



L' Editorial

de

Michel Dufour
Président du CDRP 41



Le comité a 30 ans.

Un peu d'histoire ...

La Fédération s'est constituée petit à petit : quelques petits groupes comme la section d'excursionnistes pédestres du Touring Club de France dès 1904, puis le Comité National des Sentiers de Grandes Randonnées (1947) - avec d'autres associations comme les clubs alpins et vosgiens - qui deviendra la Fédération Française de Randonnée Pédestre en 1978 pour fédérer et représenter les associations œuvrant pour la sauvegarde et la promotion des sentiers et de leur environnement. L'agrément en tant que fédération sportive en 1985 permet la création de comités départementaux et régionaux là où les randonneurs veulent prendre leur destin en main.

3 idées fortes...

Dès le début, en Loir-et-Cher, 3 idées fortes vont constituer la base de l'action du comité : la défense des sentiers par les randonneurs, la valorisation des itinéraires par la publication en fiches et topoguides® ainsi que la promotion touristique de nos itinéraires. 30 ans après, nos actions suivent toujours cette philosophie.

Depuis les techniques ont évolué : le tracé sur ordinateur a remplacé la ficelle ou la roulette du curvimètre, le GPS a supplanté le décamètre ou la roulette du cantonnier...

Une forte augmentation du réseau des chemins ...

La prise de conscience de l'intérêt de la préservation du patrimoine sentier a permis l'évolution de la législation (comme la possibilité de constitution des PDIPR) ; nos baliseurs ont beaucoup œuvré avec une forte augmentation du réseau des chemins balisés tant en PR qu'en GR® et GR® de Pays; les clubs de randonnée sont plus nombreux (pas assez encore par rapport à notre territoire), avec plus d'adhérents (pas assez encore par rapport à notre potentiel marcheur) mieux formés, mieux informés et mieux encadrés.

Fête des 30 ans le 20 Juin ...

Nous voulons montrer ce que nous avons fait, démontrer que nous pouvons encore faire mieux et faire autrement : ce sera le sens de notre journée de fête.

Tous ensemble, acteurs et utilisateurs de la randonnée pédestre, retrouvons-nous le 20 juin au parc du château de la Boulas à Fougères-sur-Bièvre pour une après-midi et une soirée de convivialité autour de la randonnée dans tous ses états.

L'AG du comité

L'Assemblée Générale du CDRP41 s'est tenue le 7 février à **Seur**, commune que nous remercions pour nous avoir reçus et aidés à l'organisation.

Après un compte-rendu de l'action du comité en 2014 et la présentation de ses comptes, tous approuvés par l'assemblée, les objectifs 2015 ont été présentés :

- ◆ Les 30 ans du comité (présentés plus loin dans ce « Par Chemins »)
- ◆ L'édition en fiches numériques d'un topoguide® sur le GR®41
- ◆ La poursuite de la numérisation et de la labellisation de nos circuits.

Le comité directeur a été partiellement modifié :

Nouveaux administrateurs élus



Jocelyne Brunel



et **Bernard Madonna**

Administrateur réélu



Jean Lainé

Ont cessé au terme de leur mandat : **Nadine Métivier** et **Robert Loynel**. Tous deux ont beaucoup et depuis longtemps travaillé au sein du comité directeur. Qu'ils en soient remerciés. Nadine continuera d'œuvrer au sein de la commission Sentiers et Itinéraires.

Suite à cette AG, le comité directeur s'est réuni et a légèrement modifié son bureau et constitué ses commissions :

Président	: Michel Dufour
Vice-présidents	: Pierre Lecointre, Jacky Hurault, Jean Lainé et Michèle Gendrier
Trésorier	: Alain Lefèvre, Adjoint : Jean Lainé
Secrétaire Général	: Michel Millet, Adjoint : Bernard Madonna

Autres membres du Comité Directeur :

Jocelyne Brunel, Pierre Brunel, Michel Foucher, Gilles Garnier, Annie Loubière, Gérard Lozelli, Michel Roubalay

Les administrateurs ont choisi de travailler au sein de 5 commissions départementales :

