

« Rendez-vous samedi devant la mairie de Llo, à partir de 10h30 ».

Sur ces mots, les patients d'APRRES CERDAGNE se quittent, ce jeudi 22 octobre, après leur séance d'activité.

Le samedi arrive et, à l'heure prévue, 21 marcheurs se retrouvent pour accueillir 10 marcheurs d'APRRES PERPIGNAN, dont Damien leur EAPA, devant un petit buffet bien garni : boissons chaudes ou froides, viennoiseries. Un beau groupe qui fait connaissance en attendant l'arrivée des EAPA Abdel et Guillaume, encore retenus par leurs obligations professionnelles à La Solane à Osséja.

A 12h30, un premier groupe prend la route pour remonter la vallée du Sègre. Le deuxième groupe suit un parcours différent, entre Llo et Saillagouse. La répartition se fait naturellement, de manière à permettre à chacun de prendre du plaisir, en fonction de ses aptitudes.

La température est douce, le ciel un peu couvert, le soleil fait des clins d'œil entre les nuages, un temps idéal pour la marche.

Pour la circonstance, la Cerdagne s'est revêtue de ses couleurs chaudes d'automne. La magie a opéré, par quelques touches ocre et vermeil au milieu d'arbres toujours verts, ou d'autres recouverts d'or, au bord du chemin, pour accompagner l'ascension. Des marcheurs se croisent, se saluent, d'autres escaladent « la via Ferrata »...

Et ça monte, ça monte, lentement mais sûrement, pendant 5 à 6 kms. Et là-haut, tout là-haut, une petite chapelle en ruines tente les plus courageux. Au bout de cet effort, c'est la récompense : une vue magnifique sur une grande partie de la Cerdagne, maintenant ensoleillée, un régal pour les yeux !

Le pied léger et la tête pleine de belles images, c'est la descente, et quelle descente ! Les orteils s'en souviennent encore... Une grande concentration est de rigueur. Un bon repas attend « en bas » et ce serait trop bête de le manquer !

OUFF !! Comme c'est bon de s'asseoir, de changer de chaussures, de détendre ses pieds un peu surchauffés. Vient ensuite le régal des papilles autour de trois grandes tables bien garnies. Un menu étudié, réalisé en suivant les enseignements d'une séance d'ETP sur l'alimentation : menu spécial immunité, ou comment booster ses défenses avant l'hiver, avec des produits simples, pas chers, chargés de vitamines.

L'après-midi est déjà bien engagé. Certains doivent reprendre une route belle, mais sinueuse. Les locaux sont remis en ordre, les chemins se séparent, jusqu'à une prochaine rencontre promise et acceptée avec joie.

C'était, APRRES PERPIGNAN avec APRRES CERDAGNE, ensemble ils ont marché, ensemble ils ont partagé une journée magnifique, ce samedi 24 octobre 2015.

