Bulletin d'information du CRRP Aquitaine. N° 27 Mars 2016

BALISES Aquitaine

- Vallée de la Dordogne (24)
  Château de Baynac (haut)
  Châteaux des Milandes (bas)

2 Édito
3 CRRPA AG 2016 Bruges
4 La nouvelle région
5 Contributions financières
6 Compétences et Formation
7 Le coin des CDRP
8 Découverte montagne
9 Manifestations 2016
10 Les grands rendez-vous
11 La randonnée et le diabète
12 13 Des chemins et des hommes

Rédaction
Directrice :
Danièle VIGNOLLES
Assistée de :
Catherine DELMONT
Laëtitia BONNE
Hervé LE GAL
Henri GUIONIE
Articles et Reportages
Les représentants des CDRP
24, 33, 40, 47 et 64

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Aquitaine

web

ÉDITO

La Présidente du Comité régional
Danièle Vignolles

L'année 2016 est la dernière année du Comité régional Aquitaine.

2017 sera l'année du Comité de la grande région Aquitaine – Limousin – Poitou-Charentes qui sera créé le 3 décembre 2016. Pour cette année nous poursuivons les objectifs affichés en 2015 :

- **Le développement des Pratiques** avec la constitution d'une équipe régionale et la mise en place d'un réseau de référents départementaux pour toutes les pratiques.
- **La mise en valeur de notre patrimoine** sentiers et itinéraires avec le Groupe Régional d'Homologation qui a commencé à traiter des dossiers. Il veille au schéma de cohérence des itinéraires qui traversent les départements.
- **Incitation à l'adhésion au Programme numérique** : le Comité régional a adhéré pour rentrer dans le processus.
- **Communication :** la commission a été reconstituée et a commencé un travail d'harmonisation des supports des comités départementaux. Alimentation du journal numérique Balise Aquitaine et réalisation des documents de communication sur les événements régionaux.
- **Ressources humaines, compétences et formation:** Le Comité régional s'attache à poursuivre le développement des formations en répondant au mieux aux besoins exprimés par les clubs. Il a, de plus, voté des aides substantielles aux clubs qui envoient leurs animateurs en formation.
- **Gouvernance :** une concertation accrue avec les comités départementaux, une réflexion approfondie sur la gouvernance de la future grande région en collaboration avec les comités régionaux Limousin et Poitou-Charentes.

2016 est donc une année chargée. Nos administrateurs régionaux et départementaux sont à pied d'œuvre pour mener à bien toutes les missions que nous nous sommes fixées dans le plan de développement.

Les pratiquants et les clubs restent le centre de notre fédération. Il est important que nous allions tous dans le même sens, en défendant les mêmes valeurs et en protégeant notre patrimoine de sentiers. Pour faire tout cela il faut des moyens et l'effort de tous est indispensable.

Un grand bravo aux associations qui se dynamisent, élargissent leur programme d'activités, innovent pour toucher de nouveaux publics, investissent dans la formation car c'est préparer l'avenir et renforcer notre fédération.

La Fédération c'est vous d'abord, c'est nous les administrateurs bénévoles qui donnons beaucoup de notre temps. Rejoignez-nous.

C'est pour ma part ma dernière année de présidente, mon mandat prendra fin en mars 2017. Tout comme dans les clubs il faut du renouvellement, des énergies nouvelles et variées.

BALISES Aquitaine N° 28 de juin 2016. La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée fin Mai 2016, dernier délai. Sortie fin Juin.

Comité Régional Aquitaine de la Randonnée Pédestre - Maison Régionale des Sports, 2 avenue de l'Université, 33400 Talence
Contacts : 05 57 88 26 43 - 06 99 06 97 06 / crrpaquitaine@yahoo.fr Site internet : http://aquitaine.ffrandonnee.fr
N° SIRET : 411 987 423 000 42 – CODE NAF : 9312Z – Agrément Jeunesse et Sport du 07/02/1969 n°75 5 52

L'ASSEMBLÉE RÉGIONALE ORDINAIRE 2016 : le 19 mars à BRUGES

Pour toute association l'assemblée générale est un moment très important qui concerne tous les adhérents et associations affiliées. Il permet de comprendre le fonctionnement et les missions du comité.

