

# Par Chemins

## Sommaire

Édito de la présidente

Infos

Un nouveau club en Loir-et-Cher

Départ d'un infatigable  
randonneur

Actualités

La Rando France Bleu

La journée des baliseurs

Rencontres

Christian George Michel, baliseur et  
adepte de la grande itinérance

Formations

Les prochaines formations

Clubs

La Rando musicale - RVLS

La Rando itinérante - BBR

Le tour de Paris à pied - Nature et  
Sentiers 41

Conseils

Balisage, système D

Octobre 2022

N°45

## Édito de la présidente

Édith ARNOULD

**Vous avez dit Bénévolat !? Qu'est-ce que le bénévolat à la FFRandonnée ?**

Le bénévolat c'est la rencontre entre personnes différentes de qualification, d'âge et de milieu socioculturel. C'est une source d'enrichissement naturel, une occupation saine. **"Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien mais parce qu'il n'a pas de prix"** (Sherry Anderson). En vous engageant, vous apportez votre contribution à la Fédération, aux comités, aux clubs en offrant de votre temps, en proposant vos compétences et vos connaissances. En vous investissant dans la vie associative d'une structure locale, vous participez à son développement et vous contribuez à sa réussite.

Parler de professionnalisme peut choquer ceux qui estiment qu'il est réservé aux salariés. Cependant, la gestion d'une association et la mise en place d'activités et de projets nécessitent bien souvent une qualification, un diplôme ou des compétences spécifiques, c'est le cas pour les animateurs de randonnée.

Partager les valeurs de la FFRandonnée, c'est contribuer à soutenir les actions de la fédération dans un esprit de convivialité et de solidarité. S'engager volontairement, c'est se retrouver, organiser, animer, partager et exister. Rejoignez-nous, partagez nos valeurs et notre passion.

À bientôt sur nos chemins de randonnée !

## Infos

### Un nouveau club en Loir-et-Cher

En cette nouvelle saison sportive, le CDRP 41 est heureux d'accueillir un nouveau club affilié à la FFRandonnée :

l'Athletic Club de Chambord (ACChambord). Un nouveau club omnisports ouvert à toutes et à tous avec un projet sportif et social ambitieux : "rebâtir plus qu'un club, créer un véritable lieu de vie". Deux créneaux de randonnée sont proposés par le club : le mercredi soir à 18h30 et le dimanche matin à 9h30. N'hésitez pas à vous rendre sur la page Facebook et sur le site internet du club pour en savoir plus : <https://acchambord.com>



### Départ d'un infatigable randonneur



Marc LARTIGUE

Marc LARTIGUE de Pezou, baliseur depuis 2006, collecteur, très engagé pour les itinéraires GR et la sauvegarde des chemins. Dynamique, organisé, compétent, Marc va nous manquer. L'équipe des baliseurs du Vendômois est en deuil.





## La Rando France Bleu - édition 2022

Marie ROI

Le dimanche 11 septembre 2022, plus de 250 randonneurs ont participé à la Rando France Bleu – édition 2022 au départ du Parc des Mées à La Chaussée-Saint-Victor organisée par FFRandonnée Loir-et-Cher en partenariat avec France Bleu Orléans. Dans une ambiance conviviale et par une belle matinée ensoleillée, les participants ont pu découvrir les chemins de randonnée des communes de la Chaussée-Saint-Victor et de Saint-Denis-sur-Loire en parcourant l'un des deux parcours proposés : 6 ou 12 km.

L'évènement était l'occasion pour le CDRP 41 d'initier les randonneurs à la lecture du balisage (pas toujours facile), de communiquer sur le travail réalisé chaque année par les baliseurs bénévoles et de faire connaître les clubs de randonnée du département.



Les présidentes des clubs présents - septembre 2022

Trois clubs étaient présents au départ et à l'arrivée de la randonnée pour accueillir les marcheurs et répondre à leurs questions : BBR (Blois Bégon Randonnée), RVLS (Randonnées Vallée de Loire Sud) et La Galoche Solognote.



Collation à l'arrivée - septembre 2022

Un grand merci à tous les participants pour leur présence et leur bonne humeur, aux bénévoles pour leur aide à la préparation de cet événement et aux clubs du département qui ont répondu présents pour randonner et / ou mettre en avant leurs activités. Nous espérons vous revoir nombreux et nombreuses l'année prochaine !

