la Newsletter du CTL DE METZ

n° 7 - juin 2017
http://www.ctlmetz.com

randonnée en Crète mai 2017

Le chiffre du mois

70

c'est le nombre de cételistes présents à l'Assemblée générale !

Beau succès pour nos assemblées générales du 11 juin à Volkrange ; 70 adhérents y ont assisté, prouvant ainsi l'intérêt qu'ils manifestent à leur club. L'assemblée extraordinaire a permis d'adopter nos nouveaux statuts, et l'assemblée ordinaire de rendre compte de l'activité de l'année passée, de discuter des projets pour cette année et de poser quelques questions. Une projection de diapositives a permis à chacun de suivre efficacement l'ordre du jour de la réunion.

L'année prochaine, notre assemblée générale devrait avoir lieu au Moulin de Buding.

Rando Santé® : c'est parti !

Chose promise, chose due : la première séance de **Rando Santé®** est prévue le mardi 6 juin le long de la Seille ; le rendez-vous précis est fixé à 9h30 sur le parking de la Piscine Lothaire.

Au cours de cette première séance, les animateurs vous donneront tous les renseignements qui vous permettront de bénéficier pleinement de cette nouvelle activité.

Les publics ciblés sont les membres qui **sont capables de randonner,** mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, **n'ont pas une progression de marche « normale » :**

- vous vous sentez seul(e) ? Manque de confiance en vous ? Envie de vous retrouver en groupe et de partager un moment convivial ? Rejoignez sans plus tarder la Rando Santé® du CTL DE METZ, rien de mieux pour votre moral !
- vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri (e) ou en rémission ? Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant qui vous fournira un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, assorti le plus souvent de recommandations et de limites,
- vous suivez un traitement ? Renseignez-vous auprès de votre médecin mais sachez que l'activité physique modérée telle la randonnée pédestre peut faire partie intégrante de l'arsenal thérapeutique au même titre que votre traitement médicamenteux,
- vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ? Votre médecin souhaite rompre cette sédentarité qui peut être responsable de tant d'affections graves,

Que vous soyez sédentaire, aux capacités physiques diminuées et/ou atteint de maladie chronique, grâce à Rando Santé®, nous pouvons désormais vous accueillir en toute sécurité au sein du CTL DE METZ.

Les trois guides diplômés sont Norbert Kremer, Denis Timon et Jean-Claude Brulé ; ce dernier peut répondre dès à présent à vos premières interrogations.

Une fiche-programme est annexée au prochain programme.

Alors, si vous êtes partant pour le 6 juin, inscrivez-vous en téléphonant à Jean-Claude (06 88 82 55 27).

Séjour en Crète : intense et chaleureux

Le séjour de randonnée en Crète a eu lieu du 8 au 15 mai, sous la conduite de Norbert ; 26 cételistes, répartis en deux groupes, ont sillonné les montagnes et gorges crétoises sous un soleil méditerranéen ; les dénivelés ont été certes importants, mais tous sont revenus satisfaits et fiers de l'effort accompli lors de ces 6 jours de marche.

Il est souvent utile de consulter le site avant de se rendre à une marche

Depuis la mise en service de notre site internet, l'information circule plus vite.
Le programme papier est mis sur pied 2 à 3 mois avant une marche, et bien souvent, des impondérables obligent les chefs de course à modifier les lieux de rendez-vous, les horaires ou encore la longueur des randonnées : ces informations modifiées vous sont communiquées sur la page "cette semaine" du site (https://www.ctlmetz.com/cette-semaine).
Alors, prenez l'habitude de la consulter avant de rejoindre le groupe.

Départ imminent pour la rando de juin “découvrir la France : la Haute Loire“

C’est le samedi 17 juin, tôt le matin, qu’aura lieu le départ de notre traditionnelle semaine de “Découverte de la France“ ; depuis plus de 30 ans, le CTL a sillonné toute les régions de l’hexagone à la recherche de sites et beautés naturels de notre pays.

Le séjour de cette année aura lieu en Haute-Loire, à Vorey-sur-Arzon et c’est Patrick qui se chargera de guider les 42 cételistes inscrits à travers les monts et vallées de ce département dans lequel nous ne sommes jamais encore allés.

Pour ceux qui restent à Metz, sachez que chaque soir les photos transmises par les marcheurs sont publiées sur le site du CTL.

Pensez à communiquer votre nouvelle adresse mail

Nombreux sont les courriels qui reviennent refusés avec la mention d’un “changement d’adresse“ ; si vous souhaitez continuer à recevoir nos infos, pensez à nous communiquer tous les changements de vos coordonnées e-mail.

une assistance nombreuse et attentive à notre dernière Assemblée générale

Un nouveau sondage à venir : pour ou contre la suppression progressive du programme papier

Vous recevrez avant les vacances un sondage sur l’utilisation et la consultation de notre site ; vous serez également interrogés sur la nécessité, ou non, de continuer à recevoir notre programme trimestriel sous la forme papier actuelle : certains sont attachés à cette publication, d’autres estiment que les nombreuses informations contenues dans le site et dans la présente lettre permettraient de faire l’économie de cette info trimestrielle : vous pourrez donner votre avis sur cette importante question afin de permettre au Comité de prendre la bonne décision.

marche printanière à Verny

Notre participation à deux marches caritatives : peut mieux faire …

Le CTL DE METZ apporte régulièrement son aide et son soutien à des manifestations d'intérêt général ; c'est le cas depuis quelques années pour la Marche gourmande et pour le Marathon de Metz.

" marche avec mes yeux ! " à Metz et avec le concours du CTL

Cette année, nous avons également apporté notre concours à une manifestation organisée par notre amie Martine, professeur au Lycée Cormontaigne : la " Marche avec mes yeux ! ".

Dans ces occasions, malgré nos relances, trop peu de cételistes répondent à notre appel !

Il était un temps ou plus de 60 de nos membres prêtaient main forte à notre Marche de soutien à la lutte contre le Cancer.

Le comité sera appelé prochainement à se prononcer sur une relance de ce genre de manifestation (dont on remarque que chaque club de marche de la région organise avec un certain succès).

Dans ce cas, il faudra mobiliser nos troupes !

Affaire à suivre …

10 nouvelles vidéos de Marche nordique en vidéo sur notre site

Ces 10 vidéos montrent diverses possibilités d'utilisation des bâtons et d'amélioration de la technique par le jeu.

Vidéos proposées par Noëlle avec le concours d'un formateur marche nordique (méthode atout Santé)
(*dans l'onglet marche nordique* https://www.ctlmetz.com/la-methode-atout-santee)

Prochaines parutions

- dans votre boîte à lettres très prochainement : le programme de l'été 2017 (déjà disponible sur notre site internet),
- sur le site : les derniers numéros de Balises, de la RandoNews Grand Est et de la Newsletter du Ctl de Metz,
- sur le site : nos nouveaux statuts et le compte-rendu de notre Assemblée générale.

Bonnes vacances à tous et rendez-vous début septembre.

Cette lettre est ouverte à tous : vous pouvez nous faire parvenir vos idées et vos textes

La Newsletter du CTL DE METZ : responsable de publication Norbert Kremer – rédaction Jean-Claude Brulé