

N° 43 RANDO 17

CHARENTE-MARITIME

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Charente-Maritime

Une très bonne année 2023

Portraits de clubs

Actualités Longe-Côte

Séjour du Comité

Les randonnées à découvrir

Les manifestations

Ma Rando

2023 c'est aussi les 40 ans du Comité



RANDO PEDESTRE



LONGE CÔTE -
MARCHÉ AQUATIQUE



MARCHÉ ENDURANCE



MARCHÉ NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



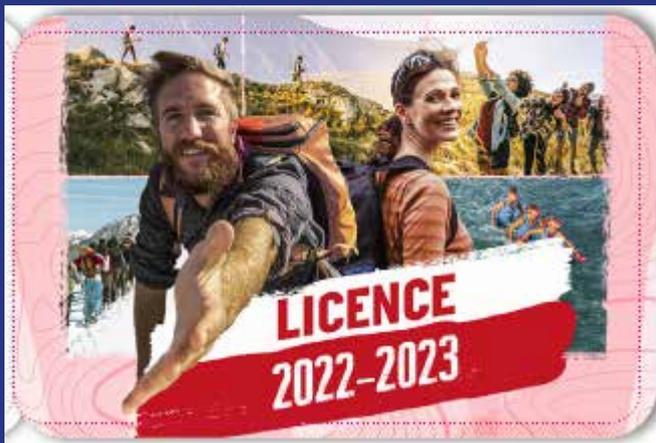
RAQUETTE À NEIGE



RANDO ITINÉRANTE

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime

RANDO 17 Actualités



2023 c'est aussi les 40 ans
du Comité départemental



Séjour dans le Lot du comité 17
FIGEAC musée CHAMPOLLION
La voie des hiéroglyphes



3 - Le mot du président

4 - Réunion des associations

5 à 7 - Séjour du Comité

8 à 11 - Portraits de clubs

12 à 13 - Actualité Longe-Côte

14 - Randonnée à découvrir

15 à 23 - Les manifestations passées

24 à 32 - Les manifestations à venir

33 - Baromètre des villes marchables

34 - Licences

35 - Ma Rando

36 - Le week-end du Comité

<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr>



LE MOT DU PRÉSIDENT

La nouvelle année arrive avec son lot de projets et surtout d'activités !

Même si la saison dernière s'est terminée avec un accroissement important du nombre de licenciés, ce dont nous nous réjouissons, nous devons continuer à œuvrer pour progresser sur cette lancée et garder notre rang de deuxième département de la Nouvelle-Aquitaine en nombre de licenciés.

Nous avons la chance de disposer d'un tissu associatif riche pour entretenir avec vitalité et énergie l'activité nécessaire à pratiquement 3 500 personnes du département. Chacun peut trouver une solution pour satisfaire ses souhaits et ses centres d'intérêt au sein de l'une des 36 associations rattachées au comité.

Les activités connexes de la randonnée pédestre (longe-côte et marche nordique) sont en plein essor depuis quatre ans, sans oublier le bungy-pump qui se pratique dans deux associations. Le comité soutient ces nouvelles activités en participant à l'achat de matériel, aidé par la subvention sport du département. Mais n'oublions pas les activités de randonnées (classique, randos douces, rando Santé®). La diversification reste le seul moyen de toucher le plus grand nombre de personnes.

Le contrat d'objectifs signé avec le département et les aides financières apportées par les communautés de commune et d'agglomération et les communes pour le balisage des itinéraires sont indispensables pour la mise en valeur de notre patrimoine des chemins.

N'oublions pas les manifestations ouvertes à tout public, qui permettent de faire découvrir le comité et ses associations, et d'attirer de nouveaux adhérents. Continuons dans cette voie.

Amis licenciés; si le bénévolat vous tente, n'hésitez pas à contacter vos présidents d'associations, ils vous remercieront de votre aide pour trouver une mission. Continuons à nous investir pour contribuer toujours plus au "vivre ensemble" !



Le comité directeur et moi-même vous souhaitons une année 2023 riche en événements de tout ordre.

« La marche est le meilleur remède d'un homme. Hippocrate

A bientôt sur les chemins et dans l'eau !

Christian Audouin

FFRandonnée 

Charente-Maritime

Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime.

14, rue du Bourg 17400 - Courcelles Tél: 05.46.32.10.40

<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr>


la
Charente
Maritime

La réunion des associations de la randonnée pédestre de Charente-Maritime a eu lieu dans la salle Camélia de Saintes, à 14 heures. 29 associations étaient représentées avec 54 participants.

Le président **Christian Audouin** a commencé par présenter les membres du comité du CDRP 17.

Cette année nous avons eu deux intervenants, **Denis Métayer** qui nous a présenté «**Sentinelle de la nature**» et **Olivier Bussmann** de **Toutistra vacances** qui propose des séjours avec réduction pour les licenciés de la FFRandonnée. Un tirage au sort a eu lieu avec des bons de réduction sur des voyages.

Ensuite les différentes commissions ont présenté leur activité.

- **Pratiques Adhésions**, avec la randonnée, la Rando Santé®, la Marche Nordique, le Longe-Côte, la Balade à roulettes®, l'Ecomobilité et la Marche en Ville ainsi que les prochains séjours et manifestations organisés par le Comité départemental.

- **Sentiers-Itinéraires** avec l'application «**Ma Rando**» pour retrouver des circuits de randonnée sur votre smartphone.

- **La Formation** avec les dates de stages.

- **Le Tourisme** avec les précautions légales à prendre.

- **La Communication** prochain Rando 17 début janvier 2023.

Toutes les participant(e) étaient ravis. La réunion s'est terminée par le pot de l'amitié.

Le président **Christian Audouin** a remercié les personnes et les invités présents, ainsi que les 15 administrateurs présents.

Rendez-vous en 2023 pour vous accueillir à la prochaine réunion des associations.

Associations présentes:

EVEIL EN MARCJHE
FONCOUVERTE EN MARCHÉ
JONZAC RANDO
LA GODASSE D'ENTRE SEUDRE ET LIMAN
LA ROCHELLE NORDIQUE
LAU'RANDO
LES CENTS-PIEDS PONTILABIENS
LES FURETS
LES JOYEUX GODILLOTS
LES PIEDS MUSCLES AIGREFEUILLAIS
LES RANDONNEURS DU PAYS ROYANNAIS
LES RANDONNEURS ROCHELAIS
LES SABOTS D'HELENE
MEDIS ANIMATION RANDONNEE PEDESTRE
NORDIC DE LA PREE
NORDIQUE OXYGENE RANDO
OLERANDO
PAR MONT ET PAR VAUX
RAND'AUNIS
RANDO EVASION
RANDO NIEUL
RANDONNEURS DU PAYS DE MATHA
RANDONNEURS PEDESTRES D'AUNIS
RANDONNEURS PONTOIS
RANDONNEURS VALS DE SAINTONGE
ROYAN MARCHÉ AQUATIQUE CLUB
SAINTONGE AUNIS RANDONNEES
SPORT DETENTE PUILBOREAU
TAILLE EN RANDO
THAIR ECHANGES

Associations absentes excusées:

NORDIQUE RANDO JONZAC
LES PIEDS AUDACIEUX 17
RANDONNEURS BOISREDONNAIS

TOURISTRA
vacances



Séjour randonnée du comité 17 dans le Lot (46)

Du 19 au 24 septembre 2022, le séjour organisé à Figeac par le comité départemental a réuni dans une bonne ambiance cinquante-trois licenciés issus de douze clubs de Charente-Maritime.



Saint-Cirq-Lapopie - vue depuis le belvédère de Vèles

Dès le premier soir, les avis étaient positifs sur l'accueil et l'hébergement au village vacances Cap France « Le Domaine du Surgié ».

Le lendemain, nous avons formé trois groupes de randonnée et les trois guides, Jean-Luc, Jérôme et Luc, ont adapté les parcours en fonction des capacités et intérêts de chacun.

Selon les groupes, nous avons grimpé plus ou moins, et marché entre 45 et 70 km en quatre jours, empruntant des PR et des portions du GR®65, le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle sur lequel nous avons croisé des pèlerins.

Avec une météo très favorable, nous avons traversé des paysages variés et découvert des sites perchés surplombant la vallée du Lot : Capdenac-le-Haut et Saint-Cirq-Lapopie, deux des Plus Beaux Villages de France® ; entre les méandres du Lot et du Célé, les communes de Lunan avec le moulin de Seyrignac, et de Faycelles sur le Causse de Cajarc. Henimus que non



Faycelles



Capdenac



Bouzies: au bord du lot, le chemin de halage creusé sous la falaise

Séjour randonnée du comité 17 dans le Lot (46) suite...



Les participants de 59 à 84 ans ravis du séjour

Nous avons aussi cheminé sur le Causse de Béduer, pique-niqué autour du dolmen de Martignes et approché de multiples constructions en pierres sèches, telles les cazelles, ces élégants abris de berger.

A Figeac, certains ont visité le musée Champollion et tenté de déchiffrer la reproduction de la Pierre de Rosette, sur la place des Ecritures.



