

Bulletin d'information

Je profite des fêtes de fin d'année pour vous souhaiter, en mon nom personnel et au nom du comité, le plus de bonheur possible. Que 2022 vous apporte joie, gaieté et satisfaction, et que ceux qui traverseront des épreuves difficiles trouvent le réconfort dans l'amitié et la solidarité de notre grande famille des randonneurs.

Nous avons souffert au cours de la première moitié de 2021 de l'espace restreint qui nous empêchait de vivre pleinement nos activités de randonnées. Puis, notre environnement s'est ouvert au cours du 2ème semestre, nous permettant de reprendre des actions quasi normales. Hélas! La menace d'une 5ème vague semble noircir l'horizon. Que la pandémie qui plane encore sur nous, nous permette de garder une santé de fer et un moral d'acier. Espérons que nous n'aurons pas à crier « Vite, de l'air ! ».

Au cours de ces deux années, nous avons appris qu'avec cette épidémie, la seule certitude est qu'il y a des surprises. Débarrassons-nous de ce sentiment d'insécurité et gardons l'espoir de retrouver « notre stade » et la convivialité qui nous fait tant défaut, chassons l'anxiété qui peut nous gagner.

Profitons des contacts que nous pouvons avoir pour inviter les personnes seules et isolées à nous rejoindre, à découvrir nos activités et adhérer dans nos associations.

Courage et meilleurs vœux à tous. Soyez assurés du soutien du comité départemental.

Christian Audouin



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
Mail: charente-maritime.president@ffrandonnee.fr
Directeur de la publication : Christian AUDOUIN
Directeur de la rédaction : Daniel MOGENOT

Photos et maquettes : D.MOGENOT et C.AUDOUIN

Dans ce numéro # 41

Portraits de clubs Pages 2-3

Le Longe-Côte Pages 4-5

Pratiques adhésions Page 6

Balade à roulettes Pages 7-8

Randonnée à découvrir Page 9

Évènements passés Pages 10-14

Calendrier des manifestations à venir Page 15-16

Moi, animateur diplômé Page 17

Formation Pages 18-21

Séjour départemental Page 22

Séjour du Comité 17 Pages 23-24

Retrouvez-nous sur:
<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr>





NORDIC RANDO JONZAC

3 rue du Château 17500 JONZAC

Tél: 06 52 25 63 76

nordiquerandojonzac@gmail.com



Le Club de marche nordique de Jonzac, **N R J (Nordique Rando Jonzac)** a été créé en 2011 par Alain FLEURY qui a su convaincre les Jonzicais des bienfaits de cette activité : sport complet pour garder la forme et la santé, sport et qui est recommandé par la médecine.

La marche nordique est parfaite pour faire travailler l'ensemble de notre corps, elle tonifie nos muscles et renforce nos chaînes musculaires et articulations.

A la création de cette association NRJ, nous marchions tous les vendredis matins. En 2020, suite à un sondage au sein du club, nous avons décidé de modifier nos jours et horaires, avec départ à la base de loisirs de Jonzac.

Donc depuis la saison 2021/2022 nous marchons

- Du 1er Septembre au 31 Octobre : le jeudi matin à 9 h
- Du 1er Novembre au 15 Mars: le jeudi après-midi à 14 h
- Du 16 Mars au 30 Juin : le jeudi matin à 9 h

Ces marches sont pour nous l'occasion de découvrir la campagne Jonzacaise ainsi que ses forêts et bien sur ses vignobles.

De plus les premiers jeudis de chaque mois, nous allons marcher dans la forêt de Montendre qui se situe à 20 kms de Jonzac et le rendez-vous est à 8 h 30 pour les marches du matin et à 14 h pour les marches de l'après-midi.

Les séances débutent par 15 mn d'échauffement, puis une marche de 1 h 30 avec bâtons et se terminent par 15 mn d'étirements.

Bienvenue à tous les nouveaux adhérents.

Le président Joël ARNAUD




Nordique Rando Jonzac

FF Randonnée 
Marche nordique



Portraits de clubs



Association affiliée



Thairé est un village proche de Châtelailon. La mer n'est pas loin avec ses parcours côtiers et ses îles, côté terre, Aunis et Saintonge offrent des balades riches en paysages et églises romanes. Autant d'incitations à la pratique de la randonnée pédestre, que **Thair'Echanges** poursuit depuis 2006.

L'éventail des possibilités est large pour répondre à tous les besoins:

- les randos « à la carte » (le parcours est décidé au moment du départ)
 - le mardi et le jeudi après-midi ,
 - la rando santé (depuis 2016) le mardi matin,
- En outre, l'association propose des randonnées programmées à l'année, le dimanche, en moyenne tous les 15 jours (hors vacances), qui, selon les saisons, sont des journées, des demi-journées ou même des petites journées.



THAIR'ECHANGES

37 rue Jean Perry Mortgage

Tél: 06

thair.echanges@gmail.com



Ce qui correspond à environ 120 occasions de marcher dont une vingtaine de dimanches : mais à chaque fois, le parcours est différent. On ne bégaie pas à Thair'échanges, mais on parle beaucoup et on rigole souvent !!!

Thair'échanges participe aussi aux manifestations locales, la Foire aux Oignons de Thairé, la rando-conte, etc.

L'association compte environ 70 adhérents aujourd'hui, en dépit des effets de la pandémie. Elle se remet en cause souvent pour suivre l'évolution incessante des besoins d'un randonneur exigeant, sans remettre en cause pour autant perdre son identité.

Elle ne recherche pas la diversification ; elle tient à son statut d'association moyenne où chacun connaît l'autre, ses manies et ses habitudes. Pour la pratique de la randonnée pédestre, elle place au-dessus de tout le respect des capacités de chacun, le rejet du repli sur soi et le goût de l'humour, pour, on l'espère, le bonheur de tous.

Enfin, **Thair'échanges** va marcher sous des cieux plus lointains (Bretagne, Pays basque, Gers...) pour des séjours et weekends en automne et au printemps.

Philippe AREL

Bienvenue au nouveau «Royan Aquatique Club»



Longe côte une nouvelle offre à Royan

Royan et son agglomération disposent désormais d'un club spécialement dédié à la pratique de la marche aquatique (longe-côte). **ROYAN MARCHÉ AQUATIQUE CLUB**

Cette nouvelle association, qui comprend déjà plus de 50 adhérents, est affiliée à la Fédération française de randonnée et propose un panel d'activités pour répondre aux diverses demandes. - Le sport-santé, la compétition, la pratique avec pagaie et la pratique loisir sont déjà en place.

Toutes ces activités sont encadrées par des bénévoles formés et agréés par la FFRandonnée. (5 animateurs marche aquatique dont 3 animateurs formés santé et 3 animateurs marche aquatique en formation début 2022.



Nous proposons 3 sorties par semaine et une le dimanche matin une semaine sur 2

donc des sorties pour tous les niveaux

- **Santé** : remise en confiance et lien social (encadrées par des animateurs diplômés santé) mardi et jeudi

- **Loisirs** : convivial mardi, jeudi, samedi et/ou dimanche matin (en fonction de la marée)

- **Performance** : pour ceux qui souhaitent aller plus vite et plus loin

La compétition est bien représentée avec une animatrice double médaillée d'or aux championnats régionaux (400 m solo et 1 000 quintes équipe et médaillée de bronze aux championnats de France 400 m solo en vue de préparer les échéances 2022 à SANGATTE.

Toute jeune association, nous avons déjà accueilli un groupe de longeurs des plans d'eau d'intérieur qui nous ont rejoint pour une découverte en mer au moins pour certains.

L'avenir du longe-côte passe sans doute par des structures plus petites ou chaque adhérent peut se retrouver dans des petits groupes à dimension humaine et plus conviviale.

ROYAN MARCHÉ AQUATIQUE CLUB veut s'inscrire dans cette dynamique.

Le Président Stéphane TABOUÉ



Des nouvelles de nos champions

CHAMPIONNAT RÉGIONAL 2021 à Carcans le 11 septembre 2021

8 Clubs de Nouvelle-Aquitaine ont participé à ce grand rendez-vous aquatique, cette année en milieu lacustre.

Parcours chronométrés de 100 et 400 mètres en solo ou binôme ou 1000 mètres en équipe de 3 ou 5.

96 compétiteurs ont concouru, représentant fièrement 8 clubs néo-aquitains. Au total, ce sont 147 participations en solo et en épreuves collectives.

Sur le podium, une cinquantaine de titres de champions de Nouvelle-Aquitaine ont été délivrés.

Les qualifiés se sont ensuite rendus à Hyères pour porter haut et fort les couleurs de notre région au championnat de France. Tous les résultats sur notre site: nouvelle-aquitaine@ffrandonnee.fr



L'élite du longe côte réunie en compétition samedi 16 octobre 2021 à Hyères (Var)

Ils étaient 562 parmi les meilleurs sportifs de la discipline à s'élancer le 16 octobre dans les flots azur de la Méditerranée pour prendre part aux épreuves solos, binômes, tierces, et quintes sur des parcours chronométrés de 100, 400 ou 1 000 mètres.

Au total 752 dossards répartis dans les 4 catégories minimales/cadets (12/15 ans), juniors (16/19 ans), seniors (20/39) et les masters (ex-vétérans) divisés en quatre tranches d'âge (40/49, 50/59, 60/69, 70 ans et plus). Une édition très attendue par les compétiteurs qualifiés après un an d'arrêt de compétition nationale.

