



AMBERANDO INFOS

La lettre d'information d'Amberando – N° 1 – 15 janvier 2022

SOMMAIRE :

- *Avant-propos par André Frytere*
- *La randonnée du 1^o janvier*
- *Point sur les différentes commissions du club*
- *Réunion de la commission animateurs de randonnées le 15 décembre 2021*
- *Les séjours courts prévus en 2022 et les projets 2023*
- *Petits rappels à propos de votre sécurité*
- *La cotation des randonnées*
- *Deux dates à retenir*

Avant-Propos

Notre club de randonnée reste très actif et dynamique malgré la situation sanitaire qui nous frappe depuis bientôt 2 ans. Avec 191 adhérents, notre association demeure très attractive grâce à ses valeurs fondamentales associatives axées sur le bénévolat.

Cet état d'esprit solidaire a été distingué et récompensé par la CARSAT Auvergne en 2021.

Notre conseil d'Administration a été renouvelé avec 5 nouvelles personnes sur 14 membres. Chacun prendra sa part de responsabilité dans l'équipe pour assurer la meilleure gouvernance possible pour notre association.

Qu'il me soit permis de remercier Tony ROLHION, notre ancien président pour le travail effectué ces dernières années, ainsi que Jean Paul ARMADA, Marilou FOURNEYRON, Kiki GOURBEYRE et Christian LEYDIER pour tout ce qu'ils ont fait au sein du club depuis sa création en 2004.

Notre mission aujourd'hui, est de permettre à chacun de continuer **tous ensemble** cette belle aventure avec AMBERANDO, que 2022 nous renforce dans toutes nos envies.

Je terminerai par ces quelques mots de Victor Hugo : « *Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre Amitié, sans vieillir notre cœur* ».

André FRITEYRE
Président d'Amberando



Randonnée du 1^o janvier

La traditionnelle randonnée du 1^o janvier a été de nouveau organisée en 2022. Un succès, car elle a rassemblé 29 participants.

Les chemins étant très humides, le parcours de 5 km s'est déroulé dans les rues d'Ambert avec un passage autour du plan d'eau sous le soleil et avec une température très douce.

Au retour, au Coral, les randonneurs ont apprécié le vin chaud et autres boissons ainsi que les gâteaux préparés par quelques participants.

Merci aux organisateurs !!!

Les commissions d'Amberando

Amberando comprend 5 commissions dont les compétences sont définies dans le compte-rendu du C.A. du 8 décembre :

- Animateurs de randonnées (Responsable : Jean-Paul Collard)
- Tourisme et séjours (Responsable : Christiane Mollimard)
- Sécurité – secourisme – trousse de secours (Responsable : Catherine Douarre)
- Communication interne et externe (Responsable : Jean-Pierre Pouvesle)
- Évènementiel – Partenariats – Bénévoles (Responsables : Jean-Robert Lioret, Catherine Douarre et Christiane Mollimard)

Une commission Ecologie et Culture sera rapidement créée (les projets de demandes de subventions concernent la mise en œuvre de la thématique de l'environnement dans notre association).

D'autres commissions seront mises éventuellement en place en fonction des besoins et des souhaits des adhérents.

Vous pouvez rejoindre les différentes commissions existantes au sein du club, si vous êtes particulièrement intéressés par certains domaines de nos activités. Il suffit pour cela de contacter le ou les responsable(s) de chacune d'entre elles.

(N.B. : Voir leurs coordonnées sur le site Amberando, onglet licences)

Réunion de la commissions « animateurs »

La commission des animateurs de randonnées se réunit chaque trimestre. Elle s'est réunie le 15 décembre avec 17 animateurs.

André Friteyre, a ouvert la réunion en précisant quel rôle devaient jouer les différentes commissions créées au dernier CA. Il a aussi tenu à remercier pour tout le travail accompli les anciens responsables, sur qui nous comptons toujours.

Il a ensuite abordé le problème des photos : le nouveau système imaginé par Christian donne satisfaction à tous. Ce sont désormais les animateurs de randonnées qui insèrent leurs photos sur le site Amberando.

Le programme du prochain trimestre du prochain trimestre a ensuite été finalisé.

Les responsables des différentes randos sont précisés ci-dessous :

- Rando santé du lundi : H. Gachon
- Rando découverte du lundi : C. Mollimard
- Rando 9-11 km du lundi : J.P. Collard
- Partenariat Asalée du mardi : C. Douarre
- Rando 9-11 km du mercredi : M.L. Fourneyron
- Rando 12-14 km du mercredi : J.R. Lioret
- Promenade santé du jeudi : H. Gachon
- Rando rythme modéré du vendredi : C. Leydier
- Rando rythme soutenu du vendredi : G. Durand
- Marche nordique du samedi : G. Raulin
- Rando à la journée du dimanche : J.M. Michel

J.R. Lioret a fait un rappel de quelques consignes de sécurité : désigner un serre-file en début de rando. Le club va acheter des brassards jaunes pour les animateurs.



