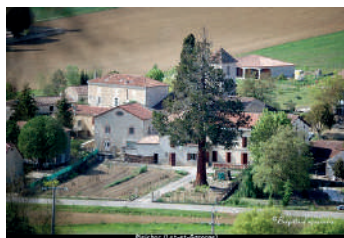


LA NOUVELLE GAZETTE DE COURTELINE



Groupe Sportif Agenais - N° 32 - Printemps-été 2024



à (re)parcourir bientôt



LE MOT DE MARIE-CLAIRE

La nouvelle année sportive redémarre.

Sont toujours au programme, les sorties hebdomadaires, tant marche nordique, randonnée pédestre que marche bien-être et santé. A cela, s'ajoutent les sorties sur plusieurs jours et la sortie culturelle.

La mauvaise saison va arriver mais, pour autant, pas question de rester affalé sur son canapé. Il faut maintenir une activité physique. Pour ceux qui ont un jardin, le plus gros travail tire à sa fin. Restent les sorties avec le GSA pour continuer à se bouger, rencontrer du monde, rire.

Mais aussi le rendez-vous du jeudi soir au club pour échanger, boire un verre et certains jeudis, partager un repas surprise ou un repas à thème.

Venez aussi visiter le site du club (<http://gsarandonnees.free.fr/index.html>) pour consulter les calendriers des diverses activités proposées, regarder les albums des différentes sorties RANDOS PLUS.

La convivialité est le maître mot du GSA. Alors on compte sur vous pour la perpétuer, car c'est l'affaire de tous.

N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, suggestions et envies pour cette nouvelle saison. Votre implication est essentielle pour continuer à faire de notre club un lieu de rencontre et d'échanges toujours plus enrichissant.

Prêts à chausser vos chaussures de rando ou de nordique et à partir à l'aventure ? Nous avons hâte de vous retrouver sur les sentiers ou les circuits de nordiques.

Tant pis si je me répète encore, l'âge aidant.... Merci mille fois aux bénévoles qui ne ménagent pas leur temps.

Marie-Claire



Dates à retenir

Samedi 9 et dimanche 10 novembre : Sortie culturelle

Samedi 14 décembre : randonnée à AMBRUS et visite d'une distillerie

Samedi 8 février 2025 : assemblée générale



IRLANDE 4-13 MAI 2024



Nous étions 26 ce samedi à 5h45 du matin à garer nos voitures chez notre ami gardien Patrick sous une pluie battante. Plein d'espoir mais tout de même un peu inquiets car nous allions randonner en Irlande! Cette pluie nous accompagna jusqu'à Bordeaux où nous prenions l'avion pour Dublin. Le vol se passa bien, pour certains c'était une première. A l'arrivée, notre guide Grégory et notre chauffeur Colin nous attendaient, le voyage commençait sous un



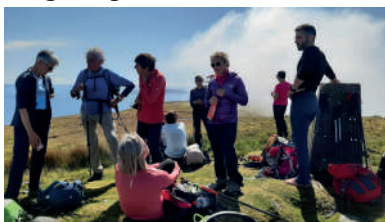
ciel sombre mais sans pluie et nous étions prêts pour découvrir ce pays.

Nous avions 3h30 de route pour arriver à [Newport](#) où nous avons passé 4 nuits dans un hôtel charmant et accueillant. Lors d'un arrêt pour déjeuner nous avons testé nos capacités linguistiques : nous avons mangé, c'était encourageant...mais il fallait progresser!

Après notre installation, Grégory nous a offert l'apéro typique « bière et cidre » et nous avons fait la connaissance de Willy, notre second guide français résidant Irlandais et spécialiste en nature, animaux, poissons, chasse, pêche, traditions et culture irlandaises.

Dimanche 5 mai

Après un solide petit déjeuner irlandais, nous avons pris le bateau pour [Clare Island](#) sous un magnifique soleil. Sac à dos et



bâtons en main, nous avons fait 16 km le long des falaises surplombant l'océan et grimpé au sommet de l'île pour ceux qui le souhaitaient. Nos guides nous avaient concocté un pique nique de luxe, d'ailleurs renouvelé chaque jour. La rando fut ponctuée d'anecdotes (Grace

O'Malay) et d'indications sur ce que nous voyions.

