

Principe d'organisation des marches du mois

Pour toutes les marches, rendez vous sur le parking du gymnase à Saint-Ay rue Maurice Gabriel arrivez 15 minutes avant afin d'organiser le covoiturage

- **Premier mardi du mois**

Marche de la journée: deux boucles

1) le matin 12 à 13 kilomètres

2) l'après midi 6 à 7 kilomètres

Retour aux voitures le midi pour le pique-nique ou le restaurant selon la saison. Possibilité de retour avant ou après midi pour ceux qui le souhaitent.

Parking du gymnase 8h30

- **Pour les autres mardis**

Marche le matin : Un parcours de 12 à 13 kilomètres

Parking du gymnase 8h30

- **Tous les Vendredis (*)**

1er et 3ème vendredi du mois une marche en ligne à allure libre en aller et retour sur un parcours désigné, au bout d'une heure et une petite pause retour au point de départ. Cette activité regroupe toutes les marches du vendredi. **Parking du gymnase 9h**

2ème et 4ème vendredi du mois (au choix)

- Parcours de 8 à 10 kilomètres à allure modérée aux alentours de Saint-Ay. **Parking du gymnase 9h**

- Ou, Marche douce de 6/7 kilomètres autour de Saint-Ay. **Parking salle des fêtes 9h ou 9h30 selon les mois**

- Ou marche soutenue sur un parcours de 15 kilomètres (5,5km/h). **Parking du gymnase 8h30**

(*) nota : Les différentes marches du vendredi se font sur des circuits au départ de Saint-Ay ou à partir des communes limitrophes.

- **5 marches de 30 kilomètres par an au mois de septembre, octobre, avril, mai et juin** (en lieu et place de la marche soutenue planifiée le dernier vendredi du mois) avec casse-croûte dans le sac à dos.

Demande d'information Complémentaire

Pour toute information complémentaire nous sommes à votre disposition.

Courriel: marcheurs.agyliens@gmail.com

Vous pouvez également nous transmettre vos coordonnées pour de plus amples informations

Et pourquoi pas nous accompagner une ou deux fois lors de nos randonnées du mardi ou du vendredi afin de découvrir les plaisirs de la marche en groupe ?

Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indications à la pratique des activités de marche et de randonnée datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

Renouvellement annuel de la licence: le pratiquant doit attester avoir rempli l'auto-questionnaire personnel de santé fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé. Cet auto-questionnaire est la propriété du licencié et ne doit pas être montré au club



Association régie par la loi de 1901 et affiliée à la Fédération Française de randonnée pédestre

N°260

**Les marcheurs Agyliens 2023/2024
(1 jour de sentiers 8 jours de santé)**

L'association des Marcheurs Agyliens a été créée le 25 Janvier 1986. Sa première présidente a été Madame Trambly. L'objectif de l'association est de permettre le développement de la randonnée pédestre et de la promenade.

En 2023 le club comptait 116 licenciés. Il est rattaché à la Fédération Française des Randonneurs ainsi qu'au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Loiret.

Nos activités :

- Sorties Mardi et vendredi le matin et journée complète le 1er mardi de chaque mois,
- Randonnée le dimanche des clubs de la région (voir le calendrier de FFRandonnée du Loiret)
- 5 marches par saison de 30 kilomètres
- Marches rapides et soutenues
- Séjour annuel (8 jours en mai)
- Séjour court sur un week-end
- Repas annuel du club
- Rechercher des nouveaux circuits
- Autres sorties ou séjour suivant les propositions des membres
- Circuits découverte en juillet

Chaque saison est organisé un séjour d'une semaine à la découverte d'une région (cette activité associant la randonnée ainsi que la visite du patrimoine) et un séjour sur un weekend un peu plus sportif pour des marcheurs un peu plus aguerris.

Nos derniers séjours sont :

- Saint Georges de Didonne (2023)
- « Fleurs de l'Aubrac » dans l'Aveyron (2022)
- « Ker al Lann » (2020/2021) annulé COVID
- « Le Duchet » dans le Jura (2019)
- Nant dans l'Aveyron (2018)
- Les Balcons d'Annecy (2017)
- Berg Porz dans le Finistère(2016)
- Le Lot et Garonne(2015),
- Morbihan (2014),
- Côtes d'Armor(2013),
- L'Aveyron (2012),
- L'Ardèche (2011) ,
- l'Alsace (2010)
- la presqu'île de Crozon (2009),
- la Corrèze (2008)
- Les côtes d'Armor (2007),
- Lamoura dans le Jura (2006),
- « le Moulin de Quip » Morbihan (2005),

Il règne au club une bonne ambiance, le marcheur aime le contact, la rencontre, l'effort, la découverte et après une bonne marche on comprend que sa devise soit :

**« Elle est pas belle la vie » .
1 jour de sentier 8 jours de santé**

Vous pouvez participer à l'organisation des marches du mois (intégrer l'une des équipes); trouver et reconnaître des nouveaux circuits ou autres sorties exceptionnelles.

Les Marcheurs Agyliens

Cotisation annuelle:

32€ avec la garantie en Responsabilité Civile uniquement (licence FFRP à 26€ + l'adhésion au club de 6€)

34€ avec la garantie accidents corporels (licence FFRP à 28€ + l'adhésion au club de 6€)

Pour les personnes qui ont une licence prise dans un autre club l'adhésion au Club est fixée à 10€

L'adhésion à 'Passion Rando' est de 10€

Assemblée Générale : prévue en octobre

Manifestation de la FFRP :

Possibilité de participer aux marches organisées le Dimanche par la FFRP

Adresse Internet de la FFRP : <http://ffrandonnee.fr/>

Adresse Internet du site de Saint-Ay

<http://les-marcheurs-agyliens.e-monsite.com/>

Vous trouverez sur notre site tous les documents vous permettant de mieux comprendre notre fonctionnement, ainsi que le planning mensuel des randonnées.

Conseil d'administration des Marcheurs Agyliens

Nom	Prénom	Rôle
DERAIN	Philippe	Président
GODARD	Michel	Trésorier
POUET	Claire	Secrétaire
METREAU	Bertrand	Secrétaire adjoint
PROUST	Xavier	Trésorier adjoint
THEVRET	Janny	membre
LAMBERDIERE	Béatrice	membre
MONTENACH	Isabelle	membre
MALINOWSKI	Marcel	membre
HEIB	Gérard	membre
POUSSE	Martine	membre
BONNET	Catherine	membre
BLAIN	Christine	membre
LECOINTE	Gilles	membre