

44
Z

RANDO 17

CHARENTE-MARITIME

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Charente-Maritime

Le CDRP 17 vous souhaite de bonnes vacances

Les AG et congrès

Portraits de clubs

Les championnats Longe-Côte

Les randonnées à découvrir

Les manifestations

Le Bungy Pump

Ma Rando



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



Les 40 ans du Comité

3 - Le mot du président

4 à 5 - L' A.G et les 40 ans du comité 17

6 - Le trombinoscope du comité

7-8 - A.G régionale et fédérale

9-10 - Congrès fédéral

11 à 14 - Portraits de clubs

15 à 16 - Championnats Longe-Côte

17- Randonnée à découvrir

18 à 21 - Les manifestations passées

22 - Balade à roulettes®

23 - Rando du littoral

24- 27 - Les manifestations à venir

28 - Séjour du Comité 2024

29 - Le Bungy Pump

30 - Le Fast Hiking

31 - Ma Rando

32 - Inscription week-end comité



Au château d'Oléron

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



LE MOT DU PRÉSIDENT

La saison sportive 2022- 2023 va s'achever. Bonne nouvelle : nous constatons une augmentation de 10 % de nos licenciés par rapport à 2021-2022 et 26 % par rapport à la saison 2020-2021, année de la pandémie ; les effets de celle-ci sont donc oubliés. Félicitations à nos responsables associatifs qui ont œuvré avec dynamisme depuis septembre 2021 pour cette augmentation importante.

Le comité continue à œuvrer avec les communautés de pays et d'agglomérations pour établir des conventions permettant la mise à disposition gratuitement pour tous des circuits de randonnées sur leurs sites et ceux des offices de tourisme bien que certains utilisateurs regrettent nos topoguides de la collection départementale « Promenades & Randonnées en ». Cette nouvelle politique assure la survie de nos itinéraires.

En ce début d'été, je vous souhaite à tous de belles randonnées pour découvrir de nouvelles régions. Pensez cependant à respecter les consignes (pas de feux, pas de déchets...). Pensez à utiliser le site Ma Rando qui propose des randonnées dans tous les départements afin de pérenniser les circuits balisés par des bénévoles de la Fédération.

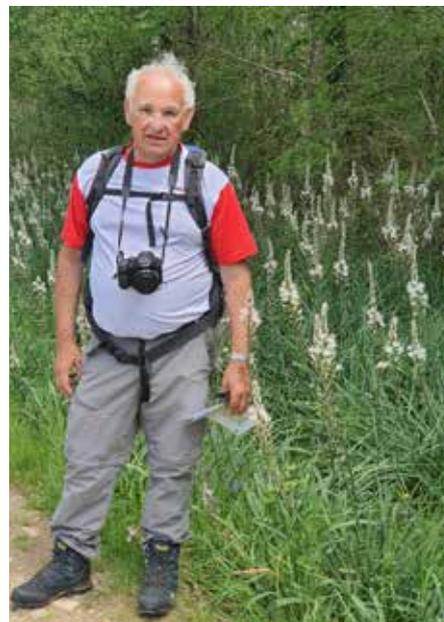
Une nouvelle saison sportive va s'ouvrir début septembre. Elle sera marquée par une sur-cotisation régionale de 1€ par licencié. Le comité adressera à chaque association un virement d'un montant de leur cotisation fédérale 2023-2024 augmenté de 2€ par licence au 31 août 2023. Il continuera aussi à rendre gratuites les formations, en complément des aides régionales, hors frais de déplacements.

Je vous donne rendez-vous pour les randonnées ouvertes à tout public : randonnée France Bleu le 10 septembre à Bignay, rando patrimoine le dimanche 17 septembre à Jonzac. Pensez à vous inscrire. Pensez aussi au week-end multi-activités des 23 et 24 septembre à Boyardville. Le séjour prévu en Finistère en 2024 a été pris d'assaut et la liste d'attente est déjà longue, nous en sommes désolés pour les retardataires.

Restons vigilants pour nos chemins pour continuer de randonner, découvrir, partager et protéger, vivre ensemble des moments de liberté et de découverte. Continuons à partager nos valeurs : convivialité, partage, solidarité, amitié.

Bonnes vacances à tous.

Christian Audouin



FFRandonnée 

la Charente Maritime 

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>

Rando 17 est édité par la Commission Communication du Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime. 14, rue du Bourg 17400 - Courcelles Tél: 05.46.32.10.40 - 06.68.60.05.27

Mail: charente-maritime.president@ffrandonnee.fr

Directeur de la publication : **Christian AUDOUIN**

Conception et rédaction : **Daniel MOGENOT**

Photos et maquettes : C. AUDOUIN, D. MOGENOT,

Les membres du comité et les associations.

Assemblée générale au Château d'Oléron le 18 février 2023.

Le 18 février 2023, l'assemblée générale du Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Charente-Maritime s'est déroulée au Château d'Oléron (17).



L'assemblée générale s'est déroulée en présence de son président, **Christian AUDOUIN**, du **Comité directeur**, ainsi que de nos invités, **Michel PARENT**, maire du Château-d'Oléron, Président de la communauté de communes et conseiller départemental; **Carine PECON** chargée du Développement Territorial, **Marie-Charlotte SICOT** chargée de suivi Modes Actifs et déplacements, **Jean-Claude DOUKHAN** représentant le CDOS et de **Stéphane TABOUE** représentant le comité régional.

Assemblée générale extraordinaire avec la modification des statuts permettant aux AG de se tenir en présentiel ou à distance. Le vote peut être dématérialisé.

Voté à l'unanimité.

Assemblée générale ordinaire avec au programme:

- Le mot du président
- Approbation du PV de l'AGO du 19 février 2022
- Présentation et vote du rapport d'activité 2022
- Présentation et vote du rapport financier 2022
- Présentation et vote du rapport d'orientation 2023
- Présentation et vote du budget 2023
- Vote sur les propositions du comité directeur fédéral concernant les nouveaux titres d'adhésion, le tarif de la cotisation fédérale 2023-2024 et le tarif des licences 2023-2024



M.Parent, F.Noblet, C.Audouin, M.Jacques, D.Gallien, D.Mogenot

Tous les votes ont été adoptés à la majorité, sauf l'augmentation du tarif de la licence.

Le comité comprend à ce jour plus de 3600 adhérents pour la saison 2022-2023.



Les 40 ans du Comité départemental

Le Comité départemental de la randonnée pédestre a fêté ses 40 ans d'existence au cours de l'Assemblée générale.

Denise Hannicotte nous a fait un historique du Comité depuis sa création en 1983. jusqu'à nos jours.

Le comité a été créé en 1983 avec une seule association, la **SAR** (196 adhérents) et avec comme président **Claude Normand**.

Après la présentation, le comité nous a régalé avec un apéritif servi par les bénévoles **d'Olérando** et un buffet varié.

La journée s'est clôturée avec une la visite du Château d'Oléron, dans le brouillard...



Denise Hannicotte





Charente-Maritime



Christian AUDOUIN

Président
Président de la commission
séjours et voyages

Martine JACQUES



Vice-Présidente
Secrétaire générale
Référente Marche en ville
Membre commission Com

Françoise NOBLET



Trésorière

Marie-Claire MARCHAL



Membre commission Com
Topo-guides

Daniel MOGENOT



Président de la commission
Communication
Référent Office 365

Catherine MAYEUR



Présidente de la commission
Pratiques-Adhésions
Référente Balades à Roulettes

Dominique NOBLET



Président de la commission
Sentiers-Itinéraires
Membre commission Com

Daniel GALLIEN



Président de la commission
Formation

Christophe CHAMBON



Référent Marche Nordique

Nathalie JACQUES



Secrétaire commission
Sentiers-Itinéraires

Jean-Claude DOUKHAN



Médecin
Référent Pratiques santé

Tonny JACQUEMAIN



Référent Suricate

Aline TABOUÉ



Référente Longe-Côte

Danielle JEAN



Administratrice

Jeannick SANTONI



Référent Eco-mobilité

Edith PALYARD



Secrétaire générale adjointe

Denise HANNICOTTE



Chargée de mission

Assemblée générale du Comité régional FFRandonnée 2023 à Pau

Le 18 février 2023, l'assemblée générale du Comité régional de la randonnée pédestre de Nouvelle-Aquitaine s'est déroulée au Centre Nelson Paillou à Pau (64).