Après une bonne douche, nous avons pris notre premier dîner dans un pub à [Wesport](#) où nous avons pu apprécier l'ambiance chaleureuse autant que le décor dans un joyeux brouhaha digne du GSA.

Lundi 6 mai

Randonnée d'environ 20 km au nord de [Newport](#) dans le [parc national du Nephin](#) sous un ciel gris, notre seule journée de crachin breton, au milieu des rhododendrons, ajoncs, mousse et lichens





et traversée aventureuse des tourbières.

Mardi 7 mai

Visite de [Kylemore Abbey](#) créée par la famille Henry, duc de Manchester, depuis



1920 lieu de vie des religieuses bénédictines dont le rôle est aussi de préserver le patrimoine culturel de cet endroit. Départ pour le fjord de [Killary](#) et le [Connemara](#). Rando de 12 km sur les bords du fjord par le [Chemin de la](#)



[Famine \(the National Famine Memorial\)](#), panoramas sauvages de landes traversés de murets où paissent des moutons à têtes noires. Le long de la côte, des élevages de saumons et de moules destinées en grande partie à l'exportation.

Mercredi 8 mai

Embarquement pour [Inishmore](#) la plus grande des îles d'[Aran](#),

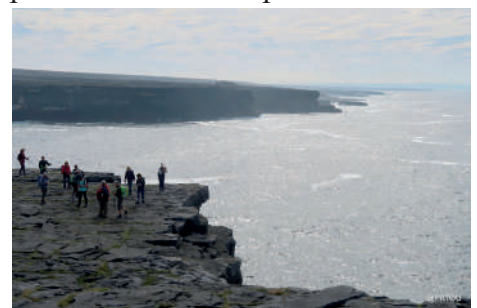


plateau karstique balayé par les vents et tapissés de fleurs

sauvages, orchidées, primevères, gentianes... Rando de 12 km de [Kilronan](#) à [Black Fort](#). Toujours des pique-niques inédits, saumon, avocats, salade, fruits, café, chocolats, petits desserts, etc...

Nuit en Bed and Breakfast, première douche le pommeau nous tombe sur la tête... un grille-pain fait disjoncter

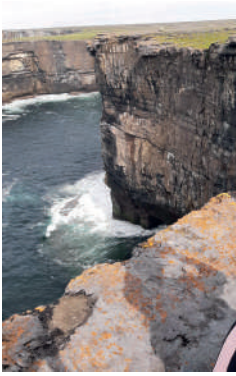
le compteur, le second déclenche l'alarme incendie, nous stoppons les tartines grillées pour ce matin.



Jeudi 9 mai

Rando de 18 km de la côte nord de l'île aux falaises spectaculaires du sud en passant par les trous souffleurs et le fort pré-celtique de [Dun Aengus](#).

Second dîner au pub « [Ti Joe Wattys](#) » pour apprécier « salmon, mussel, seafood soup, sea bass »



ainsi que « celtic music irish ». eh oui on progresse.....



Vendredi 10 mai

Retour sur le continent vers [Doolin](#). Après un passage au Visitor Center, sous un soleil éclatant et un ciel azur, rando de 8 km sur les falaises de [Moher](#) d'une beauté à couper le souffle avec vue sur les îles d'Aran et les collines du Connemara. Wonderful !



Samedi 11 mai

Randonnée de 13 km dans le [Burren](#) pour atteindre le sommet [Black Head](#) venté mais avec une vue imprenable sur la baie de [Galway](#), toujours au milieu des gentianes, primevères.....



Certaines chaussures de rando donnent des signes de faiblesse, on ne dira pas qui, mais ...c'est pas nous.....

Nuit à [Ballyvaughan](#) en B & B. Pour certains dans un manoir tellement ancien qu'il est forcément hanté !!!!

Dimanche 12 mai

Pendant le trajet vers [Galway](#), une enveloppe est remise à chacun de nos guides et à notre chauffeur en remerciement. Eux



aussi nous ont préparé une surprise : un quiz sur ce qui a été dit pendant la semaine et les réponses, bonnes ou mauvaises, donnent lieu à une franche rigolade.