## La journée des baliseurs

Jacky TESSIER

Environ 100 baliseurs, collecteurs et assistants baliseurs se sont retrouvés au Foyer Rural de Pontlevoy le samedi 24 septembre dernier pour la traditionnelle journée des baliseurs du Loir-et-Cher. Cette journée est avant tout conviviale, une occasion où chacun peut rencontrer ses collègues des autres secteurs.

Pendant la matinée, après un café et des viennoiseries, les membres de la commission sentiers et itinéraires ont présenté divers sujets sur le Comité, les actions en cours et les fonctions de baliseurs et collecteurs. La matinée s'est achevée sur une séance de questions / réponses où chacun a pu s'exprimer pour faire part des problèmes rencontrés dans le cadre des opérations de balisage ou toute autre question relative à la randonnée pédestre.

Après un apéritif, le repas, préparé par le traiteur de Bourré a été servi par la dizaine de volontaires bénévoles. Dès le café avalé, une petite promenade digestive d'à peine 2 km a permis de rejoindre la réserve naturelle régionale de Pontlevoy où attendaient deux guides qui ont expliqué l'histoire géologique de la carrière falunière ainsi que la mémoire de l'extraction artisanale de la célèbre "Pierre de Pontlevoy".

Au retour, dans la salle du Foyer Rural, un pot de l'amitié a permis les dernières discussions puis chacun est reparti en attendant la journée des baliseurs 2023 !

En direction de la RNR de Pontlevoy - septembre 2022

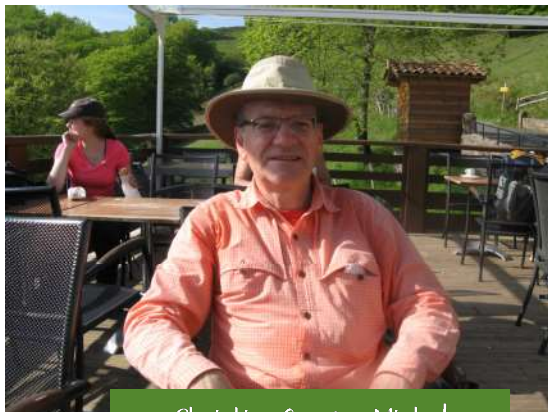


Visite de la RNR de Pontlevoy - septembre 2022



## Rencontre avec Christian Georges-Michel, baliseur sur le GR® 3 et adepte de la grande itinérance

Christian GEORGES-MICHEL



Christian Georges-Michel

### Christian, comment est venu ton goût pour la grande itinérance ?

Enfant, je marchais chaque dimanche avec ma mère puis ce furent les camps d'ado à Hauteluce organisés par le département. Une révélation ! De mes 20 ans jusqu'à mes 40 ans chaque année, j'ai marché entre 10 et 15 jours en m'avec un couple de montagnards de Grenoble. Nous avons réalisé des grands classiques : tour du Mont Blanc, tour du Queyras, traversée du Vercors, GR® 20, GR® 10 (dans son intégralité) et son pendant côté espagnol, le GR® 11, GR® 34 (dans son intégralité)... En 1991, dans un refuge en Suisse une randonneuse me parle du Chemin de Genève jusqu'au Puy en Velay. L'année suivante et après un divorce je m'élance seul et ce fut une expérience difficile (l'hébergement) mais aussi une émotion particulière et une révélation. Cette sensation de liberté, de mener ton chemin seul, d'être le maître de ton temps et de ton emploi du temps ! L'année suivante je faisais le Puy-en-Velay - Moissac. On ne parlait pas vraiment du Chemin de Compostelle (cela me paraissait bien loin) mais plutôt du GR® 65. Rien à voir avec ce qu'il est devenu et que j'ai retrouvé il y a quelques années. Pas de portable, mais une constante : toujours les guides de la FFRP ou d'autres fédérations étrangères. De toute ma vie je n'ai jamais quitté les sentiers balisés tant en France qu'à l'étranger.. Aventurier mais pas téméraire !! J'ai besoin du confort que représente le GR® car il vous emmène sur le plus bel endroit d'une région et offre un support d'hébergement ! Le guide et maintenant les applications me rassurent et me sont indispensables. Avec eux je pars au bout du monde !!

