

# Par Chemins



N° 2014-14

## Editorial

L'Assemblée Générale du comité de février était la dernière présentée par Alain Lefèvre ; à son élection, il avait indiqué ne vouloir faire qu'un mandat et il s'est tenu à sa décision. Qu'il soit remercié et félicité pour la qualité de son action.

Une équipe nouvelle s'est donc mise au travail autour de moi et vous la trouverez présentée dans ce numéro. La continuité des actions de l'équipe précédente va évidemment être assurée, le plan stratégique 2013-2016 guidant notre route. Mais il faut aussi prendre en compte les évolutions et la réalité du terrain.

Parce que je suis convaincu que le comité doit être le reflet des clubs et associations, j'ai demandé que la commission Vie Associative soit doublée d'une commission Communication : à cette dernière reviendra la communication grand public y compris l'organisation du calendrier et à la commission Vie Associative de se recentrer sur les clubs fédérés : soutien à leurs activités, écoute et assistance, nouveaux services à leur rendre et ainsi de se rendre plus visible auprès de leurs adhérents licenciés de la fédération. Bien sûr, l'activité de la commission Sentiers et Itinéraires ne va pas s'arrêter, loin de là, 2014 verra la mise en route du département dans le projet numérique fédéral et un vaste chantier de labellisation de nos itinéraires démarre. L'activité des baliseurs n'est pas à la veille de ralentir, au contraire, le besoin de nouveaux baliseurs est toujours présent.

A la fin de l'an passé, une politique très volontariste de formation a été décidée par le Comité Directeur et va se mettre en place cette année : que toutes les associations fédérées possèdent en leur sein au moins une personne formée à l'organisation et la conduite des randonnées à la journée (c'est le cursus fédéral jusqu'au SA1) et une personne formée au tourisme. Les équipes du comité iront dans les clubs expliquer ces orientations.

Merci de répondre à nos sollicitations et ainsi de faire vivre la randonnée pédestre, ses clubs et ses sentiers sur notre département

**Michel Dufour**  
Président du CDRP 41

## Le Comité Directeur Départemental

Le **comité départemental de la randonnée pédestre** est dirigé par un comité directeur qui élit en son sein un bureau.

Pour fonctionner le comité directeur a constitué **5 commissions**

### A - Le comité directeur

#### Président

**Michel Dufour**



#### Vices Présidents



**Pierre Lecointre**



**Jacky Hurault**



**Jean Lainé**

#### Secrétaires Généraux Adjointe



**Michel Millet**



**Michèle Gendrier**

#### Trésoriers Adjoint



**Alain Lefèvre**



**Jean Lainé**

#### Conseillère

Directrice-adjointe  
Agence développement  
touristique



**Christelle Biore**

#### Autres membres du comité directeur



**Michel Roubalay**



**Gérard Lozelli**



**Nadine Métivier**



**Gilles Garnier**

#### Médecin



**Yves Barrois**

#### Représentant des Membres associés



**Robert Loynel**



**Pierre Brunel**



**Annie Loubière**



**Michel Foucher**



## Les Joyeux Randonneurs de Mennetou

Voilà 30 ans , le **club des Joyeux Randonneurs** a été créé et à ce jour, il continue de parcourir les chemins dans la joie et la bonne humeur... Depuis quelques années, il a ouvert ses portes et accueille des personnes des communes environnantes. Il compte maintenant **77 adhérents**. Son conseil d'administration est formé de 15 membres et 6 d'entre eux constituent le bureau. Il a 2 baliseurs officiels. Chaque mardi matin, une trentaine de JR se retrouvent pour une randonnée d'une dizaine de km sur les chemins **du canton de Mennetou** ou sur ceux des départements limitrophes. Deux jeudis après-midi par mois, ils proposent une marche douce de 5 km à tous ceux qui le souhaitent. Le dimanche, ils participent aux randonnées organisées par les autres clubs, dans un rayon de 40 km environ. Une fois par mois, une initiation à la marche nordique est encadrée par une animatrice diplômée. En fin de saison, ils organisent deux sorties qui leur permettent de découvrir d'autres paysages et visiter des lieux historiques. Le 3<sup>ème</sup> dimanche de février, c'est la randonnée annuelle avec 3 circuits et récompense aux enfants. Le 1<sup>er</sup> samedi d'avril, c'est la randonnée semi-nocturne de La Fringale. Le 1<sup>er</sup> samedi d'octobre, le club organise et encadre « la marche rose » au profit de la lutte contre le cancer. Tous les Joyeux Randonneurs souhaitent conserver cet esprit de rassemblement et de convivialité qui les anime.

### Martine TONNARD

Présidente du club      Tél : 02 54 96 41 87  
nadiamichellongep@orange.fr



## B - Les commissions

- ◆ Chaque commission organise le travail du secteur qui lui est confié et rapporte au Comité Directeur.
- ◆ Tout élu au Comité Directeur travaille au moins dans 2 d'entre elles.
- ◆ Ces commissions sont ouvertes à d'autres personnes que des élus au comité.

### B1 – Commission Départementale Sentiers et Itinéraires

#### Président : Pierre Lecointre

assisté de Gilles Garnier, avec Pierre Brunel, Alain Lefèvre, Gérard Lozelli , Nadine Métivier et Michel Roubalay. Cette commission s'entoure de baliseurs.

