



# Par Chemins

## SOMMAIRE

## ARTICLES

- Editorial
- Je marche, je rajeunis
- Journée des baliseurs
- Balisage et numérique
- Secteurs de balisage
- Suricate
- Rando France Bleu
- Natures et sentiers 41

## Editorial

Une nouvelle année commence pour la pratique de la randonnée.

L'automne est là, mettons tous nos sens en éveil.

Nous sommes tous contents de nous revoir, d'échanger et de pratiquer ce sport de plein air, indispensable à notre bonne forme physique et mentale, dans nos forêts flamboyantes avec le soleil dans la brume matinale qui nous incite à parcourir l'intérieur de nos terres, à regarder les couleurs, écouter les sons et profiter de notre liberté retrouvée.

Que vous soyez licencié en club ou solitaire, l'invitation à la promenade, à la marche et à la randonnée nous appelle. Lors de nos escapades, apprécions la beauté de la nature qui nous entoure pour atténuer la lourdeur des mois passés.

- **Édith Arnould** : co-présidente (Pratiques Adhésions et Vie Associative, Formation, Tourisme et Communication, Médicale)
- **André Raynal** : co-président (Gestion, administration et finances, Sentiers et Itinéraires)



Photo prise lors de la journée des baliseurs

## Je marche, JE RAJEUNIS !

### Titre irréaliste, optimiste, prétentieux, provocateur ?

Non ! Seulement l'application de milliers de preuves scientifiques.

En prenant de l'âge, naturellement nos capacités diminuent (dès la trentaine), mais différemment selon les fonctions physiologiques, les individus, l'environnement et les maladies acquises.

Les effets de l'âge peuvent être diminués ou aggravés avec les conditions environnementales, diététiques, avec les changements d'activité physique ou l'apparition de maladies.

**La marche sous toutes ses formes\* est une activité physique reconnue bénéfique pour la santé (Expertise collective Inserm janvier 2019).**

### Les bénéfices de la marche sur les effets du vieillissement :

➡ Ralentissement du vieillissement musculaire, articulaire, osseux.

➡ Ralentissement du vieillissement des sens : la proprioception, la vision, l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût.

➡ Amélioration des capacités intellectuelles et émotionnelles.

### Les bénéfices de la marche sur certaines maladies :

Diabète de type 2, obésité, maladies des artères coronaires, insuffisance cardiaque chronique, BPCO (bronchite chronique), asthme, cancers, dépression, maladies ostéo-articulaires, neurodégénératives, etc.

Puisque la pratique de la marche interrompt ou freine le déclin physique, repousse la survenue d'une maladie chronique ou en limite les effets, nous vivons un âge apparent bien plus jeune que celui de notre carte d'identité.

### C'est optimiste mais véritable pour notre bien-être !

\* Promenade, randonnée, grande randonnée, marche d'endurance, Audax®, rando challenge®, marche nordique, longe-côte aquatique, raquette à neiges



Extrait de l'article du DR Robert LOTS, magazine RANDO santé 2021 (consultable sur le site du CDRP41 ou site fédéral FFRandonnée).

Photo prise lors de la journée des baliseurs



Ce samedi 25 septembre 2021, les baliseurs du département ont participé à la traditionnelle journée des baliseurs organisée à Vendôme par le CDRP 41.

Plus de 70 baliseurs, anciens baliseurs et accompagnants ont tenu à être présents pour participer à cette journée conviviale, accueillir les nouveaux baliseurs et retrouver ou rencontrer leurs collègues des secteurs voisins.

Après un accueil et de premiers échanges autour d'un verre de jus de fruit, d'un café et de quelques viennoiseries, Pierre Brunel, formateur et membre éminent de la Commission Départementale Sentiers et Itinéraires (CDSI), a pris la parole pour faire un point sur l'actualisation de la charte du balisage et de la signalétique de la FFRandonnée.

Jacky Tessier, co-responsable de la CDSI, a ensuite pris le micro pour présenter la nouvelle équipe du comité, l'organisation et les actions de la CDSI ainsi que le travail des baliseurs, des collecteurs et du gestionnaire du département.