### Qu'est-ce qui t'attire particulièrement dans ces longs cheminements ?

C'est l'idée de parcourir une distance non pas sous l'aspect sportif mais plutôt culturel. Je visite beaucoup sur le chemin. J'aime comprendre et apprendre d'un pays, d'une région. J'aime voir ces paysages changer parfois brutalement. C'est une déconnexion totale de mon

quotidien, une petite aventure où l'extraordinaire se trouve parfois sur le chemin comme dit Paulo COELHO. Enfin c'est une marche lente, très lente. Je ne me fixe aucun objectif sauf arriver et je réserve toujours la veille pour le lendemain sauf exception.

### Tu as maintenant 69 ans et l'heure de la retraite est arrivée. Qu'est-ce qui a changé pour toi ?

Avant c'était 3 semaines maximum. Maintenant il n'y a plus de contraintes. Mon premier voyage dès mon premier jour de retraite fut le GR® 3 dans son intégralité avec une pause de 4 jours en passant devant chez moi ! Ce fut un voyage merveilleux car je ne connaissais mon fleuve que de Gien à Saumur et maintenant je comprends cette France un peu plus. La marche vous fait comprendre la politique administrative et l'histoire d'un pays. Ce fut un réel enchantement de découvrir les premiers kilomètres de la Loire et les gorges sauvages où la Loire n'est encore qu'une petite rivière. L'autre grand projet qui me tenait à cœur depuis plus de 20 ans c'est le GR® 5 c'est à dire de Rotterdam (Hoeck Van Holland) jusqu'à Nice. 4 pays traversés et même 5 avec un bout de Suisse. Passage par des lieux emblématiques comme les 3 Frontières à Burg-Reuland où l'Europe est née, Maastricht, Schengen... En parallèle 4 Compostelle, dont les 4 chemins Français en terminant par le Norte et le Frances en Espagne, et plein de bouts de chemin. Pas un mois ne passe sans que je ne sois pas au moins une semaine en marche, été comme hiver !

Les 3 photographies suivantes ont été prises sur le GR® 5 sur une distance de 50 km. Elles illustrent la diversité de paysages que l'on peut rencontrer en chemin...



Mullerthal au Luxembourg





## Echternach au Luxembourg



La Moselle à la frontière entre le Luxembourg et l'Allemagne

### Quels conseils donnerais-tu à celui qui veut franchir le pas et qui peut-être n'ose pas ?

Se lancer bien entendu en partant de chez lui ! Le plus difficile est de fermer la porte, le reste vient tout seul mais il faut forcer un peu le destin. Vous traversez un village, vous savez bien qu'il n'y aura aucun commerce mais vous interrogez quand même le passant qui vous répond invariablement : «Monsieur cela fait 10 ans que la boulangerie est fermée». Une discussion engagée c'est souvent un repas assuré. Attention il faut être bien habillé, il faut inspirer confiance.

### Mais plus précisément quels conseils spécifiques donnerais-tu ?

Par rapport à la marche à la journée ou sur quelques jours, il faut être attentif au poids du sac. Personnellement c'est 10 kg et pas un gramme de plus. C'est ma zone personnelle

de confort. Pour ce faire j'ai une liste qui me permet de ne jamais rien oublier que j'ai construit année après année (j'en ai même plusieurs selon les pays et les saisons) et surtout il faut rayer l'inutile au retour ! L'habillement est très important je suis revenu au coton et ai fui certains textiles synthétiques. Quel confort retrouvé mais qui a un prix ... Un point très important, c'est la trousse à pharmacie. La plus grande vigilance est indispensable ! J'ai tout, y compris de nombreux médicaments sur ordonnance et cela m'a sauvé à de nombreuses reprises. Un exemple: L'infection aux ongles des doigts de pied est très courante surtout l'été. Une pommade avec antibiotique c'est impossible à obtenir en France sauf avec ordonnance ou avec la gentillesse d'une pharmacienne de Montpellier qui fera même 20 km avec moi lâchant un lundi matin sa pharmacie. En Espagne c'est 2,50 euros dans toute pharmacie et en vente libre sachant qu'elles font toutes de la petite chirurgie. L'indispensable, c'est le strapping autocollant ! Dans ma vie j'ai eu plusieurs accidents (plusieurs entorses et un poignet cassé, eh oui, ne pas marcher avec ses bâtons avec la dragonne !), le strapping vous permet de rallier le centre médical le plus proche car oui il y a des zones où il n'y a pas de réseau téléphonique (et beaucoup même !). Si vous êtes seul ce peut être épouvantable.

