

## BULLETIN D'ADHESION A LA SECTION LOISIRS NATURE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : | | | | |

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : | | | | |

Portable : | | | | |

Email : \_\_\_\_\_

### Assurance :

➤ Une licence/assurance de la Fédération Sportive et Culturelle de France sera délivrée aux adhérents de la section que sur présentation d'un certificat médical à la pratique du sport (VTT et randonnée) datant de moins d'un an. Sinon la section Loisirs-Nature se dégage de toute responsabilité en cas d'accident

➤ Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte volontaire.

**Montant de l'adhésion annuelle : 26,00€ (licence+assurance)**

Modalité de paiement :  espèces  chèque bancaire (\*)

(\*) cochez la case correspondant à votre choix

Fait à Cogolin, le \_\_\_\_/\_\_\_\_/2011

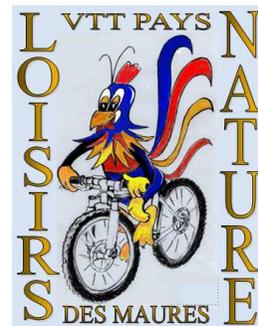
Signature :

### Formalités d'inscription :

-Remplir le bulletin d'adhésion ci-dessus.

-Paiement par chèque bancaire à l'ordre de loisirs nature ou espèces.

-Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.



# Bulletin n°23

## EDITORIAL

Après le temps exécrable de cette fin d'année voici que les améliorations climatiques nous permet de pratiquer notre sport favori et vous êtes de plus en plus nombreux à participer à nos sorties dominicales.

Nous vous préparons quelque sorties sympathiques pour ce début d'année.

Le calendrier vous en donne le détail mais j'attire votre attention sur la sortie de Marseille (voir P6).

Vous pouvez suivre toute l'actualité du club sur notre site <http://loisirsnature.vtt.free.fr>

Nous sommes toujours à la recherche d'idées nouvelles n'hésitez pas si vous en avez de nous les communiquer.

La Balade du coq 2011 est en cours de préparation, j'en appelle à toutes les bonnes volontés pour nous aider dans cette réalisation.



<http://www.tribesportgroup.com/>



### Sommaire :

- 1 Edito
- 2 Infos pratiques
- 3 La vie du club
- 4-5 Le Calendrier
- 6 Sortie Marseille
- 7 Botanique
- 8 Bulletin d'adhésion



PEINTURE et DECORS

S.a.r.l.

**Guillossou**

COGOLIN Tél: 04 94 94 07 01 - mobile: 06 08 35 22 53

**1/ LICENCE/ASSURANCE** : Le renouvellement des adhésions à la section Loisirs Nature (cotisation + licence) est possible tout au long de l'année. Le bulletin d'adhésion est à retourner à la secrétaire de l'association, accompagné du règlement et du certificat médical.

Les participants à nos sorties extra VTT, non détenteurs de cette licence, seront autorisés à se joindre au groupe que sur présentation d'une attestation d'assurance individuelle responsabilité civile « sport » et d'un certificat médical datant de moins de 6 mois.

**2/ REUNIONS DE BUREAU** : Les réunions de bureau auront lieu les premiers jeudis de chaque mois.

**3/ INTEMPERIES** : En cas d'intempéries évidentes ou constatées au moment du départ, la décision d'annuler la sortie sera prise par le responsable accompagnateur. Les participants pourront s'informer par téléphone (portable) auprès de ce responsable.

**4/ MODIFICATION EVENTUELLE DES PARCOURS** : Les responsables de la section se réservent la possibilité de modifier les parcours en fonction d'évènements particuliers (incendies, terrains privés, travaux...).

**5/ PARRAINAGE** : Chaque adhérent est invité à faire connaître autour de lui (famille, ami (e) voisin (e), les activités régulières (VTT) et occasionnelles (randonnées pédestres, ski, raquettes, canoë...) organisées par la section. Des bulletins d'informations sont disponibles sur demande.

