

N° 50 RANDO 17

CHARENTE-MARITIME

Dernière minute : le « chemin d'Oléron » est homologué en GRP®

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| Le mot de la présidente | page 2 |
| Trombinoscope | page 3 |
| AG 2026 du Comité départemental | page 4 |
| Le docteur répond : le CACI | page 5 |
| FFRandonnée : AG et Congrès | page 6 |
| Handicap et randonnée | pages 7-8 |
| 16 jours sur le GR®360 | page 9 |
| La déshydratation | page 10 |
| Journée départementale sur le GR®360 | page 11 |
| Et si on parlait... Frankton | pages 12 - 13 |
| Rando17 : 25 ans déjà | page 14 |
| Vie des clubs | page 15 |
| Championnats de Longe-Côte | pages 16-18 |
| Le Longe-Côte en sécurité | page 19 |
| Les événements futurs dans les clubs | page 22-23 |
| Éco-rando | page 24 |
| Séjour du Comité en Bourgogne | page 24 |



Le mot de la présidente

Christophe Chambon

Christophe est décédé le 18 avril dernier, à 62 ans. Marcheur nordique, vice-président de La Rochelle Nordique, il avait été administrateur du Comité entre 2020 et 2024. Il avait occupé le poste de référent marche nordique pendant cette période et au-delà en attendant un successeur. Sa gentillesse, sa compétence et son engagement ont marqué ceux qui l'ont côtoyé.



Ayons une pensée pour lui, parti bien trop tôt.

Quelques satisfactions pour cette saison qui va bientôt s'achever :

- Le chiffre des 4000 licenciés atteint et dépassé. C'est l'association Olérando qui a délivré cette 4000^e licence, le 18 mars 2026. Nous sommes à ce jour à 4092.

Comme en 2019 pour le 3000^e, le comité offrira un cadeau à cette 4000^e adhérente, randonneuse et marcheuse nordique, lors de la réunion des associations du 10 octobre prochain.

- L'organisation du Championnat régional de Longe-côte à Boyardville par Olérando. Une participation record, avec une météo pas toujours bienveillante, mais dans un cadre magnifique. Merci et bravo à tous les bénévoles et organisateurs d'Olérando.

- La randonnée départementale sur le GR®360 entre Talmont et Saint-Fort-sur-Gironde, avec 180 participants sur les différents parcours proposés, dans un site superbe, par une belle journée ensoleillée, à la satisfaction de tous.

- La marche avec bâtons dynamiques (*Bungy Pump*) continue à se développer : 2 clubs en 2024, 6 clubs en 2026. Six animateurs formés cette année. Et bientôt deux clubs de plus la proposeront la prochaine saison.

Celle-ci verra l'instauration de la licence unique avec différentes options (individuelle, famille, jeune, mixte FFH et FFSA) et plusieurs assurances possibles.

Rendez-vous donc au 1 septembre prochain pour une nouvelle saison prometteuse. Passez un bel été sur les chemins ou les bords de plage, sans négliger votre sécurité.

Martine Jacques



Comité départemental de la randonnée pédestre de la Charente-Maritime :

Martine Jacques, 45 rue Adolphe Brunaud appartement 4, 17100 Saintes

En couverture : un instantané d'une journée sur le GR®360 organisée le 26 avril dernier entre Talmont-sur-Gironde et Saint-Fort-sur-Gironde

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



Martine JACQUES
Présidente



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



Catherine MAYEUR
Présidente de la commission
pratiques-adhésions



Françoise NOBLET
Trésorière



Marie-Luce JOUSSELIN
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



Bernard Daunas
Référent marche nordique



Yolande BREGOWY
Administratrice

Chargés de mission : Christian Audouin (tourisme), Denise Hannicotte
Référent bâtons dynamiques : Jean-Claude Boulet

AG 2026 du Comité départemental

Notre assemblée générale annuelle s'est tenue le 14 février dernier 2026 à Montlieu-la-Garde, à l'invitation de « Par Monts et Par Vaux » qui a assuré la mise en place, l'accueil et le pot de fin d'AG.



80 représentants issus de 30 associations sur les 38 affiliées, y ont assisté, dont 14 administrateurs du Comité.

Les rapports présentés ont été approuvés à l'unanimité ainsi que le bilan financier et le budget 2026.

Les quatre administrateurs sortants (T.Jacquemain, M.Jacques, N.Jacques, A. Taboué) ont été élus ainsi qu'un nouvel administrateur Bernard Daunas.

L'instauration de la licence unique, proposée par la Fédération, a été approuvée avec de nouveaux tarifs à la prochaine rentrée. La gratuité des deux premières années pour les nouveaux clubs affiliés et la nouvelle grille des tarifs d'affiliation pour les clubs ont été également

adoptées. Ces votes ont été portés par les représentantes désignées par cette AG, aux AG régionale et fédérale.

Le comité reste proche des associations en les aidant : aide de 1 € par licencié à la saison 2026-2027 et une aide équivalente à l'adhésion du club, aide pour les formations à hauteur de 60 %, aide aux compétitions. Sans oublier les conseils pour la gestion des clubs, pour le développement des pratiques.

Le comité collabore également avec les collectivités territoriales : Conseil départemental, communes, communauté de communes, offices de tourisme.

Ce qui permet de sauvegarder nos itinéraires, dont le balisage est assuré par 179 baliseurs bénévoles et de les mettre à disposition du public.

Merci aux administrateurs, aux dirigeants des clubs, aux animateurs, aux formateurs, aux partenaires et aux licencié(e)s qui participent au dynamisme du comité, riche d'un réseau associatif actif, offrant des pratiques diversifiées.

Après le pot de l'amitié et le pique-nique, les animateurs de Par Monts et Par Vaux ont encadré une randonnée de 7 km, en terrain vallonné, « légèrement boueux » et encombré (suite tempête pedro).

Merci à eux et tous les bénévoles du club qui ont assuré la logistique de cette journée, malgré quelques inquiétudes dues à une panne d'électricité sur le secteur de Montlieu-la-Garde la veille.

Martine Jacques



Question de Monsieur H.

J'ai 73 ans et vous ai consulté l'an dernier pour l'obtention d'un Certificat d'Absence de Contre Indication (CACI) car c'était la première fois que je m'inscrivais dans une association sportive pour y pratiquer la randonnée pédestre, la marche aquatique et la marche nordique, sous l'égide de la fédération française de randonnée.

Cette année la secrétaire du club ne me demande pas de refaire cet examen (qui était pourtant complet) mais m'invite à remplir un formulaire « auto-questionnaire » de santé. Puis-je tout de même refaire une visite chez vous ?

Le Docteur D répond :

Tout d'abord, merci de votre confiance. La délivrance du CACI ne peut se faire qu'à la suite d'un examen médical (Parfois même il peut s'avérer nécessaire de pratiquer des examens complémentaires avec ou sans avis de spécialistes). Il est l'occasion de cadrer la ou les demandes du patient avec la ou les possibilités qu'offre la pratique de tout ou partie des activités proposées, d'en cadrer les limites, d'en proposer les adaptations propres à chacun et chacune.

Tous les adhérents de clubs sportifs ne sont pas des athlètes de haut niveau et ne bénéficient donc pas du même suivi médical dédié à telle ou telle activité. Le Code du Sport concerne tous les acteurs du sport : sportifs, arbitres, entraîneurs, encadrants des clubs et enseignants hors Éducation Nationale.

La loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 vise à démocratiser le sport en France et ses textes d'application ont introduit de nouvelles dispositions du code du sport relatives au contrôle médical préalable à la pratique du sport.

« À l'exception des disciplines à contraintes particulières, pour obtenir ou renouveler une licence et participer à une compétition sportive autorisée par une fédération délégataire ou organisée par une fédération agréée, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique sportive n'est plus obligatoire sauf si la fédération en question l'exige. »

On comprend que l'estimation de son état de santé avant une pratique sportive renvoie à la responsabilité individuelle que chacun prétend savoir ou estime ressentir quant à ses aptitudes physiques et mentales, avant de se lancer dans une pratique de loisir ou de compétition. Cette prise de position individuelle va fluctuer selon que l'on connaisse ou reconnaisse ou non quelques difficultés temporaires ou définitives

Depuis de nombreuses années le médecin ne délivre plus un certificat d'aptitude à la pratique de... mais un certificat d'absence de contre indication à la pratique de... la nuance de ces termes est sensible car elle renvoie à une notion de prise de responsabilité individuelle du demandeur.

Ce choix politique intègre à la fois des notions de santé individuelle, de santé publique et de modèle économique.