### Tu nous dis partir de chez soi, certes mais où ?

En Loir-et-cher nous avons une chance extraordinaire : le GR® 3 ! Allez à Nantes et rentrez par le train ! ou Nevers ! C'est déjà une première expérience très facile et très sécurisante (mais avec le strapping quand même) ! Ou bien choisissez le GR® 655, le chemin de Compostelle ! Il passe par Blois mais il y a une branche qui passe par Vendôme également. Un plus, les hébergements y sont souvent moins chers car oui il y a un point important, la grande itinérance nécessite un budget que l'on peut certes adapter selon ses moyens mais qui est un point bloquant pour certains d'entre nous.

### Pour conclure, tes prochains voyages ?

La traversée intégrale de la Suisse en 2023. Tout est prêt. Le chemin de Compostelle qui part de l'extrême sud du Portugal (Faro) jusqu'à Compostelle. Là je n'ai pas tous les éléments pour savoir quel chemin je vais emprunter mais c'est prévu pour cet hiver ou tout début du printemps !

Cet article vous a donné des envies d'itinérance, signalez-le nous à [loir-et-cher.communication@ffrandonnee.fr](mailto:loir-et-cher.communication@ffrandonnee.fr) ! Une rencontre pourra être envisagée...

## Formations

### Les prochaines formations

Découverte de la carte IGN : le 11 mars ou le 10 juin 2023

Découverte de l'orientation : le 21 octobre 2023

Randonnée avec l'application "Ma Rando" : le 18 mars 2023

Devenir Baliseur : le 24 et 25 mars 2023

Plus d'informations sur le site internet du CDRP 41 :

<https://loir-et-cher.ffrandonnee.fr>

> rubrique "les formations"

**Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité** : 4 mars et 6 mai 2023 (à confirmer)

**Brevet Fédéral d'Animateur de Marche Nordique** : Tronc commun > le 7 ou le 28 janvier 2023, Stage initial > le 11 et le 12 mars 2023, Stage final > le 14 et le 15 octobre 2023 (à Aubigny-sur-Nere (18))



## La Rando musicale organisée par RVLS

Martine GENDRON

Dans l'après-midi, du 26 juin, à Fresnes, 4 groupes d'environ 30 marcheurs accompagnés ont sillonné la commune sur un parcours de 8 km. Ils ont découvert à 5 endroits soit des musiques variées (chorale, chanteur, musicien seul ou en groupe) soit des contes récités par un authentique conteur sognot accompagné de sa vielle... Chaque halte a duré environ un quart d'heure. Un ravitaillement « goûter » était servi à mi-parcours et un apéritif les attendait au retour.

Les intervenants n'ont pas été rémunérés mais nous les avons invités à dîner le soir même dans la salle municipale ainsi que nos bénévoles.

RVLS organise cette randonnée musicale une année sur deux, en juin, un dimanche après-midi, à une date proche de la fête de la musique.

C'est une randonnée qui est bien appréciée mais qui ne réunit jamais plus de 120 personnes. Le tarif est le même que pour une randonnée traditionnelle. Une déclaration auprès de la SACEM est nécessaire.

*Nous vous donnons rendez-vous en juin 2024 ...*



Chorale Chantelune - juin 2022

© RVLS



Les Six Gals - juin 2022

© RVLS

## À la découverte des bords du Loir par BBR

Jean-Jacques TOUTIN



L'équipe de randonneurs et les paysages vus en chemin  
- juin 2022

© Évelyne TREBES

Le club Blois Bégon Randonnée organisait une semaine de randonnée du 13 au 17 juin dernier intitulée "À la découverte des bords du Loir" avec hébergement au "Clos du Loir". Deux parcours étaient proposés chaque jour, un de 15-17 km et un de 25-27 km avec regroupement le midi pour le déjeuner avec plateaux repas. Une quarantaine de participants venus de différents départements de la région Centre-Val de Loire ont pu découvrir ce bel endroit qu'est la vallée du Loir avec visite entre autres des villages de Trôo et Lavardin. Le club local 'Les randonneurs Montoiriens' était présent en emmenant les randonneurs sur la forêt de Prunay-Cassereau. Ce furent de beaux moments d'échanges et de convivialité pendant toute cette semaine.

