



Bonne  
année!

Bulletin 145

Février - Mars - Avril

## • ASSEMBLEE GENERALE : Jeudi 5 mars 2020

- Rapport moral et financier 2019
- Renouvellement partiel du comité
- Les adhésions 2021
- Le budget prévisionnel 2020
- Les candidatures à un poste de membre du comité, sont à transmettre, par courrier, au secrétariat (Reine-Marie MULLER) 4 chemin de Ludres 54180 Houdemont avant le 15 février.

## Le covoiturage

La question du montant du covoiturage revient épisodiquement. C'est pourquoi le Comité a souhaité adopter quelques règles, en particulier que le tarif soit modulé en fonction du nombre de personnes dans les voitures, **en veillant à 2 choses** :

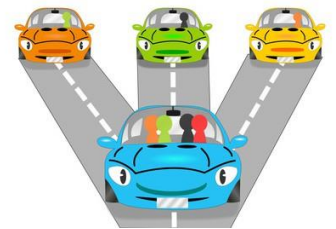
- Remplir au maximum chaque voiture
- ET équilibrer le nombre de personnes par voiture

En d'autres termes : si on est 12 personnes, faire 3 voitures de 4 personnes plutôt que 2 voitures de 5 personnes et une voiture de deux...

C'est une question d'équité, tant pour les passagers que pour les chauffeurs qui doivent être récompensés. En effet, accepter de prendre sa voiture, ce n'est pas uniquement avoir des frais de carburant mais il faut prendre en compte : la responsabilité, les risques, la fatigue (après la randonnée, il est très agréable de se laisser conduire) et l'amortissement des frais liés à l'utilisation du véhicule

Voici ce qui a été validé :

5 personnes par voiture	:	4 centimes/km/personne
4 personnes par voiture	:	5 centimes/km/personne
3 personnes par voiture	:	6 centimes/km/personne
2 personnes par voiture	:	7 centimes/km/personne ( <b>cas de figure à éviter</b> )



Rappelons aussi que ce ne doit pas forcément être toujours les mêmes qui utilisent leur voiture !

## • Pour éviter les dangers et les accidents....

Pendant une randonnée, si vous êtes en pleine discussion, lorsque vous devez traverser une rue ou une route, faites comme si vous aviez des enfants avec vous :

- s'il existe un passage pour piétons, empruntez-le,
- s'il y a un feu tricolore, respectez-le, même si une partie du groupe a déjà traversé,

**Dans tous les cas : respectez les consignes de l'animateur !**

## • Les Mardis de la Glissssssssssssse... Ski de fond, skating et ski de piste !



Tous les mardis, dès les premières neiges suffisamment damées, nous gouterons aux joies de la poudreuse sur nos lattes. Une équipe d'animateurs bénévoles sera heureuse de vous accueillir. Michel pour la piste, Chantal pour le skating, Patrick, Francis, Bernard ...pour le fond.

Un groupe de débutants fondeurs sera mis en place, dès la première sortie.

A partir du 15 décembre, Joëlle ROEHR prendra en charge le skating.

RDV : 8h30, au parking du cimetière d'Houdemont pour organiser le co-voiturage (le RDV sur « le ou les lieux » de glisse sera communiqué dans L'Hebdo RH).

Pensez au pique-nique (Abri au chaud), monnaies et vêtements chauds.

Important pour une bonne organisation: Il est impératif de prévenir le coordinateur Daniel MICHEL de votre participation (le lundi). L'annonce sera faite par L'Hebdo RH. A bientôt sur les pentes enneigées tout schuss ! Contact : Daniel MICHEL tél : 06.98.40.19.58. ou [ynad.michel@free.fr](mailto:ynad.michel@free.fr)

## • Week End skating Samedi 29 février et dimanche 1<sup>er</sup> mars

Venez découvrir les joies de la glisse avec les précieux conseils techniques de Joëlle ROEHR. Nous Départ samedi 9h RDV Parking du Cimetière en co-voiturage (prévoir pique-nique ou possibilité de

resto rapide en plus). Le matériel est loué sur place (besoin de votre peinture et de votre mesure du pied au sommet de votre bonne tête...ex : 42 / 1,75 m)

Le prix de l'hébergement à l'auberge du Sommet en demi-pension + location de ski / chaussures est fixé à 50 +20 euros.

