



L' Editorial

de
Jacky Hurault



**Président de
la Vie Associative**

La randonnée pédestre va d'un bon pas en Loir-et-Cher.

Les récentes réunions décentralisées des clubs (4 dans le département) ont montré que la randonnée grand public se porte bien. Ainsi, avec des variantes dues à la météo, ce sont environ 2000 à 2200 marcheurs qui sillonnent le département chaque dimanche.

Ceux-ci se répartissent dans 3 à 10 randonnées organisées le même jour selon les saisons : le printemps et l'automne étant privilégiés.

A cela, s'ajoutent les marcheurs de la semaine. Presque tous les clubs du département organisent au moins une ou deux sorties par semaine. Près d'un millier de marcheurs fréquentent ces organisations. Près de 2000 d'entre eux sont licenciés à la FFRandonnée, et ils sont regroupés dans 28 clubs dont trois nouveaux.

50% d'entre eux contribuent bénévolement aux organisations des randos grand public.

Pourquoi tous ces chiffres ?

Pour valoriser l'apport de la randonnée en Loir-et-Cher.

- D'abord, celle-ci nécessite peu d'investissements, donc elle est accessible même aux petits budgets.
- Ensuite, il s'est souvent avéré qu'une personne qui marche régulièrement est en bonne santé.
- Elle est un moyen irremplaçable pour découvrir le département et ses atouts touristiques.
- Elle permet de rendre utile notre potentiel de chemins qui sillonnent notre département, à condition qu'ils n'aient pas été vendus, ou bitumés comme cela se produit encore trop souvent.
- Elle a un rôle social en faisant se rencontrer des personnes d'horizons divers sans qu'il y ait de hiérarchie entre elles.
- Elle est un apport économique : en attirant des centaines de marcheurs dans un endroit donné, venant parfois de plusieurs départements, elle permet aux commerces locaux d'en bénéficier.

Mais ces randonnées d'une journée ouvrent souvent l'envie aux marcheurs et à leur famille de venir découvrir ces endroits de manière plus approfondie.

La commission Vie Associative du CDRP 41 vient de lancer une enquête, étalée sur la saison 2016/2017, auprès des clubs pour compléter ces données et valoriser l'apport de la randonnée.

Paroles de bénévole

Propos recueillis par Michel Dufour

Marcelle Casteuble,
bénévole à Blois Bégon Randonnée

Q : Depuis quand et comment êtes-vous venue à la randonnée

Marcelle : Je suis arrivée par hasard à Bégon : je marchais avec une collègue sur les randonnées du dimanche en 1998. Quelqu'un m'a parlé de la section Randonnée de la Maison de Bégon, j'y suis allé



en juin et je suis tombé sur Jacky Hurault qui a pris mes coordonnées en me disant qu'il me contacterait pour la saison suivante mais 15 jours plus tard, j'avais un coup de fil me demandant d'aider à une organisation. Je m'y suis tout de suite plu.

Q : Randonnée et bénévolat, quelles pratiques avez-vous ?

Marcelle : J'ai un peu baissé, j'ai fait jusqu'à des randonnées de 40km, maintenant c'est plutôt de 20 à 25km tous les dimanches. Côté organisations, je suis dans l'intendance pour toutes les organisations : les gâteaux et quiches de BBR c'est en partie moi. Je participe aussi en tant que bénévole à d'autres associations : sur les manifestations de la Maison de Bégon (Guinguette et festival Mixterres) et aux restos du cœur où je travaille sur la maraude une fois par semaine et aux vêtements une fois par mois.

Q : Que vous apporte le bénévolat ?

Marcelle : Je suis une femme seule et de caractère plutôt renfermé. Grâce au bénévolat, je pense m'être ouverte aux autres, ça m'a permis de me faire des cercles d'amis. Et surtout, surtout, ça m'a permis de me sortir de la solitude.

Q : Etre bénévole à BBR est-ce différent par rapport aux autres ?

Marcelle : La rando de Bégon, c'est mon premier cercle ! A la maison de Bégon, c'est plus mélangé mais c'est aussi très enrichissant de sortir de son milieu habituel.

Q : Un projet de randonneur ou de bénévole ?

Marcelle : j'aimerais organiser une journée de randonnée dans mon pays natal (Poitiers, dans le coin du Futuroscope) et y emmener mon club.

