

## **Cette saison .....un événement !**

Après cette période estivale assez chaude, qu'il est agréable de se retrouver lors des premières marches de la nouvelle saison : retrouvailles, nouveaux visages, 'des choses à raconter', les randos sont trop courtes ! Mais pas de soucis, ce n'est que le début de la saison, nous avons encore beaucoup de kilomètres à vous proposer.

Bienvenue aux nouveaux, l'association est heureuse de vous accueillir, et de partager avec vous le plaisir de randonner.

Je profite de cette parution pour conseiller à tous, anciens et nouveaux, de consulter régulièrement au cours de la saison le site des Pieds Rieurs <http://www.pieds-rieurs.fr>, c'est de plus en plus nécessaire : il est riche en informations administratives, photos, vidéos, vie de l'assoc, etc..(Merci à ceux qui le gèrent et l'alimentent)

Et plus particulièrement, allez y consulter le **Règlement Intérieur** en vigueur dans notre association, vous le trouverez dans l'espace Adhérents (accessible par un mot de passe qui vous a été ou sera donné) ; il est la base de la bonne gestion et maîtrise de nos activités, en particulier l'encadrement de nos randonnées, et il est utile et conseillé de le relire de temps en temps (ceux qui n'ont pas d'accès internet peuvent en demander l'envoi à notre secrétariat).

Et maintenant parlons de l'événement annoncé qui, nous l'espérons, devrait être le temps fort de notre saison : le 20ème anniversaire de notre Lucigambette :

### **'La 20<sup>ème</sup> Lucigambette' le 19 mai 2019 à Ste Luce**

Un peu d'historique : de 1994 à 1998, le Rando-Club Lucéen, section de marche de l'Amicale Laïque de Ste Luce à cette époque, a organisé chaque année fin septembre une manifestation avec des marches 'Audax'.

Au fil du temps, il s'avéra que les marcheurs délaissaient de plus en plus ces marches et en 1999 décision fut prise par le Rando-Club de passer à une manifestation de marches libres.

Après quelques 'divagations' lui fut donné le nom de 'Lucigambette'.

A compter de 1999, elle trouva sa place au printemps de chaque année en mars ou avril, et depuis cette date, l'association des Pieds Rieurs, constituée en juillet 2000, a continué de la faire évoluer avec succès, variant désormais les sentiers en l'organisant aux départs d'autres communes du Canton.

2019 sera donc l'année du 20<sup>ème</sup> anniversaire : départ bien sûr de Ste Luce et nul doute que chacun d'entre nous, membres du conseil, aidants ou simplement marcheurs, seront présents à cette date pour fêter dignement cet anniversaire et ainsi remercier tous ceux qui ont consacré beaucoup de leur temps à faire de cette manifestation chaque année une réussite.



Et si certains veulent aider ou apporter des idées d'animations intéressantes à intégrer dans cette journée à l'occasion de ce 20<sup>ème</sup>, faites-le nous savoir, nous sommes preneurs : une commission sera à votre écoute.

Agréables marches à tous cette saison, **et rendez-vous bien sûr au 19 mai prochain.**

Le Président, Rémi Rougé

## **A NOTER SUR VOS AGENDAS**

Assemblée générale :	Vendredi 26 octobre 20h30	Salle Renée Losc
Calendriers :	Mercrcredi 14 novembre 14h30	Dagorne 2
Galette des Rois :	Vendredi 11 janvier 20h30	Dagorne 1
Calendriers :	Mercredi 3 avril 14h30	Dagorne 2
Préparation Lucigambette	Jeudi 4 avril 20h30	Dagorne 1
Lucigambette	Dimanche 19 mai	Salle Marc Jaffret Ste Luce

## **Récapitulatif des Marches hebdomadaires**

Lundi 1/2 :	5km Départ 14h	Rando-Santé 2.5km/h
Mardi 1/2 :	5km Départ 14 h	Rando-Santé 2.5 km/h
Mercredi :	15 km Départ 8h30	Allure 5,3 km/h
	12 km Départ 8h30	Allure 5 km/h
Le dernier du mois	17km Départ 8h30	Allure 6km/h
Jeudi :	8-9 km Départ 8h45	Allure modérée
Vendredi :	12 km Départ 13h45	Allure 4,5km/h
Samedi :	Marche Nordique	Départ 13h45
Dimanche :	15 km Départ 8h30	Allure 5,5km/h

## **INSCRIPTIONS :**

Les inscriptions se poursuivent jusqu'au 15 octobre.

Voir sur notre site les conditions :

<http://www.pieds-rieurs.fr/membership/>

**Ceux qui ne souhaitent pas renouveler leur adhésion** merci de nous prévenir, cela vous évitera de recevoir les messages.

