



Bulletin 136 octobre 2017

Novembre Décembre

Janvier 2018



ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 19 janvier 2018

17h30 Salle Polyvalente de FLEVILLE

ASSEMBLEE GENERALE: Vendredi 19 janvier 2018

- Rapport moral et financier 2017
- Renouvellement partiel du comité - Le budget prévisionnel 2018 - Les adhésions 2019

Un résumé des rapports « activités et financier » vous seront transmis au cours de la quinzaine qui précède l'AG. Les questions relatives à ces rapports devront être transmises, par écrit, au secrétariat avant le 16 janvier. Les réponses seront données au cours de l'AG.

Les candidatures à un poste de membre du comité, sont à transmettre, par courrier, avant le 15 décembre 2017 au secrétariat (Reine-Marie MULLER) 4 chemin de Ludres 54180 Houdemont.

Les Randonneurs Houdemontais



LE PROGRAMME 2018

Comme les années précédentes, l'équipe formation proposera en 2018, un cycle de formation RandoScool sur deux week - end, l'un au printemps, l'autre en automne.

Le club proposera au cours de 2018 des formations spécifiques comme : Le PSC1

Inscriptions et renseignements auprès de Jacky LAJOUX Tel : 06 83 20 37 98 ou par mail : jacky_lajoux@hotmail.com

Informations générales

- **Une adhésion = un bulletin d'adhésion + un certificat médical (ou une attestation de bonne santé) + un chèque**

Attention toute demande d'adhésion incomplète ne sera pas enregistrée car, si vous ne fournissez pas les documents (certificat ou attestation) vous ne serez pas couverts par l'assurance fédérale du club. Conservez votre carte de membre pour coller votre vignette 2018.

- **Signalement-Tique !**

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION SIGNALEMENT-TIQUE

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.inra.VigiTic>

<https://itunes.apple.com/fr/app/signalement-tique/id1257654095?mt=8>

Le site web Signalement-Tique : http://ephytia.inra.fr/fr/P/159/Signalement_TIQUE

Cette application est disponible dès maintenant par téléchargement gratuit pour les smartphones iOS et Android. L'Inra de Champenoux et l'Anses, avec le ministère des Solidarités et de la Santé, font appel aux volontaires qui souhaitent participer aux recherches pour la lutte contre les tiques et les maladies qu'elles transmettent.

- **Atelier du vendredi....**

L'activité « **Prévention Santé** » (voir Bulletin n° 135) évolue et devient « **Atelier du vendredi** ».

En principe, toutes les activités proposées par les RH concourent à la prévention de la santé. Celle du vendredi devient donc « Atelier du Vendredi », un Atelier ouvert à tous où on travaille plus spécialement la coordination en s'inspirant de la marche nordique, l'adresse et la précision, l'équilibre, l'orientation dans un espace proche ou plus lointain, les notions de durée, distance, allure etc... Le tout adapté aux possibilités et au rythme de chacun.



Pour plus d'infos: y.anderlini@orange.fr

LES RANDONNEES A THEME

- **Le 2 novembre 2017 : Eau et Environnement**

En souillant, dissipant, gaspillant l'eau pourvoyeuse de vie, le genre humain profane l'essence même de son existence et se fait l'usurpateur d'un bien légitime à tous. Marc Benoît directeur de recherche à Aster INRA de Mirecourt nous fera comprendre sur le terrain les interactions de l'activité



humaine et de l'eau. Les thèmes du cycle de l'eau, de la pollution, de la protection de l'environnement seront abordés. A l'issue de la randonnée, une visite à « la Vigie » à Vittel sera également commentée.
Animateur Marc Benoît de l'INRA

Prix : 5 €. Inscription obligatoire pour 20 personnes maxi. (DLI le 25 octobre 2017)

Contact : Daniel MICHEL 06.98.40.19.58. ou ynad.michel@free.fr

➤ **Le 9 novembre 2017 : Eau et environnement**

La Meurthe est une rivière qui prend sa source au Montabay dans les Vosges. Cette rivière canalisée pour franchir Nancy s'unit à la Moselle au lieu-dit La Gueule d'enfer de Custine... C'est toute cette transformation fluviale due : à la géologique, à l'économique, à la géographie et... à la politique qui sera commentée par notre ami géographe et donnera un nouvel aspect à la ville de Nancy. Balade le matin / pique-nique / expo randonnée l'après-midi.

