



Le COL-porteur n°20

Edition spéciale "Rentrée"

Le C.O.L. à la Fête des Associations

Le samedi 10 septembre, sur l'Esplanade de Lodève, se tenait la Journée annuelle des associations. Le Club Omnisports du Lodévois était présent, avec un beau stand, très remarqué, sur lequel les bénévoles et volontaires ont présenté les activités du Club, dont, bien évidemment, la marche nordique, mais aussi la Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac.

L'édition 2022 de cette journée a été tout à fait remarquable par la présence en très grand nombre des visiteurs, mais aussi par une ambiance festive sous un beau soleil.

Le stand COL - M2S2L a reçu de très nombreuses visites et recruté quelques personnes pour la marche nordique. La Maison Sport-Santé a fait l'objet d'un grand intérêt. En outre, la Clinique du Souffle La Vallonie avait délégué une enseignante en activité physique adaptée qui a pu renseigner les visiteurs sur les troubles respiratoires et leur faire réaliser quelques petits tests très instructifs.

Un grand merci aux volontaires et bénévoles qui se sont succédé sur le stand toute cette belle journée.



Formation à la Marche Nordique

Le samedi 17 septembre 2022 matin, le Club Omnisports du Lodévois a sollicité Florence Carrat, fondatrice et directrice de la Maison Sport Santé "Solution-Sport", à Millau, pour une formation technique à la marche nordique. Les participants, enthousiastes, ont appris les méthodes de préparation à la marche, qui ne se limitent pas à un simple "échauffement" mais permettent aussi une mise en condition des muscles et des articulations.

Sur la piste des Vailhés, au-dessus du Lac du Salagou, ils ont pu ensuite apprendre à tirer le meilleur parti de la propulsion que permettent les bâtons lorsqu'ils sont correctement utilisés, c'est-à-dire intégrés dans la mécanique locomotrice normale, suivant le balancement naturel des membres supérieurs. Différents petits exercices leur ont permis de constater l'effet du bon usage des bâtons sur la foulée, la posture, le déroulement du pied... et donc pas seulement sur la vitesse.

Après un parcours varié dans la bonne humeur, ils ont conclu la séance par des exercices de relaxation musculaire qui, là encore, ne se limitaient pas aux simples étirements.

Une formation très utile et très appréciée, par une formatrice expérimentée mais aussi à l'écoute de chacun. Tous les participants ont plébiscité cette formule et se sont déclarés prêts à recommencer pour se perfectionner. Ils auront aussi à cœur d'inciter ceux qui n'ont pu être présents pour cette session à ne pas manquer la prochaine.



Le Stage de Reprise de Marche Nordique

Le Club Omnisports du Lodévois a enfin pu, après deux ans d'interruption pour cause de pandémie Covid-19, reprendre sa tradition du Stage de Reprise de Marche Nordique pour la rentrée 2022. Le samedi 24 septembre, 20 heureux marcheurs se sont retrouvés dans le charmant village de Prades d'Aubrac (altitude 780 m) dans un spacieux gîte situé à la sortie du village. Le séjour a commencé par un plantureux repas à "l'Hôtel Moderne", après quoi les 20 marcheurs se sont empressés de dépenser sur les pistes le surcroît de calories ingérées. Ils ont cheminé gaiement sur de belles pistes traversant les larges pâturages où leur passage a offert quelques distractions aux beaux bovins de la race locale. Le repas du soir, précédé d'un joyeux apéritif, s'est avéré encore plus copieux, et la soirée s'est prolongée dans une ambiance chaleureuse. Le dimanche matin, toutes et tous étaient néanmoins présents et le regard vif pour aller jusqu'à la station de Brameloup (1250 m) et entreprendre une nouvelle sortie de marche nordique dans une très belle forêt. Sur la fin du parcours, la pluie est venue stimuler les marcheurs et leur ouvrir l'appétit. C'était nécessaire, car le repas de midi était tout aussi, si ce n'est plus encore, copieux que les précédents. Les marcheuses et

marcheurs lui ont néanmoins fait honneur, et sont allés ensuite dépenser quelques calories pour remettre les locaux dans l'état impeccable où ils les avaient trouvés à l'arrivée. Ils se sont ensuite séparés à regret, pleins de gratitude pour Jean-Pierre, le président, qui avait organisé ce week-end dans d'aussi exceptionnelles conditions, et sont repartis avec de très beaux souvenirs !



