

Le mot de la présidente	page 2
Trombinoscope	page 3
Le docteur répond	page 4
Stage de balisage	pages 5-6
Balisage au Club Vosgien	pages 6
AG du Comité départemental	page 7
Bâtons dynamiques	pages 8-9
SURICATE	page 9
Portaits de deux associations	pages 10-11
Deux randos à découvrir	pages 12 à 14
Les Balades à Roulettes®	page 14
Les événements passés	pages 15 à 20
Les événements futurs	pages 21 à 24
Qui connaît la marche Afghane?	page 24



Le mot de la présidente

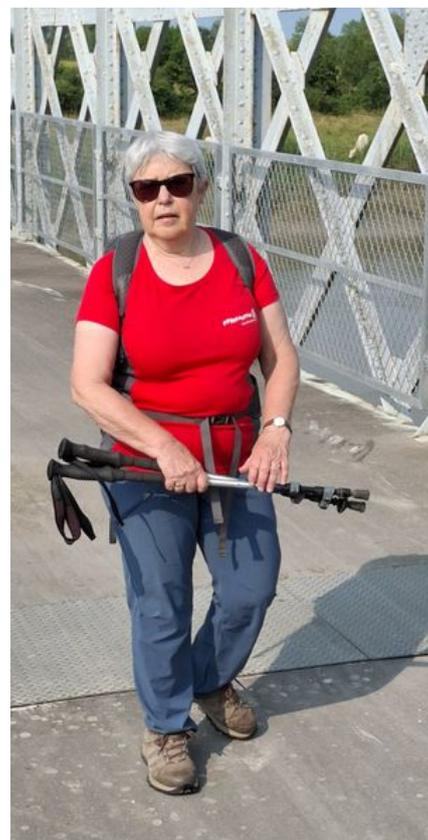
Nous voici bientôt en fin de saison 2024-2025 et celle-ci s'est avérée fructueuse, avec :

- une nouvelle association affiliée à La Rochelle;
- une augmentation de plus de 5% du nombre de licencié(e)s (3883 au 24 juin 2025);
- le développement de l'activité *marche avec bâtons dynamiques* et ses premiers animateurs du département certifiés FFRandonnée;
- la création d'un réseau de BR® (*balade à roulettes*) et ses fiches à disposition de tous;
- une collaboration étendue avec les collectivités territoriales : signature d'une convention avec la CdA de Saintes et celles de La Rochelle et de Marennes en cours;
- l'itinéraire Frankton, enfin balisé, après 23 ans d'attente et de travail.

Le comité vous a proposé deux manifestations ouvertes à tous : le GR®360 et ses deux boucles de 12 km et de 5 km autour de Saint-Jean-d'Angle (le linéaire jusqu'à Saint-Romain-de-Benet ayant dû être annulé à notre grand regret) et la randonnée d'Artagnan à Trizay, en partenariat avec le Conseil départemental, toujours présent à nos cotés. Merci d'avoir participé à celles-ci.

Les compétiteurs des clubs Longe-côte ont défendu leurs couleurs haut la main et représenté avec bonheur le département dans les différentes phases qualificatives du Championnat de France.

N'oubliez pas notre week-end multi-activités à Boyardville les 27 et 28 septembre prochains, toujours apprécié des participants, avec une nouveauté cette année : une séance découverte « bâtons dynamiques ».



Nous vous avons aussi proposé un séjour pour 2026, en Bourgogne : vous y avez répondu massivement et rapidement.

Je vous souhaite de bonnes vacances sur les sentiers, entre terre et mer, et vous donne rendez-vous en septembre pour une nouvelle saison, afin de continuer, ensemble, l'aventure sur les chemins, une richesse partagée et à protéger.

Martine Jacques



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 : en stage de balisage (voir pages 5 et 6)



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



Bernard MABIT
 Administrateur



Nathalie JACQUES
 Secrétaire CDSI 17



Aline TABOUÉ
 Référente Longe-Côte



Tonny JACQUEMAIN
 Référent SURICATE



Jeannick SANTONI
 Référent Éco-mobilité



Danielle JEAN
 Administratrice



Édith GRAVELLE
 Administratrice



Marie-Luce JOUSSELIN
 Administratrice



Yolande BREGOWY
 Administratrice

Chargés de mission : Christiaon Audouin (tourisme), Denise Hannicotte
 Référent marche nordique et marche avec bâtons dynamiques : Jean-Charles Varin

Bonjour docteur,

J'ai 75 ans et mon petit fils qui a seize ans est inscrit au club de football dans sa commune. Il me dit qu'à chacun de ses entraînements ou avant chacun de ses matchs, le samedi, son « coach » lui fait faire une séance d'échauffement musculaire qui dure au moins vingt minutes avant d'entrer vraiment dans le jeu très actif. Généralement son entraînement dure en tout deux heures. Ce qui est curieux, c'est que je marche deux fois par semaine durant deux heures et que mon « échauffement » se résume souvent à commencer sur un rythme « tranquille » avant d'aborder un rythme « plus soutenu » jusqu'à l'arrivée; après quoi je rentre chez moi pour continuer mes occupations. Est-ce que pour ma santé, ma pratique est correcte ?

Réponse :

Aujourd'hui, les professionnels de la santé et du sport sont tous d'accord pour considérer que la pratique d'une activité physique régulière est particulièrement favorable à la santé et encore plus à son ressenti qu'on appelle : le bien être.

Quelle que soit la discipline envisagée, on demande toujours à l'organisme d'atteindre des amplitudes articulaires qui sont peut être inhabituelles dans la vie de tous les jours, comme par exemple un joueur de tennis en dehors du court, ne lève par toujours aussi haut et ne frappe pas aussi fort avec son bras comme il le fait dans ses services. Il en est de même pour le joueur de golf qui, sur le parcours ou au practice, ne vrille pas autant sa colonne vertébrale que lorsqu'il fait un swing...

Pour la marche pédestre avec ou sans bâtons, et à fortiori pour la marche rapide, la marche nordique ou la marche aquatique, les amplitudes ostéo-articulaires des bras et des jambes, les efforts musculaires des cuisses ou des mollets, ou les mouvements spécifiques à chacune des disciplines, dépassent souvent ce que les gestes quotidiens nous demandent. Quant aux variations de rythme, les efforts souhaités nécessitent de s'y préparer physiquement tant sur le plan locomoteur que cardiovasculaire.

Toute séance d'activité doit être composée de trois parties :

- une phase initiale, appelée « phase d'échauffement » : INDISPENSABLE
- une phase médiale appelée « cœur de séance » qui portera le caractère de zen, dynamique, sportive, ou sera l'occasion d'apprendre une technique détaillée, etc.
- une phase finale appelée « phase de récupération » : INCONTOURNABLE



La phase initiale concernera la préparation mécanique de toutes les articulations en respectant les limites physiologiques de chacune et les limites individuelles de chaque pratiquant(e).

Le plus souvent l'encadrant du club vous propose la pratique d'un petit rituel qui partira du haut vers le bas ou du bas vers le haut en bougeant, étage par étage toutes les articulations.

Et si votre encadrant n'y a pas pensé, soumettez-lui l'idée de la remettre au programme, c'est une excellente façon de diminuer la survenue des claquages, crampes, ou fractures de fatigue...

La phase finale est aussi très importante car après avoir été sollicités, les articulations et les muscles, ont un besoin physiologique de « récupérer » des efforts accomplis, réhydrater les cellules qui ont souffert. C'est pour vous le moment de « lâcher prise » et permettre au corps de « recharger ses accus ».

N'hésitez pas à vous étendre sur un support confortable, en contrôlant votre respiration et par voie de conséquence votre rythme cardiaque. Pensez à vous hydrater, souvent, par petites gorgées, à chacune des phases de chaque séance.

Prenez plaisir à pratiquer votre activité régulièrement afin de ne pas vous démotiver.

Dr DOUKHAN Jean Claude

Au cœur d'un stage de balisage

Pourquoi un stage de deux jours... *pour apprendre à peindre un petit rectangle jaune sur un arbre??*

Parce que le petit rectangle jaune se trouve au centre d'un vaste dispositif dont il n'est que la partie visible du public.

En atteste le programme de ces deux jours (en vrac) :

jour 1 :

- une connaissance (minimale) de l'organigramme de la FFRandonnée et un résumé de son histoire;
- les balises (moins simple que l'on ne pourrait croire);
- placer les balises (tout un art!);
- fabriquer des pochoirs;
- un mot du droit des chemins;
- la responsabilité et l'assurance du baliseur;
- le lien baliseur-Comité départemental et l'organisation du balisage en Charente-Maritime.



Le stage, gratuit pour les licenciés en Charente-Maritime, ne nécessite aucune connaissance préalable et ne donne lieu à aucune évaluation ni examen... et donc se déroule dans une ambiance très détendue.

jour 2 :

- exercice pratique grandeur nature de balisage d'un tronçon de GR® ou d'une boucle PR sur le terrain.