Inscription conseillée pour 15 personnes maxi. (DLI le 25 octobre 2017)

Animateur Jean-Pierre HUSSON (géographe)

Contact : Daniel MICHEL 06.98.40.19.58. ou ynad.michel@free.fr



➤ **Le mardi 14 novembre : le lac du DER et ses oiseaux**

C'est un MARDI et un départ à 5h30 (1h30 de route) : vous voulez voir un magnifique spectacle de milliers de grues cendrées en migration, et assister à leur lever puis à leur coucher sur cet immense lac (4500 ha) ??... Alors les courageux, mettez votre réveil !... Vous profiterez aussi de splendides paysages d'eau et verrez de nombreux autres oiseaux, puis vous apprécierez une rando dans une jolie campagne avec ses villages à architecture à pans de bois !!!... Observation dès 7h puis rando avec retour au lac à 16h; petit déjeuner et pique nique tirés du sac. Prévoyez des vêtements chauds pendant l'observation, et prenez votre paire de jumelles (voitures à proximité).

De préférence prévenez l'animateur Jean Paul JOLY au 06 58 48 50 77 ou mail jpjoly@hotmail.fr

➤ **Le 16 novembre 2017 : Météo et orage**

Petite histoire vagabonde de la vapeur d'eau, du vent et de température, pour comprendre ce qui se passe au-dessus de nos têtes en randonnée. Prévoir la météo en interprétant les signes d'en haut. Comment se forme un nuage et pourquoi ? Ce qu'il annonce. Prévoir un orage. Les risques encourus. Comment s'en protéger ? Il ne faut pas être devin pour reconnaître 10 genres de nuages. Nos trois chasseurs d'orage nous accompagneront autour du lac de la Madine en nous faisant partager aussi leur passion pour la photo.

Inscription conseillée pour 25 personnes maxi. (DLI le 1 novembre 2017)

Animateurs association. « Les colères du ciel de Lorraine ».

Contact : Daniel MICHEL 06.98.40.19.58. ou ynad.michel@free.fr



➤ **Le 23 novembre 2017 : Mets sauvages... l'art de se nourrir en forêt**



La nature est un jardin de plantes à contempler mais aussi à déguster. La cuisine sauvage de Nathalie de La Croix-aux-Mines propose de nous initier à la reconnaissance, à la cueillette délicate de toutes sortes de plantes, fleurs, champignons ... puis à la cuisine simple ou sophistiquée des trésors insoupçonnés que recèle Dame nature. Avec ses produits tous issus de la forêt, nous chercherons à redécouvrir les savoirs et saveurs d'autrefois... Après la visite, nous dégusterons un repas complet avec apéro, vin, bière... entrées, plats, desserts Départ de la Rando à Mandray. Pour 18 km de vagabondage au pays des mines d'argent...
Animateurs : Nathalie OBRECHT et Patrice HABERER. Le prix (repas + visite) est

fixé à 35 €.

Inscription obligatoire pour 15 personnes maxi. (DLI le 25 octobre 2017)

Contact : Daniel MICHEL 06.98.40.19.58. ou ynad.michel@free.fr

➤ **Dimanche 10 décembre**



Départ de la mairie de Houdemont à 14h – parcours de 6 à 8km – (circuit rouge et noir des sentiers communaux) –

Encaissement de 5€ / participant - reversement au Téléthon.

Un verre de vin chaud ou autre boisson accompagnés d'un morceau de brioche seront offerts à l'arrivée.