L'assemblée s'est déroulée sous la présidence de Jean-François Solas et de Jean-Pierre Gaillard. Toutes les propositions de vote ont été adoptées à la majorité.

Renouvellement du comité régional, sont élus: Mireille Leger, Betty Arnould, Denise Cantaluppi, Tonny Jacquemain, Stéphane Taboué et Alain Wirth.

Les représentants porteurs des voix pour l'AG fédérale ont été élus.



Assemblée générale de la FFRandonnée 2023 à Hyères (83)

Le 18 février 2023, l'assemblée générale de la FFRandonnée s'est déroulée à Hyères (83) au club Belambra «Les criques».



AG extraordinaire:

Modification des statuts, adoptée à 98%.

AG ordinaire:

- Modification du règlement intérieur, adopté à 97%.
- Rapport financier, adopté à 100%.
- Rapport d'activité, adopté à 98.4%.
- Approbation des comptes 2022, adoptée à 97.3%.
- Affectation du résultat 2022 en report à nouveau, adopté à 99.5%.
- Nomination du commissaire aux comptes : titulaire votés à 99% et du suppléant à 98.3% jusqu'en 2028.

- Élection au comité directeur au collège général de **Michel NICOLLET**, votée à 100%.

- Maintien de l'assureur fédéral avec une légère augmentation des tarifs.

Rapport financier:

- Produits : 11 875 K€

- Charges : 11 885 K€

Adopté à l'unanimité.

Budget 2024:

- Produits : 13 930 K€, plus 21% par rapport à 2023.

- Charges : 14 471 K€, plus 25% par rapport à 2023. Soit un déficit de 541 000 €.

Assemblée générale de la FFRandonnée 2023 à Hyères

Les votes:

- 1 : Suppression de licences peu utilisées : voté à 95.3%
- 2 : Création d'un titre jeune : voté à 96.6%
- 3 : Tarif du titre jeune : 14 €, voté à 96.6%
- 4 : Création d'un titre compétition : voté à 85.5%
- 5 : Tarif de la licence compétition à 56 € : voté à 78.9%
- 6 : Plafonnement du PSD à 0.80 € : voté à 89.3%
- 7 : Augmentation du tarif de la licence de 4 € : rejetée à 65.1%.
- 8 : Maintien du tarif des associations de 40 € et 60 € : voté à 99.3%.

Le certificat médical:

- Un certificat sera demandé pour la prise de la première licence, ou après un arrêt de plus de deux ans.
- Juste l'attestation à fournir tous les ans.
- Licence compétition : certificat médical à fournir tous les 3 ans.



Les chiffres :

- Adhérents : 221 635
- Clubs : 3 337
- Baliseurs : 9023

Le siège :

- 47 CDI
- 3 CDD
- 6 apprentis
- 150 bénévoles



Les projets en cours : FFRandonnée la fédération digitale

- Office 365 de Microsoft pour tous les comités.
- SIR: Système d'Information Réseau (Siège, Comités, Clubs).
- SGVF: Système de Gestion de la Vie Fédérale.



47^e Congrès Fédéral les 1^{er} et 2 avril 2023 à Hyères (83)

Le 47^e Congrès Fédéral s'est déroulé du 1^{er} au 2 avril 2023 au Belambra «Les criques» à Hyères (83).

Samedi 1^{er} avril.

Au programme des séances plénières avec des tables rondes, des travaux en atelier avec 7 thèmes.

Une mission nationale «Parole aux territoires» avec une réunion des comités régionaux et une autre pour les comités départementaux.

Projet 500 000 adhérents pour 2028.



Séverine Ikkawi

François de Canson

Lexie Buffard, Brigitte Souлары, Boris Micic

Dimanche 2 avril.

Restitution des ateliers et table ronde «Tourisme et randonnée, un duo gagnant».

Signature de la nouvelle convention entre les **PNF** (Parc Nationaux de France) et la **Fédération Française de la Randonnée Pédestre**. Signature avec **Brigitte SOULARY** présidente de la FFRandonnée, **Claudie GROSSARD** présidente de la commission sentiers et itinéraire **Philippe GAMEN** président des **PNF**.



Signature de la convention

Les prochains rendez-vous:

- Les 9 et 10 novembre rencontre Marche en Ville à Reims (51).
- Assemblée générale extraordinaire en visioconférence le 24 novembre 2023.

Zoom sur «La grande Randonnée vers Paris». Arrivée à Paris les 10 et 11 mai 2024.

Ministre des sports, des jeux olympiques et paralympiques.

La ministre **Amélie OUDEA-CASTERA**, nous a fait l'honneur d'intervenir en visioconférence et de nous féliciter pour les engagements de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

47^e Congrès Fédéral les 1^{er} et 2 avril 2023 à Hyères (83)

Création d'un institut de formation national :

Cet institut va se mettre en place dans les mois à venir.

Rendez-vous international:

Présentation et débats avec nos partenaires internationaux.

Marie-Laure ESSAN présidente du CARP (Confédération Africaine de la Randonnée Pédestre) et du FIRAPE (Fédération Ivoirienne de la Randonnée Pédestre). En Côte d'Ivoire plus de 37% des habitants pratiquent le randonnée pédestre. Le CARP regroupe 15 pays africains.

Lamine KAMARA, président du FSRP (Fédération Sénégalaise de la Randonnée Pédestre)

Luc NGORAN, du CARP.

Boris MICIC président de la Fédération européenne de la randonnée pédestre.

12 itinéraires E1 à E12 balisés, avec 7 itinéraires en France.



Esprit Rando :

Application pour récolter des dons.



Tous les salariés de la Fédération

Le Comité départemental vous souhaite de bonnes vacances



Notre association **Rando Evasion** a été créée en septembre 1995 à Villars-les-Bois, commune du pays Buriaud, par quelques passionnés de randonnées habitant le village et les communes environnantes.

Le club compte à ce jour 23 licenciés de 45 à 85 ans, effectif stabilisé depuis 4 ans après en avoir compté jusqu'à 48. Le club n'a pas trop souffert de la période Covid, s'adaptant aux recommandations et prenant toutes les précautions demandées et reprenant son activité dès la sortie des confinements successifs.



Les adhérent(e)s, 16 femmes et 7 hommes, apprécient ces sorties en petit groupe, propice à la convivialité et au partage ainsi qu'à la découverte du patrimoine, de la faune, de la flore. Nous marchons donc avec nos pieds certes, mais aussi avec nos yeux, nos oreilles, notre nez (hum... la bonne odeur de menthe sauvage). Bref nous habitons le monde que nous parcourons.

Nos sorties, le dimanche tous les quinze jours entre septembre et juin, proposent un itinéraire le matin d'une dizaine de km et un autre l'après-midi de 8 à 10 kms. Ainsi toutes les possibilités s'offrent à nos adhérents. Elles se déroulent dans toute la Charente-Maritime avec des incursions en Charente, Deux Sèvres ou Gironde.



Portrait d'un club (Suite)

De 2002 à 2018, nous avons proposé une manifestation ouverte à tous, «les randonnées des Goulebe-nèzes en pays Buriard», alliant convivialité (brioches et pains cuits dans un four à pain, repas), randonnée et découverte : deux jours et demi en divers sites de notre territoire réduite à une journée de 2012 à 2018 dernière année. Faute de bénévoles, la manifestation n'a pu continuer depuis. Dommage, car ce fut l'occasion d'accueillir les clubs de Charente-Maritime et d'ailleurs ainsi que des non licenciés, dans une excellente ambiance, faite de rencontres et de partage.

