



Par Chemins

SOMMAIRE

L'éditorial de
Michel Dufour

Marche vers
Compostelle

Activité physique avec
ou sans ordonnance

Se former, s'informer
avec le CDRP41

Suricate

Nordic Cœur Val de
Loire

Randonnée à thème

Avril 2017

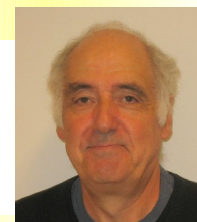
N° 26



L'éditorial

de
Michel Dufour

Président du
CDRP 41



Ensemble, nous ferons mieux.

Le 1^{er} RandoChallenge® départemental, samedi 13 mai à Saint-Dyé-sur-Loire sera organisé conjointement par le comité et 4 clubs volontaires :

Rando Val de Mer 41,
Marcheurs Laurentais,
Randonnées Vallée de Loire Sud (RVLS) et
Blois Bégon Randonnée.

Nous souhaitons promouvoir ces coopérations entre les clubs et le comité pour plein de raisons :

- parce que travailler ensemble nous apprend à nous connaître ;
- parce que les pratiques et les connaissances des uns enrichissent les autres ;
- parce que c'est le meilleur moyen de partager des expériences ;
- parce qu'à plusieurs, on peut organiser des événements qu'on n'aurait pas imaginés seul ;
- parce que renforcer les liens entre personnes et entre associations permet de lutter contre l'isolement, le sectarisme, l'arrogance, l'intransigeance des hommes comme des organismes.

Travailler ensemble c'est construire à partir de ce que chacun apporte, mélanger le tout et en sortir des idées nouvelles.

Ce fonctionnement sera utilisé pour d'autres initiatives dès 2018 avec d'autres clubs fédérés pour un RandoChallenge® et pour organiser une randonnée itinérante. Nous voulons pérenniser ces actions, notre département est un terrain de sport très vaste et tous les clubs pourront un jour contribuer à ces actions sur leurs secteurs.

Nous avons la chance de pratiquer un sport qui ne suscite ni la violence, ni des polémiques, nous ne brassons pas d'argent ou d'intérêts qui font que nous serions enclins à nous castagner ! Nous sommes un sport et un loisir de partage, de convivialité et de rassemblement.

Profitons-en pour œuvrer ensemble sans pour autant gommer les originalités de chacun.

Partageons nos idées, portons haut nos valeurs, nous sommes randonneurs, tous nous aimons randonner et nous aimons partager notre passion.



Marche vers Compostelle sur la Via de la Plata et le Camino Sanabrés

Par Henri Le Bec et Robert Long (club de Selles s/C)

Marcher ! Quelle belle aventure ! Petit à petit, jour après jour, notre intérieur se transforme pour ne voir et ne penser qu'à l'essentiel, tout devient si simple. Chaque marcheur fait la même expérience et au cours de rencontres avec les autres marcheurs une étonnante fraternité se crée.

Le pèlerinage à Compostelle est avant tout une aventure humaine, rare, très forte et unique. Notre sac à dos, nos bâtons, la volonté et notre carnet de pèlerin ont été les quatre éléments essentiels à notre voyage.

Nous sommes partis de Paris Orly le 6 septembre 2016, avons rejoint Séville puis à partir du 7 septembre sommes passés par Zafrá, Mérida, Cáceres, Salamanca, Zamora Ourense pour arriver à Santiago de Compostella le 13 octobre 2016 sur la grande place de l'Obradoiro, face à l'immense et superbe Cathédrale de Santiago puis retour par bus Euroline (22h de trajet).

Nous avons marché 37 jours pour une distance de 1006 km. Les étapes ont été de 16 à 42 km en fonction des hébergements et du profil du chemin. Cela fait une moyenne journalière de 27,2 km. Nous avons traversé quatre régions d'Espagne : l'Andalousie, l'Extrémadure, la Castille Léon (province de Salamanque) et la Galice. Toutes ces régions sont très différentes les unes des autres.

Le chemin est montagneux à partir de « Aldanueva del camino » et le plus haut point que nous avons franchi est le col de Padornelo à 1345 m.

En Andalousie nous avons pu voir des champs de coton, des oliveraies, des vignes à perte de vue, et des moutons.



