



# AMBERANDO INFOS

*La lettre d'information d'Amberando – N° 2 – 30 mars 2022*

## SOMMAIRE :

- *Partenariat ASALEE*
- *Amberando et les Restos du Cœur (par Françoise Vissac)*
- *Séjour raquettes à Autrans*
- *Connaissez-vous le RELF ?*
- *Marche Nordique*
- *Comité départemental de randonnée*
- *Bientôt l'appli « Ma rando »*
- *Covoiturage*
- *Séjour Haut-Allier du 5 au 7 juillet 2022*

### **Partenariat ASALEE**

Créée en 2004 l'association Asalée met en œuvre un protocole de coopération entre médecins généralistes et infirmiers libéraux pour améliorer la prise en charge des patients atteints de pathologies chroniques.

Un partenariat local démarré en 2019 avec notre association permet à certaines personnes d'avoir ou de retrouver une activité physique. 12 bénévoles d'Amberando consacrent du temps à cette action de solidarité.

Outre les sorties hebdomadaires du mardi, au premier semestre, la petite promenade a permis d'avoir un après-midi de découverte le 15 mars. L'équipe a été accueillie à l'atelier d'un artisan d'Art à Arlanc.

Un autre après-midi sera également consacré à la visite du musée de la Dentelle toujours à Arlanc. Le programme du deuxième semestre est en cours d'élaboration.

(Voir photos en fin à la fin de la lettre d'information)

Si vous souhaitez participer au partenariat Asalée, contacter Catherine Douarre : [catherinedouarre@yahoo.fr](mailto:catherinedouarre@yahoo.fr)

## **Amberando et les Restos du Cœur**

Comme chaque année, les 4, 5 et 6 mars avait lieu la collecte nationale des Restos du Cœur.

### **Quelques chiffres pour rappel :**

Les Restos du Cœur créés en 1985 par Coluche, ce sont :

Une association nationale loi 1901

11 délégations régionales

114 associations départementales loi 1901 autonomes juridiquement

Environ 2000 centres de distribution et activités.

Le but des Restos est d'apporter une aide et une assistance bénévole aux personnes démunies : aide alimentaire gratuite et actions qui participent à l'insertion sociale et économique.

Le principe fondateur est l'accueil inconditionnel.

### **Mars : temps fort grâce à la collecte**

La collecte organisée localement par le centre de distribution des Restos du Cœur d'Ambert, permet de collecter des denrées alimentaires et des produits d'hygiène, indispensables au bon fonctionnement du centre.

Elle s'est déroulée sur trois jours et a nécessité la présence de 72 bénévoles répartis sur 194 plages horaires et cinq magasins : Super U à Arlanc, Aldi, Carrefour, Intermarché et Spar à Ambert

Ce sont **3T700** de denrées alimentaires, produits d'hygiène et produits BB qui ont été récoltés durant ces trois jours.

Une fois encore Amberando a mobilisé ses bénévoles et a répondu à l'appel des Restos.

Sur les 72 bénévoles présents, 49 étaient des bénévoles « d'un jour » dont 17 licenciés à Amberando

7 licenciés d'Amberando sont déjà des bénévoles permanents des Restos du Cœur.

Encore une fois notre association a su mettre en avant les valeurs qui lui sont chères d'entraide et de solidarité.

Un grand merci à toutes et tous pour votre investissement.

Françoise Vissac

Amberando/Restos du Cœur





## Séjour raquettes à Autrans

17 adhérents ont participé au premier séjour de l'année 2022 à Autrans du 31 janvier au soir au 4 février le matin au village de vacances « l'Escandille », soit 3 jours complets sur place. Le séjour à Autrans était organisé par Jean-Marie Michel.

Le parcours du premier jour s'est déroulé à l'abri du vent avec un pique-nique au soleil. Le deuxième jour comprenait une demi-journée de raquettes et une après-midi en quartier libre pour aller visiter les villages ou la ville de Villars de Lans. La troisième journée en raquettes se déroulait sur les crêtes du Vercors avec un soleil éblouissant.





### Connaissez-Vous le RELF?

Bleues, jaunes ou vertes, vous avez tous croisés les balises du RELF qui jalonnent de nombreux sentiers : Les PR ou sentiers de petites randonnées.