Celle-ci s'est déroulée dans des conditions exceptionnelles, sur un site présentant des conditions idéales de pratique : soleil, mer calme et un sol propice aux bonnes performances !



Retrouvez tous les résultats sur le site : [https:// my.raceresult.com/183408/](https://my.raceresult.com/183408/)

Pratiques et adhésions en Charente-Maritime

Au 31/08/2020, nous étions 3185 licenciés. Du fait de la crise sanitaire, ce nombre a baissé de 9 % et était de **2886 licenciés au 31/08/2021**.

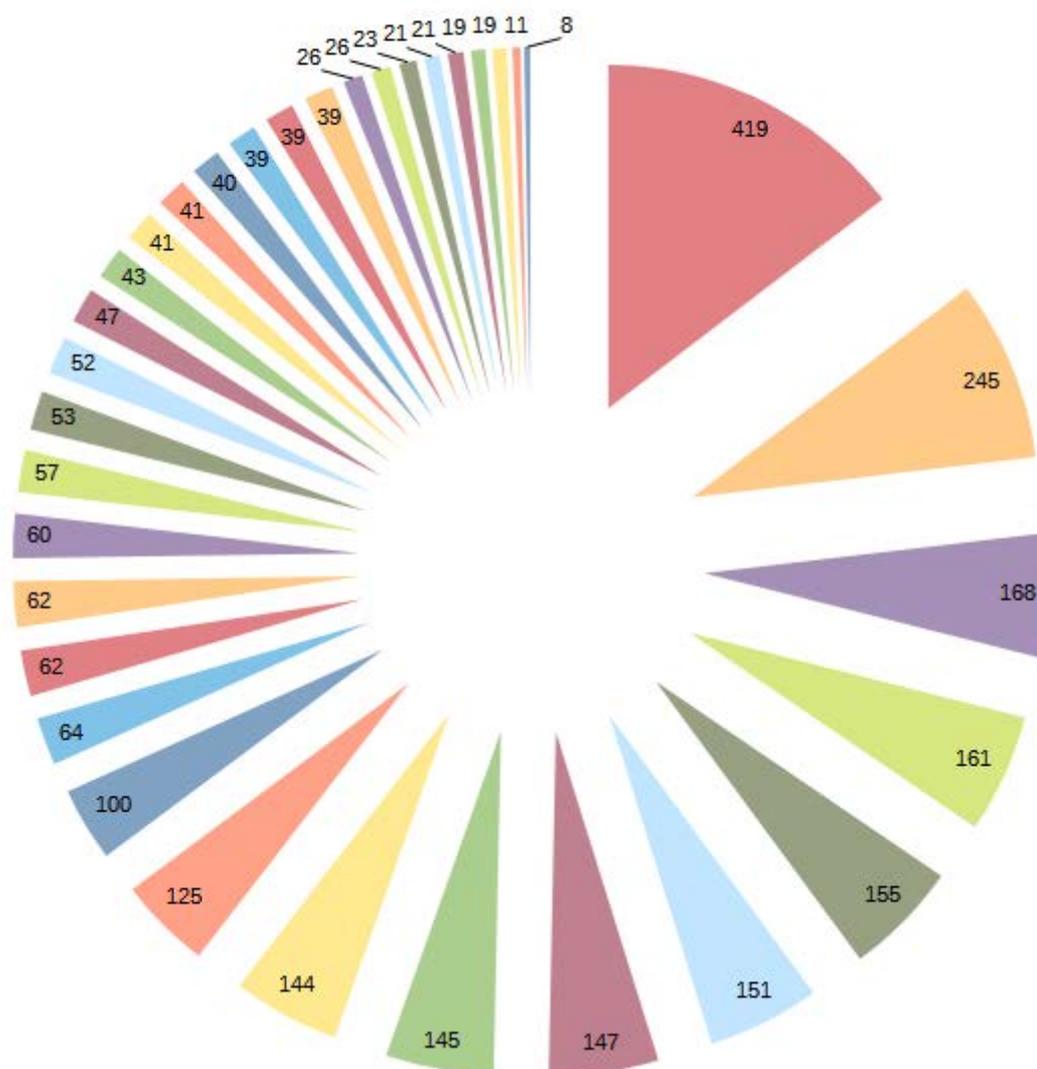
Les 35 associations affiliées à la rentrée 2021 proposent les pratiques suivantes :

- randonnée pédestre dans 30 clubs,
- rando santé dans 9 clubs,
- marche nordique dans 9 clubs,
- longe-côte dans 5 clubs.

Certains clubs proposent plusieurs pratiques :

2 pratiques dans 9 clubs, 3 pratiques dans 3 clubs et les 4 pratiques dans un club.

Répartition des licences associatives dans les 35 clubs au 31/08/2021



Balade à Roulettes

Vous recherchez des balades courtes et tranquilles, avec une poussette ou un petit vélo, les Balades à roulettes® (BR®) sont faites pour vous.

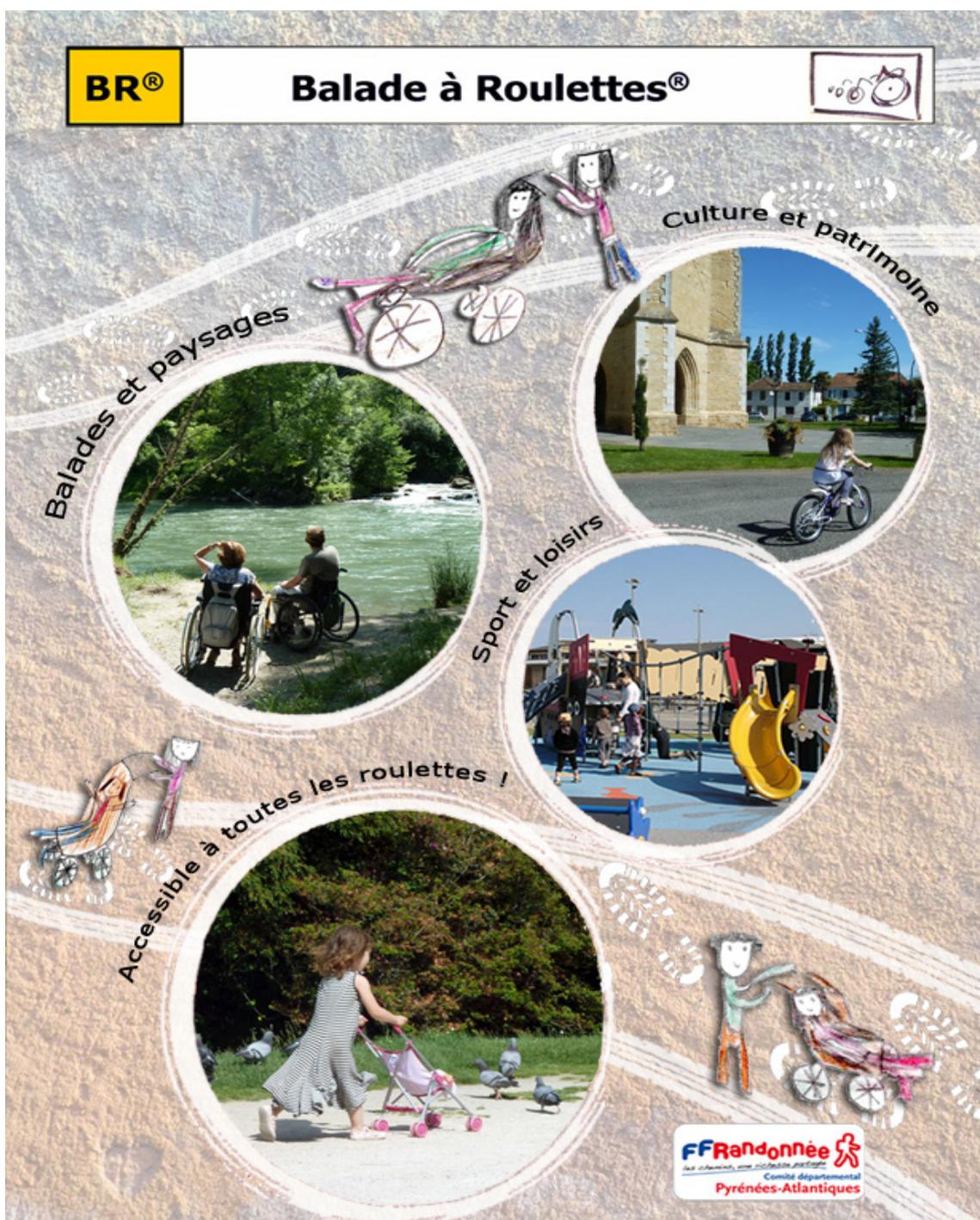
Ces balades ont été sélectionnées pour :

- les personnes à mobilité réduite (en fauteuil).
- les personnes ayant des difficultés à se déplacer sur terrain accidenté.
- les parents avec des poussettes.
- les enfants avec un tricycle, une trottinette, un petit vélo.

Elles vous sont proposées sous forme de fiches téléchargeables au format pdf.

Critères retenus pour ces balades :

- chemins larges, sans dénivelée notable, et possédant un revêtement suffisamment roulant, sans trafic automobile.
 - circuits courts entre 500 m et 4 km, structurés en boucles, en étoiles ou en aller/retour, équipé d'un parking.
- L'accessibilité de chaque circuit ainsi que les équipements (bancs, tables, toilettes, point d'eau) sont signalés sur les fiches au moyen de pictogrammes.



