



**Gym Marche
du Born**

Réunion marche du 15/03/2024

Présents : Christian Pouly, Michel Damestoy, Claude Parentin, Jacques Bonneau, Karine Latapie, Ginou Ruffé, Yannick Etienne, Martine Pouly, Alain Vignolles, Sonia Robert

Absents excusés : Patrick Remazeilles, Bernard Husson

11 animateurs pour la randonnée et 4 animateurs pour la nordique

Les certificats du PSC1 de la Croix Rouge seront à vérifier pour chaque animateur et selon le cas, seront à recycler.

Christian distribue plusieurs documents pour infos et permettre le bon déroulé de la séance (mémo sur l'encadrement d'une randonnée, suivi nordique et rando 2023/2024, récapitulatif des marches déjà réalisées et à venir.

La marche nordique

Christian Pouly, ayant le brevet fédéral de la fédération française, prendra en charge la marche nordique.

Actuellement les bâtons de la marche nordique sont détenus par :

- Christian Pouly = 3 paires
- Ginou Ruffé = 3 paires
- Claude Parentin = 2 paires.

Christian Pouly prend en charge le planning de la nordique. Ginou et Christian conseillent un rappel une fois par mois sur la gestuelle de la nordique pour une bonne pratique.

L'animateur responsable de sa marche devra avoir une chasuble, un drapeau et sa trousse de secours à jour dans son sac. Son sifflet à portée de main pour prévenir rapidement le groupe. Tous les marcheurs devront suivre ses consignes et il devra désigner un serre file pour la sécurité.

Une marche nordique doit comporter 1 séance d'échauffement de 10 minutes, 1 vitesse comprise entre 5,5 à 7,5, 1 renforcement musculaire à mi-séance, et une séance d'étirement de 10 minutes. Une marche nordique ne doit pas dépasser 2 heures et 8 kilomètres.

Une reconnaissance est préconisée par suite des intempéries, bien vérifier les jours précédents la marche le parcours dans les cas de chutes d'arbres et trop plein d'eau.

Il est conseillé dans le cas de tempête, vent, chutes d'arbres et pluie importante de prendre la décision d'annuler la marche et de la reconduire si possible dans la semaine, voir le jeudi en priorité ou le vendredi, en fonction du temps et de la disponibilité de l'animateur.

La feuille de pointage est maintenue et si blessure ou malaise d'un marcheur, il faudra le préciser sur celle-ci.



**Gym Marche
du Born**

La randonnée

Suite à la proposition de Christian, Ginou Ruffé aura la responsabilité de la marche avec Yannick Etienne en soutien si besoin, Claude Parentin sera référent culturel des landes avec Georges Dameron ou tout autre adhérent qui le souhaiterait.

Les stocks de chasuble, les 2 cordes, les mousquetons, les 2 paires de talkie walkies, les trousse de secours restantes ainsi que celle du séjour font partie du matériel pour les marches (ce matériel pourra être entreposé dans un des placards mis à disposition au centre administratif.)

L'animateur :

L'animateur responsable de sa marche devra porter sa chasuble, son sifflet, son drapeau, et les talkies walkies. Il désignera un serre file qui portera sa chasuble sur son sac pour une bonne visibilité.

Tous les animateurs présents devront avoir leur matériel car ils pourront être désignés en fonction du nombre de présents comme aide à la sécurité, le brassard au bras peut être utilisé.

Chaque marcheur devra suivre les consignes données.

Le rôle du serre file :

- Il voit tout le groupe il régule la vitesse à l'aide des talkies walkies, et redonne le top départ après chaque pause, il est demandé à chaque marcheur de déposer son sac à dos à terre ou de prévenir le serre file s'il doit aller aux toilettes.

La feuille de pointage est maintenue conformément au règlement intérieur et il sera rappelé aux adhérents de se faire pointer auprès de l'animateur responsable, il pourra se faire aider si besoin.

Celle-ci permet de connaître nominativement les personnes qui sont présentes à la marche d'en faire leur connaissance pour les nouveaux en cas de problème de savoir qui manque, l'animateur étant responsable de l'ensemble des marcheurs jusqu'à la fin de la randonnée.

Le planning sera à envoyer à Ginou à partir du 15 du mois pour la diffusion avant la fin du mois.

Le site WhatsApp animateurs permet de partager ses idées sur les marches, de se poser des questions entre animateurs et d'échanger des informations utiles.

Une réunion trimestrielle de marche sera prévue et il pourra être proposé aux adhérents intéressés d'y assister.

Dans le cadre d'une marche annulée, il faudrait la reporter dans la semaine soit le jeudi ou le vendredi ou l'annuler totalement en fonction de la dispo de l'animateur.

Etablissement du planning du 3^{ème} trimestre



**Gym Marche
du Born**

Rando, nordique, sorties à thème

2 méthodes d'annulation sont conseillées :

- Annulation la veille après consultation téléphone ou WhatsApp animateurs qui sera suivi d'un mail à tous les marcheurs par la Secrétaire.
- Si annulation le jour même, demander à Christian ou Maurice qui le signaleront sur le WhatsApp GMB minimum 1 heure avant le départ prévu afin d'éviter un déplacement inutile.

Sorties à thème :

Dans le principe les faire en dehors des vacances scolaires et le jeudi si possible pour avoir un maximum de participants. Elles seront intégrées dans le planning marche.

Animation de l'été « pieds dans le sable »

Il faudra établir un calendrier en amont et en fonction des disponibilités des animateurs pour avoir une diffusion de l'information par le PAVC.

Pour information, l'AG aura lieu le mercredi 4 septembre 2024 et le forum des associations le vendredi 6 septembre 2024. Et la reprise des marches le lundi 9 septembre.

Sonia ROBERT, Secrétaire