

N° 49 RANDO 17

CHARENTE-MARITIME

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Charente-Maritime

Le mot de la présidente

page 2

Réunions des associations 2025

pages 3

Bonnet et tête froide

page 4

Statistiques

page 5

Les 12 h de Haute-Saintonge

page 6

Un week-end actif en Oléron

pages 7 et 8

Piétons : traverser une route

page 9

Charte du randonneur

pages 10

Le CARP fait peau neuve

page 11

Le site fédéral

page 12

Une rando à découvrir

page 13

Une journée sur le GR®360

page 14

ARPA fête ses 40 ans

page 15

Les événements passés

pages 16 à 18

Les événements futurs

pages 19 à 20



À Annie

Ce Rando 17 est dédié à la mémoire de Annie Brodeau, secrétaire générale du Comité qui a quitté le chemin de la vie le 19 octobre dernier, au terme d'une maladie courte mais éprouvante.

À peine élue en février 2024, elle avait accepté le poste de secrétaire, s'y investissant avec entrain et conviction. Merci à elle pour son engagement, sa bonne humeur et sa vivacité. Qu'elle chemine en paix, sur d'autres chemins inconnus.

Le mot de la présidente

La saison 2025-2026 a très bien démarré avec :

- un renouvellement des licences toujours plus performant (3864 au 12/12/2025 soit près de 99,05% du nombre de licenciés 2024-2025). La barre des 4000 licenciés sera-t-elle franchie en 2026?
- un développement de la marche avec bâtons dynamiques (MADB=Bungy Pump) : 6 clubs la proposent désormais. D'autres forment des animateurs ou demandent des séances découverte à notre référent J.C Boulet.
- une nouvelle association à Dolus d'Oléron soit 38 clubs affiliés.

De son côté le Comité a signé deux nouvelles conventions de balisage avec deux communautés de communes : Île de Ré et La Rochelle. Ces conventions permettent de pérenniser nos itinéraires, sauvegarder les chemins et diffuser à un large public toute la palette des randonnées de notre département.

Le GR®4 sera mis à l'honneur cette année par notre partenaire, le Conseil départemental, qui souhaite le valoriser touristiquement.

Autre GR®, le 360 dont nous continuerons à vous proposer la découverte, le 26 avril 2026, entre Talmont et Saint-Fort-sur-Gironde.



Le Championnat régional de Longe-Côte se déroulera les 11 et 12 avril à Saint-Georges-d'Oléron, plage de Boyardville, co-organisé par Olérando, le Comité régional NA et le Comité départemental 17. Les spectateurs y seront les bienvenus, pour encourager les clubs Charentais et de toute la Nouvelle Aquitaine et partager la bonne ambiance régnant parmi les longeurs.

Je vous souhaite à tous, randonneurs, longeurs, marcheurs nordiques ou dynamiques, baliseurs, animateurs et dirigeants.

*** Une bonne année 2026 ***

Martine Jacques



Comité départemental de la randonnée pédestre de la Charente-Maritime :

Martine Jacques, 45 rue Adolphe Brunaud appartement 4, 17100 Saintes

Rando 17 est édité par la commission communication du Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime.

Directrice de la publication : Martine JACQUES

Directeur de la rédaction : Dominique NOBLET

Crédit photos : CDRP17 et clubs contributeurs

En couverture : départ des 12 h de Haute-Saintonge à 7 h 30 devant l'Hôpital des pèlerins à Pons (voir page 6)



La réunion des associations (11 octobre 2025)

Notre traditionnelle et 31^e réunion des associations s'est déroulée le 11 octobre dernier à Saintes, salle du Pidou, en présence de 70 participants représentant 28 clubs.

Parmi eux 12 administrateurs et 3 chargés de mission du Comité.



Informations diverses et variées y furent dispensées, sur différents sujets : nouveauté saison 2025-2026, les formations, les aides du comité, l'actualité sentiers et itinéraires, les différentes pratiques, les manifestations du Comité à venir.

Jean Claude Boulet, référent marche avec bâtons dynamiques présente les bâtons spécifiques à cette activité, et donne un aperçu du pas propre à cette marche en plein

essor.



Le nouveau référent marche nordique Bernard Daunas est également présenté à l'assistance.

Tous les deux peuvent proposer (gratuitement) aux clubs des **séances découvertes** de leurs disciplines respectives. Le Comité dispose d'une vingtaine de paires de bâtons de chaque catégorie et peut les prêter aux clubs qui en font la demande aux référents.

Pour contacter les référents :

Jean Claude Boulet : marcheur117@gmail.com

Bernard Daunas : petitmarcheur30@gmail.com

Un pot de l'amitié clôture la réunion, les discussions et échanges continuant un verre à la main.

Marche avec bâtons dynamiques : le message du référent

Nouvelle activité à la FFRandomnée, la marche avec bâtons dynamiques (MABD) consiste à alterner marche et renforcement musculaire, grâce à des bâtons « Bungy Pump » dotés d'un système de pompe avec résistance intégrée. Voir la vidéo de la fédération :

<https://www.youtube.com/watch?v=EXXCxYH0GgY>

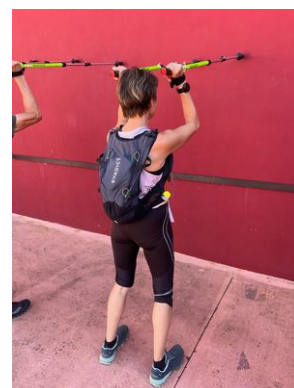
En plein essor au sein des clubs affiliés du département, cette pratique ludique et sportive est proposée par Fontcouverte-en-Marche, Royan Rand'Eau, Royan Marche Aquatique Club, Longe-côte de Beauté, Nordic de La Prée et Nordic Oxygène Rando 17. D'autres clubs vont se lancer : Nordic Rando Jonzac, Rand'Aunis et,

peut-être Lau'Rando. À noter que quelques animateurs du département ont suivi ou vont suivre la formation fédérale MABD.

Si la découverte de cette activité vous tente, vous pouvez motiver votre association à faire appel au référent MABD du comité départemental et animateur fédéral, Jean-Claude Boulet. Il se déplace volontiers pour proposer une initiation. De plus, le comité possède vingt paires de bâtons qui peuvent être prêtées gratuitement aux clubs sur convention.

Contact : Jean-Claude Boulet - Tél : 06 67 49 28 22

Email : marcheur117@gmail.com



Je suis souvent interrogé par les patients qui me consultent sur l'utilité et/ou le choix des équipements à adopter ou à adapter pour la pratique du longe côte. L'animateur fédéral breveté de Longe Côte est très bien placé pour répondre à ces questions car il acquiert au fur et à mesure de sa pratique des arguments techniques qui orientent vers les meilleurs choix du marché.

Sur un plan plus médical, je vous propose quelques informations qui pourront, je l'espère, répondre à vos interrogations.

Par définition, l'homme est un homéotherme c'est-à-dire un être vivant dont la température moyenne est constante, indépendante du milieu ambiant (Dictionnaire Le Robert).

Notre physiologie met en place des processus pour conserver au mieux une température corporelle stable, dans certaines limites, s'adaptant notamment à la température extérieure (homéostasie thermique).

L'exposition au froid demeure l'élément majeur qui freine la pratique du longe côte durant les mois d'automne, hiver, voir même au printemps.

Le principal moyen dont dispose l'organisme humain exposé au froid est de privilégier la desserte d'un sang chaud (37°) vers les « organes nobles » et centraux que sont le cœur, le cerveau, les poumons, les reins..., au détriment d'éléments plus périphériques que sont les mains, les pieds, les oreilles, le bout du nez,...

La valeur physique du froid se mesure classiquement avec un thermomètre. La valeur de froid « ressenti » est plus subjective, car elle intègre des facteurs d'hygrométrie (humidité), de barométrie (pression atmosphérique), et de susceptibilité individuelle, qui vont moduler les réactions physiologiques et les effets secondaires qui peuvent s'y rattacher.

Un individu peut ne pas être à l'aise et avoir une sensation de froid, lors d'une immersion prolongée en étant immobile dans une eau à 28° ou 29°, et par ailleurs, ne pas sentir de gêne particulière en évoluant lors d'une épreuve de natation dans une eau à 18°.