Séjour Samoëns – Col de Chavan – 28 juin 2021



Réunion sur les séjours courts

Jean Claude Moillier, Christiane Mollimard, Gérard Raulin, Pascale Roullard, Jocelyne Vouriot se sont réunis à propos des séjours courts, le 17 décembre.

Deux séjours de deux et trois jours seront organisés en 2022 :

1/ Les alentours de Brioude, 2 jours (à environ 1h10 de route d'Ambert), les 21 et 22 mai 2022

Programme du samedi 21 mai :

- Départ d'Ambert vers 8 h 45 et rendez-vous à 10h à Lamothe pour une randonnée de 3h (10,5 km) au départ de Lamothe puis visite du bourg moyenâgeux (45 min).
- Départ pour Brioude puis visite de Brioude (maison du saumon, musée de la Dentelle, basilique, tour de la ville ≈ 1h30 ...).

Hébergement en cours de recherche (Vieille-Brioude ?)

Programme du dimanche 22 mai :

- Départ vers Lavaudieu pour une randonnée le long de la Sénouire de Lavaudieu à Domeyrat 13,4 km (4h30)
- Visite de Lavaudieu
- Retour à Ambert

2/ Les Estables, 3 jours (à environ 1h30 de route d'Ambert), du 20 au 22 septembre 2022

Hébergement « Les Chalets du Mézenc » aux Estables ou au VVF

Programme du mardi 20 :

- Départ Ambert puis tour du lac du Bouchet ; pique-nique
- Tour du Mont Alambre 7,4 km (2h15) l'après-midi

Programme du mercredi 21 :

- Le rocher Tourte au départ des Estables : 14,6 km (5h)

Programme du jeudi 22 :

- Le tour du mont Mézenc 12,7 km (3h30) + montée au sommet (1h AR)
- Retour à Ambert

Séjours courts éventuels en 2023 :

- Le Parc Naturel Régional du Luberon (4 jours) fin avril/début mai 2023
- Le Cantal en juin 2023
- Le Pilat en septembre 23
- La forêt de Tronçais en octobre 23

Autre projet de séjour en juin 2023 : séjour mixte (avec rando santé) au bord de la mer.

Petits rappels à propos de votre sécurité

Doit-on le rappeler ?.....Oups ! Oui apparemment !!! Si l'on en croit certains animateurs de randonnées.

On ne part jamais en randonnée sans avoir de l'eau (ou une boisson...sans alcool bien sûr !) dans son sac à dos et puisque l'on a un sac à dos il est intéressant...recommandé...indispensable... d'y placer une couverture de survie. Un objet léger qui n'alourdit pas le sac et peut s'avérer très utile.

Les animateurs de randonnées emportent une trousse de secours qu'ils doivent vérifier deux fois par an, si quelques randonneurs en mettent une dans leur sac, c'est encore mieux.

Un des risques les plus importants lors de nos randos est la traversée des routes en groupe ou la marche le long d'une route, alors les consignes des animateurs doivent être respectées.

Cotation des randonnées

Vous l'avez remarqué depuis quelques temps lorsque vous consultez le site Amberando quelques randonnées sont annoncées avec leur indice IBP. (IBP = Intelligent Benchmark Prediction). Il permet de s'affranchir de la seule appréciation du dénivelé qui n'est pas toujours significative.

La FFR (Fédération Française de randonnée) a établi un système de cotation reposant sur 3 critères :

- L'effort (difficulté physique de la randonnée) : le logiciel développé par IBPIndex conduit à la cotation IBP en analysant la longueur d'une randonnée, les dénivelés positifs et négatifs, les variations de pente, etc...
(<https://www.ibpindex.com/index.php/fr/>)
- La difficulté (présence et taille des obstacles)
- Le risque (chutes, glissades et conséquences possibles)

L'indice IBP doit être pondéré par la préparation physique propre à chaque randonneur. Une rando cotée IBP 40 est difficile pour un marcheur peu entraîné et très facile pour un bon marcheur.

Vous trouverez des informations complémentaires sur la cotation des randonnées sur le site Amberando (onglet Informations puis onglet infos pratique) où le tableau de relation entre préparation physique et indice IBP a été reproduit. Un lien permet de télécharger le guide de la cotation des randonnées établi par la FFR.



Dates à retenir

Week-end des 2 et 3 juillet 2022 : Cyclo Les Copains

Amberando participe à cette grande manifestation sportive qui rassemble 3000 cyclistes, les bénévoles sont bienvenus.

Dimanche 24 juillet 2022 : Randonnée gourmande de Fayet-Ronaye

