



Lettre d'informations

Novembre – Décembre 2016 N°1

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La voilà notre lettre d'information ! Une nouveauté au club... qui, je l'espère, connaîtra un fort succès.

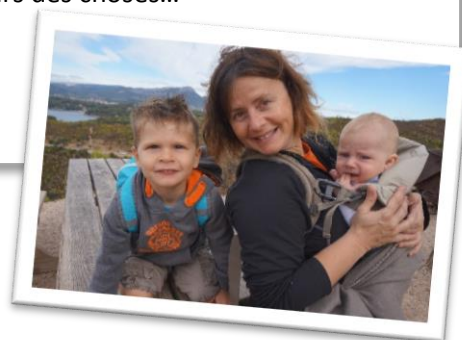
Pour les raisons que vous connaissez tous, nous avons dû dématérialiser notre programme. Cette transition semble suivre une bonne voie. Bien évidemment, il faudra un peu de temps pour que nous assimilions tous ce nouveau mode de fonctionnement. Mais je suis certaine que l'objectif en vaut la chandelle !

Il en allait de soi pour toute la partie du programme consacrée à la vie du club, la sécurité, les animations extérieures etc. sur lesquels nous aimons vous informer ou sur lesquels vous aimez écrire... Aidez-nous en ce sens ! Envoyez-nous vos écrits sur la boîte mail du club. Nous les mettrons en page sur notre lettre d'information.

Dans un premier temps, celle-ci sera publiée au même rythme que le programme. A savoir tous les 2 mois ! Si notre « petite gazette » fonctionne bien, on sera à même de modifier le cours des choses...

Bonne lecture à tous ! Au plaisir de vous croiser au détour d'un chemin.

Myriam D.



Notre nouveau local – Une bel avenir !

Après moult péripéties, nous voilà enfin dans notre beau local.

Merci tout d'abord à nos charmants bailleurs MR et Mme BARADAT qui nous ont bien aidés dans l'aménagement des lieux. Une aire nouvelle s'ouvre avec ce déménagement :

- une vitrine sur la Ville et les Hyérois qui découvrent pour beaucoup notre existence et se renseignent sur nos activités
- un bien-être de nos adhérents qui s'y retrouvent avec plaisir
- les réunions comité directeur, animateurs, bureau feront vivre les lieux
- la formation aura tout sur place pour bien travailler
- des expositions nous amèneront vers d'autres horizons
- d'autres activités sont en pourparlers
- et surtout nos bénévoles du local qui bénéficient de tout le confort et leur accueil, déjà formidable, sera magique



Les chiffres du dernier recrutement est impressionnant une quarantaine de nouveaux adhérents viendra enrichir notre association en cette nouvelle saison, tous les feux sont au verts, l'enthousiasme et la générosité de notre Myriam nationale y sont pour beaucoup.

Portons l'oriflamme des Copains d'Abord vers le firmament du bonheur des Randonneurs : MARCHÉ CONVIVIALITÉ PARTAGE. Je reste persuadé que ce nouveau local nous apportera encore plus d'envie et de volonté pour le mieux-être de TOUS et TOUTES.

Pierre P.

Séjours à venir - Inscrivez-vous !



Du 6 au 12 Mars 2017. Roger M. propose un Séjour-Raquettes à l'hôtel « Les Mélèzes » de CASTERINO, au pied de la Vallée des Merveilles. Possibilité de trois, quatre ou six nuits. 67 euros la 1/2 pension. Liste d'attente.

Du 17 au 24 Juin 2017. Robert R. organise un séjour randonnées-découvertes aux balcons du lac d'Annecy. Hébergement pension complète au relais Cap France 3 cœurs. Randonnées 1 étoile avec accompagnateur 12 personnes. 2 groupes seront formés ; visite du vieil Annecy situé à 6 kms. Prix environ 465€. Pour tout renseignement et pré-inscription contacter l'animateur.