Bien que cette visite médicale soit considérée comme un acte de prévention et non de soins, elle a un impact majeur sur l'avenir de chacune et chacun, en anticipant les bienfaits des activités envisagées.

Aujourd'hui tout se vend sur internet et le faux se veut remplacer le vrai !

Envisager une télé-consultation pour ce type de demande n'est pas indiquée et ce serait une erreur grossière de tenter d'y recourir.

Pratiquer une activité physique régulière a pour objectif de lutter contre la sédentarité d'une part, d'accéder à un bien être, améliorer ou maintenir un état de santé : cela mérite de rendre sérieux cette démarche.

L'auto-questionnaire proposé cerne principalement les événements récents cardio respiratoires, mais l'activité physique régulière sollicite tous les appareils de l'organisme : locomoteur, neurologiques, endocriniens etc etc, sans compter les modifications thérapeutiques en qualité ou en quantité qui doivent modifier certaines pratiques; c'est lors de la visite médicale en présentiel, que l'on peut rappeler tous ces événements.

Pour répondre simplement à votre question : la visite médicale n'est pas imposée par le code du sport mais elle est plus complète et plus précise que ne peut l'être un auto-questionnaire.

L'auto-questionnaire est fragilisé par le déni d'évènements passés ou en cours, par le désir de ne pas être contraint à réduire une activité ou de devoir la modifier, voire même de modifier son apparence et/ou son ressenti.

Le médecin, formé pour s'occuper de la santé est souvent mieux placé pour conseiller, prévenir et soigner en actualisant les données qui lui sont présentées. Disciple d'Hippocrate, je vous rappelle à cette citation : « *Il vaut mieux prévenir que guérir* », elle est l'affaire des professionnels de santé dûment formés et qualifiés.

Dr Jean-Claude Doukhan

FFRandonnée : AG et Congrès fédéral 2026

Du 26 au 29 mars dernier, Brest a accueilli la 48^e AG de la Fédération ainsi que le Congrès fédéral. Près de 300 participants y ont assisté sous la présidence de Frédéric Montoya, avec une organisation impeccable et longue-ment saluée des comités Finistère et Bretagne.

La Charente-Maritime était bien sûr présente avec ses deux représentantes désignées lors de notre AG : Catherine Mayeur et Martine Jacques.

L'AG fédérale s'est tenue le 27 mars : elle a vu l'adoption de la nouvelle licence unique, de ses options et ses

tarifs ainsi que la grille tarifaire de l'adhésion des clubs pour la saison 2026-2027. Tous les rapports ainsi que le bilan financier 2025 et le budget 2026 ont été largement approuvés.

Deux nouveaux administrateurs ont été élus, un au Collège général suite à une démission (Jean-Pierre Bastié) et une au collège entraîneur (Alyne Reignier) sur un poste femme non pourvu à ce jour.

À retenir : une bonne capacité d'autofinancement, une baisse globale des produits d'édition, 4 millions d'euros reversés aux comités (part sur la licence), 693 stages de formation avec 5 689 stagiaires.

Quelques Chiffres :

Adhérents 2025-2026 : 223 977 (+2,1%)

Baliseurs : 9 500

Sentiers entretenus : 226 000 km

Siège : 55 CDI, 10 CDD, 3 alternants, 150 bénévoles

Bilan financier 2025 : déficit de 46 000 €

• **charges :** 12 337 000 €

• **produits :** 12 291 000 €

Budget 2026 : 12 348 000 €



Nouvelle-Aquitaine et Occitanie

Le Congrès s'est ouvert le 26 mars par une randonnée dans Brest, une plénière en soirée suivie de la remise des Trophées des Clubs. Il s'est tenu dans un format participatif, avec deux thématiques : le tourisme et l'inclusion.

Conférences, exposition (sur les actions des clubs et comités en matière de développement durable), stands thématiques, stands des partenaires FFRandonnée, stands de chaque service de la FFRandonnée et

animations (démonstration de Gouren (*lutte bretonne*) et atelier en extérieur).

Les animations extérieures ont été très suivies. Pour notre part nous avons expérimenté la randonnée en joëlette et en fauteuil roulant de randonnée proposée par le Comité Finistère handisport, après avoir suivie la conférence « *Des itinéraires accessibles à tous* » dont l'intervenante Claire Malbos, présidente du Comité de la Sarthe et elle-même en fauteuil roulant, a assuré une promotion enthousiaste et déterminée.

Et c'est avec des danses bretonnes, évidemment, que ce congrès s'est terminé.



Qu'en retiendrons nous ?

Des rencontres enrichissantes avec des élus d'autres comités, des échanges fructueux avec les salariés et les bénévoles présents, des initiatives à reproduire ou adapter, des informations à méditer ou à transformer en projets.

Martine Jacques - Catherine Mayeur

Les formations en Charente-Maritime 2026-2027

Baliseur : 8 & 9 novembre 2026 et 5 & 6/mars/2027

C.A.R.P : du 3/10/2026 au 5/12/2026 et du 14/01/2027 au 10/04/2027

Tronc Commun : 30/01/2027 - 12/06/2027 - 22/10/2027

Technique Randonnée Pédestre - Préparer sa randonnée et s'orienter sur un itinéraire : 20/02/2027

Technique Randonnée Pédestre - Concevoir un itinéraire et pratiquer en utilisant des outils numériques : 23/04/2027

Ces formations se déroulent dans les locaux du CDOS à Saintes (pour les parties en salle).

Inscriptions sur le site de la FFRandonnée à la rubrique...*FORMATIONS*

Handicap et randonnée à la fédération

Les sentiers de randonnée pédestre laissent souvent de côté les personnes en situation de handicap. Pourtant, des solutions adaptées aux besoins spécifiques de chacun existent pour pouvoir pratiquer des sports de nature.

Par exemple, la randonnée en fauteuil, c'est possible. Pendant le congrès fédéral 2026, Claire MALBOS, nouvelle présidente du Comité départemental de la Sarthe, en a témoigné lors de la conférence « Des itinéraires accessibles à tous ». Claire était « randonneuse à pied » avant d'avoir besoin d'utiliser quotidiennement un fauteuil roulant pour se déplacer.

Depuis dix ans, c'est à la force des bras qu'elle randonne sur son fauteuil de randonnée. Elle a créé en 2016 l'association, Rand'Ôroues, qui accueille valides et non valides, organise des randonnées en fauteuil et met à disposition des fauteuils roulants adaptés à la randonnée. L'association a sillonné les sentiers balisés PR de la Sarthe en repérant les portions « suffisamment roulantes » : 14 itinéraires tranquilles de moins de 8 km sont ainsi proposés d'une part dans le topoguide « Promenades Familles et Mobilités Réduites » co-édité par le comité départemental et Rand'Ôroues, d'autre part sur l'application Ma Rando.

Deux conditions sont indispensables pour que le randonneur en situation de handicap puisse pratiquer sa passion :

1. Que le point de départ de la randonnée soit facilement accessible par un moyen de transport adapté : bus, train, voiture ;
2. Que le lieu de pratique de la randonnée puisse être choisi et praticable en fonction des capacités et de l'équipement du pratiquant.

L'aménagement spécifique d'un sentier accessible à tous les publics permet de le parcourir avec un fauteuil

basique, mais a un coût important (en moyenne 325 € du mètre aménagé). Il est beaucoup moins coûteux (5 € du mètre) d'utiliser des parcours existants en fournissant au pratiquant les informations spécifiques lui permettant de décider s'il s'engage ou non dans la randonnée : largeur du chemin, présence d'obstacles, technicité du support, saisonnalité de la pratique, type de terrain, boueux ou sec...

La mise à disposition de fauteuils de randonnée au départ du parcours peut inciter et faciliter la pratique. On peut penser à la mutualisation de leurs achats. Il existe aussi des kits transformant un fauteuil basique en fauteuil tout-chemin grâce à une roue se fixant à l'avant.

La FFRandonnée travaille en partenariat avec la FFH (Fédération Française Handisport) pour développer cette pratique en son sein, avec des personnes en situation de handicap visible ou invisible. Des formations dispensées par celle-ci seront bientôt proposées aux personnes (valides ou non) souhaitant s'investir dans l'encadrement de randonnées avec des personnes handicapées.

Lors du congrès fédéral, nous avons testé la randonnée d'une part sans nos jambes, en conduisant nous-même différents fauteuils ou en étant poussées, et d'autre part les yeux bandés, avec l'aide d'un accompagnant. Mises ainsi en situation de handicap, nous intégrons mieux les difficultés, craintes et sensations éprouvées selon le type de terrain.