Balade à Roulettes

Intérêt touristique :

Les sites sont donnés en fonction des critères techniques mais aussi de leur agrément : présence d'un lac ou d'un cours d'eau, zone de pêche, jeux pour enfants, flore et faune intéressantes, baignade, village à proximité, richesse du patrimoine, possibilité de restauration (avec indication de l'accessibilité aux personnes en fauteuil).

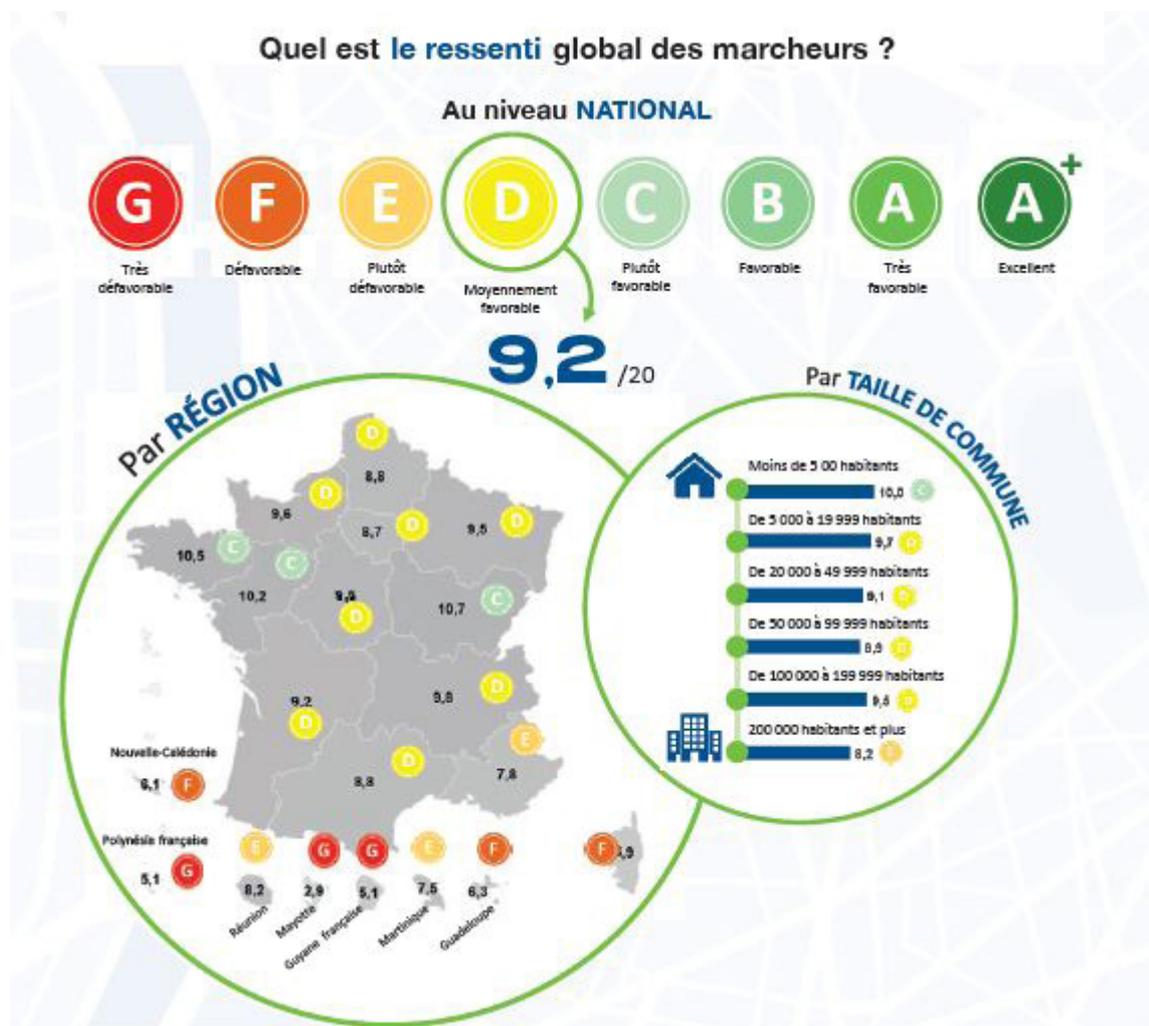
Avertissement :

Pour l'agrément de ces balades, nous recommandons aux personnes à mobilité réduite de se faire accompagner. Tous les sentiers ont été testés et praticables en fauteuil, mais nous ne pouvons exclure un passage boueux ou une légère pente qui sera indiquée dans le descriptif. Les concepteurs de ces balades et FFRandonnée Gironde répertorient des itinéraires. En aucun cas, ils ne peuvent être tenus pour responsables d'éventuels accidents.

Les parcours sont sécurisés, mais les enfants restent toujours sous la responsabilité et la surveillance de leurs parents.

La marche en ville

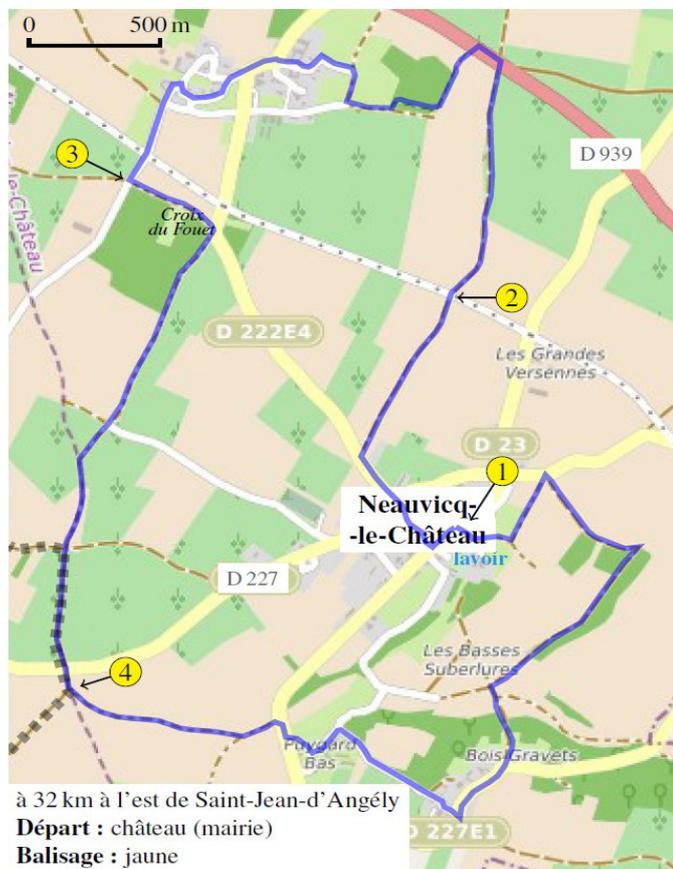
La marche est la première mobilité active dans les villes. Elle est plébiscitée par les Français qui en font le premier mode de déplacement, au regard du sondage IPSOS/ARF (2019) révélant que 72 % de nos concitoyens déclarent marcher. Que ce soit pour une marche utilitaire du quotidien, une promenade ou une randonnée sportive, la ville est devenue un territoire de marche. Cependant des progrès sont possibles pour rendre les villes « marchables ».



NEUVICQ-LE-CHÂTEAU

Neuicq - les Brousses (9,5km - 2 h 30 - dénivellée : 75 m)

On voit le château bien avant d'arriver à Neuicq. Sa silhouette se détache nettement, dominant les maisons du bourg d'un côté et un petit vallon de l'autre. Datant du XVe il est classé monument historique et appartient à la commune.



3. Après un carrefour emprunter un chemin en sous-bois à gauche. À la Croix du Fouet repartir à droite. Après avoir traversé une route et un chemin on arrive sur la D227.
4. Aussitôt la route franchie tourner à gauche sur un chemin en direction de Puygard-Bas. S'avancer à droite sur la D23 vers le hameau que l'on atteint par un sentier. Continuer vers Puygard-Haut le traverser à gauche et descendre dans le vallon.



Le château de Neuicq : Lors de la Révolution les seigneurs de La Lorancie cèdent les terres et le château pour échapper à la saisie décrétée par la Révolution. Dépourvu de ses terres achetées par les villageois, le château est acquis par des particuliers, le premier d'entre eux étant la famille Martell de Cognac qui aura beaucoup de mal à l'entretenir au point de le mettre en vente en 1904 pour la démolition. Le maire de Neuicq, Alphonse Porchire, s'y opposa et le fit racheter par la commune.

1. Revenir dans l'allée du château pour sortir place des Halles. Prendre la rue Saint-Martin, longer l'église sur la droite. Tourner à droite sur un chemin qui file entre les cultures.
2. Traverser une ancienne voie ferrée (de Saint-Jean-d'Angély vers Matha et Angoulême). Continuer jusqu'à la D939, la longer à gauche en passant sur la « chaintre » (bordure) de vigne jusqu'à la haie à 100 m.
5. À la croisée des chemins remonter à droite un vallon boisé. Bifurquer à gauche. Éviter la D227 en repartant à gauche en direction du château de Neuicq. Descendre vers le ruisseau le Gouffre en passant par le champ de foire aux moutons (*fontaine et source du Gouffre*). Remonter au château par le chemin du pont et la poterne. Contourner le château pour voir la façade ouest.

