



## MARCHE NORDIQUE D'ÉMERAUDE

35400 SAINT-MALO

[www.marchenordiquedemeraude.fr](http://www.marchenordiquedemeraude.fr)

*GAZETTE NORDIQUE N°225 11 octobre 2018*

### **Rando Journée mercredi 17 octobre**

Ce sera Corseul et ses vestiges romains. Pique-nique sauf si en début de semaine les prévisions météo sont mauvaises, dans ce cas on pourra se replier sur un restaurant

Les groupes de marcheurs seront constitués en fonction des participants.

### **Programme randos**

Les animateurs ont prévu les lieux de sorties pour d'ici la fin d'année. Il n'y aura pas de sortie la dernière semaine (24 au 29 décembre)

**Pour la Toussaint**, en raison de la Route du Rhum, le programme est perturbé :

- Rando prévue le lundi 22 octobre.
- Les sorties du mercredi 24 et samedi 27 seront à confirmer en fonction des conditions de circulation, s'il est impossible de se déplacer, on ne passera pas notre temps dans les bouchons !!!!
- Pas de rando la semaine du départ (du 29 octobre au 3 novembre)
- Reprise normale le lundi 5 novembre

### **Marche du mercredi après midi (après la Toussaint)**

Envisageable aux mêmes conditions que l'an dernier (1 seul groupe, marcheurs modérés)

S'il y a des personnes intéressées, le faire savoir par mail.  
mne35400.pca@gmail.com

Cela ne changera pas le fonctionnement des groupes du mercredi matin.

### **Rappels gestes secourisme -PSC1**

Les animateurs auront une mise à niveau du PSC1 (premiers secours) l'un jeudi matin (choix entre deux dates, 29 nov ou 6 dec ). La date sera confirmée par l'organisme formateur

Pour les titulaires du PSC1, n'hésitez pas à profiter de cette actualisation, (contact : mne35400.pca@gmail.com)

### **Sentier St Briac : Enquête publique**

L'enquête pour l'ouverture de la dernière portion du sentier des douaniers sur St Briac est ouverte jusqu'au 26 octobre.

Nous devons nous associer à cette procédure en demandant l'ouverture de ce sentier. Il reste deux réfractaires (pour des problèmes de forme, car sur le fond, tout était jugé).

Cela viendra appuyer le dossier soutenu par la DDTM 35 (Direction des Territoires et de la Mer) qui gère la servitude des sentiers côtiers et des associations qui se démènent pour cette ouverture

Pour des raisons pratiques, les contributions sont à faire par mail à cette adresse

[pref-urbanisme-ep@ille-et-vilaine.gouv.fr](mailto:pref-urbanisme-ep@ille-et-vilaine.gouv.fr)

en mettant comme objet du mail : SPPL Saint Briac

Les contributions sont du style :

***« En qualité de randonneur, je demande l'ouverture du sentier du littoral sur la commune de Saint Briac qui permettra d'assurer la continuité du sentier des douaniers et du GR34 »***

➤ *Ne pas oublier votre nom et prénom, voire rajouter une touche personnelle*

Vous pouvez trouver des exemples de contribution sur le site de l'enquête

[:www.ille-et-vilaine.gouv.fr/Publications/Publications-legales/Urbanisme/Saint-Briac-sur-Mer-SPPL](http://www.ille-et-vilaine.gouv.fr/Publications/Publications-legales/Urbanisme/Saint-Briac-sur-Mer-SPPL)

### **Petites annonces**

- Victor avait dans le coffre de sa voiture un sac contenant une casquette, et une paire de chaussures de marche. Si vous les cherchez depuis longtemps, ce sont peut être les vôtres !!!!

L'ensemble est désormais dans le coffre de la voiture de Joseph et attend son propriétaire.

- Un adhérent recherche pour son fils des bâtons d'occasion, taille 120-125. [mne35400.pca@gmail.com](mailto:mne35400.pca@gmail.com)

### **Remarques Générales des animateurs**

- Nous ne sommes pas une association de randonneurs mais de marche nordique, il ne faut donc pas être surpris de se faire quelquefois reprendre par les animateurs dont la fonction est de nous permettre d'améliorer notre pratique. Ils continueront à le faire et n'en soyez pas offusqués.
- Les échauffements ressemblent trop à une réunion du café du commerce ou de salon de thé. C'est la raison pour laquelle, si le groupe entier est trop important, nous proposerons des échauffements par groupes de marcheurs. Ce n'est certainement pas

la séquence de la sortie à rater pour éviter les soucis qui peuvent intervenir ensuite pendant la marche.

- Pour choisir son groupe de marche (Rapide, Soutenu, Modéré) ce n'est pas la distance qui doit guider votre choix (9, 10 11 km fourchette basse) mais la vitesse moyenne et de pointe que vous pouvez tenir pendant toute la séance (en marchant, « nordiquement » c'est encore mieux et pas en courant ou à bout de souffle comme on peut le constater). Prenez en compte également les caractéristiques du parcours proposé.
- Tous les groupes marchent la même durée et arrivent à la même heure pour reprendre les voitures (10 minutes d'écart au plus quelquefois) . Il peut y avoir des covoitureurs de groupe différents dans le même véhicule.
- Ne préjugez pas de vos possibilités un jour donné, et marchez avec le groupe qui vous convient le mieux ce jour là.
- Jean Claude Dorel, est un animateur de Chavagne qui va rejoindre notre association (retraite aidant). Ce sera l'occasion d'avoir un regard différent et neuf sur notre pratique. Il marchera les lundi et samedi en fonction de ses disponibilités.