Cazelle



Soirée loto



Musée Champollion

Remerciements à l'équipe du village de vacances :

«Gîte parfait. Nourriture excellente, variée et abondante. Service à table apprécié. De bons moments de détente et rigolade à la piscine et lors des animations».

Domage que si peu de gens participent aux soirées.

Séjour randonnée du comité 17 dans le Lot (46) suite...

Quelques-uns ont même flâné au marché de Figeac le samedi matin, avant de prendre la route du retour.



Le Célé à Figeac

Remerciements aux guides : « Nous avons apprécié les randonnées menées par des guides sympathiques et attentifs, le choix du niveau de difficulté étant un plus très appréciable ».

En conclusion : « Nous avons passé un très bon séjour partagé, avec de belles randos, une bonne entente, un hébergement et une restauration de qualité », « Très très agréable séjour, ça frôle la perfection », « Bref, un excellent séjour dont nous garderons un beau souvenir. Nous sommes prêts à repartir. »



Le Lot



Saint-Cirq-Lapopie



Beau moulin rénové



Un vieille gabare

Bravos et remerciements ont fusé en fin de séjour !

Catherine, Daniel et les messages de Françoise, Alette, Christine, Jean-Pierre, Laurence et Yvette.
Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime

Par Monts et par Vaux

Affiliée à la FFRandonnée, l'association « **Par Monts et Par Vaux** » a été fondée le 26 mars 1996. Ses statuts ont été déposés à la sous-préfecture de Jonzac le 28 mars 1996.

Le principal terrain de jeu de notre association est le canton des 3 Monts (Montendre, Montlieu la Garde et Montguyon) mais, de temps en temps, nous avons tendance à sortir de notre territoire pour cheminer du côté de la Charente, de la Dordogne et de la Gironde.

Par Monts et Par Vaux comptait 151 adhérents pour la saison 2021/2022, après avoir, comme tous les autres clubs, vu son effectif diminuer durant la pandémie de covid 19.

Nous proposons un calendrier trimestriel élaboré par des adhérents volontaires. Nos sorties sont programmées les jeudis et dimanches après-midi.

Dans la mesure du possible nous proposons quatre parcours chaque jeudi et dimanche et ceci du 1er septembre au 30 juin :

- Une rando soutenue à 5,5 km/h environ de 12 à 15 km,
- Une rando normale à 4,5 km/h de 9 à 11 km,
- Une rando douce de 7 à 9 km à 3,5 km/h,
- Une rando santé® de 5 km en moyenne adaptée à la forme du randonneur le plus sensible.

De plus, depuis 2022, des randonnées à la journée ont été proposées chaque trimestre, à la demande de certains adhérents. Elles ont un kilométrage plus conséquent (de 20 à 30 km) pour dégourdir les jambes des plus sportifs !

Durant l'été, des circuits de 8 km environ, gratuits et ouverts à tous, sont organisées par l'association pour les juilletistes et aoûtistes avec une visite de terroir en fin de randonnée.

Un séjour long de 4 à 5 jours est proposé alternative-ment dans les Pyrénées (Laruns pour 2022) et dans le Massif Central (Cantal en prévision) pour avoir l'occasion de côtoyer des pentes plus abruptes ! Nous avons néanmoins dérogé à nos habitudes en 2021 puisque nous avons organisé notre séjour long en Bretagne dans la presqu'île de Crozon.



Un week-end est aussi programmé au printemps (Tour du lac d'Eguzon pour 2022).

En prévision pour 2023 : Bordeaux. La tendance étant à la couleur verte, l'association va tester l'éco-mobilité en empruntant train, tram et bus pour randonner sur le GR® Bordeaux Métropole.



Le balisage du GR® 360 dans le sud Charente Maritime, de manière associative, est l'occasion de se retrouver, avec un baliseur officiel pour chaque tronçon. Deux fois par an, ceux-ci rafraîchissent les balises et nettoient leur environnement immédiat pour les rendre visibles.

Quelquefois, à la demande de nouveaux animateurs, des mini-stages internes à la lecture de carte et au maniement de la boussole sont organisés sur une journée, pour les conforter dans leurs nouvelles fonctions .

L'assemblée générale d'octobre, dont l'objet principal est de dresser le bilan de l'année écoulée et de présenter les projets de l'année qui démarre est l'occasion de constater le dynamisme du groupe et de remercier tous les acteurs, le bureau, les animateurs de randonnées et les bénévoles de l'association.

Il ne faut pas oublier qu'une association de randonnée n'est rien sans les nombreuses propositions de circuits émises par les adhérents volontaires. Propositions essentielles nécessaires au bon fonctionnement de **Par Monts et Par Vaux**.

Le Président Philippe Huc



Portrait d'un club



Les Joyeux Godillots (La Rochelle)

LES JOYEUX GODILLOTS

Créée en 1977 par Jean Caillaud à partir d'une bande de copains qui aimaient marcher ensemble, l'association **Les Joyeux Godillots** a été officiellement déclarée en Préfecture en 1993.

Elle regroupe une soixantaine de randonneurs qui participent avec assiduité aux activités proposées

Une randonnée d'environ 18 km dans un rayon de 100 km autour de La Rochelle, Les îles, Aunis Saintonge, Deux Sèvres, Vendée, le deuxième dimanche de chaque mois.

Une randonnée d'environ 12 km en matinée, le dernier dimanche de chaque mois.

Une randonnée d'environ 9 km, chaque mercredi matin autour de La Rochelle.

Chaque année un week-end randonnée est proposé sur trois journées.

En 2022, elle s'est déroulée au hameau du Nay dans le département des Deux Sèvres.

Tous les ans, une journée détente plus repas au restaurant. Cette année, une balade en carriole tractée par des chevaux, puis repas au restaurant, suivi d'une visite d'un très joli parc privé .

Tous les deux ans, une randonnée gourmande est organisée par Les Joyeux Godillots, en coordination avec le Comité de Quartier du Petit Marseille et le Collectif des Associations de Villeneuve-les-Salines.

La Randonnée Gourmande 2022 (8e édition) a compté 776 participants.

60 bénévoles ont préparé 6 ateliers de dégustation le long d'un parcours de 10 km dans le site des étangs de Villeneuve-les-Salines et de Tasdon.

Une animation (chant, musique, danse, jeux etc.) était proposée aux marcheurs à chaque étape gourmande.

Le planning des activités de l'association est établi à partir des randonnées préparées et reconnues par des marcheurs volontaires.

Un excellent esprit de convivialité anime l'association qui accueille chaque année de nouveaux membres.

Le président Robert Jacky



Randonneurs Vals de Saintonge (RVS) à Saint-Jean-d'Angély

Notre association créée en mars 1988 compte actuellement 50 licenciés, en augmentation cette année.

Nous proposons des randonnées tous les dimanches

- En septembre-octobre et mai-juin, ce sont 2 boucles à la journée ou une seule grande boucle.
- De novembre à Avril, une seule boucle en alternant le matin et l'après-midi.

Nous organisons deux séjours d'une semaine chaque année, en septembre et en mai. Notre dernier séjour a eu lieu au hameau de Ménéham (Finistère) où nous quittions le gîte pour des randonnées linéaires sur le GR®34 : découverte de la côte, du patrimoine bâti et naturel et des abers bretons. Ce fut un séjour très agréable, très apprécié de tous les participants : quel plaisir de partager une vie communautaire, ambiance colonie de vacances.

Le prochain séjour attendu de tous se déroulera en Dordogne à Montignac-Lascaux fin avril 2023.

Par ailleurs, nos adhérents sont très attentifs aux diverses manifestations et séjours organisés par le comité départemental.

Notons aussi que cette année le club a organisé en partenariat avec Leclerc-Sport, une Eco Rando (45 kg de déchets récoltés sur 4,5 km sur le GR®655) et participe au Téléthon.

Une randonnée ouverte à tous est programmée le 30 avril.

Des journées conviviales ont lieu à l'occasion de la nouvelle année (partage de la galette), de l'assemblée générale (dégustation de crêpes), repas au restaurant lors de la dernière randonnée en juin.

La bonne humeur, la convivialité, le partage, toujours au rendez-vous, agrémentent nos rencontres dominicales.

Mireille Bonnin présidente.





Margaux, l'espoir de Romac

C'est bien connu la valeur n'attend pas le nombre des années. Créé à l'automne 2021, le **Royan marche aquatique club (Romac)** connaît un essor conséquent.

Il rassemble désormais **134 licenciés!** Parmi ceux-là, **Margaux** tient une place à part. La benjamine du club, elle a treize ans, est un des plus sûrs espoirs du jeune club royannais.

Fin septembre, lors de l'open des Sables-d'Olonne (Vendée), elle a ramené sa première coupe. Avec **Margaux, Romac** possède là une jeune longeuse qui fera parler d'elle dans les prochains mois...

Le Président Stéphane Taboué



Margaux

Les dates à retenir en 2023

Le Championnat Régional de Longe-Côte 2023 aura lieu le samedi 25 mars, à Arcachon (33).

Le Championnat qualificatif de Longe-Côte inter-zone Ouest aura lieu le samedi 29 avril 2023 à La Baule (44).

Quatre grandes régions seront présentes, Bretagne, Centre-Val-de-Loire, Pays-de-la-Loire, Nouvelle-Aquitaine, pour se qualifier au Championnat de France 2023.