Ne repartez pas de Neuicq-le-Château sans avoir été admirer dans la commune voisine de Macqueville de magnifiques porches charentais.

À l'occasion vous pourrez également parcourir dans un paysage de vignobles la boucle de 10 km au départ de Macqueville, boucle qui possède une petite partie commune avec la boucle pédestre de Neuicq (en pointillés noirs sur la carte).

Si vous en avez le courage vous pourrez également combiner les deux itinéraires pour une randonnée d'environ 19 km.

Les descriptifs et les traces GPX des PR des Vals de Saintonge sont disponibles sur le site internet du Comité départemental (charente-maritime.ffrandonnee.fr). A la rubrique « Randonner », onglet « Vals de Saintonge ».



Les événements passés

Samedi 4 et dimanche 5 septembre 2021 sur l'île d'Oléron:

2ème WEEK-END MULTI-ACTIVITES

Organisé par le Comité départemental, réservé aux licencié(e)s FFRandonnée 17

Week-end départemental 2021 : on y était !

Annulé, reporté, et enfin, on y arrive ... Certes, il faut présenter son Pass Sanitaire pour accéder au Centre Sportif Départemental de Boyardville, et les gestes-barrière sont toujours d'actualité, mais qu'importe, on revit ! Nous sommes 49 à profiter du week-end multi-activités des 3 et 4 septembre.

Samedi matin, on est tout de suite dans l'action. Dès 8h, tous les randonneurs au long cours montent dans le bus à Boyardville, d'attaque pour 25 km, pique-nique dans le sac à dos. Vingt minutes plus tard, c'est au tour du groupe des 14 km de prendre le bus à Chéray, laissant le panier repas dans le coffre ! Tous descendent au terminus « Phare de Chassiron » pour faire chemin commun jusqu'à la base de loisirs des Prés Valet.



A 10h, ils arpentent le sentier dunaire des Sables, alors que la rando douce démarre à Dolus et que les marcheurs nordiques partent de Grand-Village pour 10 km dans la forêt et sur la Grande Plage.

L'après-midi, les randonneurs rejoignent Boyardville à pied, pendant que les autres participants se répartissent entre la visite du marais aux oiseaux, l'initiation à la marche nordique et bien sûr le longe-côte sur la plage idéalement située près du Centre sportif. L'occasion pour quelques licenciés de découvrir d'autres pratiques, avec échauffements, marche et étirements ! Ces nouveaux adeptes comptent déjà s'inscrire dans des clubs proposant ces marches.



Catherine a déjà fait les répartitions dans les chambres qui nous sont attribuées au Centre, il suffit donc de récupérer sa clé, s'installer... et l'apéritif, offert par le Comité, nous tend les bras !



Jolie surprise, Edouard nous offre une plage musicale avec son ukulélé...



Suit un repas reconstituant, et servi avec le sourire... l'ambiance est au top ! Après le dîner, détente sur la terrasse ou promenade sur la plage, la nuit est belle et le ciel plein d'étoiles : il fera beau demain !

Les événements passés

Dimanche matin, les petits déjeuners sont bons et variés, et c'est le moment de prendre le sac de pique-nique qui nous a été préparé.

Un périple de 16 km depuis Grand-Village attend les bons marcheurs : plage et forêt le matin.



La randonnée douce et la marche nordique commencent sur la plage de Boyardville par un sauvetage : un jeune goéland gît sur le sable, entortillé dans du fil de pêche, et l'aile reliée à la patte par un gros grappin à 3 dents !

Il faudra la fermeté des assistants qui le maintiennent immobile, les pinces et ciseaux qui sortent d'un sac à dos, et l'habileté de l'infirmière qui « opère », pour qu'il reparte, un peu groggy d'abord, mais de plus en plus vite, et sans se retourner ! Les humains, tout contents, reprennent aussi leur chemin !



*Texte de Marie-Claire et Catherine
Photos de Catherine, Christophe et Martine*

Pause des « nordiques » au pont de la Nouette : on s'hydrate, on récupère. A midi, les deux groupes de Boyardville se retrouvent au centre sportif et pique-niquent sur l'aire aménagée et ombragée près du fort : le confort !



Pendant ce temps, les randonneurs arrivent à Saint-Trojan. Le cadran solaire indique 10 h 30 et la pause pique-nique dans une salle fraîche est appréciée. Dure sera l'après-midi après le sentier du littoral ! Le rythme ralentit en forêt... Il fait chaud.

Tous envient les chanceux amateurs de long-côte retournés à l'eau. Les visiteurs, quant à eux, découvrent la chapelle de Grand-Village et le port des Salines où ils croisent les randonneurs qui n'ont plus qu'un kilomètre à faire.



Il faut se décider à rentrer, déjà ! Pas une seule fausse note, Catherine a pensé à tout, et ce week-end est une réussite. Consolation : on reviendra ! Prochain week-end multi-activités prévu les 23 et 24 septembre 2023 sur l'île d'Oléron.



Les événements passés

FF Randonnée
les chemins, une richesse partagée



Charente-Maritime



Dimanche 12 septembre 2021 à Burie: Randonnée France Bleu

Organisée par le Comité départemental

Randonnée de 9.7 km hier sous un ciel radieux, cheminement au départ du bourg de Burie sur des sentiers (très peu de goudron) avec des paysages variés, en alternance, bois, vignes et découverte de petit patrimoine (6 fontaines).

Seulement 36 personnes cette année dont 8 non licenciés.

Après un accueil café dans le respect des consignes sanitaires en vigueur, les présents participants ont très bien appréciés l'ambiance chaleureuse et la variété des paysages.

A l'arrivée le verre de l'amitié a été partagé, toujours dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

Christian AUDOUIN



Dimanche 19 septembre 2021 Rando du patrimoine à Aulnay

Merci au département pour l'aide apportée dans la préparation et le déroulement de cette journée. Merci à Monsieur le Maire d'Aulnay et son adjoint pour leur présence et pour le prêt gratuit de la salle municipale et de la salle de spectacle pour la conteuse.

Nombreuses défections suite au temps pluvieux. Certains inscrits se sont excusés par mail dont deux regrettant de ne pas être venus quand ils ont vu que le temps s'était arrangé.

23 km : 34 participants dont 17 licenciés et 17 non licenciés

11 km : 24 participants dont 16 licenciés.

Rando 23 km : Après un départ sous la pluie, nous avons trouvé le soleil. Parcours agréable et varié selon l'avis des participants enchantés par la qualité de l'organisation de la journée. Après la découverte du patrimoine aulnaysien, nous nous sommes dirigés vers l'église de Salles pour remonter le GR®655 vers La Villedieu où une pause s'imposait.



Puis toujours sur ce GR® nous avons fait la pause pique-nique au Bois Bréchou où le verre de l'amitié a été très apprécié.

Nous sommes repartis pour rejoindre la forêt par le Gr®36 jusqu'à la Vallée d'Echarbot pour découvrir le patrimoine forestier et le patrimoine bâti de Saint-Mandé avant de rejoindre Aulnay et le pot d'accueil à l'arrivée puis le spectacle de contes.

Rando 11 km : Randonnée un peu perturbée par la pluie au départ mais ensuite le temps s'est amélioré.



Les événements passés

Découverte du patrimoine d'Aulnay, puis accueil par le maire au moulin de La Cressonnière, traversée de villages avant de revenir à la salle des fêtes où la conteuse attendait les participants après un rafraîchissement.

Satisfaction générale dans les deux groupes.

Christian Audouin



Dimanche 3 octobre 2021

Olérando, le comité et le Foyer Lannelongue organisent à Saint-Trojan-les-Bains (île d'Oléron) les **10èmes Randonnées pour Handi-Blues**.

Plus d'une cinquantaine de personnes se sont succédé toute la journée, participant aux différents parcours de randonnées proposés conjointement par l'association **Olérando, le comité départemental de la randonnée pédestre et le Foyer Lannelongue**.

En dépit d'une météo incertaine et d'une frilosité avérée face aux rassemblements en temps de crise sanitaire, même en plein air, cette dixième Rando Handi-Blues a ravi organisateurs et marcheurs. En matinée en présence de la maire Marie-Josée Villautreix.



Lundi 11 octobre 2021

Les Cent-Pieds Pontilabiens se mobilisent pour octobre rose.

Le soleil était au rendez-vous, ce 11 octobre 2021 quand les 31 membres du club «**les Cent-Pieds Pontilabiens**» ont posé devant la mairie de Pont-l'Abbé d'Arnoult avant de rejoindre le départ d'une randonnée, dédiée au cancer du sein, à la Pierre de Crazannes.

Ballons roses sur la tête, maillots roses ou cent-pieds, symbole du club, en peluche rose accrochée à un sac à dos, tout le monde avait tenu à se parer de la couleur emblématique de ce mois. Il faut dire que les deux tiers des membres du club sont des femmes, particulièrement concernées, sans oublier cependant que 1% des hommes sont touchés par cette forme de cancer.

Chacun était invité à déposer sa participation dans une boîte toute joliment décorée de rubans roses. Comme dit le proverbe «ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières».

A noter que les plus vaillants de ce club labellisé Rando santé® ont également participé à d'autres marches, organisées ici et là pour l'occasion (Rochefort, Saint-Sulpice d'Arnoult, ...).



