

INFORMATIONS GENERALES

Après un été riche en activités (sorties rando, longe-côte, initiation à la marche nordique), c'est une reprise échelonnée qui s'annonce pour les différents groupes de l'association. A bientôt...

I - LES ACTIVITES

Vu la chaleur, nous prolongerons nos activités estivales sur la première quinzaine de septembre et vous communiquerons les activités chaque semaine par mail.

1. Tableau des randonnées : voir P. 3, 4, 5 et 6

Jours	Horaires	Point de départ	Niveau
Lundi	18h00	Parking Tennis	Marche Nordique
Mardi (petit groupe)	13h30	Parking Tennis	Facile
Mardi (grand groupe)	9h00	Parking Tennis	Facile à Difficile
Vendredi	13h30	Parking Liberté	Facile à moyen
Week-end	Variable	Parking Tennis	Facile à Difficile

2. NOUVEAUTE : Marche nordique

Déjà expérimentée par certains d'entre vous durant l'été, nous confirmons la mise en place de l'activité « Marche nordique » avec Nadine **dès le lundi 2 septembre 18h** et nous la remercions grandement pour son investissement.

Pour rappel, chaque séance dure entre 1h et 1h30. Sans volonté de lui donner un caractère de compétition, cette activité de loisir reste tout de même très physique, surtout sur notre terrain de jeu pierrefeucain.

Vos bâtons de marche équipés d'embouts suffiront pour pratiquer l'activité ponctuellement. En revanche, nous conseillons aux adhérents qui souhaiteraient la pratiquer très régulièrement de s'équiper de bâtons spéciaux, sachant qu'avec une vingtaine d'euros, vous bénéficierez de bâtons tout à fait satisfaisants.

A prévoir également : une petite gourde et, durant la période automne-hiver, une lampe (frontale ou visibilité running).

Avant tout achat, n'hésitez pas à vous faire conseiller par Nadine.

3. Les Randonnées à thème du trimestre

Nous vous espérons nombreux sur les randos à thème proposées ce trimestre.

- « *La rando. spéciale Journées du Patrimoine* » à Trans-en-Provence le **Dimanche 22 septembre. NIVEAU 1 (env.12 km)**
RV Parking des tennis à 8h00 (prévoir frais d'autoroute).

Au programme :

- o Matin et début d'après-midi :
 - rando. sur la voie verte en Dracénie – portion de Trans-en-Provence à Sainte-Roseline (5,5 km)
 - **découverte de l'Abbaye de la Celle-Roubaud (chapelle et domaine)**

LEÏ ROUDAIRE – SEPTEMBRE 2024

- poursuite de la rando. dans la campagne par le GR51 avec pique-nique en cours de rando (**env. 5km**)
 - Après-midi : la boucle du Calant à Trans-en-Provence (**1,6 km**).
Avec sa passerelle himalayenne de 70 m, ses cascades et ses gorges, ce circuit est le moyen idéal pour découvrir le site, le village et son histoire.

Ceux qui ne souhaitent pas faire la randonnée sur la journée pourront toujours rejoindre le groupe pour les deux temps de visite (Sainte-Roseline et la boucle du Calant accessibles en voiture). Renseignements auprès de Priscilla.

- « **La rando. d'Octobre rose** » le **Samedi 12 octobre de 9h à 12h**

Comme l'an dernier, l'association sera l'un des partenaires de la commune pour cet événement. Nous vous communiquerons plus de détails par mail dans les semaines à venir.

- « **La rando. châtaignes** » le **Dimanche 27 octobre à la Garde-Freinet**

Cette randonnée de niveau 2 nous permettra d'avoir un temps libre (temps de midi) sur la fête de la châtaigne de la Garde-Freinet. Renseignements auprès de Priscilla.

- « **La rando. de Noël** » le **Dimanche 15 décembre sur Pierrefeu.**

Détails communiqués ultérieurement par mail.

II – LES DATES A RETENIR

1. Forum des Associations de Pierrefeu le samedi 31 Août sur la place Gambetta

Nous serons bien évidemment présents à cette occasion pour :

- Renseigner les éventuels futurs adhérents
- Donner des informations sur les modalités futures d'adhésion pour l'année 2025
- Donner des informations sur nos activités et notre programme trimestriel

Certains adhérents ont déjà acheté la casquette de l'Association et nous les en remercions sincèrement. D'autres n'ont pas encore eu l'occasion de faire ce petit achat. C'est pourquoi, n'hésitez pas à venir nous rendre visite lors du Forum des Associations. Les casquettes seront à la vente au prix de 15€.

Un petit geste de la part de chacun... pour de beaux gestes à l'attention des adhérents tout au long de l'année 😊.

2. Assemblée générale 2024

Elle aura lieu le **mercredi 11 décembre à 18h**, salle des Tonneaux et sera suivie d'un apéritif. Elle sera également l'occasion de renouveler votre adhésion pour l'année 2025.

Toutes les personnes qui souhaitent nous rejoindre au conseil d'administration sont invitées à formuler leur demande par écrit (courrier ou mail) à l'attention de la Présidente avant le 15 décembre 2024.

Fournir un certificat médical de non contre-indication n'étant pas une obligation légale, il ne sera pas nécessaire de nous en fournir un pour 2025.

III – A ANTICIPER

Un séjour rando-tourisme en Slovénie et Croatie est en préparation pour l'année 2025 durant les vacances de La Toussaint. Vous recevrez prochainement le programme par mail... encore un peu de patience 😊

**Coordonnées : Priscilla (06.22.73.61.79) - Marie (06.11.42.59.42)
Jacqueline Vincenzi (06.25.34.13.95)**