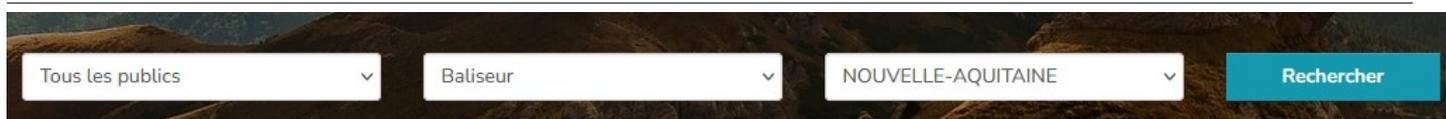
Le prochain stage de balisage en Charente-Maritime se déroulera les 25 et 26 septembre à Saintes... en espérant que la météo soit clémente à cette date.

Dominique Noblet

Inscription à un stage de balisage



Aller sur le site de la FFRandonnée, cliquer sur l'onglet **Formation**



Faire les choix indiqués ci-dessus puis trouver dans la liste le stage de Saintes des 25 et 26 septembre.

Cliquer sur **en savoir plus**.

Tarifs :

Adhérent : frais pédagogiques 98 € + frais annexes 50 € = **148 €**

Non Adhérent : frais pédagogiques [NC] + frais annexes [NC]

En fait, pour les extérieurs, le coût demandé est de 50€.

Les 98€ supplémentaires correspondent aux 14 heures de stage facturées 7€ de l'heure par la Fédération pour tous les stages ... mais qui ne seront pas réclamés pour les stages de balisage.

Comme d'habitude l'inscription est gratuite pour les licenciés en Charente-Maritime.



Vous avez déjà randonné et eu maintes occasions de contempler le balisage sur les sentiers, balisage ... plus ou moins bien réussi. Nous considérons que cette observation et vos remarques éventuelles (photos?) remplissent les conditions des prérequis. Nous en reparlerons au cours du stage. Vous recevrez également un lien vous permettant

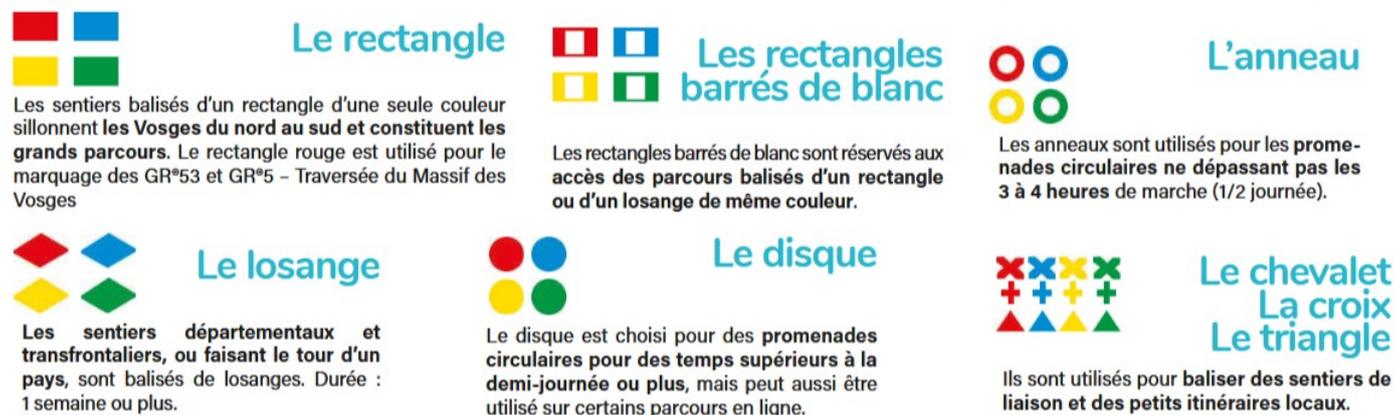
d'accéder à la plateforme de formation en ligne... qui n'est pas particulièrement ergonomique. Allez-y, mais quel que soit le résultat des *quiz* vous serez les bienvenus au stage.

Bon stage sans aucun stress!

Les formateurs

Le balisage du Club Vosgien!

Le Club Vosgien a développé son propre système de balisage à base de formes géométriques et de couleurs. Si vous allez randonner sur ses terres vous pouvez télécharger un flyer explicatif en tapant « *balisage club vosgien* » dans votre moteur de recherche. Bonnes randonnées... sans vous perdre dans la forêt vosgienne.



Assemblée générale du Comité départemental 17 du 15 février 2025

C'est à Saint-Laurent-de-la-Prée que s'est tenue l'assemblée générale ordinaire du Comité, à l'invitation des deux associations locales, Lau'Rando et Nordic de la Prée. Merci à toutes deux pour l'excellente organisation de celle-ci.

91 personnes dont 15 administrateurs et chargés de mission, y ont assisté, représentant 34 associations (sur 36) et les licences comités.

Tous les rapports présentés ainsi que le bilan financier et le budget ont été approuvés.



Deux nouveaux administrateurs ont été élus : Yolande Bregowy (Longe côte de Beauté) et Bernard Mabit (Royan Rand 'Eau) tandis que deux sortants, Jeannick Santoni et Danielle Jean ont été réélus.

Quant à Christian Audouin, après 19 années passées au Comité dont 15 de présidence, il a tiré sa révérence mais reste cependant le responsable tourisme

du comité. Cadeaux et messages des clubs et du comité lui furent remis au terme de cette assemblée qu'un copieux verre de l'amitié vint clore.

Que retenir de cette assemblée?

- un comité proche des associations qu'il aide dans leur développement et diversification : aide à la formation, aide financière, aide aux compétitions, aide aux achats de matériels, conseils divers, transmission des directives fédérales;
- des collaborations renouvelées avec les collectivités territoriales : Conseil départemental, communautés de communes ou d'agglomérations, communes, offices de tourisme. Ce travail efficace permet la sauvegarde et l'entretien de nos itinéraires (grâce à 179 baliseurs) et leur mise à disposition du public;
- un réseau associatif actif et diversifié, acteurs du dynamisme de la FFrandonnée en Charente-Maritime.

Soyez donc tous remerciés, administrateurs, dirigeants de clubs, animateurs, formateurs, licenciés et partenaires qui concourent à cette richesse du Comité.

Martine Jacques



Il faut trois ans pour apprendre à parler, et toute une vie pour apprendre à écouter.

Confucius

Les bâtons dynamiques

La marche nordique et la randonnée sont de vieilles connaissances mais connaissez-vous la marche avec bâtons dynamiques?

Plus tonique que la marche nordique ou la randonnée, la marche avec bâtons dynamiques, appelés aussi bâtons « bungee pump » (marque commerciale) se développe au sein de la FFRandonnée. Cette variante « à ressort » ne réclame pas de compétence sportive particulière ni d'équipement onéreux. Le seul investissement sera l'achat de ces bâtons spéciaux.

Leur plus : ils sont munis d'un ressort interne qui renforce le côté sportif de l'activité, et aussi son aspect ludique ! Le système d'amorti du bâton absorbe les vibrations liées à l'impact au sol, évitant ainsi les douleurs dans les membres inférieurs mais également supérieurs. Une fois l'expérience acquise, le rebond est au rendez-vous ainsi que le plaisir.



La marche devient fluide et le corps trouve le bon rythme. 90% des muscles du corps sont sollicités, jambes, cuisses et fessiers mais aussi bras, épaules et abdominaux. Avec leurs fameux pistons, les bâtons peuvent être utilisés en extérieur pour la pratique de la marche avec des exercices de renforcement musculaire, fitness, équilibre et gainage mais également en intérieur.

Les bienfaits :

- l'ensemble de la chaîne musculaire est sollicité ;
- augmente de 77% l'effet de l'exercice physique comparé à une marche sans bâton ;
- renforce le cœur, les muscles, le squelette ;
- soulage les articulations ;
- atténue l'impact du bâton sur le sol pour les épaules et les coudes ;
- augmente la force musculaire, l'endurance et la stabilité.

Pour qui et pour quoi ?

Le bâton dynamique s'adresse à tout public de 7 à 99 ans, il suffit de savoir marcher, et notamment aux personnes qui désirent améliorer leur condition physique, santé et leur bien-être au quotidien. Né en Suède en 2010, c'est un sport populaire qui se développe en France auprès des personnes de tout âge et de tout niveau de condition physique.

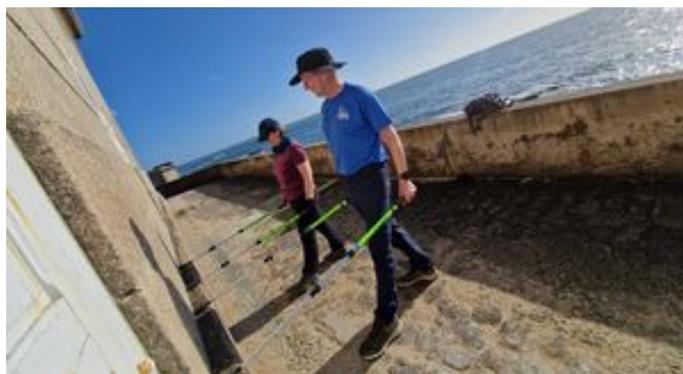
L'objectif des bâtons dynamiques est de proposer un bâton léger adapté à tous avec une mise en place rapide. Ce bâton est polyvalent et permet donc de faire varier un nombre infini de programmes.