Journée libre à [Galway](#), boutiques, cathédrale, pubs, promenade côtière. Dernier dîner tous ensemble puis très courte nuit, lever 1h30 pour aller à l'aéroport de Dublin. Pourtant qu'elle était belle cette chambre, que de regrets...

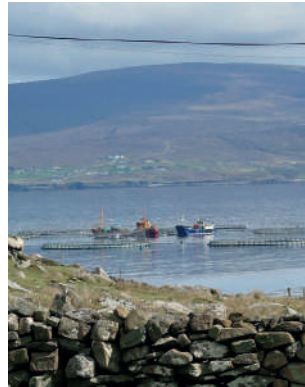
Lundi 13 mai

Arrivée à l'aéroport de Dublin, mais il pleut.....Que de bons moments partagés, de sourires, d'éclats de rire, d'émotions devant tous ces paysages surprenants à nos yeux. Et la gentillesse des Irlandais, ces grands gaillards à l'air rude, si heureux de nous accueillir.

Retour vers la France avec de bons souvenirs.

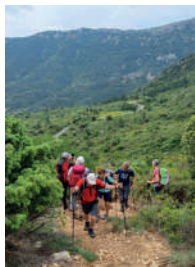


Monique



À LA RENCONTRE DU FENOUILLEDES 7-9 JUIN 2024

Vendredi 7 juin



Nous partons du village de [Peyrepertuse](#), direction le château cathare perché sur son piton rocheux. Le sentier



monte dans une forêt de buis jusqu'à l'entrée du château où une passerelle permet d'admirer la vue sur la vallée et le [château de Quéribus](#) en ligne de mire.



Là, on se regroupe et, surprise, il nous manque Martine et Chantal ! Elles ont perdu le groupe en montant et sont parties un peu trop loin... mais, elles finissent par arriver et nous entrons visiter le château.

Même s'il ne reste que peu de choses nous avons un aperçu de ce qu'a pu être ce refuge pour les cathares. Nous pique-niquons dans ce magnifique



décor de vieilles pierres avec les fleurs qui poussent partout, profusion de couleurs.....

Le soleil est de la partie, apéro, bouteilles de vin et desserts sortent des sacs : le bonheur ! Mais la journée continue, nous repartons, ça descend (sur la digestion c'est mieux !) avec quelques hésitations dans la

forêt qui nous valent un passage « hors piste » et les égratignures aux jambes qui vont avec...

En retard sur l'horaire prévu, nous nous dépêchons d'arriver au village pour boire un coup avant d'aller au centre de vacances où nous

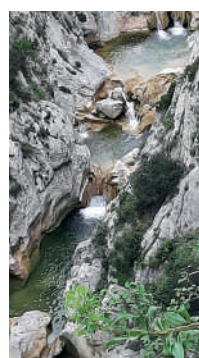


sommes logés.

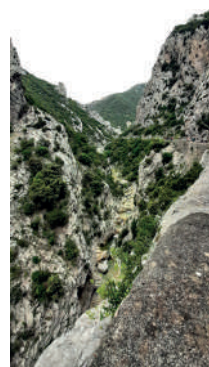
Juste le temps d'une douche et -une première au G.S.A.- pas le traditionnel apéro ! C'est en effet l'heure d'aller au restaurant, un moment bien agréable, et nous allons nous coucher sans tarder car nous nous sommes levés tôt ce matin.

Samedi 8 juin

Départ de [Saint-Paul-de-Fenouillet](#), on descend dans les [gorges de Galamus](#) jusqu'à l'Ermitage où nous devons attendre l'ouverture du site pour visiter cette grotte transformée en Ermitage avec



quelques statues originales. L'itinéraire nous fait remonter jusqu'à la route et entamer la grimpe pour le [col de las Souls](#), puis le [col de Sarraute](#) d'où



nous avons une vue à 360° sur [les Fenouillèdes](#). Il fait grand soleil, on a chaud après la



montée et on s'installe à l'abri du vent pour le

pique-nique.

Une fois restauré, le groupe entame la descente dans la franche rigolade. Est-ce dû au Ricard et au vin du repas ? Peut-être un peu ... mais surtout à l'aventure de Marie-France qui s'est



fait lécher les fesses par une chèvre entreprenante sortie d'on ne sait où !! Surprise et peur.... elle se protège derrière Patrick qui se retrouve ainsi en première ligne pour se faire lécher à son tour !! Que d'émotions !

