



CA 5 octobre 2023

Étaient présents : JP Louvion, M Pillard, C Rimbault, C Cretel, MC Fournet, M Lemaitre, O Sauce, B Marandet, G Bergounioux, JM Pillet, F Garçon, A Tournier

Excusés : A Grenier, MT Brunet, J Radisson, G Sache

Site des AS : <https://amissentiersbellegarde01.fr/>

BALADES :

A1- Les 3P du lundi

20/09 : Petit Marnot, sortie annulée le 1/09 (grosse pluie), 8 AS
Randonnée un tantinet sportive de 530 m de dénivelée et 10 km. A Tournier

25/09 : Chalet Bizot avec M Pillard, 33 AS

Départ parking de la Charmante, montée dans la prairie sèche d'altitude, au milieu de vaches impressionnées par le nombre des AS, même le taureau n'a pas bronché! Passage devant les ruines du Sorgia d'en Haut:

Les "goyas", ces réserves naturelles d'eau, sont bien nécessaires au troupeau dans ce relief karstique. Puis cheminement descendant à travers feuillus et sapins avant d'attaquer la montée vers le chalet Bizot. Belle découverte pour certains de ce repère de chasseur bien aménagé. Dans cette lumière d'automne, la chaîne des alpes et le Mont blanc se découpent parfaitement. Pas un nuage! Comme on est bien, la pause se prolonge avec les douceurs sucrées du pilote Monique. Puis, pleine d'énergie, la troupe après un sentier boisé et rocheux un peu raide, serpente, en file indienne sage, dans les herbes sèches vers le Crêt du Miroir: Au sommet, vue époustouflante à 360 degrés et, côté Jura, chacun cherche à repérer le nom des Crêts. On imagine alors la même balade en plein brouillard ! Après la jonction avec la piste, descente tranquille, face aux pylônes de télécommunications jusqu'aux voitures. Nous avons profité d'une très belle journée d'automne : 33 AS, 6,6 kms, 330 m de dénivelé.

02/10 : Au pied du Vuache avec F Garçon, 33 AS

Les randonneurs se sont donnés rendez-vous sur le parking de Dingy ,dont la vue imprenable sur la chaîne du Mont Blanc et les jeux d'enfants très attractifs, ont fait hésiter le départ de la randonnée. Traversée du village et montée régulière sur un chemin ombragé ,avec la découverte d'un parc habité par un lama, un (?)lion (?),des poneys, et un cheval franc-comtois qui, avec une masse impressionnante a piqué un 100 m défiant tous les amateurs

Arrivés sur le plateau à Cessens un troupeau de vaches" abondancières" nous accueillent, puis nous descendons doucement à Cortagy, prenons la route du Château pour arriver à l'église de Savigny que nous visitons.

Direction Murcier, hameau de Savigny, où nous prenons la photo auprès de l'ours, emblème du pays dont l'histoire vous sera narrée par R.P sur rendez-vous, mais il s'avère que l'ours représente le savignerand ou la savignerande

Retour à Dingy par les Plans, Champs Fons, c'est à dire par la campagne, sans dénivelée ,où les randonneurs peuvent " papoter". Ouf !! Après la marche Rose d'hier la fatigue se fait sentir et nous sommes ravis de monter dans les voitures.

14 randonneurs profitent de cette journée ensoleillée pour se requinquer dans un bistrot de Vulbens en toute convivialité.

Merci François pour cette balade champêtre et aux 2 co-pilotes Maryvonne et Martine . M Lansard



Complément à porter sur le planning des 3P

| | | | | | |
|-------|--------------|--------------|-----------------------|--|---------------------------------|
| 09/10 | 350 m 3 h | Sous Laconay | Parking de la Raymond | La Raimont - sous Laconay - la Charnaz - la Liez - le Chaix - retour par le Creux Poncet | G Bergounioux 06 30 42 89 82 |
|-------|--------------|--------------|-----------------------|--|---------------------------------|

A2- BD du vendredi -



Inversion de 2 sorties dans le planning des BD. A noter pour le 13/10 la présence d'un naturaliste pour nous parler des petites bêtes du marais et spécialement, des oiseaux.

15/09 : Belvédère de Narmont avec A Tournier, 28 AS

| | | | | | |
|-------|-----------------|-------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|
| 13/10 | 100 m 2 h | Le marais de L'Étournel | Cimetière de Pougny | Petite balade. La présence d'un naturaliste agrémente cette sortie | Annie Tournier 07 82 15 11 60 |
| 20/10 | 250 m 2 h 30 | Treffer | Salle des fêtes Montanges | Par le Car de Fer et La Balme | Monique Pillard 06 73 34 71 68 |

Depuis La Manche et par la combe Chevrollet, nous avançons dans la forêt qui nous protège du soleil et du léger vent. Quelques flaques d'eau par-ci, par-là (on avait oublié), et nous voici à Narmont.

