

**R**ando 17 N° 37 a été diffusé à 2 230 exemplaires en version numérique PDF, et 400 exemplaires en version brochures reliées. Toutes les associations ont reçu plusieurs exemplaires pour distribuer à leurs adhérents sans boîte mail.

Toutes les versions numériques sont disponibles sur le site du Comité Départemental : [www.charente-maritime.ffrandonnee.fr](http://www.charente-maritime.ffrandonnee.fr)

**La commission communication**

### Comment les clubs ont-ils vécu le confinement ? Et la suite ?

Les dirigeants et les adhérents des clubs ont été très imaginatifs pour trouver le moyen de maintenir le contact pendant les 55 jours de confinement, puis pour organiser la reprise de l'activité. Dix d'entre eux ont accepté de raconter leur expérience et le comité départemental les en remercie chaleureusement. (voir pages 6 et 7).

### Et le comité départemental ?

Le comité, ou plus exactement son président, était confiné en télétravail. L'arrêt de l'activité a suscité beaucoup de problèmes, d'impatience et de questions.

Il y eut le casse-tête des séjours annulés ou reportés. Les documents et informations transmis par la Fédération, parfois mal interprétés par les clubs, ne répondaient pas à toutes les situations et Christian Audouin a dû appeler le national à maintes reprises. « Reporter, oui mais quand ? » lui demandaient les présidents de clubs.

Il y eut certains présidents, un peu trop impatients, qui lui demandaient avec insistance quand ils pourraient faire telle ou telle chose.

Il y eut la transmission régulière d'informations et recommandations émanant de la Fédération, du Comité départemental Olympique et Sportif et de la Direction départementale de la cohésion sociale.

Il y eut quelques communications de Dominique Noblet, président de la commission départementale sentiers-itinéraires, par l'intermédiaire du secrétariat.

La réunion du comité directeur prévue le 4 juin est reportée au 16 septembre 2020.

Beaucoup de questions, quelques frustrations et l'espoir de reprendre en septembre une vie associative riche d'échanges et de partage.

#### Rando 17

est édité par la Commission Communication du Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime.

14, rue du Bourg - 17400 - Courcelles

Tél: 05.46.32.10.40

Mail: [charente-maritime.president@ffrandonnee.fr](mailto:charente-maritime.president@ffrandonnee.fr)

Directeur de la publication : Christian AUDOUIN

Directeur de la rédaction : Daniel MOGENOT

Photos et maquettes : Daniel MOGENOT

#### Dans ce numéro # 38

Portrait d'un club page 2

Les événements passés  
pages 3 et 4

Les événements à venir page 5

Comment les clubs ont-ils vécu le  
confinement pages 6 et 7

Calendrier des manifestations -  
Alerte tique pages 8 et 9

Règles essentielles pour longer  
Page 10

Conduite en cas d'accident  
Page 11

Les 10 règles d'or cardiologiques  
Page 12

Retrouvez-nous sur:  
[https://charente-maritime.  
ffrandonnee.fr](https://charente-maritime.ffrandonnee.fr)





## Portrait d'un club



### A Lau'Rando, on vous fait marcher !

Au cœur du Pays Rochefortais, le club est né il y a 10 ans. Créé par les randonneurs de Saint-Laurent-de-la-Prée, il vous propose de partager le plaisir de marcher, et aussi la découverte de la nature, de l'histoire locale, les traditions ou les vieilles pierres, la gastronomie, dans une ambiance à la fois sportive et conviviale.



En route pour la journée

Pour offrir à nos adhérents des activités variées, nous aurions pu diversifier les pratiques : mais la marche nordique et le long côté sont déjà proposés avec un beau succès par nos voisins et amis des Foulées Nordiques de la Prée. Nous avons donc choisi de pratiquer la randonnée pédestre selon les envies de chacun : pour les plus sportifs, des marches de 12 à 15 km le mardi, ou même 20 km à la journée, et sur un rythme assez soutenu. Pour les marcheurs moyens, des balades de 8 ou 9 km le jeudi. Et le groupe de **Rando-Santé®** se réunit le vendredi, pour des boucles plus courtes, de 4 à 6 km. Tout le monde y trouve son compte, puisque nous avons cette année dépassé les 150 adhérents.



Un groupe de Rando Santé®



Le dolmen de la Pierre Levée

Nous avons à cœur de rassembler les différents groupes pour des sorties communes, au Moulin des Loges ou à la Venise Verte...parfois ce sont de belles rencontres comme celle de ce propriétaire de château, qui nous avait donné rendez-vous pour recevoir tout le club dans son manoir qu'il restaure... Et chaque année pour le 10 août, notre marche de la Saint-Laurent attire plus de 900 participants sur la presqu'île !