LE CALENDRIER des FORMATIONS départementales 2017



➔ Formation continue des baliseurs

Date : 18 mars 2017
Lieu : à définir

➔ Initiation à la lecture de carte

Date : 13 mai 2017
Lieu : à définir

➔ Formation baliseurs

Dates : du 9 au 10 juin 2017
Lieu : à définir

➔ Initiation à l'utilisation du GPS

Date : 9 septembre 2017
Lieu : à définir

➔ Initiation à la cartographie numérique

date et lieu à préciser

**A l'étude : formation « aménageur »,
randonnée itinérante...**

Contact pour les formations départementales :

Michèle GENDRIER
CDRP 41/Commission formation
2 Rue du Limousin
41000 - BLOIS
Tél. : 06 79 52 45 70

Pour toutes les formations (départementales ou régionales) consulter le site de la fédération du Loir-et-Cher
loir-et-cher.ffrandonnee.fr
(voir en page 4)

Contact pour les formations régionales
Roger LECOMTE
3, Rue Alain René Lesage
45100 ORLEANS
Tél. : 06 73 91 98 86
Email :
mailto:crpcentre.formation@gmail.com



du 11 au 17 septembre 2016

Par Michel Millet

Tous les 5 ans la FERP (fédération européenne de la randonnée pédestre) organise une Euroorando. C'est une manifestation qui regroupe des randonneurs de divers pays européens.

Les semaines finales se sont déroulées successivement autour des villes suivantes : Strasbourg en 2001, Ceske Budejovice (dans la Bohème du Sud en république tchèque) en 2006, Almería puis Grenade (Andalousie) en 2011, Helsingborg (en Scanie au sud de la Suède) en 2016

Nous étions 5 du Loir-et-Cher à avoir rejoint Helsingborg avec le comité régional des pays de Loire qui avait affrété 3 cars pour 130 participants (trajet sur 2 jours à l'aller comme au retour ... c'est supportable !). Nous sommes revenus à 131 car il y avait avec nous Thérèse Duboscq (randonneuse angevine) qui, en tant qu'ambassadrice de la FFRandonnée, s'était rendue à pied à Helsingborg depuis Paris (3 000 km) en traversant six pays en 125 jours !

Au programme : cérémonies d'ouverture et de clôture à Helsingborg, randonnées chaque jour en divers endroits de la Scanie où nous avons pu constater que la Suède est bien équipée pour le bivouac.



Site de la fédération européenne de la randonnée pédestre : <http://era-ewv-ferp.com/fr/ferp/>

Impressions de Denise et Jean-Luc
qui participaient pour la première fois à une Euroorando

Servis par une météo exceptionnelle, nous avons apprécié la variété des randos proposées pour découvrir les différents paysages de la Scanie « grenier de la Suède », son patrimoine rural, ses troupeaux et ses grandes plaines de cultures, ses collines, ses landes et ses forêts. Les différents tronçons arpentés du fameux « Skaneleden » nous ont emmenés au bord de lacs, dans des parcs naturels, le long de la Baltique ou sur la pointe de Kullaberg, côte rocheuse face au Danemark.

Le groupe des Pays de Loire était très important et encadré en tant que tel par des guides suédois aidés de danois, italien, particulièrement sympathiques.

Le regret que nous pourrions avoir de n'avoir pas croisé plus de randonneurs d'autres nationalités est atténué par la convivialité qui s'est instaurée au sein du groupe au fil des jours.



Impressions d'Annie, Nicole et Michel

qui avaient aussi participé à l'Euroorando 2011

Il est très délicat de faire la comparaison entre les deux Euroorandos : le patrimoine et les paysages des 2 régions sont bien différents ... avec, à notre avis, un net avantage pour l'Andalousie !

Malgré une certaine inorganisation espagnole, nous étions revenus enchantés en 2011. Nous avons particulièrement gardé un super souvenir de la convergence vers Grenade de 3000 randonneurs de près de 20 nationalités le jour de la clôture !

Cette année, nous revenons avec un sentiment mitigé dû en particulier à la fête finale qui manquait de panache ... et de participants. Cependant nous ne regrettons pas notre participation à l'Euroorando 2016.





Marche Nordique

Par Jocelyne Brunel

Marcher : mettre un pied devant l'autre et recommencer !! Rien de plus simple en apparence !