Et nous continuons par le sentier cathare jusqu'au belvédère de l'Ermitage où sont garées nos voitures. Juste le temps de rentrer et de se doucher pour cette fois-ci prendre l'apéro avant de dîner à 19h ! du coup on finit le repas tôt et profitons de la douceur du soir dehors.

Dimanche 9 juin

Ce n'est pas la même journée qui s'annonce ! Le ciel est couvert et menaçant quand nous partons. L'objectif de la randonnée c'est le [pic de Bugarach](#), une belle grimpette en perspective, mais très vite il faut s'équiper car il pleut...

Au fur et à mesure de notre progression, le sentier est plus difficile, plus pentu, dans les cailloux puis les rochers. Plus nous montons, plus le vent est fort, faisant voler les capes de pluie...

Presque arrivés au sommet, la décision est prise par Christian de faire demi-tour : sage décision, ça devient dangereux. Seuls Alain et François qui étaient bien en avant du groupe sont arrivés en haut, sans s'attarder car il n'y a aucune vue possible avec ce temps.

La descente se fait lentement pour tout le monde, il faut rester concentré pour éviter les chutes, c'est la galère ! A l'arrivée, il pleut toujours des cordes, nous jetons toutes nos affaires trempées dans les coffres et nous nous réfugions à l'intérieur



des voitures pour nous changer tant bien que mal...



Le pique-nique se transforme en repas au restaurant car nous avons besoin

de nous réchauffer avant de rentrer sur Agen.



Bilan du séjour : deux jours de belles randos qui font oublier la matinée galère de dimanche... Personnellement je suis prête à le refaire tant j'ai apprécié ce week-end. Un grand MERCI à Christian qui a eu à cœur de nous faire découvrir des coins qu'il connaît bien et qu'il aime, qui s'est démené pour trouver les hébergements et les randonnées et a su les adapter au groupe.

Gisèle

FÊTE DU CLUB LAPARADE 29 JUIN 2024

Cette année, la fête du club se déroule à LAPARADE. On espérait déjeuner dans le jardin public sous les arbres mais en raison du temps menaçant, un repli sous l'auvent de la salle des associations était privilégié.



Comme chaque année, Marie-Claire avait préparé un rallye touristique permettant aux participants de découvrir les villages alentours.



Arrivées très espacées des équipes et correction des devoirs par Marie-Claire. Ce rallye touristique, semble-t-il plus facile que les autres années, n'a pas

donné lieu à contestation. .



Le dernier équipage enfin noté, on se précipite vers la table d'apéro, et on déguste goulûment pendant que les conversations par petits groupes vont bon train.



La table d'apéro vidée de ses gourmandises, tout le monde passe à table. Chacun sort ses



couverts et va se servir de toutes sortes de plats finement concoctés. Du salé au sucré, tout est largement apprécié, et les cuisiniers-cuisinières sont félicités et remerciés.

Enfin, la Présidente se décide à nommer les gagnants (y a pas de perdants...) du jeu de piste et à leur remettre leur cadeau. Sont également récompensés les plus assidus durant l'année de chaque discipline.



Puis Monique, vice-présidente, déclame un élogieux discours



à l'intention de la
Commission des
Fêtes - *Marie-
Claude, Michelle,
Micheline, Marie-
Claire,*



Marie-Ange, Angèle, sans
oublier les garçons *Max,
Yves et Philippe* -, qui nous
concocte de bons repas
tout au long de l'année.

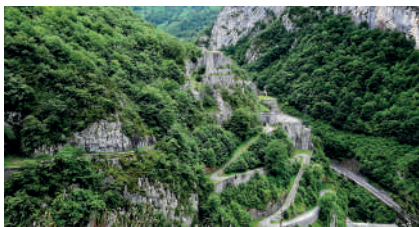


Largement applaudies, Monique et la Commission des
Fêtes !

Après tout ça, le préau débarrassé, les groupes s'égayent
tout autour, conversations, pétanque... pour profiter tranquillement d'une belle après-
midi au-dessus du magnifique panorama sur la vallée du Lot.