Mais de quoi s'agit-il ?

Cette nouvelle discipline ludique gagne à être connue.

La différence avec la marche nordique ? Le type de bâtons utilisés. Les bâtons dynamiques sont équipés d'une pompe que l'on peut enfoncer jusqu'à 20 cm avec une pression définie : généralement quatre kilos pour les femmes et six pour les hommes, mais cela peut aller jusqu'à dix kilos avec la pratique. Inutile d'avoir une expérience de marcheur pour se mettre à cette activité sportive.

Ici, pas de geste technique, il s'agit d'une marche naturelle : l'appui du bâton se fait au plus près du corps, au niveau du talon. Le fait de presser le piston vers le bas et l'arrière entraîne automatiquement une propulsion. L'activité favorise le redressement de la posture, le regard loin vers l'horizon, le dos droit, la cage thoracique ouverte.



Avantages physiques :

Plus physique que la marche traditionnelle, cette activité augmente la dépense énergétique et les séances peuvent être adaptées au niveau de chacun. Les muscles des bras, triceps en tête, sont sollicités et cela se sent immédiatement.

Les épaules, le dos et les abdos, pour maintenir la position, ne sont pas en reste. Car plus on appuie

sur la pompe, plus on travaille son équilibre avec engagement des muscles profonds. Quand on relâche l'appui et que le piston remonte, le corps doit s'opposer au rebond du buste pour maintenir sa posture, sans même qu'on s'en rende compte. En parallèle, les exercices de renforcement musculaire - équilibre - gainage et cardio viennent stimuler l'ensemble de la chaîne musculaire.

On débute quand ?

En tant que référent marche nordique et bâtons dynamiques du CDRP17, je suis disponible pour faire découvrir cette nouvelle discipline à vos clubs. Vous pouvez me contacter directement par mail « nordicdelapree@gmail.com.

Jean-Charles VARIN

SURICATE : qu'est-ce-que c'est ?



Lancé en 2014 par le ministère des Sports, SURICATE est un dispositif national, piloté par le pôle ressources sports de nature. C'est une plateforme accessible sur PC ou smartphone (téléchargeable sur App Store ou Google Store) et également sur l'appli MaRANDO.

Les pratiquants et pratiquantes des sports de nature sont invités à y signaler et géolocaliser, les incidents rencontrés lors de leurs activités, tels que :

pement défectueux, signalétiques erronées, sources de pollutions, conflits d'usage.

Ces signalements font l'objet d'un traitement par les administrateurs du réseau Suricate. Celui-ci est composé des collectivités territoriales, des fédérations sportives, des services de l'état, des gestionnaires d'espaces naturels.

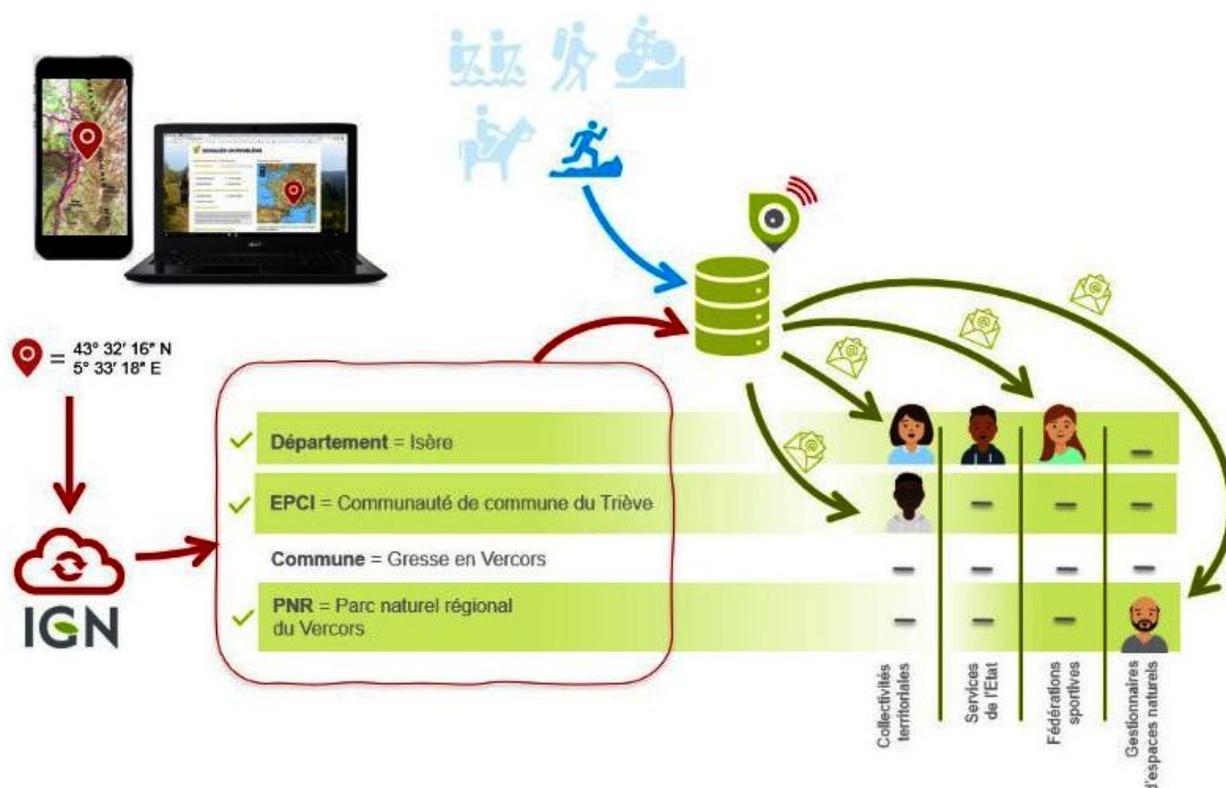
En sillonnant le territoire, nous pouvons aider ceux-ci pour préserver la qualité des sites de pratiques.

En créant votre espace personnel sur Suricate vous pouvez voir l'évolution de votre signalement.

COMMENT SONT IDENTIFIÉS LES ADMINISTRATEURS ET ADMINISTRATRICES ?

Grâce à la géolocalisation du signalement, Suricate interroge la base de données de l'IGN pour connaître les emprises administratives et géographiques associées. Avec ces informations et selon l'activité déclarée par la sentinelle, Suricate recherche pour chaque échelon s'il y a un administrateur ou une administratrice concernée.

Ces personnes sont automatiquement notifiées par courriel et prennent en charge le signalement en se connectant à l'espace d'administration en ligne.



La section randonnée pédestre des Randonneurs Rochelais

Le club des Randonneurs Rochelais dont le siège social se trouve au 18 rue du Lyonnais à La Rochelle a été créé en 1976 autour de la pratique exclusive, dans un premier temps, du cyclotourisme.

Au fil du temps une demande émerge au sein du club de développer la pratique de randonnées pédestres : une section marche se structure alors avec une affiliation à la Fédération française de randonnée le 1^{er} septembre 2007.

La section marche du club atteint cette année 2024/2025 une cinquantaine de licenciés. L'objectif est de permettre une pratique de la marche régulière dans un contexte convivial.



Les activités proposées :

- des randonnées de 12 à 14 km tous les dimanches matin de 9 à 13 h ;
- des marches de 8 à 10 km tous les jeudis après-midi de 14 h à 16 h 30 à allure plus modérée ;
- des sorties culturelles associant la découverte du patrimoine et un circuit pédestre parfois à la demi-journée, parfois à la journée en fonction de l'éloignement géographique ;
- des randonnées à la journée avec pique-nique ou restaurant au printemps et à l'automne ;
- un « challenge » de 20 km avec pique-nique en juin.

Le licencié peut participer à toutes les marches qu'il souhaite sans nécessité d'inscription préalable.

Un séjour d'une semaine en septembre, pour une vingtaine de personnes, est proposé chaque année, associant des randonnées pédestres animées par un guide de randonnée local et des visites culturelles.

Séjour 2024 : VVF de Port-Bail sur mer (Le Cotentin) du 14 au 21 septembre avec visite d'une journée de la maison de Victor Hugo sur l'île de Guernesey et de la Cité de la mer à Cherbourg.

Une réunion mensuelle ouverte aux licenciés « marche » du club permet :

- de transmettre les informations émanant du conseil d'administration du club, du Comité départemental de la FFRandonnée, d'autres clubs ou associations...
- d'établir en commun les calendriers (dimanche et jeudi) des marches du mois suivant. Chaque licencié, lors de cette réunion, a la possibilité de se proposer comme animateur d'une randonnée à la seule condition qu'il l'ait préalablement reconnue.
- d'organiser notre participation aux manifestations internes au club (la rosée de mai, les 6 h de Mervent) ou externes (la Rocheloise, la Dompierroise, octobre rose, journée du patrimoine...)

