



AMBERANDO INFOS

La lettre d'information d'Amberando – N°11 – 15 janvier 2025

SOMMAIRE :

- Un nouveau Président pour le Club*
- Animateur de Randonnée, vous avez dit animateur !*
- Rencontre Interclubs Marche Nordique*
- L'actu du dernier trimestre*
- Les Randos du dimanche*

Un nouveau Président

A La suite de l'assemblée générale de notre association, le Conseil d'administration a élu Thierry DUPECHER au poste de Président du Club. Il est le cinquième Président depuis 2004.

Thierry est entré au Club en 2015, Ambertois d'origine, sa carrière professionnelle l'a éloigné du Livradois pour un retour dynamique dès la retraite venue.

Passionné de sport auto, Thierry partage ses actions bénévoles entre les deux activités. Il œuvre également à l'Epicerie Solidaire.



Animateur de randonnée, vous avez dit : Animateur.

Il peut, s'il a suivi une formation, être diplômé par la FFRandonnée Pédestre ; il est important de souligner que chaque adhérent peut devenir animateur d'un jour ou de plusieurs s'il connaît un coin particulier; qu'il a envie de le partager; s'il a envie de tester l'animation de randonnée de proximité... Il sera accompagné par un animateur dans cette démarche...

Un animateur est un bénévole qui organise des randonnées. Il ne touche aucune rémunération, cependant, l'association étant reconnue d'Intérêt Général, il peut défiscaliser ses frais de déplacements et ainsi bénéficier de la Loi Coluche.

Comme la plupart des associations de rando, Amberando, suite à la réunion trimestrielle de la commission animateurs, établit un programme diffusé sur le site, qui précise quel animateur sera présent, le lieu, l'heure de départ, la longueur, les difficultés de l'itinéraire.

L'action d'organiser une rando se découpe en plusieurs temps : choisir un lieu, construire, vérifier, proposer, encadrer, évaluer des randonnées.

Amberando propose l'accès à des sites comme VISUGPX ou VISORANDO. Sur ces sites des animateurs peuvent vous montrer comment faire un itinéraire en partant de votre idée. Les mesures de distance, de dénivelé sont données automatiquement lors de l'enregistrement du parcours. Puis sur le site de la fédé IBPINDEX vous aurez le nouveau marqueur d'évaluation des difficultés de l'itinéraire soit : effort à fournir, le dénivelé rencontré, la dangerosité sur certaines portions. Une fois que votre parcours est établi et vérifié il est diffusé sur le site.

Pour l'encadrement de la rando, la Fédé, au niveau du paragraphe de l'assurance des animateurs page 46, dit :

« Aucun texte légal, réglementaire ou Fédéral n'impose à ce jour la possession d'une qualification pour l'animateur bénévole randonnée associative.

Chaque association est libre de confier l'encadrement des sorties collectives à celles ou ceux de ses adhérents qu'elle estime aptes à y faire face.

L'association assume évidemment la responsabilité de ses choix.

L'animateur n'est responsable personnellement que s'il a commis une faute grave ou en dehors de ses fonctions. »

Pour l'évaluation de la randonnée, on peut mesurer l'engouement des participants, les difficultés rencontrées, les incidents sur le parcours....

*Parenthèse : si vous avez envie de tester, de proposer un parcours que vous connaissez sur le bout des doigts, un parcours secret, etc. L'équipe des animateurs est là... Contacter : **JP COLLARD**
06 70 46 52 09*

Proposition de Rencontre entre animateurs

*En ce début d'année 2025, nous souhaitons proposer, le jeudi 20 mars, aux animateurs, une journée ludique qui se décompose en deux temps : Moments d'échanges et Repas offert par l'Association. Cette journée commence seulement à émerger de nos esprits. C'est pourquoi, nous cherchons des Animateurs pour un temps de préparation en Visio ou en direct. S'inscrire rapidement auprès de **Christiane MOLLIMARD : 06 73 49 82 63***

Rencontre Interclub

Marche Nordique

« Pratiquer la Marche Nordique dans notre département »

Tel a été le thème d'un rassemblement qui s'est déroulé sur la base de loisirs « ILOA » près de Thiers, le 05 Mai 2024.

Ce rassemblement était organisé à l'initiative de Michel Avignant, instructeur stagiaire, assisté de Jean-Pierre Castanier, instructeur national, pour l'animation de cette journée.

Cinq pratiquants « Marche Nordique » d'Ambérando ont participé à cette journée bien chargée, mais très enrichissante, agréable, conviviale, et appréciée par toutes et tous.

Plusieurs clubs du département étaient représentés, ce qui a permis d'échanger sur les « pratiques » de chacun, d'apprendre les uns des autres, de se corriger et de progresser sur les conseils avisés de Jean-Pierre et Michel.

Le renouvellement d'une telle journée a été programmé pour mai 2025, tant celle-ci a été unanimement appréciée.

La Marche Nordique n'est en rien un sport réservé à une élite, à des sportifs accomplis, entraînés....la Marche Nordique est simplement une manière de marcher différemment avec des bâtons équipés de « gantelets » qui accompagnent des gestes simples et amples qui font que l'on marche avec une foulée plus grande, mais pas plus rapide, et ceci sans effort supplémentaire, si ce n'est que ce sont alors plus de 80% des muscles qui travaillent en coordination et permettent en même temps l'augmentation de la capacité respiratoire et cardio-vasculaire ..Alors.....N'hésitez pas : Essayez la Marche Nordique !!!..... . Accessible et bénéfique à Toutes et Tous !!! (Prêt de bâtons par le club)

(Pascal SCHLESSER et J Claude MOILLIER)



Dans le rétroviseur

L'assemblée générale du 22 novembre a rassemblé 118 adhérents pour faire le bilan de l'année et élire les membres du conseil d'administration (voir la composition sur le site : <https://www.amberando.fr/le-ca/>)

La soirée s'est terminée dans une ambiance festive avec DJ Jean Claude



La tripe de la Saint André est une tradition bien ancrée dans le paysage Ambertois. Les membres d'Amberando, friands de bons moments de convivialité, participent activement à ce moment festif, le premier jeudi de décembre

Octobre Rose : Un grand moment de solidarité auquel Amberando participe activement chaque année.



Proposition de randonnée le dimanche

Une fois par mois, l'Agglomération du Pays d'Issoire – API – propose de découvrir un village de cette Agglomération qui va de Montpeyroux à St Germain Lembron en passant par le plateau du Cézallier, les Couzes, le Bassin minier et le Vernet-Chaméane.

À chaque organisation, ils proposent 2 parcours un de 5 à 9 km, le second de 15 à 17 km. Une participation de 5 € par personne est demandée. Une association du village collecte l'entièreté des participations. Et parfois un repas est proposé en plus, par l'association du jour.

Le calendrier 2025 : <https://www.capissoire.fr/bouger-et-decouvrir/sport-loisirs/api-rando/> : Contact : Ch MOLLIMARD 06 73 49 82 63