



■ GARD RHODANIEN VILLAGES

Goudargues Cécile Ramirez-Fernandez, passionnée de sport

Elle associe le patrimoine environnemental à la pratique sportive.

Cécile Ramirez-Fernandez est formée par la Fédération française du sport pour tous. C'est avec trois diplômes en poche qu'elle entre au comité départemental du Gard, à Goudargues en tant que stagiaire, puis devient rapidement salariée en 2016. Forte de cette expérience professionnelle, elle vient d'opter pour le statut d'auto-entrepreneur et propose diverses prestations sportives techniques ou de loisir. « *Je me suis spécialisée dans l'activité pleine nature, car cela me permet de mêler mes passions avec mon travail. Je connais bien le territoire et je me sers de mes connaissances pour faire découvrir les richesses de notre patrimoine environnemental, en les associant à une pratique sportive.* »

Elle organise une marche nordique pour tous. « *La marche nordique est une activité cardiovasculaire et cardio-respiratoire. On se sert de bâtons spécifiques. Quand on marche, il y a un mouvement naturel du corps au niveau des bras et des jambes, on y associe un geste*



■ Cécile Ramirez-Fernandez, une autoentrepreneuse ravie.

technique très facile à apprendre, qui donne une propulsion. Cela permet de marcher beaucoup plus vite en faisant des pas plus longs, de renforcer les muscles et de perdre du poids. »

Des randonnées à thème

Depuis le mois de septembre, elle a lancé une nouvelle activité de randonnée pédestre, pour tout public, dont le parcours est proposé en fonction des personnes intéressées. « *Il n'y a pas d'esprit de compétition, c'est du loisir, c'est juste le plaisir de la marche.*

Il y a des pauses pour montrer des choses aux pratiquants. Je lance aussi des randonnées à thème une fois par mois, le dimanche d'octobre à juin, avec des thèmes spécifiques comme la préhistoire, la miellerie, la botanique, le vin... Le midi, il est prévu un pique-nique ou un repas dans un restaurant. Ce sont des journées conviviales entre amis, en famille. »

Désormais, les particuliers peuvent aussi faire appel à ses services. Ils bénéficieront ainsi d'un encadrement de qualité, d'une pratique de jeux

collectifs multisports et de la découverte de parcours à la portée de tous.

► *Marche nordique, jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30. Randonnée pédestre, vendredi de 8 h 30 à midi. Rendez-vous à la Maison des sports de Goudargues. Renseignement et inscription auprès du club Cèze Omnisports au 06 83 95 90 45. Contact : Cécile Ramirez-Fernandez, Tél. 06 49 07 96 32.*

● CÉLÉBRATION DE SAINT-MICHEL

Une matinée en l'honneur de l'archange saint Michel est organisée samedi 29 septembre, dans le village. Dès 9 h 30, aura lieu une messe à l'abbatiale, suivie à 10 h 30 d'une procession depuis le parvis jusqu'à la chapelle Saint-Michelet. À 11 h 30, une prière de bénédiction précédera une conférence sur l'historique du lieu, prévue à midi. En clôture de cette matinée, un vin d'honneur sera offert par l'Association des commerçants de Goudargues. Contact : 06 52 57 98 73.