La tirelire est restée active jusqu'à la fin du mois d'octobre afin de permettre aux absents de participer aux dons.

Le conseil d'administration du club ayant privilégié un organisme de proximité pour la remise de la somme récoltée, ce sont 311 € qui seront déposés prochainement à l'Institut du Sein de Charente-Maritime.

Belle réussite pour cette première initiative d'un jeune club et remerciements aux participants.

Les Cent-Pieds Pontilabiens



Les événements passés

Samedi 27 novembre 2021 Réunion annuelle des associations à Saintes (17) salle du Pidou.

28 associations sur 35 étaient présentes.

- Les associations

C. Audouin informe que Nature Rando Chatel ne renouvelle pas son adhésion à la Fédération et qu'un nouveau club affilié s'est créé, «Royan marche aquatique club».

Il présente les nouveaux présidents des clubs : René Rousseau pour l'ARPA ; **Patrick Theillet** pour Fontcouverte en marche ; **Jacques Prévost** pour les Foulées Nordiques de la Prée ; **Daniel Legendre** pour la Godasse entre Seudre et Liman ; **René Bourdin** pour Rando Nieul et **Marc Delépine** pour Randonneurs Pontois.

Principaux sujets traités pendant cette réunion.

Vie associative, les sentiers et itinéraires, les pratiques et adhésions, la formation, Rando santé®, séjours et voyages, le «pass découverte», ainsi que le baromètre des villes marchables.



Samedi 27 et Dimanche 28 novembre 2021 Inter-Régions Nouvelle-Aquitaine - Occitanie à Limoges (87)

Ce week-end, Limoges accueillait les inter-régions du Grand Sud-Ouest. L'occasion, pour les représentants des comités départementaux, de rencontrer les instances régionales et la présidente nationale **Brigitte Souлары**.

Pouvoir échanger avec les représentants de deux régions est une occasion rare. Les institutionnels de la région Nouvelle-Aquitaine et du département de la Haute-Vienne l'ont bien compris, et ont répondu présents.



Samedi 3 décembre 2021 Réunion de la CRSI (Commission Régionale Sentiers Itinéraires) à Angoulême (16).

Les responsables départementaux des commissions sentiers itinéraires et les salariés de la FFRandonnée spécialistes de cette problématique ont passé une journée à échanger sur de nombreux sujets plus intéressants les uns que les autres.

Le Cercle, structure située à deux pas d'Angoulême et gérée par la Ligue de football de Nouvelle-Aquitaine, accueillait, il y a quelques jours, une réunion des responsables des commissions sentiers et itinéraires des comités départementaux de Nouvelle-Aquitaine.

Organisé par le comité régional, l'événement a permis des échanges constructifs entre les représentants des départements et les techniciens salariés de la FFRandonnée qui travaillent sur la problématique des sentiers.





Calendrier des manifestations organisées par le Comité départemental et/ou les Associations en 2022

Assemblée générale du Comité départemental de la randonnée pédestre.

Le samedi 19 février 2022

L'Assemblée générale du Comité 17, se tiendra à **l'Eguille-sur-Seudre (17)**, dans la Salle des fêtes, 4 route de Saujon à 9 h 30 précises.

Nous comptons sur votre présence.



Dimanche 20 mars 2022

Taille-en-rando organise à Fenioux (17350) une randonnée

Matin, départ de l'église à 9 heures pour une boucle de 10 km.

Possibilité de pique-nique tiré du coffre.

Après-midi départ à 14 heures pour une boucle de 8 km.

Inscription conseillée et renseignements : **Jacky SOULLET 05 46 32 05 81 - 06 30 09 53 06**

Merci, bien sportivement

Aliette Guillemet / Taille-en-rando

Samedi 14 mai 2022

Les Pieds Musclés Aigrefeuillais organisent une randonnée gourmande en semi nocturne avec 2 circuits 10 et 13 km sur 2 communes

Départ sous la halle d'Aigrefeuille d'Aunis au pied du château d'eau, repas en étape et en salle

Inscriptions obligatoires: téléphone **0634173573** ou **0658246846**

Les bulletins d'inscriptions seront disponibles sur notre site [www.les-pieds-muscles-aigrefeuillais](http://www.les-pieds-muscles-aigrefeuillais.fr).

Samedi 15 octobre 2022 Une Rando soupe sera organisée sous les mêmes conditions.

Jeannick Santoni

Samedi 7 mai 2022

Lau'Rando organise la Belle Rando.

- Accueil à partir de 9 h sur le parking Décathlon de Rochefort

- Départ à 9 h 30 pour 9 km ou 4.5 km. (rando accompagnée, familiale, gratuite).

Inscription sur place, café au départ et boisson à l'arrivée, offerts par Décathlon.

Mercredi 10 août : Rando de 12 km, semi-nocturne avec repas par étapes. Inscription à l'avance et règlement obligatoires, voir sur le site www.laurando.fr à partir du mois de mai 2022.

Dimanche 4 décembre 2022

Rando au bénéfice du Téléthon. départ à partir de 9 h 30, pour 9 ou 4.5 km. (rando accompagnée, familiale, payante (mini 3 €, intégralement reversés au Téléthon)

Inscription sur place, café au départ et boisson à l'arrivée, offerts par **Lau'Rando**.

Samedi 1 octobre 2022

Par Monts et par Vaux, Montlieu la Garde :

Dimanche 2 octobre 2022 à **Cercoux 17270**, randonnée départementale ouverte à tous.

Dimanche matin, accueil café des randonneurs à 9 heures, départ à 9 h 30 pour une randonnée patrimoine d'environ 7 km, retour à 12 h /12 h 30, apéritif offert par l'association Par Monts et par Vaux, possibilité de pique nique tiré du coffre, salle à disposition si mauvais temps.

Après-midi, départ à 14 h d'une randonnée soutenue de 13 km.

14 h 15 départ d'une randonnée normale de 10 km.

14 h 30 départ d'une randonnée douce de 8 km et d'une Rando Santé® de 5 km.

Pour tous renseignements : 06 88 45 89 18

Courriel: rando.pmpv@free.fr

Samedi 7 mai 2022: Randonneurs du Pays de Matha

Lieu de la randonnée : Bagnizeau

Lieu précis de rendez-vous: Le Marquizat

Thème (si nécessaire) : Rando brin d'aillet

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 : Néant

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

Samedi 4 juin 2022

« Foulez nordique au Pays de Fort Boyard »

Journée de rassemblement marche nordique que vous soyez pratiquants ou débutants.

Divers parcours proposés avec ravitaillements (14km à 23 km)

Découverte de la marche nordique par un animateur diplômé.

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

Convivialité et bonne humeur assurées

Tarif : 7 € par participant

Renseignements et inscription :

<https://foulez nordique.jimdo.com/>

Contact, Chantal Hay : 06 33 26 36 69



Dimanche 10 juillet 2022 Lau'Rando

Propose une randonnée le long du littoral de Fouras. Départ du Fort Vauban à 9 h 30, inscription gratuite sur place dès 9 heures.

Randonnée accompagnée, de 9 km environ.



Cap sur la 4ème édition de la Fête de la Mer et des Littoraux

C'est décidé, la 4ème édition de la Fête de la Mer et des Littoraux se tiendra du 7 au 10 juillet 2022. Le coup d'envoi vient d'être donné par Sophie Panonacle, Députée du Bassin d'Arcachon et Présidente du bureau du Conseil National de la Mer et des Littoraux (CNML). La créatrice de la Fête a fixé un objectif ambitieux de 1000 évènements sur l'hexagone et les Outre-mer.

Cette année encore la Fête de la Mer et des Littoraux est placée sous le Haut patronage de Richard Ferrand, Président de l'Assemblée nationale et bénéficie du soutien des membres du Comité de pilotage.

Le partenariat presse avec France bleu et France 3 est renouvelé pour une belle couverture des évènements.

Les fédérations sportives sont également mobilisées pour réussir cette nouvelle édition. Les restaurateurs et les conchyliculteurs restent engagés à nos côtés.

Les inscriptions sont désormais ouvertes sur le site internet dédié : www.fetedelameretdeslittoraux.fr

Contacts : fetedelameretdeslittoraux@gmail.com - Tél : 06 45 40 24 14

Moi, animateur diplômé ?