Le Championnat de France de Longe-Côte 2023 aura lieu du 3 au 4 juin à Carcan-Maubuisson (33).



OLERANDO Longe-côte

Sur l'île d'Oléron, la section longe-côte d'Olérando a été créée il y a seulement cinq ans.

Pourtant, les compétiteurs du club participent depuis quatre ans aux championnats régionaux et cette année ils ont effectué leur 2e participation au championnat de France.

Le 2 avril 2022, ce sont quatorze compétiteurs, de senior à master 4, avec une parfaite parité homme/femme, qui se sont présentés aux régionaux à Hendaye.

Dans des conditions de mer très difficiles, et avec une météo alternant dans la même journée les quatre saisons, ils ont défendu les couleurs oléronaises en rapportant onze médailles, dont quatre en or. Tous les formats de courses ont été récompensés, du 1000 m en quarté au 400 m en duo, ainsi qu'en solo mains nues ou à la pagaie.

Forts de cette expérience, six d'entre eux se sont déplacés à Sangatte le 4 juin. Ils n'ont pas été déçus avec un vent de 45 km/h, une houle d'un mètre et une eau à 14°.

Parmi les 565 concurrents, et même si aucun titre n'a été obtenu, les six oléronais ont obtenu des temps honorables.

Un grand merci aussi à Séverine, remplaçante dans le quarté 1000 m. Elle pratique le longe-côte depuis seulement deux ans et pour sa première compétition, il lui a fallu faire preuve d'un grand courage afin de braver les conditions de mer très difficiles.

Dans la tradition Cht'i, les conditions d'accueil et de convivialité étaient parfaites. Elles nous ont permis d'échanger avec les autres participants et de rencontrer le créateur du longe-côte, monsieur Thomas Wallys.

Christian DUBUS



Randonnée à découvrir

RIOUX

L'étang des Brousses (13 km - 3 h)

Après une petite visite de l'église, partons sur les chemins de terre en passant d'un bois à l'autre jusqu'à l'étang des Brousses.

Départ : place de la mairie - Balisage : jaune

1. Passer derrière l'église et, par l'impasse de l'Eglise à gauche la D216 (rue de Cravans). Au calvaire tourner à gauche sur la D248 (rue du Calvaire). Continuer sur un large chemin entre les cultures.

2. Virer à droite, longer le bois et gagner Bénigousse. Après 50 m sur la rue principale descendre à droite entre les maisons et remonter de l'autre côté du valon. Passer à gauche entre les vignes.

3. Suivre à droite (balisage jaune) une petite route plein ouest. Traverser la D216 et continuer sur un chemin entre les vignes.

4. Tourner à gauche, entrer dans le bois des Brousses et le traverser en passant jusque dans la partie la plus au sud du bois.

5. Suivre à gauche le chemin qui longe l'étang des Brousses (privé, ne pas s'écarter du chemin).

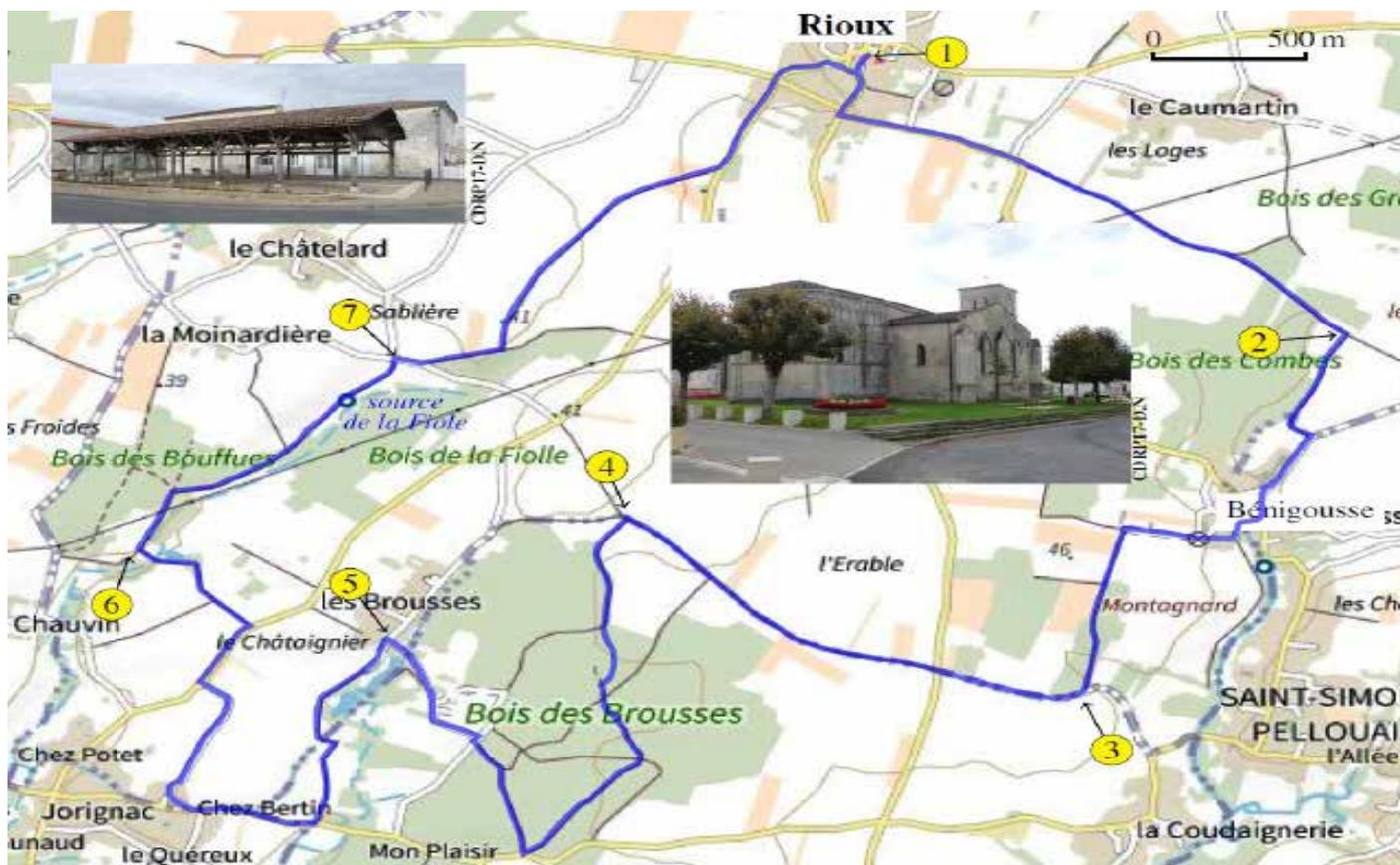
S'avancer à droite sur la D143 vers Chez Bertin. Entrer dans le hameau et continuer sur un chemin. Longer à droite la D129 sur 300 m puis repartir à gauche en direction du bois des Bouffues.

6. Tourner à droite sur un chemin passant près des sources de la Fiole. Suivre une petite route à droite sur 100 m.

7. Emprunter un chemin en lisière d'un bosquet. À l'embranchement des chemins choisir celui de gauche entre les cultures. Au moulin de Couraud continuer sur la D129 en direction de Rioux.

L'église Notre-Dame (XIIe et XVe siècles) est une des plus belles églises romanes saintongeaises. Chevet polygonal richement décoré, portail surmonté d'une Vierge à l'Enfant dans une mandorle.

À l'intérieur litre funéraire avec écussons armoriés du XVIIe siècle, étonnantes colonnes en zigzag de l'abside, groupe sculpté en bois polychrome du XVIe siècle représentant le mariage mystique de Sainte-Catherine.



Les manifestations passées

Samedi 27 mai 2022 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Foulez nordique au Pays de Fort Boyard

Samedi 27 mai 2023, journée de rassemblement marche nordique que vous soyez pratiquants ou débutants.

Divers parcours ont été proposés avec des points de ravitaillement (14 km à 25 km)

Les participants ont découvert les marais de Saint-Laurent-de-la-Prée entre canaux et Charente, avec la faune et la flore de milieu humide. (Parcours 14 km).

Ils ont profité des autres parcours pour savourer le paysage du littoral, plages, carrelets face aux îles d'Aix, Oléron, le fort Boyard...

Des initiations à la marche nordique ont été proposées avec un animateur diplômé, breveté fédéral de la FFRandonnée, sur un parcours de 6 km ou 14 km.

Une chance de gagner un lot à la tombola à l'arrivée par tirage au sort.

Cadeau surprise !

Dégustation d'huîtres avec un verre de vin blanc et pique-nique tiré du coffre à l'arrivée sous tivoli.

Convivialité et bonne humeur assurées

Ils ont été nombreux pour cette manifestation!

Le tarif était de 12 € par participant

Contact, **Chantal Hay** : 06 33 26 36 69



Les manifestations passées

Dimanche 10 juillet 2022 à Fouras

Lau'Rando a organisé la fête de la **Mer et des Littoraux** le 10 juillet 2022 :

Sophie Panonacle, députée girondine, est à l'origine de la Fête de la Mer et des Littoraux.

