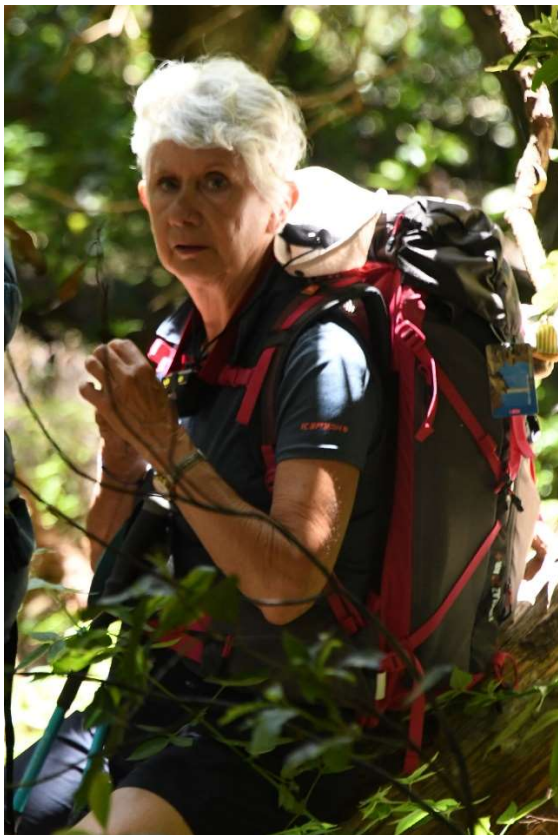




AMBERANDO INFOS

La lettre d'information d'Amberando – N° 6 – 6 avril 2023

Hommage à Monique COLLARD



Une vague de froid a suivi ce 19 février 2023, jour de ton anniversaire, alors que la stupeur s'abattait sur nous tous : comment le destin pouvait-il frapper ainsi de façon aussi subite, cruelle et irréversible ?

Toi, Monique, coquette et élégante, débordante de tonus, de vitalité, d'une étonnante jeunesse, de gaieté communicative, au franc parler, à la personnalité affirmée et rayonnante. Toi, LA VIE !

Comme dans *le Petit Prince* « Quand nous regarderons le ciel, la nuit, puisque tu habiteras dans l'une des étoiles, que tu riras dans l'une d'elles, » que tu sautilleras en mouvements de gym, que tu randonneras par les chemins, que tu chanteras avec la chorale, que tu peindras de magnifiques aquarelles, que tu aideras les plus humbles, que tu observeras les oiseaux, que tu voyageras au sein du firmament ; alors nous aurons, nous, des étoiles qui te survivront.

M-H.D.



SOMMAIRE :

- Remise de la médaille de la FFRP à Kiki Gourbeyre
- Reprise de la marche nordique
- Séjour à Super Besse
- Rando claire de lune
- Collecte des Restos du Cœur
- Formation de nouveaux animateurs
- Cyclo les Copains
- Révision des statuts et du règlement intérieur.
- Cotisations
- Composition minimale des trousseaux de secours personnelles
- Randonnées prévues par Robert Tugas dans la Chaîne des Puy et le Sancy

Remise de la Médaille de la FFRP à Kiki Gourbeyre



Vendredi 6 janvier la marche soutenue était proposée par Henri à Viverols. 17 marcheurs se sont retrouvés pour parcourir un très beau tracé qui se terminait par un passage sur le site du château et la dégustation de la galette sur les marches de l'église du village. A cette occasion, Kiki Gourbeyre s'est vu remettre la médaille d'argent de la Fédération de randonnée pédestre pour l'ensemble de son œuvre au service de la fédération et du club Amberando qu'il a contribué à créer. Notre ami Kiki a tellement donné au club, tant par le partage de ses connaissances que par son esprit altruiste et sa bienveillance à l'égard de tous les membres qu'il a côtoyés. Son sourire, ce jour-là, résumait tous les bons moments que nous avons passés et que nous passons avec lui.

André Friteyre

Reprise de la Marche Nordique

Le samedi 7 janvier, 20 adhérents participaient à la reprise de la marche nordique après quelques semaines d'interruption avec Janine Chavarin, Jean-Claude Moilier et Thierry Protiere comme animateur.