A la recherche de la chambre de la reine Radegonde

Mais... nous venons de subir le confinement, et nous allons avec prudence retrouver nos chemins. Des habitudes à changer, c'est comme de nouvelles règles de politesse qu'il faut créer. Nous observerons les consignes qui nous protègent et nous font protéger les autres. Il va falloir se réinventer, et adopter les gestes barrière sans que cela ne ferme la porte à l'aventure, au sport et à l'amitié. Nous avons assez d'envie de randonner pour y réussir !

Jean-Claude Marchal Président.

[www.laurando.fr](http://www.laurando.fr)



## Les événements passés



### Salon Respire la Vie à La Rochelle.

**Du 7 au 9 février 2020** Le Salon « Bio-Respire la Vie » s'est tenu à la Rochelle, et a connu une belle affluence.

Chaque année ce sont 3 jours de rencontres, d'échanges, de découvertes...

Le Comité départemental de randonnée pédestre de Charente Maritime présentait comme d'habitude ses activités, et les topo-guides qu'il édite. Les bénévoles étaient présents pour recevoir les nombreuses questions du public : que sont les chemins de randonnée, à quoi sert d'être adhérent d'un club, où trouver des sentiers balisés, comment signaler un dépôt d'ordures « sauvage »...et surtout : y-a-t-il un club près de chez moi ? Quels jours sont les sorties ? Nous avons fait le maximum pour répondre, mais comment le faire quand les informations ne sont pas mises à jour par les clubs, sur le site fédéral ? Dans l'ensemble, le public a manifesté de l'intérêt, et à plusieurs reprises, nous avons reçu des remerciements pour le balisage !

Cette année, le salon a accueilli plus de 10 000 visiteurs.

Comment se passera le prochain salon, du 12 au 14 mars 2021 ? Espérons que la situation sanitaire sera plus favorable, et que nous aurons le plaisir de vous y accueillir, réservez ces dates !



La salle des fêtes d'Aigrefeuille-d'Aunis



Les participants à l'Assemblée générale

**L'Assemblée générale du Comité départemental de la randonnée pédestre en Charente-Maritime, a eu lieu le samedi 22 février 2020 à Aigrefeuille-d'Aunis, dans la salle des fêtes à 9 h 45 précises.**

Nous avons été accueillis par «**les Pieds musclés Aigrefeuillais**».

#### Les invités présents:

- Gilles Gay maire d'Aigrefeuille et conseiller départemental.
- Lucien Texier représentant le CDOS.
- Raymond Bureau représentant le comité régional Nouvelle-Aquitaine.

#### Administrateurs présents .

Christian Audouin - Jean-Claude Bouyer - Christophe Chambon - Daniel Gallien - Denise Hannicotte - Chantal Hay - Nathalie Jacques – Jean-Claude Marchal - Marie-Claire Marchal – Catherine Mayeur – Daniel Mogenot - Dominique Noblet – Françoise Noblet - Claude Normand. – Danielle Quesnel

28 associations du département sur 35 étaient présentes. 81 personnes représentaient les différentes associations, soit 165 voix sur 189.

Tous les sujets traités ont été votés à l'unanimité.

Intervention du président Christian Audouin, de Lucien Texier représentant le CDOS, de Raymond Bureau du Comité régional, ainsi que les responsables de commission.

Les 4 candidats aux élections du comité directeur ont été élus avec 163 voix sur 165.

L'assemblée s'est terminée par un apéritif, un repas tiré du sac et une randonnée découverte de l'histoire et du patrimoine d'Aigrefeuille.



## Les événements passés

**L'Assemblée générale du Comité régional de la randonnée pédestre de Nouvelle-Aquitaine.** Elle a eu lieu **le samedi 7 mars 2020** dans les salles de l'espace Du Guesclin de Niort (79) à 10 h précises.

Le vendredi soir une découverte de la ville avait été proposée par notre guide et ami Raymond Bureau. Celui-ci nous a fait partager toute l'histoire de Niort depuis l'antiquité à nos jours. Visite des principaux bâtiments de la ville.

L'Assemblée générale s'est tenue le samedi. Tous les comités départementaux étaient représentés par les adhérents de 22 associations différentes.

Un accueil de qualité de nos amis des Deux-Sèvres.

Tous les votes ont été validés à l'unanimité.

