

FSGT
Marche nordique
Clubs d'Alençon
Saison 2020-2021

Calendrier
Avril 2021
à Octobre 2021

Contact : Bernard
06 75 50 16 97

marchenordique.fsgt61@gmail.com

Site web :
<https://fsgt61.fr>

Site club :
<https://marche-nordique-FSGT-Orne-61>





Marche nordique d'Alençon communication numérique

Au comité de l'Orne FSGT (Alençon, Nordik de Flers, Perche, Putange le Lac et Vimoutiers), Vous trouverez une page dédiée pour chaque pôle .

Sur le site web du comité : <https://fsgt61.fr/>
ou <https://fsgt61.fr/le-sport-fsgt/>

Sur le compte facebook du comité : <https://www.facebook.com/fsgt61>

Pour le pôle Marche nordique d'Alençon et Perche FSGT

Blog de la commission sportive marche nordique :

<https://www.marchenordiquealencon.fr/>

Sur ce blog vous trouverez de nombreuses informations en ligne.

- Newsletter : j'entre mon adresse mail : 1 information maxi par semaine (pas de pub)

INSCRIVEZ-VOUS !!! Lien sur la page d'accueil du blog

- Calendrier de sorties,
<https://www.marchenordiquealencon.fr/p/agenda-des-sorties.html>
- les lieux de rendez-vous
<https://www.marchenordiquealencon.fr/p/lieux-de-depart.html>
- Le formulaire d'inscription aux sorties.
<https://www.marchenordiquealencon.fr/p/formulaires-d.html>
- les informations sur les événements exceptionnels
<https://www.marchenordiquealencon.fr/p/evenements-exceptionnels.html>

Sur les comptes facebook de la commission sportive marche nordique.

Alençon <https://www.facebook.com/marchenordiquealencon/>

Commission sportive : <https://www.facebook.com/marchenordique61/>

CO-VOITURAGE :

Afin de respecter les consignes concernant les gestes barrières, nous ne pouvons pas organiser le co-voiturage comme avant.

Cependant vous pouvez vous organiser entre vous, si vous le souhaitez, pour véhiculer des proches (amis ou famille) avec port du masque obligatoire dans la voiture (3 personnes par voiture).

Un Rendez-vous peut cependant être mis en place pour guider les personnes ne connaissant pas les points de Rendez-Vous .

Sorties en forêt d'Ecouvès : Co-voiturage Rendez-vous Rue d'Argentan face à l'hippodrome 13h30 – 13 h 40

Sorties en forêt de Perseigne : Co-voiturage Rendez-vous Parking ALDI rue des Tisons Alençon 13h30 – 13 h 40

Sorties à Champfrémont : Co-voiturage Rendez-vous parking salle des fêtes de Condé sur Sarthe 13H30 – 13 h 40

Sorties du samedi matin et mercredi matin : Rendez-Vous à 9h00 - 9h10

Alerte orange :

canicule , tempête et orage, verglas et neige :

→ **Sorties annulées**

| | |
|----------|---|
| M | <u>Responsables : Mercredi Matin Santé-Initiation : Josette et Annick</u> Pratique adaptée (mercredi matin) et Initiation de 9h 30 à 11h : Sorties encadrées par Nicolas, Annick et Josette (Groupe Santé et Initiation) |
| M | <u>Responsables : Mercredi Matin Confirmés : Bernard</u> Michèle N., Jean-Luc L. et Bernard (Groupe confirmés) de 9h 30 à 11h ou 11h 15 Public choisi niveaux 1et 2 |
| M | <u>Responsables : Mercredi AM Roger et Luc</u> Mercredi après-midi : Sorties encadrées par Guy, Michèle, Bernard, Luc F. et Roger G. ouvert à tous les licenciés confirmés (Groupe de niveaux 2 à 4) de 14h à 16 h 30 |
| V | <u>Responsables : Vendredi AM Luc et Roger</u> Sorties du vendredi après midi : encadrées par Nicolas, Josette, Annick, Bernard, Guy, Luc F. et Roger G. ouvert à tous les licenciés (y compris débutants Groupe de niveaux 2 à 4) de 14h à 16 h 00 |
| S | <u>Responsables : Samedi : Pascale</u> Sorties du samedi après midi de 14h 00 à 16 h 00 : Sorties encadrées par : Pascale, Servane et Michèle N. Ouvert à tous les licenciés (y compris débutants niveaux 2 à 4). Sorties du samedi matin (en période d'été) de 9h 30 à 11h 30 : Sorties encadrées par : Nicolas, Pascale, Servane et Michèle N. Ouvert à tous les licenciés (y compris débutants niveaux 2 à 4). |
| | Vacances scolaires : les bénévoles peuvent assurer certaines sorties selon leurs disponibilités. |
| | Sorties exceptionnelles liées à une course ou un trail ou un autre événement particulier |

