

### Edito du Président par Christophe Pauget

Une femme est depuis l'Assemblée Générale d'avril dernier à la tête de la Fédé ! C'est une première à la FFRandonnée et... une rareté parmi les fédérations sportives. **Claude HÛE** - puisqu'il s'agit d'elle - succède ainsi à Jean-Claude BUREL. Avec 62% de licenciés au sein de la Fédé, ce n'est que justice ! Au niveau de notre Comité, nous sommes encore très loin de la parité : 3 femmes seulement sur 19 administrateurs. J'en profite donc pour lancer un appel aux bonnes volontés féminines (il y en a !) afin qu'elle nous rejoignent ! Elles pourront sans problème trouver une place parmi nous et travailler à des projets qui restent en plan faute de main-d'œuvre.

Pour le reste, l'activité reste soutenue, notre projet phare du moment le topoguide « *L'Allier à pied* » progresse. Souhaitons une courte vie (signe de bonnes ventes !) à celui de la Montagne Bourbonnaise qui vient de disparaître !

Je vous souhaite de passer de bonnes vacances et de faire de belles randos.



### SOMMAIRE

♦ Édito du Président	P 1
♦ Une Convention exemplaire	
♦ Entretien des chemins	P 2
♦ Plan stratégique du Comité	
♦ La Montagne Bourbonnaise à Pied	
♦ Les nouvelles associations adhérentes	P 3
♦ 1 <sup>ère</sup> Rando Gaz de France	
♦ Recette du pâté pomme de terre... suite et fin	P 4
♦ Cet été destination la montagne !	

### Relations avec les collectivités : une convention exemplaire



*Le Comité et la communauté de communes de Commentry-Néris-les-Bains viennent de signer une convention relative au suivi du balisage des itinéraires de randonnée pédestre créés sur le territoire communautaire.*

Comme de nombreuses communautés de communes (ou d'agglomération), celle de Commentry-Néris (3CN) a souhaité mettre en place sur son territoire un réseau de boucles de randonnée pédestre. Le travail de préparation des itinéraires et leur mise en place se sont effectués dans le courant de l'année 2006 ; en juillet 2007 une randonnée organisée à La Celle a consacré l'achèvement du travail. Pendant toute cette période, les associations locales de randonneurs mais aussi le Comité Départemental ont été des partenaires de la collectivité en participant régulièrement aux réunions de la commission, apportant suggestions et améliorations. Un groupe de licenciés de la

Randonnée Nérisienne a effectué un stage de formation au balisage organisé par le Comité. Ces baliseurs ont alors pu effectuer le premier balisage des itinéraires.

Pour la pérennisation indispensable des parcours, s'est alors posée la question de l'entretien du balisage. Les baliseurs étant sous la responsabilité de la Commission sentiers, la 3CN a signé « la convention confiant au Comité le suivi du balisage des chemins de randonnée ». Celle-ci prévoit une vérification annuelle de tous les itinéraires, liaisons comprises, avec réfection du balisage peinture, remplacement des balises autocollantes si nécessaire, entretien léger avec notamment débroussaillage pour laisser visibles les balises. Les baliseurs établissent un rapport de vérification pour chaque circuit, indiquant les problèmes constatés (signalétique à changer, sécurisation de certains passages à réaliser,...). Ces rapports sont transmis à la Communauté. Important : les baliseurs officiels agissant dans le cadre d'une mission confiée par le Comité sont couverts par l'assurance fédérale.

Enfin la convention prévoit le règlement au Comité par la 3CN d'une indemnité forfaitaire par circuit. Conformément à une récente décision de son Conseil d'Administration, le Comité reverse une partie de ce forfait à l'association Randonnée Nérisienne pour la participation de ses baliseurs.

Avec ce suivi, on peut donc espérer le maintien d'un balisage efficace rendant ainsi l'utilisation des itinéraires plus aisée pour les randonneurs. Si cette convention est exemplaire, espérons qu'elle servira de modèle pour d'autres conventions de suivi et qu'à l'avenir notre réseau départemental d'itinéraires soit apprécié de tous.

#### Dernière minute !

Suite à son dépôt de bilan, **Chamina**, éditeur bien connu dans notre région vient d'être repris par « **La Cartothèque** », diffuseur de cartes et guides Chamina. L'offre de reprise de la Fédé n'a donc pas été retenue.

#### Pour plus d'informations sur votre Comité

- ♦ **local du Comité** : 17 rue Saturnin Arloing - CUSSET
- ♦ **permanence téléphonique** : le vendredi de 17h à 19h au 06 28 36 84 73
- ♦ **site du Comité** : [www.ffrandonnee-allier.fr](http://www.ffrandonnee-allier.fr)

**Regard sur un sentier bourbonnais (1)**

Dans les précédents numéros de *Rand'Allier*, nous avons abordé deux thèmes concernant les sentiers de randonnée : l'aménagement de barrières et l'entretien au sol. Vos réactions et commentaires sont d'ailleurs attendus après cette parution.

