



AMBERANDO INFOS

La lettre d'information d'Amberando – N° 4 – 1° octobre 2022

SOMMAIRE :

- *Licences*
- *Nature en Fête*
- *Ateliers d'écriture*
- *Séjour à Saint-Gilles-Croix -de-Vie du 21 au 26 août*
- *Séjour en Haut Aragon du 4 au 11 septembre*
- *Focus des associations*
- *Journée bénévole des Copains*
- *Un nouvel animateur*
- *Suricate, une appli. intéressante*

LICENCES

Depuis le 15 septembre vous pouvez renouveler votre adhésion ou adhérer à Amberando.

La procédure à suivre figure sur le site : www.amberando.fr (onglet licences)

En plus du formulaire d'adhésion et d'un chèque de 40€, n'oubliez pas :

- **Votre certificat médical (dont la validité est de trois ans)**
- **Ou votre attestation précisant que vous avez répondu « non » à toutes les questions du questionnaire de santé tant que le certificat médical est valide.**

Nota : le questionnaire de santé, téléchargeable sur notre site, est un document personnel. Il ne doit pas être joint au renouvellement de la licence.

NATURE EN FETE

**Cette journée est ouverte à tous
Informez vos parents et amis**

Notre journée « Nature en Fêtes » est proche.

Les tendances météo sont très bonnes, nous espérons que cela se confirmera.

Le programme de cette journée vous a été présenté dans « la Lettre d'information N°3 », il peut être consulté sur le site Amberando.

Une réunion de la commission « Culture-Nature-Environnement » qui porte ce projet a eu lieu le 20 septembre pour mettre au point les derniers détails de la journée.

Des flyers et affiches ont été imprimés. Les affiches sont en cours de diffusion et les flyers déposés chez des commerçants (boulangeries en particulier). Des flyers seront distribués sur le marché d'Amberl le 6 octobre.

ATELIER D'ECRITURE

Dans le cadre d'un partenariat avec l'association « Semer en Territoire » son président Etienne Russias a proposé à Amberando d'animer deux ateliers d'écriture avec quelques patientes d'Asalée, le travail obtenu devant être présenté le 8 octobre à Job lors de la journée « La Nature en Fête ».

Ces séances se sont déroulées au Coral les lundi 5 et mardi 13 septembre, avec les participantes suivantes :

. Pour Asalée : Michelle, Yvette, Marie-Anne, Simone, Lucette et Jacqueline

. Pour Amberando : Catherine et Marie-Noëlle.

Dans un premier temps, les participantes ont été très surprises par les techniques utilisées par l'animateur : en voyant le résultat obtenu, elles n'en revenaient pas : c'est nous qui avons écrit ces textes ? Bien sûr, leur a répondu Etienne.

Encore des « Talents cachés » au sein de notre association. ! Vous pourrez le vérifier le 8 octobre.

Toutes les participantes étaient enchantées.

Etienne a trouvé toute l'équipe particulièrement sympathique. Il a hâte de retrouver ce groupe le 8 octobre.

Marie-Noëlle



Séjour à Saint-Gilles-Croix-de-Vie du 21 au 26 août



23 adhérents ont participé à ce séjour.

Il s'agissait d'un séjour mixte avec un groupe rando Santé®.

Tout s'est très bien passé avec un groupe particulièrement sympathique et solidaire.

Tout le monde a joué le jeu avec peut-être quelques différences sur le plan physique (et encore...) mais une grande solidarité entre tous avec beaucoup de bonne humeur sans fausse note.



Grâce aux guides nous avons pu découvrir et apprécier de bien belles choses...

Les chambres de la résidence Ternelia « le vent du large » étaient un peu petites mais très propres (pour la plupart refaites à neuf).

Le parking était restreint d'où quelques petits problèmes pour trouver des places le soir à notre retour. Nous étions en plein centre-ville à 100m à peine de la plage. On ne peut pas tout avoir !



La nourriture était bonne et variée, le centre a déplacé la soirée « fruits de mer » du vendredi au jeudi afin que nous puissions en profiter : huitres, langoustines, crevettes et coquillage à volonté... (très frais).

Le beau temps était de la partie à part une matinée. Nous avons même eu très chaud le mercredi et le jeudi.

Séjour qui nous l'espérons aura plu aux participants.

Jocelyne et Marie-Noëlle





Séjour en Haut-Aragon du 4 au 11 septembre

45 participants

PAROLES DE PARTICIPANTS

La construction d'un tel séjour par Jean-Paul Collard demande des heures de préparation, de contacts, de choix, de réflexions, de connaissance du territoire, des participants, de stress pour que cette aventure humaine reste dans nos mémoires.

De surcroit, cette aventure humaine reprend les valeurs portées par notre association :

La solidarité

La Solidarité a été mise en exergue par la constitution de groupes de niveaux différents et de randonnées adaptées.

De plus, ces randonnées étaient menées par des animateurs et animatrices connus et reconnus de tous et de toutes qui étaient les références sur ce nouveau territoire.

Sans oublier la présence d'un nouvel animateur.

Le choix du covoiturage facilite la participation aux séjours éloignés et demeure une démarche respectueuse de l'environnement.



L'entraide et la bienveillance

L'entraide et la bienveillance ont pu être identifiées dans chaque groupe lors des grimpettes, descentes et passages délicats. Une main qui se tend pour soutenir, accompagner un pas moins assuré.

D'autres par une parole, un geste encouragent le copain ou la copine qui a du mal à maîtriser la crainte du vide : les passerelles Alquézar, le coup de pompe qui surgit vers les 11h, les muscles qui jouent des tours.

