

Vive la marche

mercredi 13 novembre 2019, par [Serge](#)

Vive la marche

On nous dit, que la marche est bonne pour la santé

D'accord, mais pour pépés et mémés

Il faut une activité pépère

Qui ménage les articulations, criant souvent misère...

Car, ce n'est pas une sinécure

De vagabonder en pleine nature.

La rando est notre hobby

Et dans la troupe, il y a des marcheurs de tout acabit

Derrière Gilles toujours pressé, on ne marche à pas cadencés

Derrière Lucien souvent hésitant, on ironise affectueusement

Derrière André parfois renfrogné, on rigole en aparté, évidemment...

On arpente allégrement les chemins balisés

Ces dames causette... papotent à bouches décousues

En traînant à l'arrière d'un groupe distendu

Ces messieurs un peu moins bavards

Parlent pinard, en raillant le retard

Des trainent-savates trop souvent à l'écart.

Dans ces équipes peu avaries en conversations

Les bougons font légions

Les dénivelés tyrannisent leurs mollets

La pluie mouille leurs citrouilles déplumées

La chaleur leur donne des nausées

Ah ! Mon dieu que c'est embêtant

De marcher en pestant contre les affres du temps...

Et oui braves gens, la rando

Ce n'est pas de tout repos, pour nos vieux os

Sur le parcours, on apprécie surtout les arrêts

Quand, dans la quiétude d'un petit coin abrité

On pose enfin nos fessiers sur l'herbe des prés

Pour un casse-croute improvisé

Assorti d'un rince gosier alcoolisé...

Le plus dure est de repartir

En se disant qu'on a encore des bornes à engloutir.

La marche, c'est bon pour la santé, d'accord

Mais à petites doses, à moindres efforts.

Le moment qu'on apprécie le plus après la randonnée

C'est quand de retour aux voitures, on retire nos godillots

Ouf ! Quel plaisir d'enlever ses pompes toutes crottées,

Ça sent des relents de camembert...

Mais bon dieu ! quesqu'on est bien les orteils à l'air

Pour clore cette journée sportive, on boira un cidre bien frais

Accompagné de quelques gâteaux qui feront chanter les dentiers...

Et dans ce joyeux chahut d'une cour de récréé

On remerciera les guides de la randonnée

Avant de se dire à bientôt sur les sentiers.

La marche c'est bon pour la santé

Alors, dans un bain de convivialité

Prenons nos pieds, c'est une merveilleuse panacée.

René Garcin