

L'éditorial du Président

C'est le dernier éditorial que j'écris dans les Sentiers de la Vienne.

En effet, à l'issue de la prochaine AG le 26 février prochain, je cesserai mes fonctions au sein du CDRP de la Vienne.

Il est nécessaire au bout de 12 ans de passer la main.

Je voudrais souligner que ce furent des moments très intéressants et très riches de rencontres, de connaissances du milieu de la randonnée pédestre mais aussi du milieu sportif et institutionnel dans la diversité des missions du comité départemental.

Le comité ce n'est pas que son président c'est toute une équipe et cette équipe a été formidable, engagée, travailleuse et efficace. Ce fut vraiment un plaisir d'être à la tête de ce comité.

Et je souhaiterais les remercier tous : Alain, Annie, Bernard, Colette, Daniel, Dominique, François, Françoise, Gildas, Guy, Jacqueline, Jean, Jean-François, Jean-Marie, Jean-Pierre, Jeanne-Marie, Joëlle, Joseph, Laurence, Marie-Françoise, Mauricette, Michel, Monique, Nicole, Pierre, René, Véronique.

Une pensée particulière pour ceux qui sont partis randonner sous d'autres cieux.

Il faudrait ajouter à cette liste tous les bénévoles (non administrateurs du Comité) de la commission sentiers et itinéraires et de la commission formation.

Le Comité c'est aussi le réseau des clubs avec ses dirigeants, ses animateurs, ses baliseurs qui tout au long de l'année organisent, animent, développent la randonnée pédestre pour notre plus grand plaisir.

Bravo à tous ces bénévoles.

Bonnes randonnées à tous

Christian JOUVIN



L'entretien de nos chemins



Si le 18 mai 2016, dans l'après-midi, vous avez cru voir des extra-terrestres sur les chemins ou dans les fossés du côté de Buxerolles ou du bois de Givray, c'est que vous vous êtes trompés. Il s'agissait en fait de randonneurs de Cheminance encapuchonnés des pieds à la tête en train de faire leur première randonnée écolo. Munis de pinces et de sacs poubelles fournis par le service de nettoyage du Grand Poitiers et de gants fournis par Cheminance, 27 randonneurs ont parcouru environ 8km en ramassant les déchets sur leur passage. Il pleuvait, il y avait beaucoup de déchets (30 sacs ont été remplis de canettes, verre, batteries, papiers, etc.), donc pas de quoi avoir le moral, et pourtant la motivation et la bonne humeur étaient de la partie.



Toujours en partenariat avec le service de nettoyage du Grand Poitiers, nous avons bien l'intention de réitérer l'expérience en 2017, pourquoi pas vous ? Mais attention, il ne s'agit pas pour nous de pallier le manque de responsabilité de ceux qui jettent leurs déchets dans la nature, notre action est symbolique pour dire :

STOP ! QU'ON ARRÊTE DE SOUILLER NOS BEAUX CHEMINS !

Rose CORNUAULT

Bien sûr, il fallait le savoir mais choisir le Cotentin comme destination du séjour clôturant la saison 2015/16 de la section randonnée de l'ASEDF Poitiers s'avéra particulièrement judicieux. On quitta en effet un Poitou caniculaire, promis à de violents orages, à la terre brûlée et dès le Couesnon franchi (vous savez ce petit cours d'eau "qui dans sa folie mit le Mont en Normandie"), l'herbe était bien verte, le ciel sans nuage et la température des plus agréables. Le point de ralliement et d'hébergement était le sympathique village VVF de Portbail dont les confortables bungalows se trouvent à cent mètres d'une belle plage sablonneuse bordant une Manche calme et limpide, des plus accueillantes. Mais tout ceci n'est que le fond du décor de notre séjour.

En effet, le Cotentin offre toute une gamme de possibilités de randonnées des plus variées. Le sentier des douaniers nous entraîne tantôt, dans La Hague, par des falaises rocheuses parmi les plus hautes d'Europe (128 mètres au point le plus haut), ardues par endroits, surplombant une mer où des baigneurs éparpillés profitent de la douceur du moment, tantôt, dans le Val de Saire, au ras de l'eau, par des parcours pierreux entrecoupés de passages dans les dunes sableuses d'où l'on aperçoit quelques bateaux de pêche relevant leurs casiers à homards ; au petit matin une brume tenace semble jouer à cache-cache avec les phares omniprésents ; elle les enveloppe d'un voile léger, puis comme un magicien, les fait disparaître avant de nous les restituer dans leur splendide rigidité alliant élégance et sécurité.