Marie-Claire, Brigitte





VALLÉE D'ASPE

6-8 JUILLET 2024

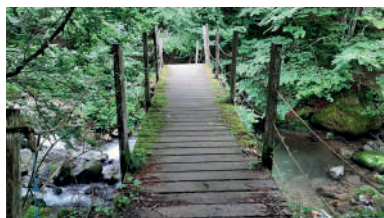


Premier jour

Après un pique-nique aux voitures, nous prenons le [sentier de la mature](#) qui monte progressivement le long de la falaise, nous donnant une vue sur le ravin et le torrent au fond.



Nous passons face au [fort du Portalet](#), allons voir le [pont de Trungas](#) et prenons de l'altitude jusqu'à 1300 m avant de redescendre par le [col d'Arras](#). Un sentier très boueux, emprunté par les troupeaux de vaches qui montent aux estives. Nous en laissons passer un, avec le berger : les bêtes montent sans se poser de questions et c'est à nous de nous serrer sur le côté... Quand on reprend le sentier après leur passage c'est un champ de boue, impossible de garder les pieds propres ! Quelques glissades heureusement sans gravité, mais quand même Christian y casse ses bâtons !!



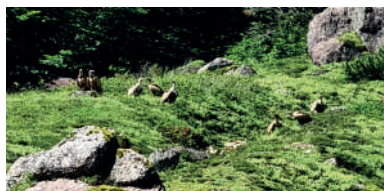
Retour aux voitures : nous avons fait 9 km avec 600 m de dénivelé.

Nous rejoignons notre hébergement pour le traditionnel apéro et c'est Brigitte O. qui nous régale car elle fête son départ à la retraite... Nous reprenons des forces avec une bonne garbure. Un petit tour dans le village s'imposait pour finir la soirée.

Deuxième jour

Départ du parking d'[Aubise](#) à 1180 m d'altitude.

Dès le début, c'est la gadoue car les brebis sont passées avant nous !



Le chemin monte vers les estives, où nous trouvons le premier troupeau et où nous assistons au festin des vautours autour du cadavre d'un mouton. Après un moment passé à les observer, nous repartons.



Les plaisanteries vont bon train quand Patrick ramasse une « poupée gonflable » !! qu'il finit par laisser s'envoler... Le chemin en lacets est plus raide jusqu'aux cabanes de [Gourgues](#), et s'est avec plaisir qu'on s'arrête au-dessus de la cascade pour le pique-nique au soleil. On y est bien mais il faut repartir.



Nous basculons alors dans l'autre vallée pour arriver au [refuge d'Arlet](#) après être passés à côté d'un troupeau surveillé de près par les patous impressionnants. Le temps de poser les sacs, on enchaîne avec la montée du [pic d'Aillary](#), juste à côté, à 2215 m d'altitude d'où nous profitons d'une vue à 360° sur les montagnes alentour.



Bravo à Monique qui a vaincu sa peur, bien coachée par la présidente, et est arrivée en haut... C'est magnifique mais ça souffle, on ne s'y attarde pas.



Nous descendons vers le lac et le refuge retrouver François qui, malade, s'était alité pour récupérer. Installation dans les dortoirs. Pas de douche au refuge, simplement des lavabos.... Après un bon repas et une soirée à regarder la mer de nuages

monter de la vallée ou à jouer aux cartes, nous allons au lit. La nuit dans le dortoir où se trouvait la majorité du groupe a été agitée (lampe allumée, va et vient pour aller aux toilettes...). Ben oui, c'est ça une nuit en refuge...

Troisième jour

On ne se presse pas pour démarrer aujourd'hui.