Pour finir, citons Claire MALBOS : « Toujours avancer, ne jamais reculer ! Avec deux personnes cassées, on peut faire un binôme efficace : un en fauteuil qui est les yeux et un malvoyant qui est les jambes en poussant le premier[...] On parle d'inclusion et d'inclusivité, mais ces termes me semblent restrictifs. Je préfère parler d'ouverture et de partage. »

Martine JACQUES et Catherine MAYEUR



Handicap et randonnée sur l'Île d'Oléron

Sur l'Île d'Oléron, les itinéraires de Balade à Roulettes® sont explorés, testés, et vérifiés chaque année par le groupe de randonnée du Foyer départemental Lanne-longue.

Le jeudi après-midi, ce groupe chemine à la découverte de l'Île d'Oléron : 8 résidents en situation de handicap et 3 à 4 accompagnants. Parmi ceux qui roulent, Romain conduit son fauteuil électrique avec un doigt, Aurélien fait tout le parcours à la force des bras, Benjamin et Pascal se font pousser et aident ponctuellement leur poussoir. Parmi ceux qui marchent, Alice avance à cheval sur sa draisienne à quatre roues, Fred se sécurise en tenant souvent le bras d'un accompagnateur, Steven avance toujours avec entrain malgré ses difficultés à la marche et Xavier peut parfois aider à pousser un fauteuil.

L'équipe est toujours partante pour ces après-midis physiques, de plein air et d'aventure, émaillés d'échanges, de rencontres et de rigolades...

On se dépasse, on affronte sa peur, on vit parfois des situations cocasses et, chaque fois qu'un obstacle se présente, on le déjoue. À l'arrivée, chacun donne son avis sur l'accessibilité et l'intérêt de la balade. On discute et on décide de sa validité ou non en tant que Balade à Roulettes®.

NB. Les BR® du département sont téléchargeables sur le site du comité, rubrique Randonnées, Balades à Roulettes. Vous aussi, vous pouvez proposer d'autres parcours pour le plaisir des familles avec jeunes enfants et des personnes à mobilité réduite.

Stéphane, l'éducateur sportif du foyer, et Catherine.

Contact : cmayeur@ffrandonnee.fr



1^{er} mai en forêt

En ce vendredi 1^{er} mai, sous un beau soleil, 45 personnes dont 13 licenciés étaient présents pour un parcours commenté de 7 km. Répartis en deux groupes, assidus et poseurs de questions, nous leur avons présenté l'histoire du massif forestier de la Sylve d'Argenson, en détail celle de la forêt d'Aulnay.



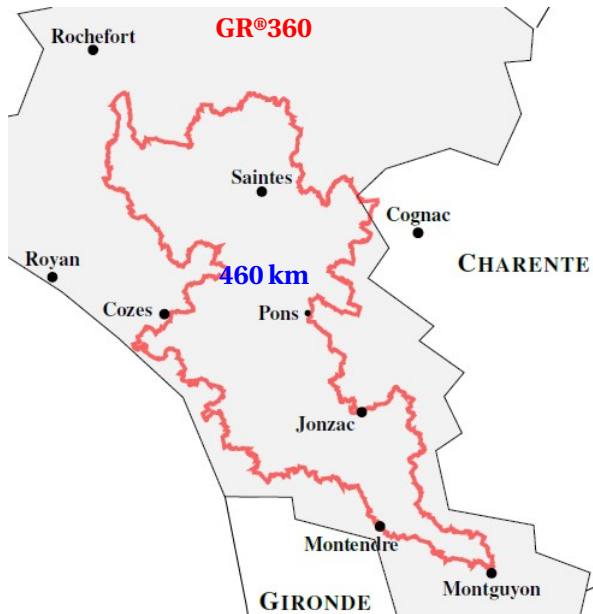
Explication de la gestion de la forêt par l'ONF, les modifications suite au changement climatique, les principales essences présentes et la connaissance des fleurs présentes sur le parcours. Commentaire également sur le balisage des sentiers, découverte pour certains de la signification des balises peintes sur les arbres. Belle balade très enrichissante au dire des participants qui nous ont félicité pour notre prestation.

L'après-midi, balade famille de 4 km. 63 personnes au départ. Après un rappel des conditions de sécurité (on ne marche pas en tongs!), nous avons constitué deux groupes difficiles à gérer, certains venant pour se balader, d'autres pour enrichir leur connaissance du milieu. Ces derniers ont été très satisfaits de cette sortie. La plupart des personnes peu intéressées sont rentrées au bout d'1 km.



Journée très bien organisée par le Foyer rural de Saint-Mandé avec l'appui des communes d'Aulnay, La Ville-dieu et Saint-Mandé. Nombreux artisans locaux, jeux pour les enfants et musiciens pour tous.

Christian Audouin



16 jours sur le GR®360

Au printemps j'ai été contacté, par l'intermédiaire du site internet du Comité départemental, par un randonneur qui était demandeur de renseignements sur le GR®360.

Je lui ai fourni un descriptif *intransportable* (44 pages en format A4) qui lui a quand même permis de préparer son aventure... sachant qu'il partait sans carte ni application « smartphone » et en autonomie complète (donc sans hébergement).

Je lui ai simplement demandé de me faire part, à son retour, des ses remarques et impressions... ce qu'il a eu l'amabilité de faire.

Il a réalisé son périple durant le mois de juin, donc par fortes chaleurs (ce qui n'est pas sans incidence sur ses remarques), en parcourant l'intégralité du GR®360 en 16 jours soit une moyenne proche des 29 km par jour.

Ses remarques et commentaires :

- **Intérêt du GR®** : belle balade, paysages variés, intéressants.
- **Ravitaillement** : pas toujours simple! Très peu ou pas du tout d'alimentation dans les villages traversés donc souvent prévoir 2 ou 3 jours de provisions dans le sac à dos.
- **Couchage** : pas de remarques! Sans doute des bivouacs*.
- **Eau potable** : le gros problème! Sachant que la consommation journalière était de l'ordre de 5 à 6 litres par jour il n'était pas question de partir le matin avec 5 ou 6 kg supplémentaire dans le sac-à-dos!
Où trouver de l'eau?
- dans un magasin d'alimentation? Illusoire!
- dans les toilettes publiques? Rarissime dans les villages.

- Dans les cimetières : c'est la bonne idée... mais ils peuvent être assez éloignés de l'itinéraire. Il y a quelques exemples où le cimetière est à près d'1 km. Faire l'aller-retour? Bon courage.

De plus il arrive qu'il soit fermé (rarissime).

- reste les fontaines, fontaines-lavoirs : l'eau est-elle réellement potable? Et les ruisseaux? Notre randonneur y a eu recours. J'espère pour lui qu'il disposait de pastilles purificatrices.

- **Le balisage** : très inégal! Parfois parfait, parfois très défraîchi voire inexistant, parfois surprenant (je n'ai pas les détails des tronçons)... toujours est-il qu'il est parvenu à bon port... et qu'il envisage de recommencer en 2026! Dans l'autre sens??

Dominique Noblet

*Article R331-1 du code du tourisme :

Le camping (*bivouac inclus*) est librement pratiqué avec l'accord de celui qui a la jouissance du sol, sous réserve, le cas échéant, de l'opposition du propriétaire.

Le théorème de Pythagore... même pas besoin de lui!!

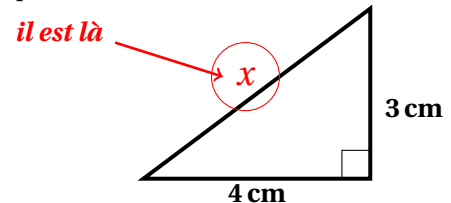
La question : trouver x

... réponse ultra-simple ci-contre!

Pour ceux qui ont quelques souvenirs nostalgiques du théorème de Pythagore :

$$x^2 = 4^2 + 3^2 = 16 + 9 = 25 \text{ donc } x = 5 \dots$$

mais ça manque cruellement de fantaisie!



Il n'y a pas de problème

Il n'y a que des professeurs.

Jacques Prévert

À l'école, en algèbre, j'étais du genre Einstein. Mais plutôt Franck qu'Albert.

Philippe Geluck

BOIRE UN PETIT COUP... c'est agréable!
BOIRE RÉGULIÈREMENT...c'est primordial!

Pour tous, l'eau représente en moyenne la moitié ou les deux tiers du poids corporel : l'hydratation est une nécessité vitale. En permanence, une partie de cette eau est renouvelée : c'est physiologique!