Notre Fédération délivre 4 diplômes fédéraux :

- Le Brevet fédéral d'animateur de longe côte/marche aquatique, obligatoire pour encadrer cette activité.
- Le Brevet fédéral d'animateur de marche nordique, obligatoire pour encadrer cette activité.
- Le Certificat d'animateur de randonnée de proximité.
- Le Brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre

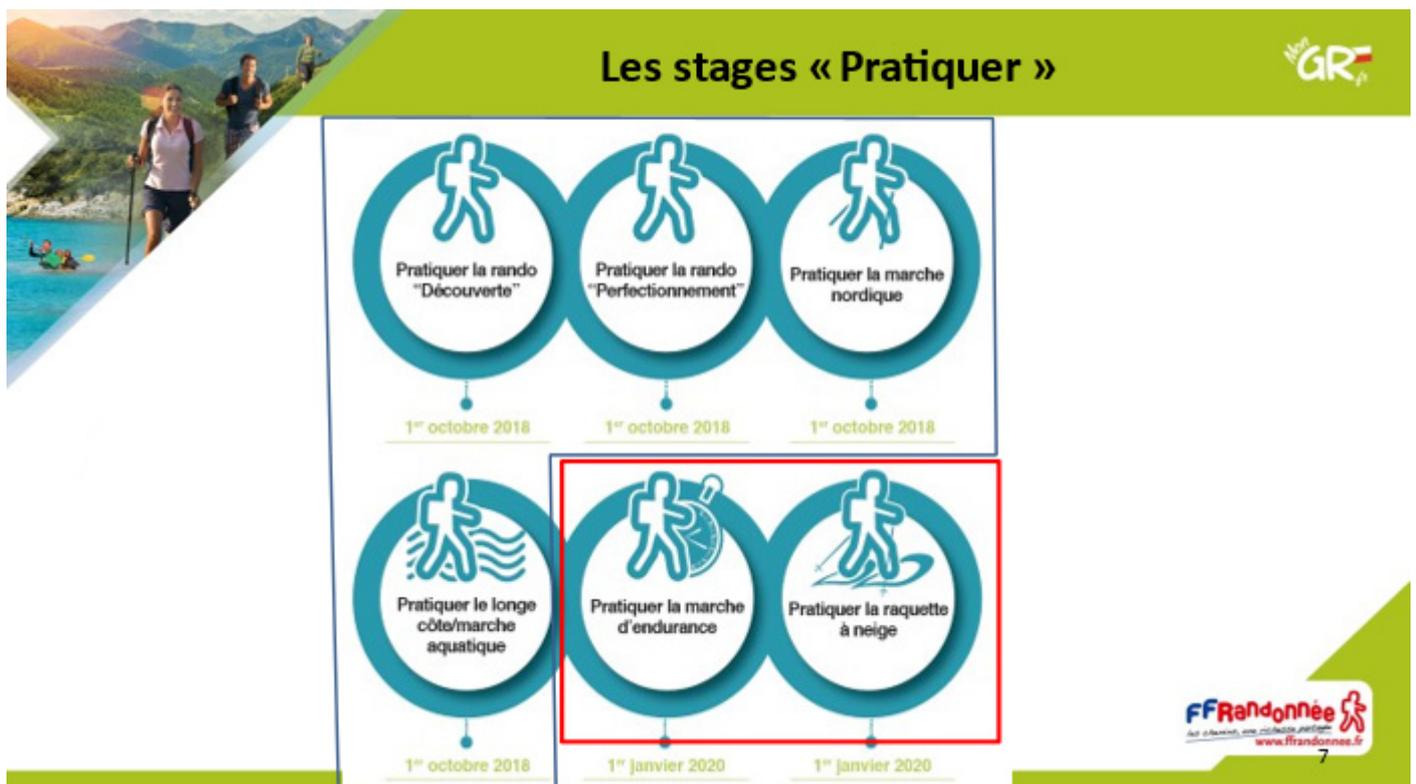
Ces 2 derniers diplômes ne sont pas obligatoires pour encadrer l'activité, mais vivement conseillés car ils permettent aux dirigeants du club de s'assurer que leurs animateurs possèdent toutes les compétences requises pour veiller au plaisir et à la sécurité du groupe.

Régulièrement, nos dirigeants constatent un nombre insuffisant d'animateurs diplômés de randonnée pédestre et nous incitent à suivre une formation. **Que se passe-t-il ?**

Certains d'entre nous entretiennent un rapport ambigu avec la formation : elle nous attire et nous effraie. Mauvais souvenirs de l'école, crainte de ne pas être à la hauteur, complexité du cursus fédéral, peur de la formation à distance, hésitation à assumer les responsabilités d'un animateur, voilà quelques-unes des raisons qui nous empêchent de nous lancer.

Nous savons comment sortir du cursus de formation d'animateur, on en sort par la grande porte, heureux et fier d'avoir obtenu son diplôme. Mais savons-nous comment y entrer ?

On y entre par une porte discrète qui s'ouvre sur les stages « Pratiquer ».



Ces stages d'une journée, accessibles à tous les licenciés, ont pour objectif de renforcer les compétences techniques des pratiquants qu'ils soient ou non postulants à un futur diplôme d'animateur. Ils sont faits pour nous, les craintifs, les hésitants, ceux qui ont besoin d'être rassurés. Allons-y sans contrainte, sans engagement, sans le stress de l'évaluation, juste pour soi, pour le plaisir.

Nous pourrions alors constater nos points forts et nos lacunes. Que nous décidions ensuite de nous lancer à la conquête d'un diplôme d'animateur ou pas, notre décision sera prise en toute connaissance de cause. De plus, nous aurons découvert que **plaisir et formation ne sont pas incompatibles**.

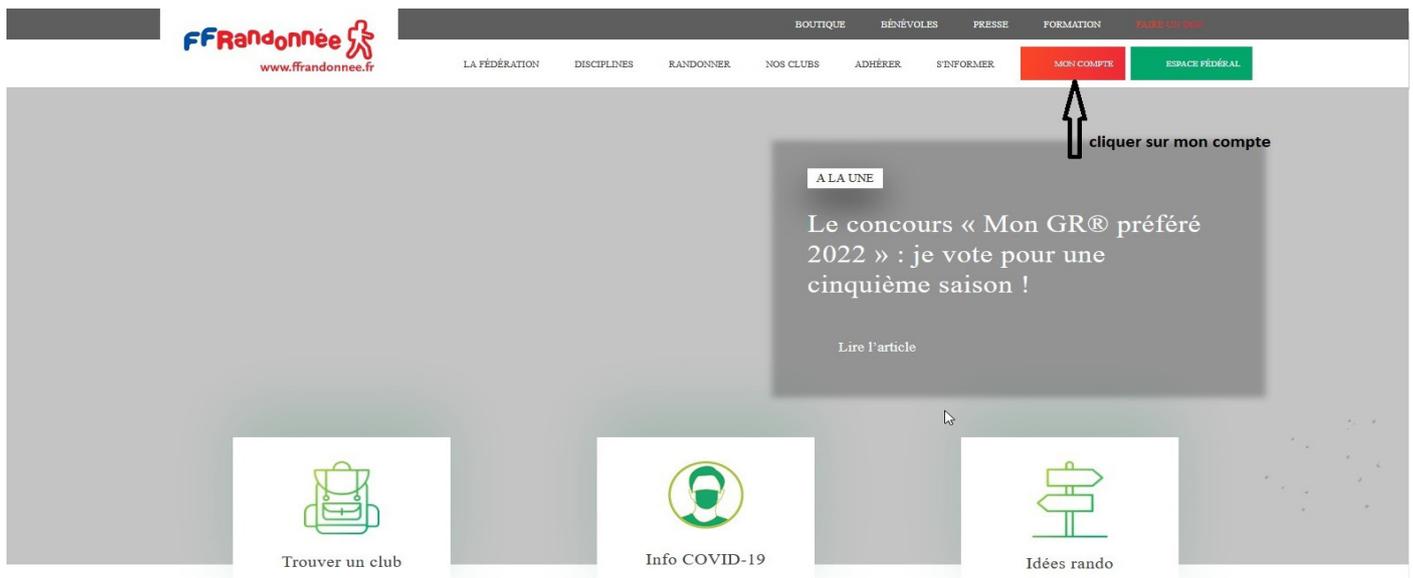
Formation

Comment s'inscrire à une formation sur le site fédéral

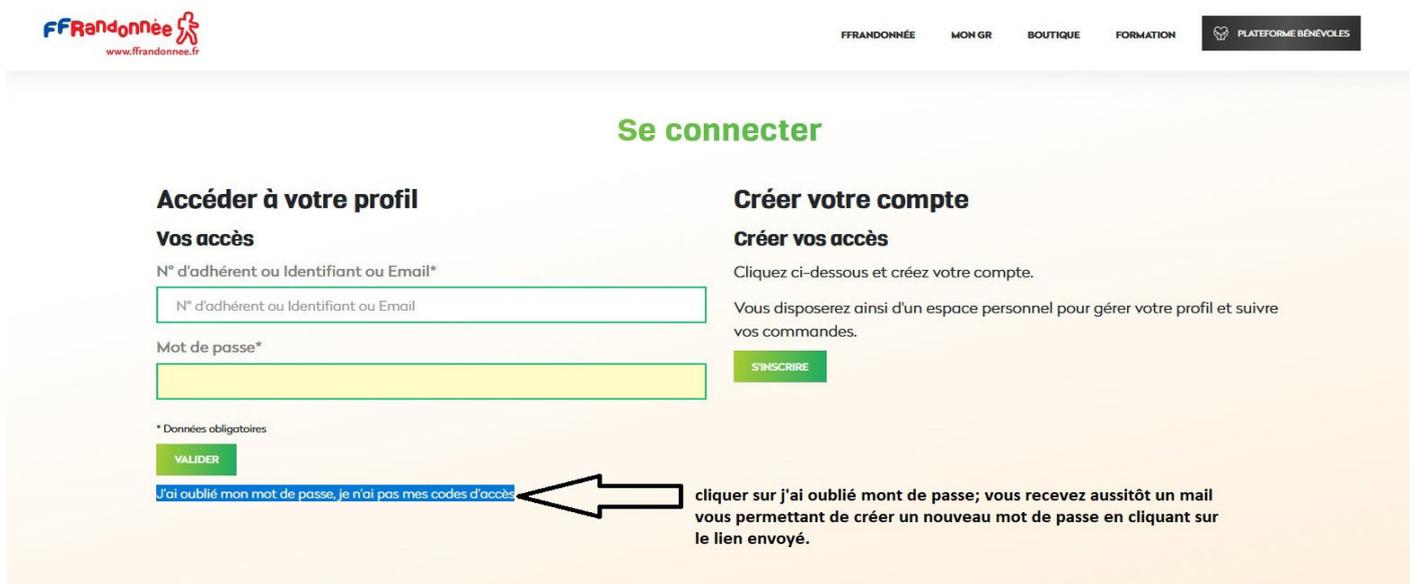
De nombreux licenciés n'arrivent pas à s'inscrire aux formations sur le site fédéral. Il faut tout d'abord son numéro de licence et le mot de passe associé qui avait été envoyé par la fédération et que beaucoup ont oublié.