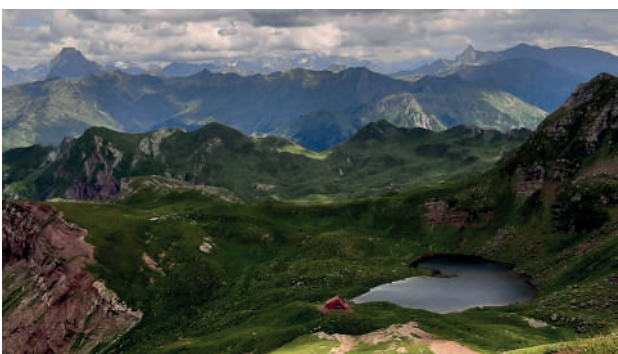
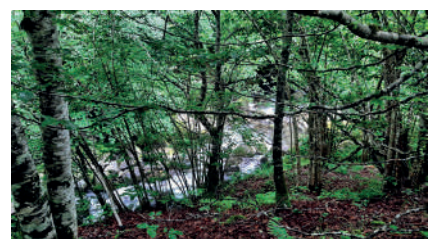
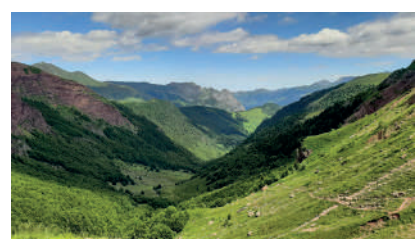
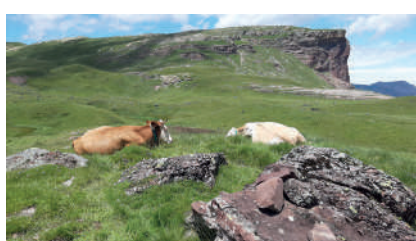
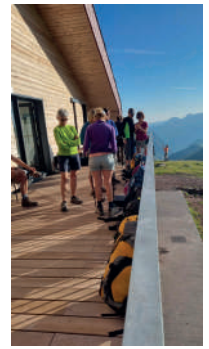
Nous descendons jusqu'à la cabane du berger espérant lui acheter du fromage mais il n'en n'a pas de prêt...

Donc nous continuons, passant à côté d'une autre cabane occupée aussi par les bergers et bizarrement par 3 cochons en plus des moutons, chiens et poules !!! Un peu plus bas nous faisons une pause sous un bosquet, vite rejoints par les chevaux entreprenants, notamment une belle blonde amoureuse de Jacques ! Pour le coup, il ne lui a pas murmuré à l'oreille mais a fait parler son bâton pour s'en débarrasser !!!

Nous avons bien perdu de l'altitude quand nous nous arrêtons au bord du ruisseau pour pique-niquer, détente assurée au soleil, les pieds dans l'eau fraîche pour certains, le bonheur.... Après le repas par contre, ça change : il faut remonter pour changer de vallée et, sur la digestion, certains le trouvent difficile.... Mais heureusement c'est à l'ombre et tous arrivent à bout de ces 200 m de grimpée. S'ensuit une descente progressive par un sentier facile pour arriver aux voitures.

C'est autour d'un pot bien mérité, que se terminent nos aventures en vallée d'Aspe. Merci à Marie Claire et à Max pour cet agréable séjour.

Gisèle



VALLÉE DU BIROS

26-28 JUILLET 2024

ou... "les Aventures
d'Alain à la Montagne"



Vendredi 26 juillet



Ça commence fort : Alain a eu du mal à réveiller Christine et Brigitte (panne de réveil !), avant de récupérer Max, Marie-Claire et Françoise et de nous retrouver autour d'un café.

Arrivés sur le parking d'Anglade nous enfilons les sacs à dos (lourds...) et montons vers la chapelle de l'Isards



(qu'on n'a pas vu... l'isards.). Le pique-nique au bord du ruisseau à l'ombre est bienvenu, le petit déjeuner est loin...

On fait bien de reprendre des forces car la montée au refuge d'Araing est



longue et la fin bien raide ! Mais les uns après les autres nous finissons par arriver tous au lac. Les jambes sont raides et les sacs semblent plus lourds... nous avons monté 1300 m !



L'installation dans le dortoir exigu (les six galères) et la douche nous occupent un moment avant l'apéro, rapide, et le repas servi tôt comme d'habitude dans les refuges.

Pendant que les uns écoutent les explications sur la zone "Natura 2000" dans laquelle nous nous trouvons, d'autres regardent la mer de nuages... mais tous se posent la question : qu'y a-t-il dans le sac d'Alain pour qu'il soit si gros ?



Samedi 27 juillet

La nuit fut un peu agitée (chaleur, ronflements, va et vient... la nuit en refuge) et le réveil en fanfare : 4 heures du matin le réveil d'Alain sonne ! Maxou rouspète et la chambrée râle. Puis on se rendort jusqu'au matin où, après le petit déjeuner, nous commençons la montée progressive vers le pic de Crabère (700 m de dénivelé).





