

Jeûne et Randonnée : une association liant santé et activité physique

La FFJR (Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée) s'implante depuis peu à Vaison-la-Romaine et en a profité pour y installer son siège social.

La Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée organise des stages et des séjours depuis 1990. un peu partout en France mais aussi à l'international (Québec, Belgique, Suisse, Espagne, etc.).

« Nous ne sommes pas une fédération sportive et donc, nous n'avons aucun lien avec la compétition », annonce d'emblée Alissa Piccardi, secrétaire générale de la FFJR.

En aucun cas, il est question de privation alimentaire

Notre objectif est de proposer un panel d'activités sous forme de séjours détox en direction d'un public en

bonne santé, de tous âges et de toutes origines, qui allient le jeûne et l'activité physique comme la pratique de la randonnée ». En aucun cas, dans l'esprit des organisateurs de la FFJR, il est question de privation alimentaire contraignante, mais davantage de désintoxication, en privilégiant l'auto-restauration du corps et la prévention contre certains excès de la vie dans une société de plus en plus sédentarisée.

Il est nécessaire de suivre un protocole rigoureux

Pour joindre l'utile à l'agréable, la pratique de la randonnée permet justement d'adopter un rythme lent, propre à chaque participant lors des stages ou des séjours proposés. En respectant et en écoutant son corps, clef indispensable pour s'approprier tous les bénéfices du jeûne. Du reste, l'idée de



Audrey Merlin, Alissa Piccardi et Nicola Bölling sont les chevilles ouvrières de la FFJR. Photo Le DL/J.-M.C.

mouvement est avancée dans un des axes de réflexion de cette association, dans le cadre de cette activité physique légère et modérée.

Pour être membre certifié FFJR, il est nécessaire de suivre un protocole rigoureux : participer à des formations théoriques, pratiques et d'accompagnement en rando, avoir une expérience person-

nelle du jeûne (minimum de trois jeûnes d'une semaine) et posséder le PSC1 (brevet de premier secours).

De même, la FFJR, via l'AMJ (Académie médicale du jeûne), organise en parallèle des semaines spécifiques pour les professionnels de santé afin de les sensibiliser aux bienfaits de cette pratique.

Jean-Michel CAMMAL

■ **Contacts.** Alissa Piccardi 06 33 16 66 88 ; Nicola Bölling, 06 07 05 22 44. contact@ffjr.com ; <http://www.ffjr.com>

■ **Les responsables** tiennent à expliquer que Jeûne et Randonnée est libre de toute appartenance politique, partisane ou religieuse.