Cette manifestation initiée par la précédente Ministre de la mer Annick Girardin, en partenariat avec les associations sportives, dont la FFRandonnée, sera reconduite en 2023.

Afin de participer à ces festivités, Lau'Rando a proposé une randonnée côtière qui a réuni à Fouras des marcheurs « du coin », et aussi des touristes ravis de l'animation. Un bon groupe, qui a fait un tour sur la presqu'île, en partant du Fort Vauban !

Pour 2023, nous vous donnons rendez-vous le dimanche 9 juillet à 9 h 30, et toujours devant le Fort Vauban : qu'on se le dise !

Marie-Claire Marchal



Départ du fort Vauban à Fouras



Mercredi 10 août 2022 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Nous avons retrouvé « notre 10 août » !

Après 2 années d'interruption, **Lau'Rando** a pu renouer avec sa tradition : la Marche de la Saint-Laurent, rando gourmande semi-nocturne. Nous avons retrouvé les bénévoles, heureux de reprendre leur poste, ou de découvrir cette grande entreprise : faire « marcher » et aussi nourrir une belle cohorte de randonneurs. Cette année nous n'étions « que » 650, les confinements sont passés par là, et nous savons que nous pouvons aller jusqu'à 900, on « gère » !

Il faisait tellement chaud que nous avons failli manquer d'eau, même le marais était desséché ! Mais tout le monde a parcouru les étapes où les autres liquides ne manquaient pas... et rejoint les postes apéritif, entrées, plat, dessert... Quelques marcheurs se sont trouvés fatigués, mais l'équipe de sécurité a pris le relais, en voiture !

On réfléchit déjà à la Saint-Laurent 2023, toujours le 10 août !

Marie-Claire Marchal

Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime



Départ à Saint-Laurent-de-la-Prée

Les manifestations passées

Dimanche 14 août et lundi 15 août 2022 à Thairé

Foire aux oignons.

Depuis de nombreuses années, **Thair'échanges** organise deux randonnées durant la traditionnelle « Foire aux Oignons » les 14 et 15 Août.

Ainsi, les randonneurs, (30 le 14 Août, et 27 le 15), dont quelques vacanciers, ont bravé une météo plutôt chaude pour découvrir la campagne autour de Thairé. La randonnée s'est terminée avec des moules et un verre de vin blanc, autre tradition, avant de profiter des animations et concerts.

Alors, si tout va bien, rendez-vous l'année prochaine .

Philippe Arel



Dimanche 4 septembre 2022 à Saint-Laurent- de-la- Prée

Lau'Rando a marché pour les Restos du Cœur

Le dimanche 4 septembre au départ de la salle polyvalente de Saint-Laurent-de-la-Prée.

Deux boucles (9 ou 4 km) ont été proposées au cours de la matinée. « On compte sur vous » » avait dit Coluche : les marcheurs ont répondu « présent » et c'est plus de 500 € qui ont été donnés à la responsable des Restos, lors de la remise des dons organisée par le club de Golf de Saint-Laurent, dans le cadre du septembre solidaire de la commune.

Une manifestation que nous allons donc pérenniser, à l'année prochaine !

Jean-Claude Marchal



Départ sous le soleil



Remise des fonds à la présidente des Restos Rochefort.

Dimanche 11 septembre 2022 à Rétaud et Chermignac

La Rando France Bleu

Pour cette 4^e édition de la randonnée France-Bleu, deux randonnées ont été proposées.

Le matin nous nous sommes retrouvés à Rétaud, pour une randonnée de 10 km ; accueil café puis départ pour un groupe de 28 personnes à la découverte de la campagne.

Sur le retour les randonneurs ont pu admirer l'église de Rétaud notamment la litre funéraire complète à l'intérieur de l'église (bande noire posée à l'intérieur et parfois même à l'extérieur d'une église pour honorer un défunt, généralement un seigneur du lieu).

À l'arrivée, verre de l'amitié avant de nous rendre à l'étang de Chermignac pour le pique-nique.

L'après-midi, 20 personnes sont parties de Chermignac pour 9 km environ (verre de l'amitié à l'arrivée très apprécié en cette période de chaleur).

Journée très ensoleillée, satisfaction générale de tous les participants mais la chaleur a rendu l'après-midi plus difficile.

Nous vous attendons plus nombreux l'année prochaine.

Christian Audouin



Les manifestations passées

Vendredi 16 septembre 2022 à Saint-Trojan

Organisée par la **mairie de Saint-Trojan-les-Bains**, la manifestation gratuite **«Tous en mouvement»** sensibilise le public à l'importance d'une pratique physique inclusive, à tout âge.

Vendredi 16 septembre 2022, plus de deux cents personnes ont partagé cette belle journée ensoleillée : des écoliers et collégiens avec leurs enseignants ; des enfants, jeunes et adultes des établissements spécialisés avec leurs accompagnateurs ; quelques passants et une belle équipe de bénévoles et d'encadrants.

Quelle ambiance dans les salles et sur l'aire de jeux de l'Éperon ! Tout au long de la journée, les participants, valides ou en situation de handicap, ont pu découvrir et tester des activités adaptées aux capacités de tous : basket-fauteuil, boccia (pétanque assise), torball (jeu de ballon les yeux bandés), équicie (médiation équine), équitation, golf, judo, modélisme, tir à l'arc, vélo pousseur.

L'après-midi, le comité départemental a guidé randonneurs et personnes à mobilité réduite sur le parcours de la Balade à Roulettes® autour du Marais Perdu. Un goûter et une joyeuse animation musicale de batucada ont clôturé la fête.

Vu la satisfaction des participants et partenaires, l'événement sera reconduit en juin 2024.

Texte et photo : **Catherine Mayeur**



Les manifestations passées

Dimanche 18 septembre 2022 à Trizay

Randonnée du Patrimoine à Trizay.

Pour la 10^e année, le comité a encadré la randonnée du Patrimoine proposée par le département.

Par un dimanche ensoleillé, 204 randonneurs répartis en quatre groupes encadrés par 18 animateurs du comité et des associations sollicitées (ARPA, Lau'Rando) sont partis à la découverte du patrimoine naturel et bâti de Trizay et de la vallée de l'Arnoult. Randonnée facilitée par des départs décalés.

Après l'accueil et un pointage effectué par des animateurs du comité, les randonneurs ont effectué le tour du lac, et ont emprunté la voie verte sur l'ancienne voie ferrée, se sont dirigés vers l'abbaye où un commentaire succinct était donné. Les randonneurs sont partis vers le marais : découverte des cultures légumières (salades, poireaux, céleris, artichauts, choux divers) .

Deuxième pause explication à La Bouille de Chambon au niveau de la prise d'eau très intéressante sur la gestion de l'eau dans ce secteur, suivie d'une dégustation de produits locaux.

Nous repartons ensuite à travers un passage dans les bois, passages très ombragés appréciés de tous.

Traversée de la cour du château de Buffetison pour en admirer l'architecture avant de rejoindre le lac où le pot de l'amitié sous forme de divers produits locaux à l'auberge du lac a récompensé chacun de ses efforts.

Pour chaque groupe, un tirage au sort a permis d'attribuer une panier de produits provenant de l'agriculture locale, offerte par le département et des polaires offertes par le comité.

Satisfaction totale de tous les participants, pour l'organisation et l'encadrement. Merci au département pour les lots et la fourniture des polos et des gilets sans manches offerts aux encadrants, remerciements aux agents du département pour l'organisation de cette journée.

À l'arrivée, trois musiciens nous ont fait apprécier leur musique de style «Jazz manouche». Très bonne ambiance, tous les participants étaient ravis et sont prêts à renouveler l'événement.

Christian Audouin.



Accueil des participants à Trizay



Les participants à la randonnée



Tirage de la tombola



Les trois musiciens

Les manifestations passées

Lundi 17 octobre 2022 à Pont l'Abbé d'Arnoult

Les Cent-Pieds Pontilabiens et Octobre Rose.

La pluie n'avait pas découragé, le 17 octobre dernier, les 48 participants du club «**Les Cent-Pieds Pontilabiens**» pour la deuxième édition de sa marche Octobre Rose à laquelle s'étaient joints quelques membres du club de Gymnastique Volontaire de la commune et des conjoints.

Pas de don minimum demandé, les participants donnant selon leurs possibilités.

Les deux circuits proposés (5,5 km et 7,5 km), encadrés par des animateurs qualifiés permirent de découvrir la commune.

Un mois plus tard, 8 membres du club remettaient un chèque de 438,00 € en main propre au docteur De Poncheville, de l'Institut du Sein de Charente-Maritime (1), entouré de Patricia Jourdain, coordinatrice de parcours et de Céline Auboin, patiente partenaire.

(1) ISCM : <https://www.institutdusein17.fr/>



Départ de la marche



Remise du chèque à l'ISCM

Samedi 22 octobre 2022 à Saint-Laurent-de-la-Prée

La **Nordic Rose** de samedi a rencontré un vif succès - 92 personnes ont participé à cette manifestation et nous avons récupéré 564 euros de don au profit de la ligue contre le cancer.

Cela n'est pas dû au hasard. Je voulais vous féliciter pour votre engagement, remercier ceux et celles qui se sont investis pour la préparation et l'encadrement de cette première pour notre association.

