

Le C.O.L.porteur

1 – Balade de fin de saison au bois des Aresquiers

Un dimanche de fin d'été, alors que les touristes de septembre et les autochtones, sentant l'automne arriver, se ruent sur les plages pour profiter d'un dernier weekend estival, il est intéressant de bifurquer et choisir un tout autre chemin, évitant la longue file de voitures s'embouteillant sur le pont du canal du Rhône à Sète. Une sortie avec un tout autre objectif : non pas le sable envahi de serviettes étendues et une brise ponctuée par les cris des enfants jouant avec les vagues, mais une étendue sauvage recouverte de plantes *halophiles* (qui aiment le sel) où seuls les cris des oiseaux se font entendre. Bel endroit que *le bois des Aresquiers* qui offre une boucle dépayssante dans un cadre classé *Natura 2000*.



Après *Vic la Gardiole*, vous pouvez vous garer dans l'immense parking des *Aresquiers* (juste avant le pont du canal). Entrez dans le site appartenant au *Conservatoire du Littoral* et suivez le balisage jaune qui vous permettra de longer *l'étang d'Ingril* où vous pourrez admirer flamants roses, échasses blanches, avocettes, et mouettes.



L'itinéraire vous invitera ensuite à emprunter les *platelages* (passerelles en bois) qui traversent la *sansouire*, ce milieu végétal spécifique des terres salées, où vous apercevrez la célèbre et frêle *saladelle*, et où règne la *salicorne*. Elle se caractérise par des tiges charnues segmentées et l'absence de feuilles ; les jeunes pousses peuvent se manger, confites au vinaigre.

Mais attention, ces découvertes ne seront accessibles qu'à vos yeux : site protégé, toute cueillette est donc interdite !



Vous arriverez ainsi jusqu'aux *salins de Frontignan* que vous contournez avant de reprendre quelques *platelages* qui vous mèneront vers un sentier s'enfonçant dans la pinède. Lieu ombragé qui vous plongera dans une atmosphère de bruits autres (pinsons, pigeons, rossignols) et d'odeurs boisées.

Vous pourrez vous octroyer une pause pique-nique ou détente dans un endroit large et aménagé, avant de reprendre le chemin qui vous ramènera vers le bord de l'étang et le parking.



Une belle boucle de 9km, facile, avec l'envie de flâner sur le littoral, humer l'air marin, se ravir devant la faune et la flore des milieux salés, et sentir la brise légère d'une fin d'été. En repartant, vous ne regretterez pas de vous arrêter au joli village médiéval de Vic la Gardiole avec son église romane...

Christine Triaire

2 – Le billet du Président

Enfin, avec la reprise, nous allons pouvoir nous retrouver sur les magnifiques chemins entourés des paysages tous différents mais ô combien somptueux qui nous entourent. Nous avons noué de nouveaux contacts à la Foire des Associations, que j'ai intégrés dans notre liste d'adresses de courriel.

- Pour les nouveaux, n'oubliez pas de nous retourner le **certificat médical de non contre-indication*** à la pratique de la marche nordique ainsi que la cotisation pour la licence (36 €) et l'inscription annuelle (82 €, payable en 1 ou 2 fois : 2 chèques de 41 € qui seront encaissés l'un en octobre et l'autre en février).
- Pour les renouvellements, si le certificat médical date de moins de 3 ans (2018), **l'attestation de réponse au questionnaire de santé*** suffit, accompagnée de la licence (36 €) et la réinscription annuelle (62 €).

Lors de notre dernière assemblée générale du 9 septembre nous avons décidé d'offrir à l'ensemble des licenciés 2020/2021 deux places pour la **soirée des 30 ans du C.O.L.** qui se déroulera en juin 2021.

Bonne marche

Lodève, le 17 Septembre 2020

Le Président
Jean Pierre-Combes

** Le « **questionnaire de santé** » ne doit pas être transmis au C.O.L. Il vous permet simplement de déterminer vous-mêmes si vous avez ou non besoin de consulter votre médecin pour obtenir un **nouveau certificat médical**. Si vous répondez « **Non** » à chacune des questions, il vous suffit de compléter et signer « **l'attestation de réponse au questionnaire de santé** » et de la transmettre au C.O.L. Si vous répondez « **Oui** » à une ou plusieurs de ces questions, vous devez revoir votre médecin qui déterminera si vous pouvez pratiquer la marche nordique et vous établira un nouveau certificat en conséquence. Tous ces documents sont disponibles sur le site du C.O.L., à l'adresse ci-dessous.*