En juillet 2019, le président de la FFRandonnée demandait aux présidents des comités régionaux et départementaux que le renouvellement des mandats se cale avec les années olympiques. L'option choisie par le comité directeur du CRRP Nouvelle-Aquitaine est la suivante : procéder à l'élection du prochain président au terme du mandat actuel de 4 ans, soit en 2021. Lors de l'élection de 2021, le mandat sera exceptionnellement limité à 3 ans au lieu de 4. Ainsi l'élection suivante aura-t-elle lieu en 2024, année olympique.

La région Nouvelle-Aquitaine a franchi la barre des 28 000 licenciés, soit une progression annuelle de 1,5%. Elle compte 400 associations.

C'est une bonne nouvelle car d'autres régions n'ont pas cette chance d'avoir des associations et des comités qui arrivent à convaincre les pratiquants de prendre une licence.



Les participants



L'espace Du Guesclin de Niort

## Les événements annulés

**Le samedi 21 mars 2020. Foulées Nordiques de la Préé: Un Challenge longe côte - marche aquatique à Fouras Grande plage.**

**Le dimanche 5 avril 2020. Journée départementale du Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime.**

**Le samedi 25 avril 2020. Championnat régional de longe côte - marche aquatique à Carcans 33.**

**Vendredi 1er mai 2020  
Fontcouverte en Marche: 9<sup>e</sup> Randonnée du brin d'aillet à Foncouverte**

**Samedi 2 mai 2020  
Randonneurs du Pays de Matha:  
Rando brin d'aillet, Les Touches-de-Périgny**

**Dimanche 3 mai 2020. Les Randonneurs du Pays Royannais: à Meschers- sur- Gironde une randonnée**

**Samedi 16 mai 2020. Les Pieds Musclés Aigrefeuillais: à Aigrefeuille-d'Aunis une randonnée gourmande.**

**Samedi 16 mai 2020. Lau'Rando à Rochefort: La «Belle Rando» sur les bords de la Charente.**

**Dimanche 17 mai 2020. Journée des animateurs de marche nordique de Charente-Maritime, à Saintes.**

**Samedi 30 mai 2020  
Foulées Nordiques de la Préé:  
Foulez Nordique au Pays de Fort Boyard, à Saint-Laurent-de-la-Prée**

**Lundi 10 août 2020. Lau'Rando, à Saint-Laurent-de-la-Prée, sa rando gourmande semi-nocturne.**

**Les 14 et 15 août 2020. Thair'Echanges: à Thairé, les randonnées pour la fête de l'oignon.**



## Les événements à venir

### La Rando France Bleu

**Le dimanche 13 septembre 2020**

Les modalités (lieu, horaire) vous seront communiquées par l'intermédiaire de vos présidents d'association en août.



### Inter-Régions 2020 à la Souterraine (23).

**Les 13, 14 et 15 octobre 2020.**

Nos amis de la Creuse accueilleront cette année les Inter-Régions Nouvelle-Aquitaine et Occitanie. Rendez-vous annuel.

A cette occasion, les deux régions vont échanger, comparer des idées au cours d'ateliers thématiques. Les représentants des comités départementaux seront les bienvenus.

Mardi 13 après-midi: accueil des participants

Mercredi 14 matin: réunion plénière

Mercredi 14 après-midi: visite avec randonnée

Jeudi 15: réunions de travail et retour



### Championnat régional de Longe-Côte Marche Aquatique à Saint-Jean-de-Monts (85).

Organisé par **Adaptforme** en partenariat avec le Comité régional de la randonnée pédestre des Pays de Loire et le comité départemental de Vendée.

**Les 12 et 13 septembre 2020.**

Le championnat régional de Longe-Côte aura lieu dans les Pays de Loire, après avoir été annulé en mai à Carcans (33), suite à la pandémie. Ce championnat est réservé à tous les pratiquants licenciés des clubs affiliés FFRandonnée. Les candidats sélectionnés pourront participer au championnat de France à Sangatte (62) le 10 octobre 2020.

### Championnat de France de Longe-Côte Marche Aquatique à Sangatte (62).

**Les 10 et 11 octobre 2020.**

Le 6<sup>e</sup> championnat de France de Longe-Côte aura lieu dans le nord, après avoir été annulé en juin suite au coronavirus. Ce championnat est réservé à tous les pratiquants qui ont été sélectionnés aux différents championnats régionaux.

Nous vous rappelons que Bernard Deschamps, des Randonneurs du Pays Royannais a été Champion de France dans sa catégorie en 2019 au Barcarès (66).

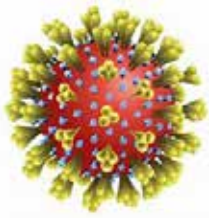


#### HISTORIQUE

Le premier championnat de France a eu lieu en 2015.