Constituant à la fois un aménagement et un entretien, évoquons maintenant ce qui peut être appelé « gros travaux ». Ceux-ci s'avèrent parfois indispensables tant la détérioration du chemin est importante. La principale cause est le passage d'engins agricoles sur les chemins ruraux. Si bien entendu, il n'est pas question d'interdire les chemins à ces véhicules, il faut reconnaître que souvent, après un hiver abondamment pluvieux, le passage piéton est délicat, voire impossible. Une réfection des fossés permettant l'écoulement normal de l'eau sera généralement suffisante : le randonneur ne demande pas un « trottoir stabilisé » : un simple passage où il ne s'enfonce pas jusqu'au mollet le contentera.

Parfois la détérioration est telle qu'un renforcement en matériaux s'avère nécessaire. La collectivité - généralement la commune - cherche à réaliser ces travaux au moindre coût et cela est bien normal (nos petites communes rurales ne roulent pas sur l'or !). Elle va donc amener sur place divers matériaux provenant souvent de la démolition d'une vieille mesure. Pierres des murs, briques, tuiles vont - à condition d'être un peu broyées - constituer un socle solide et le chemin sera à nouveau praticable. Il serait toutefois bon d'éviter de mettre aussi bouteilles, ferrailles, parpaings entiers, blocs de béton, chiffons comme on peut le voir sur la photo (il y avait également quelques vieux pots de peinture) qui transforment le chemin en véritable décharge. Devant cet aspect, d'autres personnes, suivant l'exemple, viendront bientôt se débarrasser d'autres rebuts. Comment parler alors d'écologie et de protection de l'environnement ? Marcher au milieu de cet amoncellement n'est ni plus agréable ni plus facile que de marcher dans la boue. Un peu de bon sens, un minimum d'efforts et nos chemins resteront accessibles à tous. Alors, quel plaisir que de se balader, au printemps, dans un beau chemin herbeux, entre deux haies d'aubépine fleurie où chantent merles et autres passereaux.

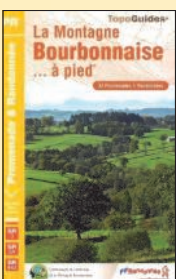


(1) l'endroit où la photo a été prise ne sera pas précisé. Il est situé quelque part dans l'Allier.

**Plan stratégique du Comité**

Le plan 2005-2008 s'achève. Il nous faut donc préparer le suivant - le troisième du genre - pour la période 2009-2012. Depuis 2001, le Comité met en place ces plans qui déterminent les orientations de la politique du Comité. Des actions prioritaires sont ainsi fixées, réalisées puis évaluées. Rappelons quelques-unes des actions des deux premiers plans : augmentation du nombre de licenciés (420 pour 17 associations en 2008 - 769 pour 23 associations aujourd'hui), création et balisage de nouveaux **GR** (**GR463** et **GR300**), réalisation et publication de trois topoguides concernant le département et réédition de celui de la Montagne Bourbonnaise, efforts sur la formation (plusieurs stages de baliseurs et d'initiation à la lecture de carte), développement de la communication avec principalement la mise en place du site Internet du Comité et l'édition de *Rand'Allier*, etc... Le plan constitue aussi une base pour dialoguer et travailler avec nos partenaires institutionnels : le Conseil Général et la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports.

Pour la préparation du troisième plan, nous souhaitons associer les responsables associatifs mais aussi les licenciés. C'est avec vous que nous voulons déterminer les grandes lignes du développement du Comité pour les quatre ans à venir. Une enquête sera donc lancée à l'automne afin que vous puissiez nous faire part de vos souhaits en matière de randonnée pédestre et de l'action que doit avoir le Comité. **Mais d'ores et déjà, rien ne vous empêche de nous écrire pour faire connaître vos préoccupations et vos suggestions.** Un forum est en cours d'installation sur le site Internet du Comité. Les cyber-randonneurs pourront s'enregistrer sur le site pour y participer et s'exprimer.

**La Montagne Bourbonnaise à Pied**

Après des années d'attente - et surtout d'absence en librairie - il est enfin paru !

Par rapport à sa précédente édition, la moitié des circuits ont été modifiés (ah, les problèmes de passage en propriété privée...). Nous avons réussi à faire accepter l'idée de publier l'intégralité du tracé du **GR3** dans le département, depuis Diou jusqu'à Chabreloche. Le **GR3A** est également présent. Le feu « **GRP de la Montagne Bourbonnaise** », qui n'avait rien d'un **GRP**, est remplacé par le **GR463** dont le tracé est décrit depuis Vichy jusqu'à sa liaison avec les **GR3** et **GR3A**. Il est vendu au prix de 13,20 €.