Comment en créer un nouveau ?

1. Je vais sur le site fédéral : ffrandonnee.fr et je clique sur l'onglet mon compte.

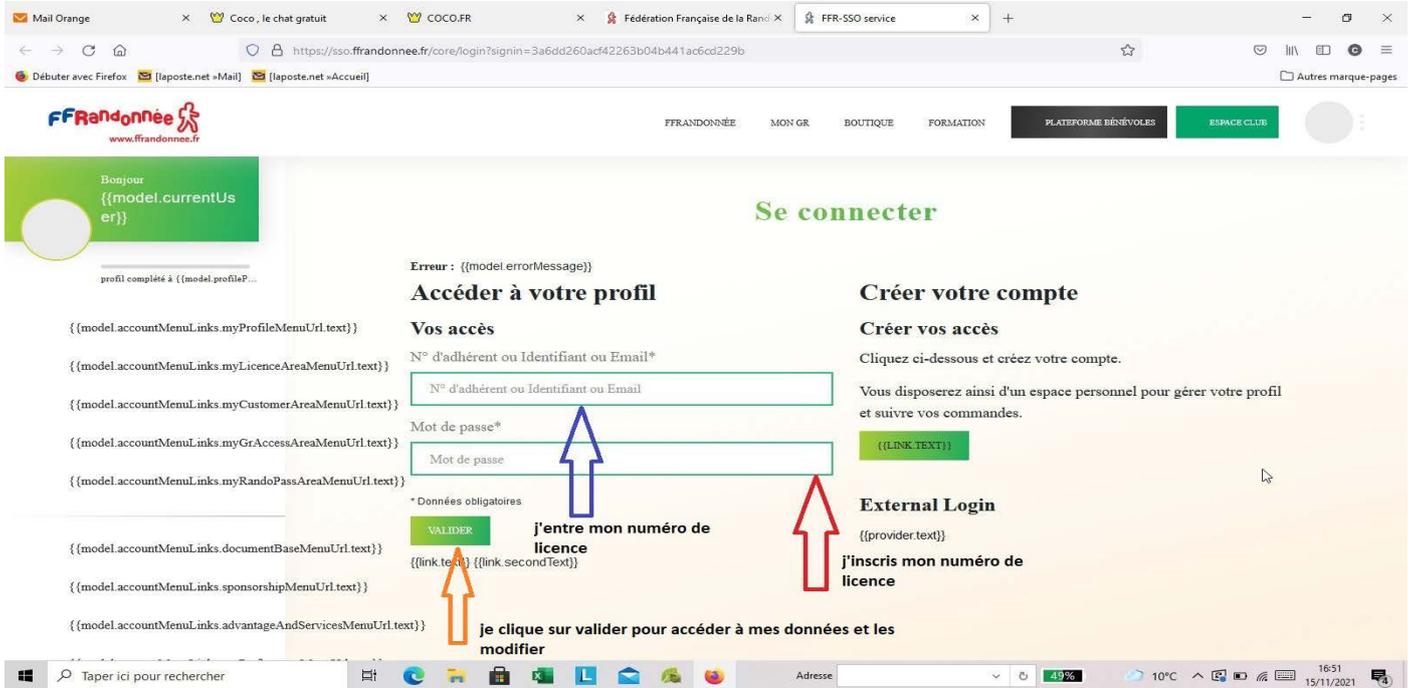


2. Un panneau s'ouvre demandant numéro de licence et mot de passe. Je clique sur l'onglet bleu j'ai oublié mon mot de passe



3. Je complète sur le panneau suivant mon numéro de licence et je clique envoyer. Je reçois un mail avec un lien pour créer un nouveau mot de passe que je dois conserver précieusement.

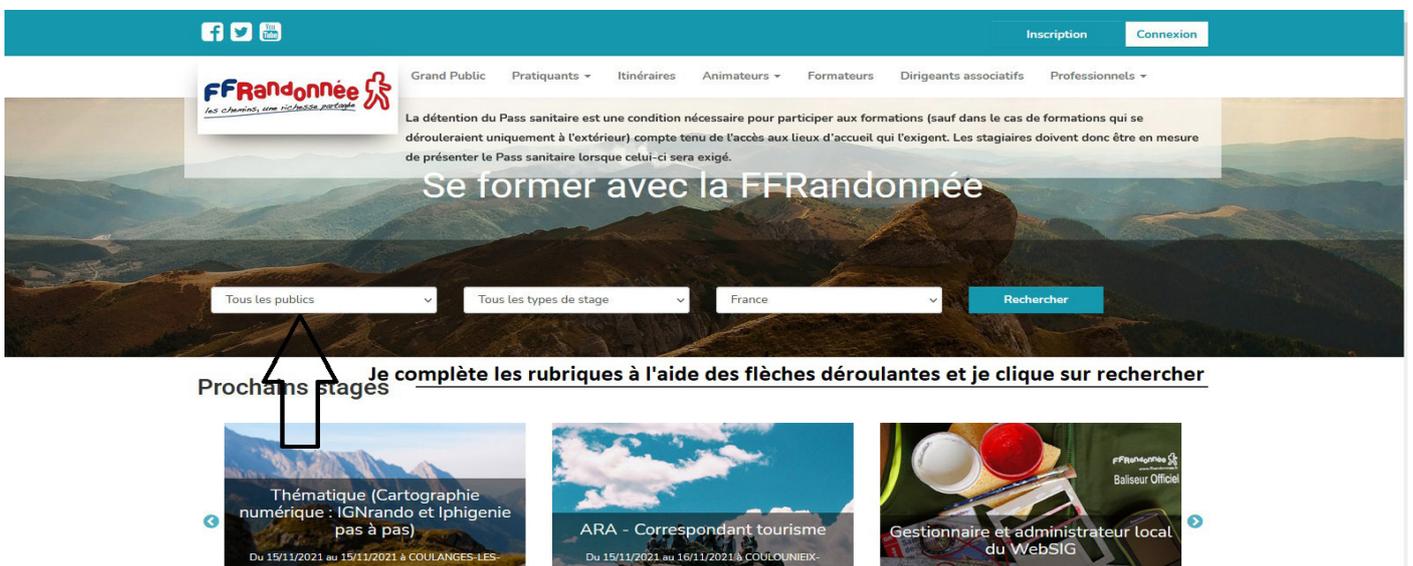
4. Avec mon numéro de licence et ce mot de passe, je pourrai modifier mes coordonnées.



5. Pour m'inscrire à une formation, sur la page d'accueil fédéral je clique sur l'onglet formation.



6. Je complète les rubriques dans les trois menus déroulants et je clique rechercher.



7. Une nouvelle page s'ouvre dans laquelle je choisis la formation qui m'intéresse en cliquant sur en savoir plus

Grand Public Praticants Itinéraires Animateurs Formateurs Dirigeants associatifs Professionnels

La détention du Pass sanitaire est une condition nécessaire pour participer aux formations (sauf dans le cas de formations qui se dérouleraient uniquement à l'extérieur) compte tenu de l'accès aux lieux d'accueil qui l'exigent. Les stagiaires doivent donc être en mesure de présenter le Pass sanitaire lorsque celui-ci sera exigé.

Formation	Date	Places	Disponibles
SAINT-YRIEIX-SUR-CHARENTE (16)	du 23/11/2021 au 23/11/2021 ;	10 places	7 disponibles
SAINTES (17)	du 11/12/2021 au 11/12/2021 ;	18 places	11 disponibles
PAU (64)	du 26/02/2022 au 26/02/2022 ;	15 places	15 disponibles

Je clique sur en savoir plus

tps://formation.ffrandonnee.fr/Stages/Detail/10055/praticants-pratiquer-la-randonnee-perfectionnement-saintes-17-du-11-12-2021-au-11-12-2021

8. Une nouvelle page s'ouvre, je clique sur pré-inscription

Grand Public Praticants Itinéraires Animateurs Formateurs Dirigeants associatifs Professionnels

La détention du Pass sanitaire est une condition nécessaire pour participer aux formations (sauf dans le cas de formations qui se dérouleraient uniquement à l'extérieur) compte tenu de l'accès aux lieux d'accueil qui l'exigent. Les stagiaires doivent donc être en mesure de présenter le Pass sanitaire lorsque celui-ci sera exigé.

Date :
- Pratiquer la Randonnée - Perfectionnement du 11/12/2021 au 11/12/2021

Lieu : SAINTES (17) - NOUVELLE-AQUITAINE

Modalités
Ouvert au(x) :
- Adhérents (licence)

Tarifs :
Adhérent : frais pédagogiques 49 € + frais annexes 1 € = 50 €

Pré-Inscription

Je clique sur préinscription et je complète les rubriques de la fiche en utilisant mon numéro de licence et le mot de passe associé.