- 3/10/2015 à Leffrinckoucke (59)
- 1/10/2016 à Erquy (22)
- 30/9/2017 à Marnagnan (13) Etang de Berre
- 6/10/2018 aux Sables-d'Olonne (85)
- 29/6/2019 à Port-Barcarès (66)
- 10/10/2020 à Sangatte (62)





## Comment les clubs ont-ils vécu le confinement ?

Chez **Les Furets**, le maintien des relations se faisait par courriel entre tous les adhérents.

Les dirigeants de **Jonzac Rando** ont mis en place, dès le début du confinement, un billet hebdomadaire intitulé « Gardons le contact », envoyé aux adhérents par courriel. Ce bulletin figurait également sur la page Facebook du club, lue par 130 personnes dont un grand nombre de non adhérents au club. Ces billets au contenu diversifié proposaient des informations liées au coronavirus, des conseils, des traits d'humour et aussi des escapades virtuelles ici et là. Ainsi les randonneurs ont-ils escaladé le Mont-Blanc, survolé la Bourgogne, redécouvert les fleuves et bien d'autres lieux.

L'association « **Lau'Rando** » a été contrainte d'annuler les manifestations prévues à son calendrier ; la Belle Rando avec Décathlon, la rando pour « L'œuvre d'Emmanuelle », le barbecue géant fin mai et l'AG du club.

Une news letter transmettait tous les 2 ou 3 jours des recettes de cuisine, des cours de gym, des histoires ou dessins humoristiques, des vidéos, des infographies et, bien sûr, les informations de la Fédération. Le contact avec la dizaine d'adhérents sans internet s'est maintenu par téléphone.

Le bureau de « **Par Monts et par Vaux** » a envoyé 3 messages aux adhérents, par courriel ou courrier postal. Suite aux annonces du gouvernement et aux consignes de la Fédération, ces messages décrivaient factuellement les conséquences de la crise sanitaire sur les activités de l'association, à savoir l'arrêt de toute activité à compter du 16 mars.

Les dirigeants de **Rando Nieul** ont opté pour des vidéos plus ou moins humoristiques envoyées par certains et diffusées à tous après sélection. Ont également circulé des informations sur la vie du club au ralenti, telles que le traitement des reports des voyages 2020 et 2021. « Cela s'est plutôt bien passé, signale le président, avec l'ordonnance ad hoc et les documents d'aide envoyés par la Fédération ». Les adhérentes expertes en couture ont fabriqué des masques en tissu pour les membres du club et les habitants de Nieul-sur-Mer, participant ainsi à une initiative municipale.

Au club « **Saintonge-Aunis-Randonnées** » des vidéos des différents voyages et séjours de randonnées organisés par l'association ont circulé par internet.

Au club de « **Taille-en-Rando** » dès le premier jour de confinement, le lundi 16 mars, tous les adhérents recevaient par courriel le premier numéro d'un quiz intitulé : « Jour 1 – quiz lavoirs ». Il en fut ainsi chaque jour jusqu'au jour 55 et même 56, car le lundi 11 mai, un récapitulatif « Révisions générales » mettait la touche finale à cette aventure.

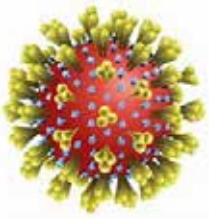
Au début, ce fut simple, à partir de quelques indices (photos d'un ou plusieurs lavoirs, date de la randonnée, charade, etc.) il fallait retrouver les communes traversées lors des randonnées du club réalisées entre 2015 et 2020.

Puis le jeu s'enrichit avec des photos des éléments du patrimoine naturel et du patrimoine bâti rencontrés au cours des randonnées (plantes, églises, moulins, châteaux, ponts, écluses, etc.). Il fallait non seulement trouver le nom de la commune (parfois deux dans la même journée), mais aussi identifier chaque photo. Pas facile quand il y a 6 lavoirs dans la même randonnée.

Chaque jour avec le quiz du jour, arrivait la réponse au quiz précédent avec des informations supplémentaires. Très vite, quelques Taille Randonneurs, férus de patrimoine, se sont pris au jeu et le fruit de leurs recherches était partagé par tous. L'ensemble aurait trouvé sa place dans un guide touristique.

Ajoutons, pour être complet, que chaque quiz était assorti d'une recette culinaire allant de la salade printanière à la tarte normande en passant par le pain de poisson et le clafoutis salé aux asperges, amandes et parmesan.