Le marcheur aquatique (longeur) ressent le froid : parce que l'eau est froide, parce que l'air ambiant est froid, et/ou parce qu'au temps T, le vent est froid ou parce que la pluie est froide, majorant le froid ressenti global.

On connaît également la participation et l'importance d'autres facteurs comme la fatigue, l'alcoolisation, les troubles du sommeil, la dénutrition, la déshydratation, le manque de motivation, certaines maladies, la prise de certains médicaments, etc. etc.

Puisque tout le monde s'accorde à constater que les gants (ici : en néoprène) protègent au mieux les mains du froid, que les chaussettes et/ou les chaussons (en néoprène) protègent au mieux les pieds du froid, force est de constater que le bonnet (en néoprène) est le plus adapté pour protéger la tête du froid. Le modèle peut se décliner sous forme de différentes cagoules, protégeant par la même occasion la base du cou et plus ou moins le visage où siègent des récepteurs cutanés sensibles au froid.

Porter un bonnet présente un autre avantage, non négligeable, celui de protéger les conduits auditifs de l'entrée des poussières de gouttelettes formée par les vagues, et qui sont emportées par le vent (embruns), vecteurs de froid et aussi d'infections de l'oreille externe.

Sentir le froid est une alarme, avoir froid est un danger!

Les premières sensations ne doivent pas être négligées car le phénomène peut s'installer très rapidement et se manifester brutalement par un ralentissement des mouvements volontaires, voire une paralysie, une ankylose, des crampes, une baisse de la vigilance. L'exposition aux accidents du milieu est majorée : cela va du malaise à la noyade.

Mes recommandations de la saison : portez un bonnet en néoprène pour longer.

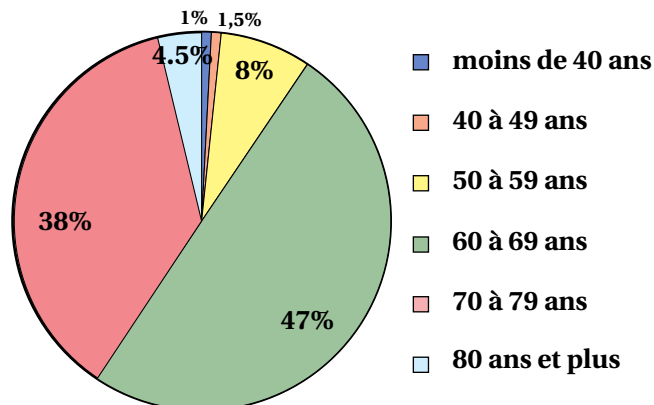
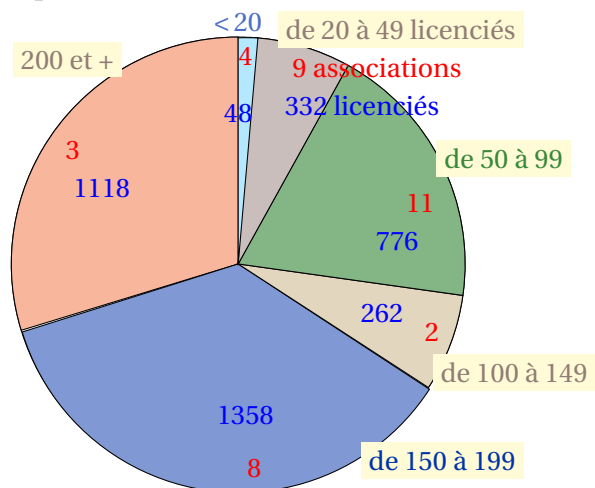
Il vaut mieux avoir un peu trop chaud qu'un peu trop froid... surtout quand il fait froid.

Dr Jean-Claude Doukhan



Répartition des licenciés pour la saison 2024-2025

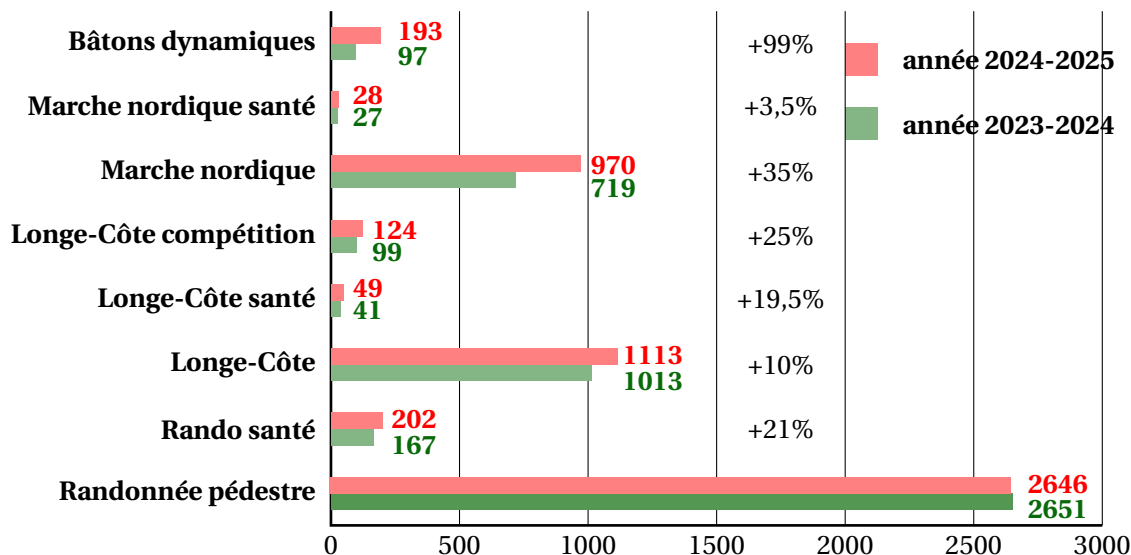
Répartition des 3894 licenciés dans les 37 associations :



Statistiques très stables d'une année sur l'autre.

Les pratiques en 2024-2025

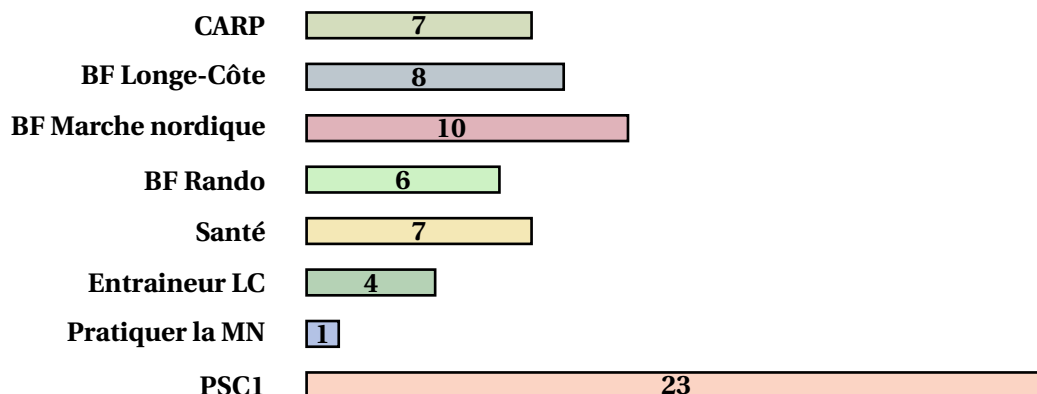
Un certain nombre de licenciés pratiquant plusieurs disciplines le total des pratiquants est supérieur au total des licenciés.



La formation en Charente-Maritime en 2024

Les stagiaires sont issus de 15 associations.

Répartition des 59 stagiaires (les 30 PSC1 se répartissent entre les formations de spécialité) :



Pour ces formations le Comité départemental a versé au total 15 531 € de subvention aux associations.

Les 12 h de Haute-Saintonge (6 juillet 2025)

C'est une (longue) boucle pédestre d'environ 42 km organisée par la communauté de communes de Haute-Saintonge chaque premier dimanche de juillet.

En 2025 la 12^e édition est partie de l'Hôpital des Pèlerins à Pons.