Avril

| | | | |
|--------|------|---|--------------|
| Sem 13 | V2 | Forêt D'Ecouves Parking des Gateys, Route du Chêne au Verdier à droite en montant. | 14h00-16h00 |
| | S 3 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy | 14h00 -16h30 |
| Sem 14 | M 7 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30-11h00 |
| | M 7 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy(Groupe Confirmés) | 9h30-11h15 |
| | M 7 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Samson | 14h00-16h30 |
| | V 9 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Pergeline | 14h00-16h00 |
| | S 10 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous | 14h00 -16h30 |
| Sem 15 | M 14 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30-11h00 |
| | M 14 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. (Groupe Confirmés) | 9h30-11h15 |
| | M 14 | Forêt D'Ecouves Parking des Gateys, Route du Chêne au Verdier à | 14h00-16h30 |
| | V 16 | Forêt de Perseigne Carrefour du Belvédère | 14h00-16h00 |
| | S 17 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) | 14h00-16h15 |
| Sem 16 | M 21 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30-11h00 |
| | M 21 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) (Groupe Confirmés) | 9h30-11h15 |
| | M 21 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) | 14h00 -16h30 |
| | V 23 | Forêt d'Ecouves Parking du camping d'Ecouves, Route de Médavy D26 Radon | 14h00-16h00 |
| | S 24 | Forêt d'Ecouves Parking du Rocher du Vignage | 14h00– 16H15 |
| Sem 17 | M 28 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9h30-11h00 |
| | M 28 | Forêt d'Ecouves Parking du camping d'Ecouves, Route de Médavy D26 Radon | 14h00-16h30 |
| | V 30 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy | 14h00-16h00 |

Mai

| | | | |
|--------|------|--|-------------------------------------|
| Sem 18 | M 5 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h15 |
| | M 5 | Forêt d'Ecouves Tanville parking du village | 14h00-16h30 |
| | V 7 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous | 14h00-16h00 |
| | S 8 | Voie Verte (passage à niveau) Parking du Rond Point de Lonrai | 14h00-16h15 |
| Sem 19 | M 12 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 12 | Forêt d'Ecouves Radon Parking du Champ de tir (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 12 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. | 14h00-16h30 |
| | V 14 | Forêt d'Ecouves Radon Parking du Champ de tir | 14h00-16h00 |
| | S 15 | Forêt de Perseigne Saint Rigomer des Bois, Parking Salle des fêtes | 14h00-16h15 |
| Sem 20 | M 19 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 19 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 19 | Forêt d'Ecouves Carrefour d'Alençon | 14h00-16h30 |
| | V 21 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) | 14h00-16h00 |
| | S 22 | Rassemblement Fédéral de Flers : Mont Cerisy <u>Si annulé sortie inter-club sur le site du mont Cerisy</u> | 10h 00—17h00 |
| | D 23 | Rassemblement Fédéral de Flers : La Roche d'Oetre | 10h 00—17h00 |
| Sem 21 | M 26 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9H30 -11H00 |
| | M 26 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) (Groupe Confirmés) | 9H30 -11H15 |
| | M 26 | Parc des Promenades Alençon entrée Rue Balzac Circuit des 3 parcs | 14h00-16h30 |
| | V 28 | Forêt de Perseigne Saint Rigomer des Bois, Parking Salle des fêtes | 14h00-16h00 |
| | S 29 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) | <u>Horaires d'été</u> 9h30 11h30 |