La marche est l'activité physique la plus naturelle de l'être humain, nous sommes tous des marcheurs. Mais pourtant d'un point de vue biomécanique, la marche est une succession incroyablement complexe d'une multitude de petites phases motrices, qui doivent se coordonner pour constituer un mouvement d'ensemble harmonieux.

Chacun de nous a un style de marche qui lui est propre, un grand échalas indolent se laisse avachir et traîne des pieds alors qu'un petit nerveux se redresse, cambre le dos et dépense beaucoup d'énergie pour marcher vite...

Marcher avec des bâtons améliore l'effet bénéfique de la marche à pied.

De tout temps, les marcheurs de longue distance se sont aidés avec un bâton, comme celui du pèlerin, sur lequel le voyageur fatigué trouvait appui. Certains montagnards soulagent leur lourd fardeau lors de longues ascensions avec 2 bâtons souvent télescopiques.

Aujourd'hui, le nombre de randonneurs utilisant systématiquement 2 bâtons ne cesse de croître autant en montagne qu'en plaine.

Mais alors, qu'est ce que la marche Nordique ?

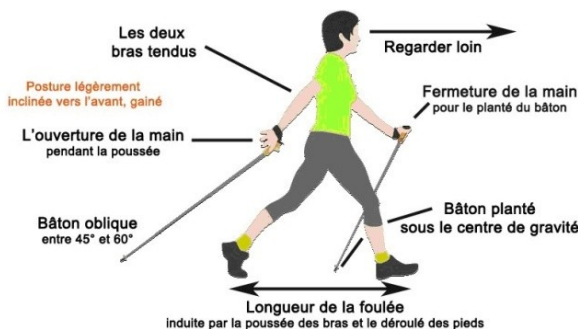
La **marche nordique** ou *Nordic Walking* est une activité sportive qui se pratique avec **des bâtons spécifiques** :

- ➔ de préférence monobrin, avec 30 à 50% de fibre de carbone,
- ➔ équipés de gantelets amovibles (plus pratiques) avec distinction main droite et main gauche
- ➔ de pointes recouvertes d'embouts pour les sols durs.

Les chaussures sont basses avec une semelle qui accroche.

Cette discipline apporte des sensations agréables tout en assurant énormément de bienfaits pour la santé. Elle est à la jonction des 2 pratiques :

- ➔ la randonnée
- ➔ et l'entraînement d'été des skieurs de fond



Une séance idéale dure de 1h30 à 2h et se compose de :

- ➔ 10 à 15 mn d'échauffement
- ➔ 1h à 1h30 de Marche nordique
- ➔ un arrêt hydratation et renforcement musculaire
- ➔ 10 à 15 mn d'étirements

Elle peut être une technique douce, si on la pratique tranquillement, et très athlétique si on pousse la « machine » un peu plus loin.

Pour une meilleure progression, une plus grande variété d'entraînement, les séances peuvent être animées avec un objectif spécifique :

- ➔ **renforcement musculaire,**
- ➔ **Cardio-training,**
- ➔ **montées/descentes, franchissements, etc.**

Pour que l'entraînement physique procure son meilleur effet, il doit être régulier.

Le principe de la Marche Nordique est d'accentuer le mouvement naturel de la marche tout en s'aidant **d'une poussée ferme des bras sur les bâtons, pour sentir un effet de propulsion, de puissance.**

Nous avançons à l'aide de **nos 4 membres**, les bras sont autant mobilisés que les jambes.



La Marche Nordique est une véritable discipline sportive, une vraie technique à part entière.

Elle fait travailler jusqu'à 90% des muscles de notre corps : sont concernés autant les grands muscles apparents, que ceux du plan profond qui assurent une bonne posture.

Pour les randonneurs :

- ➔ **Améliore la condition physique**
- ➔ **Prépare aux treks et randonnées moyenne montagne**
- ➔ **Habitue à marcher avec des bâtons et persuade d'utiliser deux bâtons (sport symétrique)**

La **pratique régulière** aura rapidement un effet sur :

- ➔ **L'augmentation de l'endurance à l'effort**
- ➔ **L'amélioration de la capacité pulmonaire et de l'aisance respiratoire,**
- ➔ **La diminution du rythme cardiaque,**
- ➔ **L'amélioration de la tonicité musculaire générale,**
- ➔ **La régulation du tissu adipeux**
- ➔ **La diminution de la surcharge pondérale,**
- ➔ **La santé des articulations,**
- ➔ **La diminution des maux de dos,**
- ➔ **La prévention de l'ostéoporose**

