



Le Mot du Président

Un peu d'huile dans les rouages...

L'usure guette tous les mécanismes : lave-linge, voiture, roulement à billes...mais aussi le bénévole.

C'est une chose normale !

Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur du bénévole. Mais ce moteur, comme tout mécanisme, a besoin d'un peu d'huile dans ses rouages pour éviter usure précoce et fatigue.

Question huile, « tu fais ça très bien » peut aider, mais il y a mieux : prendre en charge une sortie, rédiger un article de presse, se porter volontaire pour la Lucigambette, voire...s'impliquer dans la gestion du club.

Autant d'actions, petites ou grandes, qui simplifient la vie de quelques-uns et dynamisent notre groupe.

Pour un(e) novice il n'est pas toujours facile de faire le premier pas (*paradoxe pour un marcheur !*).

Que le bénévole chevronné lance l'invitation pour transmettre son savoir-faire et ainsi mettre le pied à l'étrier aux « petits nouveaux ».

Et que ces derniers osent parfois lui demander « ça t'ennuie si je t'accompagne ».

Merci à tous ceux qui prennent sur leur temps pour ces coups de mains essentiels à la vie de notre association

Bonne rentrée et bonne saison 2016-2017.

Robert SIMON-STINEAU
Votre Président

Inscriptions 2016 - 2017

Tarifs Licences

Le Conseil d'Administration de juin dernier a adopté pour la saison 2016 - 2017 les tarifs suivants :

- **tarif individuel** : 30 € - (26 € *personnes sans emploi sur justificatif*)

- **tarif familial** : 56 € (*couple vivant sous le même toit (30€+26€)*) et 26 € *autres personnes de la famille de moins de 25 ans vivant sous le même toit.*

- le tarif pour un marcheur licencié FFRandonnée dans un autre club a été fixé à 15 € (sur présentation de la licence)

Le montant de cette adhésion inclut le coût de la licence FFRandonnée, qui s'élève cette année à 24 €. Ainsi la part qui reste au club est de 6 € pour le tarif normal et de 2€ pour le tarif réduit. Ne tardez pas pour renouveler votre adhésion.

CLOTURE DES INSCRIPTIONS LE 15 OCTOBRE 2016

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale ordinaire aura lieu le **vendredi 14 octobre prochain**. Vous trouverez en dernière page la convocation officielle, ainsi qu'un pouvoir en cas d'absence. Pour y participer, vous devez être à jour de votre cotisation.

A noter sur vos agendas

Vendredi	14 octobre 2016	Assemblée générale ordinaire <i>Salle Renée Losq à 20 h30</i>
Mercredi	19 Octobre 2016	Préparation du calendrier des sorties du Mercredi, Jeudi et Vendredi <i>Salle de l'Aubinière (sous-sol) à 14 h</i>
Judi	20 Octobre 2016	Préparation du calendrier des sorties du samedi et du dimanche <i>Salle Julien Eon (salle de permanence) à 20 h30</i>
Vendredi	13 Janvier 2017	Galette des Rois des Pieds Rieurs <i>Salle Dagorne à 20 h30</i>
Mercredi	08 Mars 2017	Préparation du calendrier des sorties du mercredi et Jeudi <i>Salle Louis Dagorne RDC1 à 14 h30</i>
Judi	9 Mars 2017	Préparation du calendrier des sorties du samedi et du dimanche <i>Salle Julien Eon (salle de permanence) à 20 h30</i>
Vendredi	24 Mars 2017	Réunion préparatoire Lucigambette pour les personnes préinscrites à l'organisation <i>Salle Louis Dagorne RDC1 à 20h30</i>
Dimanche	14 Mai 2017	18^{ème} LUCIGAMBETTE à Mauves

QUELQUES RAPPELS EN BREF

Bulletin d'inscription ou réinscription

Quelques changements cette année :

- **Pour les "familles"** nous avons séparé adhérent 1 et adhérent 2 pour permettre à chacun de noter son contact et de choisir ses activités (de randonnées et organisation)

- Nouveau : **la rando-santé**

- **Le certificat médical** : il est maintenant valable trois ans , **sauf pour les plus de 70 ans et la rando santé et bien entendu les nouveaux adhérents.**

Ainsi votre certificat de l'an dernier est encore valable deux ans, l'an prochain dans l'espace adhérent sera indiquée la date de votre dernier certificat. Ceci dit, si vous souhaitez en demander un, c'est possible nous en tiendrons compte dans votre dossier.

- **Notez bien votre email cela facilite nos contacts.**

En effet, l'usage de ces nouveaux outils est maintenant fortement répandu. En particulier pour l'adresse électronique qui permet de communiquer les diverses informations (*Orteil, calendrier des sorties, infos variées...*) et qui offre des avantages non négligeables : **rapidité, mise sous pli allégée, diminution des frais de timbrage et de photocopie.**

Tarifs kilométriques covoiturage

Pour les sorties 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.

Assurance.

Votre licence vous donne droit à une assurance à la Mutuelle Des Sports. Lorsque vous avez un accident pensez bien à le déclarer, même avec une bonne mutuelle, il est prudent et nous vous le conseillons fortement de faire une déclaration. (Voir condition sur votre licence.)

Un exemplaire de déclaration est maintenant disponible sur notre site page adhésion.

