

Rando 17 fait peau neuve, avec sa nouvelle version numérique. Vous le recevez chez vous dans votre boîte mail au format PDF imprimable. Des exemplaires papiers seront distribués à vos associations pour ceux qui n'ont pas d'adresse mail. Ce mode de diffusion est plus rapide, pratique et économique.

N'hésitez pas à nous faire parvenir tous les événements, séjours, sorties et manifestations de votre association, avec des photos, les commentaires et les dates de ces journées. Nous vous en remercions d'avance,
La Commission Communication.

Les vœux du Président

2019 arrive à son terme. Cette année, très riche en activités variées, a vu augmenter de façon importante le nombre de licenciés du département, signe encourageant pour tous les bénévoles qui œuvrent en ce sens.

Adhérer à une association c'est avant tout partager une passion commune, créer un lieu d'échange où l'on s'emploie à la recherche de la compréhension, de la tolérance, de la solidarité entre tous, de la convivialité dans un cadre de bénévolat propice à l'épanouissement de chacun.

La randonnée sous toutes ses formes est un loisir facilement accessible qui associe sport et découverte, c'est une activité praticable en tous lieux et par la plupart d'entre nous, bénéfique pour la santé.

Nous avons la chance de vivre dans une région où la variété des paysages côtoie un patrimoine culturel et architectural particulièrement riche, sachons en profiter.

Je tiens à remercier tous les animateurs, baliseurs, organisateurs, administrateurs et membres des conseils d'administration pour le temps et l'énergie dépensés pour la satisfaction de tous.

Je souhaite à tous les licenciés une merveilleuse année 2020. Qu'elle soit riche en projets et rencontres, qu'elle vous apporte santé, bien-être et bonheur mais aussi joie sur les chemins de France et d'ailleurs, sans oublier l'eau pour les longeurs.

Christian Audouin président du comité



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 : Daniel MOGENOT

Dans ce numéro # 37

Le long-côte en plein essor
pages 2 et 3

Portrait d'un club page 4

Les événements passés
pages 5, 6, 7 et 8

Les événements à venir Page 9

Calendrier des manifestations organisées par le Comité départemental et les associations
Pages 10 et 11

Journée départementale
Page 12

Conseils et sécurité en randonnée
Pages 13 et 14

Séjour du Comité départemental 2020 en Bretagne sud
Pages 15 et 16

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



Le longe côte - marche aquatique en plein essor!



Depuis quelques années le longe côte - marche aquatique connaît une forte progression au sein des associations qui le proposent.

En Charente-Maritime, 4 associations FFRandonnée pratiquent cette activité sur le littoral Atlantique. **Les Randonneurs du Pays Royannais, Olérando, Saint Georges Voile et Foulées Nordiques de la Prée.** Ces associations proposent des séances découvertes de l'activité. Elles participent aux différents championnats.



Origines

Le longe côte est à l'origine une méthode de musculation avec pagaie conçue pour l'entraînement des rameurs. Apparue en 2005 sur le littoral du nord de la France, cette pratique a été élaborée par un entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

Grâce à ses vertus, sa facilité d'accès, sa convivialité et sa lucidité, elle connaît un vif succès et se pratique désormais sur la majorité du littoral français, et aussi sur des plans d'eau.

Atouts et bienfaits du longe côte

Une pratique accessible à tous

Inutile d'être sportif confirmé, c'est une activité pédestre à portée de tous, que l'on sache nager ou pas. Il faut adapter sa pratique en fonction de son niveau, des conditions de mer et être encadré par un animateur diplômé.

Une activité salubre au bien-être et à la santé

Elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire, favorise la circulation sanguine et améliore l'équilibre et l'endurance. Un moment de bien-être aux effets relaxants de l'eau sur le corps tout en tonifiant les muscles. Le travail avec pagaie mobilise l'ensemble de la chaîne musculaire (épaule, bras, triceps, dorsaux...).

Une activité de plaisir et de convivialité

Activité bienfaisante et relaxante. Chacun avance à son rythme tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

> Pour en savoir plus, écrivez à l'adresse :

mac.danielmo@gmail.com 06.68.60.05.27

Quelques règles de sécurité.

La pratique du longe côte - marche aquatique implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité. Voici les 5 règles essentielles à suivre pour que le longe côte marche aquatique reste un plaisir.

1. Je longe sur une zone protégée
2. Je m'équipe et me protège
3. J'adopte le bon comportement
4. Je longe en sécurité
5. Je respecte mon environnement

Championnat régional de longe côte.

