



Bonjour à tous,

1. Le bilan de la semaine :



Courir avec des bâtons de Marche Nordique, c'est super ...Témoignage

- Mercredi 30 novembre – Saint-Romain sur Cher

C'était le grand retour de Marie-Claude.

Retour fêté par la présence d'un groupe de **16** marcheurs ayant découvert où redécouvert le tour des étangs. Un temps globalement beau pour ce 1^{er} rendez-vous sportif hebdomadaire des marcheurs nordiques. Mais la météo ne fut pas clémente très longtemps!

- Vendredi 2 décembre – Paris

Je participais à des travaux fédéraux pour valoriser et développer durablement notre délégation sportive autour de la marche nordique.

Nous projetons que Saint-Aignan et son Trail et Rando de Beauval puissent devenir un rendez-vous national de la Marche Nordique.

A suivre.

- Samedi 3 décembre – Chateaufieux

Georges espérait son retour sur les sentiers de la Vallée du Cher ce 3/12/2011 mais la catastrophique météo de cet après-midi l'a dissuadé. Idem pour Maryse et Pierre, et on comprend !

Un vrai temps de chien : Pluie et vent sans discontinuer !

Je suis tout de même allé à Chateaufieux pour voir si un baroudeur à bâtons frétilants voulait agiter ses jambes et ses bras dans une ambiance d'embruns (car, je sais que vous ne confirmez pas tous votre présence ...alors au cas ou ?!)

Et bien ce samedi là, pas de confirmation = pas de présence.

Ce scénario, je l'avais imaginé et avais prévu, en plan B, de tester la course glissée et la course nordique !

En final, j'ai même fait 2 fois le tour de notre séance de 1 h 30 en ...1 h 15.

Amis coureurs, si vous lisez, courir avec des bâtons sur des sentiers herbeux, c'est le pied !

- Dimanche 4 décembre – Mareuil sur Cher

La météo n'était pas très engageante le samedi soir et le dimanche matin. Un ciel très, très, très chargé ! Martine avait confirmé qu'elle serait là et elle est venue. Janine et Gérard nous ont également rejoints. Avec Sabine et moi, nous étions **5**.

Un petit groupe comme aux débuts de la Marche Nordique en Vallée du Cher.

Echauffements pluvieux, puis éclaircies jusqu'aux renforcements musculaires. Une bruine venteuse en début de 2^{ème} partie mais, en final, ce fut une très belle séance sur un beau parcours tout en reliefs variés.

2. La citation de la semaine :

Et, toujours dans la série,



Vous n'êtes pas sérieux ?!

Savourons la vie en toute fantaisie, la raison attendra... Le sérieux n'a d'égal que l'ennui, sachez prendre du recul, vous vous sentirez bien plus légers ! Vive le (manque) de sérieux !

« Mais qu'est-ce que "être sérieux" ? Est sérieux celui qui croit à ce qu'il fait croire aux autres. »