Suite aux stages de formation de l'année 2021, le département de Loir-et-Cher dispose désormais d'une équipe de 166 baliseurs, de 25 collecteurs et d'un gestionnaire pour entretenir, baliser, collecter et numériser plus de 4 000 km d'itinéraires.

Après un zoom sur les sentiers et itinéraires du Perche Vendômois, préparé par Pierre Bagland, gestionnaire, et animé conjointement par Jacky Tessier et Pierre Brunel, Michel Roubalay, co-responsable de la CDSI, a fait appel aux baliseurs présents dans la salle pour signaler les problèmes rencontrés sur le terrain via l'application Suricate.

Enfin, Jacques Reeb, membre de la CDSI, et André Raynal, co-président du CDRP 41, sont intervenus respectivement afin d'aborder le délicat problème de la défense des chemins et de présenter l'utilisation du site IGN Rando pour valoriser les PR (Promenade et Randonnée) du département.

L'heure de l'apéritif a sonné ! Autour d'un punch (avec ou sans alcool) puis durant le déjeuner, les discussions et les rencontres se sont poursuivies, toujours dans la joie et dans la bonne humeur !

Un incroyable gâteau est venu clore ce délicieux et copieux repas préparé avec soin par l'Auberge de Jeunesse de Vendôme.

**Merci à eux pour la qualité et la générosité de leur accueil.**

Le ventre plein, 46 courageux se sont ensuite lancés dans une petite randonnée de 8 km. Une belle occasion de découvrir Vendôme, ses coteaux viticoles et la forêt avoisinante. Les randonneurs / baliseurs ont profité de quelques kilomètres au sec mais la pluie a rapidement montré le bout de son nez. C'est donc, à l'abri sous la cape de pluie pour certains et mouillés pour d'autres, que le groupe a finalement rejoint l'auberge.

Le pot de l'amitié fut écourté par la météo : un petit verre, quelques gâteaux et de derniers échanges puis chacun est parti se sécher et se réchauffer chez soi après cette journée bien remplie, pleine de rencontres et de bonne humeur... Comme ça fait du bien de retrouver du lien !

**Merci à tous les baliseurs et à toutes les baliseuses de Loir-et-Cher pour leur présence à cette journée mais aussi et surtout pour leur investissement pour l'entretien et le balisage des itinéraires de randonnée pédestre !**



## Les circuits balisés : les baliseurs mais aussi le numérique...

Pierre Bagland  
Michel Millet



Vous avez souvent vu divers balisages sur les chemins (blanc et rouge, jaune et rouge, jaune et rouge...)

Vous savez bien entendu que ces marques ont été faites par des **baliseurs** !

**Mais savez-vous que leur travail a de plus en plus de liens avec la numérisation des circuits ?**

La FFRandonnée s'est lancée dans un projet dit « numérique » (le Programme Numérique Fédéral ou PNF). Il s'agit plus particulièrement de construire des outils communs, accessibles depuis Internet. Dans ce but d'autres acteurs interviennent dont les **collecteurs**

Ceux-ci travaillent en binôme et, au moyen d'un GPS, sont chargés d'enregistrer le tracé d'un itinéraire, et de géo-localiser des informations présentes sur le terrain. Ils réalisent ainsi :

➔ L'audit des itinéraires GR® GR de Pays®, PR (trace avec GPS, largeur des voies, revêtements...)



## Balisage et numérique (suite)

- ➔ L'inventaire du patrimoine et des services (commerces , hébergements ) à proximité des itinéraires
- ➔ Le recensement des zones à risques (traversée de routes, etc.) etc.)

Que font les collecteurs de toutes ces informations ? Ils rendent compte de leur travail au **gestionnaire**. Celui-ci réalise les tâches suivantes :

- ➔ la correction de l'itinéraire sur la base de données fédérales par rapport au relevé effectué sur le terrain avec le GPS et aux données de la CDSI (Commission Départementale Sentiers et Itinéraires)
- ➔ l'enrichissement de la base de données fédérales avec les données collectées sur le terrain

Enfin un **administrateur** vérifie l'itinéraire pour s'assurer qu'il respecte les règles et le valide.



Tout le travail des collecteurs et du gestionnaire est fait par rapport au travail du baliseur sur le terrain, Ceci met en valeur le travail des baliseurs car sans lui il n'y a plus collecteurs, gestionnaire ...