Là, un groupe de 8 rentre par un sentier tranquille, tandis que le reste du groupe attaque une petite grimpe pour atteindre le belvédère de Narmont. Nous sommes récompensés par une vue splendide sur la vallée et la montagne d'en face. On distingue Lalleyriat et son étang, Le Poizat, Le Replat, Les Granges ... au milieu d'une nature reverdie. Puis nous redescendons en passant par la ferme de La

Fontaine et retrouvons notre sentier de départ ainsi que le reste de la troupe. Bonne température, tout le monde est satisfait de cette balade forestière de 8.5 km et 180m de dénivelée. A Prella

22/09 : Fort l'Ecluse avec A Tournier, 14 AS

Départ du parking du fort inférieur. Beau soleil pas trop chaud. Départ vers la gare de Longeray, et remontée au village par le chemin des vignes. Pose au lavoir, et on s'engage sur la route du fort supérieur ou tout le groupe profite du magnifique panorama. (Un peu venté.) Retour par bois et prés pour gagner le « Mollard » Traversée prudente de la route, passage au Lavoux pour terminer cette balade de 6.5 km pour 260 m de dénivelé. F.Garçon

B- AFFAIRES COURANTES

B1- Les plannings des 2 prochains mois

**B2- Ce CA est essentiellement consacré à l'organisation de l'AG du 14 octobre-
On compte sur vous !**

Assemblée Générale 2023 : 40^{ème} anniversaire, le 14 octobre

- Ouverture des portes à 14 h
- de 14 h à 14 h 30 :
 - * émargement
 - * paiement des repas (si inscription)
 - * enregistrement des licences 2023/2024

Remarque : Des photos seront diffusées pour retracer ces 40 ans de fonctionnement.

Appel à candidatures pour le CA : sur les 17 élus lors de la dernière assemblée, 2 ne se représenteront pas à vos votes : Monique Pillard et Gysèle Sache

Si vous êtes intéressés par le fonctionnement de votre club : VENEZ NOUS REJOINDRE, faites acte de candidature

Si vous ne pouvez pas venir à cette assemblée, pensez à donner PROCURATION à un AS.

B3-Marche nordique

Les séances ont repris avec nos 3 dynamiques pilotes Marie-Thérèse Brunet, Alain Grenier et Gysèle Sache, soit le mercredi, soit/et le samedi matin

Les nouveautés de cette saison :

Un CACI de moins de 6 mois est obligatoire pour une 1ere prise de licence et en cas d'arrêt de + 2 ans

Pour le renouvellement annuel de la licence :

Texte officiel : " Le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto questionnaire de santé fourni par la FF randonnée et avoir répondu "non" à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisir et/ou compétition). Cet auto questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club ou à ses animateurs. "

Conclusion : pour la saison prochaine 2023/2024 le CACI n'est plus obligatoire pour le renouvellement de licence, chaque participant devra remplir le questionnaire de santé et nous donner la partie détachable nous servant d'attestation ou un CACI s'il répond oui à une question.

Seule la partie détachable doit être remise lors de l'adhésion

Prochaine réunion : 9 novembre 2023



Les Amis des Sentiers
Bellegarde



Nouvelles dispositions concernant le renouvellement de la licence de la Fédération Française de Randonnée Pédestre suite à l'arrêté ministériel du 20 avril 2017.

Ce questionnaire de santé est exigé pour le renouvellement de la licence sportive et vous permet de savoir si vous devez ou non fournir un certificat médical.

Les réponses aux questions relèvent de la seule responsabilité du licencié.

| RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES PAR OUI OU PAR NON. DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS : | OUI | NON |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A ce jour : | | |
| 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux articulaire ou musculaire (fracture, entorse, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié. | | |

Si vous avez répondu NON à toutes les questions : « pas de certificat médical à fournir ». Il faut simplement retourner la partie détachable de ce questionnaire à votre association lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : « certificat médical est à fournir ». Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.

Partie à détacher –



Attestation pour le renouvellement d'une licence sportive FFRP au club "Amis des sentiers " de Bellegarde pour la saison 2023/2024

L'adhésion au club implique l'acceptation et le respect du règlement intérieur

Je, soussigné, _____ atteste sur l'honneur, avoir répondu négativement à toutes les rubriques du questionnaire de santé du club " Amis des Sentiers de Bellegarde ".

A : _____, le : _____

Signature du pratiquant ou de son représentant.

Prochaine réunion :