En 2005, nous avons aménagé, en partenariat avec la commune de Burie, un abri randonneurs, sur le circuit des treize fontaines, grâce à un chantier international de jeunes, encadré par nos bénévoles. Une expérience unique dont chacun des adhérents de cette époque se souvient encore !

Rando Evasion (Villars-les-Bois)

Quelques moments conviviaux sont proposés au cours de l'année : un repas « auberge espagnole » en début d'année, une après-midi photo avec un de nos adhérents grand voyageur, un repas au restaurant en juin après la randonnée du matin, et une randonnée vin chaud en décembre.

Nous participons aux manifestations et séjours proposés par le CDRP 17 ainsi qu'à quelques manifestations locales ou d'autres clubs fédérés.

Rando Evasion n'échappe pas à la constatation générale : un manque d'animateurs qui ne permet pas à l'association de se développer et de diversifier son offre de randonnée. Mais le club fêtera bientôt sa trentième année d'existence : l'espoir est permis !

Martine Jacques présidente de Rando évasion



FFRandonnée 
Association affiliée

Lieu de rencontre et de convivialité, notre Club, créé en 2001, compte aujourd'hui près de 550 adhérents.

Fort d'une centaine de bénévoles impliqués dans la gestion et l'animation nous proposons des activités sportives à longueur d'année : **randonnée pédestre, marche nordique (depuis 2011) et Longe Côte (depuis 2014)**.

Nous proposons également des voyages, des sorties à thème, des animations diverses, le tout dans une démarche éco responsable. La protection des sentiers, des lieux de pratique, le covoiturage sont des pratiques quotidiennes qui enrichissent l'âme de notre club.

Toutes ces pratiques sont encadrées par des animateurs qualifiés formés par la Fédération ou en interne.

Alors marchons de toutes façons !

La randonnée pédestre : vivre la randonnée en club c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres, et de partager de bons moments conviviaux avec des gens que vous ne connaissez pas. Et qui plus est, ils ont déjà tous un point commun avec vous : nous aimons marcher ensemble !

Vous pourrez choisir le groupe de niveau qui vous convient : de la découverte, en passant par la douce, la normale jusqu'à la soutenue.

La marche nordique : elle se pratique sous la forme d'une séance de deux heures comprenant un échauffement musculaire et articulaire, la sortie proprement dite et des exercices d'étirements. Nous la pratiquons en forêt, sur les sentiers, plages, à partir de six points de départ répartis autour de Royan.

Suivant leur disponibilité, nos animateurs diplômés assurent l'encadrement des séances d'initiation et de perfectionnement, des sorties normales et normales plus. A chacun son rythme !

Le Longe Côte ou marche aquatique : c'est une activité physique destinée à tous. Elle se pratique au cours de séances d'une heure où l'on marche dans l'eau jusqu'à la poitrine, seul ou en «longe». Sa double vocation, sport et santé, fait du longe-côte un excellent moyen de se relaxer et de se maintenir en forme.

Là encore, vous pourrez choisir le groupe de niveau qui vous va bien, de la zen à la compétition. Nous longeons toute l'année, essentiellement sur la plage de la Grande Conche à Royan. Notre cri de ralliement : **Royan droit devant !**



Notre devise :

Pratiquer notre activité sportive préférée chaque jour de l'année en toute sécurité dans la bonne humeur et la convivialité



La randonnée pédestre



La marche nordique



Le Longe Côte

L'association fêtera ses cinquante ans en 2025.

À ce jour nous sommes 75 licenciés.

Nous proposons des randonnées d'environ 12 km les mercredis et dimanches après-midi (parfois à la journée avec pique-nique le dimanche).

Le rassemblement se fait toujours sur le parking de l'église Saint-Vivien de Pons à 14 h pour les horaires d'été et 13 h 30 en hiver.

Depuis cette saison nous avons créé, le jeudi, une section «rando douce» de 7 à 8 km (environ 2 h) pour ceux qui veulent reprendre la marche.

Le vendredi matin la marche nordique entame sa deuxième saison.

Nous participons depuis trois ans, à la «Ronde des Villages» en Dordogne, mi-octobre, ce qui permet de découvrir le Périgord.

Cette année, en septembre, le club organise un séjour de quatre jours en Auvergne.

N'oublions pas en décembre la marche du Téléthon, proposée par notre association.

Nous nous retrouvons chaque année pour notre repas de Noël et aussi la galette des rois en janvier.

Depuis deux ans plusieurs adhérents ont suivi les formations proposées par le Comité Départemental de la Charente-Maritime : «voyage et tourisme», «animateur», «boussole» et «baliseurs».

Deux personnes sont intéressées par la prochaine formation PSC1.

Nous participons également au nettoyage de la ville de Pons et des chemins, chaque année en avril.

Notre assemblée générale a lieu en octobre ; elle nous permet de dresser le bilan de l'année écoulée et les perspectives à venir et surtout l'occasion de se retrouver autour du pot de l'amitié.

En résumé, notre association grandit chaque année, doublant ses effectifs en trois ans, mais c'est surtout la bonne humeur et la convivialité qui animent notre association, car n'oublions pas qu'avant tout, nous sommes tous bénévoles.

Le Président

Marc Delépine

06 72 55 96 53



Championnat régional de Longe-Côte 2023 à Arcachon (33)

Le 25 mars 2023, le championnat régional de Longe-Côte a eu lieu à Arcachon (33).

15 clubs de Nouvelle-Aquitaine se sont mesurés lors de cette compétition régionale.

- **245** compétiteurs pour la région et **105** compétiteurs pour la Charente-Maritime avec 61 médailles récoltées, un beau score pour nos longeurs.

- LRPR : 24 médailles
- Olérando : 15 médailles
- Romac : 15 médailles
- Les Foulées Nordique de la Prée : 7 médailles

Un championnat agité avec une mer houleuse, bravo aux longeurs et accompagnateurs..



Championnat inter-zones à la Baule (44)

Le 29 avril 2023, le championnat inter-zones s'est déroulé à La Baule-Escoublac (44).

Championnat qualificatif au championnat de France, groupant les régions de Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire et Bretagne.

Les longeurs sélectionnés aux championnats régionaux ont dû se qualifier à La Baule pour participer au championnat de France organisé à Carcans (33), le 3 et 4 juin 2023.

11 clubs de Nouvelle-Aquitaine, soit 117 participants se sont retrouvés à ce championnat.

Les 5 clubs de Charente-Maritime étaient présents, avec pour:

- LRPR : 26 participants
- Olérando : 15 participants
- Romac : 15 participants
- Les Foulées Nordiques de la Prée : 6 participants
- Saint Georges Voiles : 2 participants

• Les médailles :

- LRPR : 2 d'argent et 2 de bronze.
- Romac : 2 d'or, 2 d'argent et 1 de bronze.
- Les Foulées Nordiques de la Prée : 1 d'or, 1 d'argent et 1 de bronze.

Soit 12 médailles pour la Charente-Maritime.

• Les clubs qualifiés pour le championnat de France à Carcans (33), les 3 et 4 juin 2023

- Romac : 6 participants
- LRPR : 4 participants
- Les foulées Nordiques de la Prée: 3 participants
- Olérando : 2 participants

Soit 15 compétiteurs qualifiés pour le 8^e championnat de France à Carcans-Maubuisson.





