

RAPPEL : 17ème LUCIGAMBETTE : le 17 Avril 2016, merci aux bénévoles mais tous les adhérents sont invités à participer.



Certificat Médical

Vous trouverez sur notre site un modèle de certificat médical. Un certificat spécifique rando-santé sera disponible prochainement sur le site . N'attendez pas le dernier moment pour le faire valider. Profitez des vacances scolaires afin d'être prêts pour la prochaine saison.

Vous recevrez un bulletin d'inscription mi-Juillet.

Il n'y aura plus de prise d'inscription après le **15 Octobre 2016** pour les renouvellements et pour les nouveaux adhérents.

EDITO

«1 jour de sentier = 8 jours de santé »...

Ce message de notre Fédération est de plus en plus compris par nos concitoyens.

Constat - un besoin d'exercice physique et (ou) une offre de techniques plus ludiques et sportives (*marche nordique - marche aquatique côtière*), accroissent régulièrement le nombre des adhérents au sein des clubs qui les proposent.

Mais, quel que soit le type de marche pratiquée, la randonnée collective ne manque pas d'atouts. Elle est conviviale et permet de maintenir une bonne santé générale, de prévenir les risques cardio-vasculaires. Mais aussi d'autres risques pouvant entraîner des problèmes cardiovasculaires : lutte contre l'isolement, la dépression, les inégalités sociales et physiques, accompagnement des personnes âgées...

La randonnée peut être pratiquée par un grand nombre d'entre nous mais parfois, que nous soyons jeunes ou vieux, nous ne pouvons plus suivre les autres. Le corps dit non à la distance, à la vitesse ou au relief du sentier.

Rando Santé® : Afin de permettre aux personnes affaiblies par la maladie ou relevant de maladie grave, de continuer ou de découvrir, la marche, notre Fédération a développé ce concept de marche douce et encadrée par des animateurs agréés. Depuis la fin mars, notre association est fière de pouvoir offrir cette nouvelle offre* à ceux qui en ont besoin.

Marcher de manière régulière protège notre corps et fortifie notre mental à tout âge...

Robert

* Les Pieds Rieurs devraient recevoir la labellisation officielle « Rando Santé® » dans les prochaines semaines

Randos d'été organisées par les Pieds Rieurs

En partenariat avec le CDRP 44, les Pieds Rieurs organisent deux randos d'été ouvertes à tous en Juillet et en Août. Elles auront lieu le Mardi 19 Juillet, départ à 18h30 Carquefou La Fleuriaye, et le Mardi 23 Août à Mauves départ à 18h parking de la gare. Apporter son casse-croûte. Un pot de l'amitié sera servi à la fin des randos.

Quelques rappels pour randonner en toute convivialité

La préparation de la randonnée.

Quelques jours avant la date prévue, le responsable s'assure que le circuit est praticable et il vérifie en particulier les passages inondables. Il se munit d'une carte IGN

Au départ de Ste Luce

Les randonneurs arrivent dix à quinze minutes avant l'heure pour organiser le covoiturage, le responsable s'assurant que tous les randonneurs aient une place.

Le responsable distribue aux chauffeurs une feuille de route avec son numéro de portable, il quitte le parking en dernier.

Sur le lieu du rendez-vous

Si des participants décident de ne pas se rendre au point de rendez-vous ou rencontrent des problèmes sur la route, ils doivent prévenir l'organisateur. Celui-ci vérifie le bon acheminement de tous les véhicules.

En randonnée

Sur le parcours, les randonneurs marchent entre le responsable en tête et le serre-file en queue. Les randonneurs doivent suivre les directives du responsable.

Le responsable ne doit faire prendre aucun risque au groupe, il peut éventuellement téléphoner à un membre du bureau pour modifier le parcours ou annuler la randonnée. (Voir aussi le règlement intérieur sur notre site)

Les sentiers de la Fédération Française de Randonnée à laquelle nous sommes affiliés

La Fédération Française de Randonnée a créé, balisé des itinéraires et donc doté le territoire de :

- 65 000 km de sentiers de Grande Randonnée (GR® et GR de Pays ®)
- 115 000 km d'itinéraires de Promenade et Randonnée (PR)

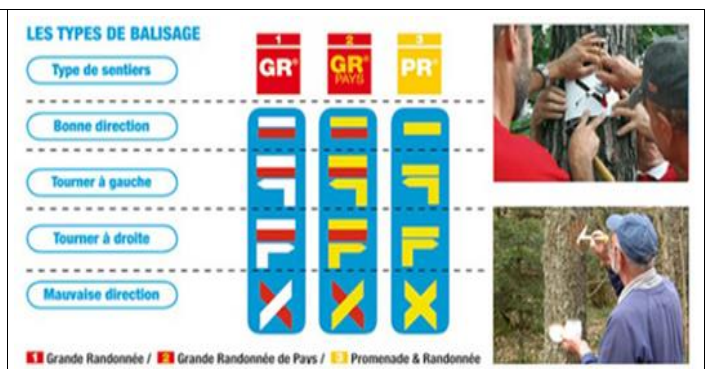
Soit, au total, un réseau de 180 000 km reconnu et entretenu par des baliseurs bénévoles adhérents de la Fédération.

