

LE CRAPAUD DÉCHAÎNÉ



Astuce
Cliquez sur le
🔍 et accédez
à du contenu
supplémentaire
en ligne

// LE MOT D'EL PRESIDENTE //

Guten Rutsch!

«**M**ais, qu'est-ce qu'il fait le président? D'habitude il nous sert des expressions en espagnol (approximatif) et là il nous écrit en allemand? » C'est sûrement ce que vous avez dû vous dire en lisant le titre de cet article, mais vous allez bientôt comprendre pourquoi! Une petite leçon d'allemand pour débiter l'année! Dans la langue de Goethe, "Guten Rutsch" est une expression utilisée pour souhaiter la bonne année. On souhaite ainsi à la personne une année qui glisse, qui se déroule sans encombre. En Moselle Est, on emploie aussi le terme "rutscher" pour dire que ça glisse, un peu comme à VTT. Vous comprenez mieux maintenant? Alors, cette année, je vous souhaite une belle année qui glisse, qui roule même! Nous sommes là pour ça non?

En 2017, le comité et moi-même souhaitons à la grande famille d'AMSQ de beaux moments de VTT, de convivialité, de sportivité, de bonne volonté, de bénévolat et surtout, la santé!

LES RENDEZ-VOUS 2017

En 2017, AMSQ vous donne de nombreux rendez-vous, à commencer par notre traditionnel week-end club en mars, qui aura lieu cette année encore à Abreschviller. En route ensuite vers le Sud de la France, à La Garde-Freinet pour le séjour club, l'occasion de passer une semaine de VTT et de détente en famille. Le temps de recharger les batteries, et direction Rozérieulles pour la 28^e édition

des Crapauds. Et c'est là que nous comptons le plus sur vous, car ne l'oublions pas, c'est le bénévolat qui fait la force des Crapauds, et cette année plus que jamais, nous aurons besoin de votre aide. Une réunion dédiée aux bénévoles sera organisée pour que vous puissiez découvrir et choisir les différents postes de travail. La date vous sera communiquée bientôt!

Place ensuite aux grandes vacances, à la rentrée, à une nouvelle saison de VTT, aux Têtards, à la fête du club, à la rando et la fête de Noël... Mais nous avons encore le temps d'en parler d'ici-là! Et toujours, nos sorties hebdomadaires le mercredi pour les plus jeunes, les samedis et dimanches pour les plus âgés, pour les vététistes et désormais pour les marcheurs.

Autant de rendez-vous durant lesquels j'espère que nous prendrons tous plaisir à nous retrouver.

Nous vous invitons d'ailleurs à consulter régulièrement notre site Internet (www.24hvtccrapauds.com) ainsi que notre page Facebook (AMSQ Crapauds) pour vous tenir informés de toute l'actualité du club et des dates des différents rendez-vous dont je vous ai parlé. Et surtout, si ce n'est déjà fait, pensez à nous communiquer une adresse mail valide pour que vous puissiez être destinataire de toute notre information.

Guten Rusch à toutes et tous!

Fabrice Perrot, El Presidente, et le comité

L'assemblée générale 2015-2016

Le 5 novembre 2016, s'est tenue l'assemblée générale du club à la salle des fêtes de Lessy.

En présence de 68 membres, le président et la trésorière ont exposé les rapports moraux et financiers. Ces rapports ont été votés puis Fabrice a ensuite présenté les élections au comité de direction. Un nouveau comité a été élu à l'unanimité moins une voix contre et une abstention. Conformément aux nouveaux statuts de l'association, le comité a été porté à 23 membres. Le programme d'activités 2017 a été présenté. Après les vœux traditionnels, l'assemblée s'est terminée par un « pot de l'amitié ». S'en est suivi un repas au Restaurant du minigolf à Metz en présence de 40 membres du club.



