

N° 46 RANDO 17

CHARENTE-MARITIME

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Charente-Maritime

Le mot de la présidente

page 2

Les administrateurs du CDRP17 : le trombinoscope

page 3

L'Assemblée générale de février 2024

page 4

Le docteur répond

page 5

Les manifestations passées

pages 5 à 10

Les manifestations à venir

pages 10 à 12



Le mot de la présidente

La saison 2023-2024 va bientôt s'achever, avec une minime augmentation du nombre de licenciés (3677 au 31 mai 2024, 3656 en 2023), après une belle progression depuis 2020-2021, années de la pandémie Covid. Merci aux associations, leurs dirigeants et animateurs qui contribuent avec dynamisme au maintien de cet effectif et proposent des activités diversifiées.

Pour le Comité cette saison a été marquée par :

- de beaux évènements : la journée du patrimoine à Jonzac, en septembre 2023, en partenariat avec le Conseil départemental, la Grande Randonnée vers Paris en mars 2024, la découverte du GR®360 en avril 2024.
- un changement à sa présidence : après 15 ans de mandat, Christian Audouin a quitté cette fonction. Merci encore à lui pour toutes ces fructueuses années de travail.

Le comité continuera à œuvrer à l'entretien et la sauvegarde de ses itinéraires, à la promotion de ses diverses pratiques et à soutenir les clubs, source d'un tissu associatif riche. Rappelons que la randonnée pédestre est au 9^e rang des sports en Charente-Maritime au nombre de licenciés.

Une nouvelle saison va donc s'ouvrir en septembre prochain, marquée par une augmentation de la licence (+2,60 € pour la licence individuelle) après 3 ans sans changement. Ce qui permettra à votre Comité de continuer à aider les associations (formations, compétition, matériels, gestion) et donc les licenciés.

Je vous donne rendez-vous pour la Journée du Patrimoine, le 22 septembre, à Annezay, puis pour le séjour à Moëlan-sur-Mer du 23 au 28 septembre (séjour complet avec 84 inscrits) et, pour les dirigeants, à la réunion des associations le 12 octobre à Saintes.

Passez de bonnes vacances, avec de belles randonnées (avec Ma RANDO), dans le respect de l'environnement et le partage de nos valeurs : découverte, convivialité et solidarité. Un bel été à vous tous!

Martine Jacques



À Daniel



Ce Rando 17 est dédié à la mémoire de **Daniel Mogenot**, administrateur du Comité depuis 2018, référent longe-côte de 2018 à 2022, président de la commission communication. Il était le concepteur et le réalisateur de cette version numérique de notre publication, ayant pris la suite de Nicole Georgeon qui l'avait créée en format papier.

Administrateur actif et compétent, un bon mot ou une blague toujours au bout des lèvres, mettant une bonne ambiance, il était apprécié de tous. Son humour, son engagement nous manqueront désormais. Salut l'ami, repose en paix.

Martine Jacques

<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr>



Comité départemental de la randonnée pédestre de la Charente-Maritime :
Martine Jacques, 45 rue Adolphe Brunaud appartement 4, 17100 Saintes

Rando 17 est édité par la commission communication du Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime.

Directrice de la publication : Martine JACQUES
Directeur de la rédaction : Dominique NOBLET

Crédit photos : CDRP17 et clubs contributeurs

En couverture : la Pointe de Suzac (Saint-Georges-de-Didonne)



Martine JACQUES
Présidente



Dominique NOBLET
 Vice-Président
 Président de la commission
 sentiers-itinéraires



Catherine MAYEUR
 Présidente de la commission
 pratiques-adhésions



Françoise NOBLET
 Trésorière



Annie BRODEAU
 Secrétaire



Daniel GALLIEN
 Président de la
 commission formations



Jean-Claude DOUKHAN
 Médecin



Christian AUDOUIN
 commission tourisme



Nathalie JACQUES
 Secrétaire CDSI 17



Aline TABOUÉ
 Référente Longe-Côte



Tony JACQUEMIN
 Référent SURICATE



Jeannick SANTONI
 Référent Éco-mobilité



Danielle JEAN
 Administratrice



Édith GRAVELLE
 Administratrice



Marie-Luce JOUSSELIN
 Administratrice



Denise HANNICOTTE
 Chargée de mission

Assemblée Générale du Comité départemental

Elle s'est déroulée à Aulnay le 17 février 2024, en présence de 87 personnes dont 4 invités : Stéphane Chedouteaud Maire d'Aulnay, Patrice Madeux maire-adjoint (associations, sport et culture), Carine Pécon et Marie-Charlotte Sicot agents du Conseil départemental. 31 associations étaient présentes ou représentées. Le Comité régional était représenté par Stéphane Taboué et le CDOS par Jean-Claude Doukhan.