La réunion mensuelle est un temps fort de l'organisation de la section marche car elle permet d'accueillir les nouveaux licenciés et à chacun de s'impliquer dans les projets proposés.

Les calendriers des dimanches et jeudis sont envoyés par mail à chaque licencié et apparaissent sur le site du club des Randonneurs Rochelais.

Le Maillon est le journal du club de Randonneurs Rochelais édité 4 fois par an grâce au soutien d'annonceurs publicitaires. Les articles qui le composent relatent les différentes manifestations et séjours tant des cyclistes que des marcheurs illustrés de photos.

Manifestations et randonnées du premier semestre 2025 :

- 23/03 : randonnée autour d'Ars en Ré (9 ou 14 km) suivie d'un repas au café du commerce d'Ars ;



- 06/04 : journée à Bordeaux avec visite le matin de la Cité du vin ou du Bassin des lumières suivi l'après midi d'un circuit pédestre de 9 km sur les berges la Garonne entre le pont J.Chaban-Delmas et le pont de pierre ;

- 27/04 : journée à Nieul sur l'Autize avec une randonnée de 12 km le matin suivi d'un pique-nique puis d'une visite de l'abbaye l'après midi;
- 04/05 : la Rosée de Mai à Marsilly avec des circuits marche (9 et 12 km) et cycliste (3 parcours) des ravitaillements et un repas. Il s'agit d'une manifestation organisée chaque année par le club et ouverte à tous;
- 28/06 : le « challenge » est prévu cette année dans le marais poitevin avec 2 boucles qui se croisent

à Courdault : une boucle de 13 km le matin et de 7 km l'après midi;

- du 13 au 20/09 : un séjour au VVF de Saissac (Aude);
- 14/09 : le club des Randonneurs Rochelais organise pour la première fois les « 6 heures de Mervent » associant des circuits vélos et un parcours randonnée pédestre.

Nathalie Gauffeny

Rando'Nieul, un club qui marche

Créée en 1998, l'association Rando'Nieul est toujours aussi dynamique après 27 ans d'existence. Pour la saison 2024-2025, elle compte 128 adhérents de 10 à 80 ans provenant d'une dizaine de communes.

Au fil des années, les activités proposées se sont diversifiées. Chaque semaine deux randonnées sont proposées, le mercredi et le dimanche et selon la saison, à la journée et/ou la demi-journée dans le département ou aux alentours. La saison d'été de juillet-août n'est pas oubliée : une randonnée le mercredi, le matin ou à la journée.



Le profil de nos adhérents change et d'autres besoins se font sentir : des randonnées plus douces

pour certains et des randonnées plus sportives pour d'autres. Ces randonnées sont parfois agrémentées de visites de musées, de châteaux, de sites remarquables, de rallyes découverte, etc.

Des séjours courts et longs en France et à l'étranger sont organisés. Au cours de la saison 2023-2024, ce sont les raquettes dans les Pyrénées, Uzès-Le Pont du Gard, l'Écosse et Majorque.

Rando'Nieul participe aussi à des activités organisées par les communes et d'autres associations comme le « parcours du cœur » de la mairie de Nieul-sur-Mer, « la marche gourmande » d'Eslandes, « la fête du port du Plomb » des mairies de Nieul-sur-Mer et de Lhoumeau.

Rando'Nieul, c'est également des moments forts de partage et de convivialité hors randonnées : le dîner festif après l'assemblée générale, le goûter crêpes ou galettes, la journée de fin de saison sans oublier les nombreuses occasions en fin de randonnée, de se retrouver devant une boisson rafraîchissante, une glace, un café ou un chocolat chaud.

Rando'Nieul, c'est donc parcourir les chemins dans un esprit de découverte, de bienveillance, de partage, de convivialité et surtout pas de compétition!

Marie-Thérèse Forest et Christine Coquillard

« Prendre son temps, est une subversion du quotidien. Anachronique dans un monde privilégiant la vitesse, la marche est un acte de résistance célébrant la lenteur, la disponibilité, le silence, la curiosité, l'inutile. Autant de valeurs opposées aux sensibilités

néolibérales qui conditionnent nos vies. Le marcheur est celui qui prend son temps et ne laisse pas le temps le prendre. »

David Le Breton, auteur de l'« Éloge de la marche »

Une nouvelle rando à découvrir : « Les Grandes Chaumes » à Saint-Christophe

Retrouver cette fiche sur MaRando ou sur le site du Comité départemental (charente-maritime.ffrandonnee.fr) à la rubrique « Randonnées », onglet « Autour de La Rochelle » (**Saint-Christophe-Tesson.pdf**), accompagnée de sa trace GPX.



SAINT-CHRISTOPHE Les Grandes Chaumes (10 km - 2 h 30)



Départ : étang
balisage jaune



Une balade à la limite de la plaine d'Aunis entre deux (petits) cours d'eau : le Virson et le Saint-Christophe.

Au départ de l'étang partir à gauche sur le cheminement piéton et suivre le balisage.

Un peu (beaucoup!?) de bitume au départ sur des très petites routes à faible circulation jusqu'à *Les Longées* où on s'engage dans un chemin entre deux haies. La suite est magnifique... n'hésitez pas à venir la découvrir.



Actuellement en Charente-Maritime la quasi-totalité des boucles disponibles sur le site internet du Comité départemental (charente-maritime.ffrandonnee.fr) sont également disponibles sur l'application MaRando (y compris la rando décrite ci-dessus).

D'autres suivront au fur et à mesure des conventions signées avec les intercommunalités... ce qui demande un peu de patience... et de travail.

Pour sourire dans les nuages...

L'histoire se passe à une époque pas si lointaine où l'on ne cheminait pas encore avec un œil vissé sur un écran. La carte papier était encore de rigueur.

Deux randonneurs (des habitués pourtant!) partent en montagne pour une belle promenade... sauf qu'ils n'ont pas consulté la météo!

Dans les alpages ils se retrouvent dans les nuages, perdent leur chemin (très peu visible) et sont totalement égarés.

Soudain une ombre apparaît à travers le nuage et surgit un troisième randonneur marchant d'un bon pas qui n'a pas l'air perdu (lui!).

« Bonjour. Pouvez-vous nous dire où nous sommes? »

Le marcheur regardent longuement les deux paumés et leur répond : « Je peux vous dire que vous êtes dans les alpages » puis il s'éloigne rapidement dans le nuage de son pas décidé.

Les deux amis sont un peu ahuris mais l'un d'eux s'écrie : « C'est un mathématicien! ».

« Comment peux-tu le savoir? » rétorque l'autre.

« Facile!

- d'abord il a réfléchi longuement avant de répondre;
- ensuite sa réponse est 100 % exacte;
- enfin sa réponse nous est parfaitement inutile. »

Une (autre) nouvelle rando à découvrir : « Le circuit des fours »

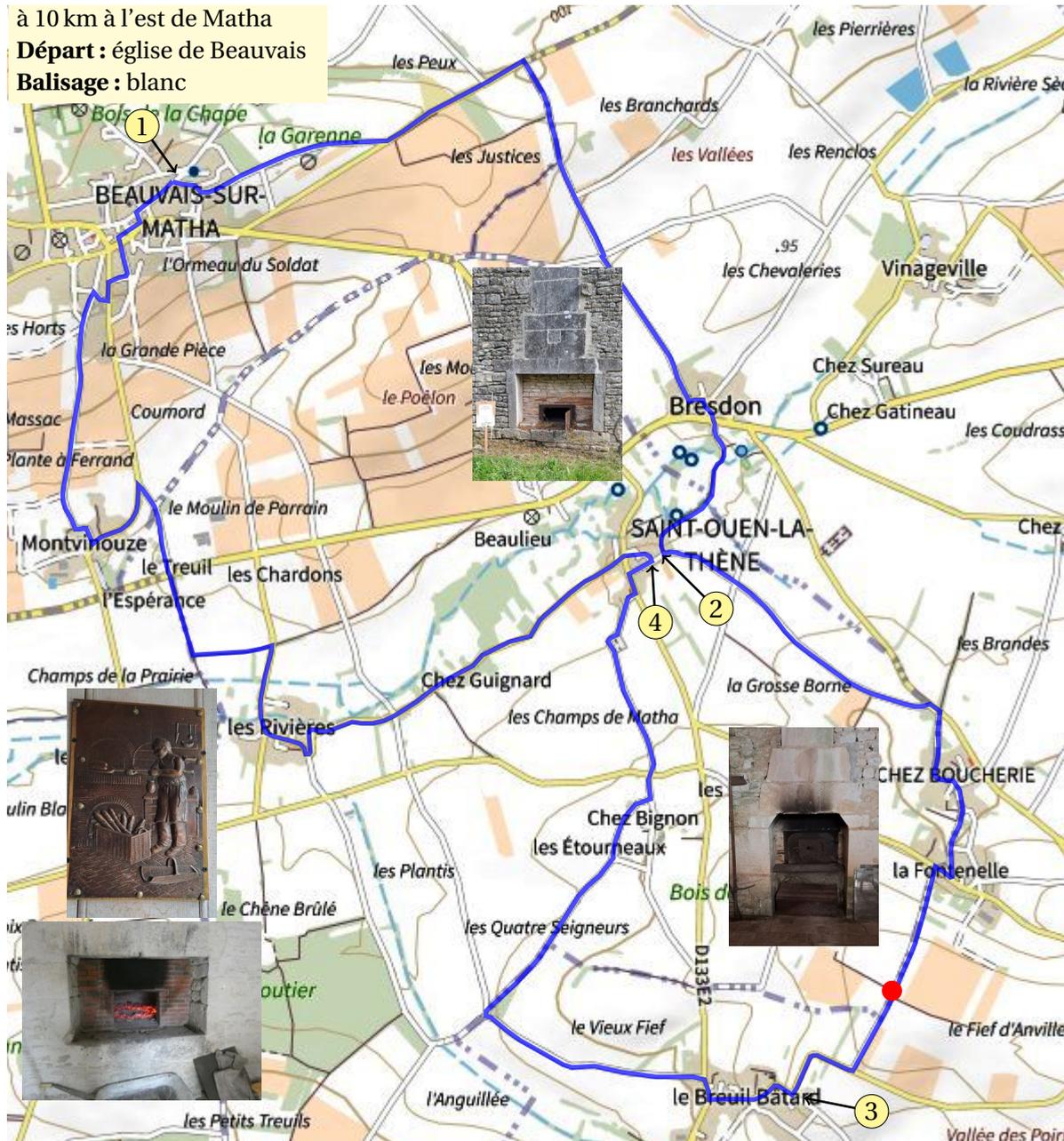
Retrouver cette fiche sur MaRando ou sur le site du Comité départemental (charente-maritime.ffrandonnee.fr) à la rubrique « Randonnées », onglet « Vals de Saintonge » (**Beauvais-sur-Matha-fours.pdf**), accompagnée de sa trace GPX.