- ◆ **Commission Départementale Sentiers et Itinéraires** : présidée par **Pierre Lecointre** secondé par Gilles Garnier avec Pierre Brunel, Alain Lefèvre, Gérard Lozelli et Michel Roubalay (tous responsables de secteurs). Cette commission est aussi constituée par les responsables numériques et Suric@te.
- ◆ **Commission Vie Associative** : présidée par **Jacky Hurault** avec Michel Foucher, Jean Lainé, Annie Loubière et Michel Millet. Cette commission travaille aussi avec les délégués de chaque club fédéré.
- ◆ **Commission Communication** : présidée par **Jean Lainé** et constituée aussi de Jocelyne Brunel, Gérard Lozelli, Bernard Madonna et Michel Millet. Elle s'adjoint aussi Gérard Simon, responsable du site Internet : www.cdrp41.free.fr et Jacques Petite qui met en page nos « Par Chemins » ainsi que d'autres personnes selon les travaux de cette commission.
- ◆ **Commission Formation** : présidée par **Michèle Gendrier**, elle est aussi composée de Jocelyne Brunel, Gilles Garnier et Michel Roubalay.
- ◆ **Commission Tourisme** : cette nouvelle commission destinée à aider les clubs du département dans leurs projets touristiques et à promouvoir auprès des clubs extérieurs, les circuits de notre département et ses atouts touristiques. Présidée par **Michel Dufour** avec Pierre Lecointre, Annie Loubière et Pierre Brunel.

Il existait une commission médicale mais, faute de médecin, elle n'est pas constituée cette année. Cependant, une partie de son rôle est reprise par la commission communication : vous en verrez un exemple avec l'article en pages centrales.



Petits mais dangereux *



Le printemps et l'été sont les périodes les plus propices aux piqûres d'insectes et d'acariens, voire même morsures de serpent (en l'occurrence la vipère).

Les conséquences de ces piqûres peuvent être plus ou moins douloureuses et certaines peuvent être assez graves si des précautions ne sont pas prises.

Passons en revue ces différentes "bébêtes" qui peuvent nous gâcher nos randonnées

La tique

A tout *saigneur*, tout honneur, les tiques peuvent héberger plusieurs agents infectieux bactériens, viraux et même parasitaires. Sournois car on ne le voit pas et on ne sent pas sa piqûre. On le rencontre dans les hautes herbes et dans la forêt. La tique se nourrit de sang à l'aide d'un rostre courbé sous la tête. Cet insecte peut être à l'origine (entre autres) de la leptospirose pour les chiens et de la maladie de Lyme pour les humains.



Quelques propos sur la maladie de Lyme

La maladie de Lyme est apparue en Europe au milieu des années 80 et ne cesse de s'y développer. Avis aux campeurs, randonneurs, et adeptes des balades en forêt : l'infection, non traitée, peut se propager aux articulations, au cœur, et au système nerveux central.

Toutes ces maladies peuvent être prévenues en luttant contre les "petites bêtes" qui les transmettent.

L'approche en France de cette infection transmise par les piqûres de tiques ne fait pas le consensus, et cela, dès le diagnostic. Il y a deux fois plus de cas en Allemagne qu'en France, mais le test n'est pas le même.

La maladie de Lyme est une maladie compliquée et très longue à soigner : si le test s'avère positif, il y a plusieurs semaines d'antibiotiques



Les moustiques

C'est la femelle qui est à craindre. Elle se nourrit de sang. Elle est attirée par la chaleur et l'humidité de notre peau ainsi que par les vibrations que nous créons par nos mouvements. Elle est aussi attirée par les couleurs sombres. Le moustique peut être vecteur de différentes maladies (dengue, chikungunya, virus du Nil occidental, ...). Des cas autochtones ont été signalés en régions PACA et Corse. Leur extension à la moitié sud de la France en quelques années est prévue.

Les araignées

En France et à certaines périodes (surtout en septembre), de nombreuses araignées nous barrent le chemin en tissant leur toile pour attraper des insectes. Sauf le désagréable contact avec la toile, les araignées ne présentent que peu de risques dans notre pays. Deux espèces sont à craindre sur le pourtour méditerranéen : la *lactodectus tredecimguttatus*, venimeuse et la "malmignatte", petite araignée noire dont le venin est neurotoxique.



Les aoûtats

C'est une toute petite araignée très répandue de juillet à septembre qui pique les parties serrées (chaussettes, ceinture). Le vinaigre est fort utile pour calmer les piqûres.

Les puces

On les rencontre en été et comme les aoûtats elles piquent au niveau des parties serrées par des élastiques ou autres. Les piqûres sont multiples et allergisantes.



* Article écrit par Jean Lainé

Pour plus d'informations sur une même thématique, se reporter à l'article de Sophie DUMERY, membre de la Commission médicale de la FFRandonnée, "Les vaccins du randonneur", Passion Rando n°34, p. 68-69, Bois-le-Roi, 2015.