Ce sont deux membres du club (des femmes bien sûr) qui ont pensé et réalisé cette belle et généreuse idée afin de garder un lien quotidien entre les adhérents et de les réunir autour d'un même projet. La durée imprévue du confinement les a surprises mais pas découragées. Mission accomplie à la satisfaction de tous.



## Comment les clubs ont-ils vécu le confinement ?

Pour maintenir le contact avec les adhérents, la présidente des **Randonneurs Vals de Saintonge** a « inventé » et envoyé à tous les adhérents quelques messages de complicité (photos et jeux de mots). Circulaient également entre les adhérents divers messages émanant des réseaux sociaux sur le thème « Humour et Covid 19 », ce qui générait des commentaires et maintenait le lien.

### Et la suite ?

Plusieurs clubs ont opté pour une reprise de l'activité, toujours sur inscription et dans le respect des modalités du plan de dé-confinement envoyé par la Fédération.

Les **Foulées Nordiques de la Prée**, ont repris le Longe-Côte avec 2 animateurs et 8 personnes maximum, la Marche Nordique avec 1 animateur et 9 personnes maximum. Tout en respectant les distances de sécurité et les mesures d'hygiène liées au coronavirus.

Chez **Les Furets**, la reprise ne se fera qu'en septembre. Les dirigeants ont incité les randonneurs à pratiquer la marche à titre individuel. Ils restent très attentifs à l'évolution de la situation sanitaire et envisagent l'assemblée générale du club pour début octobre.

A **Jonzac Rando**, un premier essai de reprise le 12 mai, avec 7 randonneurs s'est révélé concluant. Dirigeants et animateurs ont alors décidé d'organiser des sorties autour de Jonzac, sur inscription et par groupes de dix partant de façon décalée.

A **Lau'Rando**, entre le groupe du mardi, celui du jeudi, les marcheurs Rando Santé® du vendredi, ceux qui n'ont pas Internet, ceux qui ne répondaient pas et qu'il fallait relancer au téléphone, l'organisation n'était pas facile. « C'est un peu du bricolage mais on s'adapte » concluait la secrétaire du club.

Par **Monts et par Vaux** envisage de démarrer début juillet le programme des randonnées ouvertes prévues pour juillet-août, si les conditions de pratique qui seront annoncées le 22 juin ne sont pas trop contraignantes.

### Et la suite ?

En attendant, les dirigeants ont fait savoir que les randonnées annulées étaient reportées de septembre à décembre et que les reconnaissances pouvaient avoir lieu dans le respect des recommandations de la FFRandonnée. Le message d'accueil du site du club a été modifié en conséquence.

**Rand'Aunis** a diffusé un calendrier pour le mois de juin avec des randonnées le dimanche et le jeudi, matin et après-midi, mais seuls les 9 premiers inscrits sur Doodle étaient retenus.

A **Rando Nieul**, l'âge moyen des randonneurs (68 ans) et la crainte du non-respect de la distanciation ont incité les dirigeants à ne pas reprendre l'activité après le déconfinement.

Dès la fin du confinement, les dirigeants des **Randonneurs Vals de Saintonge** ont envoyé un message à leurs adhérents pour connaître ceux qui participeraient en mai aux randonnées proposées à 3 dates déterminées. Puis, à partir des réponses, ils ont déterminé les circuits et l'encadrement pour des groupes limités à dix. Cela n'a pas empêché la participation de quelques électrons libres. Le dimanche 17 mai a eu lieu le matin une randonnée de 10 km avec un groupe de dix et l'après-midi, une de 8,5 km avec 2 groupes de six. « Tout le monde était heureux de se revoir, avec bonne volonté et bonne humeur. La distanciation a été respectée y compris pendant le pique-nique, » (commentaire de la présidente).

Pour une reprise des randonnées dominicales le 7 juin, **Saintonge-Aunis-Randonnées** proposait 3 possibilités sur inscription : une randonnée pour la journée, ou pour le matin, ou pour l'après-midi. Tous les adhérents inscrits étaient acceptés et des groupes de 10 étaient constitués avec un départ tous les quarts d'heure. L'heure de départ de son groupe était communiquée à chaque inscrit.

Le bureau de **Taille-en-Rando** a informé ses adhérents que l'activité du club ne reprendrait qu'en septembre.



## Calendrier des manifestations organisées par le Comité départemental et/ou les Associations en 2020

Ces randonnées sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée ou non. Les horaires de départ sont précis. Prévoir de bonnes chaussures de marche, des vêtements adaptés à la randonnée et à la météo, un sac à dos et de l'eau.

