



Par Chemins

Sommaire

Éditorial

Par Chemins joue la vedette...

Retour sur 2024

- Concours "Mon plus beau circuit"
- 6^e Rando Challenge de Loir-et-Cher
- Édition du topoguide
- Séjour de randonnée itinérante
- Calendrier 2024-2025 et bilan
- Journée des présidents

Infos

- Sécurité routière en randonnée
- Une nouvelle activité : le Bungypump

Novembre 2024
N°50

Éditorial

Par Chemins joue la vedette en se faisant attendre...

Importance des chiffres à tout niveau : dans ce Par Chemins, il y a 50, 40, 42 ...

Par Chemins a eu plusieurs vies entrecoupées de périodes de sommeil plus ou moins longues. Le numéro 1 paru en juillet 1994 se voit copié par un second numéro 1 en novembre 2000 ! En octobre 2009, un numéro 1 renaissait encore à l'initiative de Jean Lainé, responsable de la commission vie associative...

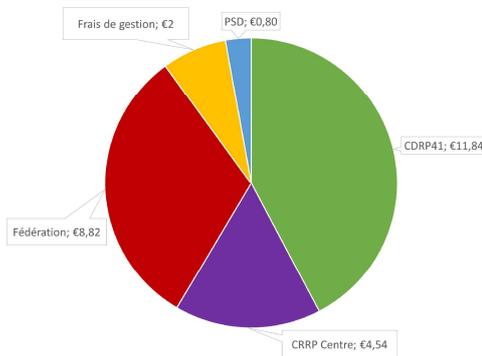
Par Chemins serait-il en train de s'endormir à nouveau ?

Vous pouviez le penser : il est bien loin le n°49 paru en numérique en mars de cette année (si vous ne l'aviez pas lu, ce n'est pas trop tard, il est consultable sur le site)...

Et non ! Par Chemins se réveille en douceur avec ce numéro **50** : un événement dans l'historique de cette publication ! La grande majorité des 49 numéros a été tirée au format papier (jusqu'à 2000 exemplaires), mais faut-il continuer ainsi sachant qu'il est disponible sur le site du comité ? Une enquête recueillera vos avis prochainement.

40 : âge du Comité Départemental en 2025. Nous allons avoir l'occasion d'en reparler !

42 : pourcentage de retombée par la Fédération au Comité, dans la répartition d'une licence. Par exemple pour une licence IRA pour 2024-2025, voici comment sont répartis les 28 € que vous payez : la FFRandonnée garde 31 %. Elle reverse 16 % au comité régional et 42 % au comité départemental, 7,9 % correspondent aux frais de gestion et 2,9 % servent à alimenter le PSD (Plan Solidaire de Développement).



Retour sur 2024

Concours "Mon plus beau circuit en Loir-et-Cher"

Pour la première édition du concours, 10 circuits ont été retenus par des clubs et le comité. 350 votants ont attribué de 0 à 3 étoiles à chaque circuit. Le circuit PR Chemin de la roue des carriers à Lavardin est arrivé vainqueur du concours à l'issue des votes. 3 des votants ont été tirés au sort et ont gagné respectivement : un séjour VTF, un séjour VVF ou un équipement de randonnée.

Une randonnée grand public de 12,7 km sur le circuit gagnant (ainsi que sur un plus court de 4,5 km) a réuni plus de 200 participants l'après-midi du samedi 28 septembre 2024. Cela a été l'occasion pour le comité d'initier à la lecture du balisage. Après une vue en balcon sur le village peu avant l'arrivée, les participants ravis ont été accueillis autour d'un goûter convivial. En présence du Maire, une plaque a été apposée sur le panneau de départ.



© Marie ROI

6^e Rando Challenge[®] de Loir-et-Cher



© Dominique COIGNET



© Roger COIGNET

Le samedi 25 mai 2024, à Sargé-sur-Braye, 18 équipes découvertes et 17 équipes expertes ont parcouru les chemins de la commune (très humides par endroits), les premières sur un circuit balisé, les secondes avec uniquement l'aide d'un plan. Il fallait mettre en avant ses connaissances et ses compétences en orientation. À l'arrivée de nombreux lots attendaient les participants. Grande réussite pour cette journée conviviale.

Rendez-vous le 24 mai 2025 en Sologne pour le 7^e Rando Challenge[®] de Loir-et-Cher !