Le championnat régional de longe côte - marche aquatique a eu lieu le samedi 27 avril 2019 sur la Grande Conche de Royan (17), malgré un temps maussade, les épreuves se sont déroulées dans la bonne humeur.

Toutes les associations qui pratiquent le longe côte en Nouvelle Aquitaine étaient présentes afin de se qualifier pour le championnat de France qui a eu lieu du 28 au 30 juin 2019 au **Barcarès (66)**.

55 participants pour l'épreuve du 400 m

33 participants pour l'épreuve du 100 m

20 participants en tierce (3) l'épreuve du 1000 m

5 équipes en quinte (5) pour l'épreuve du 1000 m

Les meilleurs de chaque épreuve se sont retrouvés au championnat de France.

Les épreuves se sont terminées par le discours des organisateurs, la remise des médailles et le pot de l'amitié.

Sur les quatre associations de Charente-Maritime, quarante longeurs ont été sélectionnés.

Championnat régional de longe côte à Royan (17)



Championnat de France de longe côte au Barcarès (66)

Le 5e championnat de France de longe côte s'est déroulé le samedi 29 juin à Port Barcarès (66).

Il a réuni 550 compétiteurs, 770 dossards répartis par catégories, représentant de nombreux clubs pratiquant la marche aquatique sur le littoral français. La chaleur accablante, un couloir de pratique très étroit pour le bon niveau d'immersion ont mis les longeurs à rude épreuve.

Quatre clubs de Nouvelle-Aquitaine ont participé à cette épreuve, **les Randonneurs du Pays Royannais** (36 concurrents), **Olérando** (4 concurrents), **Longe Côte LCF Club** (11 concurrents), et **Hendaia Uretan** (9 concurrents), soit 56 personnes. **Les Randonneurs du Pays Royannais** ont remporté 12 médailles, dont une médaille d'or au 400 m solo M3 pour **Bernard Deschamps**.

Un grand bravo pour leur participation. Au plaisir de les revoir l'année prochaine à **Sangatte (Pas de Calais)**, le samedi 20 juin 2020.

Daniel MOGENOT Référent Longe côte

Tous les résultats sur le site :

<https://my5.raceresult.com/129671/?lang=>



Une très belle journée pour cette manifestation qui a réuni plus de 800 personnes. Les compétiteurs viennent de toute la France et de l'étranger pour participer à cet événement. **La Charente-Maritime** est en compétition pour organiser le **championnat de France 2021 à Royan**. Souhaitons-lui bonne chance, en espérant que le dossier sera validé par la Fédération.



Portrait d'un club



Dans le secteur de Marennes-Oléron, il existe une seule association affiliée à la FFRandonnée : **Olérando**. Depuis sa création en 1999 à Dolus-d'Oléron, elle a bien grandi, devenant un club multi-activités dépassant les 200 adhérents. Ceux-ci ont la chance, grâce à l'investissement des bénévoles dont 12 animateurs brevetés fédéraux, de bénéficier d'un milieu naturel propice aux différentes formes de marche : **randonnée pédestre** (un dimanche par mois, deux demi-journées par semaine), **longe côte-marche aquatique** depuis mai 2017 (une à trois séances par semaine sur six plages de l'île), **Rando santé®** depuis octobre 2018 (une fois par semaine) et **marche nordique** depuis avril 2019 (deux séances par semaine).

Outre les 20 ans du club fêtés fin juin en présence d'une centaine d'adhérents et d'invités du Comité départemental, nous retiendrons comme autres moments forts en 2019 : les séjours (Anjou et île de Ré), les Randonnées pour Handi-Blues rassemblant valides et handicapés, l'engagement de longeurs oléronais aux championnats régional et national de longe côte, la participation à l'encadrement du week-end départemental à Boyarville, ainsi que les changements dans la composition de bureau. Depuis le 9 octobre, Daniel GALLIEN est le 3e président d'Olérando, succédant à Danielle NORMANDIN (mars 2010-octobre 2019) et à Catherine MAYEUR (juillet 1999-mars 2010). La roue tourne ... et, bonne nouvelle, de nouveaux bénévoles s'engagent dans la formation et le balisage. Souhaitons bel avenir à Olérando !

Daniel GALLIEN Président

Olérando, un club multi-activités



Randonnée



Rando santé



Marche nordique



Longe côte



Les événements passés

Saint-Savinien.