C'était la dernière assemblée générale de Christian Audouin en tant que président, son mandat venant à échéance. Après un mot du président empreint d'émotion, l'assemblée, conformément à l'ordre du jour, a approuvée le rapport d'activité, le bilan financier, le rapport d'orientation et le budget à l'unanimité.



La proposition tarifaire de la Fédération (augmentation de 2,60€ pour la licence individuelle) a également été largement approuvée tandis que la proposition régionale d'une cotisation additionnelle de 1€ maximum a été rejetée (134 voix contre, 72 pour)... mais elle sera adoptée par l'assemblée générale régionale.

Les élections au comité directeur ont vu deux nouvelles administratrices élues : Annie Brodeau et Marie-Luce Jousselin. Catherine Mayeur et Daniel Gallien sortants étaient réélus. Les

deux autres administrateurs sortants, Marie Claire Marchal et Christophe Chambon (qui ne se représentaient pas) furent remerciés par le président pour leur engagement et action au sein du Comité.

Le nouveau Comité directeur ainsi formé s'est alors réuni pour élire sa présidente Martine Jacques, précédemment vice-présidente et secrétaire générale du Comité.

Des cadeaux furent offerts à Christian en remerciement de ces quinze années de président, assumés malgré les problèmes de santé et les chagrins personnels, par les administrateurs et les deux agents du département (photo ci-contre). Celles-ci avaient concocté un diaporama un brin humoristique, déclinant ses années de présidence.

L'apéritif fut ensuite servi par les bénévoles de l'association **Randonneurs de Vals de Saintonge** qui ont assuré l'accueil, la mise en place et la logistique de cette assemblée générale. Après le pique-nique, une balade découverte d'Aulnay fut proposée par Christian, suivi d'un verre de l'amitié.



La prochaine assemblée générale aura lieu le 15 février 2025 à **Saint-Laurent-de-la-Prée**, à l'invitation des deux associations Lau'Rando et Nordic de la Prée.

Remerciements d'un ex-président

24 septembre 2024 (Anticipation).

Ça y est, j'ai atteint les trois-quarts de siècle!

Ma lourde médaille FFRandonnée autour du cou m'oblige à m'asseoir sous mon Ginko biloba... sous lequel j'attends patiemment la récolte des 40 écus promis! (Ginko biloba = arbre aux 40 écus).

Je rêve encore en voyant défiler dans mon cerveau (eh oui! il fonctionne encore) les merveilleuses images du survol de la Charente-Maritime en montgolfière prévu le 5 juillet. Mon rêve s'est réalisé, souvenir inoubliable!

C'est l'heure du goûter. Que vais-je choisir dans cette panetière de

produits locaux? Les rillettes d'autruche ou la crème caramel à tartiner?

Je vais en profiter pour revoir une énième fois ce diaporama humoristique, concocté par les filles du département, retraçant 15 ans de présidence.

Cette journée du 17 février s'est terminée par la visite du patrimoine aulnaysien.

Merci à tous pour tous ces témoignages qui m'ont profondément touché. Longue vie au comité.

Christian Audouin

Le Docteur répond...

Question de Monsieur A...

« J'ai 68 ans et je pratique la randonnée pédestre depuis plus de quinze ans. Cet hiver, je suis tombé dans mon jardin et mon médecin m'a orienté vers un chirurgien orthopédique. On doit me poser une prothèse totale de hanche cet été. Je souhaite poursuivre mon activité de randonneur, et j'ai même envisagé de faire du longe côte. Pensez-vous que cela soit possible? »

Réponse du Dr D...

La marche est une activité physique des plus accessibles à toutes et à tous et, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), réaliser l'équivalent de 10 000 pas par jour est un minimum d'activité requise pour se maintenir en forme, maîtriser son poids et préserver sa santé.

L'indication chirurgicale pour poser une prothèse de hanche a pour objectif, entre autres, de rendre la fonction d'une marche la plus autonome possible, et autant que faire se peut, sans douleurs, ni boiterie. Dans les suites opératoires, il vous faudra sa-

voir patienter le temps de la cicatrisation avant d'aborder une phase de réadaptation.