BEAUVAIS-SUR-MATHA / SAINT-OUEN-LA-THÈNE / BRESDON
Circuit des fours à pain (15,250 km - 4 h - dénivelée : 165 m)



À la découverte des anciens fours à pain des villages et hameaux dans une campagne vallonnée.



Possibilité de couper l'itinéraire en deux boucles :

1. une boucle de 8,7 km : 1 - 2 - 4 - 1
2. une boucle de 6,5 km : 2 - 3 - 4

À voir en chemin :

- four de Bresdon;

- four banal de Fontenelle;
- four du Breuil- Bâtard;
- four des Rivières;
- four banal de Montvinouze;
- point de vue (disque rouge)

... et son inauguration

Samedi 24 mai, un nouveau sentier de randonnée « Le circuit des fours » a été inauguré en présence des maires de **Bresdon, Beauvais-sur-Matha, Saint-Ouen-la-Thène**, du vice-président des Vals de Saintonge et de la sous-préfète de Saint-Jean-d'Angély. Long de 15,5 km, il est balisé en blanc par les baliseurs du pays de Matha sous la responsabilité du comité départemental de randonnée pédestre.



Initié par l'association SINE FINE en collaboration avec les maires de ces trois communes, il relie les fours restaurés dans les villages de ces trois bourgs,

et peut-être partagé en deux boucles de 8 km environ.



Des panneaux avec QR code seront apposés au niveau de chacun d'entre eux, relatant des informations historiques, des légendes et des renseignements sur la vie autrefois ainsi qu'un panneau général avec tracé du circuit dans les trois communes. Un vin d'honneur a clôturé la cérémonie.

Christian Audouin

Les itinéraires Balade à Roulettes®

La marque fédérale Balade à Roulettes® (BR®) signale des promenades accessibles aux personnes à mobilité réduite et à destination d'un public familial et intergénérationnel. Seize itinéraires sont actuellement labellisés BR® en Charente-Maritime sur La Rochelle, Aigrefeuille-d'Aunis, Cabariot, l'île d'Oléron et Jonzac.



Pour être labellisé BR®, l'itinéraire doit être testé par une personne en fauteuil roulant et répondre à des critères précis. Vous trouverez toutes les informations sur le site du comité départemental charente-maritime.ffrandonnee.fr, onglet Randon-

nées, rubrique Balades à roulettes.

Les premières fiches mises en ligne sont le fruit d'un travail coopératif entre le comité, le groupe de randonnée du foyer Lanelongue de Saint-Trojan-les-Bains et quatre associations affiliées à la FFrandonnée de Charente-Maritime : Rand'Aunis, Les Pieds Musclés Aigrefeuillais, Lau'Rando et Jonzac Rando. Merci à tous les bénévoles relais sur le terrain, pour le plaisir de ceux qui se déplacent à l'aide de roulettes douces : poussette, draisiennne, minivélo, tricycle, fauteuil, déambulateur. Vous aussi, vous pouvez proposer une balade près de chez vous.



La référente BR® :
cmayeur@ffrandonnee.fr
Tél. 06 88 28 03 54

Dimanche 18 mai à Saint Laurent de la Prée : marche pour les Restos du Cœur

Sous un ciel ensoleillé, 62 marcheurs ont participé aux 3 randonnées organisées par Lau'Rando au profit des Restos du Cœur. Les parcours proposés dans les marais de l'estuaire ont permis d'admirer les orchidées, la végétation en fleurs, les cygnes, les cigognes,...

Comme chaque année, les participants ont été généreux : 485 euros ont été collectés. Un grand merci à tous et à l'année prochaine!



Bâtons dynamiques santé à Saint-Georges-de-Didonne

Aujourd'hui première séance d'1 h de marche avec bâtons dynamiques avec l'association Boob's de Saint-Georges-de-Didonne sur le sable dur de la plage après la marée.

Les 20 bâtons sont en prêt du comité départemental de la randonnée pédestre. Le club Longe-Côte-de-Beauté de Saint-Georges a fait former deux de ses animatrices à cette pratique.

Ce groupe Boob's s'inscrit dans une démarche pratique santé : moins vite moins fort et moins longtemps.



Cette association Boob's œuvre pour la sensibilisation à l'autopalpation, l'action préventive du sport contre le cancer du sein, les bénéfices de l'activité physique dans le combat contre le cancer. Elle allie le sport à la thérapie (la diminution de la récurrence). Personne ne connaissait cette activité fortement conseillée par leur kinésithérapeute. Voilà leurs impressions avec leurs mots.

J'ai participé cet après-midi à une initiation bâtons dynamiques et j'ai passé un très bon moment. Activité complète et non agressive très adaptée à notre santé fragile mais qui nécessite de l'activité pour vaincre la douleur. À refaire. Merci aux coaches. Nathalie

Excellent moment de découverte de la marche avec bâtons dynamiques. Je craignais de ne pas pouvoir suivre. En réalité, l'alternance marche-exercices rend l'effort ludique et agréable. Animatrices au top, merci à vous. J'attends avec impatience de pouvoir recommencer. Hélène (1)



Enchantée d'avoir participé à la séance de marche bâton dynamique. Super expérience qui donne envie de recommencer. Merci à Yolande et Cathy pour leur investissement et leur gentillesse. À bientôt j'espère. Paule-Denise

Belle découverte que fut cette séance avec vous et Cathy. Je ne m'attendais pas à cela mais je suis ravie de l'avoir vécu et découvert. Merci à vous deux car votre engagement et implication contribue à cette belle découverte. À bientôt pour une autre sortie en forêt ou à l'eau. Hélène (2)

Tout d'abord merci aux deux animatrices. J'ai découvert une nouvelle activité, intéressante, et vécu une très belle séance, agréable avec un bel état d'esprit, un joli moment de partage, sans enjeu.

La diversité des exercices permet de travailler le buste, les bras et certains muscles peu sollicités... aujourd'hui dans un cadre apaisant avec une météo particulièrement favorable. J'espère vivement que l'association Boobs pourra à nouveau nous proposer de nouvelles séances. Sylvie

Randonnée départementale du 4 mai 2025 : une édition écourtée!

Le 28 avril, la déception fut grande pour le comité et les 90 inscrits aux randonnées en linéaire sur le GR®360 (parcours de 20 à 28 km entre Saint-Jean-d'Angle et Saint-Romain-de-Benet) quand la Préfecture nous a informés de l'arrêté (dont nous ignorions totalement l'existence!) portant interdiction des manifestations sportives empruntant des routes à grande circulation le 4 mai, jour de retour de vacances. Nous avons annulé les deux bus et prévenu les mairies concernées.



Heureusement, nous avons pu maintenir les randonnées accompagnées, hors voies à grande circulation. Sur les 80 inscrits pour les boucles, 64 ont pointé dimanche 4 mai à la mairie de Saint-Jean-d'Angle. Certains auraient-ils eu peur de la météo incertaine? Les départs des groupes de randonneurs se sont échelonnés de 9 h à 10 h avec une température idéale pour marcher, sans soleil et sans pluie. Dix associations ont participé, ainsi que huit personnes non-licenciées.

