

## GAZETTE NORDIQUE N°221 , 1 Octobre2017

*Un GROS MERCI à tous ceux qui ont permis que notre assemblée générale et surtout la petite fête autour de VICTOR suivie du copieux buffet soit une réussite.*

*Vos talents ont même fait dire à une personne extérieure à l'association que le traiteur était excellent et l'apéritif magnifique!! Elle n'en est pas encore revenue.*

*Prochain rendez vous pour la galette des rois (sans les blablas cette fois-ci) avec autant de bonne humeur et de convivialité*

### **FORUMS**

*Merci aux administrateurs, animateurs et adhérents qui ont participé au montage, démontage, remontage et redémontage ainsi qu'aux permanences des deux forums. Cela nous a permis de répondre aux questions des personnes venues nous voir (une quarantaine sur les deux jours) ce qui nous a permis de ne pas trop s'ennuyer sur les 2 journées..*

### **SITE**

*Gérard MACHIN (notre webmaster) alimente le site de nouvelles infos, de mises à jour, de photos. N'hésitez pas à vous connecter régulièrement et aussi à lui transmettre vos pépites photographiques ou autres et pourquoi pas des petites annonces telles que bâtons à vendre par exemple...(au fait l'association est acheteuse).*

*Pour prendre l'habitude de se connecter, la gazette n'est plus envoyée par mail. Vous avez donc pu voir les photos de l'AG et de la traversée de la Baie en vous connectant.*

*Prochainement vous pourrez y trouver les circuits de nos randonnées. Si vous enregistrez vos performances sur GPS ou Smartphone, envoyez-nous vos tracés (de préférence au format gpx mais on peut, peut-être, exploiter les autres formats.*

[webmaster@marchenordiquedemeraude.fr](mailto:webmaster@marchenordiquedemeraude.fr)

ou

[mne35400.pca@gmail.com](mailto:mne35400.pca@gmail.com)

## **REGLES ET CODES de FONCTIONNEMENT**

*Pour les «nouveaux» mais aussi pour les plus «anciens», quelques précisions sur le fonctionnement des sorties*

*Avec un encadrement d'animateurs diplômés, responsables notamment de la sécurité du groupe de randonneurs, nous organisons trois sorties par semaine, les lundis après-midi, mercredis et samedis matin. L'association se réserve le droit d'annuler une sortie si les conditions climatiques sont défavorables (alertes météo orange et rouge allant de soi).*

*C'est dans ce cadre que s'exerce la responsabilité de l'association en cas d'accident et à ce titre les marcheurs se doivent de respecter les consignes données par les animateurs. N'y voyez pas de contraintes mais de simples mesures de protection et de sécurité.*

*Attention aux traversées de route, personne ne doit s'y engager avant d'y être invité par l'animateur.*

*Signaler au serre-file tout arrêt sur le parcours qui arrêtera si besoin le groupe.*

## **HORAIRES**

*Les rendez-vous sont fixés sur le parking de l'hippodrome à 13h30 et 8h30 pour un départ un quart d'heure plus tard ce qui nous permet de pointer les participants (problème d'assurance), d'organiser le covoiturage et de renseigner le lieu de départ de la rando et l'itinéraire à emprunter pour y parvenir. (par exemple, si le parking en sortie de la*

*Richardais est facilement repéré par un ancien, il l'est beaucoup moins par un nouveau).*

***Ce point de rendez vous est incontournable et à chaque sortie, un ou plusieurs animateurs y seront présents pour vous accueillir.***

***Pour le pointage, dès votre arrivée, adressez-vous à l'animateur.***

*Les sorties partent toute la semaine du même lieu, ce qui fait que dès le lundi, vous savez d'où partent les randos.*

*Cela peut permettre de s'y rendre directement, et même éviter des déplacements inutiles. Le bouche à oreille et les textos permettent aussi (et ce dès le lundi) aux personnes qui ont beaucoup de kilomètres à faire pour nous rejoindre d'optimiser leur déplacement (les Dinardais ne vont pas venir à St Malo pour repartir marcher sur Dinard).*

*Il n'est pas exclu d'ailleurs que le programme des sorties soit communiqué à l'avance mais **pour le moment ce n'est pas le cas**, ce qui n'empêche en rien le fonctionnement informel actuel souvent géré par les animateurs eux-mêmes.*

***13h30 est l'heure de rendez vous à l'hippodrome, si vous venez pour des raisons particulières directement au point de départ de la rando, calez vos horaires sur 13h50/14 h, pour ne pas attendre trop longtemps le groupe malouin et piétiner d'impatience. L'animateur éventuellement présent en profitera pour vous pointer.***

## **DUREE**

*Les séances durent généralement entre 2h et 2h30, y compris les échauffements et étirements (2 fois 10 mn ) ce qui correspond à environ deux heures de **marche nordique (les animateurs sont également chargés de veiller à la meilleure conformité de nos mouvements, c'est la raison même de notre adhésion)** ce qui occasionnera éventuellement quelques remarques pour le bien des articulations et pour moins de*