**Vous êtes intéressés, contactez-nous !**

## Secteurs de balisage et les responsables



- Qu'est-ce que Suricate ?





## Rando France Bleu

Marie Roi

Dans le cadre de la 3<sup>ème</sup> édition des Randos France Bleu, issue d'un partenariat national entre la FFRandonnée et France Bleu, une trentaine de randonnées ouvertes à toutes et à tous étaient organisées partout en France par les comités départementaux et les antennes locales de France Bleu. Une occasion pour chacun de découvrir la randonnée, de partager un moment de convivialité et de garder la forme en douceur. Cette année, pour la première fois, le CDRP 41 et France Bleu Orléans se sont associés pour proposer une Rando France Bleu dans le département du Loir-et-Cher le samedi 11 septembre.



Au départ de la salle des fêtes d'Orchaise, deux circuits de randonnées (8 km et 13,5 km) ont permis aux randonneurs présents de découvrir la vallée de la Cisse et ses PR (circuits de Promenade et Randonnée). L'événement était l'occasion pour le CDRP 41 d'initier les randonneurs à la lecture du balisage et de communiquer sur le travail réalisé chaque année par les bénévoles de notre Fédération pour l'entretien et le balisage des itinéraires de randonnée pédestre.

Quelques participants ont profité de la randonnée pour réaliser un petit geste écocitoyen et ramasser les déchets trouvés en chemin. Merci à eux pour leur geste qui participe à la propreté de nos sentiers.

Après l'effort, le réconfort ! Les participants se sont réunis pour le traditionnel casse-croûte des randonnées du week-end. Tous semblaient satisfaits de leur randonnée et heureux de pouvoir retrouver de tels moments de convivialité.

Au total, plus d'une cinquantaine de personnes ont participé à l'événement, parmi lesquelles nous avons pu recenser autant de licenciés que de non licenciés.

*Un grand merci à tous les participants et notamment aux licenciés du club de RVLS présents en nombre pour cette première Rando France Bleu en Loir-et-Cher.*

**Nous espérons vous revoir nombreux l'année prochaine !**

Une des dernières associations de randonnée pédestre créée dans le département, c'est :

### Nature et sentiers 41.

Née le 31 mars 2021, elle a son siège à Cheverny, ses quelques vingt-cinq adhérents viennent aussi bien de Cheverny que de Blois, Onzain, Chambon-sur-Cisse.

Tous les jeudis, l'un des membres propose une sortie d'une quinzaine de km. Le samedi a lieu une séance de marche nordique encadrée par une animatrice diplômée.

Des sorties à la journée sont prévues aussi, pour des destinations plus éloignées, comme ce jeudi d'octobre où les marcheurs ont parcouru presque 30 km à Paris, la moitié du GR®75 qui fait le tour de la capitale.

D'autres projets : des sorties de marche rapide, un séjour en raquettes au Mont-Dore, une semaine de randonnée en étoile au printemps (le lieu n'est pas encore décidé).

L'association a choisi de se fédérer, pour plusieurs raisons : intégrer un réseau, disposer des informations diverses, bénéficier de formations, sans oublier de participer à la sauvegarde des chemins.

De toutes façons, plusieurs des membres avaient déjà des attaches avec la FFRandonnée, puisque l'on compte dans l'association un animateur de randonnée pédestre, deux animateurs de marche nordique, deux baliseurs.

#### Longue vie à cette jeune association !

Pour nous contacter

Par mail : [natureetsentiers.41@gmail.com](mailto:natureetsentiers.41@gmail.com)

Téléphone : 06 84 16 53 69

## Nature et sentiers 41

Claude Arnaud



Sur le GR®75  
(Bibliothèque Mitterrand)

FFRP 2 rue du Limousin, 41000 Blois

02 54 56 19 59 / 06 85 20 49 41

[loir-et-cher@ffrandonnee.fr](mailto:loir-et-cher@ffrandonnee.fr)

[loir-et-cher.ffrandonnee.fr](http://loir-et-cher.ffrandonnee.fr)

FFRandonnée Loir-et-Cher



« Par Chemins » Journal édité par CDRP41

Directeur de la Publication : André Raynal

Coordination générale : Jean Lainé, Michel Millet

Mise en page : Jacques Petite