Une personne compétente dans le domaine médicale qui met son savoir-faire au service d'une personne.

Un organisateur qui accompagne à l'hôpital du coin pour rassurer lors des traductions, qui fait le lien avec l'hébergeur, qui aide au covoiturage sur place.



Le lien social

Chaque participant a pu rencontrer, discuter, échanger avec de nouvelles personnes ou découvrir sous un nouveau jour les copains et les copines qui forment l'association.

Entendu : « C'est bien de rencontrer les personnes des randos soutenues. »

Et aussi l'envie de partager ses impressions, ses idées, ses découvertes lors du retour dans les chambres. A la boulangerie du coin où la jeune personne qui nous servait nous dit : « au revoir et à bientôt » en français tout en nous demandant en espagnol si le coin nous a plu.

La convivialité

La convivialité s'est déployée automatiquement lors des temps communs autour des repas, des pauses qui jalonnent le parcours, des fous rires lors du covoiturage. Chaque soir des petits groupes se formaient pour les balades digestives ou le pot de l'amitié après les efforts ou le bain de pieds dans un eau magnifique.

La veille du départ lors de la remise des cadeaux aux animateurs et animatrices nous avons pu échanger nos dernières impressions sur ce majestueux séjour avec les accompagnateurs.

L'ouverture

A un nouveau territoire, avec des traditions, des coutumes différentes de l'Auvergne.

La découverte de paysages grandioses.

Le partage de connaissances de ce territoire.

Le respect de l'environnement

Le respect de l'environnement, en complément du covoiturage se retrouve par les gestes simples de ne rien laisser sur place après les pique-niques, de ramasser un petit papier égaré par mégarde.





Focus des Associations



Le focus des Associations a eu lieu le samedi 10 septembre à la Scierie.
Il a été déplacé au dernier moment par précaution (risque d'intempéries).

63 associations étaient représentées dont bien sûr Amberando.

Étaient présents le matin : Gérard, Catherine et Marie Noëlle.

Sont venus nous rejoindre l'après-midi Jean Pierre et Yvette (Gérard ayant dû rejoindre Arlanc pour encadrer la rando de la journée des copains).

Les associations ont été très bien accueillies (café, crêpes...) seul bémol le bruit !!!

Très difficile de communiquer...

Beaucoup de personnes se sont arrêtées à notre stand surtout le matin s'attardant même longtemps pour s'informer sur notre club, son fonctionnement, les différentes sortes de rando proposées.

Certains adhérents sont venus nous rendre visite et en ont profité pour déposer leur dossier en vue du renouvellement de leur licence.

Journée Bénévoles de la cyclo « Les Copains »

Le cyclo club Les Copains a organisé sa traditionnelle journée bénévoles le 10 septembre à Arlanc pour remercier les bénévoles ayant œuvrés lors de la Cyclo Les Copains. Cette journée comportait une randonnée tracée et conduite par Gérard. Elle a rassemblé 56 participants



Un nouvel animateur

Nous avons plaisir à accueillir au sein de notre grande famille Amberando, un nouvel animateur : Jean Louis RIBEYRE originaire de Chambon sur Dolore, actuellement encore en activité sur Lyon.

Jean Louis a rejoint en cours de saison notre club, mais il adhère depuis plusieurs années à la FFRP, il a suivi et obtenu avec succès les formations de baliseurs, Animateur 1° degré, Brevet Fédéral, Formations montagne, Formation Neige.

Il a participé au séjour en Aragon au mois de septembre au cours duquel il a pu faire connaissance avec un grand nombre d'adhérents ; ses qualifications lui ont permis de suppléer Jean Paul Collard, sur une journée avec bonheur.

Jean Louis pourra s'engager davantage avec nous lorsque la retraite sera effective (début 2024). Nous lui souhaitons la bienvenue au club ainsi qu'à tous les nouveaux adhérents qui nous rejoignent en ce début de saison.

André Friteyre



Connaissez-vous « Suricate, application pour smartphone ?

Suricate est une application officielle téléchargeable sur App Store® ou sur Google Play® à l'initiative des pouvoirs publics.

Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous randonnez ou pratiquez toute forme de sport dans la nature.

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Remplissez le formulaire, localisez le problème et envoyez.

Votre signalement sera traité par le réseau Suricate animé par le Pôle ressources national des sports de nature du ministère chargé des sports.

Suricate met en relation les pratiquants de sports de nature et les gestionnaires des lieux de pratique, pour préserver la qualité des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports et loisirs de nature.

En utilisant Suricate, les pratiquants signalent et géolocalisent les incidents rencontrés lors de leur activité, tels qu'un équipement défectueux, une signalétique erronée, une source de pollution ou d'un conflit d'usage.

Les signalements sont communiqués automatiquement à un réseau de plus de 700 référents répartis sur l'ensemble du territoire national. Issus des collectivités territoriales, des fédérations sportives, des services de l'État et des gestionnaires d'espaces naturels, ils sont chargés de résoudre les anomalies signalées.

Depuis votre Espace sentinelle, vous pouvez suivre l'évolution de vos signalements.

Par la participation active des pratiquants et l'action des administrateurs, Suricate est un outil qui aide les gestionnaires des lieux de pratique et tous ceux qui promeuvent les sports de nature à maintenir une offre de qualité. Ce dispositif est porté par le ministère chargé des Sports, avec l'appui du Pôle ressources national sports de nature.

En cas d'urgence (accidents, feux...), il reste nécessaire d'appeler les N° 18, 17 et 112.

Pour plus d'informations : <https://sentinelles.sportsdenature.fr/> ou Suricate dans un moteur de recherche.