Si votre club de marche pédestre, nordique ou aquatique dispose d'une section « Sport Santé », il sera plus adapté pour vous proposer un programme d'activité personnalisé, avec une progression sécurisée, sous la conduite d'un encadrement formé. C'est votre médecin traitant qui, par sa prescription ou son certificat médical, pourra au mieux, orienter les moniteurs du club quant à la fréquence et à l'intensité de la pratique, et si besoin d'indiquer les adaptations nécessaires selon vos critères médicaux.

A priori le longe côte est une pratique particulièrement adaptée à votre cas car la « portance » du milieu aquatique soulage les forces et pressions subies par les articulations des hanches lors de vos déplacements. Une séance découverte sera une bonne façon d'évaluer votre choix.

Jean-Claude Doukhan

Les manifestations passées

Éco-rando, encore des kilos ramassés

« Pourtant que la campagne est belle... »

C'est ce que pensaient les vingt-deux volontaires qui se sont regroupés samedi 6 avril sur le parking de Leclerc-Sport (qui a remis un bon de réduction de 25% aux participants) pour une expédition nettoyage de chemins sur 5 km empruntés le GR®655 à l'arrivée sur Saint-Jean-d'Angély.

Cette opération de printemps était menée conjointement par Les Randonneurs Vals de Saintonge, Leclerc-Sport, E.Leclerc et Cyclad.

Elle est encore plus belle la campagne maintenant qu'elle est soulagée de 70 kg de déchets divers et variés. Belle progression sur le même circuit : 45 kg la première année, 60 kg la deuxième, 70 la troisième!



« Contrairement aux ramasseurs de champignons, nous espérons une récolte moindre l'année prochaine. »

Mireille Bonnin, Christian Audouin

Royan Rand'Eau découvre Jonzac

Malgré une météo peu engageante, 60 randonneurs ont participé le samedi 27 avril à Jonzac à la journée « Patrimoine » proposée par l'équipe Animations.



La matinée a été consacrée à une déambulation « Cœur de Ville », commentée par deux guides de l'Office de Tourisme. Ce fut la découverte pour beaucoup de la richesse du patrimoine de cette belle ville de Haute Saintonge : château du XV^e siècle et son charmant théâtre, venelle médiévale, église Saint-Gervais/Saint-Prottais avec sa façade romane typique et son parvis scénographié, porte de la ville, pont de pierre, cloître des Carmes, galeries noires à l'emplacement du chemin de ronde... pour ne citer que les monuments les plus importants.

Un excellent déjeuner préparé par le restaurant La Lagune a ravi les papilles des participants tandis qu'un bel orage sévissait.

C'est par un parcours pédestre sur le thème de « la belle histoire de l'eau » que s'est poursuivie cette journée avec la visite de la

meunerie du moulin à eau de Chez Bret, la traversée du parc des thermes et du jardin tropical des Antilles de Jonzac.

Sans oublier, l'émotion suscitée par le commentaire relatif aux deux jeunes résistants qui ont fait sauter le 30 juin 1944, au péril de leur vie, l'entrepôt de munitions de l'armée allemande dans les carrières Heurtebise et qui ont ainsi contribué au succès de la bataille de Normandie et évité à Jonzac de subir les bombardements de l'aviation alliée.

La visite de la Maison de l'Énergie où l'aventure énergétique exceptionnelle de cette ville nous a été présentée clôturait cet après-midi.

Journée humide mais chaleureuse, intéressante et appréciée tant pour l'organisation, l'animation des guides, le repas, le patrimoine de la ville et sa mise en valeur, ainsi les projets d'aménagement à venir.



Lau'Rando et les Restos du Cœur

Le 5 mai 2024, Lau'Rando a marché pour les Restos du Cœur.

Tout était bien organisé, le café chaud attendait les participants, les cakes étaient tranchés... et c'est la pluie qui est arrivée!!!



Quelques randonneurs héroïques se sont tout de même motivés, et ils furent une cinquantaine en tout à nous rejoindre, répartis dans les différents circuits prévus.

La générosité était malgré tout au rendez-vous et Lau'Rando se promet d'arrondir la somme qui sera remise aux responsables des Restos en septembre, en même temps que les autres associations de Saint-Laurent-de-la-Prée.

Haut les cœurs, et à l'an prochain!

Lau'Rando et l'œuvre d'Emmanuelle

1^{er} juin : c'était la rando gourmande de nos amis de l'œuvre d'Emmanuelle. Ils se sont parfaitement débrouillés pour tout organiser et nous ont sollicités pour aider à la sécurité lors de ce parcours de 9 km, sur le thème de l'Espagne, avec un repas typique à l'arrivée.

