



### EDITO DU PRÉSIDENT.

*Pour notre sport favori, la randonnée, nous utilisons de nombreux sentiers de notre Sud Aveyron ou de...plus loin. Ce terrain de jeu en pleine nature nécessite du débroussaillage, de l'entretien et du balisage. Ce travail est effectué en grande partie par les clubs fédérés sur toute la France.*

*Le club des Cardabelles a été, depuis longtemps, fortement impliqué dans ces actions. Aujourd'hui, comprenant l'intérêt des sentiers et de la randonnée dans l'offre touristique, la Communauté de Communes a développé le réseau avec l'appui du Parc des Grands Causses. Reconnaisant la compétence du club et de ses 12 baliseurs, plus d'autres bénévoles, la Com Com signe avec nous une convention pour le balisage et le petit entretien de tous les sentiers PR des communes de St Affrique, Versols et Lapeyre, Saint-Félix, Roquefort, Tournemire, Saint-Jean d'Alcapiès et Saint-Rome de Cernon (cela représente environ 300 kms de sentiers).*

*De même nous avons signé une autre convention avec le CDRP pour le balisage :*

*\*du GR 71C depuis La Couvertorade jusqu'à St Jean d'Alcas en passant par le Mas Raynal, Cornus, Saint-Paul des Fonts, Le Viala du pas de Jaux et Tournemire,*

*\*des circuits figurant au topo-guide «L'Aveyron à pied ». Le cirque de Tournemire, le dolmen de Tiergues et Saint-Jean d'Alcas sont également concernés par cette convention.*

*Par ces différentes conventions le club sera indemnisé pour les travaux effectués.*

*Merci à tous ceux qui s'investissent dans le balisage, et nous invitons de nouveaux volontaires à se former pour nous rejoindre.*

### Dans le rétro

*Revenons sur la saison 2018 qui, jalonnée de séjours, nous a permis de cheminer sur les sentiers de France et d'ailleurs : la traditionnelle sortie raquettes en Cerdagne et le séjour en Bretagne proposés par Laurent. Annie Lafon et Marie-Hélène Rouquié nous ont conduits sur les Chemin de Saint-Guilhem. Jackie André a invité les « randos douces » dans le Narbonnais. Marcel Fanguin a emmené une quinzaine d'entre nous à la découverte des Iles anglo-normandes. Dédé Constans et Laurent Privat ont organisé la « semaine montagnarde » dans les Pyrénées, et la saison a pris fin avec le « grand voyage » au Mexique sous la houlette d'Annie Lafon. Tous ces événements seront commentés (diapos, anecdotes) lors de la soirée prévue le 15 mars prochain.*

*Est à noter également notre concours à des manifestations locales : La Saint Affricaine (en collaboration avec le club VTT), Octobre Rose ou encore le Téléthon en association avec nos amis marcheurs de Vabres, sans oublier la première édition parfaitement réussie de Cap'Montaigut sur une idée de Dédé et qui nous permet de randonner avec les clubs voisins de Vabres, Montlaur, Belmont et Saint-Sernin. La deuxième édition est programmée le 14 avril prochain.*

### Les activités du club

Notre club des Cardabelles offre toute une diversité d'activités à ses adhérents de fin août à début juillet. La palette est vaste et les semaines bien remplies pour les animateurs qui sont tous bénévoles.

En effet, chaque semaine nous proposons : (sauf indication contraire les RV ont lieu gare routière)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Une rando douce le jeudi après midi</li><li>• Une rando santé le samedi après midi (RDV 12 étoiles)</li><li>• Une rando tous niveaux le dimanche en journée (l'après midi en plein hiver)</li><li>• Une rando tous niveaux à la journée le mardi (de début avril à fin octobre)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trois séances de marche nordique, :<br/>RV stade Bayol le lundi, mardi, samedi.</li><li>• Plusieurs randos sur le week-end ou sur une semaine</li><li>• Une semaine rando raquettes</li><li>• Et aussi des treks à l'étranger.....</li></ul> |
|---|--|

*Là aussi nous invitons de nouveaux adhérents à se former pour épauler l'équipe d'animateurs.*

-----

## La marche nordique.

Trois séances par semaine de 2 heures à 2 heures 30, les lundi matin, mardi après-midi et samedi matin. Seule la grosse pluie décourage les marcheurs nordiques qui empruntent avec bonheur quelques sentiers autour de Saint-Affrique.

Il est envisagé pour la prochaine saison de compléter l'offre par une séance de marche nordique douce pour satisfaire plus de marcheurs intéressés par ce sport. A réfléchir, vous pouvez donner votre avis.