Randonnée libre (non encadrée et entièrement gratuite) sur un parcours spécialement conçu et balisé pour l'occasion découpé en 4 étapes :

- étape 1 : Pons / Marignac 14,5 km ;
- étape 2 : Marignac / Saint-Grégoire-d'Ardenne 7 km ;
- étape 3 : Saint-Grégoire-d'Ardenne / Avy 8 km ;
- étape 4 : Avy / Pons 12,5 km.



Ravitaillement offert à toutes les arrivées d'étapes ainsi qu'en cours d'étape.



Plateau-repas possible (sur réservation... payant) ou pique-nique tiré du sac à Saint-Grégoire-d'Ardenne.



Les marcheurs (460 environ en 2025!) font le nombre d'étapes qu'ils souhaitent (départs étalés) et une navette les ramène gracieusement à leur parking de départ.

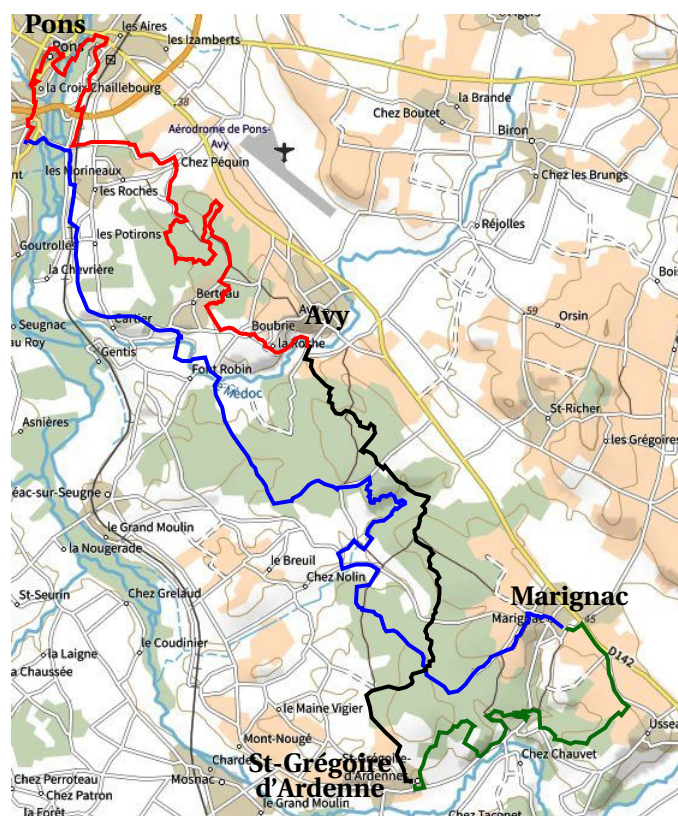
C'est une organisation très lourde et complexe menée à bien par David et Xavier chevilles ouvrières infatigables de l'opération qu'ils ont conçue de A à Z (itinéraire, logistique,...).

Ils sont épaulés sur place le jour J par une armée de bénévoles issus des clubs de randonnée locaux (Les Randonneurs Pontois, Jonzac Rando, Par Monts et par Vaux) et un groupe d'administrateurs du CDRP17.

Rude journée qui commence très tôt le matin pour se terminer en toute fin d'après-midi... mais quand on aime!

Un mot de la météo : temps plutôt couvert avec une petite bruine dans l'après-midi qui n'a pas gêné les randonneurs (80 % du parcours dans les bois) mais qui a eu le mérite d'éviter à tous la canicule.

Rendez-vous est pris pour juillet 2026, sans doute du côté de Montendre.



Quizz... géographie de la Charente-Maritime :

- où se situe le point culminant de l'Île de Ré? Quelle altitude?
- où se situe le point culminant de l'Île d'Oléron? Quelle altitude?
- où se situe le point culminant de la Charente-Maritime? Quelle altitude?

Réponse page 15

Un week-end actif en Oléron

Tous les deux ans, le comité départemental organise un week-end multiactivités sur l'île d'Oléron. Les 27 et 28 septembre 2025, la quatrième édition a réuni dans une bonne ambiance 76 licenciés issus de 20 clubs du département. Chaque participant a pu choisir, selon ses intérêts et aptitudes, jusqu'à quatre activités parmi les dix-huit groupes proposés par quinze animateurs.

Détail des activités :



- deux randonnées à la journée (22 km, 17 km), un linéaire Ouest-Est et une boucle sur Saint-Trojan, empruntant des parties du Chemin d'Oléron
- deux randonnées à la demi-journée (10 km), un linéaire sur Dolus et une boucle sur Saint-Trojan



- une randonnée découverte (8 km) en forêt des Saumonards
- deux randonnées douces (7 km) sur Dolus et Saint-Trojan
- une balade découverte (2 km) au port des Salines
- la visite du moulin de la Brée
- deux marches nordiques (10 km) en forêt des Saumonards
- deux séances d'initiation au long-côte, plage de Boyardville
- quatre séances de long-côte pratiquants
- nouveauté 2025 : une initiation à la marche avec bâtons dynamiques

Catherine Mayeur

Des retours positifs, des remerciements :

« Nous avons beaucoup apprécié ce week-end sportif. La taille des groupes a permis aux animateurs d'être plus attentifs à chacun et aux participants d'être plus investis. La rando découverte (arboretum* de la forêt des Saumonards) a permis de mixer *observation des arbres* et *sport*. L'emplacement du centre en bord de mer est idéal notamment pour le long-côte. Les conditions d'hébergement et la restauration sont plaisantes. Merci pour toute l'organisation. »

Véronique et Valérie



Arboretum : Découverte d'une quinzaine de types d'arbres dans l'arboretum expérimental en forêt des Saumonards : cyprès de Lambert, pins Laricio de Corse et de Calabre, pins d'Alep, pins de Chypre, sapins d'Espagne et de Grèce, cèdre du Liban et de l'Atlas, frênes oxyphylle, chênes verts et pubescents, charmes houblon, robiniers et cormiers.

« Merci pour ce très beau weekend. Félicitations pour cette organisation. Bravo à toute l'équipe pour proposer toutes ces activités. Au plaisir de vous rencontrer et pour-quoi pas de vous aider si besoin. »

Alexandrine

« Merci encore une fois au comité départemental et aux animateurs pour ce week-end multi-activités en Oléron. Séjour agréable, convivialité sympa et en plus météo idéale. »

Maryline et Patrice

« Merci et rendez-vous dans 2 ans! Amicalement »

Pascal

Le bilan du WE par le médecin du comité

Les différents ateliers proposés ont permis de constater :

- **Toutes les disciplines** qui ont été présentées ont montré qu'elles sont pratiquement toutes accessibles à qui le souhaite :
- **Randonnée pédestre :** selon la distance choisie, l'effort est dosable selon son envie et la forme du moment, sans compter que le cadre Terre/Mer est agréable, avec un faible dénivelé et des vues remarquables. Activité physique basique mêlant plaisir et détente.

- **Marche aquatique** : les conditions météo ont été favorables aussi bien pour une pratique courante que pour une initiation ou une découverte du long côtes. L'apprentissage de la technique de déambulation et les différents exercices proposés dans une séance sont des façons originales de faire travailler le corps. La sécurité de pratique est à la fois individuelle et collective.
- **Marche Nordique** : les itinéraires choisis montrent que cette discipline peut se pratiquer aussi bien en sous-bois que sur le sable de la plage. Les ateliers inclus dans la présentation ont montré combien cette discipline a des vertus médicales pour le renforcement musculaire, l'équilibre, la souplesse et l'endurance. Pratiquée régulièrement elle procure une activité physique qui contribue à entretenir, voire améliorer la santé. Il existe de nombreux exercices qui rendent la séance ludique et efficace.
- **Marche avec bâtons dynamiques** : cette discipline s'adresse à tout marcheur : pédestre, aquatique ou nordique et décline par ses ateliers hors déambulation un intérêt médical au travail du cardio-respiratoire, de l'équilibre, de la souplesse et du renforcement muscu-

laire. L'apprentissage de la technique de déambulation s'acquiert assez rapidement faisant oublier les acquis de la randonnée avec bâtons ou de la marche nordique pour laquelle plusieurs séances sont nécessaires pour avoir le bon geste.

Les antécédents médicaux permettent à chacun de moduler le type d'exercice proposé afin d'apporter soit une forme de rééducation soit un mode d'entretien physique.