On prend le temps d'admirer la vue du lac et du refuge qui se fait de plus en plus petit au fur et à mesure de notre progression. Puis la pente devient plus raide sur les 450 derniers mètres de dénivelé. Mais nos efforts sont récompensés par la vue à 360° sur les montagnes d'un côté et sur les pics des Hautes-Pyrénées de l'autre.



On en profite un bon moment, regardant les isards que Jean-François fait détalier en se baladant sur les crêtes et les vautours cendrés volant au dessus de nos têtes. Après le pique-nique à l'abri du vent suivi d'une sieste au soleil,



on redescend. Et, comme il est encore tôt, les plus courageux se baignent pendant que d'autres, comme André, font de la cryothérapie pour leurs genoux fatigués...

La soirée approche, c'est l'heure de l'apéro et, surprise ! c'est un apéro exceptionnel que nous a concocté Alain ! Tout y est : tortillas, croûtons, toasts, guacamole et autres sauces...pour accompagner le Ricard ! Voilà l'explication du gros sac !!! Tu en as bavé pour le monter, merci pour ta gentillesse... S'en suit un bon repas avant d'aller se coucher pour une nuit plus calme.

Dimanche 28 juillet

On part du refuge pour monter au col (300 m de dénivelé) et passer dans l'autre vallée. Il nous faut descendre 1300 m par le chemin minier de [Bentailou](#). L'itinéraire nous fait passer par l'ancien site minier et on peut voir les vestiges



du matériel utilisé à l'époque.

Un peu plus bas nous mangeons sur une autre partie de l'ancienne mine avec des wagonnets et autres restes rouillés, bien sûr, on s'amuse un peu...



La déception vient à la fin du repas quand Jean-François veut servir le café : c'est de l'eau chaude qui sort du thermos !! Tant pis, le groupe repart pour une longue descente au soleil d'abord puis dans la forêt et pour finir le long du ruisseau.

C'est là, juste en arrivant qu'Alain, (encore lui) nous fait un joli plouf dans le torrent en glissant sur une pierre avec son gros sac encore sur le dos !!! Pas de mal, donc...franche rigolade !!! Un bain de siège à la

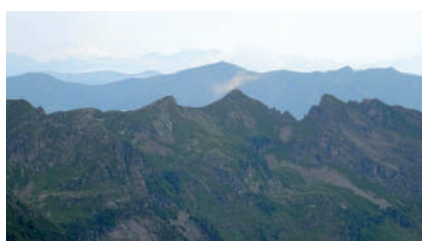
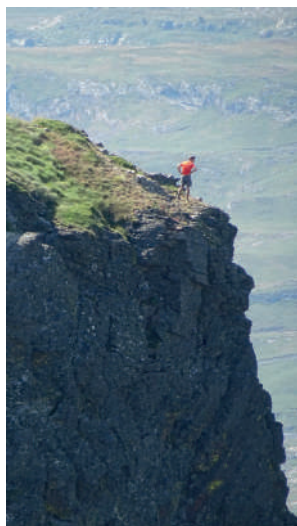


Rika Zaraï !

Remis de nos émotions, nous rejoignons le parking et là, impossible de mettre les mains sur clés du bus d'Alain.... Il faut faire intervenir un garagiste pour ouvrir le véhicule puis, toujours pas de clés. Donc c'est en taxi qu'ils rentrent à Agen.

Domage de finir comme ça mais tous (Alain compris) sont enchantés de ces trois jours d'efforts et d'amitié partagés. Un grand merci à André pour l'organisation et la reconnaissance de ces randonnées, à quand la prochaine ??

Gisèle



Der de der de la saison et clôture par le mâchon le 30 juillet à DUNES



Le département du Tarn-et-Garonne et le nôtre étaient en vigilance orange canicule. Pour éviter tout

MÂCHON DE DUNES

30 JUILLET 2024

malaise, le circuit étant très peu ombragé, la rando a été annulée.

Néanmoins, pas question de se priver d'un bon moment d'amitié et de partage, le mâchon a été maintenu. Et, qu'à cela ne tienne, 35

personnes étaient au Rdv à la Tour des Templiers. Le ciel s'obscurcissait et l'orage semblait se rapprocher.

