



## La lettre d'information RSPG

### Séjour neige à Enchastrayes le

#### Sauze, du 27 au 31 janvier :

36 personnes se sont retrouvées au VTF les Balcons du Sauze pour partager 5 jours dans la bonne humeur et la convivialité. Malgré une météo peu favorable, les skieurs et les raquetteurs sont sortis tous les jours. La seule journée très ensoleillée du mercredi a permis de pratiquer le ski de fond à Larche. (Cathy D.)

Voir des [photos](#)

### Sortie nocturne en raquettes , pleine lune, mercredi 12 février :

Dix-sept courageux ont chaussé leurs raquettes ce soir-là au départ de la station de St Léger-les-Mélèzes pour gravir les pentes jusqu'au plateau de Libouze. Après environ une heure de grimpe, nous avons atteint le plateau et nous avons vu au loin les lumières du restaurant ce qui a augmenté encore notre allure de marche. Quatre autres personnes ont été acheminées par la route grâce au buggy du restaurant.

Dans cet agréable restaurant, «l'auberge de Libouze», nous avons savouré une appétissante raclette agrémentée de plateaux de charcuterie et de fromages puis nous sommes redescendus vers 23h00 dans la nuit profonde éclairée par un timide clair de lune. Et devinez ? Nous n'avons mis que 20 minutes pour atteindre la station ! Ce fut une belle soirée dans les rires et la bonne humeur. (Cathy V.)



Les [photos](#) du repas \_\_\_\_\_

### Inscriptions à différents séjours :

Séjour randonnée pédestre de septembre 2025 à Hyères les 2 et 9 avril 25. Consulter aussi

le « programme hebdo » et l'onglet « séjours » du site.

### Séance de Pickleball :

Tous les vendredis matin, entre 12 et 20 personnes se retrouvent sur les terrains de tennis de l'Ascee Patac, pour taper dans la balle « cornichon ».

(Cathy D.)

Voir les [vidéos](#) du vendredi 21 février

### Fête de la neige, mardi 4 mars :

La fête de la neige nous a réunis cette année à la Joue du Loup dans le Dévoluy.

Sous un chaleureux soleil, 25 raquetteurs se sont élancés sur une pente escarpée, couverte de glace et d'herbe, tout au moins au début de l'ascension mais vite enneigée sur les hauteurs, tandis que les 15 skieurs dévalaient les pistes. Vers 13 heures, nous nous sommes tous attablés en terrasse au restaurant « Le Relais » situé en front de neige, pour y déguster qui une tartiflette, qui une salade composée.

Raquetteurs et skieurs ont apprécié cette journée conviviale sous le signe de la bonne humeur et dans une bonne ambiance. (Cathy V.)

Les [photos](#) de la journée

### Dates à retenir :

**Mardi 1 avril :** AG extraordinaire du Coders 05 à La Bâtie Neuve

**Mardi 20 mai :** journée Coders 05 des animateurs à Chadenas

### Informations et photos des dernières randonnées pédestres et raquettes:

Dans l'onglet « activités pratiquées » du site, vous pouvez prendre connaissance des CR des randonnées

auxquelles vous avez peut-être participé, et aussi [ici](#)

## **Lettres d'info antérieures** : [les consulter](#)

Et présentes aussi sur le site dans l'onglet « information », « mensuel rspg »

## **Information Aquagym :**

La RSPG dispose d'un créneau à la piscine de Fontreyne, à titre gracieux de la part de la Commune de Gap, les lundis de 8h à 10h30. Et comme tous les autres utilisateurs des lieux nous sommes dépendants de la maintenance et des problèmes techniques qui peuvent survenir inopinément et auxquels nous ne pouvons malheureusement rien.

Séparément, nous contractualisons avec un maître nageur, l'animation des cours. Fathi NEMRI est donc indemnisé en qualité d'auto-entrepreneur. Suite à une opération et à sa convalescence, il est donc remplacé temporairement depuis janvier.

Dans un premier temps il nous a proposé Louis-Gabriel. Avec une journée très chargée le lundi, il nous a fait savoir qu'il ne pouvait pas assurer tous les cours. Blessé le 19 janvier, Nathalie a averti par texto les inscrits pour les séances du lendemain, mais il y avait des erreurs de numéros de téléphone dans les listes et ceux qui ne regardent pas leur portable, se sont déplacés pour rien. Le maître nageur ne nous a pas fait part du prolongement de son arrêt de travail et là encore, il ne nous a pas été possible de tous vous avertir.

Depuis le 3 février c'est donc Anthony qui assure l'intérim de Fathi, mais il ne peut intervenir qu'aux deux premières heures, d'où ce basculement pour les personnes du troisième groupe. S'il y a encore eu des loupés par texto, le site de la RSPG a bien communiqué cette information. Aussi est-il recommandé de regarder tous les dimanches soirs le site dans la rubrique "activités hebdomadaires".

(Nathalie G.)

Quelques [photos](#) à voir ou revoir

## **Les bienfaits du Ski de Fond :**

Le ski de fond est souvent considéré comme l'un des sports d'hiver **les plus complets**, quel que soit le style, classique ou skating.

Le ski de fond sollicite l'ensemble des groupes musculaires. Les bras, les jambes, le tronc et même les épaules travaillent ensemble pour nous propulser sur la neige, tout en améliorant la **posture** et **l'équilibre**.

Quel que soit le rythme, modéré ou soutenu, le ski de fond contribue à **une meilleure santé cardiovasculaire** et à une augmentation de l'endurance générale.

Contrairement à la course à pied, le ski de fond est **une activité à faible impact**, réduisant le stress sur les genoux et les chevilles.

Glisser dans des paysages enneigés offre une évasion naturelle qui **apaise l'esprit**.

Comme toute activité physique, le ski de fond favorise **la libération d'endorphines**, les hormones du bonheur.

Le ski de fond demande **une coordination** entre les bras, les jambes et le souffle. Cela stimule **la concentration**, améliore **les capacités cognitives**, tout en renforçant **l'agilité**.

Le ski de fond est une activité que vous pouvez pratiquer en famille, **quel que soit l'âge**. Il favorise des moments de partage et d'apprentissage, tout en restant **ludique** et **stimulant**.



L'exposition à l'air frais et l'effort physique renforcent **le système immunitaire**, nous aidant à mieux lutter contre les infections hivernales. De plus, la lumière naturelle favorise la production de vitamine D, essentielle pour notre santé.

Le ski de fond est bien plus qu'un sport d'hiver : c'est **une activité complète** qui allie plaisir, bienfaits pour la santé et reconnexion à la nature. Que vous soyez débutant ou habitué des pistes, intégrer le ski de fond à votre routine hivernale est une décision bénéfique pour votre santé globale. Alors, chaussez vos skis et laissez-vous glisser vers une meilleure forme physique et mentale...

