

**Réunion Section Nordique**  
**Vendredi 24 février 2023 à 19 heures**  
**Restaurant Le Clos des Plaines**

**Présents** : Colette, Alain, Sylvie, Bernadette, Chantal D, Patrice D, Sylvie M, Bernard M, Marcelle, Gisèle, Françoise, Serge, Valérie

**Absents Excusés** : Nono, Sylvie J, Annie, Marc et Annie, Cécile, Catherine, Yoann, Christian, Christelle, Chacha, Luc, Guillemette

**Info** : Environ 30 adhérents sont inscrits en marche nordique.

## **I - FONCTIONNEMENT SECTION**

### **1 – Communication :**

Création sur Whatsapp d'un groupe Section Nordique : plus facile pour communiquer entre nous, infos transmises à tous en même temps.

Nous continuons toujours à poster les sorties sur le forum, car tous les adhérents n'ont pas whatsapp sur leur téléphone.

Flyer AZVEL (ci-joint), à diffuser largement autour de vous et à vos contacts.

### **2 – organisation des sorties :**

**Les sorties nordiques sont programmées les :**

- Mercredi matin
- Mercredi soir
- Dimanche matin

### **3- parcours proposés :**

Tous les marcheurs nordiques sont invités à proposer des sorties en indiquant si possible le nombre de km et le dénivelé.

**Les sorties du mercredi doivent être postées le lundi et les sorties du dimanche doivent être postées le jeudi**

Participation aux randonnées proposées par la FFR : n'hésitez pas à poster.

### **4 - INITIATION MN**

Des séances d'initiation seront proposées dans l'année, le dimanche matin.

### **5 - ORGANISATION D'UNE SORTIE**

Prévoir une séance d'échauffement 'entre 5 et 10 min au début de la marche. Etirements soit en fin de sortie, soit à la maison

## **II - AGENDA 2023 :**

Rencontre club Charlieu et Chaponost : 22.23 avril ou le dim 14 mai (en attente)

12 mars 2023 : 16<sup>ème</sup> marche de l'Espoir St Véran (maladie Charcot)

19 mars 2023 : Randonnée de Printemps – Claveisolles

**2 avril 2023 : AFA FEYZIN VENISSIEUX (compétition)**

**15 avril 2023 : La Nordic de l'Andouille – Semur en Brionnais (compétition)**

**14 mai 2023 : COURIR POUR ELLES (Parilly Bron)**

14 mai 2023 : 47<sup>ème</sup> randonnée pédestre - St Just

28 mai 2023 : randonnée fête du fromage et du bois – Allières

**3 – 4 juin 2023 : Séjour Marche Nordique – Bouvante (26)**

**9 au 11 juin 2023 : Nordik Walk Vercors (compétition)**

11 juin 2023 : randonnée pédestre – Poule les Echarmeaux

**24 juin 2023 : Walk' N'B – St Etienne les Oullières (compétition)**

**30 juin 2023 : Soirée La Croix Fin Juin**

**Mercredi 19 juillet : sortie à Cublize**

**6 octobre 2023 – UTVB**

**18 novembre 2023 : Marathon du Beaujolais**

**2 décembre 2023 : Roanne-Thiers**

10 décembre 2023 : Marche du Père Noël – Allières

## **III – SORTIE**

Organisation d'un week-end du 22 au 24 septembre 2023 : Moirans (Jura) pour toutes les sections (en cours d'organisation).