

L'éditorial de la Présidente

J'espère que vos randonnées d'été proches ou éloignées vous ont permis « d'engranger » de beaux souvenirs et de rester en forme.

Votre travail de dirigeants, de bénévoles engagés et de randonneurs se reflète dans le nombre d'adhérents, toujours croissant, à la fin de cette saison : 3170 licenciés.

Nouvelle année sportive : pour les dirigeants, il faut accomplir les tâches administratives ; nous n'avons aucune directive fédérale pour le règlement général de protection des données (RGPD), cette information ne devrait pas tarder.

La FFRandonnée modernise son parcours de formation d'animateurs à partir d'octobre 2018 pour les stages « pratiquer » et dès janvier 2019 pour les nouvelles qualifications !

Formations plus courtes, pratique de terrain, développement de la formation à distance, la FFRandonnée se dote d'une filière de formation de ses animateurs modernisée, attractive, et simplifiée.

Ce sont 4 qualifications fédérales qui verront le jour : 3 brevets fédéraux (randonnée pédestre, marche nordique et longe côte / marche aquatique) et un certificat (animateur de randonnée de proximité) qui pourront être complétés par 6 spécialisations accessibles en option aux titulaires de ces diplômes : entraîneur fédéral longe côte, option santé, capitaine de route audax®, trek, montagne estivale et montagne hivernale.

Des moments où nous pourrions nous retrouver :

- Vendredi 19 octobre 2018, rencontre des présidents de clubs
- Dimanche 17 février 2019, Assemblée Générale du CDRP à Colombiers
- Du jeudi 11 au samedi 13 avril 2019, 3 jours sur les sentiers du secteur de Chauvigny
- Samedi 15 juin 2019, rando semi-nocturne avec 2 circuits

Toute l'équipe de bénévoles est à votre disposition pour vous apporter aide, soutien, connaissances, conseils pour développer vos activités au sein de votre club.

Belles randonnées à tous.

Annie HEBRAS



Marcheurs du Grand Châtelleraut



marcheursdugrandchatelleraut.jimdo.com

L'association des marcheurs du Grand Châtelleraut a été fondée le 13 avril 2017 et, dans la foulée, elle a demandé son affiliation à la FFRandonnée.

Les marcheurs du grand Châtelleraut comptent actuellement 110 adhérents et suite à notre présence à la fête du sport de Châtelleraut nous avons eu de nombreux contacts qui semblent intéressés par nos activités.

Notre charte est de fédérer des marcheurs dans la convivialité et le respect de l'autre.

Tous les trimestres nous élaborons un programme qui comprend en général, par semaine, 2 circuits Rando (8 km et 12 km), 1 circuit rando nordique, 2 circuits rando douce.

Nous organisons également des séjours « rando découverte »

Les 2 derniers une semaine aux CEVENNES, et une semaine sur l'île D'OLERON.

Il s'y ajoute des journées à thème comme le parcours historique dans la vieille ville médiévale de PARTHENAY (79)

D'autre part des membres ont bénéficié de stages organisés par la FFRandonnée : PSC1 , agrément tourisme , gestion-compta, baliseurs.

Notre souhait est de poursuivre dans ce schéma, en valorisant les idées originales de membres, qui permettront de dynamiser le club.



Jean-Michel MOREAU
Le Président

L'ASEDF de Poitiers a renouvelé avec bonheur encore cette année un séjour de randonnées et découvertes sur l'île de Ré.

Parmi les visites, la « passe à poissons » ou écluse, celle-ci nommée Vasouze, a été très appréciée des 30 participants. Nous sommes devenus incollables sur les spécificités de cette pêche datant du Moyen Age : 140 au début du siècle, 14 actuellement. Les hommes et les femmes, de 5 à 20, qui reconstruisent et entretiennent une écluse sont seuls autorisés à pêcher. Bien des choses encore nous ont captivé, racontées avec passion par notre guide du jour Saphia Hammam, (elle-même pêcheur).

