

# BON PIED BON CAP



Lettre du Conseil de Rando-Evasion 91

N°20 - Mars 2021

## Une Assemblée Générale 2.0

A la pointe du progrès, Rando Evasion 91 a su prendre le virage du numérique et a organisé son AG en distanciel avec succès le 24 janvier dernier.

Peu de présents au téléphone le jour même mais plus de votants que lors de nos assemblées habituelles.

Dans ce but, l'AG a été précédée d'une assemblée extraordinaire pour introduire dans nos statuts la validité d'un vote dématérialisé ce qui à l'avenir simplifiera la question des procurations. Ceci ne remet évidemment nullement en cause l'organisation des AG en présentiel dès que ce sera possible.

Et pour les consoler de n'avoir pu partager la galette, un t-shirt aux couleurs de l'association sera prochainement distribué aux participants de l'AG.

## Le nouveau CA: une mission supplémentaire et la parfaite parité

Le Conseil d'Administration fraîchement élu par l'AG s'est réuni au téléphone dans la foulée pour élire président, secrétaire et trésorier et répartir les missions.

Une nouveauté cette année: un représentant de l'activité « marche nordique » qui enregistre une forte augmentation de ses pratiquants.

Et surprise.... 5 femmes et 5 hommes!

Composition:

Fabrice ANCEL:	Président
Françoise LEKMINE	Secrétaire
Catherine MECHIN	Trésorière
Gérard BLANCHARD	Gestion des adhésions
Gérard GOMEZ:	Immatriculation tourisme des séjours (formation prévue)
Agnès DUPRE:	Gestion des programmes et des activités
Jean-Gilles LE POULAIN:	Référent marche nordique
Monique BECHARD:	Gestion du courrier et des achats
Tan NGUYEN:	Référent site internet
Sylvie DECAUX:	Vice-Présidente, Communication, coordination de certains événements

## Maintenons le lien

Malgré la crise sanitaire, Rando Evasion 91 a maintenu le lien social avec ses adhérents grâce aux réseaux sociaux, une "newsletter confinement" et surtout grâce à l'engagement des animateurs. Ainsi en 2020, nos adhérents ont pu randonner en toute sécurité lors de 5 séjours et 247 randonnées ou marches nordiques qui ont repris dès que cela a été possible.

Tous les bénévoles restent pleinement mobilisés pour réussir cette année 2021. Faites leur part de vos remarques et suggestions lors des randos ou par mail à [contact@randoevasion91.fr](mailto:contact@randoevasion91.fr)

Retrouvez les [photos de randonnées](#), [nos itinéraires](#) et les [dernières vidéos](#) sur le site. Vous y trouverez également les principaux événements des prochains mois.

## Nouvelles adhésions

Nous avons augmenté le nombre d'adhérents depuis cette AG avec actuellement 289 inscrits vs 271 en 2020. L'effet COVID?

## Projets 2021

- Recruter et former de nouveaux animateurs en marche nordique et randonnée,
- Mettre à jour le site internet,
- Augmenter notre visibilité sur les réseaux sociaux et promouvoir la randonnée,
- Proposer des formations à l'orientation et à la lecture de cartes,
- Enfin continuer à proposer des activités nombreuses à nos membres et qui contribuent au rayonnement du club.

En mai nous avons toujours l'espoir de faire notre rallye à Longpont sur Orge, une rando province, en juin un événement au Coqui-bus.

Parallèlement, nous maintenons le rythme « ordinaire » de nos activités (3 randos+ 1 ou 2 marches nordiques par semaine, été compris) et devons respecter les consignes sanitaires.

Bien sûr nous allons tout faire pour que les séjours reportés puissent se tenir mais il est préférable de ne pas en organiser de nouveau tant que la crise sanitaire n'est pas résolue.

## Dans nos pensées

Nous avons appris avec tristesse la disparition de Colette Chatain et de Eugène Decourval, ancien garde républicain qui a randonné 15 ans avec RE91. Nous adressons toute notre sympathie à ceux d'entre nous qui les ont bien connus. .



