



leo lagrange  
six fours les plages

# LÉO FLASH

Août 2017

La rentrée se profilant à l'horizon ,vous trouverez ci-après les principales informations nécessaires pour bien la préparer. Elles peuvent ne pas être complètes, n'hésitez pas à vous rapprocher des animateurs ou des membres du CA pour obtenir davantage d'informations.

Vous trouverez sur le site du club (<http://www.leolagrangesixfours.org>) la réponse à la plupart de vos questions

Il est également possible d'interroger le club par l'intermédiaire de sa boîte e-mail :

leolagrange.sixfours@gmail.com

Cette boîte est en outre à disposition de tous les adhérents pour toutes autres questions ou suggestions.

## Les nouveautés de la rentrée :

-Marche aquatique côtière :Claire Leduc se joindra à Gérard Brun pour animer cette nouvelle activité ,sur la plage du Cros les mardis et vendredis de 10 h à 11 h et même le dimanche aux mêmes horaires.

-La marche nordique sera séparée en 2 groupes :

-la marche nordique « classique » animée par Gérard Brun le lundi de 14h30à 16h30 depuis le parking Francillon.

-la marche nordique « sportive » animée par Patrick Henry le lundi de 14h30 à 16h30 et le samedi de 10h à 12h , depuis le CRAPA de Janas.

Catherine Guillebeaud , qui anime également cette activité , se joindra à l'un ou l'autre de ces groupes , ou mènera le groupe « classique » le samedi en fonction de ses disponibilités.

-L'activité animée par Line Vidal le samedi matin au Gaou ne portera plus l'appellation de course à pied , qui ne correspondait pas au sport réellement pratiqué , mais celle d'entraînement à l'effort physique.

-Les randonnées demi-journée avec pique-nique ( et uniquement celles-ci ) démarreront à 9h au lieu de 8h 30 . Consulter le programme des randonnées.

Cette disposition est mise à l'essai pendant les 3 prochains mois.

-Un **atelier mémoire** ,animé par Jeanne Prouvost, sera proposé aux adhérents , qui consistera à réaliser des exercices de stimulation de la mémoire.

Les séances (d'une durée d'une heure) auront lieu les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis de chaque mois au cercle de l'Amitié , une à 16h et la seconde à 17h.

Les personnes intéressées sont invitées à se faire connaître dès que possible ( en précisant la tranche d'heure souhaitée) sur l'adresse mail du club, car les places seront limitées.

-Les adhérents auront cette année la possibilité d'acquérir ( pour 15 € environ , si la quantité commandée est supérieure à 30 ) un tee-shirt avec le logo Leo.

-Un planning annuel simplifié pour l'année 2017/18 sera élaboré en septembre afin que vous puissiez programmer plus facilement sorties et séjours.

## Les inscriptions :

Les permanences vont reprendre tous les vendredis dès le 8 septembre à l'Espace Greling.

En septembre la permanence sera ouverte de 14 à18 heures pour faciliter les inscriptions .

A partir d'octobre , les horaires de la permanence pourront être modifiés en fonction de l'avancement des inscriptions.

Les fiches d'inscription sont pré-imprimées pour les anciens adhérents sur la base des renseignements communiqués l'année précédente, il suffira le jour de l'inscription de vérifier soigneusement les renseignements portés sur la fiche, les modifier si nécessaire et compléter les éléments manquants.

Vous trouverez pour votre information en pièce jointe un exemplaire vierge de la fiche d'inscription que vous pourrez communiquer le cas échéant à un nouvel adhérent potentiel de votre entourage.

### **Nouveautés relatives au certificat médical.**

Les dispositions relatives au certificat médical changent à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2017.

Il vous sera demandé de remplir un formulaire (conservé par l'adhérent pour des raisons de secret médical) et de fournir une attestation comme quoi vous avez répondu négativement à toutes les questions du formulaire.

Les modèles du formulaire et de l'attestation sont joints en annexe au présent document.

Lors de votre inscription, n'oubliez pas de fournir la dite attestation remplie et signée.

Au terme des 3ans de validité de son certificat médical, l'adhérent devra en fournir un nouveau.

### **Les tarifs des adhésions :**

Le tarif d'adhésion au club restera à 15 € mais la licence FFR inclura l'IRA ( Assurance Individuelle Responsabilité Civile) et passera à 28 € ( 26 € pour le conjoint) .

Les tarifs relatifs aux activités sont récapitulés dans une fiche jointe en annexe.

