



RAND'ALLIER

Bulletin d'information des licenciés du
Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre de l'Allier

N°1 – mai 2004



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre
de l'Allier

Le mot du Président

Amis randonneurs, vous découvrez le n°1 de Rand'Allier. Avec cette publication, le CDRP03 souhaite vous tenir informés des activités concernant la randonnée pédestre dans notre département. Ce bulletin d'information vous sera envoyé, à vous les licenciés FFRP de notre département, deux fois par an, au printemps et à l'automne. Nous espérons que vous trouverez plaisir à le lire et comptons sur vous pour le faire vivre : faites remonter vos impressions, vos coups de gueule, vos suggestions, ...

Depuis 3 ans, le CDRP03 fait de gros efforts pour promouvoir la randonnée pédestre et la FFRP. Outre un calendrier des randonnées entièrement remanié, nos projets avancent : GRP® des Maîtres Sonneurs (ouest du département), circuits sur la Communauté d'Agglomération de Montluçon, un topo-guide®, « *Le Val de Sioule à Pied* » qui va sortir d'ici peu, ... Nous organisons des stages permettant aux licenciés de se former à l'animation de la randonnée pédestre et au balisage. En projet, « *Le Chemin des Écoliers* », action en faveur des scolaires.

Comme toute structure associative, nous comptons essentiellement sur les bonnes volontés. Aussi, si vous avez un peu de temps libre, quelques compétences et surtout l'envie de faire progresser notre Comité, n'hésitez pas à nous rejoindre. Inscrivez-vous aux stages, appelez-nous à notre permanence (au 04-70-96-00-26). Nous avons de gros besoins pour le balisage, le repérage d'itinéraires, la communication, ...

Et maintenant, bonne lecture !

Christophe Pauget

Pour connaître votre Comité Départemental

Président : Christophe Pauget

Vice-Présidents : Bernard Aubin, Jacques Baucheron, Jean-Claude Roilette

Secrétaire : Nicole Guillaume Secrétaire-adjointe : Colette Roy

Trésorier : Raymond Burgat Trésorier-adjoint : Michel Gabard

Les Commissions :

- Commission sentiers : Michel Gabard président
- Commission formation : Jean-Claude Roilette responsable
- Vie fédérale-licences : Jean-Claude Roilette
- Calendrier : Christophe Pauget
- Animation : Jacques Baucheron
- Rando-challenge : Maurice André

19 associations affiliées - 579 licenciés au 01/05/04 - 31 baliseurs

SOMMAIRE

Commission sentiers	P. 2
Itinéraires : balisage	P. 2
Randonnées	P. 2
La bonne santé du randonneur	P. 3
Commission formation	P. 4
Humeur	P. 4
Un peu d'écologie - Sur l'agenda	P. 4

Nouvelles brèves du Comité

Nouveau topo-guide® : outre l'incontournable « *La Montagne Bourbonnaise à Pied* », un nouveau topo-guide® va voir le jour. Il s'intitulera « *Le Val de Sioule à Pied* » et sortira au cours du mois de juin.



Les plus beaux circuits de l'Allier : nous avons en perspective la réalisation d'un topoguide® PR® avec les plus beaux circuits de notre département. Si vous avez particulièrement aimé un itinéraire, n'hésitez pas à nous l'envoyer.

Le chemin des écoliers : une action en direction des jeunes et des scolaires
Contact : Michèle Tissier

Pour plus d'informations sur votre Comité

- **Local permanent du Comité** :
17 rue Saturnin Arloing à CUSSET
- **Permanence téléphonique** :
le vendredi de 17H à 19H au 04 70 96 00 26
- **Site Web** :
www.allier-rando-ffrp.org

Les membres de la commission ont été très sollicités ces derniers mois. En effet, les projets de circuits se multiplient : les collectivités locales (Communautés de Communes notamment) ont compris l'intérêt de promouvoir la randonnée à travers la mise en place de circuits. Le CDRP03 ne peut que se réjouir de cet engouement mais, si nous n'y prenons garde, nous allons voir arbres, poteaux et autres supports de nos campagnes se transformer en totems inesthétiques. Aussi le Comité assure des formations de baliseurs (voir commission formation page 4). De même, nous espérons en la concertation des différents acteurs de la randonnée pour mettre en place un réseau cohérent de circuits. Rappelons que la FFRP encourage la réalisation de circuits de qualité en donnant un agrément PR® aux meilleurs itinéraires.