Le dimanche 15 septembre, le Comité départemental de Charente-Maritime et l'antenne **France Bleu** de La Rochelle ont organisé au départ de l'île de la Grenouillette, une randonnée accompagnée de 9,5 km. Accueil à partir de 8 h avec café et viennoiseries. Départ à 9 h 15 avec 62 participants et 8 accompagnants. Ils ont effectué le parcours en 3 h, après avoir fait le tour de l'île, puis entre les rues et les monuments de la ville, labellisée en 2011 « Village de pierres et d'eau ». A la sortie de la ville, la campagne, la forêt et les petits cours d'eau attendaient nos randonneurs. Puis retour en ville pour finir en longeant la Charente avant de regagner l'île. Bonne ambiance conviviale. Le pot de l'amitié les attendait à leur retour.

Daniel MOGENOT



Journée du patrimoine à Saint-Jean d'Angély

Le dimanche 22 septembre s'est déroulée la randonnée du patrimoine, organisée par le Département, le Comité départemental de la randonnée pédestre et l'association Randonneurs Vals de Saintonge. Une centaine de personnes a participé aux divers parcours proposés, la moitié était des licenciés.

21 km : 48 personnes, 10 km : 38 personnes et 5 km : 12 personnes. Beaucoup de défections à cause du temps. Tout s'est passé sans problème, nous avons eu un public attentif et agréable, prêt à revenir randonner avec nous l'année prochaine.

Christian AUDOUIN Président



Rando Challenge® à Médis

Le Rando Challenge® départemental s'est déroulé **le dimanche 13 octobre** à Médis, avec la participation de **Médis-Animation**. 40 participants, 11 équipes uniquement en Rando Challenge® découverte. Tous nos remerciements à Médis-Animation, la commune de Médis, Leclerc, Le Crédit Mutuel, Soldive, sans oublier tous les organisateurs et les animateurs de ce Rando Challenge® 2019.

Jean-Claude BOUYER





Les événements passés

GR 360® : Tour de la Saintonge Romane.

En **Mars 2017** les **Randonneurs du Pays Royannais** ont entrepris le Tour de la Saintonge Romane en suivant les traces du GR 360®.

À raison d'un ou deux dimanches par mois (à la belle saison..) Ce tour réparti en 21 étapes s'est terminé en **Octobre 2019** par la visite touristique de Saintes, capitale de la Saintonge.

Ce périple a permis de découvrir, ou redécouvrir l'exceptionnelle richesse du patrimoine de notre département au travers de la grande diversité des paysages traversés.

Quelques chiffres :

- 460 km parcourus au total.
 - 40 randonneurs en moyenne par étape.
 - 68 monuments visités : églises, temples, châteaux.
- Merci aux Maires des communes traversées pour leur accueil.
- 44 lieux emblématiques parcourus. En résumé : une belle aventure humaine, une organisation sans faille.

Bravo à toutes et tous..

Bernard MABIT



Les 60' chrono à Royan (*Longe côte*)

Le **samedi 26 octobre 2019**, s'est déroulée une compétition de longe côte sur la Grande Conche. 37 participants des clubs de la région étaient présents. **Les Randonneurs du Pays Royannais(28), Foulées Nordiques de la Prée (3), Olérando (1), Lège Cap Ferret (1), Saint Georges Voile (2), Longe Côte du Pays d'Olonnes (2)**, ont participé au «60' chrono». Epreuve qui consiste à marcher dans l'eau pendant 60 minutes sans s'arrêter. Le record 2019 de l'heure toutes catégories confondues revient à **SAKU Gérard, de Lège Cap Ferret** avec une distance de 3261 m. Les meilleurs ont été récompensés par une médaille. Pour conclure cette compétition, les longeurs se sont retrouvés autour d'un apéritif.



26^e Journée des associations à Saintes

Le **samedi 9 novembre** s'est déroulée la journée des associations dans la salle du Pidou. 28 associations sur 33 étaient présentes, soit 86 participants. Présentation des administrateurs, d'HelloAsso, des sentiers et itinéraires, des différentes commissions avec un temps d'échange. La réunion s'est passée dans la bonne humeur. Des précisions ont été apportées sur la formation, les modalités de financement des stages et les séjours touristiques. Un pot de l'amitié a clôturé cette journée.

Daniel MOGENOT





Les événements passés

Inter-Régions

Les 16 et 17 novembre 2019, les comités régionaux de Nouvelle-Aquitaine et d'Occitanie, ainsi que leurs comités départementaux se sont réunis à Nîmes(34).

Assemblées plénières et ateliers où se sont retrouvés les randonneurs de ces deux grandes régions.

Mise en place du Plan Sportif Fédéral, qui permet d'étayer les demandes de financements faites à l'Agence Nationale du Sport qui remplace le CNDS.

Une visite des arènes a agrémenté ces Inter-Régions.