En 2009, les topoguides « *Le Val de Sioule à Pied* » et « *Montluçon et ses environs à Pied* » devraient également être réédités (leur tirage sera épuisé) sous une nouvelle édition modifiée.

## Les nouvelles Associations adhérentes

Notre Comité est heureux d'accueillir de nouvelles associations et de nouveaux licenciés dans ses rangs. Elle les félicite et les encourage à recruter des randonneurs parmi les familles, les jeunes, les nouveaux retraités et ceux qui le sont déjà !  
**A bientôt sur les Sentiers !**

La section randonnée « **FIL ET SENTIER** » de Jaligny est affiliée à la FFRandonnée depuis octobre 2007. Elle comprend 10 licenciés. Tous les lundis, les randonneurs se donnent rendez-vous à 14 h au centre social de Jaligny pour partir sur une randonnée de 8 à 10 km sur le territoire de la commune ou dans les environs : vallée de la Besbre, les châteaux, etc. Bien sûr le groupe observe régulièrement le travail des castors.

Parmi les membres, deux ont suivi le stage de baliseur : ils appartiennent donc à l'équipe de baliseurs du Comité pour intervenir sur les itinéraires qui leur sont confiés.

**Contact : André Naffetas, hameau Les Joules, 03220 Jaligny**



Nous vous annonçons de même une naissance chez les Cheminots. Une section de marche en plaine et montagne dénommée « **LES GODILLOTS** » a été créée le 21 février 2008 au sein de l'Association Sportive des Cheminots de Montluçon. Son siège est au stade du Diénat, Avenue Joliot Curie à Montluçon.

Elle participera, suivant ses possibilités, aux randonnées de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, plus particulièrement celles du calendrier 2008 de notre département mais aussi quelques escapades dans les départements limitrophes.



Des sorties sont bien sûr prévues au calendrier de la section, mais aussi :  
 ♦ une randonnée vers les lacs d'Auvergne sur la journée début mai  
 ♦ une sortie au lac de Vassivière en octobre toujours sur la journée.  
 Et enfin le temps fort des « GODILLOTS » : une Marche en Vanoise sur 5 jours début juillet.

Certains d'entre eux iront participer à la « Rando Gaz de France » du 15 juin 2008 à Paris.

« Nous sommes très heureux de faire partie de la famille des randonneurs et nous vous donnons rendez-vous lors des nombreuses sorties en 2008 » dit son responsable !

**Contact : Patrick Bray, 15A rue Jean Mathé - 03410 Domérat.**

## 1<sup>ère</sup> Rando Gaz de France par Christophe PAUGET

**15 000** participants à la **1<sup>ère</sup> Rando Gaz de France** organisée par la Fédé et son partenaire de - presque - toujours. Un véritable succès populaire puisque les 3/4 des participants étaient issus de la Région parisienne. Difficile de savoir combien de licenciés de l'Allier y ont participé (j'ai repéré une vingtaine de têtes connues, mais il y en avait certainement d'autres dans la foule !). Au programme, une randonnée de 9 km au départ de la place de la Bastille, dans des rues fermées à la circulation automobile.



L'idéal pour découvrir Paris ! Le circuit amenait les randonneurs à découvrir la place des Vosges, le musée Carnavalet, le cirque d'hiver, le parc des Buttes-Chaumont et le cimetière du Père Lachaise avant de revenir à la Bastille pour un pique-nique en commun. Cette manifestation devrait être de nouveau proposée l'an prochain à la même date, dans un autre quartier de Paris.

Notez que nous avons tout de même distribué 4 kg de pastilles « Vichy » en cours de rando !



## Recette du pâté aux pommes de terre, suite et fin.

À la parution de cette recette dans le n°7 de **Rand'Allier**, beaucoup de remarques ont dû être faites autour des tables. La recette présentée est celle que nos grand-mères et arrière grand-mères pratiquaient le jour de la chauffe du four ; elles n'utilisaient pas de tourtière, le pâté était posé sur une tôle. Le rajout d'échalotes, d'oignons, de persil ou de lard est venu plus tard, peut-être pour cacher le goût des pommes de terre vieillissantes. N'oublions pas que ce "fameux" pâté est apparu sur les tables vers 1789 ; à cette époque il était certainement fait avec de la farine nommée actuellement farine complète et peut-être même avec de la farine de seigle. Quant au lard, il était sorti du saloir, très peu commercialisé à ce jour.