L'ASSEMBLEE REGIONALE ORDINAIRE 2016 : le 19 mars à BRUGES (33)

Le 19 mars 2016 se tiendra notre AG ordinaire 2016 à Bruges (33) chez notre partenaire « Mer et Golf » de 9h30 à 13h.

C'est l'occasion de faire le bilan des activités 2015, du niveau d'atteinte des objectifs prévus et d'annoncer les orientations 2016.

C'est aussi là que sont présentés les comptes financiers et le budget prévisionnel du Comité régional.

Cette année les associations désignées par les AG départementales voteront sur les propositions d'augmentation de la licence fédérale (1.50€) et sur la participation de 1€ pour la création d'un fonds solidaire de développement.

Elles voteront également pour procéder au renouvellement des administrateurs (10 postes sont à pourvoir cette année). 10 candidats se sont déclarés à ce jour (Date limite : 4 mars 2016).

Nous aurons aussi à désigner une association (validée par vote) qui ira porter le vote de notre AG à l'AG fédérale ordinaire du 2 avril à Paris et qui assistera aussi à l'AG fédérale extraordinaire du 5 novembre à Paris également. Là seront votés les nouveaux statuts fédéraux et les statuts types des comités avec options.

L'ASSEMBLEE REGIONALE EXTRAORDINAIRE 2016 : le 3 décembre à BRUGES (33)

Exceptionnellement, cette année, nous aurons une deuxième assemblée générale, extraordinaire cette fois-ci, pour voter le traité de fusion afin de constituer le nouveau comité régional de la grande région Aquitaine-Limousin-Poitou Charentes.

Les associations désignées par les AG départementales voteront les nouveaux statuts avec les options, le règlement intérieur et le Bureau provisoire qui gérera cette nouvelle entité jusqu'à l'AG de mars 2017.

Les comptes arrêtés au 31 août 2016 seront présentés pour approbation. Une délibération entérinera la création du nouveau comité régional.

Les deux autres comités régionaux Limousin et Poitou Charentes feront exactement la même chose le même jour. En dehors des associations désignées, les adhérents intéressés peuvent évidemment assister à ces AG. Dans ce cas faites-vous connaître auprès du siège du CRRP pour une question de capacité de la salle.

Danièle Vignolles

La Santé de votre cœur passe par la Randonnée

La sédentarité est un facteur de risque démontré pour les maladies cardiovasculaire ; à l'inverse, le fait d'avoir une activité physique régulière comme la marche diminue le risque cardiovasculaire par le biais de différents facteurs :

- réduction du poids
- réduction du risque de développer un diabète
- diminution du risque de tension artérielle
- diminution du stress et du taux de catécholamines circulantes

L'incidence des morts subites est statistiquement inférieure chez les sujets pratiquants régulièrement une activité sportive de loisir par rapport au sédentaire.

La marche et la randonnée sont d'excellents sports qui permettent de s'occuper de son corps et d'en percevoir les limites : on peut parler de véritable éducation à la santé ; La randonnée incite à une bonne hygiène de vie, notamment chez les personnes sédentaires. D'une manière générale, la pratique régulière et modérée de la marche rééduque les maladies cardiaques et vasculaires, elle améliore également le contrôle du diabète (très important facteur de risque des maladies cardiovasculaires). De plus elle est bénéfique aux personnes souffrant d'ostéoporose et elle développe les capacités respiratoires. La marche est un sport paisible particulièrement adapté aux personnes de 50 à 70 ans, et qui ne demande pas au cœur des efforts violents et brefs.

Pour une fusion réussie en 2017

La réforme territoriale est une réalité depuis le 1° janvier 2016, avec la création de la nouvelle région Aquitaine Limousin Poitou-Charentes (APLC), de la métropole de Bordeaux et le regroupement en cours de communautés de communes.

Elle impacte l'organisation étatique et territoriale. Elle implique aussi, conformément au Code du Sport, de calquer l'organisation des fédérations sportives sur celles des structures territoriales.