### Dimanche 20 septembre 2020

Le département et le comité départemental de randonnée pédestre organisent, à Puyrolland 17380 entre Surgères et Saint-Jean-d'Angély la randonnée du patrimoine.

2 départs de randonnée prévus: 8 h 30 et 9 h 30



Eglise Saint-Pierre

#### Programme

8 h - Accueil, café fourni

8 h 30 - Présentation du plan de gestion (10 min)

8 h 40 - Départ de la marche pour 3,5 km (50 min)

9 h 35 - Spectacle de 10 min au Grand Vivroux

9 h 50 - Reprise de la marche pour 2 km (30 min)

10 h 20 - Lecture du paysage (10 min)

10 h 35 - Reprise de la marche 1,75 km (25 min)

11 h 00 - Spectacle des hommes de boue (10 min)

11 h 10 - Reprise de la marche 2,5 km (30 min)

11 h 45 - Arrivée à l'église: Landart + présentation archéologique par Carine ROBIN

Même déroulé avec 1 heure de décalage pour le départ à 9 h 30.

Un spectacle de 30 min aura lieu l'après-midi devant l'église.

Brocante sur le site avec restauration et buvette.

Inscription obligatoire, sur le lien suivant:

<https://frama.link:2020PAT>



### Lundi 21 au samedi 26 septembre 2020

#### Séjour du Comité à Landaul (56)

Le séjour est confirmé, nous avons eu 60 inscriptions.

Les dates d'arrivée des pré-inscriptions ont permis de sélectionner les candidats, le nombre de places était limité. Le Comité départemental souhaite un très bon séjour aux randonneurs.



### Dimanche 27 septembre 2020

Sport Détente Puilboreau organise à Puilboreau, sa 11<sup>e</sup> Rando détente.

Une boucle de 10 km.

Départ Halle de la Tourillière à 9 h 15.

Café offert, pause à mi-parcours avec collation, apéritif offert, possibilité de pique-nique tiré du coffre.

Tél: 06 13 29 62 68 - 06 37 90 55 72

### Samedi 3 octobre 2020

Par Monts et par Vaux organise son Assemblée générale à Pommiers-Moulons 17130, à la salle des fêtes.

Renseignements: [rando.pmpv@free.fr](mailto:rando.pmpv@free.fr)

Tél: 06 88 45 89 18

### Dimanche 4 octobre 2020

Par Monts et par Vaux organise à Pommiers-Moulons 17130, ses randonnées ouvertes.

Dimanche matin, accueil café à 9 h des randonneurs  
Départ à 9 h 30 pour une randonnée patrimoine de 7 kms.

Après-midi, 14 h départ rando soutenue 13 km, 14 h 15 rando normale 10 km, 14 h 30 rando douce de 8 km et Rando Santé® de 5 km.

Apéritif offert, possibilité de pique-nique tiré du coffre, salle à disposition si mauvais temps.

Renseignements: [rando.pmpv@free.fr](mailto:rando.pmpv@free.fr)

Tél: 06 88 45 89 18





## Calendrier des manifestations organisées par le Comité départemental et/ou les Associations en 2020

Ces randonnées sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée ou non. Les horaires de départ sont précis. Prévoir de bonnes chaussures de marche, des vêtements adaptés à la randonnée et à la météo, un sac à dos et de l'eau.

### Dimanche 4 octobre 2020

**Olérando** organise à **Saint-Trojan-les-Bains (Ile d'Oléron)**, ses **randonnées pour Handi-Blues**.

Départ libre de 9 h à 10 h pour 4 randonnées en boucles. **8, 10, 12 et 14 km**

Départ à 14 h 30 pour une boucle de **5 km**.

Matin circuits balisés. Après-midi: rando pour tous, marcheurs et personnes à mobilité réduite.

Journée solidaire avec les résidents du foyer.

Participation au profit de l'association Handi-Blues 7 €/adulte et 2 €/enfant.

Tarif réduit avant le 26/09/2020: programme et bulletin d'inscription sur le site <https://www.helloasso.com/associations/olerando>.

Renseignements: [handiblues.rando@gmail.com](mailto:handiblues.rando@gmail.com)

Tél: **06 88 28 03 54**

### Dimanche 1<sup>er</sup> novembre 2020

**Fontcouverte en marche** organise à **Fontcouverte** la **Rando UNICEF**

*Bénéfices reversés à l'UNICEF de Saintes*

**Une randonnée pédestre et VTT en boucle**

De **6, 10, 14 km** pour la randonnée et **25, 35 km** pour le VTT.

Inscription sur place de 8 h 00 à 9 h 30.