Closure des inscriptions : 22/11/2021

Renseignements et inscriptions : CTE DEPTAL DE CHARENTE MARITIME
Daniel GALLIEN
10 E rue des mimosas
17560 SAINTES
Tél. : 05 46 76 62 13
Tél. : 06 77 83 30 92
Email : randoformation17@orange.fr

Autre contact :
Daniel GALLIEN
17560
Tél. : 06 77 83 30 92
Email : randoformation17@orange.fr

Documents à fournir avec la fiche d'inscription :
Copie de votre licence ou randopass en cours de validité,
Fiche d'inscription complétée et signée
Paiement de la formation

Adresse d'envoi des documents :
10 E rue des mimosas

9. Je complète sur la page suivante mon numéro de licence, mon mot de passe et je valide.

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

FFRANDONNÉE MON GR BOUTIQUE FORMATION PLATEFORME BÉNÉVOLES

Se connecter

Accéder à votre profil

Vos accès

N° d'adhérent ou Identifiant ou Email*

N° d'adhérent ou Identifiant ou Email

Mot de passe*

* Données obligatoires

VALIDER

J'ai oublié mon mot de passe, je n'ai pas mes codes d'accès

Je valide

Créer votre compte

Créer vos accès

Cliquez ci-dessous et créez votre compte.

Vous disposerez ainsi d'un espace personnel pour gérer votre profil et suivre vos commandes.

S'INSCRIRE

10. Je vérifie mes données personnelles

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Grand Public Praticants Itinéraires Animateurs Formateurs Dirigeants associatifs Professionnels

La détention du Pass sanitaire est une condition nécessaire pour participer aux formations (sauf dans le cas de formations qui se dérouleraient uniquement à l'extérieur) compte tenu de l'accès aux lieux d'accueil qui l'exigent. Les stagiaires doivent donc être en mesure de présenter le Pass sanitaire lorsque celui-ci sera exigé.

Rappel de vos coordonnées

Identifiant* : 0162992M
Civilité* : Homme Femme
Prénom* : CHRISTIAN
Nom* : AUDOUIN
Date de naissance* : 24/09/1949
Adresse* : 14 RUE DU BOURG
Complément :
Code postal* : 17400
Ville* : COURCELLES

Personne à contacter en cas d'accident

Prénom : Olivier
Nom : AUDOUIN
Adresse : 12 bis rue des Rochers
Complément :
Code postal : 17640
Ville : Vaux-sur-Mer
Pays* : France
Email :
Téléphone fixe :

Puis en bas de page je coche les deux cases informer mon président d'association et j'accepte les conditions, puis je clique sur enregistrer.

Je reçois un mail confirmant mon inscription

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Grand Public Praticants Itinéraires Animateurs Formateurs Dirigeants associatifs Professionnels

RUE DU BOURG

La détention du Pass sanitaire est une condition nécessaire pour participer aux formations (sauf dans le cas de formations qui se dérouleraient uniquement à l'extérieur) compte tenu de l'accès aux lieux d'accueil qui l'exigent. Les stagiaires doivent donc être en mesure de présenter le Pass sanitaire lorsque celui-ci sera exigé.

Complément :
Code postal* : 17400
Ville* : COURCELLES
Pays* : France
Email : christian.audouin139@orange.fr
Téléphone fixe : 05 46 32 10 40
Téléphone mobile : 06 70 75 78 08
Profession : retraité enseignement

Souhaitez-vous transmettre le dossier à votre club ?
 J'accepte les conditions générales de vente

Enregistrer Revenir à la liste

Je coche les deux cases et j'enregistre; je vais recevoir automatiquement un mail à mon adresse mail

Christian AUDOUIN



Dimanche 22 mai 2022 randonnée pédestre et marche nordique sur le GR®4 entre Charente et Charente-Maritime



Charente-Maritime

Le comité départemental organise le 22 mai une journée de découverte du GR®4 à son entrée en Charente-Maritime : trois parcours au choix (12, 21 ou 26 km) encadrés par les bénévoles du comité départemental et des clubs locaux. Nous suivrons une agréable portion vallonnée du GR®4 au départ de LOUZAC en Charente. Tous les groupes traverseront les jolis villages de Saint-Laurent-de-Cognac et Chérac.

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

Randonnée linéaire : repas tiré du sac.

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

- **26 km : rendez-vous à 8 h 30**, parking de l'étang de la Brèche, Les Bujoliers, SAINT-CESAIRE / SAINT-BRIS. Départ du bus : 8 h 45. Randonnée de Louzac à St-Bris-des-Bois.

- **21 km : rendez-vous à 8 h 45**, parking de l'Abbaye de FONTDOUCE.

Départ du bus : 9 h. Randonnée de Louzac à l'Abbaye de Fontdouce.



DE LA MÉDITERRANÉE
À L'OcéAN



Boucle de 12 km : repas tiré du coffre.

Rendez-vous : parking de la salle polyvalente, place des Borderies, LOUZAC-SAINT-ANDRE

- **Randonnée pédestre** : accueil à 8 h 30. Départ de la rando : 9 h.

- **Marche nordique** : accueil à 9 h. Départ de la marche : 9 h 15. Prévoir les bâtons de marche nordique et les embouts.

Inscription avant le 15 mai

à partir des liens suivants sans aucun espace :

12 km : <https://s.42l.fr/12km>

21 et 26 km : <https://s.42l.fr/gr4>

Attention c'est un "l" après 42

Accessibles aussi sur le site du comité :

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

Contribution facultative au fonctionnement de HelloAsso : avant d'enregistrer, vous pouvez indiquer votre don (courseur) ou cocher en bas « Je ne souhaite pas soutenir HelloAsso ».

Prévoir un gobelet et un équipement adapté à l'activité et à la météo, bonnes chaussures, sac à dos avec nourriture et eau. Masque de protection si la situation sanitaire le nécessite.

Nos amies les bêtes ne sont pas acceptées même tenues en laisse. Covoiturage conseillé.

Chaque participant autorise le comité départemental à utiliser son image sur des photos destinées à la promotion des activités.

Pour toute question ou difficulté pour vous inscrire sur HelloAsso, n'hésitez pas à contacter **Catherine MAYEUR** / téléphone : 06 88 28 03 54 / mail : charente-maritime.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr

Si nous allions randonner en septembre dans le Lot



Dates : du lundi 19 au samedi 24 septembre 2022

Durée : 5 nuitées, 4 jours de randonnée

Lieu : **Domaine du Surgié - Résidence les Oustalous à FIGEAC 46100 - Village vacances Cap France ****

Implanté au bord du Célé, le Domaine du Surgié n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite : hébergement sur une colline, chemins en pentes et passerelle pour accéder au restaurant.

Transport : aller-retour en voitures individuelles. Covoiturage conseillé. A 365 km de Saintes : N 141, A20 sortie 56 puis D 802 (péage 5 €).

Transferts sur place vers les lieux de randonnée : covoiturage avec les voitures individuelles.

Randonnées : dénivelé quotidien de 200 à 400 m. Randonnées à la journée de 16 à 18 km.

Possibilité de demi-journées de 8 à 12 km.

Circuits variés à moins de 15 km du Village : parc naturel des Causses du Quercy, vallées du Lot et du Célé.

Prix du séjour : 350 € par personne.

Ce prix comprend :

- **Les randonnées** guidées par les accompagnateurs du Village.
- **La restauration :** du pot d'accueil et dîner de lundi soir jusqu'au petit déjeuner de samedi matin. Vins compris, café le midi.

Panier repas pour les sorties à la journée.

- **L'hébergement :** chambre double avec WC, douche et lavabo. Linge de toilette fourni, lits faits à l'arrivée.
- **Les services :** animations en soirée.

Supplément chambre single : 65 € par personne.



Séjour du Comité départemental 2022

Modalités d'inscriptions dans le cadre de l'immatriculation tourisme IM075100382 :

1. Bulletin de pré-inscription et chèque de 100 € à l'ordre du CDRP 17 à renvoyer avant le **01/03/2022** à **Catherine MAYEUR, 3 lotissement la Cossarde, 17550 DOLUS D'OLERON.**

2. A réception de votre dossier d'inscription, retournez-le avec un chèque de 250 € et, selon votre choix, les primes d'assurances facultatives.

Les pré-inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des acomptes, cachet de la poste faisant foi.

Une liste d'attente sera ouverte si besoin.

Les conjoint(e)s non licencié(e)s, devront prendre une licence comité ou un pass découverte de 8 jours auprès du CDRP 17.

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

charente-maritime.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr



A découper, photocopier et envoyer à l'adresse encadrée ci-dessous

Bulletin de pré-inscription pour le séjour à FIGEAC du 19 au 24 septembre 2022

NOM: _____ Prénom: _____ Sexe: _____

Date de naissance: __/__/____ Tél fixe: _____ Portable: _____

Adresse: _____

Ville: _____ CP: _____

Adresse mail: _____@_____

N° de licence: _____

Association: _____

Date: __/__/2022 Signature: _____

Ci-joint:

Acompte: **100 €** par chèque à l'ordre du Comité Départemental de la randonnée pédestre 17

Si vous n'avez pas internet, une enveloppe affranchie à votre adresse.

**Catherine MAYEUR
3 Lotissement la Cossarde
17550 DOLUS OLERON**

A découper, photocopier et envoyer à l'adresse encadrée ci-dessus.