Merci à toute l'équipe organisatrice pour son dévouement et sa réactivité face aux températures élevées.



© Évelyne TREBES



© Évelyne TREBES

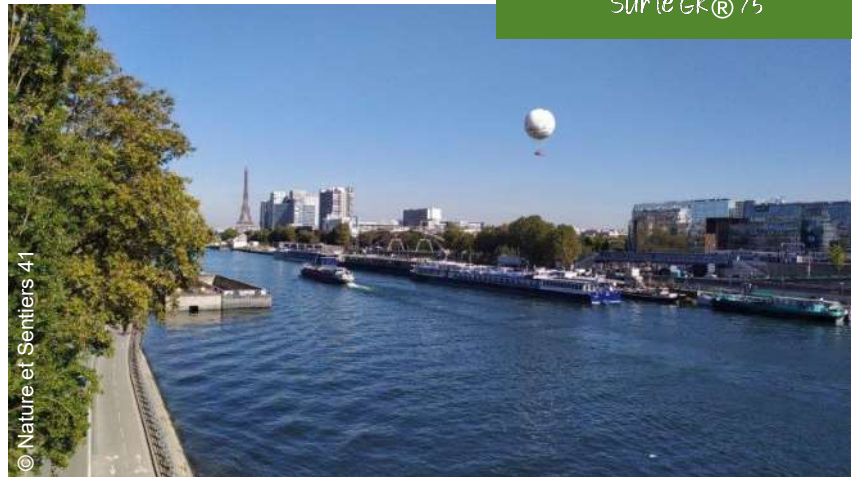


# Le tour de Paris à pied par Nature et Sentiers 41

Laurence RICHER

Les randonneurs sont avides de grands espaces, de découvrir de nouveaux paysages, d'écouter la nature, de respirer l'air pur... L'idée de découvrir le GR® 75 qui permet de faire le tour de Paris pourrait donc paraître saugrenue. Pourtant, ceux qui ont suivi Claude Arnaud, président du tout jeune club Nature et sentiers 41, ont vraiment apprécié cette découverte.

Le GR® 75 a été créé par la FFRandonnée dans le but de soutenir la candidature de Paris aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.



Sur le GR® 75



Topoguide le tour de Paris à pied

Sur 50 km, il passe par 9 arrondissements et traverse 75 espaces verts, offrant une vision inédite et dépaysante de la capitale. Le parcours, fléché, peut s'emprunter dans les deux sens. Situé entre le boulevard périphérique et le boulevard des Maréchaux, il permet aussi de découvrir les équipements sportifs et les terrains de sport et de loisirs qui jalonnent le parcours.

Le GR® 75 peut se faire par étapes, la longueur est libre puisqu'il est possible à tout moment de prendre le métro, le bus ou le tram pour revenir à son point de départ. Les Loir-et-Chériens ont choisi de le boucler en deux étapes, l'une de 25 km réalisée le 14 octobre 2021 entre les portes de Bercy et de Maillot, la seconde de 29 km, réalisée le 21 mai 2022 de la porte Maillot à celle de Bercy. Pour profiter au mieux de cette découverte, n'hésitez pas à vous procurer le topoguide Le tour de Paris à Pied (4,90€) qui vous aidera à vous repérer le parcours et vous donnera de nombreuses informations historiques sur le tracé.

## Conseils

### Balisage, système D

Pascal RENARD

Nous sommes, nous baliseurs, parfois confrontés à un manque de mains et cela même en binôme.

Heureusement l'imagination, la débrouille, le système D de nos baliseurs n'a pas de limite.

Merci à Martine et Alain Pillon, Thérèse et Jean-Claude Quéva pour les photos.



Utiliser des bandes auto-grippantes (scratch)



Fixer un pot de yaourt à un bâton de marche