**6/ SORTIES LIBRES** : Les adhérents non concernés par la sortie du jour (débutants ou confirmés selon le calendrier), pourront se regrouper à la même heure et au même lieu et partir pédaler ensemble librement = « sorties libres »

## Le pin parasol

Le pin parasol ou pin pignon (*Pinus pinea* L.) est un arbre caractéristique des régions méditerranéennes, reconnaissable à son port évoquant un parasol déployé. Sa graine, le pignon, est souvent utilisée en pâtisserie, d'où son autre nom commun : le pin pignon. L'arbre appartient au genre *Pinus* et à la famille des Pinacées. C'est un arbre poussant abondamment sur le pourtour méditerranéen, dans les bois ou les maquis, où il est souvent associé au chêne vert et au pin d'Alep. On le trouve également dans le bassin aquitain, où il a été implanté. Il préfère les terrains secs, mais s'accommode très bien de sols profonds et frais. On l'utilise parfois pour assainir les zones marécageuses ou fixer les dunes.



## Le pin d'Alep



Le pin d'Alep (*Pinus halepensis*) est un conifère de la famille des Pinacées. C'est le botaniste écossais Philip Miller qui lui donna abusivement ce nom scientifique, en 1768. En effet, c'est le *Pinus brutia* qui pousse principalement dans la région d'Alep. Sa répartition géographique est essentiellement autour des côtes méditerranéennes, et plus particulièrement en Algérie en Espagne et au Maroc.

C'est un arbre qui peut atteindre 20 m de haut, au tronc généralement tortueux, à l'écorce lisse et grise au début, puis épaisse et crevassée tournant au rouge-brun avec les années. Les aiguilles sont fines et souples et groupées par deux. Elles mesurent de 5 à 10 cm de long. Les arbres jeunes ont une forme assez régulière. Les plus âgés, dégarnis à la base, ont un houppier plus dispersé, une cime irrégulière et peu dense.

# SORTIE MARSEILLE

2 ET 3 Avril 2011

A la carte 1 ou 2 jours....

## SAMEDI 2 Avril :

### Randonnée

Après-midi : Randonnées VTT et pédestre sur le sentier Pagnol près d'Aubagne.  
Rendez vous à 13h30 (Camoins les bains Sortie A50 La Valentine) Durée 3 heures environ

### Spectacle

Soir : Diner spectacle de cabaret à la Grande Comédie sur le vieux port

### Hôtel

Hébergement « Etap hôtel » du vieux port

**Prix global par personne non adhérente Loisirs Nature : 65 euros**

**Prix pour les adhérents Loisirs Nature : 35 euros**  
(Participation du club de 30 euros)

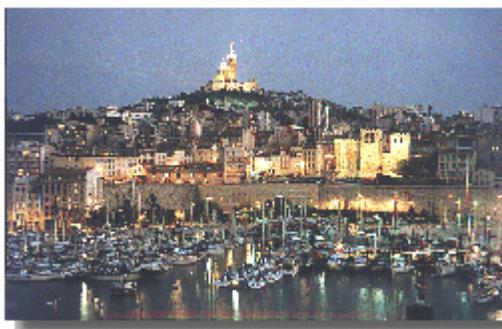
## DIMANCHE 3 avril :

### Visite guidée de la ville de Marseille

Rendez vous au parking de Notre Dame de la Garde à 9h30

Sous la conduite de Mme Agenet membre de la FSCF dont nous sommes licenciés, visite des quartiers pittoresques de Marseille Notre Dame, Malmousque, La Corniche, Le Faro, le vieux port et le Panier.

Durée de la visite 4 à 5 heures - Prévoir pique-nique.