**CHAMPIONNAT DE FRANCE
DE LONGE CÔTE** 

8[°] ÉDITION

1[°] EN MILIEU LACUSTRE

3 & 4 JUIN 2023

**CARCANS-MAUBUISSON
MÉDOC - NOUVELLE AQUITAINE**

ÉPREUVES
SOLOS : 50M - 200M & 200M DÉFICIENTS VISUELS
ÉQUIPES : 200M & 400M BINÔMES - 1000M QUARTES MIXTES
CATÉGORIES : MINIME - CADET - JUNIOR - SÉNIOR - MASTERS

INFOS
WWW.FFRANDONNEE.FR
CDFLONGECOTE@FFRANDONNEE.FR
f t @ @FFRANDONNEE #CDFLC23

Félicitations **aux clubs de Longe Côte de Charente Maritime** pour leur participation au 8^{ème} Championnat de France, qui s'est tenu le 3 et 4 juin dernier à Carcans-Maubuisson en Nouvelle-Aquitaine avec plus de 350 compétiteurs.

Une première pour tous, puisque la compétition se déroulait dans un lac.

4 clubs de Charente Maritime : Les Foulées Nordiques de la Prée; Olérando; (ROMAC) et les LRPR ont représenté les couleurs de notre département.

Des bons résultats malgré un niveau général qui augmente considérablement chaque année.

Classement des clubs (sur 53 clubs participants) et résultats à l'issue des épreuves du Championnat :

ROMAC : 2 médailles de bronze au 400 m binôme M3 Femme et 50 m pagaie M4 Femme.

ROMAC : classé 26^e club de France ; 3^e de Nouvelle Aquitaine et 1^{er} club de Charente Maritime.

LES FOULEES NORDIQUES DE LA PREE : 1 médaille d'or au 400 m binôme sénior mixte ; 1 médaille d'argent 200 m solo mains nues M3.

LES FOULEES NORDIQUES DE LA PREE : classé 29^e club de France ; 3^e de Nouvelle Aquitaine et 1^{er} ex-aequo de Charente Maritime.

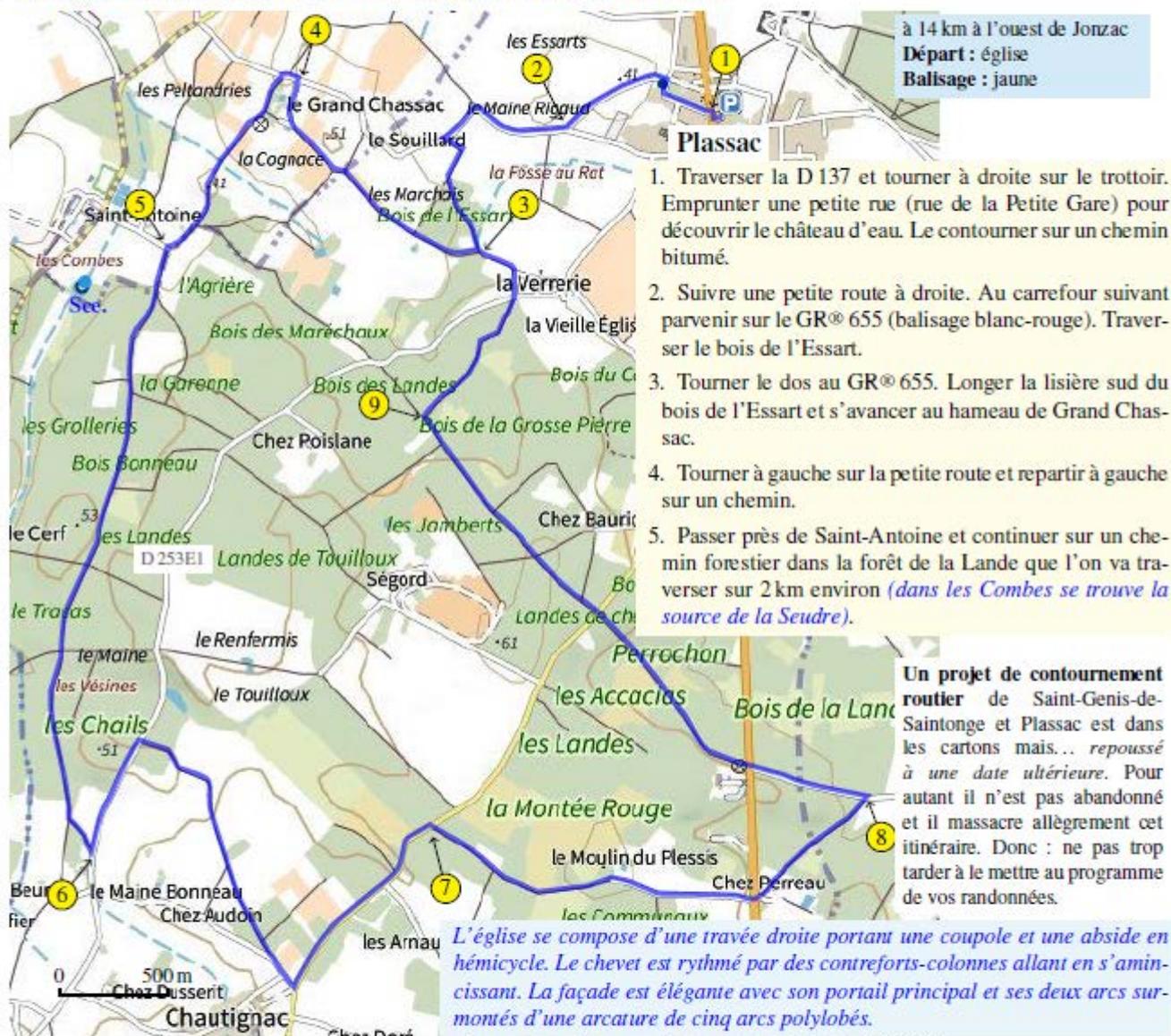
LRPR : 1 médaille de bronze au 50 m pagaie M4 homme.

LRPR : classé 40^e club de France ; 6^e club de Nouvelle Aquitaine et 3^e club de Charente Maritime.

OLERANDO : au 400m binôme M1 Homme classé parmi les 10 meilleurs .

OLERANDO : 52^e club de France ; 8^e club de Nouvelle Aquitaine ; 4^e club de Charente Maritime.

Les cantons de Saint-Genis-de-Saintonge et de Mirambeau abritent le troisième massif forestier de la Charente-Maritime que constitue la forêt de la Lande avec ses 5000 hectares de surface totale.



1. Traverser la D 137 et tourner à droite sur le trottoir. Emprunter une petite rue (rue de la Petite Gare) pour découvrir le château d'eau. Le contourner sur un chemin bitumé.
2. Suivre une petite route à droite. Au carrefour suivant parvenir sur le GR® 655 (balisage blanc-rouge). Traverser le bois de l'Essart.
3. Tourner le dos au GR® 655. Longer la lisière sud du bois de l'Essart et s'avancer au hameau de Grand Chassac.
4. Tourner à gauche sur la petite route et repartir à gauche sur un chemin.
5. Passer près de Saint-Antoine et continuer sur un chemin forestier dans la forêt de la Lande que l'on va traverser sur 2 km environ (*dans les Combes se trouve la source de la Seudre*).

Un projet de contournement routier de Saint-Genis-de-Saintonge et Plassac est dans les cartons mais... repoussé à une date ultérieure. Pour autant il n'est pas abandonné et il massacre allègrement cet itinéraire. Donc : ne pas trop tarder à le mettre au programme de vos randonnées.

L'église se compose d'une travée droite portant une coupole et une abside en hémicycle. Le chevet est rythmé par des contreforts-colonnes allant en s'aminçissant. La façade est élégante avec son portail principal et ses deux arcs surmontés d'une arcature de cinq arcs polylobés.

6. Emprunter une route à gauche sur 400 m et tourner à droite sur un chemin bordé de châtaigniers (*chemin de la Cognasse*). Déboucher sur une route, la suivre à gauche sur 800 m.
7. Trouver à droite un autre chemin forestier le *chemin du Plessis*. Sur 1 300 m de parcours ressortir deux fois en lisière et arriver au bord de la D 137. La traverser au hameau de Chez Perreau et continuer en forêt.
8. Parvenir en lisière au GR® 655 près de la Tenaille. Repartir

- à gauche sur la petite route et retraverser la D 137. Le chemin forestier file sur une distance avoisinant les 2 km en traversant la D 253E3.
9. Prendre le chemin forestier à droite et parvenir à la Verrerie. S'éloigner des maisons.
10. Retrouver le chemin pris à l'aller dans le bois de l'Essart. Virer à droite et se diriger vers Plassac.