« Randonnées en Livradois Forez » est une association de baliseurs qui œuvrent à l'entretien des sentiers balisés inscrits au PDIPR (plan départemental des itinéraires de petites randonnées)

Cette association intervient sur le secteur Puy de Dôme du Parc Naturel Livradois Forez, elle implique 180 bénévoles pour une action sur 2000 Km de sentiers balisés (les PR bleu, jaune et vert)

Actuellement une quinzaine d'adhérents d'Amberando, s'investissent sur cette mission qui consiste à parcourir un sentier dédié, pinceaux et accessoires en main, pour rafraichir la signalisation et signaler d'éventuels difficultés.

196 randonnées sont répertoriées sur le site : <https://www.livradois-forez-rando.fr>

Si cette mission vous intéresse, il y a trois sentiers disponibles sur le secteur d'Ambert :

- Panorama Forézien, circuit jaune de 13,5 Km - <https://www.livradois-forez-rando.fr/pedestre/panorama-forezien/>

- La Chapelle Agnon, circuit jaune de 9 Km - <https://www.livradois-forez-rando.fr/pedestre/la-chapelle-agnon/>

- La source de la Jarpe, Grandrif, circuit bleu, 3,5 Km - <https://www.livradois-forez-rando.fr/pedestre/la-source-de-la-jarpe/>

Contactez : André FRITEYRE 06 88 60 67 11



## Marche nordique

Chaque samedi matin vous pouvez pratiquer la marche nordique.  
Le responsable de cette activité est Gérard Raulin, aidé par Thierry Protières.

La marche nordique est bien différente de la marche traditionnelle que nous pratiquons tous ; pour autant ce n'est pas plus physique ou sportif, la pratique peut se faire à rythme soutenu ou rythme normal. La marche nordique sollicite 85% des muscles haut et bas du corps.



## Comité départementale de randonnée

Gérard MAI et André FRITEYRE ont participé à l'AG du comité Départemental de Randonnée présidé par Michel AVARD. La réunion ne comportait pas de sujets particuliers, le comité départemental est notre premier référent notamment pour l'immatriculation tourisme.

Nous avons obtenu une subvention de 500 € ainsi qu'une aide de 300€ du comité Régional pour nous aider à financer les formations engagées en 2021.

En 2021 le comité départemental comptait 1004 adhérents dont 213 Amberando !!! (Soit 21% des effectifs).

## Bientôt « l'appli » Ma Rando

La FFRP (Fédération Française de randonnée pédestre) collabore depuis cet automne avec le prestataire technique CIRKWI pour développer son application mobile, nouveau support digital très attendu des adhérents et randonneurs. Si celle-ci doit voir le jour à l'horizon de l'été 2022, son nom et son logo sont d'ores et déjà validés. Les voici présentés en avant- première.





## Covoiturage

Le dernier CA a défini le prix du covoiturage : 0.32 ct du Kilomètre en rapport avec le barème fiscal. Ce tarif sera surveillé vu la hausse des carburants. Pour un séjour, il y a lieu de calculer le coût par véhicule que l'on divise par le nombre de voyageurs.

Il est rappelé que les séjours (en général) débutent à l'arrivée des participants au lieu d'hébergement ; exception faite pour les séjours nécessitant un transport en avion. Le séjour alors commence à l'aéroport.



## Séjour « Au Fil du Vent et de l'Eau » Sur le Haut Allier entre Chilhac, Lavoûte, Ally et St Ilpize

Ce séjour (2 nuits, 3jours) aura lieu du 5 au 7 juillet 2022.

Il est organisé par Christiane Mollimard, Pascale Roulard et Jocelyne Vouriot.

Chaque jour deux randonnées sont proposées :

- . Une randonnée entre 12 et 13 km (dénivelé entre 260m et 360m), allure modérée
- . Une randonnée entre 13 et 17 km (dénivelé entre 450m et 540m), bons marcheurs

Tarif par personne 120€ (hors visites et covoiturage)

Hébergement au gîte communal de Chilhac (voir fiche détaillée sur notre site).

*Une belle occasion de découvrir ou redécouvrir le Haut-Allier*



*Arlanc – 15 mars – Promenade avec ASALEE – 34 participants*

