



AMBERANDO INFOS

La lettre d'information d'Amberando – N°10 – 10 Avril 2024

SOMMAIRE :

- Formations
- Séjour Mixte, séjour ouvert à tous
- Qu'est ce que le Label Santé ?
- Partenariat scolaire
- Evolution de la carte d'adhérent
- Trophée
- Maison de la randonnée –Inauguration
- Reunion des animateurs
- Amberando fête ses 20 ans

Formations

- **Pascal SCHLESSER**, titulaire du CARP en 2022 a préparé et réussi le brevet fédéral animateur **Marche Nordique**. Nous le félicitons chaleureusement et nous nous réjouissons de voir toute son implication pour cette discipline au sein de notre club. Pascal est un animateur dynamique et disponible ; nous le cotoyons sur toutes sortes de rando. Bravo et merci Pascal.
- **Jean Paul, Jean Robert et Robert T**, proposent un module de formation tout public pour approcher la lecture de la carte IGN, s'apprendre à numériser un parcours ... Les personnes intéressées peuvent contacter l'un des 3 formateurs, la première séance se déroulera le 4 mai de 9h à 12h au Coral à Ambert.
- **Lundi 26 mars**, l'équipe Joelette a reçu une

Formation par un animateur HCE – Handicap évasion

L'équipe est maintenant prête à se lancer, et va proposer

Courant avril , une première sortie dans le cadre de Rando Santé



Séjour Mixte

Séjour ouvert à Tous

HISTORIQUE

Le premier séjour mixte a vu le jour sous l'impulsion de Tony Rolhion alors président d'Amberando en juin 2019 : Albi et La Vallée du Tarn

Puis ont succédé ceux de :

La Grande Motte ; Saint Gilles Croix de Vie ; Port Barcarès et cette année Carry le Rouet (6 avril au 13 avril)

En quoi consiste le séjour mixte

Ce type de séjour s'adresse à tous les adhérents sans exception présentant de ce fait des profils très variés.

Répartis en groupes de niveaux différents le plus souvent 2 ; parfois 3 suivant les personnes inscrites.

- **Groupe 1 : Rando douce et Rando Santé**

Rando douce et Rando Santé

« C'est marcher plus lentement et moins loin »

La "Rando-santé®" est une forme de randonnée pédestre "douce", adaptée aux personnes fragilisées pour diverses raisons

La FFRP a attribué à Amberando le Label Rando Santé suivant un cahier des charges bien établi garantissant la qualité et la sécurité de ses activités.

- **Groupe 2 : Rando normale**

Concerne des personnes souhaitant

« Marcher plus vite, plus longtemps et plus loin »

Un **Groupe 3** peut être mis en place pour des personnes encore plus aguerries afin que chacun y trouve son compte et du plaisir

Mais dans tous les cas :

Les sorties sont organisées et encadrées par des animateurs bénévoles, expérimentés et passionnés, offrant une expérience divertissante et enrichissante

POURQUOI

Concerne tous les Adhérents sans exception quel que soit le niveau, ce fonctionnement

- ✚ Permet d'organiser un séjour pour des personnes participant à la Rando Santé : la plupart du temps peu nombreux souvent à peine 10 donc impossible à mettre en place sur le plan financier
- ✚ Permet à des personnes relevant pendant une courte période de la Rando Santé (suite à une intervention par exemple) de pouvoir bénéficier d'un séjour adapté et de se remettre « en selle »
- ✚ Permet à des couples d'adhérents de niveau différent de partir ensemble.
- ✚ Permet aux adhérents les plus à l'aise de mieux se rendre compte des difficultés que certains peuvent rencontrer et en les aidant de les stimuler et de les faire progresser en douceur
- ✚ Permet surtout de renforcer la solidarité et la cohésion de notre Club :

Certains adhérents d'Amberando ne se connaissent pas car ils n'ont pas l'occasion de randonner ensemble : dans ce type de séjour ils peuvent partager :

Les repas pris en communs ; les visites et parfois des « bouts » de randonnées.

Des liens se créent : Amberando joue son véritable rôle

Ce séjour mixte évolue chaque année grâce à nos Animateurs qui donnent beaucoup de leur temps et de leur énergie en allant sur place repérer les parcours les mieux adaptés pour TOUS

Que chacun quel que soit son niveau y trouve du plaisir

Cette Année à Carry le Rouet de bons et même d'excellents marcheurs vont côtoyer des marcheurs un peu plus « faibles » Ce ne pourra être qu'une expérience enrichissante pour tous

Nous souhaitons encore aller plus loin l'an prochain en faisant découvrir ou redécouvrir aux adhérents des lieux qui ne leur sont pas ou plus accessibles : la Haute Montagne, ses lacs et ses paysages magnifiques.

Un séjour mixte est prévu en Haute Savoie en septembre 2025.

Qu'est ce que le label Santé ?

Un Gage de Qualité

Pour marcher , il suffit de « mettre un pied devant l'autre et de recommencer » dit la chanson.