Les prochaines Inter-Régions auront à **La Souterraine en Creuse (23)**



FFRandonnée

Nouvelle-Aquitaine

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Occitanie



Olérando

La 1^{ère} journée Nationale de l'Ennéade s'est déroulée **le samedi 7 décembre 2019**, sur tout le territoire français, dans tous les plans d'eau et sur le littoral proposant le Longe-Côte/Marche Aquatique.

Qu'est ce que l'Ennéade?

- Equipe reine du longe côte, l'ennéade est constituée sur la base de 9 longeurs(ses), elle est la plus fournie des longes. Mixte de catégories d'âge et de sexe. Elle fédère, rassemble et dynamise un club tout entier.

- Les Sentiers Bleus, partenaires de la FFRandonnée ont validé cette équipe sur le constat qu'à partir de 10 longeurs et plus, les relais se font attendre.

- Remettre au goût du jour l'Ennéade, c'est participer à l'élan global du Longe Côte / Marche Aquatique en France et au delà.

- L'objet est de constituer le maximum de longes de 9 personnes.

LRPR de Royan ont eu une cinquantaine de participants.

Foulées Nordiques de la Prée, 4 équipes soit 36 participants.

Olérando, 3 équipes soit 27 participants

Pour les clubs qui ont filmé l'événement, un film global sera diffusé sur une chaîne de télévision prochainement.

Bernard DESCHAMPS



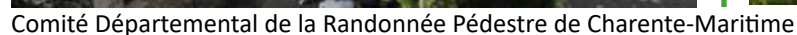
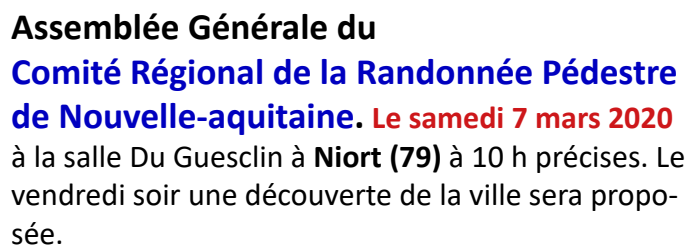
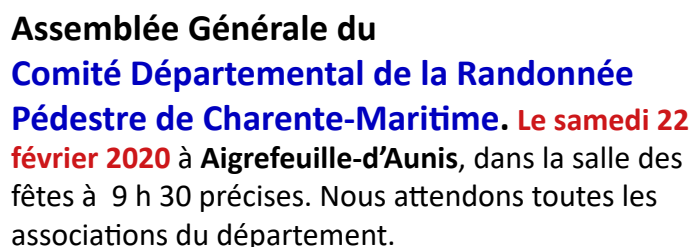
LRPR



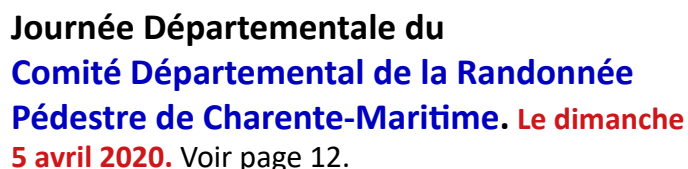
Foulées Nordiques



Du 7 au 9 février 2020 au parc des Expositions de 10 h à 19 h. Le Comité départemental de la randonnée pédestre vous accueillera sur son stand pour vous conseiller et vous faire aimer la randonnée.



Le programme et les fiches d'inscription seront envoyés aux clubs concernés.



Inscription sur le site fédéral, onglet formation
Places limitées (14).

Une séance de marche est prévue pour mieux se connaître.

Rando 17 N°37 Janvier 2020 page 9



Calendrier des manifestations organisées par le Comité Départemental et/ou les Associations en 2020

Ces randonnées sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée ou non. Les horaires de départ sont précis. Prévoir de bonnes chaussures de marche, des vêtements adaptés à la randonnée et à la météo, un sac à dos et de l'eau.

Jeudi 13 février et dimanche 16 février 2020

Par Monts et Par Vaux organisent, à Messac (17). 3 randonnées.

Marche douce: **8.5 km**, marche normale: **10.5 km** et marche soutenue: **13 km**. Départ place de l'Eglise à 14 h 30 pour les trois circuits.

Inscription et renseignement: **Jocelyne SOLANA**.

Tél: **06 84 58 57 64 - 06 88 45 89 18**

Vendredi 1er mai 2020

Fontcouverte en Marche organise:

sa 9e Randonnée du Brin d'Aillet

A Fontcouverte. Inscriptions de 8 h à 9 h 30 à la salle des fêtes. **Marche (12-16-20-24 km)**, **Marche Nordique (12-16 km)**, **VTT (25-35 km)**, **tarif 5 €**, gratuit pour les - de 16 ans.