Marie-Claude responsable de notre séjour nous a particulièrement gâtés aidée d'une amie rhétaise pour nous accompagner sur les nombreux chemins autour de Sainte Marie, La Flotte, Bois Plage, Loix Sans oublier les visites de musées : du Platin, et Ernest Cognacq, ainsi que l'Ecomusée de Loix (Salines).

Sur le chemin du retour nous avons terminé en beauté par une visite du Parc des Oiseaux du Marais Poitevin à Saint Hilaire la Palud. Annick et Jean nous avaient commandé un très beau temps idéal pour déambuler au milieu des oiseaux de toutes plumes, là aussi avec Francis un guide très érudit et plein d'humour.

Enfin et pour reposer nos jambes il fallait bien sûr terminer par une balade en barque dans le calme du marais sauvage, de quoi nous donner envie d'y revenir !

Nos prochaines aventures sont prévues du 2 au 9 septembre en Alsace.



Jean DEPOLLIER

Marcher avec les écrivains

Après une longue montée, nous arrivons sur le causse. Le premier causse de notre itinéraire, le causse de Sauveterre. L'herbe y semble moins verte que sur l'Aubrac, comme étiolée par la pauvreté du calcaire. Nous marchons sur un splendide sentier ombragé par une voûte d'arbustes. Des murets de pierre blanche nous accompagnent. Dans les prés, des cailloux ont été ramassés et rassemblés en tas, afin de faciliter les travaux agricoles. Nous avons changé d'époque, nous sommes à nouveau happés par un paysage où peu de choses sans doute ont changé depuis mille ans. Le nom du causse, « Sauveterre », porte en lui-même l'histoire du paysage. Il indique qu'il fut une terre « sauve », une « sauveté », c'est-à-dire une zone où ne s'appliquait que le droit de l'église, et où fugitifs et paysans pouvaient s'installer sous sa protection, à l'abri du droit seigneurial et des conflits féodaux.

En chemin vers Saint-Guilhem de Philippe LUTZ
Médiacop éditions novembre 2014

Vous avez dit C N S G R ?

Historique de la FFRandonnée 1/2



La genèse...

Jean Loiseau, architecte à la Banque de France, est un passionné de nature et de marche. C'est le scoutisme, qu'il a découvert en 1910, qui lui en a donné le goût. Après la guerre 1914-1918, il crée un groupe de marcheurs, « Les Compagnons Voyageurs » et va parcourir avec eux, pendant des dizaines d'années, les chemins de France et d'Europe. Ils ont un précieux atout : ils savent se repérer en pleine nature avec cartes et boussole



Du CNSGR à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

Le 22 août 1947 est créé le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR) réunissant le Touring Club de France, le Camping Club de France, le Club Alpin Français, le Club Vosgien, les Excursionnistes Marseillais et les mouvements de scoutisme et des auberges de jeunesse. Le 31 août 1947, on inaugure symboliquement, à Orléans, le premier tronçon du GR®3 d'Orléans à Beaugency sur 28 km. Une grande et belle aventure commence

Les premières dates clés...

1951, le GR® Tour du Mont Blanc (TMB) est réalisé

1952, 1000 kilomètres de sentiers GR®.

1956, un accord est passé avec l'IGN pour faire figurer les GR® sur la nouvelle carte au 1 :50000.

1957, paraît le 1er topo-guide du GR®1, tiré à la Ronéo, sans carte mais avec croquis.

1969, le CNSGR reçoit l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports, au titre des activités de plein air.

1971, le CNSGR est reconnu d'utilité publique.

1972, 10 000 km de GR® sont aménagés et 25 000 topo-guides vendus.

Le réseau des GR® va couvrir au fil des années toutes les régions de France, grâce au travail de milliers de bénévoles. Les randonneurs seront de plus en plus nombreux à les parcourir. Il faut donc penser à les représenter.

22 avril 1978, naissance de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et cette année là, elle reçoit l'agrément du Ministère de l'Environnement pour son rôle dans la sauvegarde de l'environnement naturel.

... / ...

Jean CHARLES

Vous avez dit C N S G R ?