Inscription obligatoire **avant le 20 janvier 2020** (20 personnes maxi)

Animatrice bénévole : Joëlle ROEHR. Réservation avec chèque de 50 euros à l'ordre des RH envoyer à : D. Michel 13, place de la forêt noire. 54500 Vandoeuvre.

## • Le rassemblement d'été 2020 du 27 JUIN au 4 JUILLET



Secteur Saint Jean de Maurienne. VTF des Karellis "les Balcons de Maurienne" (commune de MONTRICHER-ALBANNE à 1500 m d'altitude ~ 6h de trajet pour 605km)

**Coût du séjour** : prix à définir qui inclura : La pension complète, l'assurance annulation, l'adhésion VTF, la part RH, la taxe de séjour (Supplément chambre

seule, 15€ par nuitée)

Limité à 60 personnes mais vous pouvez, à votre initiative, opter pour un autre type d'hébergement.

**Chèque d'acompte pour la réservation de 180€** à l'ordre des Randonneurs Houdemontais à envoyer, **dès maintenant ou avant le 23 janvier** à :

Marie-Claude GALMICHE, 1 Allée Saint-Exupéry 54270 Essey les Nancy Tél : 06 99 39 75 10

## • La marche nordique

### Les séances d'initiation



Les 3 séances d'initiation et perfectionnement auront lieu les **mercredis 11, 18 et 25 mars 2020**

Ces séances se dérouleront comme suit : séances des 11 et 18 : initiation pour les débutants, séance du 25 : fin de l'initiation et perfectionnement pour les pratiquants qui le souhaitent.

**Ces séances se dérouleront dans le parc de Brabois. RV au parking du château à 8h45 pour un départ à 9h.**

Équipement : bâtons de marche nordique ou à défaut bâtons de randonnée, chaussures à tige basse ayant une semelle souple et crantée, vêtements près du corps, nécessaire à boisson.

Inscription obligatoire auprès de : [michel.bouche54@orange.fr](mailto:michel.bouche54@orange.fr) ou [marcel.thiery@outlook.fr](mailto:marcel.thiery@outlook.fr)

### Du nouveau le samedi après midi

Les animateurs de cette activité vous annoncent qu'un groupe de niveau intermédiaire sera proposé les samedis après midi à partir du **samedi 21 mars**.

Ces séances dureront **1h30**, la distance sera toujours **inférieure à 10 km** et le rythme sera **adapté** au groupe. Elles se dérouleront dans des secteurs environnants Houdemont. (Brabois pour débiter).

Équipement : bâtons de marche nordique ou à défaut bâtons de randonnée, chaussures à tige basse ayant une semelle souple et crantée, vêtements près du corps, nécessaire à boisson

A qui s'adresse ce type de séance ? A toute **personne initiée**, désireuse de pratiquer le plus régulièrement possible une activité sportive.

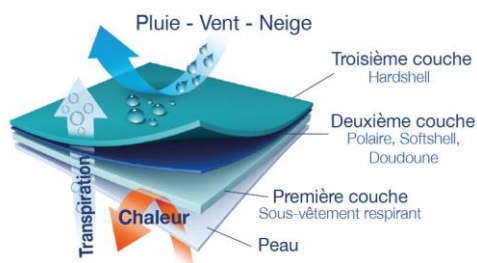
L'objectif de ces séances n'est pas de marcher « vite » mais de marcher « bien » et ainsi de bénéficier des bienfaits de la marche nordique.

Afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre indication, vous concernant, à la pratique de cette activité sportive, nous vous précisons qu'un certificat médical est obligatoire.

Pour toutes précisions complémentaires, vous pouvez contacter :

[michel.bouche54@orange.fr](mailto:michel.bouche54@orange.fr) ou [marcel.thiery@outlook.fr](mailto:marcel.thiery@outlook.fr)

## • Comment s'habiller pour randonner : les 3 couches



Le système des 3 couches est une **méthode** que vous devez comprendre pour vous **habiller de façon optimale** et vous **adapter à toutes les conditions**.