Réservation obligatoire pour le repas 13 €.

Attention places limitées pour le repas

Adresser le règlement par chèque avant le 20 avril 2020 à: **Michelle COLDEBOEUF** 12 Route des Richaudeaux 17100-FONTCOUVERTE. Tél: 06.84.84.69.97

Renseignements: **Alain CHARNEAU**

Tél: **06 86 64 44 16**

Samedi 2 mai 2020

Randonneurs du Pays de Matha organisent:

Rando Brin d'Aillet, Les Touches-de-Périgny

A l'étang de Cachet. Deux boucles **11 km et 8 km**.

Départ : 9 h pour les **11 km** et 14 h 30 pour les **8 km**.

A midi: apéritif - brin d'aillet - rillettes offerts par l'association. Pique-nique tiré du coffre.

Renseignements: **05 46 58 72 35 - 06 11 25 99 70**

Dimanche 3 mai 2020

Les Randonneurs du Pays Royannais

Organisent: à Meschers-sur-Gironde une randonnée

Parking plage des Vergnes côté Saint Georges-de-Didonne. (Les grottes, les carrelets, les plages, la forêt et la découverte du Longe-Côte).

Matin départ 9 h 30 deux boucles de 7 et 9 km. Visite des grottes sur inscription.

Après-midi départ à partir de 13 h 40, trois boucles 7, 11 et 14 km. Baptêmes de Longe-Côte proposés sur la plage des Vergnes.

Renseignements: **06 74 78 84 91**

Samedi 16 mai 2020

Les Pieds Musclés Aigrefeullais organisent, à Aigrefeuille-d'Aunis.

Une randonnée gourmande.

Deux circuits **10 et 13 km**. Départ place de la République à 18 h pour les deux circuits.

Inscription obligatoire et règlement à l'inscription par chèque.

Tél: **06 10 12 38 64 - 06 34 17 35 73**

Samedi 16 mai 2020

Lau'Rando organise, à Rochefort.

La «Belle Rando» sur les bords de la Charente.

Deux circuits **4 et 9 km**. Départ accueil Décathlon Rochefort 96 rue des Pêcheurs d'Islande.

9 h 30 pour les 9 km - 10 h 30 pour les 4 km

2 circuits faciles en partenariat avec Décathlon, café offert au départ et ravitaillement sur le parcours, et aussi des bons d'achats.

Inscription gratuite sur place. Tél: **06 30 60 03 61**

06 84 95 44 54

Samedi 30 mai 2020

Foulées Nordiques de la Prée organisent:

Foulez Nordique au Pays de Fort Boyard.

8e édition

Marche Nordique pratiquants et initiations

ouvertes à tous, avec différents parcours (**3**

boucles) 13, 18 et 23 km au départ de Saint

Laurent de la Prée, (131 rue de la Croix des Joncs - Mairie).

Inscriptions: <https://foulez nordique.jimdofree.com>

7 € par personne

Mail: foulez nordique@gmail.com

Renseignements Tél: **06 33 26 36 69**

Accueil à partir de 7 h 30, départ: 8 h 30 à 9 h 30.

Prêt gratuit de bâtons pour les initiations.

A l'arrivée, pique-nique tiré du coffre, tivolis, bancs et tables à disposition. Dégustation d'huîtres offertes, par notre partenaire Saveurs Nacrées aux Boucholeurs.

Possibilité d'hébergement pour le week-end.

Chantal HAY Présidente



Calendrier des manifestations organisées par le Comité Départemental et/ou les Associations en 2020

Ces randonnées sont ouvertes à tous, licenciés FFRandonnée ou non. Les horaires de départ sont précis. Prévoir de bonnes chaussures de marche, des vêtements adaptés à la randonnée et à la météo, un sac à dos et de l'eau.

Lundi 10 août 2020

Lau'Rando organise, à Saint Laurent de la Prée
La «Marche de la Saint Laurent» Rando semi-noc-
turne, avec repas par étapes.

Une boucle de **12 km**. Départ libre entre 18 et 19 h,
Inscription obligatoire avant le 1er août 2020.

Bulletin sur le site du club: www.laurando.fr

Tél: **06 30 60 03 61 - 06 84 95 44 54**

Samedi 15 août 2020

Thair'Echanges organise, à Thairé
Une randonnée.

En deux boucles de **10 km et 13 km**. Départ Place
de l'Eglise. 8 h 45 pour les 13 km et 9 h pour les 10
km.

Inscription sur place 3 € dès 8h.

Vendredi 14 août 2020

Thair'Echanges organise, à Thairé
Une randonnée en boucle.