Extraits site de la fédération

Balisés en "blanc et rouge", les GR® sont principalement des sentiers linéaires (ex : le GR 20),

Balisés en "jaune et rouge", les GR de Pays® (ex : le GR du Pays Nantais),

Balisés d'un trait jaune, les PR® (Promenade et Randonnée) proposent des itinéraires d'une durée inférieure à une journée de marche (ex : 'le circuit de l'île Clémentine')



- les GR® et GR de Pays® sont créés et entretenus par les baliseurs de la Fédération Française de Randonnée (nous avons ainsi 14 baliseurs chez les Pieds-Rieurs).

- Les PR® 'labellisés FFRandonnée' peuvent également être créés et entretenus par les baliseurs de la Fédération, par convention avec les comités départementaux (15 € le km en création, 10 € le km en entretien); mais les communes (ex. Carquefou) ou communauté de communes peuvent si elles le désirent prendre en charge elles-mêmes les créations et entretiens de leur sentiers à conditions de respecter les règles de balisage et de signalisation des itinéraires de randonnée pédestre, régies par la **Charte officielle** de la Fédération.

NB : ils existent des sentiers d'autres couleurs non labellisés FFRandonnée.(ex; le **Club vosgien** utilise neuf signes géométriques et quatre couleurs pour jalonner les sentiers qu'il entretient; et plus près de nous le circuit 'Rêves de Loire' a été créé en couleur saumon et est entretenu par un groupement de communes),

Visibilité fédérale des sentiers : la Fédération Française Randonnée n'est pas assez connue des randonneurs. Beaucoup d'utilisateurs ne savent pas par qui sont créés et entretenus les sentiers qu'ils parcourent. Le comité directeur fédéral a donc décidé, en septembre 2014, de réunir un groupe de travail pour améliorer la visibilité fédérale sur les itinéraires. Le premier résultat en est la conception de **nouvelles balises GR® et GR®de Pays** autocollantes comportant notre logo (couleur de fond, positionnement, type de logo, etc...). Après une phase de tests en Juin 2015 en différents endroits du territoire national, puis un sondage auprès des comités départementaux sur leur fonctionnement en la matière, un appel d'offre auprès des fournisseurs habituels de notre réseau a débouché sur la décision de réaliser 55 000 balises à des coûts 70 à 80% inférieurs à l'existant. La vente et la distribution en seront assurées prochainement par la boutique fédérale.

Le randonneur sera ainsi sollicité visuellement et devrait progressivement faire le lien entre les GR® et GR®de Pays et la Fédération.



(avec des infos extraites du site de la Fédération)

au niveau du CDRP44

Il a été effectué en 2015

- 91 km de débalisage
- 214 km de création (environ 38 par baliseurs PR)
- 798 km d'entretien (environ 42 par baliseurs PR)

Prévisions pour 2016 :

- 43 km de débalisage
- 298 km de création
- 750 km d'entretien

FORMATION au Comité 44

Ont effectué le stage de 'Module de Base' les 19 et 20 mars 2016

Chantal Texier , Benoît Morineau , Roger Ouary , Jean-Yves Tougeron

Ont effectué le stage de ' Baliseurs' le 21 mars 2016

Joël Fraslin, Gilbert Cobigo

Une Rando-Santé® voit le jour aux « Pieds Rieurs ».



Cécile Rougé, vice-présidente du club de randonnée pédestre Les Pieds rieurs, et **Myriam Macé**, du Comité 44 de la Randonnée pédestre, à l'initiative de la rando-santé. (OF du 25 mars.)

Qu'est-ce que la Rando-Santé® ? Pour qui ?

Il s'agit d'une randonnée de 2 h environ à une allure de 2 km ½ à 3 km/h, encadrée par une animatrice (Myriam et Cécile) spécialement formée lors d'un stage par un médecin de la FFRP.

Elle sera aidée et encadrée par des personnes de l'association. Les randos se composeront environ d'une quinzaine de personnes.

Les marcheurs s'inscriront au jour de leur choix pour l'année sportive (s'il doit y avoir un changement, il y aura possibilité)

Elle s'adressera aux personnes dont la santé ne permet pas de faire des randonnées classiques.

Parcours adaptés pour personnes âgées, personnes en surpoids ou diabétiques ou ayant des problèmes cardiaques, personnes présentant une pathologie stabilisée ou même guérie qui veulent reprendre progressivement une activité physique et douce leur convenant.

Elle a commencé le Vendredi 25 Mars et aura lieu une semaine un vendredi, l'autre un mardi. Planning sur notre site, calendriers

Vous connaissez des personnes qui pourraient être intéressées, ou vous pensez être vous-même concerné ? Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

Les personnes non licenciées et intéressées peuvent venir jusqu'à 2 fois faire des essais avec le groupe. Elles devront être munies d'un certificat médical de non contre-indication de la randonnée.

Contact :

Myriam pour le vendredi : 06 74 24 26 13

Cécile pour le mardi : 06 33 41 55 77

Merci à elles, pour cette initiative.