C'était le 50^e anniversaire de cette association qui accueille des

personnes en situation de handicap et les bénéficiaires leur permettront de réaliser un voyage... en Espagne, évidemment! « Marcher, tous, tout le temps, partout!... »

Nous étions plus de 200 à partager cette rando qui a proposé un circuit de 9 km et un autre de 5 km!

Longe-côte : championnat de France 2024



Trois niveaux du circuit des épreuves fédérales pour la qualification au championnat de France de longe-côte sont nécessaires.

Niveau 1 :

Cette année, le championnat régional de longe-côte s'est déroulé le samedi 30 mars à Royan sur la Grande Conche. Organisé par le club Royan Rand'eau avec l'aide des comités départemental et régional.

Une très belle journée et organisation sans faille qui a réuni 27 clubs néo-aquitains dont 6 clubs de Charente-Maritime soit 102 compétiteurs pour 212 participations avec une moisson de 52 médailles pour le département.

Niveau 2 :

Le championnat interzone ouest s'est déroulé le 4 mai en Bre-

tagne sur le magnifique site de la plage de Tréompan. Il regroupait les compétiteurs des régions Nouvelle-Aquitaine, Pays de Loire, Vendée et Bretagne.

Belle représentation de nos compétiteurs du 17 avec 16 médailles et une qualification pour la finale nationale.



Niveau 3 :

Résultats du championnat de France à Hauteville-sur-Mer en Normandie.

Malgré des conditions météo dantesque, les compétiteurs de la Charente-Maritime ont obtenu de bons résultats : médaille d'or 400 m binôme filles M3 (club ROMAC), médaille d'argent 200 m solo fille M3 (club ROMAC), médaille d'argent 200 m homme M3 (club Marche de l'Océan 17), médaille de bronze 200 m homme M4 (club Royan Rand'Eau). Classement honorable dans le top dix pour l'ensemble des 29 compétiteurs du 17.

Aline Taboué

Un premier mai en forêt

Pour la deuxième année consécutive, le comité a encadré les randonnées proposées par l'ONF sous la responsabilité du Foyer rural de Saint-Mandé-sur-Brédoire avec la participation des maires des communes de Saint-Mandé, Aulnay, La Villedieu, Paizay-le-Chapt.



Un accueil café préparé par le foyer rural de Saint-Mandé a permis de se réchauffer avant de partir sur les sentiers forestiers. Le ciel peu clément n'a pas découragé 41 personnes venues découvrir la forêt sur un parcours varié de 8 km 500. La randonnée a été commentée par Jim Vandebrouck et Christian Audouin, auxquels s'étaient joints 8 randonneurs Vals de Saintonge pour participer à l'encadrement de cette journée.

Les commentaires furent très appréciés et ont suscité de nombreuses questions tant sur la faune, la flore, l'histoire et la gestion de la forêt, la chasse.

Malgré la pluie fine qui a dû rebuter d'autres randonneurs, la bonne humeur était au rendez-vous.

Après attribution des récompenses aux élèves des écoles du secteur pour un concours de dessin, un apéritif offert par les communes participantes a clôturé cette matinée. Le pique-nique en commun sur des tables abritées a facilité la tournée des artisans locaux présents. Chacun pouvait se ravitailler en nourriture sur le stand de l'amicale des parents d'élèves d'Aulnay qui ont épuisé leurs stocks de frites et de saucisses.



26 courageux sont repartis avec Clément Taureau, agent ONF, pour un circuit très écourté, qui s'est soldé par un commentaire sur la forêt et la cueillette de quelques brins de muguet.

Belle réussite de cette journée malgré le temps. Merci à Clément pour l'organisation et à tous les partenaires de cette journée.

Rendez-vous le 1^{er} mai 2025 pour de nouvelles découvertes.

Christian Audouin

La Grande Randonnée vers Paris (GRvP)

À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée), labellisée Terre de Jeux, a lancé un événement exceptionnel : « La Grande Randonnée vers Paris ».

Cette initiative inédite vise à unir les marcheurs et randonneurs de toute la France, partant de 16 villes métropolitaines à travers 7 itinéraires principaux, pour converger vers la capitale du samedi 13 janvier au dimanche 12 mai 2024.

Étape 0 (22 mars) (pour nous en Charente-Maritime!)

Nous allons récupérer à Saint-Palais (Gironde) les trois ambassadeurs (ci-dessous) qui doivent relier (à pied!) Bordeaux à Paris.