Il s'agit donc de **créer**, **le 1° janvier 2017**, **un nouveau comité régional** de la randonnée pédestre, fusionnant les comités régionaux d'Aquitaine, du Limousin et de Poitou-Charentes et associant, pour la région ALPC, 12 comités départementaux, 406 clubs et plus de 25500 licenciés.

Cette nécessaire adaptation de l'organisation fédérale conduit à revoir les missions, les statuts, les objectifs et la gouvernance, notamment pour le niveau régional.

Pour être au rendez-vous de 2017, c'est-à-dire demain, une organisation et une méthode de travail associant étroitement responsables de commissions, acteurs de terrain et comités départementaux ont été mise en place fin 2015.

Les premiers travaux ont permis, début février, de connaitre l'état des lieux précis de chaque comité régional, fonction par fonction. À partir de là, l'état des lieux commun aux 3 régions est en bonne voie, avec validation fin mars. Ce diagnostic partagé permettra alors de construire, pour fin juin, le plan de développement 2017-2020 de ce nouveau comité.

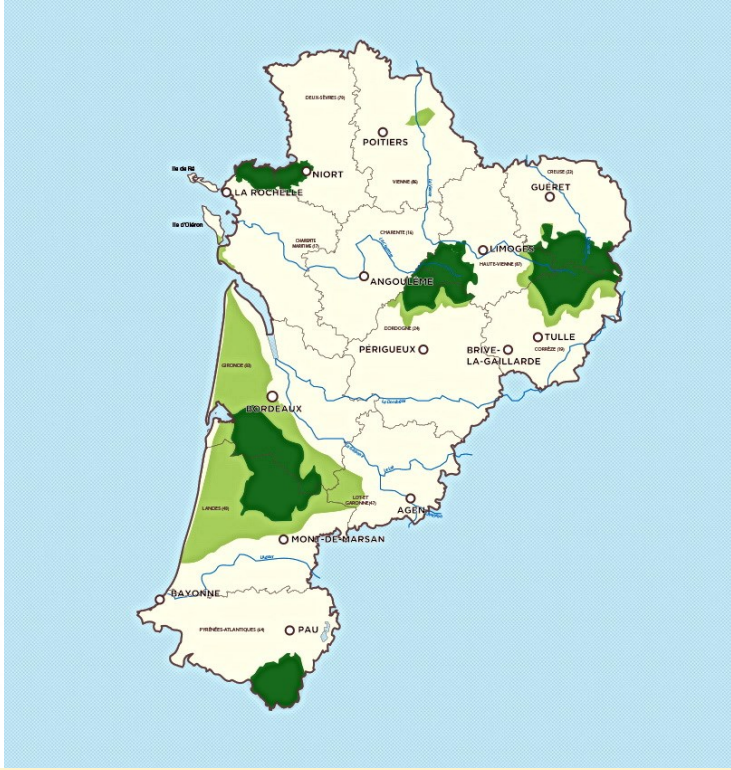
Entre temps, une réflexion aura été conduite sur l'évolution des statuts et de la gouvernance (à réaliser pour fin juin).

Il restera, lors du 3° trimestre, à finaliser les statuts et le « traité de fusion » des trois comités, semblable à un acte notarié.

Tous ces travaux seront validés par les clubs, lors des assemblées générales extraordinaires tant fédérale (5 novembre) que régionales (3 décembre pour chacune des 3 régions).

C'est à ce prix que le nouveau comité régional pourra commencer à fonctionner au 1° janvier 2017.

Alain Mark, coordonnateur Aquitaine et responsable du projet



Contributions du Comité régional au développement des activités de la région Aquitaine

Comme en 2015 le comité régional a décidé de s'impliquer totalement pour le développement des pratiques et l'aide à la formation des animateurs. Ceci est possible grâce à la surcôte régionale de **1€** votée à l'AG 2015. Un petit effort de chacun permet un gros effort au niveau régional. C'est ce qu'on appelle la solidarité.