Le comité 2016-2017

BELCOUR Arthur, BOUR Hugo, COGHE Jennifer, DEBREUX Philippe, DECKER Henri (vice-président), DELORT Christophe, DIDIER Bertrand, GEORGES Gilles, GIMENEZ Catherine (trésorière), GOULAIEFF Pierre, LEGROS Pascal (secrétaire adjoint), LEQUERE Nicolas, LOUIS Bertrand, MALLET Benoît (vice-président), MARULL Sylvain, PACAUD Yannick, PERROT Fabrice / Président, SAFRANIC David, SCHAFF Eric, SIEJA Grégory / Secrétaire, SMOUTS Didier, USALA Bastien, ZIMMER Jean-Luc.

Retour sur... | La randonnée et la fête de Noël

La randonnée et la fête de Noël du club ont eu lieu le 19 décembre au gîte de Lessy. Une quarantaine de courageux a bravé le froid et la nuit pour participer à la rando de Noël à travers les bois du Saint-Quentin, à pied ou à VTT. Ils ont pu se réchauffer, au premier ravito situé au lavoir de Scy-chazelles, avec un bon verre de vin chaud servi par Henri, Éric, Sylvain et Yannick. Après avoir repris des forces, avec modération, ils sont repartis vers le second ravito, tenu par Pierre et Bastien, où une soupe de potiron bien chaude les attendait avant de reprendre le chemin vers le repaire des crapauds pour faire la fête.

50 à 60 convives ont participé à la soirée de Noël, où l'équipe de Christophe et Gillou, avait préparé un copieux buffet dînatoire qui, je l'espère, a ravi les papilles de tout le monde. Au menu, nos invités ont pu se régaler de foie gras, de saumon, de terrines, de toasts, de mauricettes et autres petites brochettes variées accompagnées de leurs légumes crus sans oublier la boisson qui a coulé à flots... Toute la soirée a été animée par notre DJ Nico avant de mettre le feu au dancefloor jusque tard dans la nuit.

Un grand merci à tous les G-B (Gentils Bénévoles) qui ont participé à l'organisation de cette soirée pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Merci à tous et à dans quelques mois...



Le groupe de marcheurs.



Soupe sur la route touristique.




Après l'effort, le réconfort auprès d'un buffet généreusement garni par les rganisateurs !

Les Crapauds, direction les îles!

Chaque année, le comité invite les partenaires des Crapauds afin de leur présenter en avant-première la prochaine édition de notre course VTT. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le comité n'a pas ménagé ses efforts et assuré le show pour la présentation de la 28^e édition des Crapauds!

Fin novembre, les membres du comité ont donné rendez-vous aux partenaires - actuels et futurs - des Crapauds pour leur présenter en avant-première l'édition 2017 de notre course. Une cinquantaine d'entre eux a répondu présents à notre invitation!

Pour les accueillir et annoncer le thème de cette année, chacun des hôtes a revêtu une chemise hawaïenne et des colliers de fleurs. Et après une présentation du club, de ses activités et de la dernière édition des Crapauds par El présidenté, Ben et Greg, le suspense a enfin été levé... Un teaser préparé par Henri et notre partenaire Sequence K qui met en scène nos célèbres agents de sécurité des Crapauds en train de se parer de peintures traditionnelles polynésiennes. Et pour finir, l'affiche a été dévoilée et a reçu un accueil très enthousiaste! Nos invités se sont levés pour la prendre en photo et nous ont donné leurs félicitations pour tout le travail accompli.

Les échanges se sont poursuivis autour d'un apéro dînatoire et nous espérons que tous nos partenaires sont repartis avec une envie... celle d'être parmi nous en juin prochain! 



Préparation des sacs avec goodies pour les partenaires.



Interview pour 7minutes.tv



Une cinquantaine de partenaires était présente.