Départ à partir de 9 h 00, Salle des fêtes. Tarif 5 € - Gratuit pour les moins de 16 ans.

Café au départ, pot de l'amitié à l'arrivée. Tombola

Tél: **06 86 64 44 16 - 09 72 90 86 47**

### Dimanche 6 décembre 2020

**Lau'Rando** organise, à **Saint Laurent de la Prée**

**Lau'Rando marche avec le Téléthon**.

*Bénéfices reversés au Téléthon*.

Rendez-vous: Halles de St Laurent, Place du Général de Gaulle, Grand Rue.

Boucle de **9 km** départ à 9 h 30 ou **4,5 km** départ à 10 h 30.

Inscription sur place au départ de 9 h à 9 h 30.

Participation minimum 3 €... ou plus! (attestation fiscale pour don)

Accueil 9 h, café offert.

Tél: **06 30 60 03 61 - 06 84 95 44 54**

## Alerte tique ?

### Qu'est-ce qu'une tique ?

Les tiques sont des acariens «parasites». Elles se nourrissent et vivent à partir d'un autre animal, et peuvent transmettre des maladies infectieuses à leur hôte. Elles sont répandues partout en France, vivent dans les zones boisées et humides, prairies, forêts, herbes hautes, parcs etc...

### Comment retirer une tique chez l'homme ?

La tique ne pique pas, elle mord. En cas de morsure, la tique doit donc être rapidement enlevée car le risque de transmission d'une maladie augmente avec le temps. On procède avec un tire-tiques. Il existe deux tailles, un pour les nymphes et un plus grand pour les tiques adultes. Pour enlever l'acarien, il faut procéder par étapes :

1. Attrapez toute la tique au plus près de la peau y compris son rostre (une sorte de dard)
2. Tournez délicatement pour ne pas arracher la tique dans le sens inverse des aiguille d'une montre .
3. Une fois la tique entièrement extraite, appliquez soigneusement un antiseptique local sur la zone mordue. Pensez également à désinfecter le tire-tique.

**Randonneurs, portez des vêtements longs et un chapeau de cow-boy, utilisez des répulsifs.**



### ESPACE RÉSERVÉ

**Dirigeants et licenciés d'association**, réservez votre emplacement, envoyez-nous des photos, des anecdotes, des reportages, des faits marquants, etc. Envoyez vos documents à l'adresse suivante:

**[daniel.mogenot@gmail.com](mailto:daniel.mogenot@gmail.com)**

## Les règles essentielles pour bien longer



### 1. JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE

- \* Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre [https://www.ffrandonnee.fr/\\_249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx](https://www.ffrandonnee.fr/_249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx) « site de pratique » choisir une région.
- \* Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
- \* Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.

### 2. JE M'ÉQUIPE ET JE ME PROTÈGE

- \* J'estime mon niveau sportif, je ne dépasse pas mes capacités.
- \* Je respecte le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles).
- \* J'évite de longer seul( e), sinon je m'équipe d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et j'informe mon entourage de ma sortie (heure de retour, lieu de sortie,...).

### 3. J'ADOpte LE BON COMPORTEMENT

- \* J'adapte ma tenue en fonction de la température de l'eau.
- \* J'utilise une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupure/piqûre de vive).
- \* Je m'hydrate avant, pendant et après la sortie.
- \* Je me protège du soleil, je porte une casquette, des lunettes et je mets de la crème solaire.

### 4. JE LONGE EN SÉCURITÉ

- \* Je me renseigne sur la météo, je préfère l'étale de basse mer et j'évite les vents de terre.
- \* Je ne longe jamais par temps d'orage et j'évite la mer formée (vagues déferlantes).
- \* Si je suis pris par le courant je ne lutte pas pour revenir au bord, je crie et j'agite les bras pour alerter les secours.

### 5. JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT

- \* Je respecte les zones protégées.
- \* J'utilise les cheminements balisés pour accéder au site de pratiques.
- \* Je ramasse mes déchets.
- \* J'agis en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité).

## CONDUITE EN CAS D'ACCIDENT

*Dans ce cas vous restez un animateur de randonnée pédestre, et non un médecin improvisé.  
Ne faites que ce que vous savez réellement faire avec efficacité, dans le calme, avec lucidité et bon sens.*

### 1. SE GÉRER (immédiat)

- Ne pas trop s'impliquer ni prendre de risques inutiles pour garder une vue d'ensemble de la situation et rester efficace.

