



N° 114 - 21 avril 2021

Une bonne nouvelle, le départ de nos randos peut se faire dans un rayon de 30 km autour de La Tour du Pin !

Le ministère des Sports a confirmé cet assouplissement à notre fédération, la FFRS. Il ne concerne que la pratique sportive organisée et encadrée (la pratique individuelle reste limitée dans les 10km) .

Dans ce RST infos, vous avez le programme des 2 semaines à venir ; les randos sont déjà préparées par vos animateurs préférés. Pour les semaines suivantes, les départs des randos pourront s'éloigner davantage, et nous retrouverons un peu plus de variété dans nos parcours.

Nous continuons à être une soixantaine dans nos diverses randos du mercredi, une vingtaine en marche nordique, c'est super !

Le Taï Chi est moins fréquenté et c'est dommage; certes il est soumis à la météo, mais pratiquer en extérieur apporte de l'amplitude aux mouvements et une concentration différente. Alors, n'hésitez pas !

Encore un conseil: nous sommes de plus en plus nombreux à être vaccinés, ce qui diminue le risque de forme grave de Covid. Mais il faut continuer à bien appliquer les consignes, les gestes barrières, la prudence pendant les transports. Le virus reste bien présent, et nous devons éviter de le faire circuler. Avant les vaccinations, les jeunes devaient faire attention à nous, maintenant c'est à chacun d'entre nous de rester prudent pour protéger les autres !

Christian Montané

Programme des activités

Les groupes sont limités à **6 personnes**, et encadrés par un animateur ou un serre-file.

Au départ des randos, on se sépare en 3 groupes de 6, animateur compris. Pour le groupe 4 et pour la marche nordique, on admet 4 groupes (24 participants, animateurs compris)

Chacun doit s'inscrire par avance auprès de l'animateur **dont le nom est souligné** (de préférence par mail ou SMS).

Documents : licence, carte vitale, justificatif de domicile, programme des randos (pour prouver que vous êtes dans une activité sportive organisée autorisant les déplacements à 30km)

A ne pas oublier : 2 mètres ou le masque !

26 Avril 14h30	Tai Chi	Salle Garine St Victor de Cessieu	<u>Marie Aznar-Tourlonias</u>	
28 Avril 13h45	G4 Promeneurs	Sainte Blandine	Eglise	<u>Marielle Bonningue</u> Corinne Courrèges Maryrose Blanc
	G3 Marcheurs	Montcarra	Eglise	<u>Michèle Carrez</u> Daniel Bedot Bernadette Cottin
	G2 Bons Marcheurs	Cessieu	Champ de Mars	<u>Gilbert Laval</u> Marie Aznar Tourlonias Dominique Poudevigne
	G1 Très Bons Marcheurs	Montagnieu	Cimetière	<u>Hugues Rabatel</u> Viviane Rabatel Dany Bertrand
30 Avril	Marche nordique	Montcarra	<u>Michel Clerc</u> Michèle Montané Patrick Bessy	
5 Mai 13h45	G4 Promeneurs	La Chapelle	Stade	<u>Dany Bertrand</u> Maryrose Blanc Corinne Courreges
	G3 Marcheurs	Courtenay	Etang de la Salette	<u>Bernadette Cottin</u> Michèle Carrez Jean Claude Gaudet
	G2 Bons Marcheurs	Eydoche	Ecole	<u>Marielle Bonningue</u> Hubert Regache Sylvie Bornet
	G1 Très Bons Marcheurs	Maubec Village	Stade de foot	<u>Hugues Rabatel</u> Viviane Rabatel Evelyne Midol
7 Mai	Marche nordique	Croix Droguet	<u>Michel Clerc</u> Michèle Montané Patrick Bessy	