Dans le bilan hydrique quotidien, il faut tenir compte des entrées ou apports hydriques d'une part et des sorties ou pertes hydriques, d'autre part.

- Du côté des apports : l'eau de boisson, indispensable, s'ajoute à celle cachée dans les divers aliments ingérés pendant ou entre les repas.
- Du côté des sorties : l'eau est présente dans les urines, les selles, la sueur, la salive, l'air humide expiré par la ventilation,... et occasionnellement par éternuements, vomissements, expectorations et larmes...

La régulation de l'eau dans l'organisme est assurée par le système de filtration rénal et le système digestif. Le travail de filtration rénal augmente avec le flux sanguin circulant et donc avec le niveau d'activité physique. Certaines maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension... peuvent altérer cette fonction rénale et causer soit de la rétention soit de la fuite du capital hydrique.

Les pratiques sportives ou d'activités physiques régulières, propices au bien être et à la bonne santé, sol-

licitent les muscles, les articulations, le cœur, les poumons. Au total, l'exercice physique produit de la chaleur et les cellules des tissus consomment de l'eau. Une alarme se déclenche lorsque l'organisme manque d'eau : c'est la sensation de soif; mais ce signe fonctionnel est très souvent tardif et le retour à l'équilibre toujours plus long.

Comme la déshydratation est un facteur aggravant tout accident lors des pratiques physiques et sportives, il est préférable d'anticiper cet état et de boire un petit coup régulièrement, lors des pratiques physiques : l'objectif est de ne pas se blesser ou se fatiguer inutilement.

En cas de conditions météorologiques défavorables à l'organisme (chaleurs excessives, expositions solaires ou au froid prolongées) la déshydratation est latente.

IL VAUT MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR : boire peu mais souvent!!!

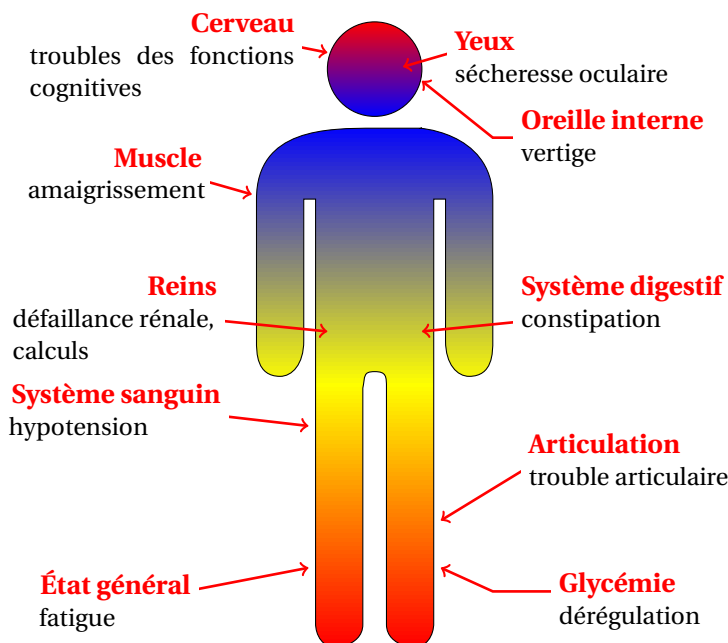
Dans l'équipement du marcheur, la ou les gourdes sont essentielles, la quantité d'eau à emporter dépendra du type d'activité et du mode de déplacement : dans une poche, dans le dos ou dans le sac...

Nature ou additionnée de sels minéraux, la base reste l'eau : jamais d'alcool, même l'hiver!

À titre indicatif, un organisme peut perdre 0,5 litre à 1 litre d'eau par heure pour un footing à allure lente et entre 1,5 litre et 2,5 litres par heure pour une allure plus soutenue...

À votre santé!!

Dr Jean-Claude Doukhan



Les conséquences de la déshydratation

10 %



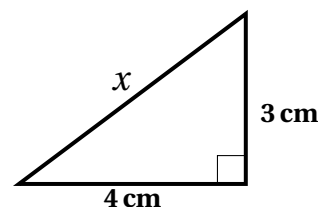
Au-delà de ce seuil de déshydratation les organes vitaux commencent à défaillir.

La sensation de soif est un signal tardif en particulier chez nos aînés. Il est donc très important de bien s'hydrater pour que notre corps ne manque jamais d'eau.

Le théorème de Pythagore

Un vieux souvenir de collège!

La question est hyper-simple : trouver x
... et la réponse est ultra-simple! (voir page 9)



Record de participation pour la journée sur le GR®360

Dimanche 26 avril, il faisait frisquet tôt le matin à Talmont-sur-Gironde, où 179 randonneurs ont été accueillis par le comité départemental qui offrait boissons, galettes et gobelets GR®360 avant le départ en randonnée.



Les inscrits, licenciés ou non, s'étaient répartis à quasi-égalité sur les deux types de parcours proposés : 88 sur les boucles et 91 sur le GR®360 en linéaire. La municipalité avait ouvert un pré pour que les randonneurs des boucles puissent se garer gratuitement, et deux bus avaient été affrétés pour faciliter le transfert des randonneurs du linéaire.

Les randonneurs des boucles ont marché le matin, entre 6 et 11 km, sur le PR20 du Pays Royannais « Une vigie sur l'estuaire » un peu dévié à cause des travaux de la digue de Barzan.



Les trois groupes de randonnée pédestre étaient accompagnés par des animateurs du comité et des associations Royan Rand'Eau et La Godasse d'entre Seudre et Liman. Le quatrième groupe, constitué des marcheurs avec bâtons dynamiques de l'association Longe-Côte de Beauté, pratiquait pour la première fois hors de Saint-Georges-de-Didonne.



Tous ont apprécié le panorama sur la Gironde et les points d'intérêts commentés : le site du Fâ, la pyramide de la Garde et sa borne géodésique, le théâtre antique, la falaise du Caillaud et le tour du village de Talmont. Après le verre de l'amitié, certains ont pique-niqué sur place et flâné dans Talmont.



Les randonneurs en linéaire sont partis d'un bon pas sur le GR®360, cherchant les marques rouges et blanches, l'occasion pour quelques néophytes d'apprendre à suivre le balisage d'un GR®.

Ils ont théoriquement parcouru entre 20 et 30 km, avec un dénivelé positif de 197 à 264 m, de belles côtes et des panoramas remarquables, entre falaises, vignes, bois et villages. Peu à peu, les nuages matinaux se sont dispersés et le soleil a fait monter la température, rendant la progression parfois pénible et nécessitant de bien s'hydrater en chemin.



Des administrateurs attendaient les randonneurs avec le verre de l'amitié à Mortagne-sur-Gironde (km 20) entre 12 h 30 et 14 h 30, à Brie-sous-Mortagne (km 26) entre 15 h et 16 h, et à Saint-Fort-sur-Gironde (km 30) entre 15 h et 17 h. Encore une fois, quelques randonneurs distraits ont loupé des balises et ont fait plus de kilomètres que prévus!

Merci à tous pour cette journée riche en échanges. Cette année, vous veniez de 23 associations du département, vous avez montré votre satisfaction et bonheur à participer à ce type de rencontre, et vous en remerciez. Alors vous serez les bienvenus l'an prochain, participants... ou volontaires pour renforcer l'équipe de bénévoles!

Catherine Mayeur

Et si on parlait... « Frankton »

Pour tout savoir sur « l'opération Frankton » à l'origine de la création d'un chemin pédestre de mémoire entre Saint-Genès-de-Blaye (Gironde) et Ruffec (Charente), taper *Opération Frankton* dans un moteur de recherche sur internet.



Réunion le 1^{er} avril 2004 à Jonzac : 9 participants (association Frankton, représentants des Comités départementaux 16 et 17, représentants des trois Conseils généraux concernés.)

Objet : étude (très) compétente et détaillée du projet...