Les prochaines séances de marche nordiques auront lieu le 15 avril (avec Jean-Paul Armada et Jean-Claude Moilier) et le 6 mai (avec Pascal Schlessler).

Les séances de marche nordique durent généralement deux heures sont précédées d'échauffements et suivies d'étirements.

Les bienfaits qu'apportent cette discipline sportive sont reconnus scientifiquement. De plus, cette dernière constitue une base d'entraînement pour différents sports tel que la randonnée pédestre.

Séjour à Super-Besse

Du 13 au 15 janvier 2023





Le séjour à Super-Besse devait être axé sur la pratique de la raquette : Pas de chance la neige n'était pas au rendez-vous.

Nullement affecté par le changement de programme, le groupe de 19 personnes a vécu 3 jours de randonnée sur le secteur du Sancy, toujours à la découverte de nouveaux horizons.

L'ambiance au centre FOL 23 de Super-Besse était excellente ; surtout le samedi soir où deux personnages ; musiciens expérimentés, ont su faire exprimer tous les talents présents dans notre groupe.

Ce séjour a permis, une fois de plus à 2 nouvelles personnes de découvrir l'ambiance sympathique qui règne en général lors de nos exportations vers des contrées voisines.

André Friteyre

Rando claire de Lune



A l'initiative de Christiane Mollimard, la rando en raquettes a rassemblé 12 participants, le 5 mars.

La randonnée s'est déroulée sur le plateau de Egaux, à partir du col des Supeyres.



Pour se réchauffer après l'effort, les randonneurs se sont retrouvés à l'Auberge de Valcivières pour un repas amical.

Collecte des Restos du Cœur

26 adhérents d'Amberando ont participé à la collecte des Restos du Cœur

La collecte nationale des restos du cœur a eu lieu les 3,4 et 5 mars 2023.

Les 80 bénévoles mobilisés étaient répartis sur 5 magasins à Ambert et Arlanc ainsi qu'au transport et à la manutention des cartons.

26 membres d'Amberando dont 7 membres permanents des Restos ont répondu présents.

Ce sont 4605 kg de produits alimentaires, d'hygiène et produits bébés qui ont été récoltés.

Merci à tous pour cette aide indispensable et ce soutien indéfectible.

Un pot de l'amitié et de remerciements pour les participants est organisé dans les locaux des restos au 38 rue du Midi à Ambert, le mercredi 19 avril à partir de 11h30.

Rendez-vous à l'année prochaine, car **ON COMPTE SUR VOUS !**

Françoise Vissac

Formation de nouveaux animateurs de randonnées

Bienvenue aux nouveaux animateurs diplômés

François Joubert et Pascal Schlessler ont obtenu le certificat d'animateur de randonnées de proximité (CARP), le samedi 18 mars.

Le certificat d'animateur de randonnée de proximité vise à préparer des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de randonnées pédestres se déroulant sur une journée. L'animateur de randonnée pédestre de proximité exerce en autonomie et bénévolement son activité d'animation auprès de tous publics.

De nouvelles compétences sont en cours d'acquisition au sein du club : Jean Paul Collard, Henri Freyssenet, Jean-Robert Lioret et Jean-Claude Moilier passent actuellement le brevet fédéral avec un prochain stage début mai.



Cyclo Les Copains



(Photo la Montagne – 2 juillet 2018)

Le partenariat entre la « Cyclo les copains » et Amberando est bien sûr reconduit.

Catherine Douarre et Jean-Robert Lioret ont assisté à une première réunion de préparation pour la participation des bénévoles d'Amberando à la cyclo les copains, le 27 février à la maison du vélo avec Claire Lagadec et Nicolas Tufféry de la Cyclo les Copains.