de Milan Kundera
Jacques et son maître

3. Nos prochaines sorties et rendez-vous

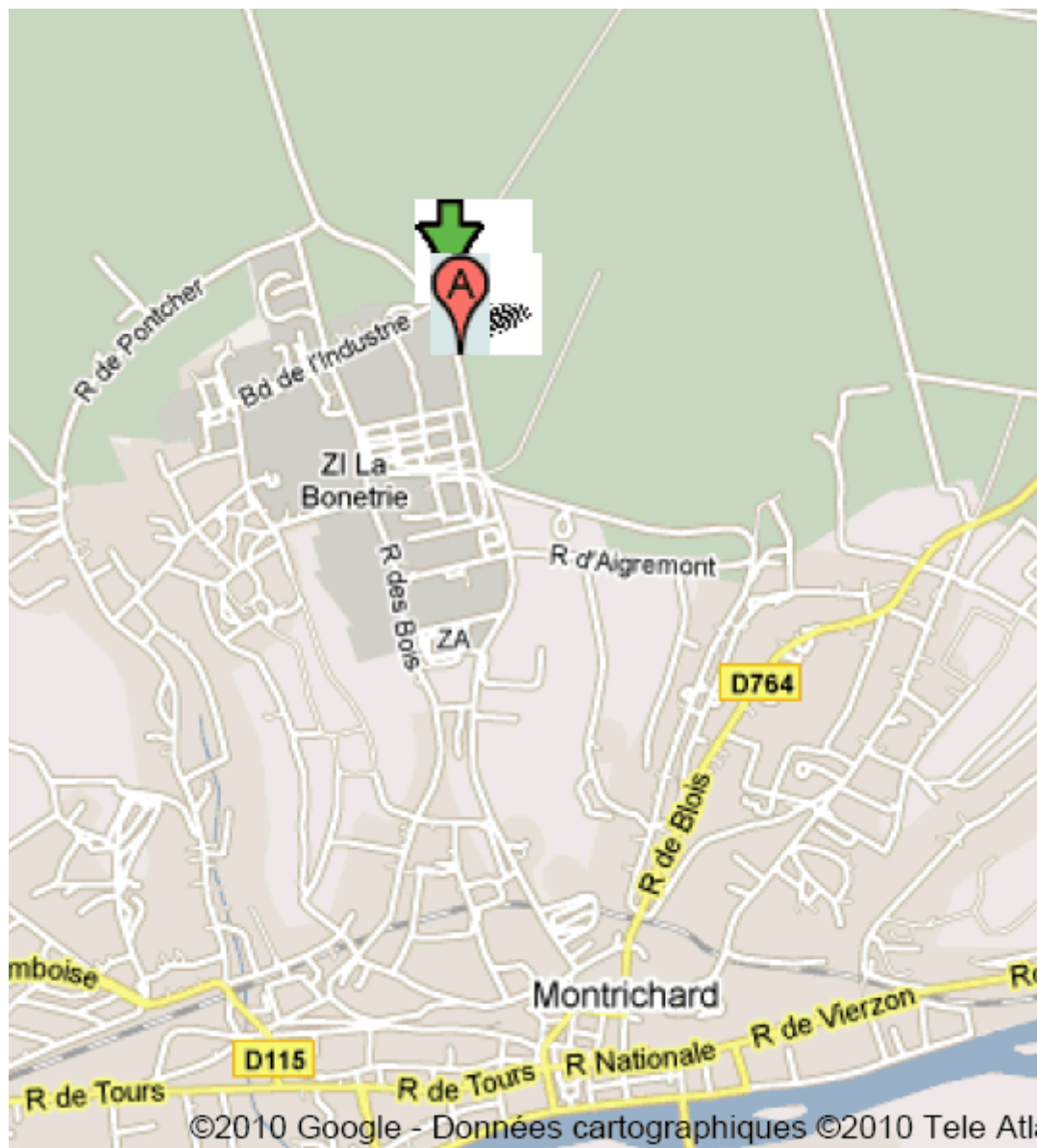
- Mercredi 7 décembre

Début de séance : 9 H 00 – Sortie : 2 heures – Saint-Romain sur Cher

Coach - Marie-Claude - (denis.ph@wanadoo.fr - 06 77 04 35 73),

Point de départ : Forêt de Montrichard

Pour trouver, viser la flèche verte sur la carte....A partir du centre ville de Montrichard, prendre d'abord la route de Blois, puis tourner à gauche en direction de "Vallières les Grandes", vous montez la cote vers la zone industrielle de Montrichard, et arrivez devant un grand panneau DAHER que vous laissez à votre gauche. Le rendez-vous, c'est juste après sur la droite de la D28 au bout du boulevard de l'industrie (il y a une collecte de déchets sur le "boulevard"). A ce moment là, vous aurez fait 2 km depuis le début de la route de Vallières les Grandes.



- Samedi 10 décembre

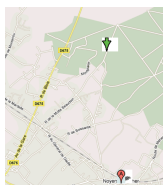
Début de séance : 14 H 30 – Sortie : 1 h 30 – Forêt de Noyers/Saint-Romain sur Cher

Coach - Marie-Claude - (denis.ph@wanadoo.fr - 06 77 04 35 73),

Point de départ : Le rond des dames

On accède au « Rond des Dames » par Noyers sur Cher mais le point de rendez-vous est sur la commune de Saint-Romain (on dit toujours « Forêt de Saint-Romain » !)

Très facile à trouver : En partant du passage à niveau près de la gare de Noyers sur Cher, prendre la rue de la Motte Beaudoin et au bout, la route s'arrête en forêt. C'est le point de départ de 7 sentiers : Le rond des Dames.



- Dimanche 11 décembre

Début de séance : 9 H 00 – Sortie : 2 heures – Chateaufort

Coach: Dominique (camvalleeduchercontrois@yahoo.fr – 06 76 96 30 94)

Point de départ : Le parking du Château. Attention, c'est le parking « du haut » à l'entrée de la maison de retraite.

Bonne semaine à toutes et à tous,

Sportivement,

Vos moniteurs du CAM Vallée du Cher-Controis :



Marie-Claude - (denis.ph@wanadoo.fr - 06 77 04 35 73),

Sabine (d.fournet@cegetel.net - 06 89 56 28 94)

Dominique (camvalleeduchercontrois@yahoo.fr – 06 76 96 30 94)

www.camvalleeducher.com