Un grand merci aux petites mains d'Odile et de Fabienne pour la confection des nœuds et des cœurs qui ont été remis aux participants ainsi que pour les éléments de décoration de la salle.

Le président Jean-Charles VARIN



Les manifestations passées

Lundi 24 octobre 2022 au pied Gautru

Une histoire de pieds : les Cent-Pieds Pontilabiens découvrent le Pied Gautru.

Deux ans depuis notre dernière visite et l'émerveillement était encore au rendez-vous.

En septembre 2020, nous avons découvert la Chapelle d'Agonnay (ou de Puy Gauthreul - aujourd'hui Pied Gautru), véritable joyau dans un écrin de verdure. Le créateur de cette œuvre magistrale, le colonel de gendarmerie (ER) Jean-Michel Méchain avait alors fait pour nous le déplacement et nous avait accueillis chaleureusement, présentant avec passion son œuvre qui aujourd'hui le dépasse car depuis, le bouche à oreille aidant, les visiteurs se pressent pour admirer son travail de titan et l'architecture du lieu, au point qu'il lui a fallu ériger un signal à l'entrée de son bois pour en indiquer l'emplacement.

En ce lundi ensoleillé du 24 octobre 2022, nous étions 37 randonneurs au départ du cimetière d'Agonnay, curieux de voir ce joyau dont les animateurs parlaient à demi-mots. Arrivés à la chapelle, les nouveaux adhérents en restaient bouche bée et ceux qui avaient découvert le site en 2020 appréciaient les évolutions notables apportées tout en préservant l'authenticité du lieu, notamment cette statue de Benoît d'Agonnay qui matérialise l'entrée. Le temps de s'imprégner de l'histoire rappelée sur un panneau d'information, de faire le tour de la chapelle et du cloître, de prendre quelques photos et il nous fallait « reprendre la route ». Nombreux sont celles et ceux qui se promettaient de revenir en famille ou avec des amis.



Le groupe au départ d'Agonnay



Chapelle Agonnay dans son écrin de verdure

(*) Pour celles et ceux qui veulent en savoir davantage, de nombreux sites évoquent cette Chapelle et son créateur.

Samedi 26 novembre 2022 à La Rochelle

La Rochelle Nordique a participé le samedi 26 novembre à l'opération «*chauffe gambettes*» organisée dans le cadre du Marathon de la Rochelle. Ils étaient les seuls marcheurs nordiques présents.

Ce fut l'occasion de présenter une activité de la FFRandonnée. Les marcheurs nordiques sont partis en queue de peloton afin de ne pas gêner les coureurs à pied, mais grâce à leur rythme soutenu (plus de 7km/h), ils ont suivi le cortège. Ce fut donc une belle occasion de mettre en avant leur activité, d'autant plus qu'ils ont été mentionnés au micro et sont passés sur la chaîne d'informations télévisées locales en direct (C17).

Ils espèrent tous pouvoir recommencer l'an prochain.



Les manifestations passées

Samedi 3 décembre 2022 à Jonzac

Jonzac Rando a organisé une matinée randonnée au profit du téléthon.

Deux parcours étaient proposés 10 km et 17 km.

Le rendez-vous était fixé à la salle des fêtes de Jonzac, après le café et les gâteaux.

Le départ a commencé à partir de 9 h 30, avec une participation de 5 €.

La randonnée plus le repas du midi ont été pris dans la salle des fêtes pour 12 €.



Quelques photos de Charente-Maritime



Le comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime souhaite une bonne année 2023 à tous ses membres

Les manifestations à venir

Samedi 18 février 2023 au Château d'Oléron

L'Assemblée Générale du **Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime** aura lieu au Château d'Oléron.

A cette occasion, nous fêterons les **40 ans** du Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime.

Un apéritif et un buffet sera organisé à la fin de l'assemblée générale, dans la limite de 3 personnes par association.

Un cadeau sera offert à tous les membres des associations de Charente-Maritime.

Le Président Christian Audouin

40 ans déjà!

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Charente-Maritime



Dimanche 19 février 2023 à Villars-les-Bois

Taille-en-Rando organise à Villars-les-Bois (17770) une randonnée ouverte à tous.

Matin : départ en randonnée du parking de la salle des fêtes de Villars-les-Bois à 9 h 15 pour une boucle de 10 km. Pique-nique tiré du coffre, abri prévu.

Après-midi : même départ que le matin (parking de la salle des fêtes) à 13 h 30 pour une boucle de 8 km.

«Contes et légendes en Pays Buriard».

Inscription conseillée et renseignement :

Jacky SOULET 05 46 32 05 81 - 06 30 09 53 06



Dimanche 30 avril 2023 à Fenioux

Randonneurs Vals de Saintonge

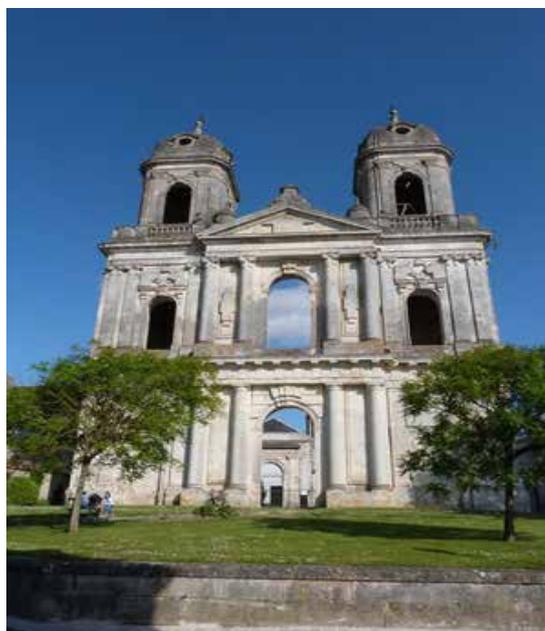
Randonnée ouverte à tous le dimanche 30 avril 2023 à Fenioux, parking au-dessus de l'église de Fenioux.

Matin : RDV pour un départ à 9 h, 11 km environ.

Repas tiré du coffre, préau de la mairie si mauvais temps apéritif offert.

Après-midi : départ 13 h 30, 10 km environ, rafraîchissement à l'arrivée.

Venez nombreux.



Les manifestations à venir

Lundi 1er mai 2023

Foncouverte en Marche organise la randonnée du Brin d'Aillet.

Marche, Marche Nordique et VTT.

Circuits pédestres de 6, 8, 14 et 16 Km.

Marche Nordique de 6, 8, 14 et 16 km.

Circuit VTT 3 Boucles de 15 km.

Inscriptions sur réservations sur helloasso avant le 23 Avril et sur place de 8 h à 9 h 30 salle des fêtes.

Tarifs :

6 € Marche-MN-VTT: Sur réservation préalable.

7€ sur place.

Gratuit pour les moins de 12 ans.

Café au départ, Ravitaillement sur les parcours.

Pot de l'amitié à l'arrivée vente gobelets 1€.

Remise de tee-shirts par tirage au sort.

Renseignements au 06 07 86 71 30 ou 05 46 74 04 72

Alain Charneau



Samedi 6 mai 2023 à Bagnizeau

Randonneurs du Pays de Matha organisent une randonnée sur le thème «Rando brin d'aillet».

Lieu de rendez-vous: Le Marquizat

Kilométrage : 10 km Préciser si 1 ou 2 boucles : 2 Boucles

Heure de départ : 9 heures

Si deux boucles, heure du deuxième départ : 14 h 30... Kilométrage : 8 km

Lieu précis de rendez-vous si différent du matin : Bagnizeau

Informations nécessaires mais brèves pour cette manifestation :

A midi : apéritif – brin d'aillet – rillettes offertes par l'association

Pique nique tiré du coffre

Téléphone 1 : 05-46-74-18-14

Téléphone 2 : 06-33-47-07-55

Jacques Voyer



Les manifestations à venir

Samedi 13 mai 2023 à Aigrefeuille

Les pieds muscles Aigrefeuillais organisent une randonnée gourmande le samedi 13 mai 2023 sur notre commune .

2 circuits seront proposés 8 et 13 kms.

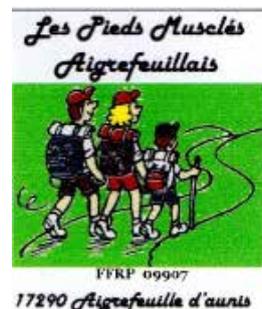
Le repas en cours de circuit : apéro, fromage, dessert.
Couverts fournis.

Départ place de la halle au pied du château d'eau entre 17 h 30 et 18 h 30.

Inscription obligatoire 16 € jusqu'au 6 mai 2023.

Le bulletin d'inscription sera disponible sur notre site:

<http://www.les-pieds-muscles-aigrefeuillais.fr/>



Dimanche 14 mai 2023 «Osez le GR® 4»



Journée départementale du Comité

Dimanche 14 mai 2023 randonnées pédestres sur le GR®4 entre Saint-Bris-des-Bois et Saintes.

Le comité départemental organise le 14 mai une journée de découverte du **GR®4** sur une de ses plus belles portions.