### B2 - Commission Départementale Vie Associative :

#### Président : Jacky Hurault

avec Michel Foucher, Michèle Gendrier, Jean Lainé, Robert Loynel, Annie Loubière, Michel Millet.

**Cette commission est ouverte à des représentants des clubs fédérés. Que chaque club y délègue un participant ou, à minima, désigne un correspondant !**

### B3 - Commission Départementale Communication

#### Président : Jean Lainé

avec Robert Loynel, Gérard Lozelli, Michel Millet. Cette commission est ouverte à tous, elle s'occupe en particulier de ce « Par Chemins ».

### B4 - Commission Départementale Formation

#### Présidente : Michèle Gendrier

avec Gilles Garnier, Pierre Lecointre, Michel Roubalay. Cette commission a en charge la formation (hors formations fédérales) et la mise en œuvre de la nouvelle politique de formation du département.

### B5 - Commission départementale Médicale et Santé

#### Président : Yves Barrois

avec Jean Lainé. Elle soutiendra les randonnées douces, relancera l'utilisation des Joëlettes et communiquera sur la santé.

# AIDEZ NOUS

**en rejoignant les commissions ouvertes,  
en répondant à nos sollicitations,  
en participant à nos actions.**

**En vous remerciant par avance ...**



# Conseils Rando pour partir du bon pied

## Soins de pédicurie



La **coupe des ongles** doit se faire de façon régulière et droite mais en arrondissant les bords sans pour autant couper l'ongle en biais. Il peut parfois être nécessaire de fraiser certains ongles ayant subi des microtraumatismes dans la chaussure.

**Le tannage de la peau** pour éviter les ampoules peut se faire à l'aide de tannant. Certains laboratoire ont sorti leur crème ( Akiléine NOK, Tanan, acide picrique) pour éviter ces agressions de la peau. Ces crèmes se mettent tous les matins une semaine avant la randonnée puis en abondance le jour J.

**Les ampoules** peuvent se traiter par application d'EOSINE si celle-ci n'est pas percée sinon par application de TULLE GRAS.

Dans **le cas d'hématomes** sous unguéaux, il faudra percer l'ongle (par un professionnel de préférence) en deux endroits pour évacuer le liquide, ils peuvent aussi être traités à l'aide d'huile essentielle d'hélichryse. Et si celui-ci est déjà sec alors le faire fraiser en soin de pédicurie

## Le choix de la chaussure

Le choix d'une chaussure de marche n'est pas chose facile. Les chaussures sont pourtant de bonne qualité mais la diversité des modèles ne fait qu'augmenter les risques d'erreurs.

Il est donc important d'être bien conseillé tout en connaissant ses besoins.

En effet, il faut faire la différence entre

◆ **le marcheur compétiteur** qui doit s'alléger avec un modèle d'environ quelques centaines grammes pour favoriser la performance mais perdre du confort et de la robustesse

◆ et **le marcheur loisir** qui doit se protéger car avec une foulée moins rapide le temps d'appui au sol est plus long donc plus traumatisant. Essayer de privilégier une chaussure à contre fort interne et avec une flexibilité facile sur l'avant pied.



Ensuite il faut comprendre sa foulée. Pour cela, il est utile de consulter podologue du sport

En résumé, il est essentiel de préserver le déroulé de la foulée en respectant ces trois phases:

- ◆ Amortissement.
- ◆ Equilibre
- ◆ Propulsion

(Demander conseil à votre podologue).





## Les chaussettes

Les chaussettes sont constituées de fibres de différentes origines (animales, végétales ou minérales) ayant des caractéristiques spécifiques.

En fonction du mixage de ces fibres et de leur technique de construction (tricotage) on peut répondre à des besoins tels que :

- ◆ Garder les pieds au frais et au sec (coolmax®)
- ◆ Garder les pieds au chaud et au sec (thermolite®)
- ◆ Réguler la température (outlast®)



La durée d'utilisation et la température extérieure sont importantes pour établir un choix de fibres cohérent.

En raids nature et en terrains accidentés avec des conditions météorologiques changeantes, il faut plusieurs paires afin d'éviter les blessures cutanées et préserver l'hygiène du pied

L'eau de transpiration et des conditions de course (passage dans l'eau) ainsi que la pluie sont des vecteurs de la fragilisation de la peau, souvent responsable de l'apparition de phlyctènes (ampoules).

L'association « chaussures qui respirent et chaussettes qui évacuent » est un couple gagnant !

## La semelle orthopédique

Le **podologue** est un professionnel de santé qui accomplit des orthèses plantaires après avoir rédigé un bilan.

Il rééquilibre les chaînes posturales et musculaire de l'appareil locomoteur. Il est aussi là pour faire des soins de pédicurie de prévention ou de manière curative.

La semelle sera réalisée suite à l'examen du patient si celui-ci en a besoin et adaptée à SES chaussures. Les techniques de thermoformages et thermo-moulages permettent un meilleur confort et une meilleure acceptation de la semelle.

Elle sera en matériaux composites de synthèse adaptée suivant les patients, leurs pathologies, leur activité (intensité)....

D'après : **Bruno Doyen**  
Podologue du Sport  
Membre ANPS.