Mais il n'y a pas que le bord de mer. De charmants sentiers, le plus souvent bordés de haies protectrices, nous font découvrir une campagne légèrement vallonnée dont les habitations vont de la ferme aux dimensions impressionnantes à des maisons en torchis en pleine restauration, particulièrement bien réussie, avec parfois au point culminant un moulin à vent comme celui que l'on visitera avec plaisir à Fierville les Mines. Le séjour a permis également de faire de belles découvertes touristiques allant du reposant parc du superbe château Renaissance de Ravalet à l'angoissante visite, à Cherbourg, du sous-marin nucléaire "Le Redoutable", le plus grand sous-marin visitable au monde ; dans l'attractivité de la ville il a pris la place des anciens transatlantiques (Queen Mary, Normandie, France, etc... sans oublier le Titanic) dont les départs et arrivées animaient régulièrement la magnifique rade désormais consacrée à la plaisance ; les petits ports de Barfleur, de Carteret, de Portbail rappellent l'importance de l'activité de la pêche côtière ; le monde agricole est également toujours présent même si les grands troupeaux de vaches laitières se font plus rares, remplacés par des oiseaux migrateurs, comme on peut le constater dans le marais du Cotentin et du Bessin d'abord en randonnant puis à l'occasion d'une promenade à



barge sur les flots de la Taute pendant laquelle l'histoire du marais nous fut contée avec un rappel des heures tragiques de Juin 1944. Mais et, c'est rassurant, les pommiers permettent toujours la production du cidre et du calvados dont un authentique normand nous révéla les secrets de fabrication en nous faisant apprécier la saveur, avec modération bien évidemment : c'est à la cidrerie du Père Maheud à Briqeboscq !

En un mot, comme vous l'avez compris, ce séjour donna une entière satisfaction aux 24 participants très surpris de constater que c'était déjà fini ; il ne leur reste plus qu'à chanter comme les Normands " J'irai revoir ma Normandie" même si ce n'est pas "le pays qui leur a donné le jour".

Antoine VILLAIN

N.B. Par honnêteté intellectuelle le rédacteur de ces quelques lignes précise qu'il est originaire de cette région ; non dépourvu d'un certain chauvinisme, il l'assume pleinement et le considère totalement justifié après un tel séjour dont il remercie, de ce fait, particulièrement les initiateurs et organisateurs.

Depuis le 3 décembre 2016, lors de son AGE, notre Comité Régional Poitou-Charentes a cédé la place au Comité Régional Nouvelle-Aquitaine. Le 5 décembre le comité provisoire a été constitué ; il est composé de 22 mandataires, 8 pour l'Aquitaine 7 pour le comité Limousin et 7 pour le comité Poitou-Charentes et présidé par Danièle Vignolles de l'Aquitaine. Il s'active à mettre en place cette nouvelle structure. Sa tâche principale est d'organiser la 1^{ère} AG du nouveau comité avec vote du règlement intérieur sur les modèles proposés par le national et l'élection des membres du comité directeur. La commission formation provisoire a assuré ses premiers stages.

Cette AGO aura lieu le samedi 11 mars 2017 à Bruges (33).

Le comité directeur sera composé de 24 administrateurs ; il comprend les collègues suivants :

- 1 Médecin,
- 1 représentant du comité directeur de chaque Comité Départemental (le président ou son délégué), soit 12 administrateurs
- 11 postes d'administrateurs du Collège Général (candidats présentés par une association affiliée à la fédération ou par le Comité Régional).

Sur ces 24 membres, 7 au minimum, devront être pourvus par des femmes.

Pendant cette AGO, le président sera proposé par les membres du comité directeur et élu par l'assemblée générale.

Comité Régional Nouvelle-Aquitaine

Maison des sports -2 Avenue de L'université - 33400 TALENCE - Email : crnp.nouvelleaquitaine@orange.fr

Rando pour tous à la découverte du Civraisien jeudi 6, vendredi 7 et samedi 8 avril 2017

INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE

Possibilité d'hébergement (*) jeudi et vendredi soir à Civray
dans des chalets foiles (prévoir sac de couchage).

