

Au sujet des Marches d'Entraînements

1. Définition :

Ce sont des marches en groupe organisées chaque mois un jeudi après-midi (sauf exception précisée)

2. Qui peut y participer ?

Pour des raisons d'assurance, elles sont exclusivement réservées aux membres du club en règle de cotisation.

3. Comment se déroulent-elles ?

- a. Il y a toujours 2 circuits différents (un de 5 km et un de 10 km environ). On peut donc s'y engager suivant ses capacités du moment.
- b. Chacun des deux groupes de marcheurs compte un guide vu que les circuits ne sont pas fléchés.
- c. Le départ est invariablement fixé à 14 h précises et la marche se déroule quels que soient le temps et le nombre de participants.
- d. Comme nous marchons en groupe il est bien entendu que l'on parcourt la distance à la vitesse du plus lent : ce n'est donc pas une compétition ni une lutte pour « réaliser un chrono »

4. Buts recherchés

- a. La convivialité, le plaisir de randonner :
Le fait d'être en groupe permet aux marcheurs de faire connaissances, d'intégrer les nouveaux membres et aussi de créer une bonne ambiance entre tous (ce que certains appellent « L'Ambiance Écureuil ».
- b. La santé :
Par une activité facile à réaliser « La Marche »
- c. Culturel et touristique :
Chaque mois la découverte d'une région, d'un village ou d'un terroir avec ses spécificités, ses monuments, ses sites, est différente.

5. Qui les organisent ?

Chaque membre Écureuil peut présenter un projet de randonnée en respectant une fiche de préparation (voir formulaire ME 01) remise par le responsable M.E.

Il deviendra alors l'organisateur qui accueillera et guidera les participants dans la région ou le village qu'il souhaite faire visiter et mettre en valeur.

Comme il y a deux circuits distincts, il veillera à avoir un guide adjoint pour diriger l'autre parcours. Afin d'aider au maximum l'organisateur dans son projet, il peut consulter le formulaire ME 02 « Comment réaliser un bon projet »

6. Des questions ? OUI !!!

- a. Comment faire pour avoir les informations sur une marche d'entraînement : lieu, date, plan d'accès, guides ?
- Réponse sur :
 1. le site du club : www.ecureuil-chatelet.be
 2. le calendrier annuel du club
 3. le panneau d'affichage M.E. au local du club (toujours encours de 3 mois minimum)ou au responsable M.E. : Mr Daniel MASY Tél : 071 38 05 42
GSM : 0477 723 449
- b. Puis-je prendre mon chien ? OUI
- c. Un covoiturage est-il prévu ? NON
Toutefois pour des cas spécifiques (panne de voiture, raison personnelle grave,...) un coup de fil au responsable M.E. est nécessaire au plus tard la veille afin de trouver une solution. S'il y a un accord, merci de prévoir une paire de chaussure de rechange.
- d. Une participation pécuniaire est-elle demandée ? NON
- e. Les kms parcourus sont-ils inscrits dans mon carnet de marche et comptent-ils pour le challenge ? OUI absolument
- f. Puis-je organiser moi-même une M.E. ? OUI voir Pt. 5
N'attendez pas la fin de l'année en cours pour en parler au responsable M.E.
Votre participation est souhaitée afin que le club puisse vous offrir ce que vous désirez y trouver.
- g. Puis-je émettre des remarques sur les M.E ? OUI bien sûr
Vos remarques positives ou négatives sont essentielles pour que nous puissions en tenir compte à l'avenir si c'est possible.
- h. A-t-on parfois des explications pendant les circuits ? Oui
Cela permet au guide de valoriser les endroits, les sites typiques ou les monuments et de donner une connotation culturelle, touristique ou historique lors de la randonnée.
- i. Un ou des contrôles sont-ils prévus ? En principe NON
- j. Avez-vous encore des questions ? OUI
Alors, posez-les « SVP » au responsable M.E. qui se fera un plaisir de vous répondre.

Daniel MASY

Marche d'entraînement Écureuil

Comment réaliser un bon projet ?

1. Désirer s'impliquer dans la réalisation d'une marche d'entraînement.

Pour cela : a) Remplir le formulaire ME 01 d'informations sur votre projet de marche
 b) Le remettre au responsable des marches d'entraînement ou à son adjoint
 au plus tard fin septembre de l'année en cours pour réalisation de la marche
 l'année suivante.

NB: une aide peut vous être apportée : voir le responsable M E.

2. Conception des circuits de 5km et de 10km

Pour cela : a) les tracer sur un plan provisoirement
 b) estimer les distances.

NB. Une aide peut vous être apportée si la zone et les premiers jets des 2 parcours sont déjà définis.

c) Ne pas avoir peur de se déplacer sur les circuits que vous avez conçus pour en vérifier l'accessibilité (attention : travaux, hautes herbes, déchets, boue, propriété privée-empêchant le passage des marcheurs)

3. Revérification de l'exactitude de la feuille d'information (FORMULAIRE ME 01)
4. Réaliser un plan succinct d'accès de Châtelet vers le point de départ de la marche.
5. Ne pas hésiter à s'inspirer des panneaux d'informations sur les marches au local.
6. Documentation la bienvenue.

VOILA VOTRE PROJET TOUCHE À SA FIN

Il reste à :

- 1) Prendre contact avec le responsable M.E afin de contrôler le projet et de prévoir la ou les dates pour faire la reconnaissance définitive des circuits.
- 2) Recevoir l'acceptation définitive du projet.

NB. La date de votre marche d'entraînement sera décidée par le responsable M.E. en accord avec le comité des Écureuils au plus tard pour la fin octobre de l'année en cours.

NE PAS OUBLIER : L'heure de départ des marches étant invariablement fixée à 14hrs sur place, s'y trouver avec son guide adjoint au minimum 15min avant.

IL ME RESTE A VOUS REMERCIER POUR VOTRE IMPLICATION

DANS LES MARCHES D'ENTRAINEMENT DU CLUB