Les pratiques en section « sport santé » dans un club sont tout à fait indiquées.

Ce type de séjour fait appel à des encadrants formés qui apportent toute sécurité d'exécution. La pratique « sport-santé » trouve en toutes ces activités une place pour accueillir toute personne voulant sortir de la sédentarité tellement combattue par le corps médical et toutes les pratiques sportives.

En remarque générale (ce séjour en a encore fait la preuve) il ne faut pas négliger l'importance de l'hydratation du corps!

Dr Jean-Claude Doukhan

Inscription à un stage de balisage

Suite à des questions diverses et variées sur ce sujet je reprends ici un article paru dans le Rando17 de juillet. Rien de nouveau... juste un rappel.

Vous envisagez de suivre un stage de formation au balisage en Charente-Maritime?

C'est une excellente idée!... Mais comment s'y prendre? Simple!

Allez sur le site fédéral, onglet **Formations** puis **Tous les publics** et *Itinéraires*, puis *Baliseur* (dans « Type de stages ») et enfin *Nouvelle-Aquitaine*.

Ouf! Il ne reste plus qu'à choisir un stage à Saintes et se

lancer dans l'inscription proprement dite.

Et là quelques surprises vous attendent :

Le coût affiché : 148 € Pas de panique : comme d'habitude l'inscription est gratuite pour les licenciés en Charente-Maritime ou pour des non-licenciés qui veulent nous aider d'une façon ou d'une autre.

En fait, pour les extérieurs, le coût demandé est de 50 €. Les 98 € supplémentaires correspondent aux 14 heures de stage facturées 7 € de l'heure... mais qui ne seront pas réclamés pour les stages de baliseurs.



Les prérequis : Vous avez déjà randonnée et eu maintes occasions de contempler le balisage sur les sentiers, balisage ... plus ou moins bien réussi. Nous considérons que cette observation et vos remarques éventuelles (photos?) remplissent les conditions des prérequis. Nous en reparlerons au cours du stage.

La formation à distance Vous recevrez également un

lien vous permettant d'accéder à la plateforme de formation en ligne... qui n'est pas particulièrement ergonomique. Allez-y, mais quel que soit le résultat des *quiz* vous serez les bienvenus au stage.

Bon stage sans aucun stress!

Les formateurs

Piétons : traverser une rue (ou une route) seul ou en groupe

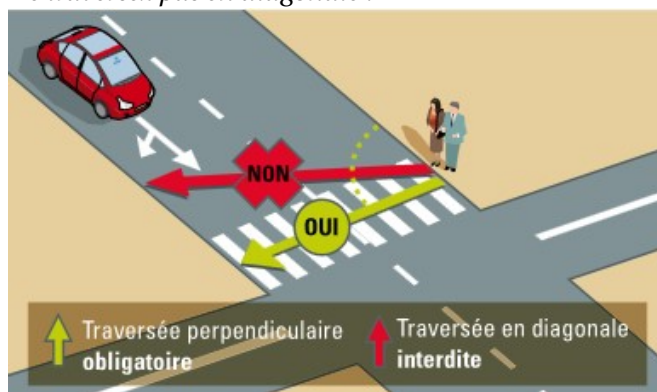
Code la route : Article R412-37

Les piétons doivent traverser la chaussée en tenant compte de la visibilité ainsi que de la distance et de la vitesse des véhicules.

Ils sont tenus d'utiliser, lorsqu'il en existe à moins de 50 mètres, les passages prévus à leur intention.

Le dépliant de la sécurité routière précise :
Vous êtes prioritaire sur les conducteurs de véhicule dès l'instant où vous êtes engagé régulièrement sur un passage piétons, régulé ou non par des feux tricolores.

Ne traversez pas en diagonale :



Il n'est pas sûr que le groupe ci-dessous ait bien assimilé le code de la route quant à l'usage du passage piétons !



Traverser une route... seul

Que dit le code de la route ?

Code la route : Article R412-39

Hors des intersections, les piétons sont tenus de traverser la chaussée perpendiculairement à son axe.

Humour de mathématicien :

Trois statisticiens partent chasser le canard. Leur chien court après un canard qui s'envole. Le premier statisticien lève son fusil et le vise, mais tire un peu trop haut. Le second lève à son tour son fusil et vise, mais tire un peu trop bas. Le troisième s'écrie alors : « On l'a eu ! »

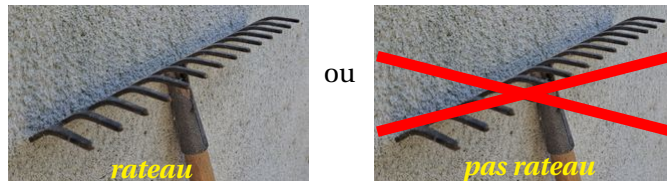
x^2 se promène dans la forêt et soudain il tombe. En se relevant, il perd son carré. Pourquoi ?

Réponse : *Il s'est pris une racine carrée*

En fait c'est le chemin le plus court donc celui pour lequel le piéton reste le moins longtemps sur la chaussée.

Traverser une route... en groupe

L'idée générale est la même : traverser la chaussée le plus vite possible.



Le code de la route est muet au sujet du *rateau*. Seule contrainte mentionnée : traverser perpendiculairement à la chaussée.

La technique du *rateau* consiste à faire aligner les randonneurs sur le bord de la chaussée et le groupe entier traverse en même temps sur l'ordre de l'animateur.

Tout irait bien si les randonneurs étaient toujours attentifs aux instructions de l'animateur... ce qui est loin d'être le cas ! Les discussions continuent souvent d'aller bon train et les distraits n'entendent pas tous le signal du départ... et du coup *les dents du rateau* vivent leur vie séparément. D'autant que les randonneurs placés à l'extrémité de la file ont une fâcheuse tendance à traverser en diagonale. Il est curieux de noter que des randonneurs partis pour une dizaine de kilomètres éprouvent le besoin irrésistible de gagner deux mètres en traversant une route...

La méthode fonctionne à peu près correctement avec des petits groupes mais cafouille fréquemment avec des groupes tant soit peu importants.

Une solution : scinder un grand groupe en sous-groupes de tailles raisonnables.

Il est également possible de faire traverser un groupe par petits paquets sans le formalisme du *rateau*.

Dans tous les cas c'est l'animateur qui organise la traversée et les randonneurs sous sa responsabilité **doivent** se conformer à ses (sages) instructions.

Dominique Noblet

La nouvelle charte du randonneur

9 slogans :

1. en rando, je ne laisse rien derrière moi ;
2. avec les troupeaux, je ne m'approche pas trop ;
3. bien randonner, c'est aussi partager le sentier ;
4. s'informer, c'est déjà protéger ;
5. *le bon chemin, c'est celui qu'on respecte ;*
6. passer incognito pour respecter les animaux ;
7. l'étincelle c'est dans les yeux, pas dans les feux ;
8. le plus beau trésor, c'est celui qu'on admire encore ;
9. dans le calme, la nature se dévoile.

Si ces slogans ne semblent pas tous très clairs les explications sont disponibles sur la fiche qui va avec.

