

L'équipe du Codérando 95 vous présente ses Meilleurs Vœux



Les vœux de notre président



En ce début d'année, année du bénévolat, je vous présente mes meilleurs vœux, bonheur santé, ces bonheurs qui font la vie agréable, pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers. De belles randonnées par des sentiers oubliés et retrouvés du département, à la découverte de ses paysages et de son patrimoine grand ou petit, si riche par sa diversité et sa qualité.

Je souhaite que notre Comité continue et accentue son action en faveur d'un tourisme doux, respectueux des êtres autant que des choses dans un environnement dont la naturalité a été préservée.



Lors de l'assemblée générale du Comité qui aura lieu le 25 février prochain un nouveau président devra être élu. En effet, je ne continuerai pas à assurer cette fonction devenue trop lourde pour moi.

Lorsqu'en 2009, devant la situation critique du Comité, à la demande des membres du bureau du moment, j'ai accepté de prendre en charge cette présidence, c'était pour une durée d'un an, pour essayer de re-

dresser une situation qui risquait de conduire le Comité à sa perte.

Avec l'aide du bureau et des salariés particulièrement soudés qui ont su et ont eu le courage de prendre des décisions difficiles pour ne pas dire dramatiques, et avec l'aide de nos partenaires, notamment du Conseil général du Val d'Oise qui nous a fait confiance, la situation est redevenue normale ; je crois avoir tenu mes engagements.

Le moment est venu pour moi de prendre
« ma retraite ».

Je resterai toujours à leur écoute.

Certes, le futur président n'aura pas la tâche facile. Il devra faire face au manque de personnel dû au départ à la retraite de notre coordinatrice et trouver les moyens pour assurer les tâches qu'elle effectuait avec brio ; il devra aussi faire face aux réformes des collectivités territoriales et aux difficultés dues à la crise de nos partenaires financeurs ; il aura besoin de l'aide et de l'appui de tous pour mener à bien sa mission. et je suis persuadé qu'il trouvera parmi vous toute l'aide souhaitée.

Constantin Angéloglou



Nouveau site Internet

<http://val-doise.ffrandonnee.fr>

Le nouveau site Internet est en service : il n'est pas encore tout à fait au « top » mais il vous permet quand même de vous informer sur nos actions, les manifestations. Sur ce site il vous sera également, si vous le souhaitez, possible d'y mettre vos manifestations ouvertes aux publics.

Assemblées générales du Comité

extraordinaire à 18h et ordinaire à 19h 30
le 25 février 2011

À la Maison des comités sportifs
Jean Bouvelle

106 rue des Bussys 95600 Eaubonne.

GDF SVEZ

val
d'oise
le département

Eco-veille®

Rédactrice en chef : Sylvette Vansteene

Assistant: Raymond Auriel

Adresse de rédaction : BP 6 - 95270 Asnières-sur-Oise

Tél.: 01.30.35.81.82 - Courriel : coderando95viarmes@wanadoo.fr <http://val-doise.ffrandonnee.fr>



MANIFESTATIONS 2011

Dates retenir :

Les 25, 26 et 27 mars Salon nature et randonnée à Paris avec randonnée pédestre le dimanche 27

Dimanche 3 avril: Journée développement durable à Théméricourt

Dimanche 8 mai : La Chaussée Jules César: randonnée culturelle ; départ de Puiseux

Dimanche 22 mai : Rando Grands parents et petits enfants à Viarmes

Dimanche 12 juin: Grande rando GDF/SUEZ - PARIS

Dimanche 19 juin – St Clair sur Epte: Anniversaire du Traité de St Clair-sur-Epte

Dimanche 3 juillet: sport de pleine nature / familles à Théméricourt

Jeudi 14 juillet : Randonnée à Asnières sur Oise et festivités du 14 juillet (bal, feu d'artifice)

Pour info: en Septembre : date non déterminée manifestation annuelle du CDOS



Transdépartementale 2011

“Les chemins de ronde des châteaux”

Dimanche 10 avril: Villers-en-Arthies

Dimanche 25 septembre: Méry-sur-Oise

Dimanche 6 novembre: Finale à La Roche-Guyon



men sana in corpore sano (un esprit sain dans un corps sain)

C'est ce qu'on peut dire de cette nouvelle discipline sport loisir qu'est la **Marche Nordique** et qui nous vient du froid. C'est du fitness en plein air. La marche nordique nous arrive de Finlande où les skieurs de fond cherchaient une technique d'entraînement pour être au top niveau à l'arrivée des premiers flocons de neige. Revue et corrigée par les gymnases, elle est devenue praticable par tous, à tout âge, par tous temps et en tous lieux. Elle est arrivée en France dans les années 2000 et après un démarrage difficile, on voit actuellement naître un grand engouement, si bien que l'on compte aujourd'hui plus de 8 millions de pratiquants rien qu'en Europe. La marche nordique vient en complément de notre traditionnelle randonnée en améliorant la forme physique et mentale, elle habitue à marcher avec deux bâtons (deux bâtons sinon rien) en proposant un exercice symétrique. Elle décomplexifie les randonneurs de faire les étirements musculaires d'après rando. Une séance type dure entre une heure trente à

deux heures selon les conditions météo, la nature du terrain et les participants. Elle sera toujours débutée par des échauffements des muscles et des tendons, se poursuivra par le corps de séance entre-coupé d'une ou deux poses hydratation et renforcement musculaire, pour se terminer par des étirements de retour au calme et éviter les courbatures du lendemain. La Marche nordique consiste à marcher en se propulsant avec deux bâtons adaptés, qui nous transforment en quadrupèdes, faisant travailler le haut du corps en soulageant les membres inférieurs. C'est excellent pour l'entraînement du système cardio-vasculaire, pour le renforcement de la masse osseuse et le renforcement musculaire, tout en soulageant les articulations. C'est une bonne façon de lutter contre le surpoids et d'assurer le bien-être physique et moral, dans le milieu naturel. Vous constaterez que bien qu'avancé plus vite qu'en rando, vous serez moins fatigué à l'arrivée. Pour être encore plus convivial, il est recommandé de pratiquer en groupe.

FORMATIONS 2011

Samedi 5 et dimanche 6 mars (18 personnes)
Stage de formation de baliseurs. Participation : licencié FFRandonnée désirant devenir baliseur sur le Val d'Oise : 110 €*
*85€ seront remboursés au stagiaire à qui un itinéraire du département du Val d'Oise aura été affecté, et ceci après un an d'activité).

Samedi 12 et dimanche 13 mars (18 personnes)
Module de base : formation obligatoire pour les animateurs, recommandée pour les baliseurs. Il remplace le Stage d'Initiation à la lecture de Carte - Orientation - Vie Associative. Ce stage est obligatoire pour accéder aux modules SA1 puis SA2 du Brevet Fédéral. Prix : 110 € - Licence FFRandonnée ou Randocarte®-

Pré inscription possible par internet sur le site de la fédération.

Mardi 15 mars (18 personnes) et

Mardi 13 septembre (18 personnes)

Découverte carte et orientation - Stage d'une journée - repas de midi non fourni -

Ouvert à tous, licenciés FFRandonnée : 22 € - non licenciés : 30 €

Samedi 26 novembre (10 personnes)

Recyclage PSC1 adapté à la rando, spécial animateurs, 30 €.



Votre Comité vous conseille de la découvrir lors de ses manifestations d'initiation et pense pouvoir proposer des formations d'animateurs spécialisés assez rapidement.