Dans le pratique, ce n'est pas toujours aussi simple. En raison de leurs craintes, de leur santé ou de leur handicaps, nombre d'hommes et de femmes restent sur le bord du chemin.

La Fédération, consciente de sa mission sociale, s'est engagée à promouvoir sa passion de la randonnée en soutenant de nombreuses actions pour rendre la randonnée accessible à tous les publics dans un souci d'intégration.

la commission médicale a créé en 2010 cette appellation spécifique qui garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé un niveau de sécurité en matière de santé. Le label santé. Depuis 2021, le label santé est étendu aux disciplines marche nordique et longe-côte avec le label marche nordique santé et le label longe-côte santé.

Cette spécialité assure une reconnaissance légitime auprès de tous. Elle confère à l'association qui satisfait au cahier des charges un gage de sécurité en matière de sport santé.

Un club labellisé Santé, ce sont :

- Des sorties régulières
- Des promenades culturelles
- Des séances plus courtes et plus douces
- Le plaisir de se retrouver entre amis
- Une ambiance conviviale et chaleureuse
- Des sorties adaptées à mon état physique
- Un encadrement par un animateur formé et compétent ; les associations labellisées Santé sont facilement identifiables via le logo. Concrètement cela signifie que :
- C'est un club affilié à la FFRandonnée, dont le label santé a été accordé par les équipes Santé départementale, régionale et nationale de la FFRandonnée.
- Un club avec au minimum un animateur ayant suivi la formation Santé ou Rando Santé.
- Tous ses membres sont licenciés et assurés par le contrat fédéral.

A l'heure actuelle, AMBERANDO compte 9 animateurs diplômés RANDO SANTE



Partenariat scolaire

Depuis quelques semaines et pour 6 séances, quelques animateurs interviennent dans les 3 classes de l'école de St Amant Roche Savine avec les maîtresses.

Les objectifs dépendent de l'âge des enfants.

En maternelle, les enfants découvrent le plaisir de marcher. Le conte du Petit Poucet a permis d'introduire l'idée de laisser des "galets" pour retrouver le chemin. En suivant le même chemin plusieurs semaines, les enfants vont apprendre le sens des flèches pour tourner d'un côté ou de l'autre et de la croix qui indique le chemin à ne pas prendre.

Les plus grands découvrent puis approfondissent l'usage de la carte, de la météo, des consignes de sécurité, des accessoires nécessaires à la marche (sac à dos, vêtements adaptés, trousse de pharmacie, couverture de survie ...). Ils apprennent à se servir des outils pour tracer une randonnée (logiciel utilisé sur tableau numérique), de la boussole, du GPS de randonnée.

Une journée finale dans un lieu choisi par les maîtresses mettra un terme à ce projet ! Le transport est financé par Amberando dans le cadre d'une subvention reçue pour cet usage.

Christiane, Jocelyne, Jean-Robert, Pascal, Jean-Noël, Jean-Claude et Robert T sont remerciés pour leur implication ! Pascale R est la coordinatrice de cette belle action Intergénérationnelle et pédagogique



Récompense

Lors de l'assemblée générale de la Caisse locale du Crédit Agricole, Amberando a reçu le trophée de la vie locale pour son action Joëlette en faveur des personnes en situation de Handicap.

Ce geste sympathique et encourageant, vient en complément d'un soutien financier (800€) attribué pour le financement global et autonome de cette opération.



Evolution de la carte d'adhérent



Carte de Membre

Bienfaiteur

Saison 2023/2024

Nom..... Prénom.....

Adresse:.....

..... Mail :.....

..... N° Tel.....

Conformément au texte de nos statuts d'origine, la carte de membre bienfaiteur est proposée à toutes les personnes qui souhaitent garder le contact avec le Club – participer aux manifestations festives, à l'assemblée générale, recevoir la lettre d'info, avoir accès à toutes les infos privées de l'association.

Cette adhésion ne permet pas de participer aux randonnées régulières (**faute de licence et d'assurance**).

Pour adhérer, il suffit d'envoyer un chèque de 15 € à Marie Noelle PUGET – 10 rue des jardins 63990 JOB, ou de régler directement par Carte bancaire sur Hello Asso :

<https://www.helloasso.com/associations/amberando/evenements/adhesion-membres-bienfaiteurs>

Réunion des Animateurs

Chaque Trimestre, Jean Paul COLLARD, réunit les animateurs du club pour finaliser le calendrier de la période suivante. C'est aussi l'occasion de partager les expériences ; de parler des problèmes rencontrés, de faire un point sur la sécurité etc...

C'est aussi un moment de rencontre avec les membres du conseil d'administration qui sont présents ; cette dernière réunion a permis également aux acteurs de l'équipe Joelette de participer à cette soirée sympathique et conviviale qui se termine toujours par le verre de l'amitié.



Amberando fêtera ses 20 ans le samedi 1^{er} Juin

Notez bien la date, la fête sera sur la journée.

Vous recevrez une invitation prochainement