AIDES AUX PRATIQUES ADHESIONS	Aides régionales 2016
Comité départemental organisateur de Rando Challenge® officiel (dont Découverte + EXPERT qualificatif ou pas)	300€ (1 aide maxi / dpt)
Premier club créateur d'une activité MARCHE ENDURANCE RAPIDE type AUDAX	200€
Premier club organisateur d'une activité de MAC	200€
Aide aux clubs nouvellement labellisés RS® en 2016	200€
Aide aux CDRP organisant une journée des animateurs	200€

- en Aquitaine pour les licenciés aquitains . *Propositions 2016 CRRP/CDRP (Etude des cas particuliers au cas par cas y compris Stage aménageur accessible aux Rando Cartes).*

« les disparités des aides tiennent compte des aides données par ailleurs par les Conseils départementaux »

AIDES REGIONALES 2016 AUX FORMATIONS					
	24	33	40	47	64
SA2	250€ par candidat CDRP 100€	150€ par candidat CDRP250€	180€ par candidat CDRP 100€	120€ par candidat CDRP 1/3 du coût total	35€ parcandidat 0
MARNOR 3j *Aide pour les formations MN 2x2 jours en cours d'étude*	100€ par candidat CDRP 0€	100€ par candidat CDRP 50€	50€ par candidat CDRP 50€ (3j ou 2x2j)	30€ par candidat CDRP 1/3 du coût total	30€ par candidat 100
Rando santé®	Forfait 100€ par candidat CDRP le solde€	Forfait 100 € par candidat CDRP 0€	Forfait 100 € par candidat 0	Forfait 100 € par candidat CDRP 0€	Forfait 100 € par candidat 0
MNE ou MAE1	50 € par candidat	50 € par candidat CDRP 50€	50 € par candidat	50 € par candidat	50 € par candidat
MONTAGNE SCM ou SAM	100€	100€ CDRP 80€ SCM et 0€ SAM	100€	100€	100€
AMENAGEUR	Forfait 100€ par candidat CDRP le solde€	100€ CDRP 90€	100€ CDRP prévoit financement d'1 stage	100€	100€

ARA

Organisateurs Rando Challenge®	Totalité coût formation : 2 maxi par CDRP hors frais de transport Lieu ?

Alain MARK,
administrateur et responsable de la formation en Aquitaine de 2013 à mars 2016

Ressources Humaines Compétences Formation : une chance et une opportunité pour demain

Dans son objectif O3, le plan fédéral 2013-2020 soulignait l'opportunité de promouvoir une politique de ressources humaines, afin de valoriser et consolider les compétences des bénévoles et des salariés.

Trois ans après, il n'y'a toujours pas de réelle politique RH, même si la formation demeure une fonction essentielle et un atout pour l'Aquitaine, alors que se profile, demain, la fusion de nos trois régions.

En effet, toutes les actions menées depuis des années par des présidents de commission formation et par des formateurs ou formatrices de talent ont permis d'atteindre un niveau que beaucoup nous envient. En témoignent : 30 à 35 stages par an, plus de 1000 journées stagiaires, 180 attributions de diplômes qualifiants, plus de 4000 heures de bénévolat, une participation importante aux réflexions et décisions prises au niveau national.

Pour enviable qu'il soit, ce bilan aquitain occulte néanmoins quelques vulnérabilités : une désaffection inquiétante pour le brevet fédéral, malgré un renouveau en 2015, au prétexte que le niveau 1 suffit, un tropisme encore faible pour les formations montagne, et surtout une filière Baliser-Aménager-Numériser en difficulté, en raison d'un déficit important de candidats à la formation et d'un rejet du programme numérique.

Or demain, la fédération sera confrontée à de nombreux défis parmi lesquels émergent la crise du bénévolat, les formations de 2° niveau, la numérisation, la prise en compte de la fusion des régions.

Pour relever ces défis, il faudra notamment actualiser le plan fédéral pour tenir compte de l'atteinte ou non des 10 objectifs majeurs. Pour ce faire, quelques évolutions importantes sont à citer.

D'abord, définir, puis mettre en place une véritable politique de ressources humaines, précisant en particulier la place respective des bénévoles et des salariés, à partir d'un référentiel de compétences à construire, puis à gérer. C'est un chantier urgent à conduire, car il doit irriguer tous les niveaux (du national au club).