Le but du système des 3 couches est d'utiliser un minimum de vêtements pour un maximum d'efficacité. Ce que l'on recherche, c'est d'être

à une **température confortable** dans toutes les circonstances (**pendant l'effort et à l'arrêt**).

#### Première couche : couche de base, de transfert ou de confort

C'est la couche que vous avez au **contact de votre peau**. C'est souvent celle qui est la plus négligée alors qu'elle joue un **rôle très important** car elle a pour but de **garder votre peau au sec** afin d'**éviter la sensation de froid**.

**Je vous déconseille d'utiliser une couche de base en coton**

**Résumé** : Une bonne couche de base doit absorber faiblement l'humidité, évacuer la transpiration rapidement et sécher rapidement.

#### Deuxième couche : couche intermédiaire, d'isolation ou de chaleur

La couche intermédiaire est la seconde couche. **Cette couche a pour but d'isoler**, c'est-à-dire de retenir la chaleur de votre corps du mieux possible. Le meilleur moyen pour cela est d'emprisonner de l'air autour de votre corps, car l'air est un excellent isolant. Pour cette couche il faut favoriser une couche qui **évacue bien la transpiration, sèche rapidement** et garde ses propriétés isolantes même humide pendant l'effort.

**Résumé** : Une bonne couche intermédiaire doit tenir chaud, transférer l'humidité à la couche externe et sécher rapidement.

#### Troisième couche : couche externe ou de protection

La couche externe est en contact avec le monde extérieur. Elle doit **protéger du vent et de l'humidité extérieure** (pluie, brouillard, neige...), évacuer **la transpiration et protéger des agressions extérieures** (coupures, abrasion...)

Le **but** premier de la **couche externe** est d'être **imperméable** et coupe-vent pour empêcher l'humidité extérieure de rentrer et éviter les déperditions de chaleur à cause du vent. Son second rôle – qui je pense est presque aussi important – est **d'évacuer la transpiration**.

Attention, même pour les vêtements imperméables censés être respirants, **ne vous attendez pas à un miracle**. Si vous pouvez vous en passer pendant l'effort, faites-le, et votre transpiration sera bien mieux évacuée.

**Résumé** : Une bonne couche externe doit protéger du vent, de l'humidité extérieure et évacuer l'humidité intérieure.

#### Comment adapter le système des 3 couches ?

Le système des 3 couches est un **concept qu'il faut comprendre**. Dans beaucoup de situations vous n'utiliserez pas 3 couches – peut-être plus ou peut-être moins. **Respectez l'ordre des couches** (cela ne fonctionnera pas si vous enfiler un tee-shirt par dessus une polaire).

Il est possible de **cumuler plusieurs couches intermédiaires** entre la couche de base et la couche externe s'il fait très froid. Si vous multipliez le nombre de couches, faites-le uniquement pour cette couche.

Voici quelques exemples où vous n'avez pas besoin d'utiliser 3 couches :

- Pendant l'effort, en cas de **fort vent** et s'il ne fait **pas très froid**, vous pouvez **combinaison la couche de base et la couche externe**.
- S'il fait **beau et froid** et qu'il n'y a **pas de vent**, vous pouvez porter uniquement une **couche de base et une ou plusieurs couches intermédiaires**.
- Avec les innovations technologiques dans le domaine des activités de plein air, il y a énormément de types différents de **vêtements** et certains **remplissent plusieurs rôles** à la fois.

**Connaître la méthode des 3 couches** vous permettra de vous **adapter du mieux possible**, en fonction des conditions météo dans lesquelles vous randonnez. En utilisant intelligemment vos vêtements pendant la marche, pendant les pauses, vous éviterez d'avoir trop froid, trop chaud ou d'être mouillés.

Bien évidemment ce **système** est **utilisable** pour le **haut du corps** mais aussi pour le **bas du corps** et les **extrémités** (mains, tête, pieds).

Un dernier conseil : Attention, à ne **pas** mettre **trop de vêtements pendant l'effort**

#### LES RANDONNEURS HOUEMONTAIS

Siège Social et secrétariat : 4 chemin de Ludres 54180 Houdemont ☎ 03.83.51.43.41

Site internet : <http://rando-houdemont.fr> Mail : [contact@rando-houdemont.fr](mailto:contact@rando-houdemont.fr)