Les bénéfices de la Marche Nordique vont au-delà des effets physiques, la pratique régulière a également une action positive sur le cerveau en permettant :

- ➔ **D'agir sur l'anxiété,**
- ➔ **D'améliorer la résistance au stress,**
- ➔ **Réduire le risque de dépression,**
- ➔ **Améliorer l'humeur,**
- ➔ **Stimuler la vascularisation du cerveau et la synthèse de nouveaux vaisseaux,**
- ➔ **Améliorer la perception du corps dans l'espace,**
- ➔ **Créer des liens sociaux**

La marche nordique à la Ffrandonnée : un réseau de clubs et d'animateurs formés.

Sur le 41 : 5 associations pratiquent déjà la MN, 19 Animateurs Marche Nordique diplômés à ce jour...

Alors, n'hésitez plus et rejoignez nous !



Des gobelets réutilisables sur les randonnées du dimanche ...

Par Michel Millet

Pour favoriser l'usage des gobelets réutilisables et pour en limiter le coût d'achat pour les clubs et membres associés désireux d'en acquérir, le CDRP41 a effectué une commande groupée de 10000 exemplaires. Il a pris à sa charge l'impression du logo en couleur.

Ces gobelets peuvent être offerts aux adhérents mais surtout ils sont destinés à être vendus ou prêtés (... moyennant une caution) aux randonneurs venus marcher sans leur propre gobelet ...

Une vingtaine de commandes a déjà permis d'en écouler près de 9000. Nous en verrons donc beaucoup sur les randonnées !

Modification de la composition du bureau du Comité

Le comité directeur du 20 septembre a procédé au remplacement de Bernard Madonna au poste de secrétaire-général du Comité :

- ➔ **Jocelyne Brunel** est la nouvelle secrétaire
- ➔ **Michel Millet** reste au poste de secrétaire-adjoint.



Le stand du CDRP 41

Par Jean Lainé

Le stand a été conçu et réalisé pour le trentième anniversaire du comité et a été présenté pour la première fois à cette occasion pour accueillir les participants à Fougères-sur-Bièvre lors du rassemblement.

Il est composé de 3 éléments :

- 1- Le fond de stand parabolique** (hauteur : 2,25 m, largeur : 2,50 m). Il présente les photos de différents sites de notre département. Il doit être monté sur terrain plat et à l'abri du vent



- 2- Le comptoir** (hauteur : 0,95 m, largeur : 1 m) avec une étagère intermédiaire et, sur le devant, la photo d'une randonnée.

- 3- Le présentoir sur pied « Tornado »** (hauteur : 2 m, largeur : 0,80 m) Il présente : les sentiers balisés du Loir-et-Cher, le balisage, un rappel d'écoville et Suricate. Le pied plastique peut recevoir 21 L d'eau, il n'y a pas de précaution spéciale pour le placer.

Chaque élément est rangé dans une valise à roulettes ou dans un sac. Le tout est facilement transportable.

Le comité met gracieusement cet équipement à la disposition des organisateurs de randonnée, à tous ceux qui en font la demande avec priorité pour les clubs fédérés.

Nota : Le stand ou partie du stand sera toujours accompagné d'un membre du comité directeur et nous mettrons des prospectus ou autres pour distribuer aux randonneurs qui en feront la demande.

Le NOUVEAU SITE WEB DE LA FEDERATION DE RANDONNEE LOIR-ET-CHER

Par Anne Vétélé

loir-et-cher.ffrandonnee.fr

Le comité a un nouveau site internet, plus clair, plus attractif, vous pourrez trouver les informations que vous souhaitez :

- ✓ des idées de randonnées dans le Loir-et-Cher avec des fiches à télécharger gratuitement,
- ✓ le calendrier des randonnées en téléchargement, les formations qui s'offrent à vous avec les dates,
- ✓ les différentes façons de rejoindre la Fédération de randonnée,
- ✓ des informations pratiques,
- ✓ des actualités et plus encore...

Si vous ne trouvez pas l'information que vous recherchez, faites le nous savoir, nous restons ouverts à toutes suggestions ou remarques pour améliorer le contenu du site

Alors qu'attendez-vous ? Allez-y !

