

Le mot du Président

L'activité est toujours aussi intense au Comité ! Un nouveau topo-guide® à paraître en novembre, deux autres pour 2006, de nouveaux GR® en cours d'homologation par la Fédération et j'en passe... Les (trop rares !) bénévoles du Comité n'ont pas le temps de s'ennuyer !

Dans un autre registre, la barre des 700 licenciés est franchie (583 la saison dernière), ce qui démontre la bonne santé de notre Comité et l'essor des Sports de Nature dans notre département.

Alors que le Conseil Général de l'Allier a commandité une étude sur les sports de nature et compte en tirer partie pour développer ces sports dans le département, nous avons plus que jamais besoin du soutien de tous les randonneurs pour que notre voix soit entendue. N'hésitez pas à vous faire le relais de la Fédération auprès des élus dans vos communes, des associations, des randonneurs.

Bientôt l'été, repos pour les uns, randos pour les autres. Bonnes vacances à tous... et à toutes !

Christophe Pauget



SOMMAIRE

Mot du Président	
Plan Stratégique 2005-2008	P 1
Nouvelles brèves	
Le nouveau Comité Départemental	P 2
La bonne santé du randonneur	P 3
Formation	
La rubrique de Tante Berthe	P 4
Un circuit à découvrir	
Vie du Comité	



Photo JPD

Bon plan...

Notre plan stratégique 2005-2008 devrait nous aider à progresser encore et à accroître le nombre d'associations affiliées et de licenciés.

De nombreuses actions sont programmées, classées en 5 rubriques :

- **Structurer le Comité :**
Mettre en place et animer les commissions chargées de la mise en œuvre des actions du Comité
- **Former les acteurs :**
Poursuivre les formations de baliseurs - aménageurs et d'initiation à l'animation de la randonnée pédestre, aider à la mise en place de sessions de formation au secourisme, ...
- **Agir sur le terrain :**
Modernisation du réseau GR®, création de nouveaux GR® et de circuits pour handicapés, mise en place du réseau éco-veille, réaliser un topo-guide® « L'Allier à Pied® », lancer « Un chemin, une école® », ...
- **Développer la pratique :**
Développer la pratique du Rando-Challenge®, ...
- **Communiquer - faire connaître :**
Réalisation d'un stand, améliorer le site Internet et la communication externe du Comité, ...



L'intégralité de notre plan est consultable sur notre site Internet (www.allier-rando-ffrp.org). Les associations affiliées en ont également obtenu un exemplaire lors de notre assemblée générale.

Nouvelles brèves

La sortie du topo-guide® « *Montluçon et ses environs ... à pied* » (13 circuits) est prévue pour novembre 2005.

Le topo-guide® « *Sur les pas des Maîtres sonneurs* » (itinéraire du GRP® et 16 PR) sera prêt au printemps 2006.

Les baliseurs officiels du Comité, notamment ceux de la région Moulinoise ont participé au balisage de **13 itinéraires PR** de la Communauté d'agglomération de Moulins (partie nord du territoire). La suite du balisage (partie sud) est prévue aussi pour fin 2005.

Secourisme

Nous mettons en place des sessions de formation pour les licenciés qui souhaiteraient se former aux gestes de premier secours (programme AFPS). Inscription auprès de votre association.

Pour connaître votre nouveau Comité Départemental

Après l'adoption des nouveaux statuts par l'AG extraordinaire du 9 Octobre 2004, tous les membres du Comité Directeur ont été renouvelés.

L'élection, lors de l'AG ordinaire du samedi 5 mars 2005 à Yzeure, a donné les résultats suivants :

Collège général :

Maurice ANDRE (AL Vallon)	Jeannine AUVIGNE (Randonnée Nérissienne)
Jacques BAUCHERON (AS Graves-Audax)	Michel BIANCHI (AS Graves-Rando)
Raymond BURGAT (AS Graves- Rando)	Maurice CHERASSE (AS Graves –Rando)
Jean-Pierre DENOYER (Rando Villefranche)	Michel FURET (Amis du Chemin de Saint Jacques en Auvergne)
Michel GABARD (Amitié Loisirs Cusset)	Jean LECUSSAN (Randonnée Nérissienne)
Nicole GUILLAUME(AFAGR)	Marcel PY (Randonnée Nérissienne)
Christophe PAUGET (AS Graves– Rando)	Colette ROY (AFAGR)
Jean-Claude ROILETTE (AL Vallon)	Michèle TISSIER (AFAGR)
Jean SEGUIN (Amitié Nature Montluçon)	

Collège médecin :

Bernard AUBIN (AFAGR)

Remarquons que les statuts prévoient un Comité directeur de 24 membres : en l'absence d'un nombre suffisant de candidats, il est donc malheureusement incomplet !

Lors de la réunion du CD du 13 Avril, le bureau a été élu et les commissions constituées.