À noter que Christiane est martiniquaise et qu'elle a déjà parcouru 6 étapes en Martinique avant de rallier Bordeaux (par avion...). Elle sera remplacée à partir de Poitiers par un autre martiniquais.

Le passage de témoin se fait dans la superbe salle des fêtes en présence de Monsieur le Maire de Saint-Palais.



Jeannick Santoni et Dominique Noblet accompagneront les ambassadeurs et les accompagnateurs toute la semaine à bord d'un véhicule d'assistance pour la sécurisation des traversées dangereuses de départementales et se chargeront du montage et démontage de l'arche tous les matins et tous les soirs : séance photos oblige!

Étape 1 : de Mirambeau à Belluire (25 km)

40 randonneurs accompagnent les ambassadeurs sous un beau ciel bleu.



Étape 2 : de Belluire aux Gonds (25 km)

À Belluire Monsieur le Maire vient à notre rencontre et sera présent au départ le lendemain matin. Nous le remercions de cette sympathique attention.

20 randonneurs au départ sous une météo agréable mais nous récupérons un groupe à Pons et quelques autres nous font un brin de conduite pour finir aux environs de 40.

Un groupe de marcheurs des Gonds nous accompagnent sur les derniers kilomètres et nous sommes reçus par Monsieur le Maire sous une banderole fabriquée pour l'occasion.

Jour 3 : journée de repos à Saintes et l'occasion pour Denise Hannicotte et Nicole Georgeon de faire découvrir les richesses de la ville.

Étape 3 : de Saintes à Juicq (16 km)

L'étape la plus courte mais aussi la plus courue (132 participants) sous une météo désastreuse : pluie au programme une bonne partie de la matinée. Heureusement le temps se dégage avant le pique-nique au Douhet. À l'arrivée à Juicq la troupe est accueillie par Monsieur le Maire.

Étape 4 : de Juicq à Saint-Jean-d'Angély (19 km)

Une soixantaine de marcheurs découvriront le superbe site de Fenioux où Denise Hannicotte dévoile les secrets des sculptures romanes de la façade de l'église.

Un problème pour le pique-nique : la pluie s'invite et pas d'abri en vue (pour 60 personnes!). Heureusement, parmi les marcheurs il y a un « autochtone » qui nous trouve un propriétaire de ses connaissances qui autorise le groupe à *squatter* un porche providentiel.



Visite de Saint-Saint-d'Angely commentée par Christian Audouin avant le pot de l'amitié offert par la municipalité.

Étape 5 : de Saint-Jean-d'Angély à Aulnay-de-Saintonge (24 km)

Météo catastrophique : nous sommes en vigilance orange « vents violents » (100 à 110kmh annoncés). Ne pouvant pas garantir la sécurité d'un groupe de randonneurs nous sommes dans l'obligation d'annuler officiellement la journée.

La troupe se réduira aux trois ambassadeurs et cinq accompagnants que nous suivrons malgré tout avec un véhicule pour ne pas les abandonner à leur triste sort.

Une anecdote : petite averse de grêle à Courcelles. Il ne grêle jamais en Martinique et Christiane s'empresse de prendre des photos qu'elle envoie aussitôt à ses copines restées en Martinique.

Le bon côté d'un groupe restreint : nous trouvons un abribus (avec des sièges!) qui permet à la dizaine de présents de s'abriter du vent pour le pique-nique.

Réception pour le petit groupe à la mairie d'Aulnay.

Étape 6 : d'Aulnay-de-Saintonge à Brioux-sur-Boutonne (Deux-Sèvres) (25 km le 29 mars)

Nos amis deux-sévriens prennent le relais et conduisent les 60 randonneurs qui arrivent à destination sous des trombes d'eau.

Bravo et merci à tous les participants qui ont fait de cette opération *hors-norme* un succès.

16 associations de Charente-Maritime ont participé à au moins une étape.

Une mention particulière aux accompagnateurs acharnés qui ont participé à au moins trois étapes en bravant parfois le mauvais temps :

Fontcouverte en Marche :

Jonzac Rando : **Stephan qui a fait la totale** (6 étapes!)