C'est ensuite, la nécessaire refonte, à l'horizon 2018, des cursus de formation de la filière « encadrer », celle des animateurs, pour simplifier, optimiser et surtout adapter nos formations aux enjeux d'un bénévolat plus volatil qu'hier, d'une meilleure prise en compte des acquis de l'expérience, de l'évolution de la formation professionnelle et d'une numérisation croissante. À cet égard, il serait bon que des formateurs de l'Aquitaine participent à cette réflexion.

C'est aussi adapter notre fédération au numérique, comme le soulignait déjà l'objectif O5 du plan fédéral, en étendant enfin, par un réel effort de lisibilité le programme numérique à tous les départements, en développant innovation et compétitivité.

C'est enfin, faire de la fusion de nos trois régions une opportunité en étendant le champ actuel de la formation à une approche globale ressources humaines compétences formation, en adaptant aussi la gouvernance vers une responsabilisation croissante des 12 départements de la grande région et une optimisation des ressources.

C'est à ce prix que la fonction formation, demain RH Compétences Formation, s'adaptera aux défis et enjeux pour satisfaire les besoins, d'aujourd'hui et à venir, des bénévoles et des salariés.

BALISER LES GR® DANS LE '64' . 953 KM PAR DES « MONTAGNARDS »

BALISEURS À VOS MARQUES !. En ce jour du 27 février 2016, a été officiellement ouverte, par notre président A. Berrotte, la nouvelle campagne de balisage des 953 km de GR® pour l'exercice 2016.
C'est une tradition solidement établie dans le "64" : dans le souci de minimiser les trajets, nous nous sommes retrouvés à Salies-de-Béarn, point moyen entre la région paloise et la côte basque.
Pendant le petit déjeuner d'accueil, notre technicienne randonnée Audrey, aidée par Daniel et Michel toujours efficaces, distribuait les divers documents et le matériel nécessaires à chacun.
Les 953 km de GR®, dont nous avons la responsabilité, sont repartis entre les 95 baliseurs, parmi lesquels les 13 « petits nouveaux » nouvellement formés à St. Just-Ibarre et ravis de leur intégration dans la grande famille des « pinceaux rouges et blancs ».
Didier Filipowiak, Daniel Barat et Patrice Bellanger ont successivement pris la parole pour la nécessaire « piqûre de rappel » sur les fautes à éviter et la finalité de notre action (se mettre à la place du randonneur extérieur à la région), ainsi que pour les derniers ajustements et le rappel de la sécurité.
Audrey, pour sa part, nous a initiés à la nouvelle façon de remplir le compte rendu de la mission ainsi que les notes de frais - directement sur le site – afin de faciliter la saisie générale.
L'ensemble de ces actions est toujours sous la houlette bienveillante de JY Saint-Criq et des deux référents, Pierre Grand pour l'est du département et Philippe Voute pour l'ouest .
La séance s'est terminée à l'historique Casino de Salies (à la superbe architecture intérieure) par de conviviales et joyeuses agapes, moment apprécié de tous qui nous a fait oublier la pluie incessante de la journée, inadaptée au balisage !

DECOUVERTE MONTAGNE RAQUETTES à SALARDU (Espagne)

Les 27 et 28 février, 73 montagnards ont répondu présents à Michel Rouanet et son équipe d'animateurs supervisé par André Hugon.
Ils avaient le choix entre 3 niveaux de difficulté. Bien que les randos programmées le 1er jour aient été annulées à cause d'une tempête, neige, soleil, bonne humeur et site magnifique étaient au rendez-vous.
En résumé comme toujours ce fut un grand succès.

MANIFESTATIONS RÉGIONALES prévues en 2016

RANDO CHALLENGE REGIONAL (47)

10 avril à MIRAMONT DE GUYENNE (saut du loup)
Rando Challenge EXPERT qualificatif pour la Coupe de France des Clubs, Rando Challenge Découverte pour découvrir les règles du jeu et Rando Challenge Familles (distance réduite).

DECOUVERTE MONTAGNE ESTIVALE

26, 27, 28 août à NÉOUVIELLE— CAMPBIELH
Pyrénées, ouverte à tous. 3 nuits en gîte ou refuge.
Trois niveaux de randonnées pour permettre à ceux qui n'en ont pas l'habitude de randonner en montagne en toute sécurité, encadrés par des animateurs formés.