Les manifestations passées

Dimanche 19 février 2023 à Villars-les-Bois

Randonnée ouverte à tous organisée par
Taille-en-rando.

Les 2 circuits à travers bois et vignes proposés par nos « Gentils Organisateurs » ont permis de découvrir ou redécouvrir de nombreuses fontaines et quelques lavoirs de la Saintonge Romane, un four à pain au cœur du village de Villars-les-Bois et sa jolie église perchée et fortifiée avec un beau point de vue sur les vignobles du « Pays-Bas » cognaçais.

Agréable journée de randonnée avec 18 kilomètres au compteur, 25 randonneurs (8 hors club) et un moment convivial avec le pique-nique tiré du coffre dans la petite salle des associations/club du 3^e âge mise à notre disposition par la Mairie.



Lundi 1er mai 2023 à Fontcouverte

Randonnée du Brin d'Aillet.

Foncouverte en marche a organisé sa traditionnelle randonnée du 1^{er} mai ouverte à tout public qui s'est déroulée sous un ciel incertain mais sans pluie.

Les circuits avaient été tracés en boucles.

Pour les marcheurs (**ils étaient 320**), ce sont 2 boucles de 8 km, avec un raccourci de 6 km, qui leur étaient proposés. Ils pouvaient donc parcourir 6, 8, 14 ou 16 km.

Les **130 vététistes** avaient le choix entre 3 boucles de 15, 30 ou 45 km à rouler.

Bien sûr, à chaque fin de boucle, ces sportifs pouvaient reprendre des forces au ravitaillement installé à quelques encablures de la salle des fêtes.

Et tout ce beau monde se retrouvait à la fin pour le pot de l'amitié préparé à leur intention.

Merci à tous les participants et la trentaine de bénévoles du club nécessaires pour l'organisation.

La prochaine randonnée ouverte à tout public aura lieu le **dimanche 5 novembre 2023**.

Les bénéfices de cette manifestation seront reversés à l'UNICEF.

Patrick THEILLET



Les manifestations passées

Mardi 6 et 16 mai 2023 à La Rochelle

Le comité Valentin Haüy17 et la Rochelle Nordique

Les mardis 9 et 16 mai 2023, les animateurs de la Rochelle Nordique et le comité Valentin Haüy17 (association au service des malvoyants et des aveugles) ont organisé à titre expérimental deux séances découverte de la marche nordique.

Le premier challenge a été de trouver un terrain sécurisé, libre de tout obstacle. Le choix s'est porté sur le parc Delmas à la Rochelle, parc présentant une vaste prairie sécurisée et peu fréquentée en semaine.

Ces deux séances ont été d'une grande richesse, tant pour les organisateurs que pour les participants.

Chaque personne souffrant de handicap visuel était accompagnée par un membre du comité. Les animateurs de la Rochelle Nordique ont été surpris par l'implication et la volonté de ces personnes mal ou non voyantes. En deux séances, les progrès étaient notables, et le plaisir pris par les participants faisait chaud au cœur à tel point qu'il a été difficile d'arrêter les séances ! Le plaisir était d'autant plus grand pour certains qu'ils avaient déjà pratiqué la marche nordique auparavant, avant d'avoir des problèmes de vision...

Pour les animateurs, il a fallu réfléchir à comment verbaliser, faire passer les consignes en vue d'acquérir la technique, toute démonstration visuelle étant impossible.

Quant aux participants, il leur a fallu faire confiance aux animateurs car comme le confiait une personne aveugle : « Dès que je suis en terrain inconnu, je suis très tendue, j'appréhende... ».

Cependant, l'essai est transformé car les participants et leurs accompagnateurs réfléchissent à comment continuer cette activité.

Ceci a été rendu possible grâce à une marcheuse de la Rochelle Nordique, également membre du comité Valentin Haüy17 (Gigi Briffaut Slagmulder) que nous remercions.

Il y a quelques années, la Rochelle Nordique avait accueilli des personnes sourdes pendant une saison. Cela avait déjà permis une réflexion sur l'accueil et l'accompagnement de personnes en situation de handicap dans le cadre sportif.

Christophe Chambon



Jeudi 11 mai 2023 à Blaye

Les Randonneurs du Pays Royannais, dans le cadre de nos activités, **Randonnées Patrimoine et Découvertes** et pour faire suite au GR® 360 – Tour de la Saintonge en 21 étapes sur les sentiers de l'histoire, nous avons mis en place une randonnée découverte de l'Estuaire en 11 journées. Depuis 2 ans nous arpentons à pieds, en car, en bateau l'estuaire et ce, sur les deux rives.

Découverte de sites remarquables, de monuments magnifiques, de pratiques agricoles et, pour ce jeudi 11 mai, une journée au fort contraste a été effectuée : la visite de la centrale nucléaire du Blayais et de Terres d'Oiseaux au Port des Callonges.

La technologie et l'écologie.

Deux groupes de 24 personnes (nombre limité) ont été constitués et qui alternaient les visites.



Visite de la centrale nucléaire de Blaye

Les manifestations passées

Samedi 13 mai 2023 à Royan

La 60' Chrono de Royan

De nouveau cette année, **Les Randonneurs du Pays Royannais** ont organisé dans la Grande Conche de Royan le samedi 13 Mai « La 60' Chrono » pour le plus grand plaisir des longeurs à l'âme de compétiteur et devant un public enchanté ! Ce fut l'occasion de prolonger la joie de nous défier une nouvelle fois en mer pendant la période de championnats de Longe Côte. Entraînement pour les qualifiés aux Championnats de France, plaisir de nous retrouver encore avant l'été, tous les participants y ont trouvé leur compte !!!

De nombreux clubs de Nouvelle-Aquitaine ont répondu présents pour ce challenge. Près de 70 longeurs y ont participé.

Ils se sont tous lancés sur la ligne de départ pour parcourir la plus grande distance en 1 heure sur un parcours balisé de 500 m. L'ordre de départ a été effectué par tirage au sort. Petite nouveauté cette année, les compétiteurs étaient munis d'une puce électronique pour mesurer la distance exacte parcourue.

Les 3 premiers hommes et femmes ont été récompensés. Nous avons clôturé cette belle journée autour d'un pot de l'amitié en nous promettant de nous retrouver vite le 09/09/2023 à Royan pour un nouveau challenge « La Traversière ». Cette fois-ci, il leur faudra faire le meilleur temps pour parcourir la distance de 5000 m.



Dimanche 14 mai 2023 sur le GR4®

Dimanche 14 mai, la météo était idéale pour participer à la journée départementale. Parmi les randonneurs ayant choisi de parcourir le GR®4 jusqu'à Vénérand, Fontcouverte ou Saintes, les premiers inscrits ont bénéficié du car affrété par le comité pour rejoindre le départ de leur randonnée. En tout, une centaine de marcheurs de 11 à 91 ans ont été accueillis à l'Étang de la Brèche par le traditionnel café-thé-brioche.

Le benjamin de la journée et notre aînée ont fait la randonnée accompagnée de 12 km, dont 8 km de GR® et une belle portion verdoyante le long du Coran. Les randonneurs à allure libre ont suivi le balisage du GR®4 sur 18 km, 23 km ou 29 km. À Saint-Sauvant, passant d'un bon pas à côté de la Font Bénite, certains sont passés sous la tour médiévale au lieu de monter jusqu'à l'église. Heureusement ils ont rejoint le GR® 4 un peu plus loin. Bravos à tous.