Dans le cahier des charges qui en est issu on trouve entre autres :

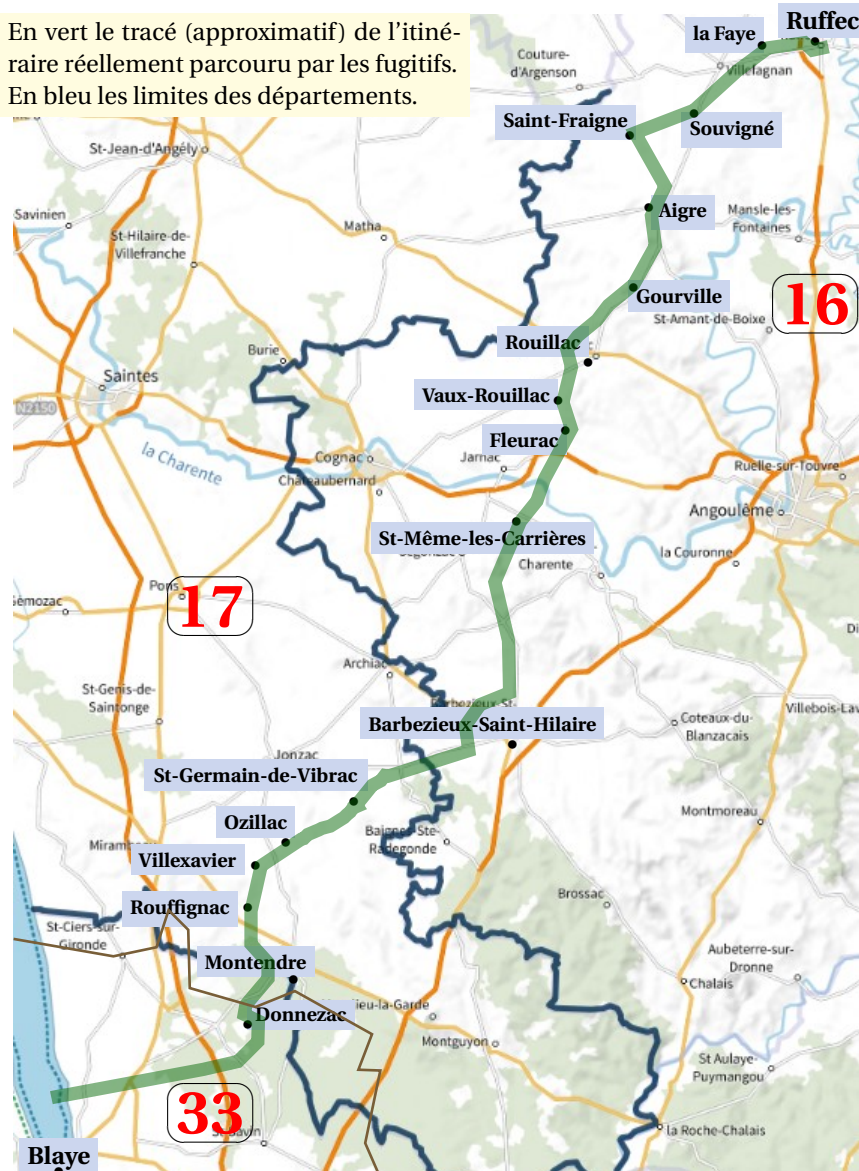
1.4.2 privilégier les sous-bois ou les alternances courtes,

éviter de longs passages sous le soleil;

1.4.3 privilégier les sols en terre battue, les chemins blancs, les pistes, éviter le goudron, choisir des chemins non carrossables si c'est possible...;

1.4.4 s'assurer de la présence d'hébergement, hôtel, restaurant, camping ou gîte tous les 15 km en moyenne situé à moins de 2 km du sentier...

En vert le tracé (approximatif) de l'itinéraire réellement parcouru par les fugitifs.
En bleu les limites des départements.



Les critères retenus sont irréalistes pour qui connaît un tant soit peu le terrain!
D'autre part dans la deuxième réunion, Valérie Lecurieux avait précisé les critères d'homologation d'un itinéraire en GR®. En particulier :

4^e Lorsque le cas se présente, privilégier le réseau des GR® et GRP® existants (GR®360 et futur GR®655)

Ce critère va provoquer un *conflit* entre les tenants d'un itinéraire au plus près du trajet historique et les tenants d'un itinéraire respectant les critères d'homologation d'un futur GR®.

Réunion le 11 janvier 2005 à Montlieu-la-Garde :

Ordre du jour :

- l'écriture du cahier des charges de l'itinéraire ;
- la constitution du comité de pilotage ;
- la définition des besoins de chaque département.

... comme une impression de déjà vu!

Au cours de cette réunion il est abordé le problème du coût de la réalisation (signalétique, logo, communication, etc.)

Le montant qui apparaîtra un peu plus tard tourne autour des 100 000 € (actualisés) à répartir entre les trois départements au prorata des distances.

Réunion le 9 mars 2005 à Angoulême.

Présents : les trois présidents de CSI des départements Alain Martin, Jacques Tharaud, Robert Tranchet plus la secrétaire de séance (Marion Schneid). Des décisions sont prises :

- l'itinéraire Frankton doit être un GR® (*c'est pas gagné!*) ;
- le topoguide doit être fédéral (*c'est pas gagné!*)
- etc.

Réunion le 8 novembre 2014 à Reignac : (comme le temps passe!... sauf si quelques comptes-rendus manquent dans les archives.)

25 présents (beaucoup de maires de communes concernées).

Ordre du jour habituel.

Réunion le 20 janvier 2015 : Ordre du jour habituel!

À noter une intervention de Éric Pointeau président de l'association Frankton Souvenir :

- respecter le plus possible les itinéraires empruntés par les marines, ne pas s'écarter de plus de 500 m de l'axe

historique (*donc ce ne sera pas un GR®...ndlr*) ;

- etc.

Réunion le 17 mars 2015 à?? : pas de liste des présents. RAS.

Réunion 21 avril 2016 : 15 présents - 14 excusés (lassitude?)

Reprise du projet le 17 novembre 2022 à Barbezieux-Saint-Hilaire à l'initiative du Conseil départemental de Charente : 19 participants.

Premier point à l'ordre du jour : fixer la date de l'inauguration!!!!

Pour le reste *c'est just routine.*

Puis une dernière réunion à Rouillac suivie d'une ou deux réunions en visio.

Finalement l'itinéraire Frankton sera un « chemin de mémoire » balisé en blanc et vert. La portion Charente-Maritime sera balisée courant 2025...

Dominique Noblet

Rando17 : 25 ans déjà

Le premier numéro de Rando17 numéroté 00 (le prototype était numéroté 000... non diffusé au public) est paru en mai 2002 à l'initiative de Denise Hannicotte et Nicole Georgeon qui ont tenu la barre pendant près de 18 ans, le relais n'ayant été pris que récemment par Daniel Mogenot puis par moi-même.

Il comportait 8 pages (dont la couverture ci-dessous). Le numéro 01 est sorti en août-septembre 2002 et il a continué sans interruption, à raison de deux numéros par an, jusqu'à ce numéro 50 que vous consultez actuellement.

Couvertures des numéros 00 et 10



Couvertures des numéros 30 et 36



Les moyens techniques ont beaucoup évolué au cours de ces 25 ans (voir les couvertures) mais la ligne directrice est restée la même : informer les licenciés de Charente-Maritime.

Nous avons connu l'époque où cet opuscule était envoyé par la poste à tous les licenciés (1383 licenciés en 2001). C'est évidemment hors de question aujourd'hui tant pour des raisons de coût (24 pages ce n'est pas le

même tarif postal que 8 pages!) que de main d'œuvre (4000 licenciés)... remplacé par la diffusion numérique.

Couvertures des numéros 39 et 42



Couvertures des numéros 46 et 50



Tous les numéros (sauf 3) depuis la création sont disponibles en téléchargement sur le site internet du Comité départemental à la rubrique... Rando17.

Les numéros les plus anciens ont été compilés par paquets de 10 (de 00 à 10, de 11 à 20, de 21 à 30, de 31 à 40).

Les anciens numéros composés avec Word ont dû être retravaillés sous un autre logiciel et la mise en forme initiale n'a pas pu être parfaitement respectée, mais le contenu (textes et images) est lui absolument conforme aux originaux.

Évidemment si la confection matérielle est réalisée par une ou deux personnes, les documents résultent toujours d'un travail collectif de rédaction.

Nous remercions ici tous les contributeurs qui, année après année, ont fourni de la matière pour enrichir les contenus et faire vivre ce bulletin de liaison.

Dominique Noblet

NORDIC OXYGENE RANDO 17 et bâtons dynamiques

Les bâtons dynamiques (BungyPump) font leur entrée à NORDIC OXYGENE RANDO 17



Cette saison marque une nouvelle étape pour notre association NOR17 à ROYAN avec la mise en place d'activités de marche utilisant les bâtons dynamiques (*BungyPump*).

Cette discipline, accessible à tous, permet de renforcer le travail musculaire, d'améliorer l'équilibre et la coordination, tout en offrant une pratique conviviale en pleine nature. Grâce à l'utilisation spécifique de bâtons conçus pour accompagner le mouvement naturel de la marche, les participants sollicitent l'ensemble du corps dans un effort harmonieux et bénéfique pour la santé.