En Extrémadure nous avons traversé des grands élevages de porc ibérique, près de « Monestério ». La route du vin débute à partir de « Villafranca de los Barros ». La Castille Léon est beaucoup plus pauvre avec ses élevages de moutons et de vaches. En Galice le paysage est plus verdoyant, plus montagneux et on peut observer la culture intensive de l'eucalyptus.

Ce chemin est tout d'abord historique avec une architecture mozarabe. Cette voie romaine a été construite pour faciliter le commerce de l'or ; tout le long on peut observer des vestiges romains.

Nous avons fait des rencontres improbables mais exceptionnelles avec des personnes de toutes les régions du monde : Espagne, Belgique, Italie, Norvège, Suède, Japon, Allemagne, Portugal, Angleterre, USA, Canada.

Nous avons dormi dans des endroits très diversifiés, à savoir : en foyer, en gîtes, à l'hôtel, en auberge municipale (privée ou touristique), en refuge privé ou municipal, dans un couvent franciscain, dans un couvent de la miséricorde, dans une ancienne maison restaurée en auberge.

Nous avons soupié, en groupe à des repas partage, en auberge municipale, au restaurant ou en faisant nous-mêmes la cuisine. Nous avons aussi mangé avec des religieux, dans une ambiance fraternelle avec repas offert et bien sûr nous avons participé à la vaisselle et au rangement de la salle à manger.

Nous avons eu 4 journées de pluie, 3 étapes un peu difficiles mais dans l'ensemble un parcours sans problème, avec des paysages magnifiques et des rencontres inoubliables.

En résumé nous conseillons à tous ceux qui se posent la question d'y aller ou pas !!! ça vaut vraiment l'effort. Après être arrivés, la seule envie c'est de repartir.

Ultreia !!!



ACTIVITE PHYSIQUE AVEC OU SANS ORDONNANCE ??

Par Jocelyne Brunel

Pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible, il est essentiel de préserver et d'entretenir son bien-être physique, mental et social.

Les bienfaits de **l'activité physique**, sportive ou non sportive, sont nombreux. La pratique régulière d'une activité physique est un facteur majeur de prévention et de traitement des principales pathologies chroniques (cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète...)

D'où le « **sport sur ordonnance** » : une nouveauté prévue par la loi santé, déjà expérimentée à Strasbourg depuis 2012, applicable depuis le 1^{er} mars 2017.

Qui peut se faire prescrire du sport et quels en sont les bienfaits pour les patients ?

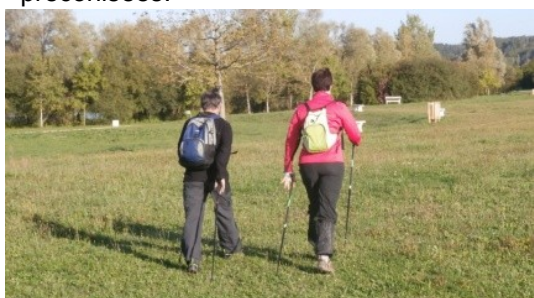
Le dispositif ne s'adresse pas à tout le monde : il est réservé aux seuls patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD) comme :

- ➔ le diabète de type 1 et 2,
- ➔ l'insuffisance cardiaque grave,
- ➔ la maladie de Parkinson,
- ➔ la sclérose en plaques
- ➔ ou encore le cancer.

En pratique, plus de 10 millions de patients sont en ALD en France et peuvent bénéficier de ce dispositif.

Qui peut dispenser ces activités ?

La liste exhaustive des diplômes requis pour l'encadrement du Sport sur ordonnance ne semble pas encore connue (voir Flash Rando Santé de mars 2017). Nos activités de randonnée, Rando Santé et Marche Nordique feront sans doute partie des activités préconisées.



Se former, s'informer avec le CDRP41

Par Michèle Gendrier

Vous avez choisi un itinéraire adapté à votre forme physique et vous voulez préparer celui-ci, l'étudier grâce à la carte IGN sur laquelle vous retrouvez un certain nombre d'éléments indispensables à sa compréhension : l'importance, par exemple, de sa couverture et de son titre ou de son nom de série, de son numéro.

Selon l'échelle, la date et le pays d'édition de la carte, les unités de mesure utilisées peuvent varier. **L'initiation à la lecture de carte IGN et à l'orientation**, formation thématique proposée au niveau départemental, peut vous apporter les informations nécessaires à la préparation de votre itinéraire.