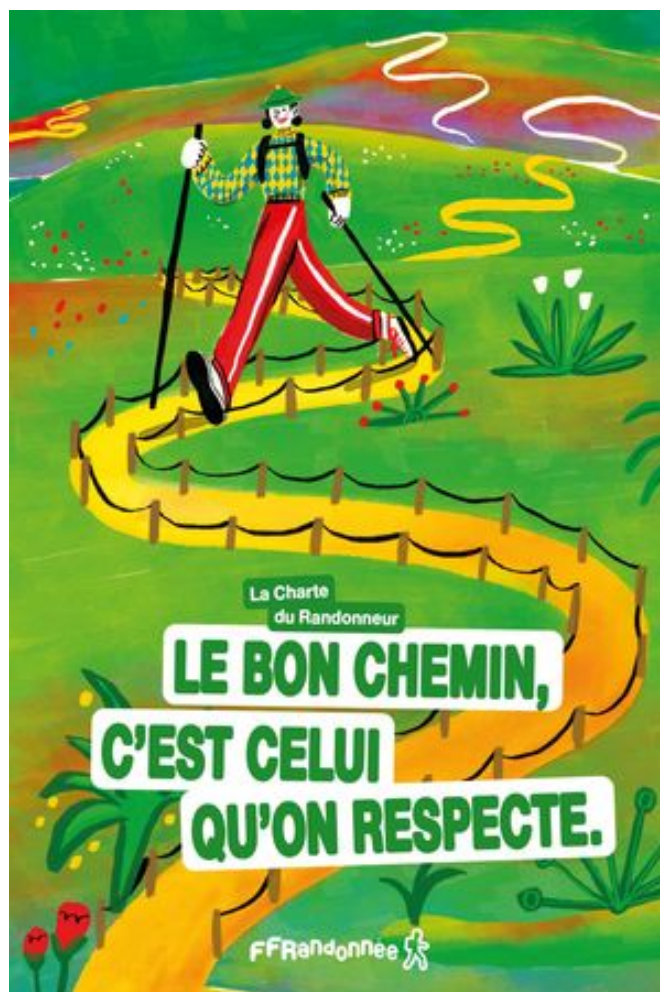
Exemple du slogan 5 :

titre : *En rando, pas de raccourci, je reste sur le chemin*

commentaire : *Sortir du sentier, c'est risqué pour moi et ça dégrade la nature. Ça abîme le sol, favorise l'érosion, détruit la végétation, et perturbe la quiétude des animaux. En restant sur les sentiers, je participe à la protection de la nature. Je permets aux fleurs de pousser, aux paysages de conserver leur beauté, et aux animaux de vivre en paix.*

Le document complet est téléchargeable sur le site internet du Comité départemental :

charte-du-randonneur-2025.pdf



Le fast hiking

De l'anglais *fast* qui veut *rapide* et *hiking* qui veut dire *randonnée*. Avions-nous vraiment besoin de l'anglais? (ndlr)

Le *fast hiking* est une des disciplines dont la FFRandonnée est délégataire.

Le Fast hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques.

Il s'agit d'une discipline plus sportive et plus dynamique que la randonnée classique.

Le fast hikeur s'engage dans un défi personnel ou collectif afin de parcourir un itinéraire le plus rapidement possible.

Les notions d'effort et d'intensité sont au cœur de l'activité :

- de par l'intensité et le rythme de marche (soutenue) que le fast hikeur adopte en fonction de ses capacités,

- de par le profil et le niveau du parcours dans lequel il s'engage (dénivelés, difficultés techniques...)

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 est d'atteindre le sommet en optimisant 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.

La pratique du *fast hiking* permet d'améliorer sa vitesse de progression en randonnée et sa faculté à encaisser le dénivelé en développant notamment son endurance, sa force ou encore sa coordination. Le fast hikeur aime à la fois l'aventure et profiter de la beauté des parcours et des points de vue sur le chemin.

Extrait d'un article à retrouver sur le site internet de la FFRandonnée à l'onglet DISCIPLINES.

Le CARP fait peau neuve

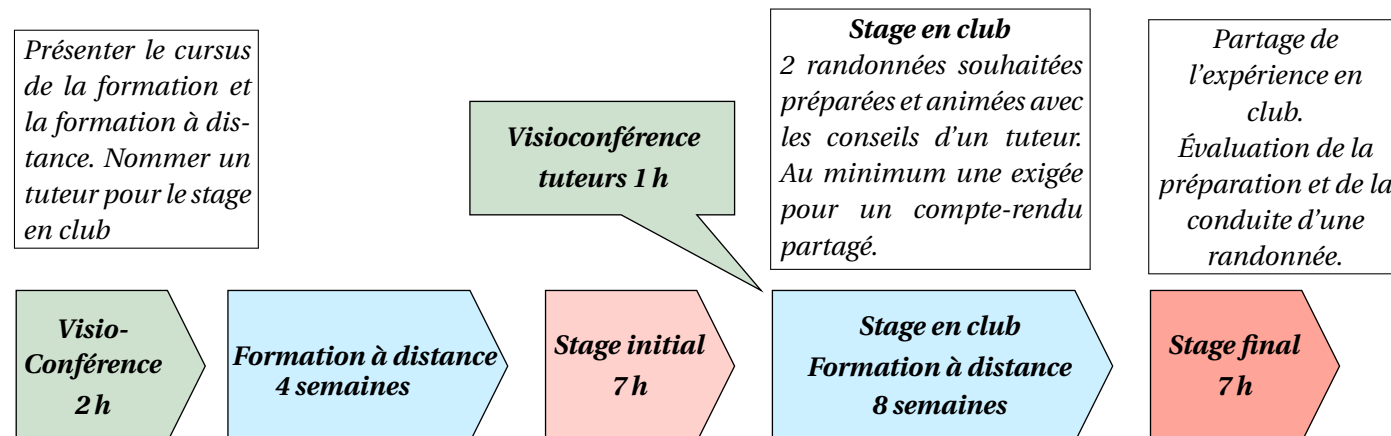
Le Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité fait sa mue!

Dans l'ancienne formule le schéma de la formation était le suivant :

- une journée de tronc commun en salle;
- un peu de formation à distance via le site fédéral;
- une journée d'évaluation en salle le matin et sur le

terrain l'après-midi.

La nouvelle formule se rapproche davantage d'un mini-BF. Même temps de présentiel (2 journées) que dans l'ancienne formule - donc tarifs inchangés - mais davantage de travail en ligne et surtout (enfin!) une vraie expérience sur le terrain en association avec un tuteur.



Le document complet - avec les intitulés des contenus - est disponible en téléchargement sur le site internet du Comité départemental : [CARP-2025.pdf](#)

Journée d'Artagnan : dimanche 22 juin 2025

Le comité départemental était présent dimanche 22 juin 2025, lors de la journée organisée par le Département Charente-Maritime pour l'inauguration de la Route européenne d'Artagnan (itinéraire équestre). Le matin, soixante randonneurs, répartis en trois groupes, ont parcouru entre 7 et 12 km, autour de Trizay, les uns au départ de l'Abbaye, les autres au départ du lac.

Le partage des chemins entre les cavaliers, les cyclistes et

les marcheurs s'est fait en bonne entente, et un groupe a eu le plaisir de rencontrer un sculpteur en plein travail sur la voie verte. À l'arrivée, après le verre de l'amitié, certains randonneurs sont restés pique-niquer et ont profité des animations, expositions et spectacles tout l'après-midi sur le site historique de l'Abbaye, parmi les mousquetaires et les cavaliers...

Catherine Mayeur



En attendant les randonneurs



sur le site de l'abbaye de Trizay



avant de partir en rando

Un peu plus tard les cavaliers en tenue « mousquetaire » nous offriront un superbe défilé (en silence pour ne pas effrayer les chevaux!) dans le parc de l'abbaye.



Le site fédéral et le compte fédéral

Tout licencié-e dispose sur le site de la Fédération (www.ffrandonnee.fr) d'un compte personnel, accessible par son identifiant et un mot de passe.



Identifiant = N° de licence,

mot de passe : à créer ou suivre la procédure mot de passe oublié

Qu'y trouve-t-on?

Ses coordonnées, sa licence, sa carte de baliseur, ses formations, ses achats, ses dons.

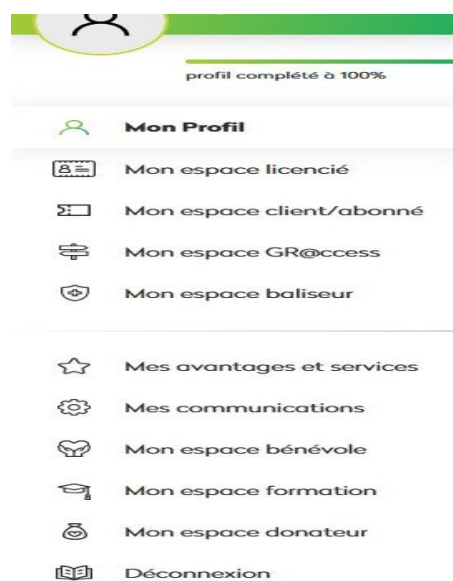
On peut y modifier son adresse postale, son adresse courriel, ses numéros de téléphone. Pour toute autre modification s'adresser au responsable adhésion de son club.