## Si tout va bien

- **La Rando Province** se tiendra le dimanche 30 mai 2021 jour de la fête des mères. Jean-Paul Veyre nous emmènera dans la vallée de l'Eure. De Nogent-le-Roi à Maintenon avec visite du château (10 €) et du parc. Le car est affrété par l'association. On emmène son pique-nique. **Les inscriptions seront ouvertes dans le courant du mois de mars, sachant que les inscrits de l'année passée seront prioritaires.**
- **Le 23 mai Le rallye rando-évasion** animé par Willy Bigeard à partir de Longpont. On constitue une petite équipe et on s'amuse sur 16 à 20 km. **On peut s'inscrire jusqu'au 15 mai.** [Pour en savoir +](#)
- **Pour les autres événements annoncés en 1ère page, surveillez vos mails et le site internet.**

## La marche nordique, une activité qui progresse

A l'origine la marche nordique était une méthode d'entraînement des skieurs de fond durant l'été scandinave. Au fil du temps, avec le développement d'un équipement et de techniques spécifiques, la marche nordique est devenue une discipline sportive à part entière. Elle fait de plus en plus d'adeptes et cela se remarque aussi à Rando Evasion 91

Comme pour toute discipline sportive il faut passer par une phase d'apprentissage. Si l'exercice paraît simple à réaliser, il faut une bonne dizaine de séances pour bien appréhender les gestes de base et ensuite travailler à améliorer sa technique.

La marche nordique fait de nous des quadrupèdes. Elle sollicite 90 % notre masse musculaire.

Parmi ses bienfaits on peut citer : l'augmentation de l'endurance à l'effort, l'amélioration des capacités cardio-respiratoires, le ralentissement des pertes des masses osseuses et musculaires lorsque l'on vieillit, la diminution du mal de dos et des douleurs lombaires.

[Consultez la vidéo : La Marche nordique](#)

La pratique permet aussi un travail sur les articulations et l'équilibre. Et nous profitons de tous ces bénéfices sans risques traumatiques engendrés par des chocs vibratoires qui sont absorbés par les bâtons.

*Actuellement les groupes sont formés et les essais reprendront à la fin de l'été.*

Pour essayer, contactez à partir du mois de septembre, l'un des animateurs qui vous conseillera en fonction de vos attentes: Christel Brunet ([brunet.christel@free.fr](mailto:brunet.christel@free.fr)), Christian Herencia ([christian.herencia@gmail.com](mailto:christian.herencia@gmail.com)), ou Willy Bigeard ([zenwb@orange.fr](mailto:zenwb@orange.fr))

## A saisir: des cours d'orientation gratuits

RE91 a décidé de relancer la formation de cartographie à la demande de plusieurs d'entre vous.

Que vous vouliez devenir animateur ou simplement savoir lire une carte et utiliser la boussole, cette formation s'adresse à vous.

Elle se déroulera en deux parties :

- Le premier jour en salle, pour la théorie,
- Le deuxième jour sur le terrain pour une randonnée de mise en application.

Deux cycles seront planifiés cette année si les conditions sanitaires le permettent. Ils seront animés par Agnès DUPRE et Christel BRUNET qui communiqueront les dates en temps utile. Un grand merci à elles.

## Une mine d'informations: les sites de la FFRP

- Le site de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre: Les missions, les valeurs, l'historique les actions nationales et internationales de la fédé. [Pour en savoir +](#)
- Les partenaires officiels de la Fédération [Pour en savoir +](#)
- Le guide pratique de la randonnée [à télécharger](#)
- Le site du Comité Régional décline les informations au niveau de l'Ile de France. [Pour en savoir +](#)
- Le site du Comité Départemental pour l'Essonne pour plus de proximité. [Pour en savoir +](#)



Inscrivez-vous, de préférence par équipe de 3 ou 4 personnes, auprès de Willy avant le 15 mai 2021. Mail : [zenwb@orange.fr](mailto:zenwb@orange.fr)



**FRandonnée**  
chemins, une richesse partagée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



Facebook



Site internet



E-Mail



**RANDO-EVASION 91 – B.P. 003 - 91222 Brétigny sur Orge Cedex**

Code APE : 9312Z – Identifiant SIRET : 504 049 289 00011 - Association Loi 1901 affiliée à la F.F.R.P. N°00398  
Association bénéficiaire de l'immatriculation tourisme de la Fédération Française de Randonnée Pédestre