Afin de proposer cette activité dans les meilleures conditions, deux animateurs de notre association ont suivi avec succès la formation fédérale et obtenu leur certification. Leur engagement permet aujourd'hui à NOR17 d'offrir un encadrement de qualité, conforme aux recommandations de la FFRandonnée.

Dès les premières séances, l'enthousiasme des participants a été au rendez-vous. Curieux de découvrir cette nouvelle pratique, ils ont rapidement apprécié ses bienfaits physiques ainsi que son aspect ludique et convivial. Les retours sont très positifs, tant pour les marcheurs expérimentés que pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique progressive.

Cette dynamique témoigne de la volonté de NOR17 de diversifier ses activités et de répondre aux attentes de ses adhérents en proposant des pratiques innovantes favorisant le bien-être, la santé et le plaisir de partager des moments ensemble.



Nul doute que les bâtons dynamiques trouveront durablement leur place au sein de notre association et contribueront à attirer de nouveaux adeptes de la randonnée active.

L'équipe de NOR17 remercie chaleureusement les animateurs certifiés ainsi que tous les participants qui ont contribué au succès de ce lancement prometteur.

Alain Fleury, Pdt NOR17.

Nordic de la Prée à Saint-Laurent-de-la-Prée

Nous sommes un club de marche nordique de 90 licenciés.

7 animateurs gèrent le planning des sorties.

Nous proposons 4 séances par semaine le matin : active, dynamique et douce.

Nos disciplines sont principalement, la **marche nordique**, et depuis plus récemment la marche avec les **bâtons dynamiques**.

Notre club propose un programme de marche nordique accessible à tous, avec des parcours variés, des points de rencontre dans la région, et ce toujours dans une ambiance conviviale.

Nous organisons également 2 manifestations annuelles à

Saint-Laurent-de-la-Prée :

• **Octobre ROSE**, au profit de la recherche sur le cancer du sein le 3 octobre 2026.

• **Novembre BLEU**, au profit de la recherche sur le cancer de la prostate le 7 novembre 2026.

Pour vous renseigner, nous serons présents sur les forums des associations de :

• Saint-Laurent-de-la-Prée le 5 septembre 2026 .

• Fourra le 15 septembre 2026

Vous pouvez aussi nous contacter par courriel :

nordicdelapree@gmail.com

Nous proposons également des séances de découverte, avec prêts de bâtons.

La prochaine saison arrive à grands pas, alors à bientôt si cela vous tente.



Ceci est un castor

Une charade *totallement déjantée* :

- Mon premier est un rongeur aquatique avec une large queue (photo ci-contre) qui ne peut pas s'asseoir ;
- Mon deuxième : comme mon premier ;
- Mon troisième : comme mon premier ;
- Mon tout est une constante mathématique hyper-célèbre qui a un rapport intime avec le cercle.

Une indication : l'auteur de la charade souffre d'un léger défaut de prononciation !

Réponse page 23

Championnat régional de longe côte

Les 11 et 12 avril 2026, OLERANDO a organisé, en concertation avec le comité départemental et le comité régional, le championnat régional de longe côte à Boyardville.

Après plusieurs mois de préparation et l'obtention de toutes les autorisations réglementaires, OLERANDO a mobilisé 80 bénévoles afin d'assurer le bien-être, la convivialité et la sécurité des concurrents de Nouvelle-Aquitaine engagés dans ce championnat régional.

Même si les conditions météorologiques du samedi 11 avril étaient fraîches et venteuses, voire pluvieuses en début d'après-midi, les 288 compétiteurs inscrits ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour se qualifier pour la phase interzones dans les différentes disciplines, allant de l'endurance avec le 800 m à la résistance sur les 400 m et 200 m, en passant par la force et la vitesse lors du 50 m pagaie et du relais 4 fois 50 m pagaie.

Le dimanche 12 avril, en revanche, la météo était avec nous pour les épreuves de trail longe côte. Quatre-vingts traileurs et traileuses se sont affrontés sur un parcours varié mêlant plage, forêt et sable.



Au final, chacun gardera le souvenir de ce très beau week-end sportif, marqué par de belles performances, de valeureux vainqueurs et de nombreux sourires. À l'issue de la proclamation des résultats, tous les participants ont pu partager le verre de l'amitié et déguster les huîtres locales dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

OLERANDO tient également à remercier chaleureusement les collectivités oléronaises, l'Office Intercommunal des Sports Oléronais, ainsi que ses partenaires Intersport et Leclerc pour leur soutien et leur précieuse aide dans l'organisation de cet événement. Leur engagement et leur accompagnement ont largement contribué à la réussite de ce championnat régional.

Christian Dubus



Longe côte : championnat de France



La première étape du circuit qualificatif pour le championnat de France a eu lieu à **Boyardville, sur l'île d'Oléron, les 11 et 12 avril 2026.**

Cette compétition a connu une forte affluence, avec la participation de 288 compétiteurs représentant les clubs de Nouvelle-Aquitaine pour un total de 687 participations. Parmi eux, 152 compétiteurs provenaient des cinq clubs charentais :

- ROMAC
- ROYAN RAND'EAU
- MDLO
- OLERANDO
- LONGE-CÔTE DE BEAUTÉ SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE

À l'issue de ce championnat, les cinq clubs de Charente-Maritime ont réussi à se qualifier pour le championnat de zone ouest.

Le championnat de Zone Ouest s'est tenu à Notre-Dame-de-Monts les 2 et 3 mai 2026, rassemblant 383 compétiteurs pour 771 participations.

Durant cet événement, 72 compétiteurs des clubs charentais ont été sélectionnés pour concourir, soit 114 participations au total.

À l'issue de cette dernière sélection, les clubs de Charente-Maritime se sont illustrés et ont obtenu un nombre impressionnant de **qualifications pour le Championnat de France** :

- LONGE-CÔTE DE BEAUTÉ SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE : 8 compétiteurs, 10 participations
- MDLO : 2 compétiteurs, 6 participations
- OLERANDO : 7 compétiteurs, 10 participations
- ROYAN RAND'EAU : 8 compétiteurs, 9 participations
- ROMAC : 7 compétiteurs, 13 participations

Le circuit qualificatif a non seulement démontré la

vitalité et l'engagement des clubs de Charente-Maritime, mais a également permis à de nombreux compétiteurs de s'illustrer sur la scène régionale. Les performances réalisées ouvrent ainsi la voie pour un championnat de France prometteur à La Baule.

Félicitations à tous les compétiteurs et aux clubs pour leurs efforts et leur détermination. Rendez-vous en juin pour soutenir nos athlètes charentais sur le sable de La Baule!



Aline Taboué

Championnat de France de longe côte 2026 à La Baule

Le week-end des 6 et 7 juin 2026, les compétiteurs qualifiés ont retrouvé la plage de La Baule pour le championnat de France de longe côte. Cette édition restera marquée par des conditions météorologiques particulièrement difficiles : vent soutenu, mer agitée et conditions de course exigeantes ont mis à rude épreuve l'ensemble des athlètes. Malgré ces contraintes, les organisateurs, bénévoles et compétiteurs ont su faire preuve d'une remarquable capacité d'adaptation, permettant le bon déroulement de l'événement dans un excellent esprit sportif.

Les clubs de Charente-Maritime, qui avaient brillamment franchi les étapes qualificatives de Boyardville puis de Notre-Dame de Monts, ont une nouvelle fois démontré leur valeur au plus haut niveau national. Leur engagement, leur préparation et leur détermination ont été récompensés par de très belles performances.

Résultats des clubs de Charente-Maritime :

ROMAC réalise une performance exceptionnelle en remportant 5 médailles :

- 1 médaille d'or,
- 3 médailles d'argent,
- 1 médaille de bronze.

OLERANDO confirme sa progression avec
● 1 médaille d'argent.

Longe Côte de Beauté Saint-Georges-de-Didonne s'illustre également en décrochant

- 1 médaille d'or.

Au total, les clubs charentais repartent de La Baule avec **7 médailles nationales, dont 2 titres de champion de France**, une performance remarquable compte tenu du niveau de concurrence et des conditions particulièrement éprouvantes rencontrées durant la compétition.

Au-delà des résultats, ce championnat a surtout été l'occasion de mettre en avant les valeurs du longe-côte : solidarité, dépassement de soi, respect de l'environnement marin et convivialité. Les représentants de la Charente-Maritime ont porté haut les couleurs de leur département et contribué au succès d'une édition qui restera dans les mémoires.