On peut télécharger sa licence, son attestation d'adhésion et d'assurance ainsi que le questionnaire santé et un modèle de certificat médical.

N'hésitez pas à aller sur le site de la Fédération : vous y trouverez toutes sortes d'informations diverses, de conseils bienvenus, d'actualités ainsi que la boutique FFRandonnée (librairie, équipements, accessoires, cartes et topoguides à prix adhérents).

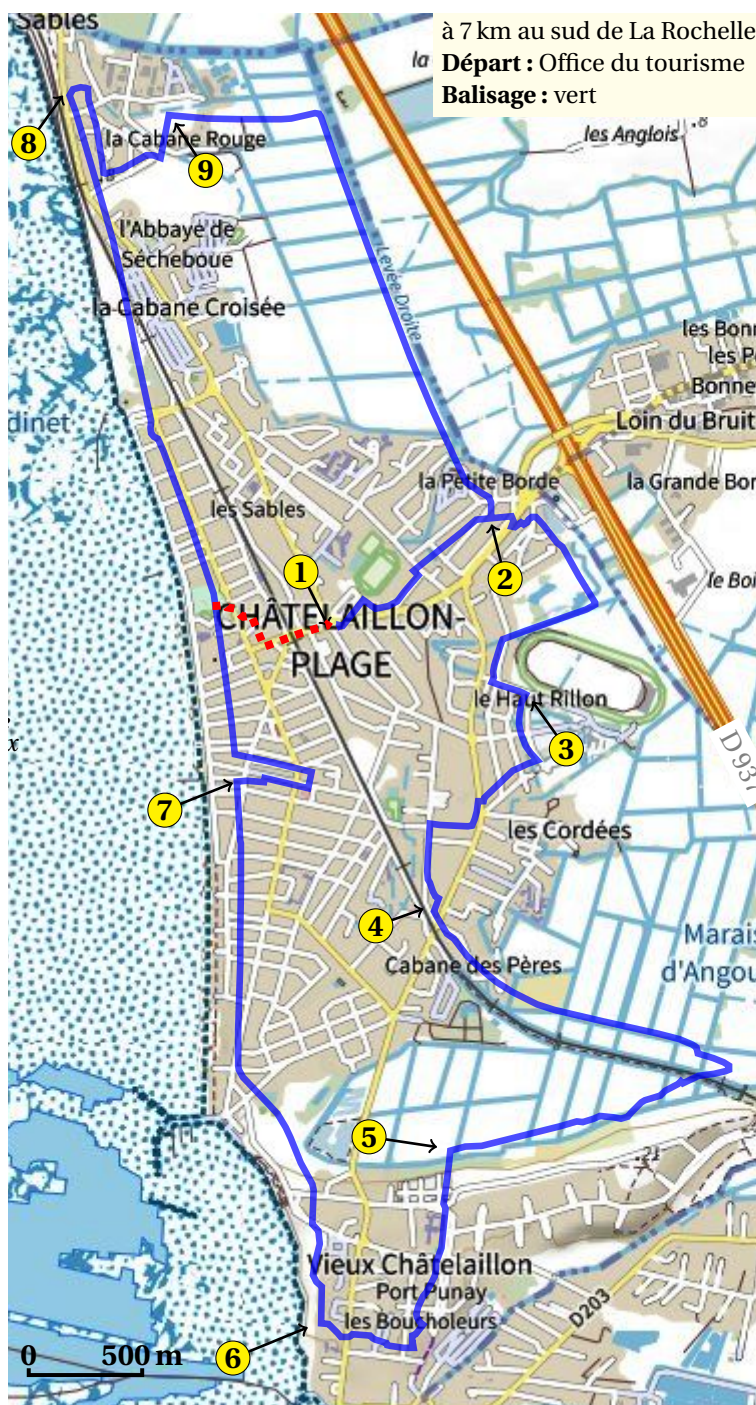
La ffrandonnée est également accessible sur les réseaux sociaux : facebook, X, Youtube Vous pouvez

aussi vous abonner à sa Newsletter, en bas de la page d'accueil du site.



Une nouvelle randonnée à découvrir

Un tour de Châtelailлон par le marais, le bord de mer et le centre-ville (15 km).



1. Longer le grand parking en face de l'Office de tourisme et suivre le stade à droite. Prendre à gauche l'avenue du Général de Gaulle puis aussitôt à droite l'avenue de la Petite Borde.
2. Au rond-point traverser l'avenue de Strasbourg sur le passage piétons et se diriger vers le parking de covoiturage tout proche. Le traverser et s'engager dans la petite route en contrebas de la 4 voies. La quitter dans le virage pour continuer en face sur le chemin herbeux qui contourne l'hippodrome. Se diriger vers l'entrée.
3. Juste avant l'entrée de l'hippodrome virer à droite dans l'impasse. La suivre jusqu'à sa fin et sortir par le chemin à droite. Continuer en face rue de Vincennes puis (légèrement à droite) boulevard Clémenceau. Le quitter à droite 100 m plus loin dans l'impasse du Haut Rillon. Suivre à gauche la rue Anatole France jusqu'au passage à niveau. Traverser la voie ferrée.
4. S'engager à gauche le long de la voie ferrée dans le chemin des Cyprès et le suivre jusqu'à sa sortie sur la colline d'Angoute. Virer complètement à droite sur le premier chemin et le suivre jusqu'au cimetière.
5. À gauche traverser entièrement le terre-plein puis descendre sur le port des Boucholeurs par un chemin. Longer la côte à droite.
6. S'engager dans un chemin qui démarre entre une petite construction et une haie. Au centre nautique continuer en face pour longer la plage sur un chemin sablonneux. Continuer en face sur le front de mer jusqu'à atteindre à droite l'entrée de la rue de la Poterie.
7. S'engager dans cette petite rue, prendre à gauche puis immédiatement à droite rue Gabriel Fauconnier.

Faire le tour de la halle du marché et regagner le front de mer par la rue du Marché. Suivre la côte à droite. Au parking continuer en face sur la digue et atteindre la petite plage de Saint-Jean des Sables.

8. Passer sous le pont et suivre à droite la piste cyclable. Traverser l'avenue d'Angoulins au passage piétons. Suivre la rue Guy Szwec puis à gauche la rue du Canal.
9. Au bout de la rue s'engager sur une levée qui nous ra-

mène au rond-point (point 2) à l'entrée de Châtelailлон.
2. Revenir à l'Office du tourisme par le même chemin qu'à l'aller.

Possibilité d'emprunter un raccourci (non balisé, en pointillés rouges) en traversant la parc du casino. Il y a alors deux boucles possibles :

- la boucle sud de 10,7 km
- la boucle nord de 6,5 km

Une journée sur le GR®360 : de Talmont-sur-Gironde à Saint-Fort-sur-Gironde



Dimanche 26 avril 2026 le Comité départemental propose une journée de randonnée ouverte à tous et gratuite : 5 distances possibles au départ de Talmont-sur-Gironde.

Inscription obligatoire sur Helloasso avant le 19 avril. Merci de faciliter l'organisation des bénévoles.

Randonnées accompagnées :

lien pour s'inscrire : urlr.me/xY6hv3

Accueil à partir de 8 h 45, parking (payant) des Tamarins Est à Talmont-sur-Gironde.

- boucle de 12 km : départ à 9 h
- boucle de 6 km : accueil à 9 h 30, départ à 9 h 45

Verre de l'amitié à l'arrivée. Prévoir eau, en-cas et gobelet dans le sac à dos. Pique-nique tiré du coffre.

Randonnées en autonomie :

De 20 à 30 km en linéaire, allure libre, en suivant le balisage du GR®360. Repas tiré du sac. Ravitaillement en eau fraîche. Verre de l'amitié l'après-midi. Un transfert en bus (nombre de places limité) est prévu le matin.

Lien pour bénéficier du bus : urlr.me/5RgEMp

- linéaire de 30 km : pointage à 8 h, bus à 8 h 15 salle polyvalente (rue du stade) à Saint-Fort-sur-Gironde ;

- linéaire de 25 km : pointage à 8 h 15, bus à 8 h 30 mairie à Brie-sous-Mortagne ;

- linéaire de 20 km : pointage à 8 h 30, parking du stade, départ du bus (office du tourisme) à 8 h 45 à Mortagne-sur-Gironde.