Édition du topoguide pour le GR[®] de Pays Perche Vendômois Vallée du Loir

Le GR[®] de Pays Perche-Vendômois Vallée du Loir est long de 197 km et permet de partir à la découverte des villages troglodytiques, du patrimoine historique, des vignobles et des paysages de bocages, vallonnés et verdoyants, du nord du Loir-et-Cher. Un premier topoguide paru en juillet 1986 est obsolète depuis très longtemps ! Pour revaloriser cet itinéraire, Marie a réalisé un nouveau très beau document composé d'une pochette, d'une carte générale et de 14 fiches de randonnée. Nous espérons qu'il vous donnera envie de parcourir le Perche Vendômois.

Ce topo vous apporte toutes les informations nécessaires pour préparer votre randonnée : tracés, hébergements, transports, ravitaillements, services... 5 boucles, de 2 à 11 jours de marche, y sont décrites pour vous permettre de réaliser le séjour de randonnée qui vous convient, en fonction de vos projets, de vos disponibilités, de vos envies et de vos capacités ! Vous pouvez vous le procurer au comité, à la maison de la presse de Vendôme et dans les offices de tourisme de Vendôme, de Mondoubleau et au kiosque d'informations de Bessé Initiaves au prix de 5 €.



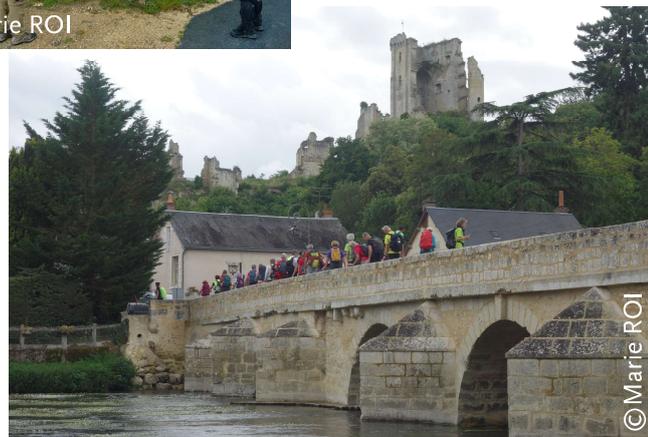
© Marie ROI



Séjour de randonnée itinérante

Du mercredi 19 au samedi 22 juin 2024, 10 randonneurs itinérants ont parcouru une des boucles du GR® de Pays Perche Vendômois Vallée du Loir nommée « La Vallée a Fresca » au cours du séjour de randonnée itinérante organisé par la FFRandonnée Loir-et-Cher. D'autres randonneurs les ont rejoint à la journée sur l'une des 4 étapes proposées.

Au total, 86 km de chemins ont été arpentés. Plusieurs animateurs bénévoles se sont relayés chaque jour pour encadrer les randonnées et partager avec les participants leurs connaissances et leurs anecdotes sur le territoire et l'histoire locale. Les randonneurs voyaient leurs découvertes enrichies de visites touristiques (cave Colin, manoir de Bonaventure...) et ont été accueillis chaque midi dans des lieux inédits et le soir à l'Auberge de Jeunesse de Vendôme et au gîte de la ferme des Pignons.



Comme vous pouvez le constater le Vendômois était à l'honneur en 2024 puisque 3 activités s'y sont déroulées et nous pouvons y ajouter l'assemblée générale à Montoire en janvier !

Merci à tous les bénévoles des 6 clubs du Vendômois qui se sont investis pour en faire des réussites.

Calendrier 2024-2025 ... et bilan 2023-2024

Les inscriptions des randonnées ont été faites en ligne courant avril par les organisateurs, 3 réunions de concertation se sont ensuite tenues en mai pour finaliser le calendrier. Fin juin, il a été tiré 14 000 exemplaires de cet incontournable fascicule à retrouver dans les offices de tourisme, les communes, les commerces de proximité, chez nos partenaires, aux départs des randonnées ou dans les clubs. Le calendrier est aussi consultable en ligne sur le site du comité. Rendez-vous au printemps pour les inscriptions au calendrier 2025-2026 !