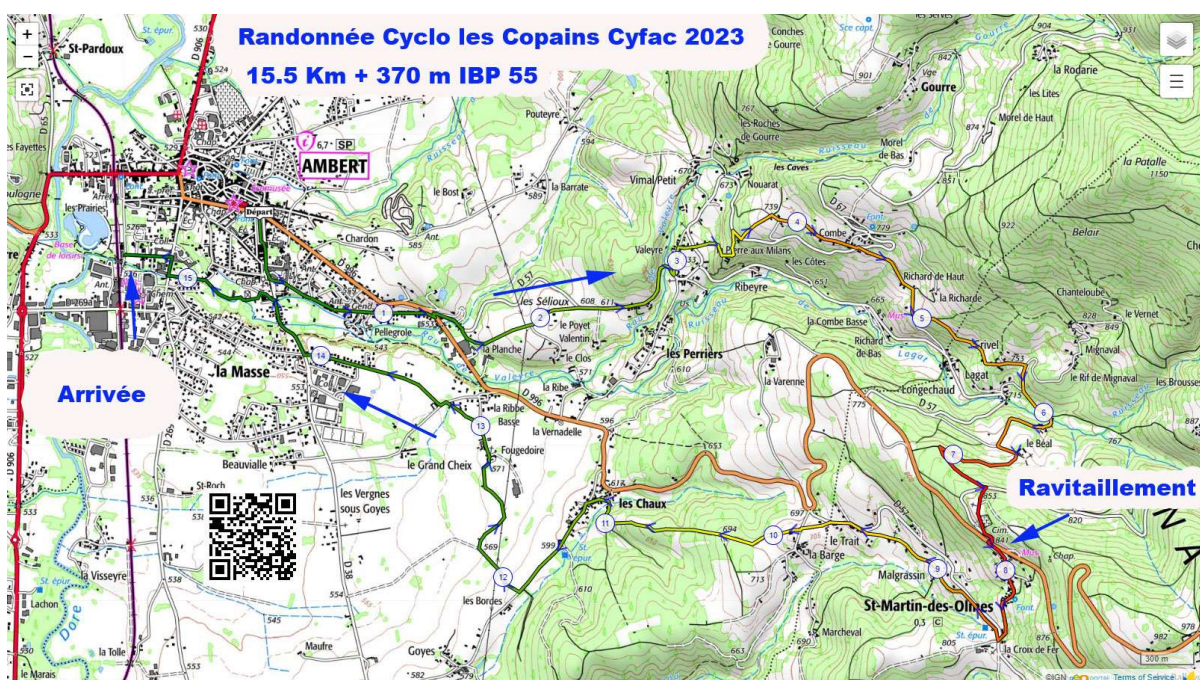
Cette réunion a permis de faire un point sur ce qui avait bien fonctionné et ce qui avait moins bien fonctionné dans le partenariat avec Amberando en 2022.

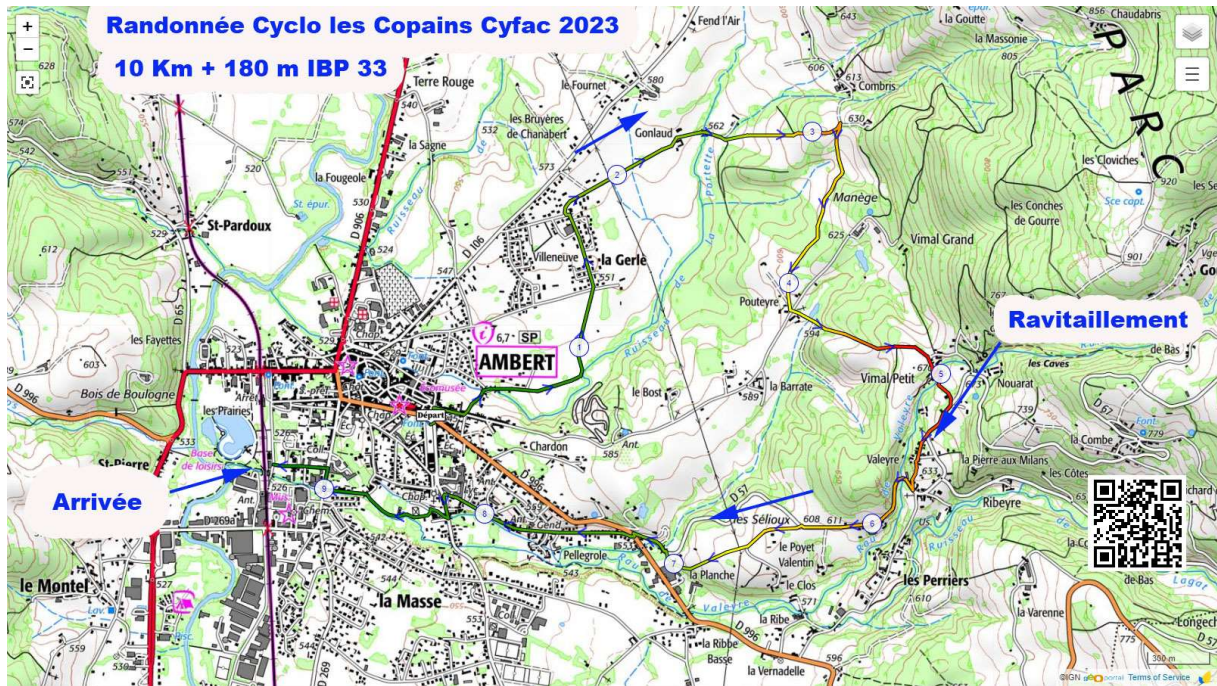
130 personnes ont participé aux deux randonnées encadrées par Amberando en marge de la course cycliste.

