



# Le mini journal de bord des Sans Soucis

Dédié à nos adhérent(e)s

N° 2

## Le mot du Président et du Vice-Président

Jacques MARCHAL et Daniel MONIN

Nous avons fait paraître un petit texte dans la revue « SANCE INFOS » de Septembre pour informer les habitants de notre commune et des communes environnantes sur l'activité de notre association et permettre à des personnes de nous rejoindre pour passer un agréable moment sur les sentiers ou autour d'un verre lors de soirées (galettes, AG, ...).

### **COUP DE PROJECTEUR**

#### Randonnée des Sans-souci **RENOUVELLEMENT DE L'ÉQUIPE**



##### Qui sommes-nous ?

En octobre 2010, Richard et Mireille Sambet ont décidé de créer un groupe de marcheurs (euses) sur la commune de Sancé. Vu le succès croissant de cette activité, ils ont fondé une association : « Randonnée des Sans-Soucis » le 16 mars 2013 et l'ont affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP). Depuis, le club n'a cessé de s'accroître. D'une dizaine de personnes au départ, il compte 60 adhérents en 2021/22 pratiquant randonnées pédestres et randos santé. Lors de l'assemblée générale du club en juin dernier, le président a souhaité se retirer de cette fonction et un nouveau conseil d'administration a été élu. Ce conseil a

formé un bureau dont le nouveau président est Jacques Marchal et le vice-président Daniel Monin.

La nouvelle équipe s'est mise au travail pendant les vacances d'été et vous propose son planning de randonnées, randos Santé et mini-séjours pour cette saison 2022/2023.

N'hésitez pas à visiter notre site internet qui regroupe toutes les informations, programme, imprimé d'adhésion et modèle de certificat médical, ainsi que tout autre document utile...

<https://randodessanssoucis.jimdofree.com>.

##### Les bienfaits de la marche

Même si la marche n'est pas une activité aussi intense que la course, elle n'en demeure pas moins un sport complet.

Elle est ouverte à tous, ce n'est pas une compétition, simplement une aide pour une bonne condition physique qui permet de faire travailler articulations, muscles, tendons et système cardiorespiratoire. Son but est également de créer des liens entre les personnes pratiquant cette activité, elle peut se réaliser en plusieurs groupes de niveau suivant le dénivelé et la durée du trajet.

La « rando santé » animée par le fonda-

teur de l'association et animateur confirmé permet aussi aux plus fragiles et/ou âgés de se balader à la demi-journée dans notre région sur des circuits moins longs et avec peu de dénivelé.

Le programme de notre association comprend :

- ☐ Des randonnées à la journée : 1 dimanche par mois ;
- ☐ 2 mini-séjours raquettes en Chablais (janvier), randonnées dans les Vosges en juin ;
- ☐ Des randonnées Santé à la journée ou demi-journée : 2 mardis par mois.

La nouvelle équipe remercie le travail accompli par Richard Sambet durant sa présidence et continuera de vous proposer la découverte des sentiers de randonnée qui jalonnent nos régions. Convivialité, notre maître-mot ; alors, rejoignez-nous !

Pour info : le 4 mars 2023 l'assemblée départementale de la Fédération Française de Randonnée se déroulera à Sancé à la salle des fêtes à partir de 15h.

NB : les personnes intéressées par nos randonnées peuvent participer gratuitement à l'une d'elles à titre d'essai, il leur suffit de prévenir le président quelques jours avant la sortie.

## Le Secrétariat

Brigitte SAVOIE et J. Louis MICHON

Notre travail en ce début de saison, en collaboration avec Pierre, a été de coordonner les demandes d'adhésions, renseigner la FFR, récupérer les inscriptions sur les mini-séjours et archiver tous les documents correspondant à notre nouvelle organisation.

D'autre part n'hésitez pas à consulter notre site WEB : <https://randodessanssoucis.jimdofree.com> où vous retrouverez des informations sur notre Association (programme, photos, mini journal, documents administratifs, ...).

Place maintenant à l'activité randonnée de la saison, le secrétariat continuera de vous informer sur les réunions à venir.

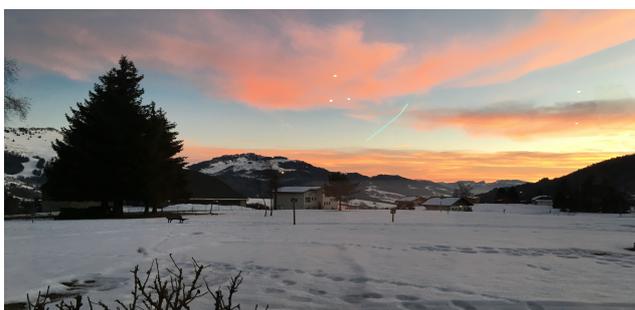
## La commission Séjours

Bernadette MARTIN/Maria DUPIN/M. Claude ROUX/Josette COMBIER

Michel LESNE/Pierre ROGEZ/Jacques MARCHAL/Daniel MONIN.

La commission a proposé deux mini-séjours pour cette saison 2022-2023 :

- Un séjour raquettes en Janvier 2023 : concerne 21 adhérent(e)s, au Cap France « Les Cimes du Léman » à HABERE-POCHE dans le Chablais.
- le séjour rando de Juin 2023 à MUNSTER dans les Vosges où 24 adhérent(e)s sont inscrit(e)s pour l'instant.



## La commission randonnées

**Marie-Françoise GAIRE/ Jacques MARCHAL/Daniel MONIN  
J. Louis MICHON/Pierre ROGEZ.**

Le planning des randonnées a été finalisé fin Juin, vous avez tous été destinataires.

Pour commencer la saison nous avons programmé une petite sortie sur PLOTES en demi-journée qui a concerné 20 personnes.



## La commission « Rando Santé »

**Richard SAMBET, Jacques MARCHAL**

Le programme Rando Santé 2022 – 2023 a été modifié. A savoir : nos sorties vont se dérouler désormais le vendredi, en principe, si la météo le veut bien. Vous pouvez consulter le nouveau programme sur notre site Internet.



## La trésorerie

**Marie-Françoise Gaire, Maria DUPIN**

Lors du séjour du 02 au 04 Septembre à Samoëns, l'association a offert un apéritif aux participants.

Les chèques concernant l'adhésion à l'association et datés en Août ont été encaissés mi-Septembre ; les chèques remis en Septembre ont été encaissés à la fin du mois de Septembre.

Le conseil d'administration / Le bureau

---

## Mini journal n°2 - La parole aux adhérents

**ne pas mettre de nom (anonyme)**

Vous pouvez formuler vos idées ou autre sur ce bulletin et le mettre dans la boîte aux lettres de l'Association à la mairie de SANCE. Nous en discuterons en réunion (CA et/ou AG).