Les projets en cours :

Val de Sioule - Bouble - Forêt des Colettes : 39 circuits sont en train d'être balisés ce printemps par les baliseurs du Comité et le topoguide® va paraître bientôt.

GRP® sur les pas des Maîtres Sonneurs : itinéraire à thématique littéraire à partir du roman de George Sand qui parcourt 3 départements, d'Huriel à St-Chartier ; l'homologation est en cours et le topoguide® devrait paraître en 2005.

Communauté d'Agglomération de Montluçon : 10 circuits en cours de balisage et parution d'un topo-guide® PR® en collaboration avec l'O.T. de Montluçon.

D'autres collectivités nous contactent et les projets sont espérés.

Vous aimez trouver des chemins bien balisés au cours de vos randonnées : soutenez notre effort concernant le balisage et inscrivez-vous au stage de baliseur.

Itinéraires

Une suggestion pour les collectivités proposant des circuits de randonnée

A Saint-Lary-Soulan (Hautes-Pyrénées) vient d'être installé un terminal interactif qui imprime une carte topographique avec références cartographiques, temps de parcours et autres infos pratiques pour l'hébergement et la restauration. Il est envisagé d'équiper rapidement tout le grand Ouest.



Photo JCR

Pour ne plus voir ce poteau « totem » agressif dans un bel environnement, nous devons préconiser l'usage du code pour un balisage :

- Discret
- Efficace donc bien placé
- Soigné et respectant les dimensions de balises
- Absent s'il est inutile (peu de croix de mauvaise direction si les balises de continuité suffisent)
- Respectueux de l'environnement



Sur le site www.allier-rando-ffrp.org

- Calendrier 2004
 - Formation
 - Où randonner
 - Espace associations
 - Foire aux questions
 - **Nouveau** : organiser une randonnée
- Déjà plus de 1 400 visiteurs

Randonnées

Connaissez-vous le rando-challenge ? Une nouvelle forme de randonnée, plus ludique, associant une randonnée et quelques épreuves simples.

Les règles du jeu :

- des équipes de 3 à 4 randonneurs (sans distinction d'âge ou de sexe)
- un parcours tracé sur une carte (12 à 15 km), une vitesse déterminée (entre 3 et 4 km/h), un temps de référence, connu des seuls organisateurs
- une carte pour positionner des bornes de passage ; une petite règle graduée et une boussole peuvent être utiles à l'équipe
- un questionnaire simple (environnement, patrimoine, ...) ; une documentation remise au départ à chaque équipe permet de répondre aux questions

Attention, le rando-challenge est une forme de compétition mais ce n'est pas une course !

Vous êtes tenté pour un essai : le prochain rando-challenge aura lieu à Vallon-en-Sully pour la Fête de la Randonnée le dimanche 20 Juin ; n'hésitez plus, constituez une équipe ... et venez !

Les besoins quotidiens des sédentaires sont en moyenne : 1 800 à 2 000 kcal pour une femme, 2 000 à 2 400 kcal pour un homme.

La marche est peu coûteuse au rythme où l'on randonne pour le plaisir.

Une randonnée de 20 km à 4 km/h coûte environ 3 200 kcal par temps doux et calme.

La répartition : la formule courante est de 421 GLP soit 4 parts de glucides + 2 parts de lipides + 1 part de protéides. A l'effort prolongé, on augmente les glucides, on diminue les lipides et il est préférable de supprimer les protéides pour les reprendre modérément au repas d'étape.

Le fractionnement : plusieurs collations sont mieux assimilables que les trois repas du sédentaire : une collation toutes les deux heures soit 4 à 5 collations durant la journée de marche suivie d'un goûter puis d'un repas plus charpenté et convivial (pris vers 19 H).

