

Edito

Le conseil d'administration souhaite vous informer, par l'intermédiaire de cette lettre trimestrielle. Annonces de manifestations, informations sur nos activités, Idées de randos, formation seront les sujets développés.

Le Conseil d'Administration et l'ensemble des animateurs vous souhaitent une bonne fin d'année et vous présentent tous leurs meilleurs vœux pour 2013.

Le Petit Déjeuner



En rando ou au ski de fond ; moi **jamais fatigué, jamais froid grâce au petit-déjeuner anti-gel.**

L'hiver, pour mettre le nez dehors sans grelotter, il nous faut apporter à l'organisme des calories pour être en forme et affronter le froid.

Idéalement, le petit déjeuner doit couvrir 25% de nos apports énergétiques quotidiens.

Il se compose d'une boisson chaude, incontournable, elle favorise l'hydratation et nous réchauffe. Un fruit, allié de taille, est un «dopant » naturel. Un produit céréalier, le basique qui fournit l'énergie, les sucres lents. Le produit laitier, qui apporte le calcium pour une bonne santé osseuse et également les protéines.

A la montagne, pas question de sauter ce premier repas, le petit déjeuner doit être

- **Version montagnarde :** Bol de café au lait + une pomme + un oeuf coque + des tartines de pain beurrées accompagnées d'une tranche de jambon ou d'un morceau de fromage.

- **Version citadine :** Un thé ou un café + un jus d'orange + un bol de céréales avec du lait

Avec de tels petits déjeuners, le froid n'a qu'à bien se tenir, bon appétit!!!

Dates à retenir :

DÉBUT SKI DE FOND	05 Jan
ENTRAÎNEMENT AU DVA	12 et 19 Jan
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	25 Jan
CHALLENGE SKI DE FOND MARIE-JULIE BRUNIER	16 Févr
COURSE PEDESTRE L'ALBYGEOISE	17 Mars
SOIRÉE DE FIN DE SAISON DE SKI	23 Mars
REMISE DU PROGRAMME	26 Avril

Le DVA Détecteur de Victimes d'Avalanches



Ce début de saison est particulièrement détestable pour la pratique de la randonnée raquette. Un manteau neigeux lourd et des périodes de redoux sont propices aux avalanches. **La vigilance est de rigueur.**

Utiliser un DVA, ne veut pas dire aller courir des risques mais signifie se parer contre toute éventualité d'avalanche.

Certaines sorties nécessiteront l'usage du DVA complété par pelle et sonde. Il est donc obligatoire de connaître le bon fonctionnement de tous ses outils.

Venez apprendre les gestes et les bons réflexes, aux séances d'entraînement les samedis :

12 janv de 10h00 à 11h30 ou le 19 janv de 14h00 à 15h30.

Cet entraînement est indispensable.

L'assemblée générale ordinaire



Présentation et approbation des rapports moraux et financiers, vote du budget, élection du conseil d'administration, etc.

La présence de tous les adhérents est indispensable.

C'est également un moment de convivialité où nous nous retrouvons, toutes sections confondues, devant le buffet de l'amitié.

INFO Site Internet:

Randonneursducheran.com

Accéder à l'espace adhérents du site internet, pour lire les comptes rendus des conseils d'administration.

Code d'accès, saisir : rando

Réservez, dès maintenant, votre soirée du vendredi 25 janvier 2013.