Historique de la FFRandonnée 2/2



1978, un tournant important

Elle fédère alors de nombreuses associations nationales ou locales qui tout naturellement l'ont considérée comme leur représentant. L'objet social qui était jusqu'alors principalement la coordination de groupes s'occupant de la création de sentiers de grande randonnée s'élargit non seulement à l'étude de toutes les questions relatives à la randonnée pédestre, à l'intervention dans le domaine de la nature et de l'environnement mais aussi à la représentation et à la défense des intérêts des randonneurs pédestres et de leurs associations.

Autres dates clés...

1980, première charte du balisage (rééditée en 1995 et 2006).

1982, mise en place officielle de la formation d'animateur de randonnée pédestre.

1983, naissance des PDIPR (Plans Départementaux des Itinéraires de Promenade et de Randonnée).

... / ...



1985, 7 ans plus tard un nouveau pas est franchi

La Fédération devient fédération sportive agréée choisissant de se placer dans le cadre de la loi visant l'organisation des fédérations sportives. Cette décision lui permet de s'organiser avec des représentations départementales et régionales, 120 aujourd'hui. Elles regroupent ses forces vives, soit plus de 13.000 bénévoles, baliseurs-aménageurs, militants associatifs toujours plus nombreux, au professionnalisme grandissant et reconnu.

A partir de 1986 son objet social cite clairement dans le cadre du développement de la randonnée pédestre les itinéraires, la randonnée et les randonneurs pédestres.

Source : document « historique de la FFRandonnée » par la FFRandonnée

Jean CHARLES

La suite dans le prochain numéro de « SENTIERS DE LA VIENNE »

Suite à l'action de la commission sentiers et itinéraires, les premiers retours des collectivités pour labelliser leur PR, anciennement agréés, ont permis d'envoyer un lot de 11 PR pour enregistrement au National.

6 sur les 36 PR du Topo La Vienne à pied :

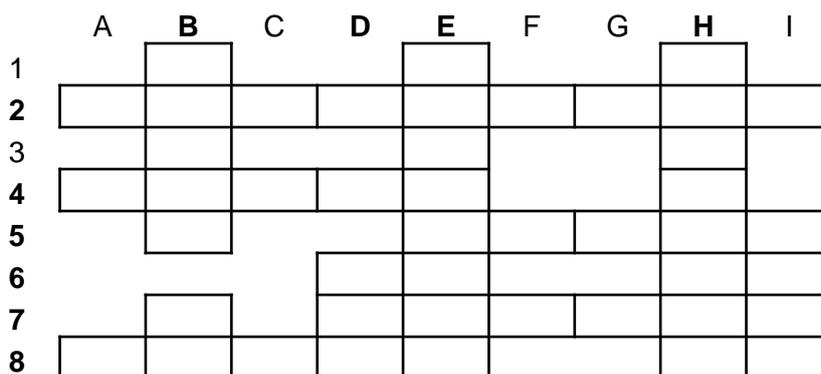
- Aux confins du Haut Poitou et la Touraine (Usseau - Grand Châtelleraut)
- Les coteaux de Lésigny (Lésigny - Grand Châtelleraut)
- De Charles Martel aux meules du Pinail (Vouneuil-sur-Vienne - Grand Châtelleraut)
- Le sentier du Dolmen (Château-Larcher - Vallées du Clain)
- Le sentier des bisons (Saint-Martin-la-Rivière - Vienne et Gartempe)
- De Saint-Savin à Saint-Germain (Saint-Savin - Vienne et Gartempe)

11 sur les 15 autres PR anciennement agréés :

- La vallée de la Vendelogne (Ayron – Haut-Poitou)
- Le Gué de Chince (Celle l'evescault - Grand Poitiers)
- La Fontaine du Gabouret (Cloué - Grand Poitiers)
- Sentier des mares (Coulombiers - Grand Poitiers)
- Les Pierres Brunnes (Curzay-sur-Vonne - Grand Poitiers)
- La Grotte aux Fées (Jazeneuil - Grand Poitiers)
- A la rencontre de l'Anglin et de la Gartempe
- Le Bois des Cartes (Rouillé - Grand Poitiers)
- Vallée du Clain (Saint-Benoit - Grand Poitiers)
- Sentier Jean Le Bon (Saint-Benoit - Grand Poitiers)
- La vallée du Miosson (Saint-Benoit - Grand Poitiers)