PRENDRE CONTACT AVEC :

Mme Nicole JOUBERT
Adresse : 12 rue des acacias - 86340 NIEUIL L'ESPOIR
Téléphone : 05 49 42 58 14 - 06 63 92 05 79
Courriel : nicole.joubert@laposte.net

(*) Nombre de places limitées, sinon camping.



RANDO POUR TOUS® du 6, 7 et 8 avril 2017 à la découverte du Civraisien

INFORMATIONS :

Randonnée organisée par le comité FFRandonnée Vienne avec le soutien de la mairie de Civray.

Tout public, licenciés ou non, jeunes, scolaires, personnes en situation de handicap (prendre contact au préalable pour un accueil adapté).

A ADRESSER À : Mme Nicole JOUBERT : 12 rue des acacias - 86340 NIEUIL L'ESPOIR
Chèque à l'ordre de Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Vienne ou CRDP86.
Avant le 31 mars pour les randonnées.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville & code postal :

Téléphone portable :

Mail :

Club :

Licence :

	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8
Randonnée (licencié) (2)	4€	4€	4€
Randonnée (non licencié) (2)	5€	5€	5€
Hébergement (*)	10€	10€	
Repas du soir	18€	18€	

Total à régler

(2) Randonnée gratuite pour les enfants de moins de 12 ans.
En m'inscrivant, je m'engage à être dans un état physique permettant ma participation et dégage la responsabilité des organisateurs.
Je m'engage à posséder une assurance Responsabilité Civile. Des photos réutilisables pour le compte des organisateurs pourront être prises lors des manifestations.

JEUDI 6 AVRIL 2017

Chatain - Lizant
MATIN - 10km & APRÈS-MIDI - 9km

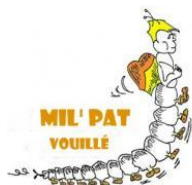
VENDREDI 7 AVRIL 2017

Saint Macoux - Civray
MATIN - 13km & APRÈS-MIDI - 5km

SAMEDI 8 AVRIL 2017

Asnois - Civray
MATIN - 10km & APRÈS-MIDI - 10km





Détail vestimentaire en randonnée



Chers randonneurs,

Je voudrais, honorer tout simplement, le talent et le savoir faire de nos amies randonneuses. Voici, sous forme de charade, ce que nous pouvons observer avant le départ ou à l'arrivée de la randonnée.

Tout d'abord, pour décrire notre premier, nous pouvons dire que c'est de l'or blanc pour les pays qui le produisent depuis plus de 5000 ans. L'Ouzbékistan en est le premier exportateur. Son cours est en baisse, c'est le moment de l'utiliser. Il est très apprécié, peu coûteux, doux au toucher, confortable, mat ou brillant, utilisé sous différentes formes, il peut être perlé sans être une bévée ou une bourde. Employé au masculin sans avoir de petites boules il est en fil en attendant d'être enfilé par une vraie perle. Du nom arabe Qutuum oucoton.

Notre deuxième est un instrument de transfert de très haute technologie n'ayant jamais pu être véritablement amélioré depuis sa découverte et toujours utilisé de nos jours. Sans cette prodigieuse invention, notre monde ne serait pas ce qu'il est. Depuis 18 000 ans, en os, en bois, Solutréen ou Magdalénien, en bronze ou en laiton, aujourd'hui dans les meilleurs aciers, il reste un outil d'art sophistiqué. C'est l'outil typique, le symbole de la continuité du fil de l'histoire. Elle devrait, car il s'agit d'une, être remboursée par la Sécurité Sociale car « chon chas ché bon pour la chan té ». Sans la chercher dans une botte de foin, d'associations d'idées en enchaînement nous allons de fil enaiguille.

Notre troisième est un dilemme, Il peut frapper au hasard, sans prévenir, c'est une véritable menace aveugle. Vous êtes en randonnée, sur le plat, vous pouvez encore maîtriser, en dénivelé positif il peut vous couper le souffle, encore plus traître en dénivelé négatif, vous déséquilibrer et vous emporter dans une course folle. Quelques instants plutôt, elle avait toute votre intégrité. Quand tout d'un coup l'incident se produit, il est impossible d'en faire abstraction. En fait vous ne pensez qu'à ça et à sa sensation désagréable, un peu froide et un peu moite. Le drame, c'est que ça vous arrive tout le temps, à n'importe quel âge et vous ne voyez qu'une explication possible, vous êtes victime d'une malédiction. Poussé dans ses extrémités, comme une exaltation, un dénouement, le gros orteil vient de traverser lachaussette.