Du 24 juin au 1^{er} juillet 2017. Maurice G. vous propose un séjour 1 * au Village de vacances << LE TARBESOU >> à Bonascre en Haute Ariège. Un accompagnateur pour 15 personnes compris dans les frais du séjour. Si 15 personnes : 580 €, 30 personnes : 437 €. Contactez l'animateur au 04 94 38 70 05 et/ou 06 20 83 18 81.

Du 25 juin au 2 juillet 2017. Pierre P. propose un séjour dans les Hautes Pyrénées à SAINT LARY SOULAN, niveaux 2 et 3 étoiles. Séjour en étoile dans Résidence Hôtel des Arches 3* pour 15 personnes. Renseignements auprès de l'animateur.



Du 2 au 9 juillet 2017. Pierre P. propose un séjour dans les Hautes Pyrénées à SAINT LARY SOULAN, niveaux 2 et 3 étoiles. Séjour en étoile dans Résidence Hôtel des Arches 3* pour 15 personnes. Renseignements auprès de l'animateur.



DECATHLON : à fond la remise !

En plus des 10% sur les vêtements et accessoires Quechua, le magasin Décathlon de La Garde accepte de nous faire une remise de 10%, sur présentation de la licence portant le nom du club et de la carte de fidélité Décathlon, pour le matériel de randonnée aquatique acheté au rayon plongée du magasin. Attention, ceci ne concerne pas les maillots de bain mais seulement les shorty, combinaisons, bottines, chaussons, et gants.

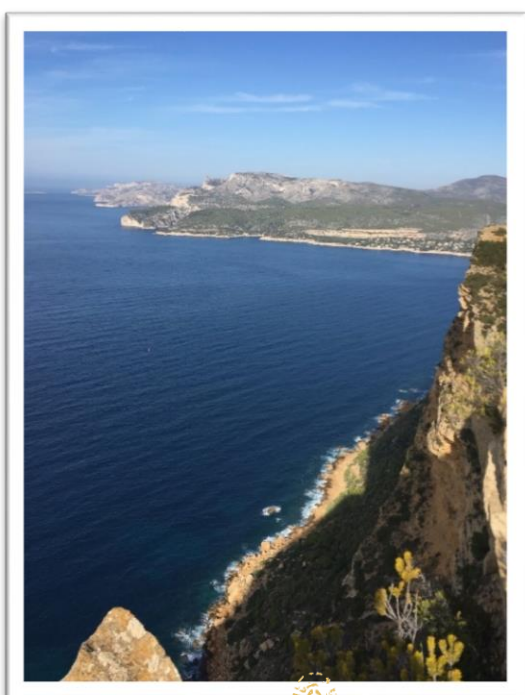


Après-Midi dansant - Dans le cadre du Téléthon

Le samedi 3 décembre 2016 de 15h à 19h Salle du J.I.S. Espace Jean Natte à la Crau, L'Harmonie D'EOLE et les Randonneurs HYEROIS vous proposent un après-midi dansant avec collation au bénéfice du Téléthon. Entrée participative à discrétion des personnes et des moyens. Venez nombreux, les malades ont tant besoin de nous et nous besoin de bonne humeur et de partage.

L'Harmonie d'Eole & Les randonneurs Hyérois

En route vers Cassis ! mardi 20 septembre 2016



Les animateurs Alain et Michel ont conduit un groupe d'une quinzaine de randonneurs sur les hauteurs de Cassis.

Un démarrage en côte dans les chênes kermès, espèce d'arbustes à feuilles persistantes et piquantes de la famille des Fagacées..., pour atteindre les crêtes.

Vues magnifiques sur quelques calanques, bras de mer étroits surplombés par des falaises spectaculaires !

Visites de quelques grottes dont celle des « Espagnols » avec explications fournies par Alain.

Une salle à manger ouverte et ombragée ; un temps de repos, d'échanges de paroles et de boissons et nourritures.