En mars | Un week-end à Abreschviller

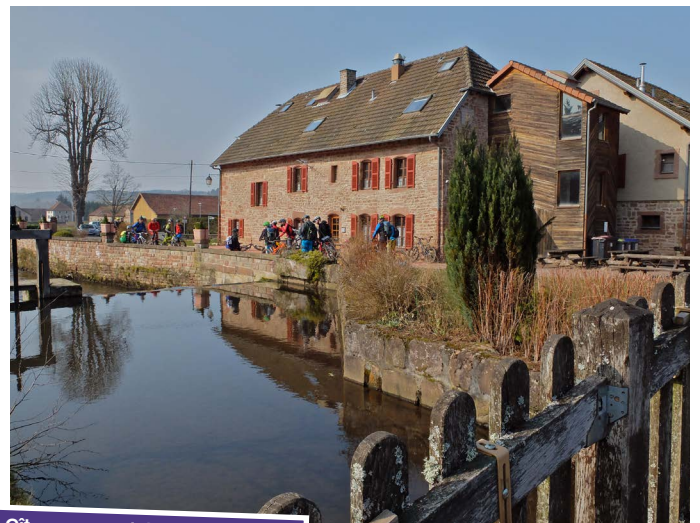
Poser ses roues ailleurs, (re)découvrir de nouveaux paysages, rouler avec les copains... Tous les ans, AMSQ propose aux membres de passer un week-end 100 % VTT et en 2017, nous reprenons la direction d'Abreschviller, au gîte communal. Rendez-vous les 25 et 26 mars.

Des sorties sont organisées le samedi, matin et après-midi, et le dimanche matin. Quel que soit votre niveau, il n'y a pas de craintes à avoir, les groupes sont organisés en fonction des capacités de chacun!

Côté organisation, AMSQ prend en charge l'hébergement, les courses sont faites également par le club mais la facture est divisée entre tous les participants (comptez entre 10 et 20 euros par personne). Pour la préparation des repas et les autres tâches (mettre et débarrasser la table, plonge...), nous comptons sur la participation de tous, c'est la clé d'un week-end convivial et sans tensions!

Le gîte dispose de 40 places, si vous souhaitez participer à ce week-end, inscrivez-vous rapidement auprès de Yannick!

Inscriptions : yannick.pacaud@numericable.fr ☎ 06 87 33 56 51



Gîte communal d'Abreschviller.

Formation

« éducateur »



À la demande d'Ufolep, le 18 et 19 novembre 2016 fut organisé au gîte une formation "éducateur" Ufolep. Anatomie, encadrement, règles de sécurité ou encore orientation... Tels sont les sujets qui ont été évoqués. À l'issue de cette formation, les personnes sont en mesure de prendre en charge un groupe de vététistes. C'est grâce à l'intervention de Messieurs Henri, Guiba et Ben, tous membres d'AMSQ, que cette formation a pu avoir lieu.

AMSQ n'en est pas à son coup d'essai puisque c'est au moins une fois par an que le club organise ce genre de formation. Une dizaine de personnes des clubs AMSQ, C3FVTT, Fameck, Algrange, Amnéville y participèrent. Le tout dans une excellente ambiance générale. Ne reste plus qu'à faire valider ce diplôme une fois les 50 heures d'encadrement effectuées!

Multisports | Programme de renforcement musculaire



Mountain climbers, jumping jack, crunches, plank, burpees... Ces noms ne vous disent rien ? C'est normal, ils désignent des mouvements de **torture** de renforcement musculaire. Et si vous avez envie de vous muscler en profondeur, d'être en pleine forme pour les beaux jours et les belles sorties VTT qui nous attendent, **rendez-vous tous les lundis et même pendant les vacances scolaires**, de 19h à 21h, à la salle multisports de Châtel-Saint-Germain.

La séance débute par un peu de sport (en général, une heure de badminton), puis des exercices de renforcement musculaire, circuit training-cardio et des étirements.

PROGRAMME

Henri a concocté un programme jusqu'en mars :

👉 **Février : par séance**

1h multisports, 1h gainage actif – proprioception – circuit training (proprioception-tonicité)

👉 **Mars : par séance**

1h multisports, 1h circuit training (explosivité)

Et pas d'excuses ! Les exercices peuvent être adaptés en fonction des problèmes ou pathologies de chacun, pensez juste à la préciser avant de commencer les exercices !