Animateur : Noël Magron Tel : 06 07 24 20 84 ou mail : magron.noel@wanadoo.fr

➤ **Sécurité en milieu enneigé à risques**

La pratique des activités hivernales et plus particulièrement la raquette de neige requière des précautions particulières pour qu'une belle rando ne se termine pas en galère. En effet, les ennemis du randonneur à cette saison sont le froid, le vent et la fatigue. Il y a lieu de prévoir des habits chauds et des vêtements de rechange (gants, bonnet, masque de ski), de la boisson chaude (soupe ou café) et de l'eau en suffisance. Même sans sensation de soif, il faut boire pour hydrater l'organisme. Autant que possible, il faudra prévoir DVA, pelle et sonde pour éventuellement porter secours à une personne prise par une avalanche. L'animateur devra tenir compte des possibilités du groupe pour ajuster la distance et prévoir qu'à cette saison la nuit arrive plus tôt. Se souvenir qu'en montagne la météo est changeante ! Noter le numéro de téléphone du service de secours en montagne, à défaut composer le 112. JL



- **Ski de fond** : Nous reprenons les sorties de ski de fond les mardis et ce, dès que l'enneigement le permettra. L'encadrement sera assuré, comme les années précédentes par Bernard Albrecht. Débutants et chevronnés sont cordialement invités à se joindre à nous afin de goûter aux plaisirs de la glisse. Pour les indécis, nous nous tenons à leur disposition pour tous renseignements.

Départ à 8h30 du parking de la Ronchère, déplacement en voiture particulière, repas tirés des sacs. Les sorties ont lieu sur des sites aménagés (Bas Rupts, Lispach, Ballon d'Alsace...) donc payants. Contacter Bernard Albrecht au 03.80.27.03.45, la veille de la sortie afin de donner ou recevoir les infos qui s'imposent. A bientôt sur vos lattes...

- **Randonnées raquettes** : Si le manteau neigeux le permet !

Les journées de randonnées raquettes figurent dans le programme trimestriel des activités. La dénomination « raquettes » est précisée. Il est possible que des sorties raquettes de dernière minute soient organisées. Elles sont signalées sur le site internet du club ou par mailing.

- **« Week-End skating » les 27 / 28 janvier : initiation / perfectionnement**



Venez découvrir les joies de la glisse avec les précieux conseils techniques de Joëlle. La méthode progressive est à la portée de tous ! Le Skating est une discipline qui peut se pratiquer, comme la rando, à son rythme. Nous serons logés dans une auberge à l'accueil très chaleureux et irons skier sur les pistes damées du Markstein. Départ Samedi matin en co-voiturage (prévoir pique-nique). Le matériel est loué sur place. Le prix (Hébergement en demi-pension + location de ski / chaussures) est fixé à 60 euros. Inscription obligatoire pour 15 personnes maxi. (DLI le 15 janvier 2018)

Animatrice bénévole : Joëlle ROEHR.

Contact : Daniel MICHEL 06.98.40.19.58. ou ynad.michel@free.fr

- **Séjour multi activités neige du 25 février au 4 mars 2018**

Le séjour multi activités neige se déroulera à MILDERS en Autriche en demi-pension.

Le coût sera arrêté prochainement (environ 550 € si transport en car)

25 personnes maxi. Prévoir forfait en plus pour ski de descente.

Hébergement: hôtel Brennerspitz (piscine, sauna, hammam...)

Annnonce définitive du séjour par mailing dans les meilleurs délais.



CONVIVALITE



**Vendredi 10 novembre 20h, salle polyvalente à Houdemont
Repas de fin d'année (Apéritif, repas, boisson et animation)**

Réservé aux membres du club. "Conjoint(e)s non adhérent(e)s sont les bienvenu(e)s".

Chèque de réservation de **22€** à envoyer, avant le 3 novembre, à :

Jean Claude HOMBOURGER 17, rue des Martyrs du Nazisme 54210 St Nicolas de Port

LES RANDONNEURS HOUEMONTAIS

Siège Social et secrétariat: 4 chemin de Ludres 54180 Houdemont

Tel : 03.83.51.43.41

Site internet : <http://www.rando-houdemont.fr/> Mail : contact@rando-houdemont.fr