- **Si vous gérez vous-mêmes vos transferts de véhicules,** inscrivez-vous via le lien urlr.me/HstrCX

Important : Nos amies les bêtes ne sont pas acceptées même tenues en laisse.

Chaque participant doit rester sur le sentier balisé et respecter le code de la route du piéton, ainsi que les autres usagers.

Des photos pourront être prises par les organisateurs. Chaque participant autorise le Comité départemental à utiliser son image sur des photos destinées à la promotion de ses activités.

Prévoir un gobelet et un équipement adapté à l'activité et à la météo : bonnes chaussures, sac à dos avec nourriture et eau, gobelet. Covoiturage conseillé.

Pour toute question ou difficulté à vous inscrire sur Helloasso, n'hésitez pas à contacter Catherine MAYEUR, 06 88 28 03 54 ou cmayeur@ffrandonnee.fr.

Sur le site internet du Comité départemental vous trouverez en page d'accueil un document (pdf) de deux pages avec les QR-codes pour un lien direct vers les inscriptions ainsi que les traces GPX des trois linéaires. Cliquez pour les télécharger.

ARPA fête ses 40 ans

Quarante ans déjà!

Il y a quarante ans naissait à Rochefort l'Association des Randonneurs Pédestres d'Aunis (ARPA), par la volonté de quelques hommes et femmes, épris de liberté et enthousiastes à la marche en groupe.

L'enfant a grandi, pris parfois différents chemins... mais toujours accompagné et entouré de bénévoles passionnés.

Certes l'adolescence n'a pas toujours été facile... mais ces mêmes personnes ont trouvé la force de soutenir le club, et de le transporter jusqu'à sa maturité. Merci à elles!

Le bureau actuel a donc décidé de fêter dignement cet anniversaire, par une randonnée champêtre, un festin épicurien, et une balade en barque dans la Venise Verte du marais poitevin.



Le 22 juin au matin, par un franc soleil, 49 adhérents avaient rendez-vous à Arçais, petite Cité de Caractère®, située à l'ouest de Niort.

Munis de chapeau, crème solaire et lotion anti-moustiques, la balade de 6 km dans le marais d'Arçais à la découverte du chemin de halage avec ses

maisons à flanc de coteau, ses venelles et son port, pouvait démarrer.

Cette mise en jambes était suivie par la dégustation de produits régionaux à Coulon vers 12 h 30, puis par un repas régional au restaurant La Pigouille, où la moquette locale, mais également les membres les plus anciens de l'association ont été honorés, dans une ambiance des plus festives. Ballons, baudruches, cadeaux, fleurs, rien ne manquait.



À 16 h 00, une balade en barque avec un guide local muni de sa fameuse pigouille, était prévue.

Quatre barques à fond plat ont donc déambulé pendant une heure et demie dans les canaux du marais poitevin, transportant des participants émerveillés. Les quais de Coulon résonnent encore du retour des voyageurs, criant de joie et s'éclaboussant à tour de rôle.

La Fête fut belle.

Bientôt, les plus anciens adhérents conteront cette journée aux plus jeunes, les yeux brillants, en terminant fièrement leur narration par le fameux : « J'y étais... »



Réponses au Quizz géographique :

- Île de Ré : le *Peu des Aumonts* (le Bois-Plage) à 1,5 km au nord de la plage des Grenettes culmine à 20 m ;
- Île d'Oléron : il n'a pas de nom ! Sur la carte le point coté 35 m proche de la maison forestière à Saint-Trojan-les-Bains ;
- Charente-Maritime : pas de nom. Sur la commune de Contré (à l'est d'Aulnay) le point coté 173 m dans le bois de Chantemerlière à l'est du village.

Compétitions de longe-côte le 4 octobre 2025 à Saint-Georges-de-Didonne

Les clubs Longe-Côte de Beauté-SGDD et Royan Rand'Eau, co-organisateurs de cette première édition de compétitions de longe-côte en Pays royannais, ont eu à gérer des conditions météo extrêmes, en total contraste avec l'ambiance chaleureuse sur la plage. Les compétiteurs, venus de 11 clubs de Nouvelle-Aquitaine et des Pays de Loire, étaient heureux de se retrouver et de braver ensemble pluie, vent et vagues!



Le matin, 18 équipes de 4 longeurs ont participé au Relais de l'Estuaire, épreuve de la Coupe de France des clubs de longe-côte. Toutes les 30 secondes, un binôme d'hommes ou de femmes effectuaient le premier parcours de 500 m, relayé par le deuxième binôme de leur équipe pour totaliser les 1000 m de l'épreuve. Les teams Jeannin-Jeannin-Jeannin-Jamois (Supra Senior) des Sables d'Olonne et Gaudry-Beckaert-Subirade-Gauthier (Supra Master) d'Arcachon se sont brillamment imposées.

L'après-midi, bien que le soleil ait percé, le vent et les vagues ont bien chahuté les 128 compétiteurs engagés dans le Trail Open Longe-Côte de Beauté. Cette discipline alterne course à pied ou marche dynamique et marche aquatique.

Deux parcours étaient proposés, démarrant du milieu de la grande plage de Saint-Georges-de-Didonne pour aller jusqu'à dans le Parc de l'Estuaire, sur la falaise de Suzac,

et revenir. L'un de 8 km, pour les coureurs/longeurs, qui a vu la victoire en solo homme du champion de beach-tennis saint-georgeais Éric Durand, en solo femme de Marine Barbe, ex-membre de l'équipe de France de longe-côte, et en duo de Charline Jamois et Thomas Rotée du club des Sables d'Olonne.



L'autre parcours, de 5,2 km, réservé aux équipes en binôme de marcheurs dynamiques/longeurs a vu la victoire chez les femmes de M.P.Lapaire et É.Paganini du club royannais Romac, chez les hommes de P.Petitjean et S.Gaudry du club des Sables du Born de Biscarosse, et en duo mixte de Laurence et François Jeannin du club des Sables d'Olonne. Deux autres compétiteurs ont également été récompensés, J.C.Cailleau, d'Olérando et N.Gancglus, respectivement doyen et benjamin du Trail.

Bravo à ces champions, récompensés par Philippe Vallée, président de la FFRandonnée-Nouvelle Aquitaine, Martine Jacques, présidente du CDRP17, d'Aline Taboué, référente départementale LC et Maryse Brauge, arbitre régional! Bravo aussi à tous les autres compétiteurs de la journée et aux 100 bénévoles des clubs Longe-Côte de Beauté-SGDD et Royan Rand'Eau engagés dans l'organisation de cette belle fête du longe-côte.

Tous ensemble, ces longeurs ont porté haut les couleurs et les valeurs de ce magnifique sport.

Hélène Träsch



Dimanche 6 juillet 2025 à Fouras : rando du Littoral

La désormais traditionnelle randonnée du Littoral, organisée dans le cadre de la Fête de la Mer et des Littoraux, s'est déroulée sous un petit crachin obstiné. Cela n'a pas découragé les 61 participants inscrits, touristes et marcheurs locaux.

Tout le monde a apprécié le circuit le long de l'océan qui empruntait une portion toute neuve des aménagements du littoral au retour de la Pointe de la Fumée. À l'arrivée, le verre de cidre ou de jus de pomme a été apprécié même s'il pleuvait un peu dans les gobelets!

Rendez-vous pour la prochaine édition le dimanche 5 juillet 2026.



Dimanche 10 août 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Pour la **marche de la Saint-Laurent** la soirée était chaleureuse et 600 marcheurs avaient à nouveau répondu présents pour la randonnée gourmande semi-nocturne de Saint-Laurent-de-la-Prée.

Pour le plaisir de tous, le circuit renouait cette année avec les sentiers côtiers et les participants ont pu déguster le plat principal avec un coucher de soleil face à l'océan.

Pour cette édition, Lau'Rando a innové en sollicitant la collaboration de la cuisine centrale de Rochefort pour la réalisation du plat principal. Cette démarche visant à favoriser les fournisseurs locaux et les produits bio sera accentuée l'année prochaine.

