

Section Labellisée



Claude CHANCEREL
Président de la section pédestre
Tél 06.45.47.75.41
chancerel.claude@free.fr

SECTION PEDESTRE

Le temps de la reprise de nos activités *randonnée pédestre, marche nordique, rando-santé** est arrivée.
Aussi : la section pédestre de l'ASM vous propose pour la saison 2023-2024.

Le Jeudi matin, des randonnées de 10 km à 13 km à partir du **jeudi 7 Septembre 2023**, rendez-vous 8h15 à **INTERMARCHÉ** (bord de Seine) pour le départ à 8h30 en voiture ou à pied suivant le lieu du parcours prévu et la météo. Les plannings vous seront remis lors de votre inscription pour le 1^{er} trimestre et transmis par mail pour les suivants ou lors des marches pour les personnes n'ayant pas internet. Il est proposé, 1 Jeudi par mois une randonnée à la journée de 20 à 24 km.

Un covoiturage est prévu à raison de : 2 € pour les marches de la 1/2journée et 4 € pour les déplacements à la journée.

Le Dimanche matin, suivant le calendrier annuel des clubs du Mantois, déplacement à votre charge. Départs aux horaires suivants : 20 km 7h15, 10 km 8h30 5km 10h (arriver 15 mn au minimum avant le départ pour les inscriptions). La participation à ces marches est de 3€ comprenant : le casse-croûte, la boisson, les coupes et lots suivant les tirages et les clubs. Un remboursement semestriel sur présentation des reçus, ceux-ci sont à remettre au 15 Juin et 15 Décembre aux membres du bureau ou déposé au siège ASM 15, rue de Lorraine. Le calendrier des marches vous sera remis ou envoyé par courriel lors de votre inscription.

La Marche Nordique : Reprise Lundi 11 & Samedi 16 Septembre 2023, il est proposé deux séances par semaine. Le Lundi matin de 9h30 à 11h30 et le Samedi après-midi de 14h30 à 16h30 RDV 15 mn avant la séance. Les différents lieux de rendez-vous permettront des séances avec des parcours aux terrains diversifiés, depuis des parcours plats, aux dénivelés différents sur des sentiers et chemins adaptés à cette pratique. Les rendez-vous vous seront proposés par un planning.

La marche Nordique est une pratique sportive intense, elle nécessite à la base l'habitude de la marche régulière, après la période d'adaptation assurée par les animateurs diplômés, l'allure moyenne de la Marche Nordique est de 6 km/h soit 9km en 1h30.

La Marche d'endurance « Audax » : participation aux marches Audax selon le calendrier annuel de l'UAF. La section organise 2 brevets Audax de 25km. La participation à ces marches est tributaire de la distance (25, 50, 75 ...200km), déplacement à la charge des participants, remboursement partiel sur présentation des reçus avec un maximum de 60€ annuel.

LA Rando Douce Rando-Santé* : 1^{ère} séance Mardi 19 Septembre 2023 : RDV 9h15, départ 9h30. Cette marche est adaptée pour des personnes ne pouvant plus suivre un groupe sur les distances habituelles, sédentaires souhaitant marcher sur une distance adaptée, de 5 à 7km à allure modérée et de faible dénivelé, ou, afin de débiter une activité en douceur pendant un temps déterminé avec une progression spécifique encadré par des animateurs diplômés FFRP.

Toutes les activités sont encadrées par des animateurs bénévoles diplômés de la FFRP ou des adhérents aptes à mener une randonnée.

La section pédestre, vous propose aussi de participer aux manifestations suivantes :

Le Dimanche 27 Aout 2023 : le Rallye-Relax organisé par le Bureau Directeur de l'ASM. Départ 8h30 pour les marcheurs et 9h pour les vtt et se clôturera par le pot de l'amitié selon conditions sanitaires Covid 19.

Samedi 9 Septembre 2023 : Participation au forum des associations.

Dimanche 19 Novembre : 1^{ère} édition des Marches d'Automnes.

Dimanche 21 Janvier 2024 : 54^{ème} édition de la marche de la section nous faisons appel aux bénévoles.

Marches Audax : Samedi 27 Avril 2024 & Mercredi 9 octobre 2024.

Week-end du 27/28 Janvier 2024 : Paris-Versailles-Mantes pédestre organisée par le bureau directeur de l'AS Mantaïse. Nous avons besoin de bénévoles à l'arrivée pour la buvette, aux départs des bus.

Les séjours stages :

Du 12 au 15 Septembre 2023 : Le Cotentin, Agon-Coutainville Cap France « Le home du Cotentin ».

Du 25 au 31 Mai 2024 : L'Auvergne, St Sauves d'Auvergne VTF « Domaine des Puys ».

Du 10 au 13 Septembre 2024 : Mézières-en-Brenne « Domaine de Bellebouche »

Composition du bureau :

Président :	Claude CHANCEREL	- 06 45 47 75 41
Secrétaire :	Martine GUYON	- 06 29 56 60 98
Trésorier :	Guy DALENCOURT	- 06 60 75 31 25
Vice-président responsable marche :	Guy LEDEBT	- 06 98 00 77 28
Responsable formation :	Philippe CLOLERY	- 06 84 50 36 53
Marche Nordique :	Claude CHANCEREL, Philippe CLOLERY, Guy LEDEBT.	
Rando-Santé* - Rando Douce :	Claude CHANCEREL, Martine SORET.	
Membres du bureau :	Francette TOUCHAIS, Martine SORET, Alain VIAUD.	

Le tarif de la cotisation pour la saison 2023 -2024 figure sur la fiche d'inscription. La licence est valable du 1^{er} Septembre 2023 au 31 Aout 2024.

La cotisation comprend, l'adhésion à la section, le droit d'entrée A.S.M, la licence FFRP l'assurance club et pour la marche nordique le prêt des bâtons pendant 3 mois.

Pour les nouveaux adhérents, le dossier d'adhésion, sera remis au plus tard la 3^{ème} semaine de présence.

Le dossier comprend : La fiche d'inscription complétée, un certificat de non contre-indication du sport désiré lors de la 1^{ère} année d'adhésion.

Les années suivantes un questionnaire de santé à compléter, est gardé par l'adhérent, l'attestation l'accompagnant sera à remettre avec le dossier d'adhésion.

Le certificat de non contre-indication ou l'attestation sont des obligations :

Tout dossier non accompagné de l'un de ces documents ne sera pas validé, la licence ne sera délivrée qu'à réception du document manquant.

Concernant le renouvellement, l'inscription doit se faire dès la 1ère présence à l'activité.

Les documents sont à remettre aux membres du bureau ou à envoyer à l'A.S.M, 15 rue de Lorraine 78200 Mantes-la-Jolie à l'attention du secrétaire ou du trésorier de la section pédestre.

Paiement par chèque à l'ordre de : ASM-Pédestre.

Nos amis canins ne sont pas acceptés pour des raisons de sécurité et de confort pour les marcheurs.

Avec les membres du bureau & les animateurs, je vous souhaite une bonne saison sportive.

Le Président
Mr Claude CHANCEREL