Retour en boucle, marche sur les falaises calcaires aux teintes blanchâtres dominant la Méditerranée, sans oublier la traversée de passages dans ces arbustes griffant !

La randonnée de 15 km s'achève, le soleil était avec nous. Merci Alain et Michel.

Mireille Valeau



Formez-vous ! Stage de baliseur

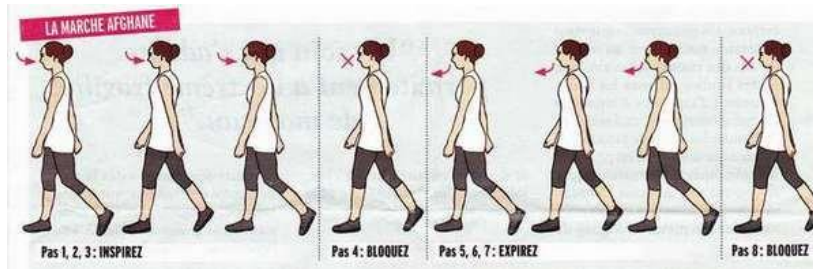
Vous connaissez l'importance du baliseur des sentiers qui assure une qualité de suivi et de sécurité, pour nous, pratiquants de la randonnée pédestre.

Le Comité Départemental de la Randonnée pédestre du Var organise les **22, 23 mars 2017** (plus un jour sur le terrain la semaine suivante) un stage de formation de baliseurs. Ces volontaires seront formés pour utiliser les outils informatiques qui seront installés sur leurs ordinateurs pendant le stage.

Cette formation est prise en charge en totalité par le comité. Intéressé pour suivre cette formation ? Ou curieux d'en savoir davantage ?

Adressez-vous à Christian M au 06 82 41 57 75. Fin des inscriptions le lundi 28 novembre 2016.

La Marche Afghane : jouez sur la respiration pour gagner en endurance !



Basée sur le principe de la synchronisation de la respiration sur le pas, la marche afghane permet de s'adapter sans fatigue aux différents terrains. Le rythme de base est le 3-1;3-1. Un peu technique au départ, cette méthode en huit temps devient très vite un automatisme.

En pratique, inspirez par le nez sur les trois premiers pas, bloquez la respiration au quatrième, expirez toujours par le nez sur les trois pas suivants. Bloquez et recommencez.

Son atout majeur : véritable pratique d'endurance, elle stimule la circulation artérielle et veineuse, augmente la consommation d'oxygène. Le gain d'énergie réside dans l'harmonisation du geste et du souffle.

En pratiquant cette marche, le 15 octobre 2016, lors de la ronde du crépuscule à Sanary : 12,5 kms 500 m de dénivelé en 3h15 sur les pentes du Gros Cerveau, je n'ai ressenti aucune fatigue.

Robert Rouland

Une Journée à la chasse – Dimanche 16 Octobre 2016



C'est sous un ciel automnal que l'équipe des Randonneurs Hyérois, Chantal, Claude, Dominique, Hugues, Jean-Paul (animateur, randonneur et chasseur), Monique, Nadine, Philippe et Odile, a rejoint le massif des Borrels au lieu-dit « les Bertrands » sur la commune de Hyères.

La joyeuse troupe de chasseurs, équipés de leurs gilets fluo, les a accueillis. Après le rappel des règles de sécurité par le « chef de battue », les randonneurs ont été placés en binôme sur les chemins où ils ont pu apprécier le flair et le travail des chiens ainsi que les performances physiques de leurs maîtres.

Sous un soleil, la matinée se termine, le buffet apéro pointe son nez ; les performances culinaires de chacun ont été appréciées dont la daube de sanglier préparée par Jean-Paul. L'expérience, malgré un match nul 0-0 entre chasseurs et grosses bêtes, s'est déroulée dans la bonne humeur avec un trait d'union entre les deux mondes : le partage de la passion – nature. Merci Jean-Paul.

« Propos de Claude et Nadine mis en forme par Mireille V. »