Quatre parcours sont proposés : trois linéaires en allure libre (18, 23 ou 29 km) et une boucle de 12 km, accompagnés par les bénévoles du comité départemental et des clubs locaux.

Tous passeront par les villages de Saint-Césaire et Saint-Sauvant. Les randonneurs en linéaire traverseront le joli village de la Chapelle-des-Pots, puis s'arrêteront à Vénérand, Fontcouverte ou Saintes, selon la distance choisie.

La difficulté essentielle dans l'organisation d'une randonnée linéaire est le va-et-vient des véhicules entre le point de départ et le point d'arrivée de la randonnée.

Pour éviter ces trajets, le CDRP 17 vous offre le transfert en car jusqu'au point de départ de la randonnée. Attention ! Le nombre de places étant limité, inscrivez-vous vite ! Il n'y aura qu'un bus : ne le ratez pas !



Les manifestations à venir (suite Osez le GR®4)

Randonnée linéaire : repas tiré du sac. Ravitaillement en eau fraîche dans les villages (La Chapelle-des-Pots, Vénérand, Fontcouverte). Verre de l'amitié offert par le comité.

Le rendez-vous dépend de la distance choisie : transfert en bus à partir de votre parking.

- 29 km : rendez-vous à 8 h, parking du Parc des expositions, rue René Cassin à Saintes (derrière le jardin public). Départ du bus à 8 h 15.
- 23 km : rendez-vous à 8 h 15, parking du Cimetière, route du Bourg à Fontcouverte. Départ du bus à 8 h 30.
- 18 km : rendez-vous à 8 h 30, parking des Fontaines, chemin du Buis à Vénérand. Départ du bus à 8 h 45.

Boucle de 12 km : accueil à partir de 8 h 30, parking de l'étang de la Brèche, les Bujoliers à Saint-Césaire (à l'entrée de Saint-Bris-des-Bois). Départ de la randonnée à 9 h. Verre de l'amitié offert par le comité. Repas tiré du coffre.

Inscription avant le 1er mai à partir des liens suivants sans aucun espace :

12 km : <https://vu.fr/SYqY>

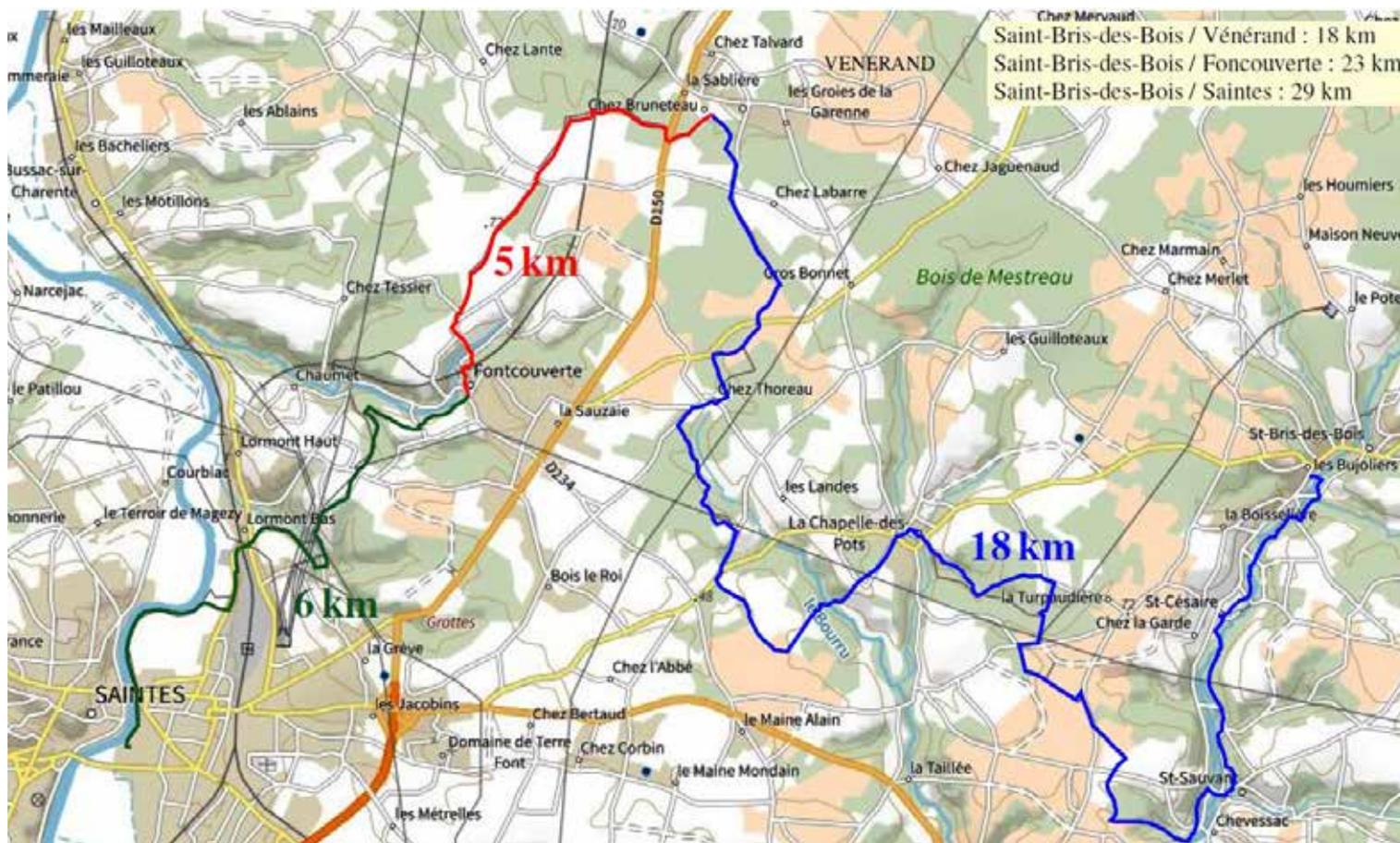
18, 23 km et 26 km : <https://vu.fr/krpg>

Accessibles aussi sur le site du comité :

<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr/>

Important ! Prévoir un gobelet et un équipement adapté à l'activité et à la météo : bonnes chaussures, sac à dos avec nourriture et eau. Covoiturage conseillé. Nos amies les bêtes ne sont pas acceptées même tenues en laisse. Chaque participant autorise le comité départemental à utiliser son image sur des photos destinées à la promotion de ses activités. Pour toute question ou difficulté à vous inscrire sur HelloAsso, n'hésitez pas à contacter **Catherine MAYER**, téléphone : 06 88 28 03 54

mail : charente-maritime.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr



Les manifestations à venir

Samedi 20 et dimanche 21 mai 2023

Week-end de l'ascension **des Joyeux Godillots.**

Des randonnées sont organisées pour le week-end de l'ascension.

Renseignement : 06 74 23 37 71
joyeuxgodillots17@orange.fr



Samedi 27 mai 2023 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Nordic de la Prée organise les Foulées nordiques au pays de Fort Boyard.

Rassemblement de marcheurs nordiques pratiquants ou débutants.

Divers parcours sont proposés (14 à 23 km).

Découverte de la Marche Nordique et de la Nordic santé.

Dégustation d'huîtres et pique-nique tiré du coffre à l'arrivée sous tivoли.

Tarif: 12 € par participant

Renseignements et inscription:

<https://nordicdelapree.com>

Contact: **Chatal Hay** : 06 33 26 36 69



Samedi 3 juin 2023 à Saint-Trojan-les-Bains

Balade pour tous proposée par

Olérando, le Comité départemental FFRandonnée 17 et le Foyer Lannelongue, dans le cadre de la journée inclusive et solidaire organisée par l'APAFDL, association des parents et amis du foyer.

Rendez-vous au foyer Lannelongue, 30 av. du Débarquement.

<https://goo.gl/maps/kdaMyAZTYKNtdRoH7>

Départ groupé à 14 h 30 : parcours de 4 km maximum, praticable en poussette et en fauteuil roulant avec aide. Vous êtes tous les bienvenus, personnes à mobilité réduite, petits et grands marcheurs. Chiens d'assistance admis, autres animaux interdits. Goûter de l'amitié à l'arrivée.



Les manifestations à venir

Samedi 3 juin 2023 à Saint-Trojan-les-Bains suite)

Vous pouvez venir dès 10 h 30 découvrir des activités physiques adaptées. Buvette et vente d'objets réalisés par les résidents. Entre midi et deux, espace pique-nique aménagé : apportez votre panier-repas.

Inscription sur place : 3 €. Gratuit pour les enfants.

Contact : **Catherine MAYEUR 06 88 28 03 54**

baladepourtous@gmail.com



Dimanche 2 juillet 2023 Haute de Saintonge

Une quarantaine de km sur St Aigulin en 4 étapes, organisé par **la communauté de communes de Haute-Saintonge, avec l'aide du comité départemental.**

Possibilité de faire seulement une ou deux étapes, retour aux voitures prévu.

Informations complémentaires au printemps par l'intermédiaire des présidents d'associations.

Christian AUDOUIN

charente-maritime.president@ffrandonnee.fr



Dimanche 25 juin 2023 à Port-d'Envaux

Fête des échappées nature proposée par le département de la Charente-Maritime.