### 2. GÉRER LE GROUPE (quasi immédiat)

- PROTÉGER le groupe en le mettant à l'écart, en le confiant au serre-file, voire à évacuer le groupe jusqu'à destination.
- RASSURER, RESTER CALME.
- ÉVITER le sur-accident, et l'émergence de complications (panique, contestation etc.)

**ALERTE IMMÉDIATE ? OUI - NON**

### 3. GÉRER LA OU LES VICTIMES

- ÉVITER l'aggravation, le sur-accident.
- FAIRE LE BILAN et SECOURIR. Consulter la "Fiche individuelle de renseignements santé" que la victime doit garder dans son sac, comportant ses antécédents, ses médicaments,... et la personne de confiance à prévenir ou à questionner si nécessaire.

**PROCESSUS D'ALERTE ? OUI - NON**

- PROTÉGER, RASSURER, PARLER.

*Les points 2 et 3 sont à réévaluer toutes les 15 minutes.*

### 4. GÉRER L'ATTENTE des secours

- Surveiller l'évolution des victimes et la situation du groupe.

### 5. APRÈS l'accident

- à votre retour de randonnée, effectuer une déclaration d'accident dans les 5 jours ouvrés (voir le Guide Assurances - FFRandonnée)
- Suivi de l'évolution de la victime et du dossier.



## ALERTE LES SECOURS

Lorsque le sauveteur demande à une autre personne de donner l'alerte, il convient :  
 • avant l'alerte, de s'assurer qu'elle possède tous les éléments ;  
 • après l'alerte, de vérifier qu'elle a correctement exécuté l'action.

**15**  
SAMU

**18**  
SAPEURS  
POMPIERS

**17**  
GENDARMERIE

**112**  
APPEL  
URGENCE  
EUROPÉEN

**SOS**  
YES  
J'ai besoin  
d'aide  
NO  
Tout va  
bien

### QUI ?

1. Donner son Nom et prénom.
2. Donner son N° de téléphone, lieu d'appel, borne

### QUOI ?

3. Indiquer la nature du problème (malaise, accident...)
4. Indiquer les risques éventuels : physiques, antécédents ... (Fiche individuelle santé)

### OU ?

5. Localiser le plus précisément possible le lieu de l'incident et indiquer les moyens d'accès.

### COMMENT ?

6. Nombre de victimes.
7. Nombre de valides.
8. État apparent des victimes.
9. Premières mesures de secours réalisées.
10. Répondre aux questions.
11. Appliquer les consignes données.
12. Raccrocher sur les instructions de l'opérateur

*Si possible, envoyer une personne pour accueillir les secours et organiser leur accès sur le lieu de l'accident, au plus près de la victime.*

### État apparent des victimes (1,2,3, etc)

1	PARLE	RESPIRE	PLAIE	BRÛLURE
	MALAISE	CONSCIENT	SAIGNE	FRACTURE
2	PARLE	RESPIRE	PLAIE	BRÛLURE
	MALAISE	CONSCIENT	SAIGNE	FRACTURE
3	PARLE	RESPIRE	PLAIE	BRÛLURE
	MALAISE	CONSCIENT	SAIGNE	FRACTURE





### LA RANDONNÉE PÉDESTRE EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ENDURANCE

Elle peut être pratiquée par la plupart d'entre nous.

Elle peut même être bénéfique à un grand nombre de «malades», et en particulier aux cardiaques. En effet, chacun peut randonner à son rythme, il suffit pour cela de faire varier la vitesse, la distance, la charge transportée ou encore le dénivelé.

L'entraînement améliore progressivement le fonctionnement du muscle cardiaque.

Commencer par une marche à allure soutenue, plus rapide que la promenade, pendant 15 à 30 minutes, deux fois par semaine.

Augmentez progressivement la distance, la durée et si possible la fréquence.

### QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRES

En dehors des facteurs héréditaires ou génétiques, on sait maintenant qu'il y a des facteurs aggravants que l'on peut modifier par l'hygiène de vie:

- La sédentarité
- Le tabagisme
- Un taux de cholestérol LDL élevé
- Le diabète
- La surcharge pondérale
- L'hypertension artérielle

### EN CONCLUSION

La randonnée, activité physique d'intensité modérée, a un rôle préventif et un rôle curatif, essentiels dans l'arsenal thérapeutique proposé aux «cardiaques». Pourquoi s'en priver ?

## Les 10 règles d'or édictées par le club des cardiologue du sport

**1/** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.\*

**2/** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

**3/** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*

**4/** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

**5/** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

**6/** J'évite les activités intenses par des températures extérieure  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  et lors des pics de pollution.

**7/** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

**8/** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

**9/** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

**10/** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>