L'eau : compter 1ml/kcal dépensé : une journée de 3 200 kcal exige 3,2L d'eau ; ajouter la sueur nécessaire à la thermorégulation (climat, habillement), au minimum 1 litre, sans limite supérieure.

Le rythme d'hydratation à l'effort soutenu est de 1 verre toutes les 30 minutes.

L'alcool : grand pourvoyeur d'accident par ralentissement des réflexes et confusion mentale ; ne se boit qu'à l'étape, en sécurité.

Les autres boissons : les boissons chaudes (thé, tisane) peuvent être sucrées. Les boissons énergétiques sont plus chères et pas plus utiles que l'eau sucrée. Le café est un excitant efficace mais ne pas en boire plus de 4 tasses par jour.

Les réserves d'énergie :

les réserves en graisse servent environ 80 % pour l'entretien et 20 % pour l'effort. La randonnée ponctuelle ne fait donc pas maigrir mais la marche quotidienne toute l'année mobilise le gras de réserve si l'on ne mange pas plus sous prétexte qu'on bouge plus.

Quelques exemples

La promenade ou la journée de randonnée n'excédant pas 8 heures de marche

Petit-déjeuner : pris une heure au moins avant de partir pour laisser le temps d'aller à la selle. Est complet mais pas trop copieux : pain aux céréales, thé ou café, un fruit, un laitage.

Pendant la promenade ou la randonnée : collation toutes les deux heures : eau, sucres lents ou un peu de complexes (biscuits et pain) ; éviter les barres énergétiques : elles sont trop caloriques pour une petite promenade. Boisson : 2 litres d'eau.

Le déjeuner : court pique-nique de 20 à 30 minutes, pas plus important que le petit-déjeuner ; les sandwiches sont parfaits, un fruit et une barre de chocolat complètent la collation.

Les erreurs à éviter : partir le ventre vide ; faire un déjeuner copieux au restaurant ; oublier sa gourde ; se goinfrer d'aliments de course (hypercaloriques).

Randonnée de week-end

On peut commettre des erreurs alimentaires et en cumuler les conséquences sur deux ou trois jours. Il est bon d'adapter l'alimentation au coût énergétique du parcours dès que la randonnée dure quelques jours ; cela limite la fatigue et préserve le plaisir du sentier.

Le premier jour :

Le petit-déjeuner : comme précédemment décrit.

Collations de randonnée : toutes les deux heures. Attention, une barre énergétique aux céréales et fruits fait à peu près 150 kcal soit l'équivalent d'une petite heure de marche en terrain facile avec un sac léger.

Le dîner : un plat unique pas trop copieux pour digérer sans lourdeur, à base de pâtes ou de pommes de terre ou de potages et de soupes épaisses. Pas trop copieux parce qu'il faut bien dormir. Laitage ou fromage, des fruits complètent le repas. Il vaut mieux réserver les gâteaux pour le petit-déjeuner du lendemain (sucres rapides ou simples, utiles immédiatement à l'effort). Une tisane termine le repas et hydrate un peu plus pour lessiver l'acide lactique qui provoque les crampes.

L'hydratation sera vigilante : 3 litres au moins avec des gorgées toutes les 1/2 heures.

Le deuxième jour : ne change pas par rapport au premier. Toutefois, faire attention à ne pas aggraver les crampes par défaut de boisson. Il faut déjà 1/2 L d'eau au corps quand la soif apparaît. Boire régulièrement avant d'avoir soif, sinon les courbatures du surlendemain seront coriaces et la marche difficile.

◆ Stage d'initiation à l'animation de la randonnée pédestre :

La FFRP est soucieuse tout aussi bien de la qualité des responsables associatifs que des sentiers ; c'est pourquoi elle propose depuis plusieurs années des stages de formation pour les animateurs. Le CDRPO3 a mis en place depuis 2003 un stage d'initiation.

public : licenciés FFRP souhaitant s'initier aux fonctions d'animateur de randonnée

contenu : lecture de carte, utilisation de la boussole, préparation d'un itinéraire

durée : un week-end alliant travail en salle et sur le terrain, hébergement obligatoire

encadrement : animateurs BF

tarif : 60 € dates : 16 et 17 Octobre à Cosne d'Allier

inscriptions : dès maintenant (attention le nombre de places est limité et le stage est inscrit au calendrier national)

Rappel : le stage d'initiation est obligatoire pour s'inscrire à la formation Brevet Fédéral d'Animateur de R.P.