Trois groupes ont suivi les 12 km du circuit de la Héronière, charmant PR sur les côteaux de l'ancien golfe de Brouage. À Saint-Symphorien, ils ont

découvert la fontaine miraculeuse et le verger des écoliers; le panorama du haut de l'Ornut vers le marais et la tour de Broue, à côté du nid de cigognes habité; puis l'église du XII^e spécialement ouverte pour eux.

Le quatrième groupe a pris son temps sur la boucle de 5 km, avec des pauses patrimoine et nature : le bourg ancien, les orchidées en bord de chemin et le panorama à Beaulieu, dominant les prairies et anciens marais salants. Ces randonneurs tranquilles ont apprécié d'être intégrés pour la première fois à la journée départementale.

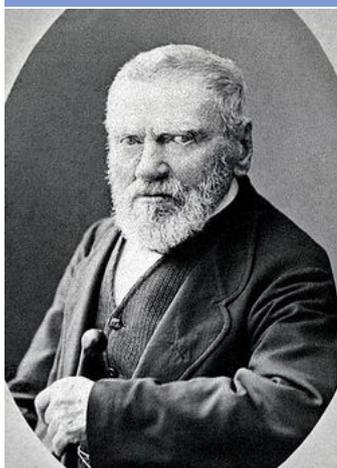


Après le verre de l'amitié et ses amuse-balots colorés, ceux qui sont restés pique-niquer ont profité d'un moment de détente avant que les orages n'éclatent.

Merci aux mairies de Saint-Jean-d'Angle et de la Gripperie-Saint-Symphorien, merci aux participants pour la bonne ambiance et aux animatrices des associations Les Furets d'Angoulins, Olérando et Lau'Rando qui ont renforcé l'équipe encadrante du comité.

Catherine Mayeur

Charles-François Denecourt



Il est fort probable que très peu de randonneurs n'aient jamais entendu parler de Charles-François Denecourt.

Et pourtant il fut le premier en France à baliser des sentiers (📍) dans la forêt de Fontainebleau en 1839 avec édition d'un guide. C'est donc aussi l'inventeur du *topo-guide*. Il sera suivi par le Club Vosgien (créé en 1872) qui inventera sa propre façon de baliser.

Si vous avez une minute ou deux allez lire sur internet l'histoire de ce personnage quasi-inconnu de nos jours.

Dominique Noblet

Randonnée du brin d'aillet à Foncouverte le 1^{er} mai

Les randonnées du brin d'aillet organisées par le club de Fontcouverte en Marche ont connu un réel succès.



Bénéficiant d'un superbe temps printanier voir estival, tous les participants (193 VTT et 411 marcheurs) ont apprécié de pouvoir randonner sur les communes de Bussac, du Douhet et évidemment de Fontcouverte. Avec 604 inscrits, le record de mai 2019 a été approché (632).

Et comme d'habitude, ils étaient très nombreux à se retrouver à la fin à l'extérieur de la salle des fêtes pour partager le pot de l'amitié offert par le club et se raconter leurs exploits... pour certains.



La prochaine randonnée organisée par Fontcouverte en Marche aura lieu le dimanche 2 Novembre. Bénéfices reversés à l'association de l'Étoile clown.

Le 1^{er} mai en forêt d'Aulnay

Pour la 3^e année consécutive, en coorganisation avec l'ONF et les communes bordant le pourtour de la forêt, sous le patronage du foyer rural de Saint-Mandé-sur-Brédoire, les Randonneurs Vals de Saintonge (10 encadrants) sous l'égide du comité départemental, ont encadré deux randonnées commentées retraçant l'histoire du massif forestier, la faune, la flore, la mise en valeur de la forêt, le travail du forestier, les anciens métiers en lien avec le massif (pelliers, charpentiers, menuisiers, verriers, charbonniers...), balisage des sentiers dont de nombreux participants ignoraient la signification.

Le matin 57 personnes (31 non licenciés), réparties en deux groupes ont effectué 7.5km avec de nombreuses haltes, au départ du garage, lieu de croisement des locomotives sur la seule voie de la ligne de chemin-de-fer de Saint-Saviol à Saint-Jean-d'Angély. Des anecdotes de cette ligne, rappelées par les animateurs ont émaillé la randonnée. Ce TGV de l'époque circulait à 25 km/h maximum, et dans les côtes les passagers descendaient pour permettre la suite du voyage.

L'après-midi, randonnée familiale de 4km avec commentaires appropriés, participation de 10 en-

fants. 57 participants dont 42 non licenciés.

Belle journée ensoleillée appréciée de tous : pique-nique en commun, nombreux exposants (artisans et producteurs locaux), jeux pour les enfants.



Merci à Clément Taureau, animateur ONF qui chapeaute cette manifestation. Nous vous attendons le 1^{er} mai 2026 pour la 4^e édition.

Christian Audouin

« L'homme jeune marche plus vite que l'ancien mais l'ancien connaît la route »

Proverbe africain

« Celui qui marche seul marche plus vite, mais celui qui marche avec d'autres marche plus loin. »

Proverbe africain

Écorando à Saint-Jean-d'Angély : toujours plus de déchets collectés!

Le 5 avril dernier, à Saint-Jean-d'Angély, 51 personnes dont 7 enfants ont participé à l'écorando organisée par les Randonneurs Vals de Saintonge. 37 d'entre eux n'étaient pas adhérents à l'association organisatrice. Cette opération qui a permis de collecter 97,5 kg de déchets en une après-midi a été soutenue par Cyclad et Leclerc Sport.



Les participants de tous âges, dont 6 enfants, ont parcouru 4,5 km. À chaque kilomètre, ils ont ra-

massé près de 22 kg de détritrus. Il s'agit là d'un triste record, qui souligne à quel point nos bordures de chemins peuvent être souillées par des déchets qui auraient pu être collectés et triés.

Emballages, cannettes, mégots, bouteilles, divers plastiques, etc. ont rempli les sacs poubelles des randonneurs. Malgré ce constat alarmant, tout au long du parcours, l'ambiance est restée conviviale et engagée.

Quelle catastrophe de voir de nombreuses carcasses de canards et des restes de sanglier vidés dans les fossés. Les enfants présents ont été outrés.

Au terme de cette après-midi, un goûter et des rafraîchissements, offerts par Leclerc Sport, ont été partagés dans la bonne humeur. Fort de ce succès, l'association des randonneurs a d'ores et déjà donné rendez-vous pour la prochaine écorando le premier samedi d'avril 2026. Avec l'espoir d'être encore plus nombreux à œuvrer ensemble pour un environnement plus propre.

Stéphane Petinon

Royan Rand'Eau en balade à Saintes

La météo très favorable de ce lundi 2 juin 2025 a permis à 110 randonneurs, longeurs et marcheurs nordiques de Royan Rand'Eau de partir à la découverte de « Médiolanum Santonum », une journée organisée par notre club et animée par notre spécialiste Jean-Guy et son équipe de GO.



Dès 8h, le parking de l'Abbaye s'animait : les participants, identifiés et répartis en quatre groupes,

étaient prêts à suivre les guides de l'Office de Tourisme. Une équipe commençait par le Petit Train touristique, pendant que deux autres partaient à pied pour une visite complète de l'Abbaye aux Dames. Les derniers groupes débutaient une boucle de 7 km à la découverte de 20 siècles d'histoire et des monuments emblématiques de la ville : l'Arc de Germanicus, édifié en l'an 18 (arc routier à deux baies initialement bâti à l'entrée de la voie romaine Lyon-Saintes), les piliers de l'amphithéâtre, les venelles et ruelles, les demeures, la cathédrale Saint-Pierre, l'église Saint-Eutrope, l'Abbaye aux Dames et les Arènes.

La matinée n'aura pas suffi à épuiser toutes les richesses de cette balade mêlant art et histoire!

Mais Saintes, c'est aussi la Charente. À 12 h 30, nous embarquions tous à bord du Bernard Palissy III pour déjeuner tout en naviguant sur les rives du 7^e fleuve français, à la découverte de ses châteaux, de sa flore et des cistudes (petites tortues d'eau douce).

Une très belle journée conviviale, comme nous les aimons à Royan Rand'Eau.

En chemin vers l'inclusion : la Balade pour tous

Record de participation ce 24 mai lors de la Balade pour tous à Saint-Trojan guidée par le comité départemental : cent-trente promeneurs, de 2 à 98 ans, dont quarante personnes à mobilité réduite, ont cheminé entre océan et marais, via le camping des Bris.

Les résidents du Foyer Lannelongue, de l'EHPAD L'Océane d'Oléron et de l'ESAT Le Treuil Moulonnier de La Rochelle, rejoints par d'autres personnes en situation de handicap, étaient accompagnés de leurs aidants, familles et amis, bénévoles et professionnels.

C'était magique de voir les équipages, duos, trios, handis-valides, avancer et passer les obstacles dans la joie sur le parcours de 3 km. Une belle fête autour de l'inclusion, du partage et de l'entraide, avec le

pic-nique suivi de l'après-midi récréative!

L'Association des parents et amis du foyer départemental Lannelongue remercie les participants et bénévoles pour leur générosité.