JUIN

| | | | |
|--------|------|--|-------------|
| Sem 22 | M2 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M2 | Héloup Parking de la Mairie (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 2 | Héloup Parking de la Mairie | 14h00-16h30 |
| | V 4 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous | 14h00-16h00 |
| | S 5 | Trail Ecouves Radon : (10 km = départ 16 h 00) (Si annulé Forêt d'Ecouves Radon Parking de l'Ancienne Mairie) | 16 h 00 |
| | D 6 | Trail Ecouves Radon : 10 et 18 km = départ 9 h 30 | 9 h 30 |
| Sem 23 | M 9 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 9 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 9 | Forêt d'Ecouves Sommière du Bouillon Est | 14h00-16h30 |
| | V 11 | Forêt de Perseigne Parcours de la Fontaine Pesée (Accès par Ancinnes) | 14h00-16h00 |
| | S 12 | Sortie Week-end à Houlgate (Si annulé : Forêt d'Ecouves : Carrefour du Rendez-Vous) | 9h30 -11h30 |
| Sem 24 | M 16 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 16 | Forêt de Perseigne Saint Rigomer des Bois, Parking Salle des fêtes (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 16 | Forêt d'Ecouves Carrefour de Radon | 14h00-16h30 |
| | V 18 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) | 14h00-16h00 |
| | S 19 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) | 9h30 -11h30 |
| Sem 25 | M23 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M23 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M23 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Samson | 14h00-16h00 |
| | V25 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) | 14h00-16h00 |
| | S 26 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Pergeline | 9h30 -11h30 |
| Sem 26 | M 30 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 30 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 30 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. | 14h00-16h30 |

JUILLET

| | | | |
|--------|-------------------------------|---|-------------|
| Sem 27 | V 2 | Forêt d'Ecouves Parking du Rocher du Vignage | 14h00-16h00 |
| | S 3 | Forêt de Perseigne Parcours de la Fontaine Pesée (Accès par Ancinnes) | 9h30 -11h30 |
| Sem 28 | M 7 | Voie Verte (passage à niveau de Goavec) parking hippodrome (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h15 |
| | M7 | Forêt d'Ecouves Parking du camping d'Ecouves, Route de Médavy D26 Radon | 14h00-16h30 |
| | V 9 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Chêne Bossu | 14h00-16h00 |
| | S 10 | Forêt d'Ecouves Carrefour des Arcis | 9h30 -11h30 |
| Sem 29 | V16 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Pergeline | 14h00-16h00 |
| | S 17 | Forêt d'Ecouves Parking du camping d'Ecouves, Route de Médavy D26 Radon | 9h30 -11h30 |
| | Les bénévoles se reposent ... | | |

AOÛT

| | | | |
|--------|------|---|-------------|
| Sem 34 | M 18 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h00 |
| | M18 | Forêt D'Ecouves Parking des Gateys, Route du Chêne au Verdier à droite en montant. | 14h00-16h00 |
| | V 20 | Forêt d'Ecouves Radon Parking de l'Ancienne Mairie | 14h00-16h00 |
| | S 21 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy | 9h30 -11h30 |
| Sem 35 | M25 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9H30 -11H00 |
| | M 25 | Héloup Parking de la Mairie | 14h00-16h30 |
| | V 27 | Forêt de Perseigne Parcours de la Fontaine Pesée (Accès par Ancinnes) | 14h00-16h00 |
| | S 28 | Forêt d'Ecouves Radon Parking de l'Ancienne Mairie | 9h30 -11h30 |