De **10 km**. Départ 17 h 30, Place de l'Eglise.

Inscription sur place 3€ dès 17 h.

Tél: **05 46 51 07 68 - 06 85 82 82 68**

Dimanche 27 septembre 2020

Sport Détente Puilboreau organise, à
Puilboreau.

Sa 11e rando détente.

Une boucle de **10 km**. Départ Halle de la Tourtilière
à 9 h 15.

Café offert, pause à mi-parcours avec collation,
apéritif offert, possibilité de pique-nique tiré du
coffre.

Tél: **06 13 29 62 68 - 06 37 90 55 72**

Formations destinées aux associations

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Charente Maritime vous propose ses prochains modules de formation. (durée: une journée)

- **Power Point** - Jeudi 16 janvier à Saintes
- **Financement, suivi de trésorerie et analyse financière d'une association sportive** - Jeudi 13 février à La Rochelle
- **Mobiliser et animer une équipe dirigeante** - Jeudi 20 février à Saintes
- **Le projet associatif, outil au service du développement du club ou comité** - Vendredi 21 février à La Rochelle
- **La fiscalité d'une association sportive** - Jeudi 26 mars à Saintes

Renseignements - Contact:

Estelle Seguin

Chargée de mission du CDOS17

Tél.: 05 46 97 26 93

Mail : estelleseguin@franceolympique.com





Dimanche 5 avril 2020

Randonnée pédestre et marche nordique sur le GR®4 entre Charente et Charente-Maritime



Charente-Maritime

Le comité départemental invite les licencié(e)s à parcourir une portion vallonnée du GR®4 à partir de Louzac-Saint-André (Charente). Vous traverserez de jolis villages tels que Saint-Laurent-de-Cognac et Chérac.

Vous pouvez choisir entre quatre parcours :
une boucle en marche nordique ou randonnée ou trois randonnées pédestres en linéaire. Toutes les marches sont guidées et encadrées par les bénévoles du comité FFRandonnée Charente-Maritime, épaulés par les clubs locaux.

Boucle : 12 km. Gratuit. Repas tiré du coffre.

Rendez-vous : parking de la salle polyvalente (stade), Le Pallain, LOUZAC-SAINT-ANDRÉ (16). **Randonnée pédestre: accueil à 8 h 30**

Départ de la rando : 9 h.

Marche nordique : accueil à 9 h.

Départ de la marche nordique : 9 h 30

Randonnées pédestres en linéaire (15, 21 ou 26 km).

Participation au transport : 5 €.

Repas tiré du sac.

Transfert en bus de votre parking vers le point de départ de la marche. Nombre de places limitées.

Linéaire 15 km : randonnée pédestre de Louzac à Saint-André.

Rendez-vous à 9 h 30 : parking de l'école maternelle, SAINT-ANDRÉ (16100). Départ du bus : 9 h 45.

Linéaire 21 km : randonnée de Louzac à l'Abbaye de Fontdouce.

Rendez-vous à 8 h 45 : parking de l'Abbaye de FONTDOUCE. Départ du bus : 9 h.

Linéaire 26 km : randonnée de Louzac à St-Bris-des-Bois.

Rendez-vous à 8 h 30 : parking de l'étang de la Brèche, Les Bujolières, SAINT-CESAIRE / SAINT-BRIS. Départ du bus : 8 h 45.

Inscription obligatoire avant le 12 mars pour toutes les randonnées.

En cas de désistement, l'inscription ne sera pas remboursée sauf justification médicale.

Liens pour s'inscrire :

12 km : <https://frama.link/12km>

15 km : <https://frama.link/15km>

21-26 km : <https://frama.link/21-26>

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

En option : visite de l'abbaye de FONTDOUCE

Au tarif de groupe (5€ par visiteur à payer sur place). Prévoir 1 h 30 de visite après la marche.

Prévoir un gobelet et l'équipement adapté aux activités choisies. Nos amies les bêtes ne sont pas acceptées même 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

Douze conseils pour les randonneurs



1. RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles..) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Renseignez-vous avant de partir.

2. RESTONS SUR LES SENTIERS

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

3. NETTOYONS NOS SEMELLES

Sans le savoir nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

4. REFERMONS LES CLÔTURES ET LES BARRIÈRES

Sur les chemins nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

5. GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

Nous les considérons comme des amis, les animaux sauvages les perçoivent comme des prédateurs!

Pour le confort et la sécurité de tous, gardez vos animaux de compagnie en laisse.

6. RÉCUPÉRONS NOS DÉCHETS

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas. Choisissez les produits que vous utilisez. Ramassez et emportez vos déchets avec vous. Soyez volontaires pour préserver notre environnement.