**POUR PERMETTRE LES RESERVATIONS INSCRIVEZ-VOUS AU PLUS VITE ET AVANT LE 23 FEVRIER.**

(même pour la seule journée du dimanche 3 avril)

**POUR TOUTES QUESTIONS ADRESSEZ-VOUS A GUY PERRIN 06.15.76.87.62**

**PREVOIR ENSEMBLE DETAIL RASSEMBLEMENT, COVOITURAGE ET TRANSPORT VELOS.**

## Des nouvelles du club :

Après une **Balade du Coq** bien réussie et appréciée de tous les concurrents petits et grands, les adhérents se



ont retrouvées le 17 octobre à **La Mourre** pour une balade mixte VTT / randonnée pédestre avec cueillette de champignons et châtaignes.

Le temps exécrable de novembre/ décembre ne nous a pas permis de faire **le Lac des Ecureuils** dans l'Estérel. Le samedi 18 décembre a eu lieu la 2<sup>e</sup> édition des

**Ruelles de Cogolin** où 10 équipes se sont affrontées en milieu d'après midi sous un soleil radieux.

Enfin, le 30 janvier a réuni une petite vingtaine de personnes à **la Galette des Rois** suivie d'un tournoi de cartes. A 19h00, Patrice Schwartz nous avait préparé quelques excellents « amuse-gueules » pour un petit apéro dînatoire très sympathique.

## Les prévisions printemps/été 2011 :

Les sorties mixtes marcheurs/ vététistes

### Réservez vos dimanches.

1 – Le 13 mars : **le Lac des Ecureuils** dans l'Estérel

2 – Les 2 et 3 avril : randonnée VTT et marcheurs sur le Sentier Pagnol le samedi à 13h30, repas spectacle à **Marseille** sur le Vieux Port, nuit à l'Hôtel, et visite guidée de Marseille le dimanche avec pique-nique. Le tout pour 60€ à 65€ (dont 30€ pris en charge par le club pour ses adhérents). Inscrivez-vous rapidement !

3 – Le 8 mai : **Randonnée botanique à la Femme Morte** avec un guide de talent : Guy Perrin.

4 – Le 19 juin : **Sortie de fin d'année.**

5 – Le week-end du 14 juillet : **Randonnée d'Allos au lac de Ste Croix.**



DATE	PARCOURS	RANDO PEDESTRE	Remarques
13/03/2011	LE LAC DES ECUREILS	LE LAC DES ECUREILS	<b>RDV 8h collège PIQUE NIQUE</b>
27/03/2011	SORTIE LIBRE		RDV 8H30 COLLEGE
2 ET 3/04/2011	LE SENTIER PAGNOL	LE SENTIER PAGNOL	<b>VISITE DE MARSEILLE</b>
10/04/2011			RDV 8H30 COLLEGE
17/04/2011	LA CHARTREUSE DE LA VERNE		<b>RDV 8H30 COLLEGE OU 9H DEPART LA MOLE</b>
24/04/2011	SORTIE LIBRE		RDV 8H30 COLLEGE
01/05/2011	SORTIE LIBRE		RDV 8H30 COLLEGE
08/05/2011	LA FEMME MORTE	PARCOURS BOTANIQUE	<b>RDV 8H30 COLLEGE PIQUE NIQUE</b>
15/05/2011	SORTIE LIBRE		RDV 8H30 COLLEGE
22/05/2011	CAMARA PAR PASCATI		RDV 8H30 COLLEGE
29/05/2011	LA MOURE		RDV 8H30 COLLEGE
05/06/2011			RDV 8H30 COLLEGE
12/06/2011	LAC DES ESCARCETS		<b>RDV 9H GARDE FREINET</b>
17/06/2011	ASSEMBLEE GENERALE		<b>RDV 19H GYM B</b>
19/06/2011	SORTIE DE FIN DE SAISON TAILLAT		<b>RDV 8H30 COLLEGE PIQUE NIQUE</b>
26/05/2011	SORTIE LIBRE		RDV 8H30 COLLEGE
13 au 17/07/2011	Allos Sainte croix		<b>SERA PRECISER ULTERIEUREMENT</b>

**Chaque sortie libre pourra être prise en charge par un membre du club**