SEPTEMBRE

| | | | |
|--------|------|--|-------------|
| Sem 35 | M 1 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h00 |
| | M1 | Forêt d'Ecouves Tanville parking de la salle des fêtes | 14h00-16h30 |
| | V 3 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous | 14h00-16h00 |
| | S 4 | Forêt d'Ecouves Carrefour de Radon (route forestière entre la CD 26 et Le Bouillon) | 14h00-16h00 |
| Sem 36 | M 8 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 8 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy (Groupe Confirmés) | 9H30 -11H15 |
| | M 8 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. | 14h00-16h30 |
| | V 10 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) | 14h00-16h00 |
| | S 11 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Samson | 14h00-16h00 |
| Sem 37 | M15 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 15 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 15 | Forêt d'Ecouves Carrefour de Radon | 14h00-16h30 |
| | V 17 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) | 14h00-16h00 |
| | S 18 | Forêt de Perseigne Saint Rigomer des Bois, Parking Salle des fêtes | 14h00-16h00 |
| Sem 38 | M22 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M22 | Forêt d'Ecouves Carrefour Medavy (Char) (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M22 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Samson | 14h00-16h30 |
| | V 24 | Forêt de Perseigne Carrefour du Belvédère | 14h00-16h00 |
| | S 25 | Compétition à Bagnoles de l'Orne (8 à 42 km : organisation de l'office de Tourisme) | |
| Sem 39 | M 29 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 29 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 29 | Forêt d'Ecouves Carrefour d'Alençon | 14h00-16h30 |

| | | OCTOBRE | |
|--------|------|--|-------------|
| Sem 40 | V 1 | Forêt d'Ecouves Parking du Rocher du Vignage | 14h00-16h00 |
| | S 2 | Plaine des Sports Alençon | 14h00-16h00 |
| Sem 41 | M 6 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 6 | Héloup Parking de la Mairie (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 6 | Parc des Promenades Alençon entrée Rue Balzac Circuit des 3 parcs | 14h00-16h30 |
| | V 8 | Forêt d'Ecouves Radon Parking du Champ de tir | 14h00-16h00 |
| | S 9 | Forêt de Perseigne Carrefour de la Croix Pergeline | 14h00-16h00 |
| Sem 42 | M 13 | Plaine des Sports Alençon (Groupe Santé) | 9h30 -11h00 |
| | M 13 | Voie Verte (passage à niveau de Goavec (parking rue de l'ancienne usine Carrier (Groupe Confirmés) | 9h30 -11h15 |
| | M 13 | Forêt d'Ecouves Parking Chêne au Verdier | 14h00-16h30 |
| | V 15 | Forêt de Perseigne Saint Rigomer des Bois, Parking Salle des fêtes | 14h00-16h00 |
| | S 16 | Trail de La Roche d'Oëtre | 13 h 30 |
| Sem 43 | M 20 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h00 |
| | M 20 | St Germain du Corbeis Route de St Barthélémy | 14h00-16h30 |
| | V 22 | Forêt d'Ecouves Parcours Santé - Le Chêne au Verdier ; (RV : parking du parcours santé (à 200m du séquoia sculpté) route à droite côté cabane forestière.) | 14h00-16h00 |
| | S 23 | Forêt d'Ecouves Carrefour de la Croix Madame. | 14h00-16h00 |
| Sem 44 | M 27 | Plaine des Sports Alençon (Les 2 Groupes) | 9h30 -11h00 |
| | M 27 | Forêt de Perseigne Allée Marguerite | 14h00-16h30 |
| | V 29 | Forêt d'Ecouves Carrefour du Rendez-Vous | 14h00-16h00 |
| | S 30 | Forêt d'Ecouves Parking du Rocher du Vignage | 14h00-16h00 |



**MARCHE
NORDIQUE** FSGT 61

Manifestations et Sorties Exceptionnelles en 2020-2021

... sous réserve de la tenue de ces manifestations (Covid19)

| | |
|--|--|
| <p>22 et 23 Mai</p> | <p><u>Rassemblement fédéral de Marche nordique</u> (organisé par le club Nordik de Flers).</p> <p>Lieux : <u>Samedi 22 mai</u> : Mont Cerisy à Cerisy Belle Etoile 61</p> <p><u>Dimanche 23 Mai</u> : La Roche d'Oëtre 61</p> <p>Inscriptions : prises en charge par la commission sportive</p> |
| <p>Samedi 5 Juin et Dimanche 6 Juin</p> | <p><u>Trail d'Ecouves</u> : Radon plusieurs circuits seront proposés aux marcheurs. Samedi : 10 km = départ 16 h 00 Dimanche : 10 et 18 km = départ 9 h 30 <u>inscriptions en ligne obligatoire</u> : https://www.traildecouves.com/</p> |
| <p>11-12-13 Juin</p> | <p><u>Sortie à Houlgate</u> (40 personnes) priorité aux personnes inscrites en 2020</p> |
| <p>24-25-26 Septembre</p> | <p><u>Compétition à Bagnoles de l'Orne</u> (8 à 42 km programme en cours de finalisation ...) organisation de l'Office de Tourisme</p> |
| <p>Samedi 16 et Dimanche 17 Octobre</p> | <p><u>Trail de La Roche d'Oëtre (et Marche Nordique)</u> Samedi 16 : Marche Nordique chronométrée allure libre (7 à 17 km) départ 14 h 00 Dimanche 17 : Marche Nordique (8 et 13 km) départ 9 h 45</p> |



la tique, questions réponses !