Départ des randonneurs

Les manifestations passées

Osez (encore) le GR®4 - Participation avec beaucoup d'assiduité des «Taille-randonneurs»

Même si au pointage à l'arrivée à l'Arc de Germanicus, Taille-en-rando écope d'un carton rouge en attendant Claude... il a pris le GR®4 à rebrousse-poil sur quelques kilomètres... Nous sommes tous partants pour les étapes suivantes et rejoindre enfin l'Océan.

GR®4 Saint-Bris-des-Bois/Saintes 29 km au top; aucune fausse note du comité organisateur! On leur donnerait presque une (encore) meilleure appréciation que l'an passé grâce à une météo idéale pour randonner ce dimanche 14 mai...

Merci au CDRP17 !



Ils sont tous à l'arrivée

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

Nordic de la Prée avait organisé **Les Foulées Nordique au Pays de Fort Boyard**.

95 marcheurs étaient présents pour cette journée de Marche Nordique.

Départ des trois parcours : entre 8 h 30 et 9 h 15

L'Aubonnière (14 km) : le littoral, ses plages, ses carrellets.

Le tour de la Presqu'île (19 km) : les bords de la Charente en plus.

Le grand tour de la Presqu'île (25 km) : un peu de marais en plus.

Séance découverte (6 ou 14 km): dans les marais, départ à 8 h 30.

La Fumée : extension de 3 km pour atteindre l'extrémité de la presqu'île.

La manifestation s'est terminée par un pique-nique avec dégustation d'huîtres.

Rendez-vous en mai 2024.



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

Balade pour tous à Saint-Trojan

Bonne ambiance, samedi 3 juin, au Foyer Lanelongue ! Pour sa deuxième édition, la Balade pour tous a rassemblé cent-vingt participants de 6 à 90 ans. Enfants, ados, familles, professionnels, randonneurs et résidents des structures se sont rencontrés, ont joué ensemble et partagé des activités physiques adaptées. Quarante-cinq personnes dont trente-trois PMR (personnes à mobilité réduite) ont pris le départ de la randonnée : 3 km entre littoral, sous-bois et marais.



Les cheminements accessibles alternaient avec des sentiers plus chaotiques nécessitant engagement physique et entraide. Félicitations à tous et particulièrement aux marcheurs se déplaçant grâce à un déambulateur ainsi qu'aux habiles conducteurs de fauteuil roulant.

La présidente de l'APAFDL (association des parents et amis du Foyer Lannelongue) a remercié les professionnels, bénévoles et partenaires qui se sont mobilisés dans l'organisation : le Foyer, les randonneurs d'Olérando et du comité FFRandonnée 17, Équic'10, la municipalité de Saint-Trojan et le camping des Bris. Les 434,50 € récoltés aideront à financer les activités d'été pour les résidents du Foyer.



Quelques soient nos différences et nos difficultés, l'accès aux loisirs met de la joie dans notre vie.

Balade à Roulettes®

Une Balade à Roulettes® ou BR®,

Qu'est-ce que c'est ??? C'est un circuit facile et agréable, labellisé par la FFRandonnée selon des critères précis :

- itinéraire de moins de 4 km, sans déclivité ni obstacle, sur un sentier stabilisé ou revêtu, aménagé, sécurisé, et présentant un intérêt ludique, environnemental, culturel ou touristique.

Ce circuit sera décrit sur une fiche téléchargeable.

Il s'agit de répertorier des randonnées pour tous, que l'on soit en fauteuil, ou en famille avec des enfants en poussette, en petit vélo ou trottinette ! **Parce que la Randonnée, c'est pour tous, tout le temps, et partout...**

Merci de nous proposer des circuits qui vous semblent convenir aux critères d'une BR®: nous viendrons les tester, et pourrons les labelliser afin de créer une randothèque à roulettes de plus en plus riche, à mettre à disposition des publics concernés.

À bientôt sur les sentiers accessibles !

L'équipe BR®17 : Catherine MAYEUR, Martine JACQUES et Marie-Claire MARCHAL

Catherine Mayeur, référente Balade à Roulettes®
Tél : 06 88 28 03 54 - cmayeur@ffrandonnee.fr



Partager une BR®



Photos © Catherine Mayeur

Fête de la MER
et des
LITTORAUX

dimanche 9 juillet
marchez avec Lau'Rando
**9 km sur la presqu'île
de Fouras**

départ 9h30 Fort Vauban
inscription gratuite sur place
dès 9 heures

www.fetedelameretdeslittoraux.fr

Dans le cadre de la Fête de la Mer et des littoraux 2023,

Lau'Rando vous invite à partager une randonnée littorale ! Randonnée ouverte à tous (circuit facile, de 9 km) sur la presqu'île de Fouras. Encadrée par les bénévoles de Lau'Rando.

Rendez-vous le dimanche **9 juillet 2023, devant le Fort Vauban 17450 Fouras**

Accueil et inscription gratuite sur place à partir de 9 heures. Départ à 9 h 30

Découverte des plages et des paysages... au loin, le fort Boyard...

Au plaisir de vous retrouver !

Les manifestations à venir

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

Bienvenue à la randonnée du 10 août 2023

Un parcours d'environ **12 km** vous est proposé au départ de Saint-Laurent-de-la-Prée, jusque sur la presqu'île, avec le coucher du soleil sur l'Océan...

Vous aimez randonner ? Une balade semi-nocturne avec repas par étapes vous tente ? Mettez vos chaussures, apportez vos couverts et surtout votre gobelet, et nous ferons le reste

N'oubliez pas de vous inscrire avant le 4 août en prenant le bulletin sur notre site www.laurando.fr, ou en suivant ce lien:

<https://www.helloasso.com/associations/lau-rando/evenements/marche-de-la-saint-laurent-10-aout->

Inscription obligatoire avant le 4 août 2023.

Pour tous renseignements : 06 30 60 03 61

lau-rando17@laposte.net



Saint Laurent
de la Prée

FF Randonnée 
les chemins, une richesse partagée

Charente-Maritime

Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime


Fouras-les-Bains

Rando 17 N° 44 Juillet 2023 - Page 24

Les manifestations à venir

Dimanche 10 septembre 2023 à Bignay

Le **Comité Départemental de Randonnée Pédestre** vous invite à la Randonnée **France Bleu** 2023 à Bignay.

Le Matin : boucle de 11 km; accueil Place de la mairie à Bignay à partir de 8 h30 pour un départ à 9 h.

Inscription obligatoire sur **«helloasso»**.

<https://www.helloasso.com/associations/cdrp-17/evenements/france-bleu-matin>

L'après-midi : boucle de 10 km; accueil Place de la mairie à Bignay à partir de 13 h pour un départ à 13 h 30.

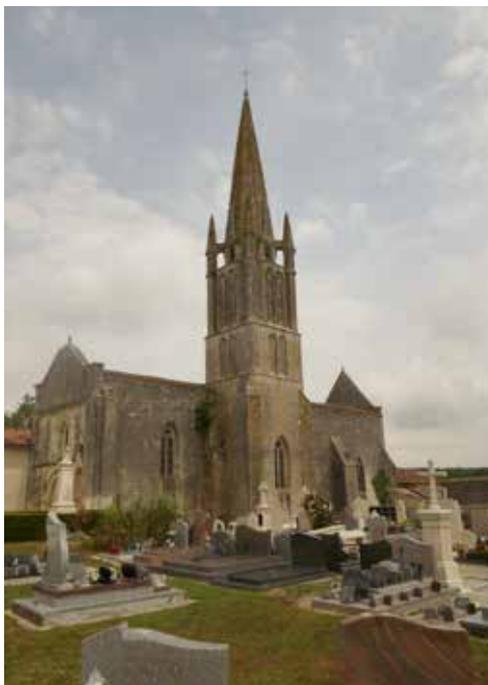
Inscription obligatoire sur **«helloasso»**.

Café offert le matin, verre de l'amitié à l'arrivée des randos. Pensez à votre gobelet. Prévoir pique-nique pour ceux qui font la journée complète.