Lau'Rando : Annick et Robert

Les Pieds Musclés Aigrefeuillais : Janick, Suzette, Olivier

Olérando : Catherine

Rando-Nieul : Catherine, Danielle, Ghislaine, Jean-Marie, Martine, Monique

Taille en Rando : Christine, Éliette, Jacqueline, Patrice

Thair'Échanges : Françoise

À la découverte du GR®360

Dimanche 21 avril 2024, la manifestation organisée par le comité départemental a rassemblé une centaine de licenciés issus de seize clubs et une vingtaine de non licenciés, se répartissant entre les trois offres de randonnées : une boucle accompagnée de 11 km dans Saint-Savinien et environs proches, un linéaire de 20 km de Saint-Savinien à Juicq et, pour les plus courageux, un linéaire de 28 km de Saint-Savinien à Vénérand.

Pour les 20 et 28 km un car transporte le matin les marcheurs de Vénérand ou Juicq jusqu'au départ à Saint-Savinien.

Ouf, il fait beau!



Départ pour tous de l'île de la Grenouillette

Une journée de randonnée belle et mouvementée avec son lot d'anecdotes!

Après avoir sillonné les rues et ruelles du village de Pierres et d'Eau, les randonneurs n'ont pu échapper au bain de pied sur les rives du Charenton, glissant parfois et jouant de l'équilibre sur les sentiers boueux, le plus extraordinaire étant qu'une seule personne ait chuté (sans gravité). Le soleil est apparu en matinée, le partage des sentiers avec les vététistes de la Rando des Nouillers s'est fait dans la bonne humeur, ainsi que la suite de la randonnée sur des chemins en meilleur état.

Les participants ont apprécié les parcours et treize d'entre eux ont même dépassé le kilométrage prévu, bifurquant distraitemment sur le GR®655, les uns à Juicq en direction de Mazeray, les

autres après Le Douhet en direction de Fontcouverte. Les premiers se sont rallongés de 9 km, faisant 29 km au lieu de 20 et les seconds de 7 km, faisant 35 km au lieu de 28. Quand on aime, on ne compte pas!

Leçon du jour : au croisement de plusieurs GR®, soyez attentif au numéro du GR® qui est indiqué sur les balises ou les panneaux.



Passage obligé le long du Charenton (c'est humide!)



Ravitaillement à l'entrée de Juicq

Nordic de la Prée

Octobre Rose

Le 14 octobre 2023, en partenariat avec la mairie de **Saint-Laurent-de-la-Prée**, nous avons organisé la randonnée **Octobre Rose**.

69 marcheurs sont venus nous rejoindre sur un parcours de 10 km. Les 550 euros de dons ont été reversés intégralement à la Ligue contre le cancer.

Cette manifestation s'est clôturée par le verre de l'amitié.



Novembre Bleu

Dans la continuité d'Octobre Rose, Nordic de la Prée a organisé le 25 novembre 2023 sa première manifestation « Novembre Bleu » au profit de la lutte contre le cancer de la prostate.

Cette première en Charente-Maritime a rassemblé 87 participants pour une randonnée de 8 km sur la commune de Saint-

Laurent-de-la-Prée et s'est clôturée autour du verre de l'amitié offert par l'association.

Les 613 euros de dons récoltés ont été également reversés intégralement à la Ligue contre le cancer.

Grand Site

Le 24 mars 2024, à Saint-Laurent-de-la-Prée, en partenariat avec la CARO et le Grand Site de France « Estuaire de la Charente et arsenal de Rochefort », nous avons organisé « La Balade de l'Estuaire ».

300 participants nous ont rejoints pour une randonnée de 11 km avec 4 ateliers d'information sur le grand site.

Foulez nordique au pays de Fort-Boyard

Le 18 mai 2024, nous avons organisé la 10^e édition du rassemblement de marche nordique, journée ouverte à tous les pratiquants.

Malgré une météo incertaine, mais dans la bonne humeur, les 68 marcheurs ont découvert les marais de Saint-Laurent-de-la-Prée et la presqu'île de Fouras à travers quatre parcours de 10 km, 14 km, 19 km et 25 km.

La journée s'est clôturée par une dégustation d'huîtres, accompagnée de son verre de vin blanc et d'un pique-nique pris en commun.

Nous vous donnons rendez-vous le 7 juin 2025 pour notre 11^e édition.

Jean-Charles VARIN

Lau'Rando : le 1^{er} juin c'était la Belle Rando

Matinée organisée avec notre partenaire Décathlon et les participants ont eu le choix entre une boucle de 9 km et une rando douce de 4,5 km.

Chacun a reçu un bon de réduction de 15% offert par l'enseigne. On a passé un bon moment, rendez-vous l'an prochain pour faire découvrir la randonnée à de nouveaux participants!