ITINERANCE ESTIVALE (65)

Fin juillet (lieu indiqué prochainement sur le site du CRRP Aquitaine)
http://aquitaine.ffrandonnee.fr/
plusieurs jours avec nuits en gîte.

LES CHEMINS de L'AMITIÉ (64)

17 et 18 septembre à URRUGNE - VÉRA DE BIDASSOA
sur les GR et GRT. Une occasion de découvrir les GRT sur les sentiers « Comètes » qui ont été empruntés pendant la seconde guerre mondiale pour exfiltrer les pilotes Anglais touchés par Les Allemands.

SALON « VIVONS 100% SPORTS » (33)

9 au 13 novembre à BORDEAUX

COUPE DE FRANCE DES CLUBS (81)

2 juillet à NAVES

N'hésitez pas à visiter le site du Comité régional Aquitaine
(http://aquitaine.ffrandonnee.fr/ - pour avoir toutes les précisions en temps voulu et les bulletins d'inscription ou appeler au 05 57 88 26 43.

Certains ne connaissent pas encore le Rando-Challenge ?

C'est le moment de venir découvrir cette randonnée par équipes sous une forme **ludique, conviviale et culturelle**. En chemin, les randonneurs répondent à des questions (sous forme de **QCM**) faisant appel à l'observation, sur la flore, la faune, l'histoire, le patrimoine, **le dimanche 10 avril 2016 au Saut du Loup à Miramont de Guyenne,** organisé par le CRRP Aquitaine avec le concours du CDRP 47 et le club « Chemins de Guyenne ».

Ainsi, quel que soit votre âge et votre niveau, vous pouvez participer à un Rando-Challenge® sans entraînement particulier.

Seule compte votre envie de randonner en vous amusant !

Informations pratiques Accueil :

Salle des sports, lac du Saut du Loup (route de Lavergne) à partir de 7h30 (boissons chaudes et viennoiseries offertes) Possibilité d'hébergement et de repas sur place (voir fiche annexée) Renseignements, inscriptions : Marie-Claude DEBOVE (06 09 78 36 25 Mail : mcdebove@hotmail.com Départs : Parcours Expert : de 8h30 à 9h30 Parcours Découverte et Famille : de 9h30 à 11h00 Frais d'inscription : Parcours Expert : 5 € par participant pour des équipes de 3 ou 4 concurrents licenciés dans le même club Parcours Découverte : 3€ par personne (équipes de 2 à 5 personnes, Licenciées ou non) Parcours Famille : 3€ par adulte (au moins 1 adulte et 1 enfant par équipe)

Vous pouvez consulter et télécharger tous les éléments sur les sites : CRRP Aquitaine : http://aquitaine.ffrandonnee.fr/

CDRP 47 : http://www.randolotetgaronne.net/actualit%C3%A9s/

Du stade Henri Cavallier à Fumel, le circuit en boucle traversera les villages ou hameaux de Libos, St-Vite-de-Dor; Montayral, Condat, Bonaguil, Sauveterre-la-Lémance, Blanquefortsur- Briolance, Saint-Front-sur-Lémance, Cuzorn et Fumel. 5 ravitaillements 6 km 13 km 21 km 29 km 37 km 47 Départ des 47 km entre 8h et 9h À partir de 12h, des navettes de bus vous ramèneront régulièrement au stade Henri Cavallier à Fumel. Fermeture du circuit à 19h Transfert en bus du stade Henri Cavallier à Fumel, vers Sauveterre-la-Lémance et Blanquefort-sur-Briolance à partir de 9 h 30. Participation : 15 € par personne , 19 € avec le repas servi à l'arrivée 17 € pour les inscriptions le dimanche matin, sans repas Rando-famille : Boucle (6 ou 9 km) au départ du stade Henri Cavallier, vers Libos, Saint-Vite-de-Dor et l'ancienne gare de Fumel. Départ à 14 h du stade et ravitaillement à l'ancienne gare. 6 € par adulte accompagnant. GRATUIT POUR LES MINEURS

CDRP 47 : 271 rue de Péchabout
47005 AGEN CEDEX

Tél. : 05 53 48 03 41
Email : sentiers47@gmail.com
Site web : http://www.randolotetgaronne.net

Je suis diabétique : Puis-je faire de la randonnée ?