7. PARTAGEONS LES ESPACES NATURELS

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins. Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et restez attentifs aux autres usagers.

8. LAISSONS POUSSER LES FLEURS

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet. N'arrachez pas de fleurs, de bourgeons ou de jeunes pousses mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.

9. SOYONS DISCRETS

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir. Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

10. NE FAISONS PAS DE FEU

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Respectez les consignes. En cas d'incendie, appelez le 18 ou le 112.

11. PRÉSERVONS NOS SITES

Soyez acteur de la qualité de nos sites de randonnée!

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce à Suric@te, signalez toute anomalie sur le site sentinelles.sportsdenature.fr. Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils départementaux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

12. PRIVILÉGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUN

Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Préférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée. Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.

Règles de sécurité entre les randonneurs et la route

Les randonneurs préfèrent les chemins.

S'il n'y en a pas, **prudence sur la route!**

Respect du **code de la route** : art R412-34 et suivants.

- Les randonneurs ont **obligation** d'emprunter **les trottoirs et accotements existants**.

S'il n'y a pas d'aménagements pour piétons:

- On doit marcher près **du bord gauche** de la chaussée si on est **SEUL** ou en **FILE INDIENNE**.
- Si on marche en **GROUPE**, on doit se tenir **près du bord droit** et laisser libre au moins toute la moitié gauche de la chaussée, comme un véhicule avançant au pas. Si la longueur du groupe est supérieure à 20 mètres, on doit former des sous-groupes, distants les uns des autres d'au moins 50 mètres pour que les véhicules puissent se rabattre.

Et pour traverser une route?

Obligation d'utiliser **les passages piétons** s'il y en a à moins de 50 mètres. S'il n'y en a pas, éclaireurs et animateurs se coordonnent pour faire traverser la chaussée **perpendiculairement** à son axe, en râteau (ligne en marchant de front)

Gilet fluo recommandé.

En aucun cas, les randonneurs et les animateurs ne sont autorisés à arrêter la circulation.

Quand on randonne en groupe, c'est toujours l'animateur qui décide de la conduite à tenir.



Séjour du Comité Départemental 2020 en Bretagne sud



Charente-Maritime

Séjour organisé par le Comité départemental

RANDONNEE et TOURISME

entre le Golfe du Morbihan et la Ria d'Etel

du 21 au 26 septembre 2020

LANDAUL (Morbihan 56)



Réservé aux licenciés 2020 de Charente-Maritime

Dates : du lundi 21 au samedi 26 septembre 2020.

Durée : 5 nuitées, 4 jours de randonnée.

Lieu : village de vacances Kerfetan *** Cap France à LANDAUL, dans le pays d'Auray (Morbihan 56).

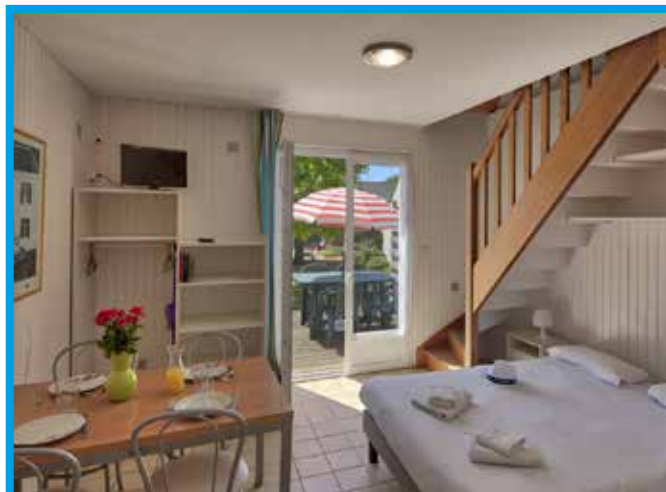
Transport : aller-retour en voitures individuelles (covoiturage conseillé). Transferts sur place vers les lieux de randonnée : covoiturage avec les voitures individuelles (de 25 à 50 km par jour).

Prix du séjour : 360 € par personne.

Ce prix comprend :

- **Les randonnées** avec un guide accompagnateur du village : journées autour de **18 km**, possibilité de matinées de **8 à 12 km** avec visite libre l'après-midi.
- **La pension complète** à partir du dîner du lundi jusqu'au petit déjeuner du samedi (vins compris et café le midi) + pique-nique le samedi. **Pique-niques** en buffet avec boîte et couverts fournis. *Gourdes non fournies. Chacun porte son pique-nique.*
- **L'hébergement** : 2 personnes par logement avec sanitaire (cottage 2 chambres de 1 lit ou appartement duplex 2 chambres, 1 lit double et 1 lit simple). Linge de lit et de toilette fourni.

