

**Sujet :** TR: Dernières nouvelles de Mars  
**De :** "ange" <ange.machin@free.fr>  
**Date :** 25/03/2019 à 12:39  
**Pour :** <webmaster@marchenordiquedemeraude.fr>

**De :** Marche Nordique d'Emeraude [mailto:mne35400.pca@gmail.com]  
**Envoyé :** dimanche 24 mars 2019 21:20  
**À :** undisclosed-recipients:  
**Objet :** Dernières nouvelles de Mars

**Lundi 1er Avril : Séance au Parc de la Briantais.**

(et ceci n'est pas un poisson!!!!)

Martine Brigot , que certains connaissent déjà, viendra nous conseiller sur d'encore meilleures façons "d'utiliser nos bâtons" .

L'après midi est organisée de telle sorte que chacun puisse trouver satisfaction en proposant deux approches.

14h : Echauffements collectifs, puis mise en place de deux groupes :

Amateurs de marche rapide :

Une séance technique avec Martine (1h) suivi d'une mise en application sur un circuit avec les animateurs de l'association

Amateurs marche modéré et santé :

Rando dans un premier temps puis vers 15h30, perfectionnement avec M Brigot

Les animateurs collaboreront pour mettre en œuvre les conseils prodigués

C'est gratuit, venez nombreux. Le lundi convenait à la fois à l'emploi du temps de la formatrice et permettait le plus grand nombre de participants possible.

**Réunion Animateurs du 13 mars dernier**

Nous avons fixés les sorties à venir jusqu'au vacances d'été. Il n'y aura pas de randos les lundi de Pâques , mercredis 1er et 8 mai et lundi 10 juin (Pentecôte)

Une remarque a été soulignée : Les séances se composent toujours d' ECHAUFFEMENTS, d'une Marche et d' ETIREMENTS, les objectifs sont de ne pas se faire mal pendant la marche (pour les échauffements) et de ne pas avoir mal après la marche (pour les étirements). On regrette que certains s'abstiennent de l'un ou de l'autre (ou des deux, mais plus rare) par distraction ou précipitation. De même, les remarques des animateurs sont faites pour le mieux des adhérents et pour prévenir des problèmes. Tenez en compte.

--

**Réunion du CA du 18 mars**

Validation de la prise en charge de la formation de Martine Brigot

Des rendez -vous à venir :

**Le Mardi 14 mai**, une association de marche nordique de Brest organise une semaine de rando entre St Malo et Rennes.

Ils nous ont contactés pour les accompagner sur leur première étape : Départ de Rochebonne (après pique nique du midi) vers intra et porte de Dinan puis traversée en bateau vers Dinard et ensuite Voie Verte jusque Pleslin Trigavou (11km)

Si vous voulez participer, reprenez déjà la date, d'autres infos viendront plus tard

**Le mercredi 15 mai, sortie journée**

Nous avons prévu ce jour là une sortie un peu particulière avec nos collègues marcheurs nordiques de St Jouan des Guérets sur le sillon,. La marée nous laisse la plage accessible pour marcher , le beau temps pour un pique nique et l'après midi pour un circuit malouin. Cela nous permettra de faire connaissance.

Le programme des randonnées sur **Le Croisic - Guérande** est en bonne voie. Une réunion spécifique pour les participants sera programmée lorsque tout sera bouclé.

Sauf souci de dernière minute, nous serons 30 comme prévu.

Nous avons abordé la question des déplacements de covoiturage. Il ressort que le roulement des voitures semble se faire sans que cela pose de problème, . Rien n'empêche certain de laisser une participation s'il ne dispose pas de voiture mais le CA ne juge pas opportun d'organiser un système de participation financière systématique comme dans d'autres associations.

Pour les déplacements plus lointains (rando à la journée), on reprendra l'habitude qu'avait Victor de chiffrer le déplacement.

Vous pouvez aussi en discuter avec les animateurs.

Gérard, notre responsable du site, signale que le tutoriel pour les traces GPS des parcours n'est plus adapté. Il faut donc le mettre à jour : C'est en cours mais pas encore dispo pour le moment.

N'hésitez pas à lui transmettre vos photos de rando, vous pourrez ainsi les partager [webmaster@marchenordiquedemeraude.fr](mailto:webmaster@marchenordiquedemeraude.fr)

Je me suis aperçu également que j'ai un peu (beaucoup) laissé tomber la gazette. Je reprendrai les courriers dans un format gazette pour en avoir une trace sur le site

Nous nous sommes dits également que nous mettrons davantage en avant les sorties mensuelles avec un mini reportage , toujours sur le site :

MNE35400 pour le code accès réservé

A bientôt et portez vous bien:

Joseph ANDRIEUX  
Président MNE  
[mne35400.pca@gmail.com](mailto:mne35400.pca@gmail.com)

Image  
supprimée par  
l'expéditeur.

[www.marchenordiquedemeraude.fr](http://www.marchenordiquedemeraude.fr)

[Image](#)

Garanti sans virus. [www.avast.com](http://www.avast.com)

--

Joseph ANDRIEUX  
Président MNE  
[mne35400.pca@gmail.com](mailto:mne35400.pca@gmail.com)

Image  
supprimée par  
l'expéditeur.

[www.marchenordiquedemeraude.fr](http://www.marchenordiquedemeraude.fr)