Une importante Assemblée Générale du COL

Mercredi 5 Octobre à la **Salle du Peuple** de la Mairie de Lodève à 18h45 se déroulera l'assemblée générale du Club Omnisports du Lodévois, à laquelle sont convoqués tous les adhérents. La présence du plus grand nombre est essentielle pour deux raisons :

- Cette assemblée générale sera appelée à se prononcer par vote sur une modification des **statuts** intégrant, parmi les objectifs de l'association, les missions de la **Maison Sport-Santé du Lodévois-Larzac**.
- Elle sera suivie par un moment de convivialité au cours duquel le **Lions Club Cœur d'Hérault** remettra au COL un chèque de subvention destiné à soutenir l'action de la Maison Sport-Santé.

Ordre du jour :

Assemblée Générale extraordinaire

Délibération relative à la modification des statuts

Assemblée Générale ordinaire :

1. Approbation du PV de l'assemblée générale 2021
2. Rapport moral du président
3. Rapport d'activité
4. Rapport financier du trésorier
5. Vote des bilans
6. Projets de l'exercice 2022/2023

Un **apéritif** convivial clôturera cette manifestation après la remise du Chèque par le Lions Club Cœur d'Hérault et la remise d'un souvenir à l'ensemble des bénévoles du COL.

Les Sorties de Marche Nordique en 2022-23

Les sorties de Marche Nordique se déroulent cette année :

- Le **mardi** de 9h à 12h avec Francine et Odile
- Le **mercredi** de 14h à 17h avec Christine, Claude, et Stéphane
- Le **jeudi** de 18h à 20h avec Daniel et Jean-Pierre
- 3 **samedis** par mois de 9h à 12h avec Jean-François et Michel

Des sorties exceptionnelles seront proposées un samedi par mois (calendrier sur le site internet du COL), ou un dimanche (comme le 23 octobre – voir ci-dessous).

Des sorties de marche nordique "sportive" seront proposées certains mercredis matin

Les actions du C.O.L. en 2022-2023

Voici la liste non limitative des actions prévues pour cette année. D'autres événements pourront être organisés.

- **Ensemble contre le cancer du sein** le dimanche 23 octobre. Le COL s'associera à la « Marche Solidaire » organisée par l'amicale des sapeurs-pompiers de Lodève et la Ligue contre le Cancer sur un circuit de 5 km (extension de 2 km possible pour les plus vaillants). Inscription sur place, au Parc Municipal de Lodève, à partir de 8h.
- Formations « **Prévention et Secours Civique de niveau** » en octobre et novembre 2022 pour tous les encadrants des sorties de marche nordique
- Formations aux **gestes d'urgence** et à l'utilisation d'un **défibillateur** pour tous les adhérents du club en fin d'année 2022.
- Participation à la soirée du **Téléthon** (2 ou 3 décembre 2022)
- 6^{ème} **Rassemblement de Marche Nordique** et 5^{ème} **Tournoi de Hand-Fauteuil** ("Sport-Ensemble") le 3 juin 2023.





Club Omnisports du Lodévois

Club Omnisports du Lodévois Assemblée générale du 5 octobre 2022

Pouvoir

Je soussigné(e)

Mme / Mr.....

Qualité : Administrateur Licencié du C.O.L.)

dans l'impossibilité d'assister à l'Assemblée Générale du Club Omnisports du Lodévois,
le Mercredi 5 Octobre 2022, donne pouvoir à :

Mme / Mr.....

(Membre du conseil d'administration ou licencié(e)s au jour de l'AG) pour me
représenter, voter en mon nom, et prendre toutes décisions au cours de cette
assemblée.

Fait à Le/...../ 2022

*Signature précédée de la mention
manuscrite « Bon pour pouvoir »*

*Pouvoir à remettre en main propre au mandataire ou à un membre du COL présent à
l'assemblée générale, ou à transmettre par courriel au président à l'adresse
jp.combes.lodeve@orange.fr, ou encore par courrier au siège social du COL, Club-
House, Avenue Joseph-Vallot, 34700 Lodève.*