Félicitations à l'ensemble des compétiteurs, aux entraîneurs, aux bénévoles et aux clubs pour ce magnifique parcours, depuis les qualifications régionales jusqu'à la scène nationale. Ces résultats témoignent du dynamisme du longe-côte en Charente-Maritime et laissent entrevoir de belles perspectives pour les prochaines échéances sportives.

Aline Taboué

Victoire en Junior de Margaux Brot sur 200 m



La jeune Margaux Brot, 17 ans, du club Longe-Côte-de-Beauté-SGDD a été sacrée **championne de France sur 200 m** dans la catégorie Junior, à La Baule le 7 juin, lors du championnat de France qui a réuni 72 clubs ultra-marins et métropolitains et plus de 500 compétiteurs.

Bien que les conditions de mer aient été fort difficiles et les vagues impressionnantes, Margaux Brot a fait une très belle course, devançant la deuxième de plus de 20 secondes.

Margaux, lycéenne à Angoulême, est licenciée au club depuis la rentrée 2025. Elle s'entraîne en longe côte le samedi et pendant les vacances scolaires. Très sportive, Margaux pratique régulièrement l'athlétisme et notamment le saut à la perche

et le lancer de poids.

Même si les autres compétiteurs du club n'ont pas été médaillés, ils ont obtenu d'excellents résultats. En effet, chacun dans sa catégorie s'est classé premier de Nouvelle Aquitaine.

En 200 m : Bernard Moreau, 6^e en M3,

En 400 m duo : Margaux Brot et Charlène Bon-doux, 6^e en Sénior; Cathy Allard et Édith Gravelle, 4^e en M4; Frédéric Bourrinet et Bernard Moreau, 6^e en M3.



Pour le Longe-Côte-de-Beauté-SGDD, avoir contribué à l'éclosion de la championne de France junior 2026 est une grande fierté et laisse espérer que beaucoup d'autres jeunes - minimes, cadets, juniors, espoirs - rejoindront bientôt le club.

Hélène Träsch

Les administrateurs s'amuse

Une fois par an, les administrateurs se retrouvent pour une journée de détente, et oui!



Lundi 25 mai, à partir du parking des Anses à Port-des-Barques, sous la chaleur, nous avons randonnée le matin sur le littoral et fait le tour de l'île Madame.



Au retour, la plage des Anses était bondée et nous n'étions pas les seuls à profiter du petit bois pour pique-niquer. Nous avons pris du bon temps : partage et dégustation de ce que nous avons apporté, bonnes parties de rigolades autour des anecdotes de chacun et des blagues mathématiques de Dominique.

Catherine Mayeur

La mère de trois enfants est actuellement enceinte d'un quatrième enfant.

Un soir, le père (un statisticien) dit à sa femme : « Tu savais, chérie, que notre nouvel enfant allait être chinois ?

- Quoi ?

- Bah oui, un enfant sur quatre qui naît est chinois... »

5 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN LONGER

La pratique du Longe-côte en club offre un cadre rassurant et sécurisé grâce à un encadrement assuré par des animateurs brevetés fédéraux, formés aux gestes de premiers secours et habitués à évaluer les conditions de pratique en mer.

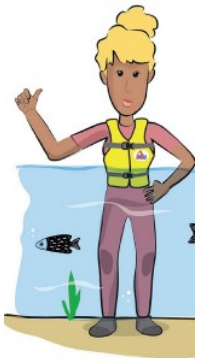
Leur expérience leur permet d'adapter, de modifier ou même d'annuler une séance lorsque les conditions météorologiques ou maritimes ne garantissent plus une sécurité suffisante. La mer reste un milieu naturel exigeant qui demande toujours un minimum de préparation et d'humilité, même pour les pratiquants les plus expérimentés. En longe-côte, la sécurité repose autant sur l'organisation du club que sur l'attitude responsable de chaque participant.



1 " JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE "

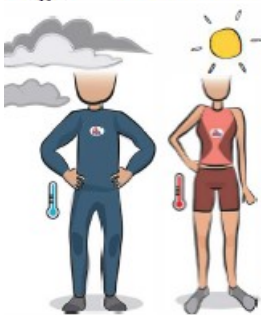
- Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr « site de pratique »).
- Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
- Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.

2 " JE M'ÉQUIPE ET ME PROTÈGE "



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

3 " J'ADOpte LE BON COMPORTEMENT "



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

4 " JE LONGE EN SÉCURITÉ "



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

5 " JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT "

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



Article adapté d'un document bilingue (français / anglais) disponible sur le site de la FFRandonnée à la rubrique "Disciplines" puis "Longe côte".

Laurando a marché pour les Restos du Cœur

Le **dimanche 19 avril** le soleil était au rendez-vous pour l'édition 2026 de la Marche des **Restos du Cœur** organisée par les bénévoles de Lau'Rando. Plus de cent marcheurs se sont élancés sur les 3 parcours proposés à travers le marais et les bois jusqu'au littoral.

En ce printemps, la nature était magnifique. Randonneurs, familles et enfants ont pu profiter de la faune et de la flore en arpentant les chemins.

Comme chaque année, les participants ont été très généreux et 744€ ont été collectés. Cette somme sera intégralement reversée aux Restos du Cœur lors d'une cérémonie officielle en septembre au Golf de Saint Laurent.

À l'issue de la manifestation, toutes les personnes

présentes ont partagé le verre de l'amitié avec sourire et bonne humeur.

Un grand bravo et merci à tous, marcheurs et bénévoles, qui ont permis le succès de cette Marche 2026.



Balade pour tous : un bel élan de solidarité

La vigilance orange canicule, tout juste levée ce samedi 30 mai, a permis le bon déroulement de la 5^e édition de la BALADE POUR TOUS à Saint-Trojan sous un ciel clément.



Près de 120 participants de tous âges ont pris part à la randonnée encadrée par l'association Par

les sentiers 17 et le Comité départemental. Parmi eux, 40 personnes en situation de handicap, accompagnées et soutenues par les marcheurs, ont pu parcourir de 1 à 3 km, en utilisant diverses aides à la mobilité : fauteuils roulants, déambulateurs, draisiennes, tricycles...

Les pauses rafraîchissantes, offertes en chemin et à l'arrivée, ont été très appréciées. Après le pique-nique, l'artiste Tito a assuré une animation musicale bien applaudie. Une belle journée de partage!

L'association des Parents et Amis du Foyer Départemental Lannelongue remercie chaleureusement tous les participants, les bénévoles et les partenaires pour leur engagement et leur bonne humeur. La cagnotte de 700€ permettra de financer des loisirs pour les résidents du Foyer.

Rendez-vous est déjà pris pour la prochaine édition le 29 mai 2027.

Catherine Mayeur



Marche (match?) « retour »

Dimanche 7 juin : Marche retour « Par les Sentiers 17 / Taille-en-rando » bien lumineuse.

Un réveil de bonne heure pour les randonneurs de Taille-en-rando, covoiturage à La Grenouillette à Saint-Savinien (lieu de la marche aller en septembre dernier) et v'la ti pàs quelques étourdis asteur...

- Une randonneuse fait demi-tour, elle a oublié ses chaussures de rando!
- Un randonneur fait demi-tour, il a oublié son sac à dos!
- Une randonneuse toujours dans les bras de Morphée à l'heure du covoiturage!



Après ce 1/4 d'heure charentais plus question de *couniller*!!! Heureusement, l'est point écartable pour rejoindre Foulerot au nord-est de l'Île d'Oléron et tout à l'ouest de la forêt des Saumonards. Nous arrivons malgré tout à l'heure...

36 randonneurs présents le matin (15 de Par les Sentiers 17 et 21 de Taille-en-rando) : 22 marcheurs pour la boucle de 12 km, 14 pour le circuit de 6 km

et on peut zou'dire, l'association PLS17 a tenu toutes ses promesses :

- Magnifiques parcours dans la forêt des Saumonards, le marais et sur la charmante plage de sable fin qui offre une très belle vue sur l'Île d'Aix, La Rochelle et fort Boyard, certains ont même gaujé dans l'océan (avec les chaussures de rando bien sûr).
- Le soleil, une très très belle luminosité et qu'est-ce qu'on est beun'eze au moment du pique-nique à l'ombre des arbres bien plus bucolique que l'abri du Drive de Super U à Saint-Savinien! avec les délicieux amuse-balots préparés par les randonneurs de PLS 17 qui accompagnent un breuvage bien charentais (avec modération), les pâtisseries maison, les cerises & le café...

Un chouette moment de partage et un régal pour les fines-goules.