Saint-Trojan-les-Bains : Randonner avec ou sans handicap

Les deux manifestations inclusives des 25 mai et 7 juin ont permis à un public intergénérationnel de partager des activités adaptées avec des personnes en situation de handicap de tous âges. Plusieurs établissements d'accueil et EHPAD ont participé. Le comité départemental y a proposé deux parcours en lien avec la Balade à Roulettes®.

1 - La Balade pour Tous, lors de la journée détente de l'Association des Parents et Amis du Foyer Départemental Lanelongue, a rassemblé cent-vingt personnes, dont vingt-cinq cheminant grâce à leurs roulettes (fauteuil roulant, déambulateur ou poussette), sur une boucle de trois kilomètres, via le chemin encore humide du camping des Bris et le sublime sentier du littoral. Que d'émotions!

2 - La Balade Fauteuil, lors de la journée *Tous en Mouvement* organisée par la municipalité, a été testée par quarante collégiens. En petits groupes, ils ont appris à se déplacer en fauteuil roulant (classique ou de randonnée) à la seule force de leurs bras, géant avec volonté les difficultés rencontrées en chemin : revêtements chaotiques, butées, montées, descentes, dévers, virages,

ainsi que le passage de la bascule et de la porte. Leur conclusion : « rouler en fauteuil, c'est plus fatigant que marcher ».



Catherine Mayeur, référente Balade à Roulettes®, cmayeur@ffrandonnee.fr

Les manifestations à venir

Dimanche 7 juillet 2024 : les 12 heures de Haute-Saintonge autour de Jonzac

Dimanche 7 juillet 2024 à Fouras

7 juillet : c'est la **Rando de la Mer et des Littoraux**

Suite au partenariat entre le ministère de la Mer et la FFRandonnée, et dans le cadre des Fêtes de la Mer et des littoraux, Lau'Rando organise comme chaque année une balade côtière à Fouras.

Rendez-vous le 7 juillet devant le Fort Vauban à partir de 9 heures. Inscription gratuite sur place.

Départ à 9 h 30 pour une rando accompagnée de 9 km.

Verre de l'amitié offert à l'arrivée. On vous attend!



Samedi 10 août 2024 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Le samedi 10 août, comme toujours, on vous attend pour la **Marche de la Saint Laurent**.

Randonnée gourmande, semi nocturne, avec repas par étapes. Inscription obligatoire avant le 3 août en allant sur Hello-Asso (QR Code ci-contre) ou bien par la poste, en imprimant le bulletin que vous trouverez sur notre site www.laurando.fr

Au plaisir de vous accueillir pour un périple à la découverte des rives de Charente!

Jean-Claude MARCHAL



Mercredi 14 et jeudi 15 août 2024 à Thairé

Thair'Échanges organise des randonnées ouvertes à tous dans le cadre de la foire aux oignons de Thairé.

Mercredi 14 août :

Randonnée de 8-9 km autour de Thairé : départ 17 h 30 place de l'église, participation 3€, enregistrement à partir de 16 h 30.

Jeudi 15 août :

Randonnée de 12 km autour de Thairé : départ 9 h place de l'église, participation 3€, enregistrement à partir de 8 h 30.

Ces randonnées sont encadrées par les animateurs de Thair'Échanges. Prévoir de bonnes chaussures, de l'eau et des protections solaires.

Philippe AREL

Dimanche 8 septembre 2024 à Boyardville

Olerando organise son premier trail longe-côte sur la plage de Boyardville le dimanche 8 septembre 24 de 8 h 30 à 12 h 00.

Cela consiste à alterner marche ou course sur la plage et longe dans l'eau. Ce challenge se déroule en binôme (femme-femme, homme-homme et mixte) sur deux distances : 6 km en course et longe et 4 km en marche et longe.

Tarif : 12€ par personne. Inscription sur Helloasso uniquement : <https://vu.fr/RlzRd>

Clôture des inscriptions le 1^{er} septembre 2024.

Contact :

Christian Dubus 07 68 35 07 79 / christiandubus17@gmail.com

La randonnée du patrimoine le 22 septembre à Annezay

Le **Conseil départemental de Charente-Maritime** organise en partenariat avec le Comité départemental de randonnée pédestre, la commune d'Annezay, la CDC Aunis Sud, le Syndicat mixte de gestion du Bois de La Bastière, la LPO et les Échappées Nature, sa **traditionnelle randonnée du patrimoine** le dimanche 22 septembre 2024 au départ de Annezay (11 km).

Départ du château d'Annezay.

