



BULLETIN N° 93

Mars 2023

Le mot du Président :

Activité naturelle de plein air, la randonnée est notre alliée santé. Elle est bénéfique à notre bien être et gomme les différences sociales. Elle permet de s'évader, c'est à la fois un sport, un loisir de découverte et de contemplation.

Le printemps est la période la plus propice pour se ressourcer et décrocher de nos problèmes quotidiens afin de faire le plein d'énergie. C'est le moment de lâcher prise sur nos conflits et de s'ouvrir à ce qui est ici juste devant nous, la beauté des paysages, les parterres de fleurs, le gazouillis des oiseaux.



Les 6 bienfaits de la randonnée :

La randonnée est une discipline à part entière. Bénéfique tant pour le physique que le mental, elle permet aux randonneurs :

- ❖ La randonnée **renforce les muscles** et **augmente la densité osseuse**
- ❖ La randonnée permet de **fortifier le système immunitaire**
- ❖ La randonnée aide à **améliorer** l'activité cardiovasculaire, la **respiration** et l'**endurance**
- ❖ La randonnée permet de **s'évader, d'éveiller ses sens et de se ressourcer**
- ❖ La randonnée permet de **profiter** des bienfaits de la **lumière du jour**
- ❖ La randonnée aide à maintenir son **apport en vitamine D** notamment en hiver

Rappelons le slogan de la FFRandonnée « Un jour de sentier, huit jours de santé ».

*N'oubliez pas nos engagements bénévoles et notamment les Prim'air nature « détail ci-dessous ».
Je vous donne rendez vous samedi à la salle des fêtes de St Côme pour le 30^{ème} anniversaire du club.*

Excellentes randonnées à tous.

Cordialement André

Le balisage :

La saison de balisage va débuter. Lors de notre réunion du mercredi 08 mars, chaque baliseur officiel a répondu présent et a pris en charge un tronçon à rafraîchir. Merci à ces bénévoles qui par leur action, permettent à l'ensemble des randonneurs de parcourir nos sentiers en toute sécurité. Si le balisage vous intéresse, des stages sont à votre disposition, ils sont pris en charge par le club. Vous pouvez également accompagner un baliseur officiel pour une expérience avant de vous engager.

Le samedi 22 avril aura lieu « l'Ultra Trans Aubrac ». Ce trail conduit les participants de Bertholène à St Geniez sur une distance de 106.5km, 3420m de dénivelé positif et 3600m de négatif.

Depuis sa création, voilà 16 ans, nous participons à l'encadrement, merci aux 25 bénévoles qui assurent la bonne organisation.

L'organisation de nos sorties de plusieurs jours se poursuit :

- Voyage à Bordeaux du 12 au 17 mai. La mise en place du co-voiturage est lancée. Une réunion est prévue quelques jours avant le départ. Le solde du séjour de 150 € est à régler avant le 14 avril.
- Le séjour à Vic sur Cère du 13 au 16 juin. Le solde de 100 € par personne est à régler avant le 20 mai.

Journées Prim'air nature :

Le calendrier des Prim'air Nature vous a été communiqué, nous comptons sur votre participation à cette action bénévole qui fait partie de nos engagements avec le comité pour encadrer les enfants. Le pique nique de midi est pris en charge par le club et organisé par nos 2 contacts ci-dessous.

Les dates sont retenues :

1. Vendredi 12 mai à Estaing
2. Mardi 16 mai à Laguiole
3. Lundi 22 mai à Espalion
4. Vendredi 26 mai à Laguiole
5. Mardi 04 juillet à Vabre avec les écoles privées (St Côme, Espalion, etc...)

Prenez contact avec :

- Josiane AUSSIBAL soit par téléphone au 06 41 96 54 42 ou par E-Mail : j.aussibal@orange.fr
- ou Geneviève NAYRAC soit par téléphone au 06 48 46 13 57 ou par E-Mail : a.nayrac@wanadoo.fr

Rando détente :

Elle aura lieu le jeudi 08 juin, au chalet Marcel Paul aux pistes du Bouyssou de Laguiole. Il vous sera proposé 1 circuit de randonnées à la portée de tous.

Le repas de midi (truffade-saucisse) sera pris au chalet et est offert par le club. Nous vous attendons nombreux. Pensez à amener vos couverts.

Sortie familiale du dimanche 02 juillet :

Le programme est à l'étude. Toutes les informations vous seront communiquées ultérieurement.

Assemblée Générale de notre club :

Elle aura lieu le samedi 23 septembre à la salle des fêtes de Saint Côme. Retenez d'ores et déjà cette date.

Programme 2ème trimestre 2023 :

Est joint, en annexe à ce bulletin, le programme du 2ème trimestre 2023, merci aux animateurs qui l'ont préparé et bonne lecture à tous.

Le Président

Bulletin N° 93 du 22/03/2023

La Secrétaire

Berthomieu André

Rous Ginette