Extrait de l'article "Petits mais dangereux : les vecteurs de maladies, qu'est-ce-que-c'est ?", Lettre de l'Institut Pasteur, p. 09, n° 86, septembre 2014



Les insectes suivants sont plus à surveiller au niveau des symptômes :



L'abeille : Hyménoptère peu agressif par nature possède un dard qui ne lui permet de piquer qu'une seule fois mais attention à ne pas déranger l'essaim



La guêpe: rayée noir et jaune, possède un dard lisse qui lui permet de piquer plusieurs fois. Le venin est toxique et allergisant



Le frelon : ressemble à une grosse guêpe dont les piqûres sont très douloureuses et peuvent être dangereuses en cas de répétition



Le bourdon : ressemble à une grosse abeille au corps velu. Ses piqûres peuvent être à l'origine d'allergies graves.



Le taon : plus gros qu'une mouche, La femelle se nourrit de sang d'animaux et d'hommes. Les piqûres, douloureuses provoquent œdèmes et démangeaisons

Quand faut-il s'inquiéter ?

1 - En cas de piqûres nombreuses

2- Si la piqûre se situe sur une zone dangereuse : par ex. sur le visage, dans la bouche, sur le cou ou la gorge. L'œdème pouvant provoquer une asphyxie.

3- En cas de réaction allergique, ou si la personne a déjà eu des réactions qui dépassent la normale

Quelle mauvaise rencontre peut-on encore faire dans nos chemins ? Bien sûr ... **la vipère**
S'il y a morsure, celle-ci se reconnaît car elle laisse sur la peau deux plaies en forme de points, distantes de quelques millimètres. Les conséquences sont d'abord locales par des rougeurs puis un œdème qui peuvent évoluer vers d'autres signes (douleurs abdominales, malaise, chute de tension, ...).



Sous nos latitudes, comment se protéger contre ?

Les moustiques

- Eviter de randonner à la tombée de la nuit / dans les zones marécageuses
- Porter des vêtements clairs à longues manches
- Être en pantalon
- Utilisation de répulsif sur le vêtement
- Mettre de la citronnelle sur les parties découvertes (en spray ou en essence avec un coton)

Les hyménoptères (abeilles, guêpes, frelons, bourdons)

- Ne pas s'approcher des ruches et des nids qui peuvent être au sol, sous des toits, dans un vieux tronc, ...
- Être avec pantalon et manches longues car les répulsifs ne font pas effet
- Et éviter de les exciter.

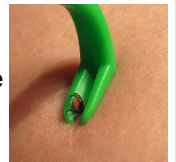
Pour les personnes allergiques, pensez à vous faire prescrire des médicaments (adrénaline sous forme de kit prêt à l'emploi).

La tique

Pour les chiens : Le protéger par le port d'un collier (ou tout autre procédé).

Le caresser pour sentir la tique ; et s'il est piqué, procéder à l'ablation (ne pas tirer perpendiculairement pour ne pas casser le rostre). Utiliser un petit appareil pour sortir les tiques avec un mouvement de rotation. Surveiller les urines du chien. S'il y a du sang, l'envoyer d'urgence chez votre vétérinaire.

Pour les humains : Si vous vous apercevez qu'une tique est restée accrochée à votre peau, retirez-la avec les mêmes précautions que celles citées ci-dessus, **et si à l'endroit de la piqûre la peau est légèrement boursoufflée et rouge, consultez votre médecin. Il vous fera faire des analyses de sang.**



La vipère

Ce qu'il ne faut pas faire

- Inciser la peau
- Sucrer les plaies
- Mettre un garrot
- Donner de l'aspirine (risques d'hémorragie)

Ce qu'il faut faire

- **Appeler les services d'urgence**
- Enlever tout ce qui peut serrer près de la plaie avant l'apparition d'un œdème.
- Désinfecter et mettre de la glace (ou tout objet froid) autour de la plaie, immobiliser le membre touché pour ralentir la diffusion du venin.

Après avoir lu cet article sur les risques de mauvaises rencontres qui guettent les randonneurs et si vous en voulez à ces petits insectes ; n'allez pas vous défouler en donnant des coups de pied sur une fourmilière. Les fourmis n'apprécieront pas. Et vous le feront savoir !



**M.J.C.
RANDONNEE
PEDESTRE
SOINGS EN SOLOGNE**

Vers la fin des années 1970 quelques adeptes de cyclo-tourisme adhèrent au club cyclo-Contrôis.

L'hiver certains adeptes du cyclo se mettent progressivement à la randonnée pédestre et organisent 1 puis 2 randonnées annuelles et créent une section randonnée rattachée à la M.J.C. de SOINGS qui adhère à la F.F.R.P.