Bilan des randonnées 2023-2024 : Le calendrier 2023-2024 a recensé 180 randonnées réunissant 231 participants en moyenne. 6 week-ends ont vu plus de 1 750 participants (2 058 participants au total le 4 février 2024). La météo pas toujours favorable a influé sur les participations, particulièrement, en mai et juin.



Journée des présidents de club



La FFRandonnée Loir-et-Cher a invité les présidents des clubs le 17 octobre à Blois pour une journée d'échanges qui a été appréciée par les participant(e)s. Le matin, dans les locaux de Groupama, divers échanges : présentation des clubs et leurs attentes, informations de la part des diverses commissions, les 40 ans du comité en 2025...

Après une restauration, la balade surprise prévue l'après-midi est « tombée à l'eau » ... au sens figuré. Ce n'aurait pas pu l'être au sens propre puisque la promenade sur la Loire avec l'observatoire Loire a dû être annulée pour cause de pluie intense !

Sécurité routière en randonnée

Vous avez certainement remarqué le comportement de nombreux participants aux randonnées grand public lors de leur cheminement sur une route ou de leur traversée (voir n°47 de Par Chemins).

Pour réagir au non respect du code de la route lors des randonnées grand public la FFRandonnée Loir-et-Cher a répondu à un appel à projets dans le cadre du « Plan Départemental d'Actions de Sécurité Routière » (PDASR).

Pour 2024, nous avons obtenu une subvention pour la réalisation de 2 types de panneaux :

- "Randonnez informés" à mettre au départ des randos grand public
- "Attention route prudence" à mettre sur les parcours à destination des randonneurs (et non des automobilistes...)



Le comité œuvre pour la sécurité dans les randonnées... qui dépend bien évidemment de la responsabilité de chacun des randonneurs !

Une nouvelle activité de randonnée : le Bungypump !

Anne-Marie BURON

Le Bungypump® ou marche avec bâtons dynamiques, kesako ?



©Anne-Marie BURON

Les bâtons (modèle Walkathlon) sont équipés de ressorts montés sur un système de pompe avec une résistance de 4, 6, 8 ou 10 kg. Ils sont utilisés pour la randonnée, la santé, le fitness et en complément de la marche nordique. Cette discipline permet d'avoir une meilleure posture, une sollicitation plus importante des muscles du haut du corps, un soulagement des articulations, mais elle reste une discipline douce.



©Anne-Marie BURON



©Anne-Marie BURON

KERAVIE, club de Lunay, grâce à la subvention PSD (Plan Solidaire de Développement) de la FFRandonnée s'est lancé dans l'aventure avec des participants assidus aux séances alternant marche et séquences de renfort musculaire.

Randonnez informés

Amis randonneurs, adoptez la bonne attitude lors de vos cheminements sur la route. La route est un espace collectif partagé où tous les usagers (automobilistes, cyclistes, piétons...) sont soumis à l'obligation du respect du Code de la route.

En tant que piétons, vous êtes particulièrement vulnérables, redoublez de vigilance et restez attentifs !

- 1 Marchez le long de la route**
Empruntez, lorsqu'ils existent et s'ils sont praticables, les trottoirs ou accotements.
Hors agglomération, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité, placez-vous sur le bord gauche de la chaussée, afin de voir et d'anticiper les dangers.
Restez en file indienne, en particulier à l'approche des véhicules et dans les virages.
- 2 Traversez avec prudence**
Empruntez, s'ils existent, les passages prévus pour les piétons.
Traversez la chaussée avec prudence, en tenant compte de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.
Traversez le plus directement possible, perpendiculairement à l'axe de la chaussée.
- 3 Restez visibles**
Dès que la visibilité est insuffisante, faites-vous voir !
Équipez-vous de vêtements munis de bandes fluorescentes ou réfléchissantes et d'une lampe.
- 4 Restez attentifs**
Redoublez de vigilance et restez prudents lors de votre cheminement en toutes situations.

FFRandonnée
Loir-et-Cher

Comité Départemental de Randonnée Pédestre de Loir-et-Cher
2 rue du Limousin 41 000 Blois
02 54 56 19 59 - loir-et-cher@ffrandonnee.fr
http://loir-et-cher.ffrandonnee.fr - FFRandonnee 41

PRÉFET DE LOIR-ET-CHER
SÉCURITÉ ROUTIÈRE VIVRE ENSEMBLE