2 groupes de 50 personnes sur inscription avec interventions nature lors de la randonnée.

8 à 10 km sur Port-d'Envaux.

Liens transmis ultérieurement via les présidents d'association.

Christian Audouin



Les manifestations à venir

Dimanche 9 juillet 2023 à Fouras

Lau'rando

Rando pour la **fête de la Mer et des littoraux**

« La 5e édition de la Fête de la Mer et des Littoraux se tiendra du 6 au 9 juillet 2023 sur l'hexagone et les Outre-mer ». (Courrier de Sophie Panonacle, Députée du Bassin d'Arcachon).

Présidente du bureau du Conseil National de la Mer et des Littoraux).

Lau'Rando vous attend le dimanche 9 juillet 2023. Départ à 9h 30 du Fort Vauban à Fouras, pour 2 circuits au choix, 5 ou 9 km, randonnée accompagnée par nos bénévoles, à la découverte de la presqu'île. Gratuit, inscription sur place.

Renseignement : **Marie-Claire Marchal**

06 30 60 03 61

marieclairemarchal@sfr.fr



Jeudi 10 août 2023 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Lau'Rando organise sa marche de la St Laurent

La Saint Laurent, c'est toujours le 10 août, et nous vous invitons à notre **randonnée gourmande**, semi-nocturne, avec repas par étapes...

Départ de la salle polyvalente de Saint-Laurent-de-la-Prée entre 17 h 30 et 19 heures pour 12 km entre rives de la Charente et plages de la presqu'île, en passant par le marais...

Inscription obligatoire, bulletins prochainement sur le site www.laurando.fr.

Jean-Claude Marchal



-Lau'Rando marche avec le **Téléthon** : le 3 décembre 2023 Inscription sur place, randonnée accompagnée par nos bénévoles, 3 € minimum, dons, attestation fiscale sur demande.

Les manifestations à venir

Lundi 14 et mardi 15 août 2023 à Thairé

A l'occasion de la traditionnelle foire à l'oignon, **Thair'échange**, organise une randonnée autour de Thairé.

Pot de l'amitié et collation à l'arrivée.

Philippe Arel



Dimanche 10 septembre 2023

Le Comité départemental et France-bleu organisent une randonnée ouverte à tous sur réservation.

Le lieu et les inscriptions seront disponibles sur le Rando 17 de juillet 2023.



Dimanche 17 septembre 2023

Le Comité départemental et le Conseil départemental de Charente-Maritime, organisent la randonnée du patrimoine.

Randonnée ouverte à tous, sur réservation, les places étant limitées.

Le lieu et les inscriptions seront disponibles sur le **Rando 17** de juillet 2023.



Laur'Rando organise la marche pour les restos du cœur.

Date à fixer en septembre.

Inscription sur place, 3 € minimum... et plus : c'est intégralement pour les Restos !



Les manifestations à venir

Samedi 23 et dimanche 24 septembre 2023 à Oléron

3e Week-end organisé par le **Comité départemental de la Randonnée Pédestre** sur l'île d'Oléron.

Au programme : randonnées, marche nordique et longe-côte / marche aquatique si la météo est favorable. Prêt de bâtons pour l'initiation à la marche nordique.

Séjour en pension complète comprenant le dîner du samedi (apéritif et vin inclus), la nuitée, le petit-déjeuner, le pique-nique du dimanche, les visites et le transfert en car pour les randonnées en linéaire.

Tous les autres déplacements se feront avec les véhicules personnels : covoiturage conseillé.

Hébergement au Centre sportif départemental à BOYARDVILLE, commune de Saint-Georges-d'Oléron. Chambres de 2 à 5 lits. Couverture, taie d'oreiller et drap housse fournis.

Prévoir le pique-nique du samedi midi, le linge de toilette, un drap plat 90 cm ou un sac de couchage, un gobelet et l'équipement adapté aux activités choisies.

Les précisions matérielles et les rendez-vous vous seront envoyés après inscription.

Ce week-end est réservé aux licenciés de Charente-Maritime : 50 € par personne.

Nombre de places limitées. **Bulletin d'inscription page 36**, à renvoyer avant le 15 août 2023



Randonnée sur l'île



Marche Nordique



Longe-Côte Marche Aquatique

Baromètre des villes marchables



Le collectif « Place aux piétons », rassemblant la FFRandonnée, Rue de l'Avenir, 60 Millions de piétons et le Club des villes et territoires cyclables et marchables lance, avec le soutien de l'ADEME, des Ministères de l'Ecologie, des Sports et des Transports, la 2e édition du Baromètre des villes marchables®, jeudi 17 novembre 2022.

Jusqu'au 1er février 2023, les Français sont invités à donner leur avis sur la « marchabilité » de leur commune en répondant à un questionnaire en ligne.

Via un sondage en ligne, les satisfaits ou déçus de la place consacrée au piéton/marcheur, ceux qui rencontrent des difficultés ou apprécient les initiatives de votre municipalité, sont invités à donner leur avis. Recueillir toutes les idées d'améliorations et les avis sur la place du piéton dans les agglomérations françaises, voici le challenge que se sont lancés la FFRandonnée et ses partenaires de Place aux piétons (Rue de l'Avenir, 60 Millions de Piétons, le Club des villes et territoires cyclables et marchables) soutenus par l'ADEME, les ministères de la Transition écologique, des Sports et des Transports ainsi que de nombreux partenaires.

Notre objectif : publier un palmarès des villes « marchables », ville par ville.

Ce baromètre a pour objectif d'évaluer la marchabilité* des villes françaises à partir de l'avis des piétons autour de cinq indicateurs principaux :

Pour répondre voici le lien :

https://ffrp.sphinxonline.net/SurveyServer/s/placeauxpietons/baro_villes_pietonnes_2022/FFrandonnee.htm

Les pratiques des français et leur ressenti global sur le quotidien de la marche,

La sécurité des déplacements à pied,

Le confort des déplacements à pied,

L'importance donnée aux déplacements à pied par les communes,

Les aménagements et services spécifiques pour les marcheurs.

Avec ce classement, chaque collectivité dispose d'informations inédites sur le ressenti et les attentes de leurs concitoyens. Ces informations leur permettront d'améliorer votre quotidien de piéton, de marcheur ou de randonneur, de faire de la marche un plaisir.

Alors pour faire bouger les choses : la FFRandonnée ambitionne 100 000 participants à cette nouvelle édition.

En consacrant 15 minutes à répondre à ce questionnaire, ouvert du 17 novembre 2022 au 01 février 2023, chacun contribue à donner une vraie photographie de la politique du piéton dans les agglomérations françaises.

Prenez le temps de vous exprimer avant le 1er février 2023 : PARTICIPEZ!

Etat du nombre de licenciés en Charente-Maritime

Les licences sont en augmentation depuis 2019

2019 3022
2020 3185

2021 2886
2022 3309

EVEIL EN MARCJHE	31	NORDIQUE OXYGENE RANDO	70
FONCOUVERTE EN MARCHÉ	199	NORDIQUE RANDO JONZAC	25
FOULEES NORDIQUE DE LA PREE	137	OLERANDO	336
GROUPE CYCLO ROCHELAIS	15	PAR MONT ET PAR VAUX	119
JONZAC RANDO	158	RAND'AUNIS	154
LA GODASSE D'ENTRE SEUDRE ET LIMAN	45	RANDO EVASION	22
LA ROCHELLE NORDIQUE	35	RANDO NIEUL	106
LAU'RANDO	161	RANDONNEURS BOISREDONNAIS	30
LES CENTS-PIEDS PONTILABIENS	61	RANDONNEURS DU PAYS DE MATHA	141
LES FURETS	37	RANDONNEURS PEDESTRES D'AUNIS	59
LES JOYEUX GODILLOTS	37	RANDONNEURS PONTOIS	69
LES PIEDS AUDACIEUX 17	46	RANDONNEURS VALS DE SAINTONGE	50
LES PIEDS MUSCLES AIGREFEULLAIS	81	ROYAN MARCHÉ AQUATIQUE CLUB	168
LES RANDONNEURS DU PAYS ROYANNAIS	469	SAINT GEORGES VOILES	8
LES RANDONNEURS ROCHELAIS	38	SAINTONGE AUNIS RANDONNEES	165
LES SABOTS D'HELENE	53	SPORT DETENTE PUILBOREAU	77
MEDIS ANIMATION RANDONNEE PEDESTRE	33	TAILLE EN RANDO	36
NORDIC DE LA PREE	86	THAIR ECHANGES	60