<https://www.helloasso.com/associations/cdrp-17/evenements/france-bleu-apres-midi-1>



Matin



Après-midi



Les manifestations à venir (Rando du patrimoine)

Dimanche 17 septembre 2023 à Jonzac

Le **Département de Charente-Maritime** organise en partenariat avec le **Comité départemental de randonnée pédestre**, la **commune de Jonzac**, la **Communauté de Communes de la Haute-Saintonge** et le **Lycée agro-viticole Le Renaudin** sa traditionnelle randonnée du Patrimoine le dimanche 17 septembre 2023 au départ de Jonzac (13 km).

Au programme de la journée, un départ libre entre 9 h 30 et 10 h 30 pour 6,5 km pour découvrir la vallée de la Seugne et les richesses de Jonzac à travers un quizz.

De 11 h 30 à 14 h pause festive avec un repas à base de produits locaux.

De 14 h à 16 h : 6,5 km entre vignes et plaines pour redescendre à Jonzac.

Un bus sera mis en place gratuitement pour l'occasion au départ de La Rochelle, Rochefort, Saintes :

- Aller le matin La Rochelle/Jonzac :
 - o 8 h départ de la Rochelle, pôle d'échange parking relais Jean Moulin.
 - o 8 h 30 Rochefort, aire de covoiturage Vergeroux
 - o 9 h 15 Saintes, aire de covoiturage Les Vacherons
 - o 10 h 00 arrivée Jonzac, lycée Jean-Hyppolite

- Retour l'après-midi Jonzac/La Rochelle :
 - o 16 h départ de Jonzac, lycée Jean-Hyppolite
 - o 16 h 45 Saintes, aire de covoiturage Les Vacherons
 - o 17 h 20 Rochefort, aire de covoiturage Vergeroux
 - o 18 h La Rochelle, pôle d'échange parking relais Jean Moulin.



Inscriptions obligatoires : une place réservée c'est un repas commandé. Tout désistement doit être impérativement signalé avant le 15 septembre 2023 afin de libérer la place et éviter le gaspillage alimentaire.

Réservation repas sans bus

<https://www.helloasso.com/associations/cdrp-17/evenements/patrimoine-2023-sans-bus>



Réservation repas avec transport en bus :

<https://www.helloasso.com/associations/cdrp-17/evenements/patrimoine-2023>



Séjours du Comité 17 à Oléron

Du samedi 23 au dimanche 24 septembre 2023 à Oléron

Week-end multi-activités au Centre sportif départemental à Boyardville

- Randonnée pédestre
- Rando douce
- Marche nordique
- Initiation à la marche nordique
- Longe Côte pratiquant
- Longe Côte découverte

**Inscriptions à renvoyer avant le 15 août.
Bulletin d'inscription et renseignement au
dos du Rando 17.**

Attention les places sont limitées



Séjour encadré par des animateurs, en pension complète, avec une nuitée dans le centre sportif.

Dimanche 22 octobre 2023 à Saint-Trojan-les-Bains



Association affiliée

La Rand'Oléron

L'association **Olérando** organise la première édition de la Rand'Oléron à Saint-Trojan-les-Bains : randonnée pédestre sur trois parcours balisés, ravitaillements et gobelets offerts, chiens interdits.

Accueil à partir de 8 h : salle de l'Éperon (près de la caserne des pompiers), 26 boulevard de la Plage. Départs échelonnés : 22 km de 8 h 30 à 9 h 30 - 14 km de 8 h 30 à 11 h 30 - 8 km de 8 h 30 à 12 h 30.

Prévoir votre bidon d'eau et, selon votre heure de départ, votre pique-nique dans le sac.

Tarifs : 5 € - Moins de 12 ans : 3 €. Inscription avant le 13 octobre sur <https://vu.fr/ccZI>

Sur place : tarifs majorés de 1 €.

Contact : **07 68 35 07 92** ou **06 77 83 30 92**

Mail : christiandubus17@gmail.com ou
olerando@gmail.com



Saint-Trojan-les-Bains
1^{re} édition organisée par Olérando
la Rand'Oléron
randonnée pédestre
dim. 22 octobre 2023

Salle de l'Éperon
(près de la caserne des pompiers)
Départs échelonnés
de 8h30 à 12h30 • 8km
11h30 max • 14km
9h30 max • 22km
tarifs : 5€
3€ (moins de 12 ans)

Inscriptions sur <https://vu.fr/ccZI>
Christian Dubus : 07 68 35 07 79
mail : christiandubus17@gmail.com
Daniel Gallien : 06 77 83 30 92 / mail : olerando@gmail.com

Séjour du Comité 17 en septembre 2024

Le Comité départemental organise son séjour 2024 en Bretagne.

Séjour en pension complète du lundi 23/09/2024 (dîner) au samedi 28/09/2024 (petit-déjeuner).

Village Vacances Cap France : Domaine de Beg Porz à Moëlan-sur-Mer (Finistère Sud).

Randonnées accompagnées de 8 km à 20 km par jour selon les groupes de niveaux.

Coût du séjour : 475 € en chambre double. Supplément de 85 € pour chambre individuelle. Paiement en quatre versements (par chèque, virement ou carte bancaire via le site Helloasso).

Suite à l'annonce envoyée aux président(e)s des clubs le 21 avril, vous avez été nombreux à indiquer votre souhait d'y participer. **Le séjour est complet.** Les quatre-vingt-quatre participants, issus de onze clubs, seront répartis en quatre groupes de randonnée. Une liste d'attente est ouverte.

Contact par mail : cmayeur@ffrandonnee.fr



Un grand bravo à la présidente de la fédération

Cette haute distinction accordée sur proposition du **ministère des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques** vient récompenser **Brigitte Soulary** pour son engagement de longue date en tant que médecin spécialiste en rééducation réadaptation fonctionnelle et son implication sans relâche pour le monde associatif.

Un grand merci à la ville de Douai pour son accueil chaleureux, aux intervenants du jour, monsieur Alain Veron, général de corps aérien et président du Comité douaisien de la Société des Membres de la Légion d'Honneur, monsieur Jean-Christophe Pinot, directeur adjoint de la Délégation régionale académique, à l'engagement et aux sports, qui représente aujourd'hui la ministre des Sports, des Jeux olympiques et paralympiques et bien-sûr à monsieur Jacques Vernier, maire honoraire de Douai. Enfin, nos remerciements à la Grande chancellerie de la Légion d'honneur pour cette belle mise à l'honneur.



Remise de la Légion d'honneur à **Brigitte Soulary**

Découvrez le «BUNGY PUMP»

Présentation

Le Bungy Pump est une nouvelle activité à la FFRandonnée avec un nouveau type de bâtons à ressorts, **une variante plus tonique de la marche nordique.**

Une discipline en plein essor qui fait un véritable carton en France depuis quelques années : sport loisir, fitness, forme, santé, cette nouvelle discipline allie tous les avantages que l'on peut rechercher en pratiquant une activité sportive.

« Elle améliore la posture des marcheurs, fait brûler plus de calories et sollicite presque tous les muscles du corps ! Cela reste une discipline sportive douce accessible à tout le monde, et qui a déjà conquis beaucoup de Français ».

Matériels

Le Bungy Pump est un bâton de marche qui intègre un système de pompe de 20 cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles. Le système de pompe est verrouillable sur un modèle nommé « Walkathlon ». Ces bâtons peuvent être utilisés pour plusieurs logiques : rééducation, santé, fitness, randonnée, marche nordique etc.

Bâtons disponibles sur la boutique du site FFRandonnée, rubrique Equipements / Nos offres partenaires.



Rendez-vous sur le site de la Fédération rubrique Partenaires :
<https://www.ffrandonnee.fr/la-federation/partenaires/bungy-pump>

Développement de la pratique et formation.