Bernard SERRES

Faites marcher aussi vos méninges



HORIZONTALEMENT

- 2 Ça use les souliers
 4 Que ça monte
 5 On met les chaussures devant à Noël
 6 Coule en Italie
 7 Elle est belle quand on marche vite
 8 Elle frise les oreilles

VERTICALEMENT

- B On peut s'aider d'un ou deux pour marcher - Petite marque blanche et rouge
 D Si on marche d'un bon ..., on va vite
 E Utile pour ne pas perdre le nord
 H On apprécie de les parcourir en groupe

Quizz proposé aux visiteurs du Salon Proxi-Loisirs des 9,10,11 mars 2018



La Marche Nordique Bienfaits et avantages de l'utilisation des batons

La marche nordique est un sport-loisir de pleine nature, efficace pour le bien-être physique et mental de ses pratiquants, Comme en randonnée pédestre, on prend du plaisir à soigner son corps, à être en plein air, en groupe et à créer du lien entre marcheurs,

En marche nordique, la technique d'utilisation des bâtons en fait une activité à part entière, différente de la randonnée pédestre traditionnelle

- Action sur les muscles

Contrairement à la marche et à la course à pied, qui exploitent surtout les membres inférieurs, la marche nordique, par la technique d'utilisation des bâtons, favorise également le travail des muscles du tronc, des membres supérieurs et du cou, allant jusqu'à solliciter 80% des chaînes musculaires du corps,

- Action sur la fonction cardio-respiratoire

Les bâtons agissent en propulsant le corps vers l'avant, permettent une marche rapide et sollicitent davantage les fonctions respiratoire et cardiaque, La marche nordique est un sport d'endurance, la dépense énergétique équivalant à celle de jogging à allure modérée

- Action sur les os et les articulations

Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier et le planter des bâtons au sol assure ces vibrations sans aggraver les articulations,

Par ailleurs, l'utilisation des bâtons permet d'alléger de 30% environ, les contraintes sur les articulations portantes que sont les hanches, les genoux, les chevilles et les articulations des pieds

- Action sur l'équilibre

Les bâtons, en accentuant le mouvement de balancier naturel des bras et en augmentant le nombre de points d'appui au sol, améliore l'équilibre général et permettent d'éviter des chutes,

La marche nordique convient à une grande majorité de marcheurs, Il y a peu de contre-indications à sa pratique mais néanmoins une technique spécifique à acquérir concernant l'utilisation des bâtons, le mieux est de venir essayer: vous pouvez profiter de séances d'initiation proposées gratuitement par le Comité Départemental de la Vienne, Et souvent, l'essayer c'est l'adopter, Alors, venez nous rejoindre !!!



Marie-Françoise PROST

BELLE ILE EN MER.....MARIE GALANTENous la connaissons tous cette magnifique chanson !!!!

Nous nous sommes contentés de BELLE ILE et quand je dis contentés, ce serait plutôt rassasiés car nous en avons pris plein les yeuxplein les jambes aussi d'ailleurs !!!!!

Partis de Quiberon le lundi 25 Juin et après une traversée sur un océan « pacifique », avec une météo de rêve, nous sommes immédiatement entrés dans le vif du sujet sacs aux dos. Depuis le port de Le Palais nous avons rallié notre gîte pour 4 jours avec les premières sensations du sentier côtier qui monte...qui monte et puis qui descend....qui descend !!!!! Après cette mise en bouche, un sympathique pot d'accueil et une nuit de récupération.

Le mardi, les choses sérieuses toujours sur le fameux sentier côtier qui épouse bien tout le relief insulaire, on le sent bien ; au choix 3 distances en fonction des possibilités de chacun(es). Des paysages marins différents à chaque tournant et toutes les nuances de bleu pour nous récompenser de nos efforts. Le petit port de Sauzon niché au fond de sa crique, puis la Pointe des Poulains, tout n'est que ravissement. Pour les plus vaillants la finalité se situait à la fameuse grotte de L'Apothicaire après 21 km d'efforts. Le soir comme nous étions en forme nous nous sommes payés le luxe d'un match de Coupe du Monde de Foot...même pas une crampe !!!!!!!