Saison 2021 – 2022 : **3 309** licences dont **10** licences comité et

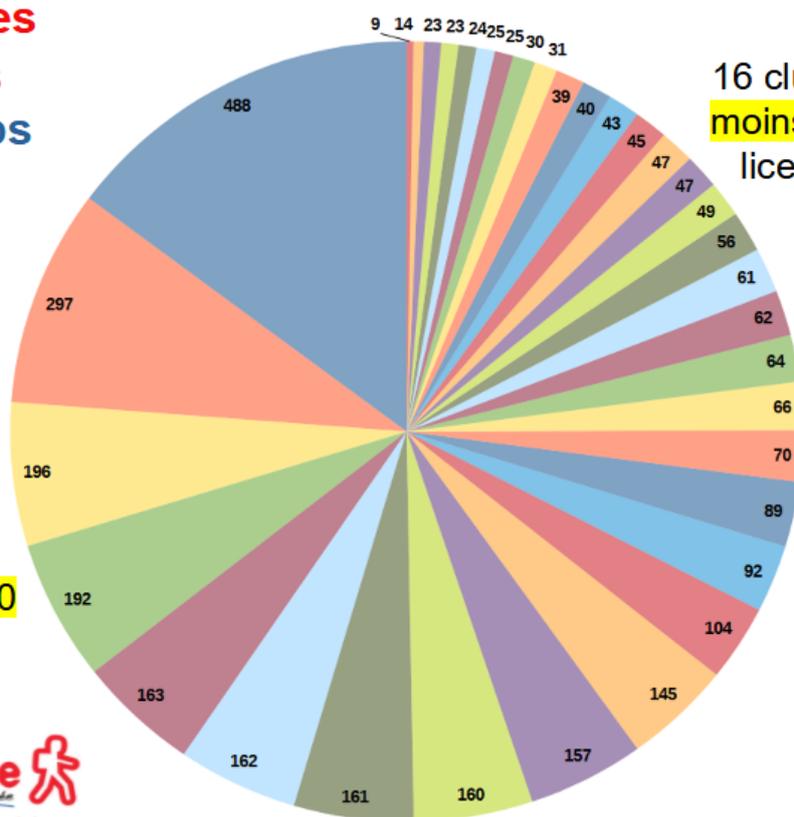
3 299 licences
associatives
dans **35** clubs

2 clubs de
plus de 200
licenciés

9 clubs
de 100 à 200
licenciés

16 clubs de
moins de 50
licenciés

8 clubs
de 50 à 100
licenciés



Nouvelle application «Ma Rando®»

« **Ma Rando®** », l'appli mobile de la **FFRandonnée**

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre vient d'annoncer la mise en ligne de son application mobile ; elle est téléchargeable sur toutes les plateformes.

Cette application est à la disposition de tous les randonneurs.

Le partenariat avec **Cirkwi**

La **FFRandonnée** s'est associée à la société **Cirkwi**, un des acteurs majeurs et reconnus dans le secteur des applications outdoor.

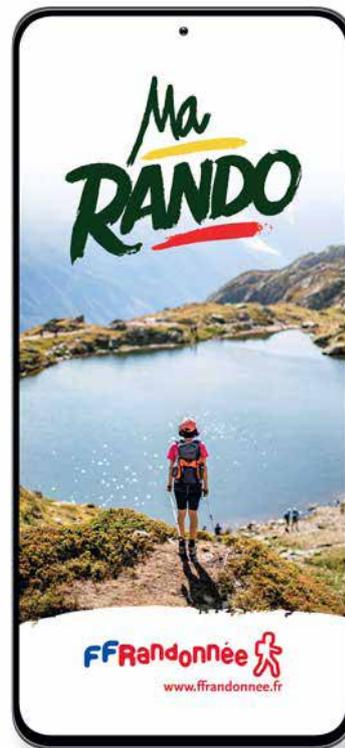
Accessible sur l'ensemble des smartphones, l'application qui s'appelle « **MaRando®** » est destinée à l'ensemble des pratiquants, licenciés ou non. Elle répertorie les itinéraires homologués et labellisés, estampille de la **FFRandonnée** qui fait sa réputation depuis 75 ans. Le lancement de cette application conforte la mission de la **FFRandonnée** d'accompagner les randonneurs dans l'organisation de leurs sorties dans les meilleures conditions.

Une recherche simplifiée par la géolocalisation des randonneurs

Les randonneurs peuvent rechercher des parcours labellisés **FFRandonnée** et sélectionnés selon la géolocalisation de l'utilisateur. **Ma Rando®** est également dotée d'un système de guidage GPS. L'application permet à l'utilisateur de télécharger le parcours au format PDF ou GPX, mais aussi d'accéder à l'ensemble des points d'intérêts le long et à proximité des sentiers de randonnée.

Le détail de l'offre :

L'offre devrait s'étoffer quelques semaines après son lancement et comporter des fonctionnalités supplémentaires accessibles gratuitement à tous les membres affiliés à la **FFRandonnée** ou sous la forme d'une offre premium pour les non adhérents.



En détails :

Une application connectée aux bases de données touristiques : POI (patrimoine, hébergements, services, photos, ...) :

Géotrek (collectivités, parcs,...)

APIDAE, Tourinsoft,... (Agence de Développement Touristique, Comité Régional du Tourisme,... Institutionnels ...)

Une bibliothèque d'itinéraires qualifiés et accessibles gratuitement :

Issus directement de la BDRando, la référence fédérale

Complétée à loisir dans le back office simple et intuitif de l'application

Complétée de circuits déjà publiés sur Cirkwi par de nombreuses collectivités

Avec un affichage personnalisable ou par proximité
Par département, par région et par zone.

Une navigation simplifiée : guidage, alarme si écart, alerte si POI à proximité, nombreux filtres, enregistrement de parcours, partage sur réseau sociaux et dans ses communautés privées ...

Une liberté de créer : ses propres parcours et ses POI, ses communautés, ses événements ...

Inscription au week-end

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer avant le 15 août 2023
La prise en compte des vœux se fera dans
l'ordre d'arrivées des demande d'inscriptions,
les places étant limitées



Charente-Maritime

Coût du week-end : 50 € par personne*, comprenant le dîner du samedi (apéritif et vin inclus), la nuitée, le petit-déjeuner, le pique-nique du dimanche, le prêt de bâtons pour l'initiation à la marche nordique, les visites et le transfert en car pour les randonnées en linéaire. Tous les autres déplacements se feront avec les véhicules personnels : covoiturage conseillé. Hébergement au Centre sportif départemental à **BOYARDVILLE**, commune de Saint-Georges-d'Oléron. Chambres de 2 à 5 lits. Couverture, taie d'oreiller et drap housse fournis.

Prévoir le pique-nique du samedi midi, le linge de toilette, un drap plat 90 cm ou un sac de couchage, un gobelet et l'équipement adapté aux activités choisies. Les précisions matérielles et les rendez-vous vous seront envoyés après inscription

Inscription : envoyez votre dossier complet à Catherine MAYEUR, 3 résidence la Cossarde, 17550 DOLUS D'OLÉRON.
Contact par mail : charente-maritime.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr ou par téléphone : **06 88 28 03 54**.

*Vous bénéficiez de ce tarif exceptionnel grâce à l'aide accordée par le Conseil départemental.

Bulletin individuel : je m'inscris au week-end départemental 23-24 septembre 2023 sur l'île d'Oléron

Numéro de licence ASSOCIATION
NOM Prénom Sexe : F O M O Date de naissance
Adresse :
Téléphone fixe : _____ mobile : _____ E-mail :
Personne à contacter en cas d'urgence (NOM, prénom, téléphone) :

Les vœux sont pris en compte, en fonction des places disponibles, au fur et à mesure de l'arrivée du dossier complet, comprenant :

- **le(s) bulletin(s) individuel(s)** : remplir un bulletin par personne (photocopier au besoin ce bulletin),
- **50 € par personne** en chèque à l'ordre du Comité départemental de randonnée pédestre 17,
- **Si vous n'avez pas internet, une enveloppe affranchie à votre adresse** (une par couple).

*Je coche ce que je souhaite faire **SAMEDI** : soit la rando de 22 km, soit une activité le matin et une activité l'après-midi.*

O - Randonnée pédestre à la journée : linéaire 22 km, Les Huttes/La Menounière/La Rémigeasse (pique-nique dans le sac).

Samedi matin:

- Randonnée pédestre** : linéaire 12 km, Les Huttes/La Menounière
- Rando douce** : 5 à 7 km au rythme du plus lent, Grand-Village
- Initiation à la marche nordique** : Boyardville
- Longe-côte découverte** **Longe-côte pratiquant**

Samedi après-midi:

- Marche nordique** : boucle de 10 km, Boyardville
- Balade ostréicole contée** : site de Fort Royer
- Après-midi libre**

*Je coche ce que je souhaite faire **DIMANCHE** : soit la rando de 16 km, soit une activité le matin et une activité l'après-midi.*

O - Randonnée pédestre à la journée : grande boucle sur Dolus, 16 km (pique-nique dans le sac).

Dimanche matin:

- Rando douce** : 5 à 7 km au rythme du plus lent, Dolus
- Longe-côte découverte**
- Longe-côte pratiquant**
- Matinée libre**

Dimanche après-midi:

- Longe-côte découverte** **Longe-côte pratiquant**
- Marche nordique** : boucle de 10 km, Grand-Village
- Visite** : la Citadelle du Château d'Oléron
- Après-midi libre**

O - J'indique au verso mes vœux de partage de chambre. Ils seront respectés dans la mesure du possible.

En m'inscrivant au week-end, je m'engage à être apte physiquement pour les activités choisies. Des photos réutilisables pour la promotion des activités seront prises par les organisateurs. J'autorise le Comité départemental à utiliser mon image.

Date et signature :