Vous remémorant les bons moments partagés avec la malheureuse, vous lui faites alors une place au chaud, entre les slibards troués de monsieur et vos propres collants filés. Vous en avez toute une collection, des sportives, des guindées, des classiques en soie mélangée, des multicolores qui ne vont avec aucune autre. Et bien sûr, toutes désespèrent de trouver un jour, un nouvel usage dans ce monde cruel, hors de question bien entendu, de les balancer. Il faut se rendre à l'évidence, il faut ravauder. Que dis je ravauder, pas un simple ravaudage, une besogne mal faite, piquée grossièrement, un ouvrage de l'esprit fait d'emprunts, de pièces et de morceaux, ou d'un acte de rapetassage ou rapiéçage de vieux vêtements. Nous sommes témoins d'une œuvre d'art, d'une réhabilitation, d'une exhumation de la défunte. Tel Saint Georges tuant le dragon dans l'œuf à repriser, la chaussette, tel un poilu sortant de l'enfer des tranchées, peut dignement montrer ses blessures.

Jean-Yves AUGUSTE



Partenariat avec la Mutualité Française



La Mutualité Française a proposé, pendant la saison 2015/2016 sur Poitiers et sa proximité, 5 ateliers de prévention par l'activité physique. Ces ateliers, proposés aux personnes de plus de 55 ans, étaient gratuits. Les participants à l'activité Rando Santé® ont été conviés et la Mutualité a invité ses mutualistes. A chaque rendez-vous,

- une conférence :
 - Le corps en équilibre : prévention des chutes
 - La bouche, reflet de notre santé : hygiène buccodentaire et santé
 - La mémoire : mieux la connaître pour la préserver
 - La santé du cœur par l'activité sportive et l'alimentation
 - Faire le point sur la condition physique : bilan de forme
- un temps d'échange avec un professionnel de la santé
- une Rando Santé® encadrée par un animateur formé.

Ces ateliers ont été appréciés de nos randonneurs et de l'ensemble des participants.

Un grand merci à Nathalie Morin, efficace, qui a été toujours disponible et qui était « Madame prévention » au sein de la Mutualité. Elle a quitté Poitiers pour un emploi près de son domicile, Parthenay.

Annie HEBRAS

clubgymrando.canalblog.com

Le 27 février 2005, l'assemblée générale du comité départemental avait lieu à Lésigny. 12 ans après, nous sommes très heureux à nouveau de vous accueillir.

Notre club existe depuis 1991. Nos adhérents sont très actifs et participent avec beaucoup de convivialité à nos différentes randonnées. Nous avons cette année 45 inscrits. Le club est fédéré depuis sa création. Nous préparons tous les 4 mois un calendrier de randonnée avec des sorties le dimanche dans les différentes communes alentour, et également avec les clubs de l'Indre et Loire avec lesquels nous sommes limitrophes.

Depuis janvier 2016, nous participons avec le club de Mairé découverte, et le GAV club de Leigné les Bois, à la Randosanté®. 25 personnes sont inscrites et participent régulièrement aux randonnées tous les jeudis. Un calendrier est également fait tous les 4 mois. Nous sommes encadrés par Guillaume.

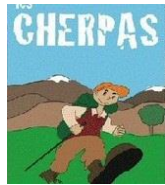
Tous les ans, le club part en randonnée pour 8 jours. L'année passée, 25 randonneurs ont découvert la Normandie. Cette année, nous serons 30 à découvrir la Haute Provence. Le club compte également une section Gym qui comprend des cours de karaté pour les enfants à partir de 3 ans, pour les adultes des cours de gym, zumba et steps. Nous avons, par semaine, 3 heures de cours animés par deux animateurs. A ce jour 60 inscrits, répartis entre 24 enfants et 36 adultes.

Monique TREMBLAIS



Dimanche 26 février 2017
AG du comité FFRandonnée Vienne
Randonnée de 9 km préparée par le Club Gym'Rando Lésigny
Salle du Pré du Four - 1 route de Coussay
à Lésigny sur Creuse
Accueil 8h30 - Départ 9h00
Pot d'honneur offert par la municipalité à 11h45
suivi du repas & AG 14h15





Les Cherpas découvrent la Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte



Cette discipline sportive de plein air, pratiquée depuis une dizaine d'années, est apparue sur le littoral du Nord de la France.