*fatigue. N'en soyez pas offusqués, on finit avec le temps par corriger nos erreurs (en principe !)*

*Pour résumer (horaires du lundi pour exemple)*

*13h30 rendez vous hippodrome*

*13h 45 déplacement vers point de départ de la rando*

*14 h (en moyenne) arrivée sur site*

*Échauffements collectifs, formation des groupes (15 personnes dans l'idéal), marche, et étirements (collectifs ou par groupe selon heure d'arrivée)*

*16h30 17 h Retour vers ST MALO*

*Nous nous engageons à tenir ces horaires pour vous permettre de vous organiser plus facilement, prévoyez cependant une marge pour des rendez vous impératifs.*

*Après les échauffements, les animateurs proposeront des itinéraires, allures et donc distances différents.*

*Rappelez-vous que le nombre de kilomètres parcourus ou la vitesse atteinte ne dépend que de vous, que la séance n'est pas une compétition (sinon avec vous-même), et qu'il est préférable de marcher correctement à un rythme qui convient plutôt que de galérer, souffrir, voire se faire mal quelquefois, à essayer de tenir un rythme qui ne convient pas*

## **PAUSE**

*Nécessaire, organisée et prévue, en général à mi-temps de la randonnée, pour souffler, s'hydrater, manger quelque chose, faire une pause technique (toilettes souvent dans la nature)*

*En dehors des temps de pause organisés, si vous désirez faire une halte, signalez le, laissez en évidence votre sac ou vos bâtons sur le bord du chemin, cela permettra au serre-file de vous attendre et de vous accompagner pour rejoindre le groupe.*

*Pendant la pause, certains animateurs proposent des exercices (en général 2) de renforcement musculaire.*

***Veillez à ne pas laisser sur le terrain épluchures, mouchoirs, emballages et autres détritrus que vous aurez trop souvent l'occasion de voir sur nos chemins. Prévoyez un sac poubelle dans votre sac de rando.***

## **SECURITE**

*Respectez les consignes de sécurité de base.*

- *Distance entre marcheurs en ligne (pour ne pas se mélanger les bâtons, chute en perspective) et entre marcheurs latéraux (même cause, même conséquence)*
- *Traversée de routes (pas de passages protégés en campagne) ou utilisation des passages protégés en agglomération sous la responsabilité de l'animateur qui en assure la sécurité. Aucune dérogation possible.*

## **INCIDENTS**

*Nul n'est à l'abri d'une glissade (boue, tapis de feuilles mortes.....). Soyez prudents, assurez vos appuis, adaptez votre allure.*

*Si toutefois, il arrivait quelque chose, prévenez l'animateur même si vous estimez que c'est bénin. Tous les animateurs sont formés aux premiers secours (PSC1) et ce serait vraiment idiot qu'un incident minime se traduise par des complications importantes parce que vous n'avez pas voulu « embêter » le groupe suite à l'incident. (On a des exemples tous les ans).*

***Un incident grave va mobiliser 3 personnes, l'animateur, le serre-file qui ferme la marche et qui s'assure pendant la marche de la présence de tous les marcheurs, et d'une personne supplémentaire si besoin. Si vous avez des compétences médicales ou de secouriste, faites le savoir, nous aurons besoin de vos compétences.***

## **INITIATIONS**

*Elles ont lieu tous les jours de sorties, aux mêmes horaires, encadrées par Joëlle, Nadine et Victor selon les besoins et ce, jusqu'à la Toussaint*

*Ce qui fait deux, voire trois, animateurs indisponibles pour l'encadrement des sorties classiques.*

*Actuellement 25 personnes ont suivi ces séances, certaines ont déjà intégré les groupes de marche. Bienvenue à tous*

## **RANDO SANTE,**

*Groupe spécifique qui offre la possibilité aux personnes dans l'incapacité de suivre les groupes habituels de marcher à une allure et une distance adaptées à leurs possibilités. En groupe restreint, il fonctionne les lundi à 13 h 30 sur le même lieu de rendez-vous.*

## **BULLETINS D'ADHESION**

*Nous testons actuellement une nouvelle modalité d'adhésion qui à terme devrait nous permettre d'éliminer la procédure papier telle que vous la connaissez. Si vous n'avez pas encore rempli votre fiche d'adhésion, nous vous proposons de le faire en ligne à partir du site MNE en suivant la procédure indiquée. C'est aussi rapide pour vous, plus pratique pour Marie-France et cela nous permettra de tester le fonctionnement.*

*Vous pouvez également le remplir même si vous avez déjà utilisé le formulaire papier. Cela évitera les erreurs de transcription notamment des adresses mail.*

*Accès direct*

*<https://www.inscription-facile.com/form/8WK6IIP1i3cYwD1Fx05a>*

## **BELLES ET BONNES RANDONNEES A TOUS**

*N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions*

**Contacts :** [mne35400.pca@gmail.com](mailto:mne35400.pca@gmail.com)