Inscriptions obligatoires (utiliser le lien concerné). Quatre groupes de 40 personnes maximum chacun, avec un horaire de départ pour chaque groupe :

Départ 8 h 30 : <https://vu.fr/CkPsh>

Départ 9 h 00 : <https://vu.fr/VsdfX>

Départ 9 h 30 : <https://vu.fr/UywUV>

Départ 10 h : <https://vu.fr/irKZ>

Programme de la journée : accueil café à partir de 8 h, au château d'Annezay.

Deux pauses animations de 15 mn en cours de randonnée. Arrivée festive avec visite gratuite d'une partie du château par le propriétaire, animation musicale, apéritif offert.

Pique-nique tiré du coffre pour un déjeuner dans les jardins du château (tables et chaises prévues).

Prévoir de bonnes chaussures, eau, chapeau et pique-nique. Pensez à amener votre gobelet.

Privilégiez le co-voiturage.

Dimanche 22 septembre 2024 à Orignolles

L'association Par Monts et par Vaux organise le dimanche 22 septembre 2024 des randonnées ouvertes à tous.

Rendez vous au parking de la salle des fêtes d'**Orignolles** à 9 heures pour l'accueil avec café et viennoiseries.

Départ 9 h 30 pour une rando patrimoine d' environ 6 km, retour vers 12 heures, apéritif offert par l'Association.

Possibilité de pique nique (salle mise à disposition si mauvais temps).

L'après midi :

14 h 05 : marche soutenue 12 km

14 h 10 : marche normale 10 km

14 h 15 : marche douce 8 km

14 h 20 : rando santé 5 km

Pour tous renseignements complémentaires :

06 68 98 42 75 (Nicole Martineau) ou 06 88 45 89 18 (Philippe Huc, Président).

Dimanche 29 septembre 2024 à Saint-Georges-d'Oléron

Olérando organise la deuxième édition de la Rand'Oléron à Saint-Georges-d'Oléron le dimanche 29 septembre.

Accueil à partir de 8 h salle de la Capitainerie, port de plaisance de Boyardville.

Randonnée pédestre allure libre, parcours balisés (22 km, 14 km, 8 km), ravitaillement et gobelets offerts, chiens interdits.

Prévoir son bidon d'eau et, éventuellement, le pique-nique dans le sac.

Tarifs : 6 € - Moins de 15 ans : gratuit.

Inscription sur <https://vu.fr/QCGuD>

Contact : 07 68 35 07 79 ou 06 77 83 30 92 - christiandubus17@gmail.com ou olerando@gmail.com

Dimanche 6 octobre 2024 à Pont-l'Abbé-d'Arnoult

Le dimanche 6 octobre 2024, les Cent Pieds Pontilabiens organisent leur « Octobre Rose » au profit de l'institut du sein de Charente-Maritime de La Rochelle.

Deux circuits 5 et 8 km, rassemblement à 9 h 30 sur la place de la mairie à Pont-l'Abbé-d'Arnoult.

Participation 5 € minimum. Rafrachissement à l'arrivée.

Pour tout contact : 06 26 53 26 07

Gérald Lopez-Guia



Dimanche 6 octobre 2024 à Port-d'Envaux

Saintonge Aunis Randonnée organise une marche caritative au profit « d'Étoil'Clown ».

Rendez-vous à 13 h 30 parking du Pré Vallade à Port d'Envaux, avec un départ à 14 h pour une marche de 8 Km.

Tarif 5 € minimum par personne.

Inscription du 1^{er} au 29 Septembre sur le site hello-asso dont le titre sera « la Ronde des Pierreux ».

Renseignement : Danielle STRICH : 06 73 13 98 65 sarandonnees@gmail.com

Babeth CERF : 06 68 23 50 13

Dimanche 3 novembre 2024 à Fontcouverte

Fontcouverte en Marche organise ses traditionnelles randonnées (marche et VTT) au bénéfice de l'UNICEF le dimanche 3 Novembre 2024.

Les inscriptions (6 € mais gratuit pour les -12 ans) auront lieu à la salle des fêtes de 8 h à 9 h 30 avec départ libre dans les mêmes horaires.

Après le café, les participants auront le choix entre 10 et 14 km pour la marche et 25 ou 35 km pour les vététistes.

Ravitaillement sur les parcours.

Pot de l'amitié à l'arrivée.

Remise de tee-shirts par tirage au sort.

Venez nombreux, vous ferez un bon geste pour l'UNICEF.

Merci pour Eux

Renseignements : 06 07 86 71 30