PRATIQUE

École VTT

Du 1^{er} novembre au 30 mars, les horaires de l'école VTT sont les suivants :

- de 14 h à 16 h le mercredi
- de 14 h à 16 h 30 le samedi

Les animateurs se réservent le droit de rentrer un peu plus tard (environ 30 min) en cas de soucis techniques ou de sortie plus longue.

Les parents peuvent également apporter un gâteau ou autres pâtisseries que les enfants pourront déguster au goûter.

Pour les éducateurs, merci de prévenir de votre présence aux écoles VTT, surtout le mercredi.

Envie de nous rejoindre ?

Rendez-vous :

- le samedi (départ à 14 h) ;
- le dimanche (départ à 9 h) au gîte des Crapauds, vététistes et marcheurs.

Pour les enfants, l'école VTT a lieu

- le mercredi (départ à 14 h) pour les enfants âgés de 6 à 12 ans ;
- le samedi (départ à 14 h) pour les enfants âgés de plus de 12 ans.

Réunion comité

Les réunions comité sont ouvertes à tous les membres du club. C'est l'occasion d'assister aux débats et de comprendre les décisions qui rythment la vie de l'association. N'hésitez pas à y venir.

Prochaine réunion : le 1^{er} mars à 20 h au gîte.

AGENDA

MARS

WEEK-END CLUB

25 et 26 mars. Week-end club à Abreschwiller.

Inscriptions auprès de Yannick : yannick.pacaud@numericable.fr ☎ 06 87 33 56 51

NETTOYAGE DU CRAPAUDUC



4 mars à 9 h. Nettoyage du crapauduc devant le gîte pour préparer la migration des batraciens. Equipement à ramener : balai de cantonnier, pelle, pioche, sécateur, massette.

AVRIL 2017

SÉJOUR CLUB

Le séjour club aura lieu du **15 au 22 avril 2017**, au centre VVF de La Garde-Freinet. Il reste des places!

[Renseignements sur le site du club.](#)

JUIN 2017

LE TROPHÉE DES CRAPAUDS, 28^e ÉDITION

La 28^e édition des Crapauds aura lieu les **3 et 4 juin 2017**. Les différentes dates de chantiers, de réunion des bénévoles, dépouillement des inscriptions, sacs coureurs... seront communiquées au fur et à mesure.



Encore du monde pour la fête du club!
(17/09/2016)



C'est comme ça que le métier rentre!
(8/10/2016)



Lancement de notre section marche!
(8/10/2016)



Gôûter spécial soupe pour nos jeunes
(23/11/2016)



Il fait moche : atelier mécanique et
entretien! (9/11/2016)



Galette des rois pour les grands...
(7/01/2017)



...et pour les petits!
(11/01/2017)



-8°C, même pas froid!
(22/01/2017)



École VTT dans la neige
(25/01/2017)



Balade dans la forêt et déjeuner du
comité avec les chefs d'équipe des Crapauds
(29/01/2017)



Merci à Hervé qui a rouvert quelques
chemins très encombrés!

Retrouvez toute l'actualité d'Aventure Mont Saint-Quentin sur www.asmq.fr ou sur Facebook : AMSQ Crapauds ● Vous souhaitez passer une petite annonce, envoyer des photos ou écrire un article pour le *Crapaud Déchaîné* ? Envoyez vos informations à dechainezlecrapaud@gmail.com

LE CRAPAUD DÉCHAÎNÉ - Février 2017 - Chef de publication : Fabrice Perrot - Comité de rédaction : Jennifer Coghe, David Safranic, Christophe Delort, Grégory Sieja - Conception éditoriale et graphique : Jennifer Coghe - Photos : Jennifer Coghe, Fabrice Perrot, Benoît Mallet, Pascal Legros, NRV.