Cette formation est gratuite ; elle se déroule sur une journée, en deux parties : **théorie le matin** avec présentation par nos formateurs des origines de la cartographie, de la carte en elle-même et sa légende d'une richesse incroyable, de la boussole. **L'après midi, exercices pratiques** en extérieur. Le casse croûte est tiré du sac et partagé dans la bonne humeur.

Prochaine session : le 13 mai 2017.

Date limite d'inscription : le 2 mai 2017.

Pour vous inscrire, contactez Michèle GENDRIER soit par mail (mamybel@orange.fr) ou par téléphone au 06 79 52 45 70.

<http://loir-et-cher.ffrandonnee.fr/html/2032/formation-lecture-de-carte-ign-cartographie-numerique-initiation-gps>

N'oubliez pas
Suricate !



Constatación
d'un dépôt sauvage

Connection sur
sentinelles.sportsdenature.fr
pour signaler

Cette anomalie a été traitée ! ➔



Ce signalement concernait la commune de Cheverny



Un nouveau club est né : Nordic Cœur Val de Loire

UN CLUB EST NÉ

Rien d'étrange à cela, la vie normale avec des clubs qui voient le jour et d'autres qui s'arrêtent. Mais... celui-ci est spécial...

Il est essentiellement dédié à la Marche Nordique.

L'idée a germé dans la tête des quatre compères qui ont monté l'association. Marcheur Nordique ou Nordic Walker pour les puristes, depuis de nombreuses années, ils sont attachés au geste juste, précis, efficace, bref celui qui donne toute sa valeur à cette culture physique de pleine nature. C'est en échangeant dans la bonne humeur au cours de leurs sorties personnelles qu'ils ont décidé de créer cette association spécifique.

Comme nos mousquetaires ils ont pour devise :

« Une pour tous, tous pour une ! ».

Cet engagement vaut pour l'association comme pour l'activité. Assez parlé de nous à la troisième personne, faisons simple. Nous sommes quatre animateurs de MN qui nous dédions à l'accompagnement et à l'apprentissage de la MN.

Le nom de notre association est clair :

Nordic Cœur Val de Loire

Nous pratiquons la marche nordique pour la santé et le bien-être en Val de Loire !

Pour cela nous encadrons deux fois par semaine les groupes et nous emmenons les plus désireux sur des trajets plus longs 2 fois par mois.

Nos séances sont **SCRUPULEUSEMENT** Marche Nordique et comprennent toujours une partie échauffement et une partie retour au calme et étirement, avec des séances d'amélioration technique, d'autres plus cardio et des séances de randonnée en MN.

Vous obtiendrez tous les renseignements utiles auprès des animateurs dont les N° sont au bas de l'article. Notre site est en construction et vous pourrez bientôt le visualiser et télécharger votre bulletin d'inscription.

Michel Bizeau,	06 19 02 08 82	Président
Christian Douçot	06 78 56 35 98	Trésorier
Danielle Voguet	06 74 06 33 67	Secrétaire
Jacques Voguet	06 86 34 35 09	Animateur

Mail : nordic.coeurvaldeloire@outlook.com

Siège social : mairie de Faverolles sur cher 41400



Randonnée à thème

Par Annie Loubière



**Barbarée
Commune**

Le CDRP vous propose une
randonnée Découverte des plantes

le samedi 27 mai 2017
à Marolles.

Sous la conduite d'une passionnée de botanique vous découvrirez lors d'une randonnée le Cerisier de Sainte-Lucie, l'Hélianthème des Apennins ou le Lin purgatif, la Listère à feuilles ovales et bien d'autres espèces.

Durée : 3h environ

RV sur la place à 14h Marolles

Nombre de places limité à 20

Inscriptions au 02 54 56 19 59 -

06 85 20 49 41- gratuit .



Orphris abeille



**Germandrée
petit-chêne**



Eglantier



**Jusquiame
noire**

FFRP 2 rue du Limousin, 41000 Blois

02 54 56 19 59 / 06 85 20 49 41

loir-et-cher@ffrandonnee.fr

loir-et-cher.ffrandonnee.fr

FFRandonnée Loir-et-Cher



« Par Chemins » Journal édité par CDRP41

Directeur de la Publication : Michel Dufour

Coordination générale : Jean Lainé, Michel Millet

Mise en page : Jacques Petite

Imprimé par : Imprimerie Idem41

