

# *L'écho des bâtons*

N° 4



*Amis(es) marcheuses et marcheurs nordiques bonjour !*

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son quatrième exemplaire de*

## *L'écho des bâtons*

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui touchent, de près ou de loin, la marche nordique.*

### AGENDA

*La saison 2020/2021 reprendra le lundi 31 août 2020 !!*

***Du 14 au 19 septembre 2020***

*Un pot de l'amitié et de bienvenue*

*Ce pot aura lieu à l'issue de plusieurs séances de marche*

***26 septembre 2020***

*Journée nationale de la marche nordique*

*Nous vous donnerons plus d'informations ultérieurement*

***15 janvier 2021***

*Soirée des adhérents*

***22 janvier 2021***

*Assemblée générale du club*

## Le mot du CODIR :

*Après un arrêt inattendu des activités du club (on ne reviendra pas sur les faits), l'ensemble des membres du bureau de PENSEZ-SPORT a décidé de rembourser une partie de la cotisation au prorata des séances effectuées sous plusieurs formes :*

- *Soit un report sur la cotisation de l'année prochaine*
- *Soit un remboursement direct par virement aux adhérents*
- *Soit un don au Secours Populaire de France*

*Le club tenait à remercier tous les adhérents qui ont fait le choix du don, ce qui a permis de récolter une somme de 1456 €.*

## Informations diverses : les tiques

*Les tiques (nom latin: Ixodidae) sont des petits arthropodes parasites externes, apparentés aux araignées. Les tiques se nourrissent du sang des vertébrés. En se gorgeant de sang, la tique peut transmettre des pathogènes à l'hôte. Parmi les 800 espèces de tiques dans le monde, une trentaine se nourrissent de sang humain. La tique du mouton (Ixodes ricinus) est la tique la plus courante en Europe. À cause de leur petite taille, les tiques sont souvent difficiles à apercevoir. Les maladies transmises par les tiques entraînent souvent des signes grippaux : les symptômes les plus courants sont de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires ou articulaires et de la fatigue.*

*La saison des tiques est de retour. Présente dans la végétation partout en France, la tique est redoutée pour ses piqûres qui peuvent transmettre la maladie de Lyme.*

*Vous pouvez continuer la lecture sur le site Pensez Sport en cliquant sur le lien suivant :*

<https://www.pensezsport.com/pages/accueil/messages-des-entraîneurs/tiques-2.html>

*La rédaction vous remercie pour cette lecture et vous souhaite de bonnes vacances. A bientôt pour le prochain numéro !*