L'activité musculaire amène la production de facteurs qui améliorent l'utilisation des aliments par les cellules. Ainsi **l'activité physique** corrige une partie des défauts de fonctionnement liés au diabète et **fait partie du traitement du diabète aux côtés du régime et des médicaments.**

Qu'entend-t-on par activité physique ?

Il s'agit d'activités variées : le ménage, le jardinage, la marche, les loisirs actifs (la danse…….) ou le sport.

Le bénéfice de l'activité physique va au-delà de la gestion de l'hémoglobine glyquée et de la glycémie (du diabète ou du niveau de sucre dans le sang). Ce bénéfice touche aussi l'amélioration de l'équilibre de l'hypertension, de l'équilibre du Cholestérol, la prévention des problèmes cardiovasculaires et la prévention de nombreux cancers.

L'activité physique en plein air baisse l'oppression liée à l'angoisse.

Les dernières recherches montrent que chez les moins jeunes, l'activité physique préserve les compétences intellectuelles (vélocité de pensée, vélocité gestuelle, compétences à l'organisation).

L'arthrose est adoucie par la marche nordique.

La randonné s'intègre dans ce tableau très positif.

Pour faire 4 et surtout 9 à 18 km de randonnée, comme souvent dans la vie du diabétique, il y a quelques règles à respecter :

La première est de connaître son traitement.

Savoir s'il contient des médicaments qui peuvent créer une baisse glycémique excessive avec une activité prolongée (le médecin traitant ou le pharmacien peuvent l'expliquer).

Si la réponse est positive :

Il faudra pouvoir contrôler sa glycémie par un petit prélèvement au bout du doigt.

Il faut connaître les sensations présentes quand les glycémies sont trop basses et avoir sur soi du sucre et des biscuits, ou des fruits secs, ou des barres de céréales, pour corriger cela.

Il est bon d'avoir parlé avec son médecin pour savoir si le traitement doit être adapté pour entreprendre une activité dynamique et prolongée.

Si on débute les randonnées avec un diabète plus ou moins ancien, ou s'il y a de l'albumine dans les urines, il faut prendre l'avis de son cardiologue (il sera content du projet ou donnera quelques indications).

LES CONTRE-INDICATIONS

Une maladie coronarienne non stabilisée.

Une rétinopathie proliférante non stabilisée.

Une plaie d'un pied.

PARLONS DE PIEDS :

Le pied du diabétique, comme le pied du randonneur, doit être chaussé avec soin : tous randonneur doit avoir des chaussures adaptées qui stabilisent le pied sur les sols glissants ou sur les sols irréguliers.

Ces chaussures doivent être choisies attentivement : il faut mettre la main dans la chaussure qui va être achetée pour écarter les coutures ou les aspérités qui blesseront le pied dès que le trajet sera un peu long.

A l'achat, il faut essayer ses chaussures de randonnée avec des chaussettes épaisses, et faire quelques pas dans le magasin pour contrôler que persiste 1,5cm entre le gros orteil et l'extrémité de la chaussure. (Cela évite de blesser les orteils dans les descentes prolongées car la tige de la chaussure dans ces instants, pousse le pied en avant).

Si la peau des pieds est hydratée régulièrement par une crème adaptée, le pied du diabétique devient le plus souvent le pied d'un randonneur en bonne santé.

Amusez-vous donc et venez profiter d'une bonne convivialité !

Dr GUILLET Catherine, médecin du CDRP 47

Des chemins et des hommes

1842 – premiers balisages
1918- Premiers circuits

Jean Loiseau, architecte à la Banque de France, est un passionné de nature et de marche. C'est le scoutisme, qu'il a découvert en 1910, qui lui en a donné le goût. Après la guerre 1914-1918, il crée un groupe de marcheurs, « Les Compagnons Voyageurs » et va parcourir avec eux, pendant des dizaines d'années, les chemins de France et d'Europe. Ils ont un précieux atout : ils savent se repérer en pleine nature avec cartes et boussole.
Cela donne des idées à Jean Loiseau : il veut faire partager à d'autres le plaisir de découvrir l'espace naturel à pied. Comme il le fait avec ses Compagnons, ils suivraient des itinéraires, sans courir le risque de se perdre. Il a pu observer le balisage réalisé par Claude-François Denecourt en forêt de Fontainebleau, depuis 1842.