Président : *Christophe Pauget* **Vice-Présidents :** *Michèle Tissier*
Jacques Baucheron
Jean-Claude Roilette

Secrétaire : *Nicole Guillaume* **Secrétaire adjointe :** *Colette Roy*

Trésorier : *Raymond Burgat* **Trésorier adjoint :** *Michel Gabard*

Les commissions		
	Président ou responsable	Membres
Sentiers	Michel Gabard	Secteur Moulins : Michèle Tissier Secteur Montluçon : JC Roilette
Formation	Jean-Claude Roilette	Michel Furet Michel Gabard Michèle Tissier
Vie associative - licences	Jean-Claude Roilette	Maurice André
Animation	Jean-Pierre Dénoyer	
Calendrier - site Internet	Christophe Pauget	
Communication	Jean-Claude Roilette	Les responsables des autres commissions Relations presse : Colette Roy
Rando-challenge®	Maurice André	
Écoles	Michèle Tissier	Eric Berger
Médecin	Bernard Aubin	

Il n'est pas nécessaire d'être élu au CD pour être membre d'une commission : si vous souhaitez participer activement à la vie de votre Comité Départemental, n'hésitez pas à nous contacter ; toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Les morsures de tiques



Les tiques sont des parasites hématophages, c'est-à-dire qu'elles se nourrissent du sang des animaux qu'elles contaminent. Ce faisant, elles injectent de la salive et peuvent transmettre différentes maladies d'un animal à l'autre.

Il existe de nombreuses espèces de tiques. Au stade adulte, leurs hôtes habituels sont les cervidés ou le chien. Accidentellement, elles peuvent parasiter l'homme qui peut être attaqué soit au contact d'un animal infesté (en pratique surtout les chiens), soit dans la nature (forêts, broussailles).



Les tiques peuvent transmettre des bactéries, des virus ou des parasites. Avant de s'être gorgées de sang, elles sont minuscules et difficiles à repérer. Elles ne commencent à injecter vraiment de la salive et à se nourrir que plusieurs heures après leur fixation. Il est donc important de les détecter rapidement pour pouvoir les enlever, ce qui permet de supprimer ou de diminuer fortement le risque de transmission de maladies.

La maladie de Lyme est une infection bactérienne, présente en Europe et en Amérique du Nord. On considère que la tique a besoin de rester attachée au moins 24 heures pour qu'il y ait risque de maladie de Lyme. **Le premier signe, quelques jours après la morsure, est une éruption : quand elle est typique, c'est une tache rouge entourant la morsure et qui s'agrandit de façon centrifuge en formant un anneau. A ce stade, un traitement antibiotique adapté permet la guérison.** Malheureusement, sans cette éruption, ou avec une manifestation atypique, la morsure passe inaperçue et la maladie ne peut être diagnostiquée que tardivement, donnant des complications neurologiques (paralysie), articulaires (arthrite des genoux surtout) ou cardiaques dont le traitement est plus difficile avec un risque de troubles chroniques.

Il n'y a pas de vaccin contre la maladie de Lyme.

Prévention

La meilleure prévention, et la seule possible, consiste à enlever les tiques.

Lorsqu'on séjourne dans une zone à risques :

- ◆ Prévoir une protection vestimentaire (vêtements longs, chaussettes)
- ◆ Ne pas s'allonger par terre
- ◆ Utiliser des produits répulsifs sur la peau (le meilleur est le D.E.E.T) et sur les vêtements (perméthrine)
- ◆ Penser à vous inspecter attentivement chaque soir pour enlever les tiques rapidement (la morsure est indolore)

Enfin, consulter rapidement un médecin en cas de maladie fébrile ou d'éruptions après une morsure de tique : les maladies bactériennes doivent être traitées rapidement par antibiotiques.

Post-scriptum : certaines tiques, en Amérique du Nord, peuvent transmettre une toxine entraînant une paralysie ascendante qui commence par les membres inférieurs, puis remonte jusqu'aux muscles respiratoires. Le seul traitement consiste à trouver et enlever la tique et les paralysies régressent.

Comment enlever une tique ?

Il existe des tas de « recettes » à éviter pour ne pas augmenter le risque de transmission : il semble qu'essayer « d'asphyxier » la tique avec de l'alcool, du pétrole, de la crème solaire, de la vaseline soit en fait dangereux car c'est insuffisant pour lui faire lâcher prise et, se sentant agressée, elle injecterait davantage de salive.

Il faut donc l'enlever mécaniquement avec une pince à épiler. L'important est de ne pas écraser le corps de la tique ce qui injecterait son contenu dans la victime, mais de saisir la tête au contact immédiat de la peau avant de tirer fortement. **Bien désinfecter et vérifier qu'il ne reste pas un morceau des pièces buccales qu'il faudrait encore enlever.**

On trouve dans le commerce des pinces à tiques dont les branches sont plus écartées que celles d'une pince à épiler, ce qui diminue le risque d'écraser la tique.