Tous les points de l'édition 2023 ont été abordés : stand Amberando sur le site, inscriptions, parc à vélos, services repas et distribution des cadeaux aux participants.

Jean-Robert a finalisé les deux parcours de randonnées qui figureront sur le site de la cyclo.

Un appel aux bénévoles vous sera adressé à la fin du mois de mai





Révision des statuts et du règlement intérieur

Une commission ponctuelle composée d'André, Catherine, Jean-Pierre, Jean-Robert et Robert s'est réunie le 7 mars pour procéder à l'actualisation des statuts d'Amberando et du règlement intérieur de l'association.

La modification des statuts a été présentée au conseil d'administration le 30 mars.

Les modifications ayant été approuvées par le C.A., les nouveaux statuts seront diffusés à tous les adhérents d'Amberando avec une note explicative des principales modifications.

Les statuts modifiés seront soumis à l'approbation d'une assemblée générale extraordinaire, celle-ci aura lieu le vendredi 10 novembre 2023 avant l'assemblée générale ordinaire de l'association.

Le règlement intérieur doit être complété en particulier pour ce qui concerne l'organisation des séjours.

La commission séjours doit se réunir avec quelques membres du conseil d'administration pour modifier le texte. Celui-ci sera soumis à l'approbation du prochain C.A.

Cotisations

Les membres du CA ont décidé de mettre en place une licence minorée à 28€ pour les personnes qui souhaiteraient adhérer à Amberando en cours d'année : **après le 1^{er} avril.**

Cela ne concernerait que les nouveaux adhérents : pas les renouvellements.

Composition minimale des trousse de secours personnelles

Les animateurs de randonnées emportent toujours une trousse de secours, mais il est souhaitable que chaque adhérent prévoie de mettre dans son sac à dos, en plus de L'OBLIGATOIRE COUVERTURE DE SURVIE (fournie par le club pour 1€), une mini-trousse de secours.

Voici les produits préconisés (liste établie par Catherine) :

- Désinfectant en dosette (type Dosiséptine ou autres)
- Sérum physiologique en dosette
- Compresse
- Jeu de pansements (plusieurs tailles)

Pour l'été on ajoutera :

- Produits pour les piqures d'insectes (pommade apaisante ou rollers)
- Brumisateur en cas de grosse chaleur
- Pincettes à tique

Randonnées prévues par Robert Tugas dans les monts Dôme et le Sancy

Robert Tugas vous proposera le dimanche en avril, mai et juin, dans les monts Dôme et le massif du Sancy des randonnées à la journée, à allure modérée :

- . Le 9 avril : Puy de Dôme par le sentier de Muletiers, le Nid de la Poule, et le petit puy de Dôme.
- . Le 16 avril : Puy Pariou, puy Clersiou et ses grottes, puy de Côme.
- . Le 30 avril : Puy de Jumes, puy de Coquille, puy Chopine.
- . Le 7 mai : Puy de la Mey, puy Lasollas, puy de la Vache, puy de Vichatel.
- . Le dimanche 25 juin : les crêtes du Mont-Dore en passant par la grande cascade.

