



Bulletin 139 juillet 2018
Août septembre octobre



Les motivations d'un animateur d'activités

L'animation des différentes activités et la gestion « administrative » de notre club, reposent, depuis sa création sur le **bénévolat**. Si ce choix présente de nombreux avantages, notamment en termes financiers : animation gratuite, montant de l'adhésion toujours fixé au plus bas, en contrepartie, le bénévolat oblige les membres de l'association, à un investissement permanent sous peine d'asphyxie voire de disparition.

Les bénévoles donnent de leur temps, de leurs compétences, de leur énergie pour participer à la vie du club. Parmi les bénévoles, on distingue deux « équipes ». La première assure la gestion (les adhésions, les finances, les assurances, le secrétariat, les commissions, le comité)

La seconde assure l'**animation** des activités du club.

Quelles sont donc les valeurs qui motivent un animateur ?

Pour lui-même : animer apporte la satisfaction d'agir, une occasion d'épanouissement personnel au travers de challenge personnel ou l'acquisition de compétences nouvelles. Parfois, l'animateur peut trouver un véritable sens donné à sa vie !

Pour le groupe : le plaisir de faire partager une activité, le plaisir de partager la découverte d'un pays, d'une région.

Pour le club : quel que soit son type d'activité, l'animateur contribue à rendre plus vivante l'association qu'il refuse de vivre en simple consommateur.

Enfin, l'animateur étant un bénévole, il n'a pas de « contrat » avec le club et peut cesser son implication sans avoir à se justifier. Si parfois, le planning des activités du trimestre présente des « trous », en aucun cas, la responsabilité des animateurs n'est en cause.

Les commissions activités et communication

LES RANDONNEES A THEME

La marche nordique : initiation

Les séances d'initiation à la marche nordique reprendront :

Les mercredis matin du 5 au 26 septembre inclus, de 9h à 10h30.

Rendez-vous : Parking du parc du château de Brabois à 8h45 pour un départ à 9h.

Ces séances d'initiation s'adressent aux personnes désireuses de découvrir cette activité.

L'objectif premier recherché n'est pas la performance mais les bienfaits physiques et mentaux liés à la qualité du geste.

Cette activité nécessite un équipement adapté : des chaussures basses avec une semelle pourvue de crans non usés, d'une paire de bâtons. Le club dispose d'un certain nombre de paires de bâtons en prêt. Cependant, le nombre de participants pouvant être supérieur au nombre de paires de bâtons disponibles, nous vous conseillons de vous munir de vos bâtons personnels de marche.

Nous tenons à vous préciser que cette session d'automne sera la dernière en 2018. Les personnes indisponibles devront donc attendre la session de printemps 2019.

Inscription obligatoire : Michel Bouché : 03 83 54 38 20 ou michel.bouche54@orange.fr

Jeudi 02 août secteur : MOYENMOUTIER.

Rando thématique sur la Permaculture à la ferme typique de L'écho-gîte de Saint Prayel
Rando suivi d'un topo très pragmatique sur l'éthique de cette culture par Patrick Thiébaud.

La permaculture prend en considération la biodiversité de chaque écosystème, ce n'est pas une méthode, mais un mode d'action d'une agriculture durable, très économe en énergie... La

permaculture s'appuie sur l'éthique. (Soin de la nature, soin de l'humain, créer et redistribuer les surplus).

Max 20 personnes.

Repas bio pris à la ferme pour 15 euros (sauf vin). C'est notre contribution pour la journée.

Réservation obligatoire (chèque 15 euros libellé RH)

Contact : Daniel MICHEL : tél 06 98 40 19 58 ou ynad.michel@free.

Jeudi 4 octobre 2018 : Elaboration d'un vin bio

L'agriculture biologique est soumise à un cahier des charges interdisant entre autres l'utilisation d'engrais ou de produits phytosanitaires de synthèse, ou de produits chimiques (pesticides, insecticides, fongicides, engrais, etc.).

En matière de vinification, le vigneron ayant ses vignes certifiées bio n'a pas beaucoup plus de contrainte que le vigneron conventionnel, l'Union Européenne ayant permis l'utilisation de levures exogènes et de quasiment toutes les pratiques viniques du conventionnel. Le soufre est autorisé à des doses légèrement inférieures aux doses de soufre dans le conventionnel (30 à 50mg en moins). Il est faux de penser que vin bio est égal à vin sans soufre. Toutefois, un grand nombre de vignerons qui conduisent leur vignoble en bio sont très vigilants à conserver le plus de naturel possible (c'est-à-dire à utiliser le moins possible de produits chimiques) dans leur chai afin de mettre en valeur tout le travail donné dans la vigne. Certains ont d'ailleurs adhéré à la charte de la FNIVAB qui établit les règles de transformation des raisins bio en vin au cours de la vinification, de l'élevage et du conditionnement

Groupe maxi 20 personnes. Visite de la vigne + cave et dégustation gratuite. Chez THOMAS André et Fils. Ammerschwyr. Inscription obligatoire.