Rand'Allier n°4 devrait paraître fin 2005. A son sommaire, outre les rubriques habituelles :

- le rapport du Conseil Général sur la Randonnée
- la fiche de suivi des sentiers
- assurance : que faire en cas d'accident
- chronique des sentiers
- et, espérons-le ... le courrier

La Commission formation

Stage d'initiation à l'animation de la randonnée pédestre (15 et 16 octobre) : 18 pré-inscrits à ce jour. A notre grande satisfaction, le stage est donc complet... sauf défections. Ne tardez pas à vous inscrire sur la liste complémentaire, des places peuvent se libérer. Cependant, la liste des candidatures atteste que 3 clubs seulement envoient la plus grande partie des stagiaires. Ils montrent ainsi tout l'intérêt de former leurs membres chargés d'organiser et de conduire les randonnées.

Si vous êtes intéressé par la lecture de carte, son utilisation avec ou sans boussole et si vous souhaitez participer plus activement à l'organisation des sorties de votre association, ce stage d'initiation peut vous apporter beaucoup.

Stage de baliseur-aménageur (5 et 6 novembre) : des places sont encore disponibles. Le contenu de la formation : le cadre législatif, l'environnement du baliseur, le cadastre, les techniques du balisage (travail en salle et pratique sur le terrain). Inscrivez-vous pour rejoindre l'équipe de baliseurs du Comité.

Modalités d'inscriptions : sur le site du Comité ou en écrivant à JC Roilette, 12 chemin des Grétias, 03190 Vallon-en-Sully (joindre une enveloppe timbrée avec adresse pour la réponse)



Photo CP

Amis de la gastronomie ... bonjour !

Le randonneur du XXI^{ème} siècle sait encore reconnaître ce que la nature - pas rancunière - lui offre et retrouve à l'occasion les gestes de cueilleur-glaneur de son grand-papa Cro-Magnon. En ce moment, le bord des sentiers lui propose en abondance les petites touffes serrées de la ciboulette et qui dit ciboulette dit **TETE DE VEAU**.

Ce plat des jours de fête en Bourbonnais est tellement meilleur quand il est fait maison ! ... et bien simple à réaliser.

Mettre la tête de veau dans un faitout, recouverte d'eau froide. Porter à ébullition pendant 10 minutes. Jeter cette première eau. Passer la tête de veau sous le robinet. Nettoyer votre faitout.

Dans un bol, délayer une grosse cuillère à soupe de farine dans un peu d'eau. Verser dans le faitout et rajouter une quantité d'eau proportionnelle à la taille de votre morceau de tête de veau. Ajouter 3 ou 4 giclées de vinaigre, du sel, du poivre, un oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 ou 2

carottes coupées en long, laurier, thym, ail, persil. Faire cuire 2 bonnes heures. Vérifier la cuisson en piquant. Mieux vaut trop cuit que pas assez.

Servir la tête de veau tiède, bien égouttée, coupée en morceaux, accompagnée d'une vinaigrette bien relevée. C'est ici qu'intervient la ciboulette. Il faut en mettre, coupée menu, jusqu'à ce que votre cuillère tienne droit dans la saucière (enfin, presque). Pour accentuer la touche rustique, vous pouvez utiliser de l'huile de colza.

NB:

♦ la tête de veau « perd » beaucoup à la cuisson, donc prévoir « large » à l'achat.

♦ Elle peut avantageusement se faire cuire la veille. On la conservera et on la fera réchauffer dans son jus de cuisson passé.

**Bon appétit,
votre Tante Berthe**

La vie du Comité

Plusieurs membres du Comité ont assistés lundi 2 Mai à la présentation du rapport sur la Randonnée dans le département demandé par le Conseil Général. Nous y reviendrons dans le prochain numéro de Rand'Allier.

Le Comité Directeur s'est réuni le samedi 4 Juin à 15 H à Montluçon.

Une rencontre avec la responsable fédérale du pôle ATEN début juin a permis de faire le point sur les projets d'itinéraires, notamment GR® et GRP®, dans le département.

Pour plus d'informations sur votre Comité

Le local permanent du Comité :

17 rue Saturnin Arloing—CUSSET

La permanence téléphonique :

Le vendredi de 17 H à 19 H au 04 70 96 00 26

Le site du Comité : www.allier-rando-ffrp.org

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

Siège social : Centre Eric Tabarly à Cusset

Imprimerie : Vidal Vichy

Un circuit à découvrir

Cette rubrique vous propose la découverte d'une randonnée intéressante et qui n'est pas éditée. Évidemment, il n'est pas possible d'en faire ici le descriptif : vous le trouverez sur le site du Comité ou en écrivant à JC Roilette (enveloppe timbrée pour réponse)

Le circuit du Tacot à Jaligny/Besbre :

Itinéraire balisé vert de 11,5 km pour 3 H

dénivelée + de 145 m - parking : place René-Fallet

Le parcours emprunte une partie de l'ancienne voie du tacot passe dans la vallée du Graveron et revient sur les bords de la Besbre. Faune et flore, église, vieille tour, ruelles et maisons à pans de bois de Jaligny constituent les intérêts de la randonnée.

Le balisage a été réalisé lors du stage de baliseurs du Comité de novembre 2004.

Rand'Allier est aussi **vos** bulletin : n'hésitez pas à écrire pour nous faire part de vos remarques, suggestions,... Nous les attendons pour ouvrir la rubrique courrier !