Après un p'tit cognat saintongeais, toujours avec modération, c'est bien gueudé qu'une trentaine de randonneurs repart le tantôt un chapia sur la tête pour une jolie balade en passant par le Port du Douhet, ancien petit port de commerce qui est aujourd'hui un port de plaisance très prisé.

Merci encore à Catherine et à tous les adhérents de « Par les Sentiers 17 » pour cette excellente journée dans une très bonne humeur. Une très bonne journée pour Teurtous.

La barre est très haute pour une prochaine rencontre la saison prochaine!!!!

Aliette et Jacqueline, Taille-en-rando



Le 14 juillet à Aigrefeuille

Rando : petit déj au lac de Frace

Départs libres de 8 h à 9 h 30

RV : place des Fêtes à Aigrefeuille

Ouvert à tous (une boucle de 7,5 km et une

boucle de 4,5 km) : marche normale, marche nordique, marche « canins en laisse »

Inscription obligatoire avant le 11 juillet (6 euros).

Bulletin d'inscription disponible sur le site du Comité départemental :

charente-maritime.ffrandonnee.fr

Marche de la Saint Laurent le 10 août

Réservez votre soirée du lundi **10 août 2026** pour notre traditionnelle randonnée semi-nocturne avec repas par étapes sur les chemins de la presqu'île.

Un parcours balisé d'environ 12 km vous est proposé à partir de **Saint-Laurent-de-la Prée**, à travers les marais et les sentiers du littoral, avec 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 une ambiance festive et conviviale. Cette année, nous poursuivons notre collaboration avec la Cuisine centrale de Rochefort pour vous proposer un menu charentais, avec des plats cuisinés « maison » à base de produits bio issus d'exploitations locales.

Le bulletin d'inscription et toutes les informations sont disponibles sur notre site internet **www.laurando.fr**

Samedi 14 et dimanche 15 août à Thairé

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

Samedi 14 août :

Randonnée de 9-10 km autour de Thairé : départ 16 h place de l'église, participation 3 €, enregistrement à partir de 15 h 30.

Dimanche 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.

Par Monts et par Vaux le 27 septembre à Tugéras

Dimanche 27 septembre 2026 à Tugéras : randonnée départementale ouverte à tous.

Accueil à la salle des fêtes à 9h : café offert par l'association.

Le matin :

- 9 h 30 : randonnée patrimoine de 6,5 km sur circuit coulant.

Retour à 12 h : apéritif offert par l'association et

possibilité de pique-nique tiré du coffre (repli en salle en cas de mauvais temps).

L'après midi sur circuits coulants. Départs :

- 14 h 00 marche soutenue de 12 km
- 14 h 05 marche normale de 10 km
- 14 h 10 marche douce de 8 km
- 14 h 15 rando bien-être de 5 km environ.

Rand'Oléron le 25 octobre

Olérando organise le dimanche 25 octobre 2026 la 4^e « Rand'Oléron » à Domino commune de Saint-Georges-d'Oléron

Accueil à partir de 8 h 15 au foyer rural Domino ou place du marché.

Randonnée pédestre en allure libre, parcours ba-

lisés de 21 km, 15 km, 8 km.

Rando éco responsable pas de gobelet plastique aux ravitaillements

Prévoir son gobelet ou achat sur place.

Tarifs : 6 euros en ligne sur Hello-Asso ou 7 euros sur place - Moins de 15 ans : gratuit.

Contact : 07 68 35 07 79

association@olerando.com

Longe côte de l'Estuaire les 17 et 18 octobre 2026

Royan Rand'Eau et Longe-Côte de Beauté-SGDD sont main dans la main pour organiser les prochaines compétitions de longe côte de l'Estuaire à **Saint-Georges-de-Didonne**.

Le samedi 17 octobre, les 3 épreuves de la Coupe de France des clubs seront au programme :

- Le 3000 m en équipe mixte de 4, 5 ou 6 longeurs.
- Le 1000 m en quarte 2F/2H
- Le relais 2 × 500 m en équipe de 2F/2H

Le dimanche 18 octobre sera réservé à la deuxième édition du trail Open longe côte de Beauté, inscrit dans le circuit national des trails LC :

- Le 8000 m pour les longeurs/coureurs à pied, en solo ou en duo

- Le 6000 m pour les longeurs/marcheurs dynamiques, en solo ou en duo.

Les licenciés FFRandonnée et les Pass découverte sont les bienvenus. Les informations sont disponibles sur le site fédéral et sur les sites de chacun des deux clubs organisateurs. Les inscriptions s'effectuent via le site fédéral

<https://ffrandonnee-compétitions.fr/LCMA/Public/>



Marcheurs et longeurs, nous vous attendons nombreux!
Hélène Träsch

Randonnée solidaire le 8 novembre

À **Foncouverte** (départ de la salle des fêtes, route de la Sauzaie)

Les bénéfices de cette manifestation seront reversés à ETOIL'CLOWN

Circuits marches de 6, 10 et 14 Km

Pas de circuits VTT cette année

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... possibilité d'en acheter à 1€)

Ravitaillement sur les circuits 10 et 14 km

Pas de ravitaillement sur le 6 km... mais à l'arrivée

Apéro de l'amitié offert par le club à l'arrivée

Renseignements au 06 07 86 71 30

Marche pour le Téléthon le 6 décembre

Le dimanche 6 décembre 2026 LAU'RANDO soutient activement le Téléthon en proposant 3 randonnées solidaires et conviviales pour aider la recherche médicale. Chacun pourra marcher selon son envie sur les différents parcours : 15 km pour les marcheurs aguerris, boucle de 9 km ou balade

facile de 4 km. Les randonnées sont encadrées par les bénévoles de Lau'Rando.

Rendez-vous à partir de 8 h 30 sous la halle de **Saint-Laurent-de-la-Prée** pour l'accueil et les inscriptions. L'intégralité des sommes collectées sera reversée à l'AFM Téléthon.

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

Objet trouvé!

Dimanche 26 avril, un bâton a été laissé sur le parking après la randonnée du matin à TALMONT. Pour le récupérer, laisser un message sur le répondeur de Catherine (06 88 28 03 54) en donnant les caractéristiques de l'objet.

Ci-contre une photo de l'edelweiss gravé dessus.

Dernière minute : le bâton a retrouvé son propriétaire... *on respire!*



La charade déjantée :

Tout le monde a bien sûr trouvé le nombre π ... mais qui a trouvé pourquoi?

C'est pourtant simple!

Un rongeur aquatique avec une large queue qui ne peut

pas s'asseoir... c'est bien sûr *un castor sans chaise*.

Mon tout est donc : *Trois castors sans chaise* mais comme l'auteur souffre d'un léger défaut de prononciation la bonne réponse est donc : *trois quatorze cent seize* (3,1416 est une valeur approchée du nombre π).

Éco-rando

40 kg de déchets ramassés lors de la 5^e éditions de l'Éco-rando.

Malgré une météo humide ce samedi 11 avril, 19 personnes se sont retrouvées au terrain de motocross de Mazeray pour une nouvelle opération de nettoyage. Objectif : parcourir les chemins en ramassant un maximum de déchets.



Pour cette cinquième édition de l'Éco-rando, près de 40 kg de débris ont été collectés, essentiellement des plastiques, canettes mais aussi bouteilles. Un volume en nette baisse par rapport aux 90 kg collectés l'an passé. Cette amélioration peut traduire une amélioration des comportements, même si la vigilance reste de mise.

L'initiative, reconduite chaque année, s'inscrit dans une démarche de sensibilisation à la protection de l'environnement et à la préservation des espaces naturels.



L'opération est menée par les Randonneurs Vals de Saintonge, en partenariat avec la commune de Mazeray, Leclerc-Sport et Cyclad. À l'issue de la collecte, l'enseigne sportive a remis à chaque participant un bon de réduction de 25% à valoir sur les articles du rayon randonnée. Un goûter était offert par le centre Leclerc.

Christian Audouin, vice-président de RVS.

Séjour du comité départemental : septembre 2026 en Bourgogne

Du lundi 21 au samedi 26 septembre 2026, le Village Vacances Cap France « La Vallée de l'Yonne », situé à ARMEAU (89), accueillera le prochain séjour du comité.

Les randonnées, encadrées par des guides locaux, se feront en quatre groupes, basés sur des distances

différentes, allant de 8 km à 20 km par jour, avec plus ou moins de dénivelé.

Si ce séjour vous tente, faites vite votre demande par mail à cmayeur@frandonnee.fr pour avoir des chances d'y participer si des places se libèrent d'ici septembre. (Coût du séjour : 460 €).

