

Nos ambassadeurs d'Ille-et-Vilaine



OLIVIER DOLOU

Les bienfaits de la randonnée pédestre.

Chaque semaine, plusieurs randonnées différentes entre 10 et 28km : nous avons de la chance d'habiter en Bretagne où les circuits balisés sont nombreux et variés ! Les bonnes raisons de randonner sont nombreuses ; adepte de la course à pied sur route, j'avais déjà beaucoup de plaisir à courir et observer le paysage.

J'ai découvert la randonnée vers l'âge de 28ans, lors d'un premier séjour en montagne avec l'UCPA, et je me suis rendu compte que la contemplation était beaucoup plus facile (et plus complète) en marchant qu'en courant.

Photos, arrêts pour admirer les sites (paysages et patrimoines), sans oublier la faune et la flore, les rencontres... tout est un plus lorsqu'on randonne, plus le bénéfice physique.

Cette passion pour la montagne m'est restée et tous les ans je vais dans les Alpes à la rencontre des marmottes, chamois et bouquetins, sans oublier la montée au Lac Blanc.

J'aime aussi organiser des séjours en Bretagne et découvrir les beautés du GR®34, avec un coup de cœur pour la zone côtière du Pays Pagan. Membre élu au comité de la FFRandonnée Ille-et-Vilaine, je me suis investi dans l'animation des randonnées, la formation et le tourisme.

Pour terminer, je rappellerai le slogan de la FFRandonnée :



*Marcher, tous, tout le temps,
partout*

« Un jour de sentier, huit jours de santé »

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Ille-et-Vilaine