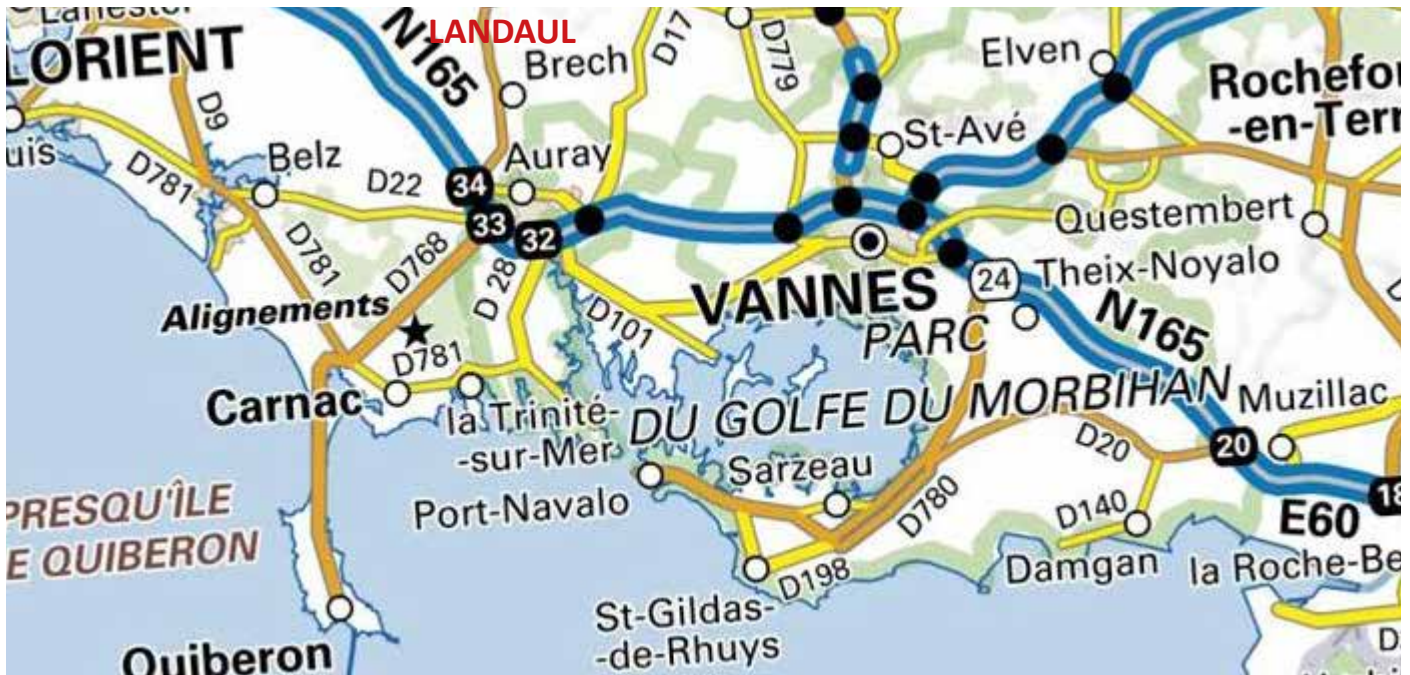
Les services : animations en soirée, accès à la piscine couverte et à la bibliothèque du village de vacances.



Maison de Saint-Cado sur l'Etel



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 17 - Immatriculation tourisme N° IM075100382



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 **01/02/2020** à Catherine MAYEUR, 3 résidence la Cossarde, 17550 DOLUS D'OLERON.**
- 2. Quand vous recevrez votre dossier d'inscription, retournez-le avec un chèque de 260 € 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.

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

charente-maritime.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr

Les conjoint(e)s non licencié(e)s, devront prendre une licence auprès du CDRP 17.

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

Bulletin de pré-inscription pour le séjour à LANDAUL du 21 au 26 septembre 2020

NOM: _____ Prénom: _____ Sexe: _____
Date de naissance: __/__/____ Tél fixe: _____ Portable: _____
Adresse: _____
Ville: _____ CP: _____
Adresse mail: _____@_____

N° de licence: _____
Association: _____
Date: __/__/20__ Signature: _____

Catherine MAYEUR
3 résidence la Cossarde
17550 DOLUS OLERON

☐ Acompte: **100 €** par chèque à l'ordre du Comité Départemental de la randonnée pédestre
☐ Si vous n'avez pas internet, une enveloppe affranchie à votre adresse.

Immatriculation tourisme: IM075100382