

1^{ère} réunion de la commission médicale Nouvelle Aquitaine

A Verruyes, c'est déroulé le 26 juin 2021 la première réunion en présentiel de **la commission médicale de la Nouvelle Aquitaine** pour sensibiliser les médecins aux nouvelles pratiques : **la marche nordique et la marche aquatique santé**.

En présence des médecins, Catherine Guillet, vice présidente et médecin au comité régional Nouvelle Aquitaine, Jacques Guillet médecin et président du comité départemental du Lot et Garonne, Marie Françoise Prost, médecin au comité départemental de la Vienne, Maryvonne Courtinat médecin au comité départemental des Deux Sèvres.

La marche nordique a été encadrée par Lucienne Niogret, animatrice diplômée, présidente du comité départemental des Deux Sèvres et présidente du club Verruyes Aqua Nordic.

La marche aquatique a été encadrée par les 2 animateurs diplômés du club de Verruyes Aqua Nordic, Anita Nellias et Eric Couturier.

Cette réunion a été riche en échanges et en convivialité.

Eric Couturier



Eric couturier entouré de Catherine Guillet
et Maryvonne Courtinat



Les intervenants



La mise en pratique marche nordique et aquatique

18 ème Virée de Mérault

Le club de BOISME organise leur randonnée annuelle sur de nouveaux circuits route, VTT et marche le Dimanche 11 juillet 2021 .

Randonnée

Nouveaux Circuits
Tous les circuits sont modulables

VTT	35 kms
	45 kms
	60 kms
VÉLO ROUTE	
	30 kms
	55 kms
	75 kms
MARCHE	
	8 kms
	12 kms
	15 kms
	19 kms

Tarifs

VTT - Vélo route - Marche	6 €
Pour les licenciés (sur présentation de la licence)	3 €
De 12 à 18 ans	3 €
Moins de 12 ans	Gratuit

Crédit Mutuel
Bocasèvre
6 rue de La Huchette 79302 BRESSUIRE CEDEX
Tél. 05 49 80 74 11

Départ :
Parking de la salle Omnisport de Boisme

Inscriptions :
De 7 h 30 à 10 h 30

- Café au départ
- Ravitaillements sur le circuit
- Sandwichs et Boissons à l'arrivée
- Aire de pique-nique à disposition

RÈGLEMENT

- La randonnée se pratique à allure libre sans esprit de compétition.
- Les participants doivent se conformer aux prescriptions du code de la route, respecter la nature et rester sur le parcours balisé.
- Les chemins privés ne seront empruntés que le jour de la randonnée.
- Les enfants mineurs participent sous la responsabilité de leurs parents ou tuteur légal.
- Le port du casque est obligatoire pour les enfants et fortement conseillé pour les adultes.
- Les participants autorisent les organisateurs à utiliser et reproduire leurs images en vue de toute exploitation ultérieure.

Renseignements
05 49 72 03 42
05 49 72 08 04
Site - www.boisme.routins.fr

AUGER
CHAUFFAGE - ÉLECTRICITÉ
ÉNERGIE RENOUVELABLES
Z.B. de la Torchère - 79300 BOISME
contact@auger.fr - www.auger.fr
05 49 78 08 81

Voyage à Belle Ile du 7 au 12 juin 2021

L'association les 3A d'Argentonay a organisé du 7 juin au 12 juin 2021 un séjour à Belle-Ile en mer. Ce voyage a réuni 19 personnes adhérentes aux 3A et à la Semelle Tervaise. Une belle occasion de rencontres et d'échanges entre marcheurs partageant la même passion : la randonnée.

Le lundi 7 juin, le port du Palais et sa citadelle nous accueillent et le GR340 nous attend pour une première étape. Il y en aura 5 jusqu'au samedi 12 juin. Ce sentier côtier fait 80 km et 2000m de dénivelé. Tout le monde est prêt car nous savons que ce parcours est exigeant. Nous découvrons très vite un trajet escarpé demandant concentration mais le plaisir des yeux domine. Ce sentier nous offre des panoramas à couper le souffle, nous dévoile ses criques aux eaux turquoise, ses plages de sables fins accessibles...ou pas. La mer est toujours présente et la météo nous gâte. Nous traversons les beaux villages de Sauzon, Port Coton et ses aiguilles et Locmaria . Nous marchons sur les traces de Vauban, Sarah Bernhardt , Claude Monet et nous fredonnons avec Laurent Voulzy. Belle-Ile nous a révélé ses trésors...

Du grand bonheur, l'ambiance est excellente. Chaque journée est conclue d'un moment festif et du dîner avant une bonne nuit récupératrice pour l'étape du lendemain. Le séjour se termine par une visite pédestre du Palais et ses remparts avant de reprendre le bateau pour Quiberon. Les mines sont halées et le bronzage "randonneurs" visible. Et nous évoquons déjà de notre prochain séjour...

André Sergent

Belle ile 7 au 12 juin 2021

Invités par les 3AAA de l'Argentonay, la semelle tervaise, 5 participants sont partis vers Belle Ile en covoiturage, départ de Quiberon.

Nous avons eu une semaine exceptionnelle à tout points de vue:

Pas de pluie rien que du soleil et une brise rafraîchissante par les sentiers côtiers bien entretenus.

Un accueil chaleureux et efficace par l'équipe de Sherif, directeur du VVF, près du Le Palais, au milieu des prés où paissent encore les vaches à quelques encablures des chalets sur fond de mer, dans un cadre fleuri et silencieux. La plage est dans le contrebas, un peu loin par un sentier tortueux. Heureusement il y a la piscine pour se détendre le soir.

Et surtout un encadrement des 3AAA accompagné de la semelle tervaise particulièrement aguerris qui ont permis aux moins expérimentés et entraînés de tenir le rythme pendant 5 jours d'affilés.

Un test et une expérience enrichissante: chacun fait attention à l'autre, une veille permanente remarquable de nos jours. En effet nous abordons souvent des passages difficiles parfois dangereux, les falaises sont abruptes, le contournement des criques et plages très physiques mais tout le monde suit avec un mental impressionnant!

Le chef James, Antony et André veillent au bon déroulement du parcours. Merci à eux, aux 19 participants pour leur bonne humeur, leurs remarques de bon sens, bienveillantes et utiles.

Nous sommes partants pour une nouvelle aventure l'année prochaine.

A bientôt Monique, Martine, Michel, Nadine et Yoline.



Le port de Sauzon





Quelques photos du voyage à Belle Ile