Mais nous voici déjà au mercredi, et donc nous nous sommes décidés pour la plage de Donant. Mais pas le temps de faire trempette ni de lézarder au soleil nous sommes repartis pour 15 km avec en prime les fameuses Aiguilles de Port Coton. L'océan étant toujours calme le coton de l'écume ne nous a pas chatouillé le nez. Au terme de cette dernière sortie elle aussi d'un bon niveau nous nous sommes restaurés « les pieds dans l'eau » à Port Kerel et pris le chemin de Bangor terme de notre périple et « arrêt bière » recommandé. De retour à notre gîte nous avons apprécié la piscine, et pour les plus courageux, l'océan si proche et si tonique. Le repas copieux et excellent partagé et une dernière nuit au large.....

Et le lendemain toujours avec une météo de rêve, nous avons vogué vers le continent. Une sangria d'au revoir, un dernier pique-nique près des alignements de Carnac, un dernier morceau d'harmonica, et nous pensons déjà au retour vers Iteuil.

Encore un séjour plein de joie et de bonne humeur partagées. Au regard du nombre important de participants (mais qui s'en plaindrait) et la difficulté de certains secteurs nous avons tous trouvé notre compte dans cette aventure Belle Isoise.

Alors pour continuer la balade de Laurent VOULZY l'année prochaine que penseriez-vous de Marie-Galante ? Nous en reparlerons....En attendant entraînez-vous pour l'année prochaine et à bientôt sur les sentiers.

Bien sportivement.



Alain LEGER



Découvrez Signalement Tique, l'application pour comprendre et prévenir la maladie de Lyme et les autres maladies transmissibles par les tiques

« Dans le cadre d'un projet de recherche CiTIQUE, les chercheurs de l'Anses, de l'Inra et de l'École nationale vétérinaire de Maisons-Alfort ont développé le site web et l'application smartphone Signalement-TIQUE en collaboration avec le ministère de la Santé et le CNR Borrelia de Strasbourg. Cette application permet aux promeneurs de signaler une piqûre de tique et de recevoir des conseils en cas de piqûres. Grâce à cette application et aux signalements reçus, des cartes de présence de tiques sont élaborées permettant ainsi la mise en place d'actions de prévention ciblées.

Cette collecte de données permet également, grâce à la mobilisation des citoyens et des chercheurs, l'acquisition de connaissances pour mieux comprendre et prévenir la maladie de Lyme et les autres maladies provoquées par les agents pathogènes transmis par les tiques, notamment dans le cadre du projet de recherche CiTIQUE porté par l'Anses, l'Inra et l'Université de Lorraine.

L'application peut être téléchargée sur les plateformes AppStore et PlayStore.

Communication de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Lien vers le site du projet CITIQUE : www.citique.fr/signalement-tique

Lien vers le site Signalement TIQUE : [Signalement TIQUE](#)

Source : FFRandonnée – Flash Rando Santé n° 50 – mai/juin 2018





Une idée de gîte en Aveyron de Montmidi Activités Poitiers



Nous sommes partis à la découverte du sud de l'Aveyron pour une semaine de randos en étoile à partir du gîte communal de Sainte Eulalie de Cernon. Village médiéval où les chambres sont dans une tour de l'enceinte fortifiée du Moyen-Age. C'était là le siège des Templiers puis des Hospitaliers au temps des croisades.

Nous avons marché au cœur de superbes paysages entre Causse (il reste encore des buis mais la chenille arrive) et cirques aux hautes falaises où nichent les vautours fauves, découvert la vie des paysans qui élèvent leurs brebis (dans l'Aveyron ne parlez surtout pas de moutons, il s'agit de brebis) pour le lait servant à la confection du célèbre Roquefort et autres fromages, visité la cave Papillon et enfin au milieu des sapins l'abbaye de Sylvanes et l'église Orthodoxe.