**L'équipe attend un ou deux animateurs (trices) pour venir renforcer la troupe.**

## La Rando Santé Adaptée.

Comme son nom l'indique, la rando santé adaptée s'adresse aux personnes ayant un problème de santé, momentané, permanent ou post opératoire. Elle se pratique en groupe une fois par semaine sur un terrain plat ou avec un faible dénivelé, sur une distance selon leur possibilité, encadrée par un animateur formé et un bénévole ayant les premiers secours qui l'accompagne en binôme.

L'activité physique recommandée par les médecins, favorise la guérison, soulage les douleurs, fait ressentir un bien être. Le groupe motive, il permet de se sentir soutenu, de faire des connaissances, de pouvoir s'exprimer et on ne se focalise plus sur la raison pour laquelle on est venu ! Bien sûr, il est conseillé de marcher régulièrement pour progresser et le médecin peut supprimer les médicaments contre les problèmes liés à la sédentarité.

Nous sommes 5 animateurs formés à la rando-santé et 18 adhérents sont invités à nous rejoindre tous les samedis. Nous nous retrouvons donc une dizaine par séance, les personnes formant ce groupe sont là pour se dépenser, mais l'âge et parfois le handicap les empêchent de venir avec les randonneurs aguerris, par contre, il arrive que nous soyons amenés à encourager certains pour les intégrer dans les randos douces et ils y trouvent leur compte. Nous invitons les personnes du club qui ont des problèmes de genou, hanche pour les maintenir en forme.

Nous invitons les personnes ayant suivi la formation des premiers secours à nous rejoindre, car à chaque séance, il est nécessaire qu'il y ait un animateur (nous faisons cela à tour de rôle) et un secouriste.

**RDV tous les samedis à 14h gymnase des 12 étoiles .**

## La formation.

Marie-Claire Prévotaut et Alain Milhau viennent de se former pour animer la rando santé. Notre association a besoin d'étoffer son équipe d'animateurs de randonnées et de marche nordique.

Le cursus de formation vient de subir un profond changement rendant la formation moins lourde et plus proche du terrain. Les futurs animateurs peuvent s'adresser à Michèle (05.65.99.00.83).

**Par ailleurs, les conventions signées avec la Communauté des Communes et le CDRP nous impliquent fortement dans l'entretien et le balisage des circuits pédestres. L'équipe balisage doit encore s'agrandir. Un stage baliseur est prévu en septembre à Laissac mais n'attendez pas septembre pour nous rejoindre.**

## Les rendez-vous 2019....

Les sorties proposées lors de la dernière assemblée générale se concrétisent.

Après la semaine « Raquettes » en Cerdagne, plusieurs séjours attendent les adhérents. Les séjours sur la Côte Amalfitaine (mars/avril), dans le Golfe de Saint-Tropez (mars/avril) et au Pays Basque (juin) sont complets. Il reste encore quelques places pour la Sicile et les Iles Eoliennes en mai (Annie 05.65.49.23.48) et les Pyrénées en septembre (Laurent 05.65.59.18.71).

Jacky nous invite à une itinérance de quatre jours sur les crêtes du Cantal, début juillet. Pour de plus amples renseignements, la contacter au 05.65.49.27.05.

N'oublions pas les week-ends à Roquebrun des 16 et 17 mars (complet) et Navacelles en mai (contact, Laurent 05.65.59.18.71) ainsi que « Cap'Montaigut » le dimanche 14 avril et la Saint Africaine le WE du 28 avril.

Nous avons rendez-vous le vendredi 15 mars au Foyer de la Vernière pour un diaporama et, comme les années précédentes, nous goûterons aux spécialités culinaires des uns et des autres lors du repas partagé. Nous vous attendons nombreux à cette rencontre au cours de laquelle seront programmées les prochaines randonnées.

Nous pouvons déjà annoncer que les animateurs renouvelleront leur proposition de randonnées le mardi. Nous sommes également à la recherche d'un lieu pour un repas champêtre en octobre (châtaignes ou autres...).

Et notre Président nous fera part d'une idée qui germe dans sa tête de randonneur et de président rassembleur!!! Mais ça... c'est la surprise !

Rendez-vous donc vendredi 15 mars au Foyer de la Vernière. Les propositions de randos seront les bienvenues. N'oubliez pas aussi votre bonne humeur afin de faire de cette soirée un moment unique de partage et de convivialité.

## Nos moyens de communication.

Les presses : locales et régionales toutes les semaines.

Le site Internet : [www.lascardabelas.com](http://www.lascardabelas.com)

Facebook : las cardabelas (groupe fermé) les Cardabelles (compte normal). Adresse Mail : [lascardabelas@orange.fr](mailto:lascardabelas@orange.fr)

et....les membres du bureau qui peuvent répondre à toutes les questions que vous vous posez sur les randonnées et sur la vie du club.