La cagnotte récoltée (650 €) permettra de financer des activités estivales aux résidents. Rendez-vous le 30 mai 2026 pour la cinquième édition!



Dans un même élan, à tout âge, on avance ensemble
Contact : cmayeur@ffrandonnee.fr

Une autre façon de découvrir la lumineuse « Île d'Oléron »

20 randonneurs des Pieds Musclés Aigrefeullais sont partis de leur commune à pied pour découvrir la 2^e île de France. 6 km de mise en jambe par les chemins herbeux pour rejoindre la gare du Thou.

Départ de la gare à 13 h 55 par le TER Poitiers / La Rochelle. Embarquement sur la liaison maritime La Rochelle/ Boyardville où commence le tour de l'Île d'Oléron pour nos marcheurs.

8 km pour regagner notre campement pour notre 1^{re} nuit sur l'île (La Gautrelle camping sur le bord de mer et sa Paillote).

2^e jour : La Gautrelle / Chassiron en passant par le port du Douhet et Saint-Denis. Très belle rando en forêt et bord de mer.



Le service logistique du club est assuré par un randonneur grâce à un véhicule mis à notre disposition gracieusement par notre commune pour la semaine. Il rapatrie les randonneurs sur les lieux d'hébergement.

Il est dommage que nous ne puissions pas réaliser

notre séjour en étapes journalières sans nécessité de transferts.

Notre tour de l'île est découpé en 7 randonnées avec 3 lieux d'hébergement (camping de la Gautrelle à Sauzelle, l'anse des Pins à Domino avec un super restaurant et des soirées animées, le centre de vacances les Bris à Saint-Trojan-les-Bains avec une équipe très sympa).

À chaque randonnée la découverte des lieux :

- les écluses à poissons entre Chassiron et Domino ;
- le port de la Cotinière avec une visite guidée par une professionnelle de la pêche ;
- les plages de Vert Bois et la forêt de Grand-Village-Plage ;
- le port des Salines avec commentaire sur l'exploitation du marais salant et l'arrivée à la citadelle du Château-d'Oléron ;
- pour la dernière randonnée, le retour sur Boyardville par le sentier côtier qui longe la route de huîtres avec la découverte des ostréiculteurs sur leur lieu de travail qui nous commentent leur métier et pour finir cette étape, visite et dégustation d'huîtres à Fort Royer.

Une semaine sous le soleil, un groupe sympa et une bonne dynamique dans des marches de 17 km de moyenne pour un âge moyen des participants autour de 70 ans.

Jeannick Santoni

10^e championnat de France de Longe-côte à Sète les 6 et 7 juin 2025

465 compétiteurs issus de 66 clubs y ont participé les 7 et 8 juin dernier. Cinq clubs de Charente-Maritime étaient représentés : Marche de l'Océan 17, Olérando, Royan Rand'Eau, Royan Marche aquatique club, Longe-Côte-de-Beauté-Saint-Georges-de-Didonne.

4 médailles de bronze et une d'argent ont été obtenues par les compétiteurs de ces clubs ainsi que de nombreuses places dans les dix premiers.

Les médaillés :

Argent : 400 m binôme mixte M2 : I.Debatte/G.Roger

de Royan Rand'Eau

Bronze

200 m solo H M3 : J. Boutet de MDLO 17

800 m solo F sénior : M. Barbe de MDLO 17

400 m binôme mixte M3 : Y. Bregowy/B. Moreau de Longe-Côte-de-Beauté-SGDD

Trail longe-côte F sénior : M. Barbe de MDLO 17

Félicitations aux six médaillés et bravo aux 26 compétiteurs de Charente-Maritime qui ont participé à 37 courses et à leurs clubs.

Thair'Échanges au Cézallier

Le Cézallier? Un massif volcanique d'Auvergne entre le Cantal et le Puy-de-Dôme, que 30 randonneurs de Thair'échanges ont découvert du 19 au 24 mai 2025, à Ardes-sur-Couze, avec le concours fort apprécié de Gervais, guide accompagnateur local, qui a su nous faire aimer sa « petite Mongolie », surnom qui va très bien à cet endroit.



Après une mise en jambes dans la vallée de Rentières, tout près d'Ardes, nous avons parcouru les grands espaces à la Godivelle : au loin la chaîne des Puys, à perte de vue des prairies, des fleurs, un buron de temps en temps, d'anciens volcans pour tout relief, des lacs de cratère et en contre-bas, des tourbières que nous avons traversées. Mais pas si facile!

Et c'est à travers les myrtilles que le lendemain nous sommes montés au Puy d'Ysson. Le soleil et le vent étaient de la partie, et là-haut, point de vue

superbe sur toute l'Auvergne, des monts du Cantal à la chaîne des Puys.

La pluie nous a laissé une matinée libre, partagée entre Issoire et le village perché d'Usson et ses orgues basaltiques. L'après-midi, découverte du site exceptionnel de la vallée des Saints : site minéral de terres rouges, des cheminées de fées aux couleurs incroyables contrastant avec la végétation. Dépaysement garanti!



La dernière journée, nous sommes montés au lac de Montcineyre, depuis Compains, à travers bois, avec la vue sur le Puy de Montcineyre.

Ces cinq jours de belles randonnées, souvent hors sentiers, avec des paysages immenses, des tourbières à traverser, des barbelés à franchir, la découverte de plantes comestibles, et d'une flore très riche, laisseront à coup sûr l'envie d'y retourner. . .

Philippe Arel

Il n'y a que le premier pas qui coûte (Marie, marquise du Deffand)

Il n'est pas certain que Madame la Marquise ait été une randonneuse. . .

Dimanche 6 juillet 2025 à Fouras : Rando du Littoral

Cap sur la 7^e édition de la Fête de la Mer et des Littoraux! Sensible à la protection des espaces marins et littoraux, Lau'Rando s'associe à cette manifestation nationale et vous invite à une randonnée guidée le long des sentiers du bord de mer avec au loin le Fort Boyard.

Accueil et inscriptions gratuites à partir de 9 h au Fort Vauban, à Fouras.

Départ à 9 h 30 pour un circuit accessible à tous de 9 km.

Le verre de l'amitié est offert par le club à l'arrivée.
Informations : www.laurando.fr ou 06 95 27 14 10



La Traversière le 6 Septembre 2025

Une ambiance de carnaval assurée, remplie d'énergie et d'enthousiasme, vous attend pour le 6^e challenge de La Traversière organisé par Royan Rando d'Eau le samedi 6 septembre à 14 h, plage de la Grande Conche ouvert aux clubs voisins de longe-

côte affiliés à la FFRandonnée de la région Nouvelle Aquitaine.

Parcours proposé : 5 000 m de longe-côte du port de Royan aux falaises de Vallières.

Renseignements : lcroyanrandeau.fr

Dimanche 10 août 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée : marche de la Saint Laurent

Bienvenue à notre traditionnelle randonnée semi-nocturne avec repas par étapes!

Un parcours balisé d'environ 12 km vous est proposé à partir de Saint-Laurent-de-la-Prée avec cette année un coucher de soleil sur l'océan à Fouras. Du poste de l'apéritif à celui du dessert servi à l'arrivée, nos bénévoles vous accueilleront dans la bonne humeur.

Un quiz vous permettra de tester vos connaissances et la soirée s'achèvera par le tirage de la tombola

gratuite. Les inscriptions sont obligatoires avant le 2 août.

Les bulletins d'inscriptions et toutes les informations sont disponibles sur notre site internet.



Réservez dès à présent votre soirée pour cette randonnée festive et conviviale.

Informations :
www.laurando.fr
ou 06 95 27 14 10

jeudi 14 et vendredi 15 août 2025 à Thairé

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

jeudi 14 août :

Randonnée de 9 km autour de Thairé : départ 16 h place de l'église, participation 3 €, enregistrement à partir de 15 h 30.

vendredi 15 août :

Randonnée de 11 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.

Possibilité de repas sur place (15 €) après les randonnées.
Philippe Arel

Dimanche 28 septembre : Sport Détente Puilboreau

Sport Détente Puilboreau organise le dimanche 28 septembre à 9 heures, une randonnée ouverte à tous en 2 boucles de 5 à 6 km et 10 km à partir du site de La Tourtillière de Puilboreau.

Une pause a lieu à mi-parcours avec collation. L'apéritif est offert. Possibilité de pique-nique sur place à l'issue de la randonnée.

Dominique Coudreau

Dimanche 26 octobre : la RAND'OLÉRON

Olérando organise sa 3^e édition de la RAND'OLÉRON le dimanche 26 octobre au Grand-Village-Plage.

Départ de la salle polyvalente à 8 h 30 pour trois circuits balisés de 8, 14 et 21 km entre forêts, mer et marais.

Les ravitaillements sont prévus ainsi qu'une collation au retour.

Inscription sur Helloasso, tarif 6 €.