Contact : Daniel MICHEL. Tél 06.98.40.19.58 Mail : ynad.michel@free.fr

CONVIVIALITE

Vendredi 30 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 23 novembre, à :

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

INFORMATIONS GENERALES

Enormément de randonneurs négligent les étirements. Avez-vous déjà pensé que quelques étirements pourraient soulager vos problèmes de dos, de genoux ou vous éviter d'en avoir ? Avez-vous déjà pensé que vous pourriez ne pas vous sentir raides et ne pas avoir de douleurs le lendemain d'une bonne journée de marche ?

Les étirements ont pour but d'améliorer la récupération et d'éviter les blessures.

5 raisons de s'étirer en randonnée :

1. Préparation à l'effort et prévention contre les blessures accidentelles

Avant la randonnée, les étirements permettent de préparer votre corps à l'effort. Vous diminuez ainsi largement les risques d'une blessure traumatique (ou accidentelle) comme une entorse, une elongation, une contracture, etc.

Attention, il ne faut jamais étirer vos muscles « à froid ». Ces étirements doivent se faire après un premier échauffement. Idéalement, ce seront des étirements actifs.

2. Gestion de l'effort et de la fatigue musculaire

Pendant la randonnée, les étirements vous permettent de moins fatiguer vos muscles et d'être plus performants. Etirer ses muscles assez régulièrement pendant l'effort aide à les relâcher et évite d'accumuler des tensions.

3. Récupération physique

Après la randonnée, les étirements vous permettent de mieux récupérer. Vous aurez moins de courbatures, moins de douleurs physiques

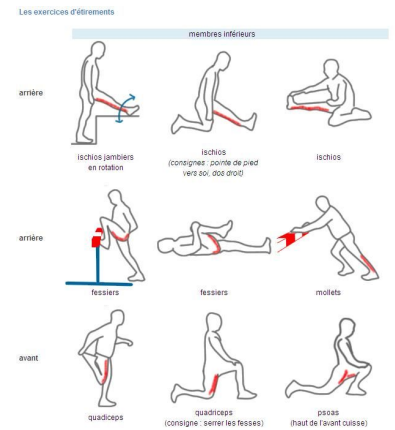
4. Prévention contre les blessures chroniques

Après la randonnée, les étirements diminuent les risques de blessures d'usures ou blessures chroniques. S'étirer aide à replacer les fibres musculaires en position de repos. Si vous ne vous étirez pas, vos muscles continueront à être contractés et continueront à travailler et à « tirer » sur vos tendons (qui rattachent les muscles aux os). Vos tendons travaillent donc même si vous ne faites pas d'effort. Les lésions créées durant l'effort ne peuvent pas être réparées, vos tendons ne se « reposent pas » et ont beaucoup plus de chances de subir une inflammation.

Beaucoup de randonneurs souffrent par exemple de tendinites aux genoux. En plus d'utiliser des bâtons de randonnée, étirez les muscles de vos jambes pour relâcher vos muscles et épargner vos tendons.

5. Relaxation générale

Enfin, après la randonnée, les étirements vous aideront à vous relaxer physiquement et mentalement.



Quelques brèves !

Infos de notre fédération

Notre club est affilié à la Fédération du Club Vosgien. Si vous ne le savez pas ou si vous l'avez oublié, vous pouvez obtenir toutes les informations de la Fédération en cliquant sur le lien qui figure sur le site de notre club, dans le carrousel de la page d'accueil.

Très utile et bon à savoir

Lorsque vous cherchez une pharmacie de garde, vous n'êtes pas obligés d'appeler le 17 ou d'aller à la gendarmerie : Faites www.3237.fr sur internet et vous obtenez la pharmacie de garde la plus proche de votre domicile en indiquant les critères de recherche (Code postal ou ville et le code à recopier).

Forum des associations

Forum des Associations Locales le samedi 8 septembre, de 14h00 à 17h00, complexe sportif du Mancès à Houdemont.

Contact : Reine-Marie MULLER, tél : 06 83 93 26 24

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