Pourquoi se méfier de la tique ?

Les tiques sont des vecteurs très importants de maladies en médecine humaine et vétérinaire. Hématophages, elles se nourrissent de sang et vivent aux dépens des animaux et parfois des êtres humains. C'est lors de leur "repas" sanguin qu'elles peuvent transmettre une variété importante de germes. En Alsace, la borréliose de Lyme (ou maladie de Lyme) est actuellement le plus préoccupante (environ 3000 cas par an).

A quoi ressemble une tique ?

La tique, dont les variétés sont très nombreuses est un acarien visible à l'œil nu mais de très petite taille. En Alsace, c'est l'espèce *Ixodes ricinus* que l'on rencontre. La croissance passe par 3 stades :
la larve / 0,5 mm (après éclosion de l'œuf)
la nymphe / 1 mm
l'adulte / 3 mm mâle ou femelle. Elle peut piquer à tous les stades.



Photo : N. Boulangé / Faculté de Pharmacie de Strasbourg

Où rencontre-t-on la tique ?

Les tiques vivent dans les milieux humides tels que forêt, bois, talus et les prairies. On en trouve aussi dans les parcs des villes (espaces verts) et dans les jardins. Leur densité varie à la fois avec le degré d'humidité, de la couverture végétale et avec l'abondance de la faune sauvage.

Comment vit la tique ?

Pour se développer et passer d'un stade à l'autre (larve, nymphe, adulte), la tique a besoin d'un repas sanguin qui peut durer plusieurs jours. Son activité de croissance est maximale au printemps et au début de l'automne.

Comment la tique s'accroche-t-elle à l'homme (ou à l'animal) ?

La tique repère sa cible (rongeurs, cervidés, oiseaux... le promeneur) postée sur des herbes ou dans le tapis végétal (feuilles mortes), puis attirée par les mouvements, la chaleur ou le gaz carbonique émis par l'animal ou l'homme, elle s'accroche sur lui. Elle cherche ensuite à piquer préférentiellement les zones de peau humide (pli des genoux, aisselles, organes génitaux, cuir chevelu...). La partie avant de la tique comporte un rostre qu'elle enfonce dans la peau. Ce rostre est hérissé d'épines permettant à la tique de rester fixée dans la peau.



Peut-on éviter le risque de piqûre de tique ?

Si possible, rester sur les grands chemins et porter des vêtements clairs pour faciliter un repérage très précoce, déjà pendant la promenade.

Mais attention !

Des vêtements couvrant bras et jambes n'empêchent cependant pas une tique de se faufiler en dessous. De même, l'utilisation de répulsifs appliqués sur la peau ou sur les vêtements ne protège pas totalement d'une piqûre (aucun produit n'est efficace à 100%).

Comment repérer une tique sur son corps ?

Il est impératif au retour d'une promenade en zone à risque de s'inspecter (ou de se faire examiner par un proche) minutieusement le corps entier, cuir chevelu compris.

On peut déjà au cours de la promenade, la repérer sur ses vêtements, ou la sentir progresser sur sa peau. Comme elle n'a pas encore eu le temps de se fixer, il est très facile de l'enlever.

Comment enlever la tique ?

Cela se fait par un geste simple à l'aide d'un tire tique ou d'une pince fine. Il est inutile d'appliquer au préalable de l'alcool, de l'huile, de l'éther ou tout autre produit pour l'extraire.

IMPORTANT...

Plus la tique reste fixée longtemps, plus le risque de transmission de maladie augmente.

S'inspecter minutieusement tout le corps au retour de chaque promenade.