Pour tous renseignements complémentaires :

par courriel : association@olerando.com

ou par téléphone : **Christian Dubus 07 68 35 07 79**

Samedi 4 octobre 2025 : longe-côte à Royan / Saint-Georges-de-Didonne

Le samedi 04 octobre 2025, les clubs longe-côte de Beauté-SGDD et Royan Rand'Eau vont organiser ensemble, avec les soutiens de la Communauté d'Agglomération de Royan Atlantique et de la ville de Saint-Georges-de-Didonne, deux événements de longe-côte.

Le matin, c'est une **épreuve de la Coupe de France des Clubs de longe-côte** qui sera proposée. Il s'agit d'un 1 000 m en relais de 2 × 500 m, par équipe de 4 constituée d'un duo féminin et d'un duo masculin. Le départ sera donné à 10 h 30 devant le poste de secours Les Tuiles Bleues, situé au milieu de la Grande plage de Saint-Georges.

L'après-midi, aura lieu le **Trail Open Longe-Côte de Beauté**. C'est la première fois qu'une telle compétition se déroulera sur le territoire de la CARA. Le Trail débutera sur le sable de la Grande Plage de Saint-Georges puis, avec une alternance de déplacements terrestres et aquatiques, amènera les sportifs jusqu'au Parc de l'Estuaire. L'originalité de ce parcours c'est tout autant son relief - **60 m** de dénivelé qui vont donner tout son caractère à ce Trail - que son cadre exceptionnel à l'embouchure de l'estuaire de la Gironde.

À 14 h 30, les compétiteurs longe-côte/course à pied (allure libre) s'élanceront en solo ou en duo, sur le circuit de 8 km.

À 14 h 45, place aux marcheurs/longeurs pour

5,2 km, en duo, alternant marche dynamique terrestre (environ **3 km** en cumulé) et marche aquatique (environ **2,2 km** en cumulé), le temps passé dans l'eau étant supérieur à celui passé sur terre. L'avantage du duo sera la coopération et la complicité.



Le flyer est téléchargeable sur le site du Comité départemental

Le Trail Open Longe-Côte de Beauté s'adresse à tous ceux qui pratiquent régulièrement des sports d'endurance nature. Alors, amis marcheurs, n'hésitez pas à venir découvrir cette discipline en vous inscrivant en duo pour une belle journée de partage sportif le 04 octobre prochain. Hélène Träsch

Renseignements : trail.lc.saintgeorgesgmail.com

<https://www.longe-cote-de-beaute-sgdd.fr>

<https://royanrandeau.fr> ou **06 83 86 35 05**

Octobre Rose et Novembre Bleu à Saint-Laurent-de-la-Prée

En partenariat avec la mairie de **Saint-Laurent-de-la-Prée**, nous vous proposons une randonnée sur deux parcours de 4 et 6 km à l'occasion d'**OCTOBRE ROSE** dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein et de **NOVEMBRE BLEU** dans le cadre de la lutte contre le cancer de la prostate.

• **Octobre Rose le 11 octobre 2025**

• **Novembre Bleu le 8 novembre 2025**

Inscription à l'accueil et versement libre qui sera intégralement reversé à la ligue contre le cancer.

Rendez-vous à la **salle des associations** derrière la mairie de Saint-Laurent-de-la-Prée à 09 heures 30.

Nous clôturerons ces manifestations autour du verre de l'amitié. Jean-Charles Varin

Dimanche 2 novembre 2025 à Fontcouverte : randonnée solidaire

Les bénéfices de cette manifestation seront reversés à **ETOIL'CLOWN**

Pédestre : circuits de 6, 10 et 14 km

VTT : circuits de 25 et 35 km

Inscriptions de 8 h à 9 h 30

Tarifs : 6€ (gratuit pour les moins de 12 ans)

Départ libre

Café au départ (n'oubliez pas votre gobelet)

Ravitaillement sur les circuits (sauf 6 km)

Pot de l'amitié à l'arrivée



Remise de tee-shirts par tirage au sort

Renseignements au 06 07 86 71 30

Dimanche 7 décembre 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée : marche pour le Téléthon

Comme chaque année, Lau'Rando se mobilise pour le Téléthon : 3 randonnées ouvertes à tous sont proposées pour récolter des fonds intégralement reversés à l'AFM/Téléthon.

Chacun pourra marcher selon son envie sur les différents parcours : randonnée de 15 km pour les marcheurs aguerris, boucle de 9 km ou marche tranquille de 4 km.

Les randonnées sont encadrées par les bénévoles de Lau'Rando. La participation minimale est de 3 euros et les dons sont possibles.

Rendez-vous à partir de 8 h 30 sous la Halle de Saint-Laurent pour l'accueil et les inscriptions.

Toutes les informations seront prochainement disponibles sur notre site internet : www.laurando.fr

Qui connaît la marche Afghane ?

Ci-dessous un extrait du **contrat de délégation** (en date du 15 mars 2022) du ministère des Sports concernant le FFRandonnée :



Introduction

Comme le prévoit les statuts, la FFRandonnée organise la pratique de la randonnée pédestre. Cette pratique se décline en plusieurs spécialités dont la randonnée pédestre, la grande randonnée (GR®), la grande randonnée de pays (GRP®), la promenade, la petite randonnée, le rando challenge®, la marche d'endurance, la randonnée montagne, **la marche Afghane**, la marche rapide, la marche aquatique, le long côté, la randonnée long côté free style, le trail long côté, la randonnée en ville, la randonnée tourisme, la marche avec bâtons, le fast hiking, la marche santé, la balade à roulettes®, le long côté santé.

Ouf!!

Pour faire bref, la marche Afghane consiste à synchroniser sa respiration et ses pas en s'adaptant à la vitesse de la marche : 1 inspiration = 1 pas et 1 expiration = 1 pas ou 1 inspiration pour 2 pas et 1 expiration pour 2 pas, etc. avec éventuellement

un temps d'apnée (1 ou 2 pas) entre l'inspiration et l'expiration.

Un(e) spécialiste pourra-t-il nous en dire davantage? Voire nous écrire un article documenté sur cette *technique* pour le prochain numéro du Rando 17?

Le comité départemental organise son séjour 2026 en Bourgogne.

Le prochain séjour du comité a lieu dans un an, du lundi 21 au samedi 26 septembre 2026, au Village Vacances Cap France « La Vallée de l'Yonne » à ARMEAUX (89). Les quatre-vingt-quatre participants seront répartis en quatre groupes de randonnée, basés sur des distances différentes, allant de 8 km à 20 km par jour, avec plus ou moins de dénivelé.

Coût du séjour : 460 €.

La fiche de présentation du séjour a été envoyée aux président(e)s des clubs le 11 mars 2025. Cent licenciés se sont déjà positionnés. Le séjour est complet. Une liste d'attente est ouverte. Le dossier d'inscription sera envoyé cet été aux pré-inscrits.

Contact : cmayeur@ffrandonnee.fr



Week-end multi-activités en Oléron : 27 et 28 septembre 2025

Tous les deux ans, le comité départemental organise un week-end sur l'île d'Oléron.

Ce séjour est réservé aux licenciés ou titulaires d'un « Pass découverte - 8 jours » souscrit auprès du Comité.

Pour sa quatrième édition, en plus des activités habituelles (**randonnée, marche nordique et longecôte**), une découverte de la marche avec **bâtons dynamiques** sera proposée.

Le nombre de places dans chaque activité est limité.

Faites vite vos choix sur le bulletin d'inscription (à télécharger sur le site internet du Comité).

Coût du week-end* : 52 € par personne comprenant le dîner du samedi (apéritif et vin inclus), la nuitée, le petit-déjeuner, le pique-nique du dimanche, les activités proposées sur le bulletin d'inscription, le prêt des bâtons dynamiques et de marche nordique pour l'initiation, ainsi que le transfert en car pour les randonnées en linéaire du samedi. Tous les autres déplacements se feront avec les véhicules personnels : covoiturage conseillé. Hébergement au centre sportif départemental de Boyarville (Saint-Georges-d'Oléron). Chambres de 2

à 5 lits. Taie d'oreiller et drap housse fournis.

Prévoir pique-nique du samedi midi, linge de toilette, duvet ou sac de couchage, gobelet, équipement adapté aux activités et en particulier pour le longecôte les chaussures sont obligatoires (au moins des vieilles chaussures de sport).

* Tarif réduit grâce à l'aide accordée par le Conseil départemental et par le Comité départemental FFRandonnée.

Règlement par Helloasso : lorsque votre inscription aura été enregistrée, vous recevrez le lien privé Helloasso pour payer votre séjour. Rappel : *avant d'accepter les CGU, vous pouvez **modifier** votre contribution à Helloasso en déplaçant le curseur.*

Précisions matérielles et rendez-vous : ces informations seront envoyées exclusivement aux inscrits.

En cas d'empêchement : prévenez aussitôt afin que votre désistement profite à quelqu'un d'autre.

Inscription avant le 25 juillet : **bulletin d'inscription** à envoyer par mail à cmayeur@ffrandonnee.fr ou par courrier à Catherine MAYER, 3 résidence la Cossarde, 17550 Dolus-d'Oléron.

Téléphone : 06 88 28 03 54.