La Fédération compte ainsi grâce à son nouveau partenaire développer les conditions permettant au club de diversifier ses activités pour le plus grand plaisir de ses adhérents. Mais proposer une nouvelle discipline n'est pas chose aisée ! Pour y remédier, la FFRandonnée a pensé à tout : former les animateurs et les aider à préparer leur contenu de séance !

Pour former les animateurs des clubs à cette nouvelle discipline, la fédération proposera une formation en lien avec ce nouveau partenaire sur l'activité du **Bungy Pump**. Le but est que ces nouveaux formateurs puissent à leur tour mettre en place des stages de formation. Des animateurs bien formés et prêts à parler avec connaissance et maîtrise de cette discipline, c'est la clé de la réussite !

Partenariat

La Fédération Française de Randonnée Pédestre signe avec un nouveau partenaire « HYDRATECNHIC », le seul distributeur Français des bâtons de la marque BUNGY PUMP.

Les licenciés bénéficient d'une réduction de **10 %** sur les tarifs publics (sur la boutique FFRandonnée ou sur le site BungyPump).

Pour les clubs, **20 %** de remise à partir de 5 paires.

Pour les comités, **30 %** de remise à partir de 10 paires.

Présentation

Le Fast Hiking (ou speed hiking - randonnée rapide) se distingue de la randonnée classique par un rythme de marche plus soutenu alternant parfois avec des pas de course.

Il se pratique sur des sentiers balisés ou non avec le même équipement que la randonnée classique, avec un sac léger pour la demi-journée, voire la journée et le plus souvent avec l'aide de bâtons de marche. Le **Fast Hiking** se situe entre la randonnée et le trail.

Cette pratique nécessite d'être endurant pour avaler les kilomètres, tout en incluant une notion de vitesse et de chronométrage ! L'objectif de la randonnée rapide réside dans l'optimisation continue des capacités physiques et du temps de parcours.

En **Fast Hiking** le pratiquant doit trouver le meilleur rythme possible en fonction du terrain et de sa condition physique : si dans la montée, le but sera d'atteindre le sommet sans puiser dans ses réserves, plaisir et vitesse sont de mise dans les descentes !

Un excellent moyen d'améliorer son propre rythme au fur et à mesure du parcours tout en maintenant le plaisir intact.

Depuis 2021, la FFRandonnée a reçu de l'État la délégation pour l'organisation du Fast Hiking.



Le parcours

L'idéal est de trouver un parcours avec du dénivelé. La montagne reste le terrain de jeu idéal mais le **Fast hiking** peut également se pratiquer en collines, voire en milieu urbain avec des marches.

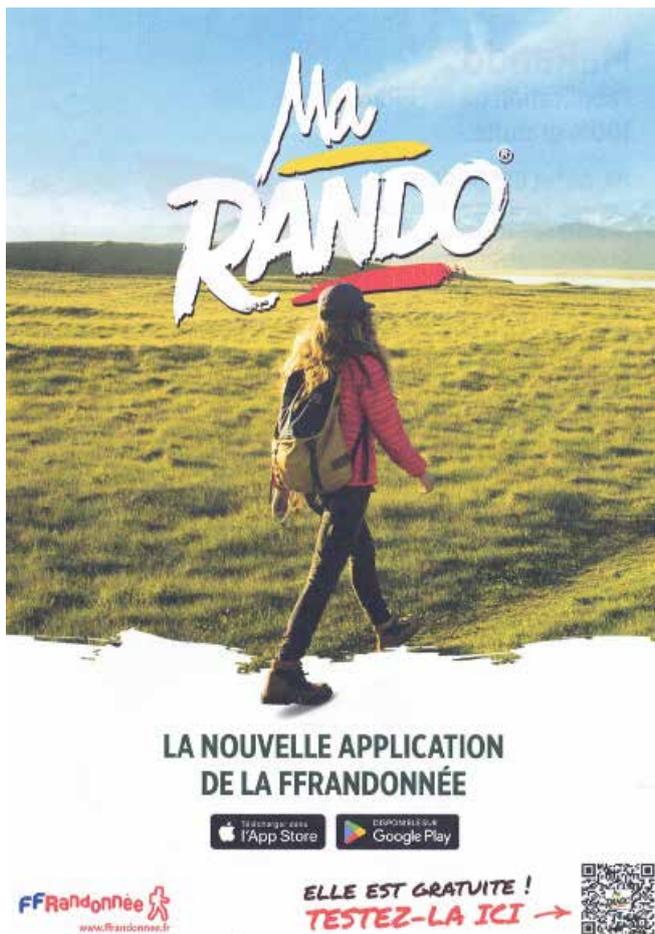
Avec de l'entraînement on adoptera des parcours plus techniques et plus longs. La pratique à plusieurs est plus sécurisante et permet de se mettre des défis.

La technique

Pour l'ascension il est recommandé l'usage d'une paire de bâtons. Avec des bâtons, le poids du randonneur et du sac à dos se répartit sur quatre appuis obligeant à redresser le corps, ce qui soulage le rachis et ouvre la cage thoracique permettant une respiration plus ample réduisant ainsi la fatigue et l'arrivée à l'étape est plus sereine. Pour les descentes, on peut soit les replier, s'ils sont pliables, ou tout simplement s'en servir pour s'équilibrer si la pente est accidentée.



L'application «Ma Rando®»



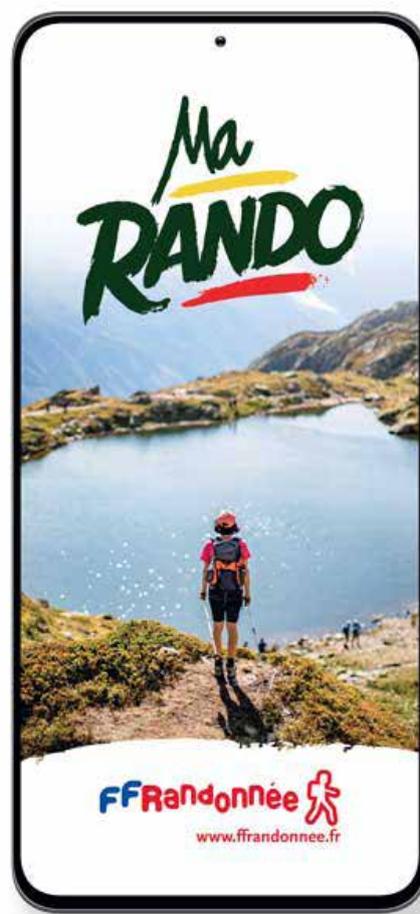
Ma Rando®

LA NOUVELLE APPLICATION DE LA FFRANDONNÉE

Téléchargez sur l'App Store | Disponible sur Google Play

FFRandonnée www.ffrandonnee.fr

ELLE EST GRATUITE !
TESTEZ-LA ICI →



MaRando®, l'application de la FFRandonnée 100% gratuite.

PR, GR® et GR® DE PAYS

Choisissez parmi plus de 5 000 parcours de qualité partout en France, et profitez de plein d'autres fonctionnalités dont :

- ▶ Le guidage GPS
- ✔ La consultation hors ligne
- ⬇ Le téléchargement PDF et GPX
- 📖 Une bibliothèque de favoris
- ➕ La création de parcours
- 🖥 Une version pour ordinateur

Pensée
par des passionnés,
pour des passionnés.



Télécharger le guide d'utilisation de «Ma Rando» (en tapant l'URL) suivante:

<http://cms.ffrandonnee.fr/data/CD17/files/guide-de-l-utilisateur-marando-maj-070423.pdf>



Inscription au week-end à Oléron

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. Taie d'oreiller et drap housse fournis.

Prévoir le pique-nique du samedi midi, le linge de toilette, un duvet 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 : cmayeur@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.

- 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 17 km, soit une activité le matin et une activité l'après-midi.

- Randonnée pédestre à la journée : grande boucle sur Dolus, 17 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

- 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 :