Il vous sera aussi proposé, comme les années précédentes, les assurances FFR IMPN et leo IA SPORT +, ainsi que l'abonnement au magazine Passion Rando.

### **La reprise des activités :**

Beaucoup d'activités (VTT,VTC,marches aquatique et nordique ,pétanque,tarot)ont continué au cours de l'été ; sont indiquées ci-dessous les dates de reprise officielles.

Lundi 4 septembre : reprise de l'activité Marche Nordique sportive à 14h30 (CRAPA Janas)

Lundi 4 septembre : reprise de l'activité Généalogie

Vendredi 8 septembre : reprise des activités VTC Loisir et VTT à 8h30

Vendredi 8 septembre : reprise de l'activité Tarot

Lundi 11 septembre : reprise de l'activité Marche Nordique (Francillon)

Lundi 11 septembre : reprise de l'activité Aquarelle

Mardi 12 septembre : reprise de l'activité « marche aquatique côtière » avec Gérard

Mardi 12 septembre : reprise de l'activité pétanque dans le bois de la Coudoulière

Mercredi 13 septembre : reprise de l'activité Randonnée

Vendredi 15 septembre : reprise des séances de Sophrologie salle 3 de l'Espace Greling

Mardi 19 septembre : reprise de l'activité Photo (14-16h cercle de l'Amitié) orientée Photoshop

Mardi 19 septembre : reprise de l'activité Chorale de 15h à 17h

Vendredi 22 septembre : Séance plénière (photo) au lycée de la Coudoulière, de 14 à 16h

Lundi 25 septembre : démarrage de l'atelier Mémoire

Samedi 7 octobre : Reprise de l'activité « entraînement à l'effort physique »

Mercredi 11 octobre : Reprise de l'activité Anglais

### **Info Leo septembre**

Vous le trouverez d'ores et déjà sur le site du club ; le prévisionnel d'octobre y sera vers le 8 sept.

### **Forum des associations**

Comme les années passées, le club participera à cette manifestation qui aura lieu au Parc de la Méditerranée le samedi 9 septembre.

Nombre d'animateurs y présenteront les différentes activités du club.

### **Grillade-partie :**

Elle aura lieu le mercredi 4 octobre à l'Ouvrage de la Pointe (à l'Ouest du Gros Cerveau). Tous les membres du club sont conviés, le site est accessible à pied (deux accompagnements prévus), en vélo (voir programme VTT) et en voiture. La participation est de 8 €, elle comprend ; apéritifs, grillades et boissons, il est demandé à chacun d'apporter son assiette, son verre et son couvert. Le fromage, le dessert et le café ne sont pas fournis mais peuvent être apportés.

Les inscriptions , possibles dès la première permanence , seront arrêtées le 29 septembre.

### **Réservations au Théâtre Liberté**

Dix places ( pour chaque spectacle) ont été réservées pour 5 spectacles dans l'année.

Les 2 premiers auront lieu les 30 septembre et 7 octobre ; il s'agit respectivement de :

-Logiquimper-turbabledufou (adaptation Zabou Breitman)

-Ca va ? , de J.C.Grumberg

Les inscriptions pour ces spectacles pourront se faire dès les premières permanences

(tarif : entre 20 € et 25b € )

### **Chateauvallon**

Comme il avait été déjà indiqué , les règles vis-à-vis de Chateauvallon sont modifiées.

Chaque adhérent réserve personnellement ses places pour les spectacles de son choix et bénéficie du tarif collectivités de 16 € ( carte achetée par le club) en signalant son appartenance à Léo Lagrange.

### **Ronde du Crépuscule ( organisée par randonneurs Sanaryens)**

Elle aura lieu le samedi 7 octobre à partir de 18h et comportera 2 circuits .

Le club se chargera , pour les personnes le souhaitant , de regrouper les inscriptions lors des permanences du 8 et du 15 septembre.

### **Rappel : séjour Kayak**

Un séjour kayak est organisé par Marc Lefebvre du 6 au 8 septembre à Quinson ( cf site du club)

### **Séjour raquettes ( voir fiche sur site)**

\_\_Les inscriptions au séjour raquettes démarreront à partir de la première permanence .

### **Pièces annexes :**

Exemplaire vierge de la fiche d'inscription au club

Tarif des adhésions et assurances

Questionnaire médical + attestation à remplir et signer

Fiche du séjour raquettes

**Ce document et ses annexes sont disponibles sous forme papier à la permanence, merci d'en avvertir les personnes de votre entourage qui ne possèdent pas de boîte à lettres électronique**