Si vous le souhaitez vous pouvez faire de ce pâté un délicieux dessert. Remplacez les pommes de terre par des

poires supportant la cuisson, un petit verre de crème et vous consommerez froid.

Vous pouvez aussi déguster nature, la crème n'est pas obligatoire. Voici nommée **la recette du pâté aux poires**.

Toujours avec la même recette, mettez des coings coupés en fines lamelles à la place des poires, avec ou sans crème. Vous avez **la recette du pâté aux coings**.

Pommes de terre, poires ou coings, ces pâtés sont de chez nous, du Bourbonnais, mais nos voisins des départements limitrophes réalisent les même plats, aussi bons, mais avec un tour de main différent.

Ces recettes vous sont communiquées par un membre de *la confrérie du pâté aux pommes de terre bourbonnais* [www.confrerie-bourbonnais.com](http://www.confrerie-bourbonnais.com)

## Cet été, destination la montagne !

**Amis randonneurs du Bourbonnais, vous serez sans doute nombreux à vouloir changer d'air pour user vos chaussures sur les chemins des Alpes, des Pyrénées ou autres massifs montagneux. Il n'est pas inutile de vous rappeler quelques règles à appliquer dans ce milieu. Il en va de votre sécurité et de votre retour en super forme sur les chemins de chez nous.**

Ne laissez rien au hasard : altitude, espace, obstacles, conditions climatiques, la montagne est un milieu très rude. Soyez conscient de vos limites physiques et techniques. Avant de partir, soignez votre condition physique et formez-vous aux gestes de premiers secours.

Si vous partez avec des enfants, n'oubliez pas qu'ils sont plus vulnérables que les adultes ; ils se fatiguent, se déshydratent vite et sont sensibles au froid et à la chaleur.

Tenez compte des recommandations ci-dessus pour choisir votre itinéraire. La veille, préparez minutieusement la sortie : le parcours et ses difficultés, les distances, dénivelées, nature des milieux traversés. **Établissez un plan de marche** qui vous sera très utile au cours de la randonnée pour faire le point régulièrement et prendre des décisions si nécessaire.

Évidemment **consultez impérativement la météo la veille** et renoncez à la sortie si les prévisions ne sont pas bonnes (Météo France 0 892 68 02 + n° du département).

**Votre équipement et matériel** : il doit être adapté et en bon état. Les chaussures montantes et antidérapantes sont indispensables. Ayez de quoi vous protéger du froid, de la pluie et du soleil : le temps change vite en montagne. N'oubliez pas le matériel pour s'orienter : carte, boussole, altimètre, topoguide. Pour la sécurité vous aurez dans le sac : trousse de première urgence, couteau multifonctions et le sifflet pour être localisé. Pour le contenu de la trousse relisez **Rand'Allier** n°4 !

**Au cours de la rando** : dosez vos efforts et faites des pauses avant la fatigue. Mangez et surtout buvez régulièrement. **Insistez auprès des enfants** qui risquent vite le coup de chaleur.

S'il faut éviter la surcharge du sac à dos, ne vous allégez jamais au départ au détriment de l'eau (voir **Rand'Allier** n°1 pour les conseils alimentaires).

Soyez attentifs à l'évolution des conditions météo ; consultez régulièrement la carte et tenez compte du balisage et de la signalétique. Soyez prudent au bord des torrents, une montée subite des eaux est toujours possible (orage en amont, lâché de barrage).

Enfin, rappelez-vous que les secours ne sont pas toujours gratuits. Consultez la validité de votre **licence et de l'assurance** liée à celle-ci. Vérifiez quelles activités sont assurées : IS pas d'assurance, IR et IRA cheminements sans limite d'altitude y-compris sur des sentiers possédant des aménagements et sur la neige, IMPN pour la randonnée alpine sur des itinéraires ne dépassant pas la cote PD et nécessitant un matériel spécifique.

**Restez vigilant jusqu'au bout et... bonnes vacances et bonnes randos !**

*Texte rédigé à partir des recommandations des campagnes d'information et de prévention en montagne*

**Info-plus** : les anciens numéros de Rand'Allier sont consultables sur le site du Comité [www.ffrandonnee-allier.fr](http://www.ffrandonnee-allier.fr)

Rand'Allier est aussi **votre** bulletin : n'hésitez pas à écrire pour nous faire part de vos remarques, suggestions,... Proposez-nous vos randonnées intéressantes, vos expériences amusantes...

**Comité de rédaction** : J-L. Chagnaud, J-C. Roilette, M. Gabard, C. Pauget - Guest star : J-P. Denoyer !  
**Siège social** : Centre Éric Tabarly à Cusset  
**Imprimerie** : Typocentre Montluçon - **Imprimé sur papier recyclé**