Il faut prendre une décision : Rester sur place pour le mâchon ou se rendre au plan B des Dunois : la salle des fêtes.

Après quelques tergiversations et pour éviter de plier le camp en 4ème vitesse, nous avons choisi l'option B.

Et nous voilà en convoi en direction de la salle des fêtes.

Les tables sont installées sous l'auvent tandis que les victuailles et les boissons sont à l'intérieur. Plusieurs tables sont nécessaires pour installer l'apéro (punch, sangria, bière) le vin, les amuse-bouches, les salades, les pizzas, le jambonneau, les saucisses..... Les desserts sont gardés au frais et seront sortis un peu plus tard.

Ambiance conviviale tout au long de la soirée, les éclairs illuminent le ciel mais il ne se met à pleuvoir que vers 22 heures 30 quand chacun range ses affaires dans les voitures.



Marie-Claire



MULTIRANDO 8 SEPTEMBRE 2024



Après la réussite des deux premières éditions, le GSA n'allait pas s'arrêter là. Il a donc organisé, toujours à BAJAMONT, sa troisième multirando.



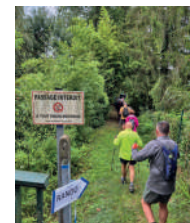
La préparation et le choix des circuits ont été compliqués par l'organisation d'une autre randonnée le même jour par la ville de Pont-du-Casse, sur les chemins venant vers



Bajamont. Il a donc fallu que tous les circuits partent au nord de Bajamont. Pas simple à organiser pour éviter que les marcheurs ne gênent les vététistes et vice-versa.



Mais, avec de la persévérance et bon nombre d'heures de travail et de réflexion, 3 circuits VTT et 3



circuits randonnée ou marche nordique étaient proposés aux participants. Ces circuits ont été balisés la veille par une vingtaine de bénévoles du club.

Malgré le temps pluvieux des jours précédents rendant les chemins humides, 330 participants étaient au rendez-vous, dont 206 marcheurs et 124 vététistes. C'est un peu moins que l'an dernier.



Mais que ne fut pas ma surprise - et ma colère - quand j'ai appris que des panneaux directionnels à des endroits stratégiques avaient été enlevés et déplacés. Le stress est monté d'un cran. Il a fallu être réactifs et remettre de nouveaux panneaux directionnels.



Avec ces désagréments, bon nombre de marcheurs et vététistes se sont sentis un peu perdus. Heureusement, avec les explications qui leur étaient données pour reprendre le bon circuit ou une distance équivalente à celle prévue, aucun n'a regretté sa participation.



L'accueil au départ, les ravitaillements, les parcours proposés et le pot à l'arrivée ont eu vite

fait de leur faire oublier ce couac.

Merci encore à vous, les bénévoles pour votre implication pour faire de cette journée une réussite.



Sans vous, rien ne serait possible.

Après cette journée quelque peu fatigante et stressante, quelques jours de vacances [bien méritées NDLR] m'ont permis de recharger les batteries.

Marie-Claire



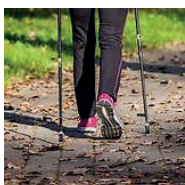
Yves portant sa croix (3 sept, Le Nomdieu),



Les persévérants du groupe BES
(17 sept, Bajamont)



Rando Estillac, 10 septembre



MARCHE NORDIQUE NON SOUTENUE

A la fin de la saison 2023-2024, la question de la poursuite de l'activité "marche nordique non soutenue" était posée. Après une période de réflexion, il a été décidé de maintenir cette activité.

Depuis la rentrée, les séances se déroulent, toujours

le **mardi après-midi**, à proximité d'AGEN ou au départ d'AGEN, sur chemins mais également sur route. Sachez que la marche nordique est une pratique très complète qui sollicite 80 % des chaînes musculaires, qui stimule la fonction respiratoire mais pour cela, elle doit être pratiquée de façon régulière.

Alors, pour votre bien-être et pour éviter la démotivation des animateurs, vous, les adeptes, bloquez le créneau du mardi après-midi et prenez vos bâtons....

Marie-Claire