## **IMPORTANT :**

**Si vous recevez cet Orteil, par courrier c'est que vous n'avez pas de mail ou que vous nous ne l'avez pas donné. C'est dommage car beaucoup d'infos passent par la messagerie (dont un rappel des calendriers chaque semaine, des appels aux sorties ...)**

**Vous pouvez nous l'envoyer :**

[asso.piedsrieurs@laposte.net](mailto:asso.piedsrieurs@laposte.net)

## **Tarifs kilométriques**

**RAPPEL :** Pour les sorties des samedis, dimanches, mercredis et jeudis matins, chaque passager donne 2€ à son chauffeur. Pensez donc à votre pièce si vous vous faites transporter. Pour les sorties « longues distances » (sorties à la journée ou plus), le dédommagement est calculé sur la base de 0,25 € / km par voiture, à se répartir entre les occupants.



## Les sorties à la journée.

Des randonnées à la journée peuvent être proposées dans les différents groupes de marche. Les organisateurs de ces journées doivent préciser la distance en covoiturage, le lieu de rendez-vous et le planning de la journée c'est-à-dire :

- le kilométrage de la rando.
- où laisser son pique-nique : dans le coffre ou dans le sac (plus rarement le repas peut-être pris dans un restaurant).
- le programme de l'après-midi, très souvent cela sera la poursuite de la rando, ou bien une visite, une balade en bateau, un moment de détente, etc...

Les marcheurs qui viennent à ces journées s'engagent à participer à toutes les activités proposées et à rester groupés. Toutes ces activités se faisant sous la responsabilité du club. Eventuellement l'organisateur, après avoir consulté les marcheurs, peut prendre la décision de modifier le programme (en cas d'intempéries par exemple). Ces randonnées à la journée permettent de découvrir des circuits plus éloignés, elles doivent également favoriser la cohésion et la convivialité dans le groupe.

## Quelles sont les responsabilités au sein d'une association ?

Entre une association et ses adhérents, il existe un contrat : le contrat d'adhésion. De ce contrat, découlent, tant pour l'association que les adhérents, des obligations et des droits. Un adhérent doit par exemple écouter l'animateur, respecter le règlement intérieur... L'association et ses dirigeants doivent respecter les statuts, respecter l'obligation de sécurité envers les adhérents et les tiers. Si l'un ou l'autre ne respecte pas ses obligations contractuelles, il engage sa responsabilité civile contractuelle.

(Extrait du site de la Fédération Française de randonnée)

## UNE NOUVELLE RUBRIQUE : Le courrier des lecteurs

N'hésitez pas à nous envoyer vos avis, commentaires ....

### De l'utilité des formations secouristes :

C'EST ARRIVE !

Tranquille en ce samedi matin au supermarché.....

Tiens...pas trop de monde...il faut que je prenne du pain....

Quelle marque de yaourts je choisis....

Et clac, devant moi un homme s'écroule dans le rayon réfrigéré.

Un médecin.....une infirmière ...à proximité ????

En 2 secondes, je décide d'y aller et d'appliquer ce que j'avais appris un mois plus tôt à la formation des premiers secours **financée par les Pieds Rieurs.**

Ca y est cet homme respire à nouveau (ouf) mais enchaine plusieurs crises (épilepsie ?)....

Le pc sécurité et du personnel du magasin arrivent. On attend le Samu.

Ils n'ont plus besoin de moi.

**Merci pour ce monsieur**

Quelle bouffée d'adrénaline !

Du coup j'ai oublié d'acheter mes yaourts.

Michelle



## Ma première saison chez les Pieds Rieurs.

Septembre 2017. Plus de travail. Chouette je peux maintenant intégrer les Pieds Rieurs et faire la marche 8/10 Km chaque jeudi matin.

Mon mari en fait partie depuis 2 ans et tout ce qu'il me racontait me donnait envie d'y aller !!

A la première marche, forcément je connaissais peu de personnes.

Mais tout le monde est très sympa et les nouveaux sont vraiment bien accueillis.

Les semaines passant il se crée des affinités bien sûr.

J'ai surtout découvert une agréable façon de faire du sport dans la convivialité, et la bonne humeur (notamment quand nous marchons sous la pluie, ce qui cette saison était fréquemment le cas le jeudi !!) et j'ai découvert de jolis coins que je ne connaissais pas.

Et "cerise sur le gâteau" la fin de saison s'est clôturée par le séjour à Belle-Ile. Totale réussite. Endroit superbe et organisation irréprochable.

J'ai rencontré des marcheurs des 12 et 15 km que je ne connaissais pas, tous très sympathiques !! Merci à Josy pour son idée géniale de tirer au sort les places à table pour les dîners. Belles rencontres grâce à cette brillante initiative. Et encore merci aux organisateurs !

Je vais débiter ma seconde saison, et prends aussi maintenant plaisir à chercher, repérer, et proposer au groupe des marches avec mon mari."

Cathy



## ASSEMBLEE GENERALE :

Vous êtes invité(e)(s) à participer à l'**Assemblée Générale** annuelle ordinaire de l'association des **Pieds Rieurs** qui se tiendra le :

**Vendredi 26 octobre 2018 à 20 h 30**  
**Salle Renée Losq, à Sainte Luce sur Loire**

Vous recevez avec cet Orteil une convocation avec l'ordre du jour et un pouvoir

**Si vous êtes candidat au Conseil d'Administration de notre association, merci de contacter le Président ou le secrétariat avant le 15 octobre, aucune candidature ne sera acceptée après cette date.**