Des randos de 300 à 600m de dénivelé possible pour des randonneurs « moyens » avec des repas du soir préparés par Céline gérante du gîte, une jeune alsacienne bien sympa et bien intégrée dans l'Aveyron qui nous a fait des plats succulents et copieux.

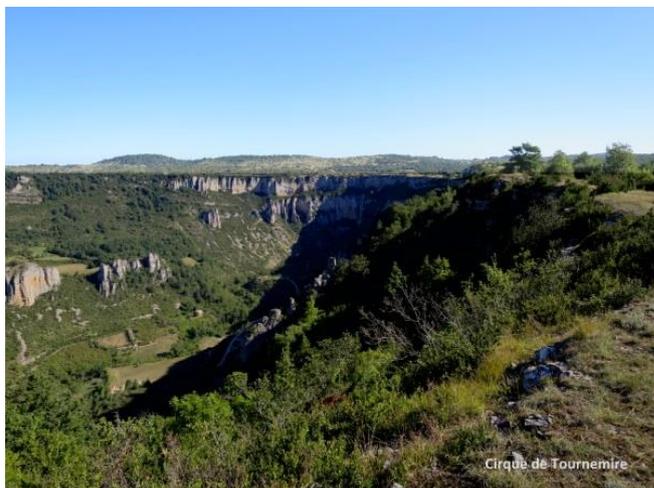
Une adresse à retenir par son rapport qualité/prix avec beaucoup de sentiers à découvrir en toute tranquillité (Gîte communal La tour Garnier 05 65 62 79 00 - www.latourgarnier.com)

Nous sommes à votre disposition pour vous passer les circuits

Si vous avez aussi des gîtes sympas à proposer pour 2019, nous recherchons une adresse vers l'Ardèche

Merci à vous, bonne rentrée

Danièle JOUVIN



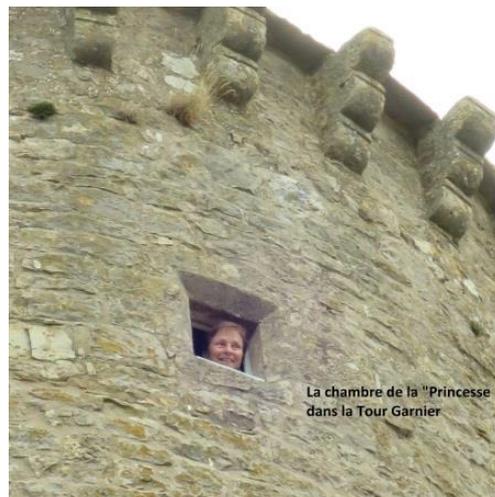
Cirque de Tournemire



les falaises au dessus de Saint Paul des Fonts



Sur le Causse au dessus de Roquefort sur Souzou



La chambre de la "Princesse" dans la Tour Garnier

Samedi 13 octobre 2018 à Poitiers marche rose.

Dimanche 14 octobre 2018 à Poitiers, rando avec Les Sans Pompes et la Banque Alimentaire de la Vienne, 8h30 185 av du 8 mai 1945, gratuit et dons en nature appréciés.

Vendredi 19 octobre 2018 à Fontaine-le-Comte, réunion des présidents.

Samedi 17 novembre 2018, au Bois de St Pierre, journée interclubs de Marche Nordique.

Dimanche 17 février 2019 à Colombiers, Assemblée Générale du Comité Vienne FFRandonnée. Accueil et rando par les Colombipat's.

Dimanche 17 mars 2019, randonnées aux profit de la Ligue contre le Cancer.

Jeudi 11, vendredi 12 et samedi 13 avril 2019, Randos Vienne 2019 en Chauvinois avec les Choucas Randonneurs.

Samedi 15 juin 2019, Randos Vienne en été, randonnée semi-nocturne à Poitiers.

Samedi 20 juillet 2019, samedi 3 août 2019, samedi 24 août 2019, Randos Vienne en été.

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