1910- balisages à la peinture

Jean Loiseau s'est renseigné sur ce qui existe déjà dans certains pays étrangers : Allemagne, Pays-Bas, Belgique, Suisse et même Etats-Unis dans les Appalaches, où on a eu la bonne idée d'apposer des traits de peinture sur différents supports dans la nature (rochers, arbres, etc.). Les promeneurs n'ont plus peur de s'égarer, ils suivent les traits. Avec le soutien du Camping Club de France (fondé en 1910), il ébauche son projet de créer en France des « grandes routes du marcheur ».

1936- Promotion de la randonnée

Le mot « randonneur » n'a pas encore été inventé. Les marcheurs, nettement moins nombreux qu'aujourd'hui, sont appelés des excursionnistes, des touristes pédestres ou des promeneurs. En 1936, une grande loi, celle des « congés payés », va aider les Français à prendre plus facilement des vacances et permettre au plus grand nombre de pratiquer leurs loisirs.

1946 Plan directeur, mise en chantier sur la règle des signalisations

Au cours de 1946 sont mis au point un « plan directeur » du réseau national, les règles de la signalisation (le balisage composé d'un trait rouge surmonté d'un trait blanc est adopté), le recrutement de bénévoles au sein des associations créatrices. En 1947, plusieurs tronçons des futurs GR sont en chantier : en région parisienne, sur les bords de Loire, etc.

Des chemins et des hommes (suite)

1946 – 1947, Le Balisage du GR officiel (trait rouge surmonté d'un trait blanc)1910- balisages à la peinture

Au cours de **1946** sont mis au point un « plan directeur » du réseau national, les règles de la signalisation (le balisage composé d'un trait rouge surmonté d'un trait blanc est adopté), le recrutement de bénévoles au sein des associations créatrices. En **1947**, plusieurs tronçons des futurs GR sont en chantier : en région parisienne, sur les bords de Loire, etc.
Les « grandes routes du marcheur » se transforment vite en « sentiers de grande randonnée ». Le mot « randonnée » est lancé, et celui de « randonneurs » avec

1947 Création du CNSGR (Comité National des Sentiers de Grande Randonnée).

Le 22 août **1947** est créé le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR) réunissant le Touring Club de France, le Camping Club de France, le Club Alpin Français, le Club Vosgien, les Excursionnistes Marseillais et les mouvements de scoutisme et des auberges de jeunesse.
Le 31 août **1947**, on inaugure symboliquement, à Orléans, le premier tronçon du GR3 d'Orléans à Beaugency sur 28 km. Une grande et belle aventure commence.

1951 – 1972, 1000ème Km de GR, le CNSGR reconnu d'utilité publique

- En 1951, le GR Tour du Mont Blanc (TMB) est réalisé.
- En 1952, 1000 kilomètres de sentiers GR
- En 1956, un accord est passé avec l'IGN pour faire
- figurer les GR sur la nouvelle carte au 1 :50000
- En 1957 parait le 1er topo-guide du GR1, tiré à la
- Ronéo, sans carte mais avec croquis.
- En 1969 : Le CNSGR reçoit l'agrément du Ministère de
- la Jeunesse et des Sports, au titre des activités de plein air
- En 1971 : Le CNSGR est reconnu d'utilité publique.
- En 1972 : 10 000 km de GR sont aménagés et 25 000 topo-guides vendus.

1978, un tournant important, agrément du ministère de l'environnement

Le réseau des GR va couvrir au fil des années toutes les régions de France, grâce au travail de milliers
de bénévoles. Les randonneurs seront de plus en plus nombreux à les parcourir. Il faut donc penser à les représenter : **c'est ainsi que nait la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, le 22 avril 1978. Cette année là, elle reçoit l'agrément du Ministère de l'Environnement pour son rôle dans la sauvegarde de l'environnement naturel.**