A l'époque le club compte une vingtaine d'adhérents, ils participent:

- à la réhabilitation des chemins communaux à l'abandon (débroussaillages-construction de passerelles etc). Depuis, 3 circuits sont balisés avec fiches disponibles en mairie.
- participations locales et régionales (Bourges – Sancerre, Romorantin – Valençay, Romorantin – Chambord etc.)
- Avec les Berrichons du Loiret, ils organisent les 100 km Orléans – Chemery. Ils assurent le ravitaillement aux 95 km (soupes – grillades –musique)

Ils organisent 2 randonnées : au printemps 2^{ème} dimanche d'avril (à l'époque plusieurs dizaines d'ha de tulipes étaient cultivées) et le 1^{er} dimanche de septembre à l'occasion de la Parmentière, participation à la fête du village. Début décembre, randonnée nocturne au profit du téléthon.

Des sorties sont organisées : Paris avec les illuminations

Des séjours divers : Pyrénées, Limousin Jura, Guérande, Var ,Baie de Somme etc. Sous l'impulsion de Louis Perroux et Roger Nignol assistés par Françoise Perroux

Depuis 2012 la continuité est assurée dans le même esprit de convivialité et de respect de la nature par Dominique Bizet-Muller et Dominique Blondel assistés par Catherine Bizet-Muller

Nos baliseurs : Gérard Lefert, Gilles Courson.

A ce jour nous sommes 70 adhérents, certains se retrouvent tous les jeudis pour une randonnée de 10 km environ sur Soings ou les communes limitrophes.

Les 3 randonnées sont maintenues, 2 séjours rando-culturel sont prévus pour 2015 en Bretagne et dans le Périgord.

Le Pass'Châteaux entre Loire et Cher

L'association de randonnée pédestre **RVLS**, affiliée à la FFRandonnée, **organise** :

une randonnée itinérante du 8 au 13 mai prochain,
sur les sentiers balisés du Loir-et-Cher.

en partenariat avec d'autres associations locales et avec le concours des municipalités concernées ainsi que celui du conseil général du département.

Elle comprend des **étapes journalières d'environ 25 km**, pour faire découvrir le patrimoine local : les châteaux connus mais également ceux moins connus, sans oublier les sites des villages caractéristiques inscrits sur le parcours.

DEPART : de la Halle aux Grains de Blois le vendredi 8 mai 2015.

Les frais d'hébergement, de repas et de visites sont de **250€** par personne **pour la durée totale du séjour** soit du vendredi 8 au mercredi 13 mai.

Les inscriptions sont ouvertes à tous..

ETAPES

- 1 : Blois/Muides-sur-Loire
- 2 : Muides/Cour-Cheverny
- 3 : Cour-Cheverny/Chitenay
- 4 : Chitenay/Oisly
- 5 : Oisly/Montrichard
- 6 : Montrichard/Candé-sur-Beuvron



Il sera possible d'effectuer seulement une ou plusieurs étapes à la journée, pour lesquelles les inscriptions devront être prises individuellement avant le départ du parcours choisi, en appelant les organisateurs quelques jours avant.

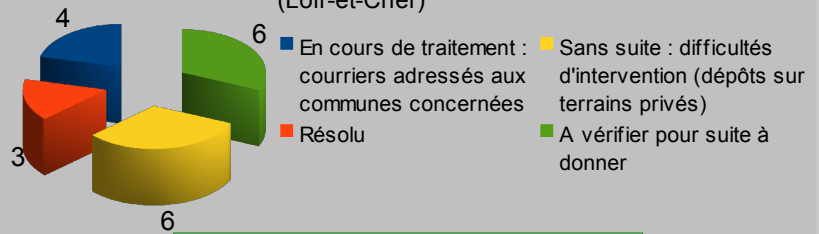
Inscriptions et informations auprès de : Jacky Gillard tél. 06 62 39 04 61
mail. lebosco41@orange.fr Tél.02 54 50 04 71 mail. rvl.41@laposte.net



Permet de signaler les problèmes (ou alertes) rencontrés sur les chemins. Il suffit d'accéder au site web de **suric@te** et de se laisser guider ...

"Compteur Suric@te"

(Loir-et-Cher)



Site web : www.sentinelles.sportsdenature.fr



Venez tous samedi 20 juin 2015 à Fougères-sur-Bievre, dans le parc du château de la Boulas.

Le comité vous y invite pour son 30^{ème} anniversaire à une après-midi festive autour de la randonnée pédestre.

Participez à nos différentes activités : suivez la randonnée accompagnée, testez un mini Rando Challenge®, découvrez le Randocaching, essayez la marche nordique, manœuvrez la joëlette !

Visitez nos stands: le comité vous exposera le travail autour des sentiers, de la conception au balisage et à l'édition, vous y trouverez comment vous former ou comment nous aider, les clubs fédérés parleront d'eux et de leurs actions.

Le tout dans une ambiance conviviale qui pourra se prolonger en soirée autour d'un verre et de quelques amuse-bouches.