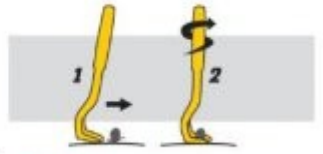
Enlever la tique le plus précocement possible est primordial.

Désinfecter la zone de piqûre et se laver les mains.

Extraction au tire tique

- 1 Insérer la tique dans la fente du tire tique
- 2 Tourner lentement sans tirer jusqu'à ce que la tique se décroche.

C'est un procédé rapide et indolore permettant de retirer la tique en toute sécurité. Ensuite, il faut désinfecter la zone de piqûre et se laver les mains.



Que faire après une piqûre de tique ?

Il est indispensable de surveiller la zone de piqûre dans les jours voire dans les semaines qui suivent (entre 3 à 8 semaines).

En cas d'apparition d'une plaque rouge s'élargissant progressivement autour du point de piqûre ou d'autres symptômes comme des maux de tête, de la fièvre, une fatigue anormale, des douleurs... il faudra consulter son médecin traitant.

En effet, un traitement adapté permettra d'éviter le développement d'une maladie de Lyme ou d'une autre maladie transmise par les tiques.

Faites-vous les bons gestes ?

Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant. Je ne suis donc pas contaminé(e) !



L'érythème migrant n'apparaît pas dans tous les cas. L'absence de cette manifestation ne signifie pas l'absence d'infection. Signalez la piqûre à votre médecin, ainsi que les symptômes ressentis.

Un simple coup d'oeil en rentrant de sortie pour s'inspecter suffit !



Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soignée de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris. Observez-vous mutuellement. Attention, les larves ne sont parfois détectables qu'au toucher.

Lors d'une balade, suite à des piqûres multiples, j'ai droit à un traitement antibiotique immédiat !



Suite à de nombreuses piqûres de tique, vous pouvez demander un traitement antibiotique préventif à votre médecin qui jugera si celui-ci est nécessaire. Un traitement préventif peut aussi être donné aux femmes enceintes, aux enfants et aux immuno-déprimés.

Une sérologie prescrite par mon médecin est négative. Je suis sûr(e) de ne pas être infecté(e).



Non, hélas. Il est désormais admis que les tests sérologiques sont d'efficacité médiocre. Il est tout à fait possible d'être porteur de la borréliose de Lyme avec une sérologie négative. Dans ce cas, le médecin se fiera aux symptômes avec notion de morsures de tique récentes ou anciennes.

Que dire à votre médecin ?

- Informez votre médecin de tout contact avec une tique. Même en cas d'absence de piqûre, pensez à parler de vos dernières promenades et activités en pleine nature.
- Si vous avez retiré la tique vous-même, précisez de quelle manière, et combien de temps la tique est restée accrochée.
- En cas de symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal...), dressez une liste de ces derniers et datez-les.
- Attention! Indépendamment de la borréliose, d'autres maladies peuvent être transmises par les tiques, telles que la bartonellose, la babésiose, l'erlichiose... nommées «co-infections».

Pour plus d'informations, consultez le site de l'association France Lyme : www.francelyme.fr ou par e-mail : contact@francelyme.fr



L'association France Lyme propose des actions de prévention pour adultes et scolaires pour éviter que d'autres soient malades. Elle soutient les personnes atteintes en les aidant à mieux connaître cette maladie.

Association France Lyme - BP 10049 / Arcueil
94114 LA POSTE ARCEUIL PDC

Version Avril 2015

LES TIQUES : ADOPTEZ LES BONS GESTES !





OPEN DE MARCHE NORDIQUE

**SAMEDI 22 ET
DIMANCHE 23 MAI 2021**

RASSEMBLEMENT FÉDÉRAL FSGT

**RELAIS DE MARCHE
NORDIQUE**

Individuel ou par équipe

**MARCHES NORDIQUES
RANDONNÉES PÉDESTRES
4 Sorties de 5 km à 19 km**



**À CERISY-BELLE-ÉTOILE
(61) ET À
LA ROCHE D'OÛTRE (61)**



flers Agglo



MARCHE
NORDIQUE

Organisé par
Nordik de Flers

Contact: 06 82 28 05 71

Mail : nordik.flers@gmail.com