Joëlettes

Le bilan de l'année écoulée est bon. Les éducateurs de l'Institut de la Marrière sont satisfaits de la participation des associations. Nous avons établi un calendrier pour la prochaine saison, à savoir :

- 8 Février 2017 lieu à définir
- 22 Mars 2017 lieu à définir
- 24 Mai 2017 lieu à définir

Permanences du Samedi matin

Comme vous le savez, une permanence est ouverte le samedi matin de 11h à 12h à la salle Julien Eon. Les membres du bureau assureront en priorité les permanences jusqu'à la fin de l'année 2016.

Un appel aux volontaires pour l'année 2016-2017 est lancé afin que cette tâche d'accueil et de renseignements ne repose pas que sur quelques personnes, merci de venir les rejoindre.

Contact :

Michel CHUPIN 02 40 25 76 38

Robert SIMON 02 40 68 83 52



La traversée de la baie du Mont Saint-Michel

Vendredi 3 juin 2016, 7h du matin, 98 Pieds Rieurs se pressent autour des deux cars sur la grande place du marché de Ste Luce. Le départ est imminent pour la Pointe du Grouin Sud.

Après une halte technique, nous atteignons vers 10h notre point de rendez-vous. Nos deux guides, Arnaud et Nathalie nous attendent. Chacun s'équipe : vêtements chauds, short et sur les conseils du guide ... pieds nus, nous allons très vite en comprendre la raison.

Arnaud nous donne le planning de la journée : nous partirons vers Tombelaine à 6 km, une pause déjeuner y est prévue, puis direction le Mont Saint Michel à 3 km, un petit arrêt, et retour au point de départ à 6 km. Arnaud fera des arrêts pour nous commenter la baie, Nathalie fermera le groupe.

Les règles de sécurité sont données, trois dangers guettent les imprudents : la marée, les sables mouvants, et les lâchers du barrage sur le Couesnon. Nous formons un groupe nombreux mais discipliné qui attendra la permission pour traverser les cours d'eau et qui ne se dispersera pas. Puis c'est le départ, le temps est gris et frais mais il ne pleut pas. Nous découvrons l'immensité des grèves et en perspective Tombelaine et le Mont Saint-Michel.

Les premiers pas vont être un peu difficiles, nous commençons par franchir une vasière, sol peu accueillant. Arnaud nous donne quelques conseils techniques pour éviter glissades et dérapages : planter le talon, plier les orteils. Peu à peu notre pas devient plus assuré, heureusement, car des vasières ! Nous allons en rencontrer beaucoup d'autres.

Tout au long du parcours Arnaud va être un guide passionné et passionnant, il va nous faire vivre la baie. Il appartient à une famille de pêcheurs, ces hommes de la baie pêchaient entre autres le saumon de l'Atlantique, les mesures actuelles de protection de l'espèce ont fait disparaître cette pêche artisanale. Notre guide va nous faire découvrir tout ce qui vit et pousse dans la baie, nous parler des gens et des traditions des villages alentours, nous conter avec beaucoup d'humour histoires et légendes autour du Mont. Toute la journée, son chien Gaia va nous accompagner, faire de multiples allers-retours et s'amuser à attraper des poissons.



Vers 13h nous pique-niquons au pied du rocher de Tombelaine. Le rocher est une réserve ornithologique, son escalade est interdite. Nous sommes salués par des nuées de goélands, leurs déjections ne seront pas vraiment les bienvenues.

Pour atteindre le Mont Saint Michel il faut traverser des cours d'eau. Trois cours d'eau se jettent dans la baie : le Couesnon, la Sée et la Sélune. Avant notre passage Arnaud sonde la rivière, par endroit l'eau peut monter au-dessus du genou, les sables peuvent être mouvants et un courant assez fort peut déstabiliser. Nous traversons en rangs serrés, sans nous arrêter.

Nous arrivons au Mont Saint Michel pour une courte pause, trop courte pour une visite, mais avec les pieds pleins de vase ? Nous sommes restés dans le calme de la baie devant un panorama magnifique.

Sur le retour nous allons expérimenter les sables mouvants. Sous le piétinement du groupe, le sol se modifie, se liquéfie, on s'enfonce. Arnaud va nous faire une démonstration d'enlèvement et nous montrer les techniques pour s'en extraire. Deux randonneurs vont s'essayer à leur tour. La fin du parcours n'est pas très confortable pour la voûte plantaire, elle est mise à rude épreuve par le relief du sable bourrelé par les vagues, mais le paysage est si beau.

Vers 17h30 nous sommes de retour à la pointe du Grouin et après un lavage assez sommaire de nos pieds noirs de vase nous avons repris place dans les cars. Nous repartons fatigués, la marche était assez sportive, mais ce fut une belle journée. Il nous a juste manqué un petit coin de ciel bleu.

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

Vendredi 14 octobre 2016
à 20 h 30
Salle Renée Losq, à Sainte Luce sur Loire

Ordre du jour

- Bilan des activités de la saison 2015 - 2016
- Rapport financier de la saison 2015 - 2016
- Perspectives 2016 – 2017
- Renouvellement et élection du Conseil d'Administration
- Questions diverses

Et comme d'habitude, nous nous retrouverons autour du verre de l'amitié

Le Bureau

POUVOIR

Je soussigné : donne procuration à

..... pour me représenter lors de l'Assemblée

Générale du 14 octobre

A :

le :

Signature :