Toujours intéressée de connaître des activités en relation avec la pratique de la randonnée pédestre, j'ai proposé une sortie « marche aquatique côtière » au Club des Cherpas.

Chantal (M), Françoise (L), adhèrent les premières à ce projet, il ne me reste plus qu'à trouver une date, une association, pour nous recevoir et nous initier, l'espace d'un weekend, aux premiers gestes techniques. En Charente-Maritime, les Foulées Nordiques de St-Laurent de la Prée à proximité de Fouras, pratiquent cette activité régulièrement, toute l'année. Les contacts furent pris auprès de Chantal HAY, Présidente, le projet est mis en place pour les 16-17-18 septembre 2016.

Effervescence ce samedi 17 septembre avant l'initiation au Longe Côte qui doit avoir lieu l'après-midi, mise en jambe dans la matinée : Gégé, un ami randonneur est notre guide. Il nous fait découvrir les chemins côtiers, l'estuaire de la Charente, le marais, les oiseaux. Puis retour des 17 futurs « Marcheurs Aquatiques » vers la « Grande Plage », à proximité de Fort Vauban où nous rejoignons l'équipe d'encadrants des Foulées de la Prée, Chantal Hay, Yvelise et trois autres personnes. Aidés des animateurs, les joyeux « Marcheurs Aquatiques » doivent se vêtir, en plus du maillot de bain, de vêtements en néoprène qui ne sont pas aisés à mettre. On tire sur une jambe puis sur l'autre, les fesses doivent passer, le haut du corps, les bras. Ouf, elle est enfilée cette combinaison ! Son efficacité principale est de lutter contre le risque d'hypothermie. Pour beaucoup c'est une première, reste les chaussons et les gants en hiver. Heureusement nous sommes en fin d'été, la température de l'eau et de l'air est encore bien tempérée.

A partir de cet instant, bien équipés, Chantal (H), Yvelise nous donnent les recommandations d'usage de sécurité ; marcher dans l'eau à hauteur du diaphragme demande de l'encadrement. Ça y est le feu vert est donné nous nous jetons à la mer !!! Quelle joie ! Nous nous déplaçons, le niveau de l'eau au dessous de la poitrine, avec des gestes de crawl pour les bras, de grands pas, on accélère le rythme, on suit le littoral en allers-retours ; la mer est un peu agitée, les vagues nous ballottent, c'est dynamique ! c'est ludique !



Une heure et demi de bienfaits pour le corps et le mental



La séance se termine par des éclaboussements d'eau dans la bonne humeur, des promesses de renouveler cette expérience. Nous sommes ravis d'avoir passé ce moment revigorant, on recommencera c'est sûr ! Les photos sont un beau reflet de nos sensations . Ravis du temps de convivialité avec les animateurs, sans oublier celui chez Gégé et Antoinette pour fêter l'anniversaire de Chantal (M), et la première du « Longe Côte » des Cherpas.

Merci aux encadrants de St-Laurent de la Prée de nous avoir pris en charge, aux participants de ce séjour..

Françoise AYRAULT-DELAFOND



Marche et Rêve nous guide...



Les enfants attentifs...



Dans Moncontour près des lavoirs...



Le long du canal de la Dive...



Un peu sous la pluie...



Dans les vignes de saumur...



Mauricette fait travailler les têtes...



Bientôt le printemps...

Dimanche 19 mars 2017, randonnées à Châtelleraut, Chauvigny, Loudun, Lésigny, Montmorillon et Saint-Benoit au profit de la Ligue contre le Cancer.

Samedi 25 mars 2017, Journée des animateurs et pratiquants de Marche Nordique.

Jeudi 6, vendredi 7 et samedi 8 avril 2017, Rando pour tous® à la découverte du Civraisien (voir bulletin d'inscription page 3)

Dimanche 14 mai 2017, Rando Challenge® à Vouneuil-sur-Vienne avec l'office de tourisme de Châtelleraut et les randonneurs châtelleraudais.

Samedi 17 juin 2017, randonnée semi-nocturne à Poitiers

Samedi 22 juillet 2017, randonnée à Vouneuil-sous-Biard

Vendredi 4 août 2017, randonnée à Chasseneuil-du-Poitou

Samedi 26 août 2017, randonnée à Fontaine-le-Comte

Détails et toutes les autres dates sur le site <http://vienne.ffrandonnee.fr>



**DE LA TOURAINE
ET DU POITOU**

Le bon sens a de l'avenir