◆ Stage de baliseur :

public : randonneurs souhaitant s'impliquer dans le balisage des GR®, GRP® et PR®

contenu : code du balisage, environnement du baliseur, cadastre, matériel, technique

durée : un week-end : samedi travail en salle; dimanche balisage pratique d'un itinéraire

encadrement : baliseurs du Comité tarif : gratuit

dates : 6 et 7 novembre (lieu à déterminer)

Le CDRPO3 peut organiser une formation au balisage pour les collectivités locales désirant baliser leurs circuits.

Le billet d'humeur

La randonnée pédestre attire de plus en plus d'adeptes et nous ne pouvons que nous en réjouir. Aux premiers beaux jours, les randos grand public se multiplient, certaines associations profitant de l'aubaine pour «alimenter» la caisse.

Ce dimanche-là, je pars de bon matin pour les 20 km de «la rando de la vallée», espérant découvrir un beau circuit. Je verse ma contribution (réduction FFRP ?) et pars en suivant les flèches bleues à la peinture (!). Après quelques centaines de mètres, un groupe de vététistes et deux cavaliers me dépassent. Enfin un passage agréable : chemin bordé de haies. Voici le premier ravitaillement : moult charcuterie, pâtisseries... quelques pruneaux et des boissons : eau, vin, sirop (gobelets jetables ?). Je me sers, les responsables étant trop occupés à discuter avec deux randonneurs du pays. Je repars. N'ayant pas de carte, j'ignore où je suis. Je voudrais pourtant connaître le nom du village que j'aperçois perché sur sa colline.

Second ravitaillement : au milieu des restes de repas, on

me propose encore charcuterie et pâtisserie. Un peu d'eau me suffira : j'ai dans mon sac quelques barres. A l'arrivée, je pointe. Personne pour solliciter mes impressions; réconfort (charcuterie, pâté aux pommes de terre, tartes); je reprends ma voiture, m'interrogeant encore sur l'intérêt du parcours (1).

Responsables d'associations de randonneurs, ne serait-il pas temps de revenir à ce qui fait l'attrait de notre activité : partir sac au dos en emportant sa nourriture (voir article page 3), avec, distribuée au départ, une carte du parcours indiquant le patrimoine naturel et bâti ? Plaçons, judicieusement répartis, des points boissons et ... distribuons à chacun un sac poubelle pour mettre ses déchets. A l'arrivée, organisons le petit réconfort et le pot de l'amitié pour un bon moment de convivialité pour tous.

(1) les situations décrites ont bien été vécues au cours de diverses randonnées.

JC Roilette

Sur votre agenda

19 et 20 juin : Fête de la Randonnée

Plusieurs organisations dans notre département. Consultez www.allier-rando-ffrp.org ou la presse régionale.

Participez

et surtout **invitez vos amis** à venir découvrir les plaisirs de la randonnée.



Fête de la randonnée 2003
photo : JCR

Un peu d'écologie

Document SICTOM Montluçon

La longue vie des déchets abandonnés dans la nature

Cigarette Sans filtre	Mouchoir En papier	Pelure De fruit	Journal	Alkermette	Filtre de Cigarette	Chewing-gum
3 MOIS	3 MOIS	3 - 6 MOIS	3 - 12 MOIS	6 MOIS	1 - 2 ANS	5 ANS

Boîte en aluminium	Briquet	Gobelets Plastiques	Sac plastique	Polystyrène	Carte de téléphone	Verre
10 - 100 ANS	100 ANS	100-1000 ANS	100-1000 ANS	1000 ANS	1000 ANS	4000 ANS

Comité de rédaction : B. Aubin, M. André, A. Grès, C. Pauget, JC Roilette

Siège social : Centre Eric Tabarly à Cusset

Imprimerie Vidal - Vichy