Autre nouveauté, chaque participant s'est vu offrir un livret réalisé par les bénévoles du club, rassemblant jeux, recettes, récits sur l'histoire locale, la faune et la flore... pour mieux

faire découvrir notre territoire. Du poste de l'apéritif à celui du dessert, convivialité et joie de se retrouver pour ce moment festif ont caractérisé toute la soirée.



À l'année prochaine avec de nouvelles surprises!

Le 2 novembre 2025 à Fontcouverte

Pour une fois, mauvais temps pour la rando organisée par Fontcouverte en Marche. Cependant, ils étaient 289 (162 marcheurs et 127 VTT) à braver les intempéries. Les pédestres avaient le choix entre 6, 10 et 14 km et les cyclos 25 ou 35 km. En tout cas, tous sont revenus crottés mais contents d'être intacts pour le traditionnel pot de fin de randonnée.

Merci à eux et aux 40 bénévoles chargés de l'organisation qui ont permis à l'association « EtoileClown » de repartir avec un chèque de 900 €. La prochaine rando aura lieu le 1^{er} mai 2026 avec toujours plusieurs circuits pour les marcheurs et 2 pour les vététistes.



Dimanche 7 décembre 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Cette année encore pour la marche pour le Téléthon les marcheurs étaient au rendez-vous de la solidarité et ont assuré le succès des randonnées proposées : 1265 € ont été collectés et

seront intégralement reversés à l'AFM/Téléthon.

Merci à toutes et tous pour votre engagement et votre générosité.

Une rentrée à deux clubs, bien arrosée... et pas seulement par la météo

Dimanche 14 septembre 2025, **TAILLE EN RANDO** a reçu le tout nouveau club de Dolus, **PAR LES SENTIERS 17** pour un démarrage de saison mémorable à SAINT-SAVINIEN.

De bon matin, sous les capes et les parapluies (accessoires de mode incontournables ce jour-là), voici les 21 randonneurs partis sur le parcours « *Le long du Charenton* ». Les animatrices ont prévu quelques variantes, sans perdre le nord, ni les Oléronais qui découvrent les trésors savinois : venelles, église, château, temple, cimetière protestant, carrelets, port...



À midi, il pleut, il mouille toujours, c'est la fête à la grenouille! Décision prise de quitter l'île de la Grenouillette pour un lieu de pique-nique moins bucolique : l'abri du drive de Super U! Cela n'entame en rien la bonne ambiance, les deux clubs arrosent leur liaison (avec modération, bien sûr) et se régalaient des pâtisseries maison, avant de repartir l'après-midi. Au choix : rando douce ou rando dans les bois pour ceux qui veulent tester l'étanchéité de leurs chaussures sur le GR®360!



Ainsi, au fil de la journée, les liens se sont renforcés avec l'envie de se retrouver. En juin, PAR LES SENTIERS 17 accueillera TAILLE EN RANDO, sous le soleil évidemment! Un autre bon moment de partage en perspective!

Jacqueline (TAILLE EN RANDO) et Catherine (PAR LES SENTIERS 17)

La plus longue longe de l'année : record battu!

Tout comme fin 2024, les clubs Longe-Côte de Beauté-SGDD et Royan Rand'Eau se sont retrouvés ce samedi 13 décembre 2025 sur le belvédère de Saint-Georges-de-Didonne, au pied du sapin de la ville, pour partir sous le soleil longer dans les vagues.



Au premier comptage sur la plage, 113 lutins, rennes, elfes, sapins, pères et mères Noël ont été dénombrés; au deuxième comptage dans l'eau 103 longeurs! Le record 2024 de 80 longeurs est donc battu!

Malgré la hauteur des vagues et le ressac, la très longue longe

a pris forme et s'est étirée sur plusieurs allers-retours devant la plage du Trier. À la sortie de l'eau, un solide buffet et du vin chaud ont réchauffé et rassasié ces longeurs émérites.



Pour l'édition 2026, nous renouvelons notre invitation auprès des autres clubs du pays royannais et espérons - pourquoi pas? - que les longeurs des sept clubs de Charente-Maritime nous rejoindront, et qu'un nouveau record sera établi.

Hélène Träsch



Laurando : les restos du Cœur le 19 avril 2026

Dimanche 19 avril à Saint Laurent de la Prée, Lau'Rando vous invite à marcher au bénéfice des Restos du Cœur. Un rendez-vous solidaire incontournable pour aider les plus démunis. À cette occasion, des balades et randonnées guidées seront proposées à travers le marais de l'estuaire. La participation

minimale est de 3 euros et la totalité des sommes collectées sera intégralement reversée aux Restos du Cœur.

Nous comptons sur vous et vous en remercions chaleureusement.

Toutes les informations seront prochainement disponibles sur notre site internet www.laurando.fr et au 06 95 27 14 10

Fontcouverte : randonnées du brin d'aillet le vendredi 1^{er} mai 2026

Salle des fêtes de **Fontcouverte** (route de la Sauzaie)

Pour les randonneurs 3 **distances** au choix : 4 - 12 - 14 km

Inscriptions de 8 h à 9 h 30

Tarifs : 6 € (gratuit pour les moins de 12 ans)

Départ libre

Café au départ, ravitaillement sur les circuits, pot de l'amitié à l'arrivée.

Renseignements : 06 07 86 71 30



Le 1^{er} mai 2025 en forêt d'Aulnay

Des informations seront transmises ultérieurement aux associations pour diffusion aux licenciés :

- matin 8 km environ départ 9 h : randonnée commentée ;
- après-midi 4 km environ : randonnée familiale commentée ;
- repas tiré du sac avec possibilité de ravitaillement sur place ;
- animations toute la journée.

Christian Audouin

14 rue du Bourg 17400 Courcelles

Tél 05 46 32 10 40 - christian.audouin139@orange.fr



Dimanche 2 mai 2026 à Romazières : rando du brin d'aillet

Le 02 Mai 2026 les Randonneurs du Pays de Matha vous invitent à la randonnée du brin d'aillet à Romazières (17510).

Rendez-vous à la salle des fêtes.

Le matin départ à 9 h pour une boucle de 10 km.

À midi : apéritif - brin d'aillet - rillettes offertes par l'association.

Pique nique tiré du coffre.

L'après-midi départ à 14 h 30 pour une deuxième boucle de 10 km.

Téléphone : 05 46 74 18 14 ou 06 33 47 07 55

Samedi 30 mai 2026 à Saint-Trojan : Balade pour tous

Par les Sentiers 17 et le comité départemental proposent un parcours de 3 km accessible aux personnes à mobilité réduite accompagnées et aux jeunes enfants en poussette, draissienne, petit vélo. Petits et grands marcheurs bienvenus! Départ de la balade à 10 h 30 : foyer départemental Lannelongue, 30 av. du Débarquement, Saint-Trojan-les-Bains.

Verre de l'amitié offert. Espace pique-nique aménagé et buvette. Prévoir son panier-repas. Après-midi festive et ludique.

La journée est organisée par l'APAFDL, association des parents et amis du foyer Lannelongue. Participation : minimum 4 €/adulte. Gratuit pour les enfants. Merci de votre soutien aux activités des résidents du foyer.

Contact : parlessentiers17@gmail.com ou 06 88 28 03 54



Dimanche 5 juillet 2026 à Fouras : Rando du Littoral

Retenez dès à présent la date de cette randonnée proposée dans le cadre de la 8^e Fête de la Mer et des Littoraux. Le thème

de cette édition sera la lutte contre la pollution plastique, enjeu majeur pour la préservation des mers, des littoraux et de la biodiversité qui en dépend.

Séjour du comité départemental : septembre 2026 en Bourgogne

Du lundi 21 au samedi 26 septembre 2026, le Village Vacances Cap France « La Vallée de l'Yonne », situé à ARMEAUX (89), accueillera le prochain séjour du comité. Les randonnées, encadrées par des guides locaux, se feront en quatre groupes, basés sur des distances différentes, allant de 8 km à 20 km par

jour, avec plus ou moins de dénivelé.

Si ce séjour vous tente, faites vite votre demande par mail à cmayeur@ffrandonnee.fr pour avoir des chances d'y participer. Quelques places se sont libérées et il peut y avoir d'autres désistements d'ici septembre (Coût du séjour : 460 €).



Championnat de France de longe-côte 2026

DATES A RETENIR 2025 2026

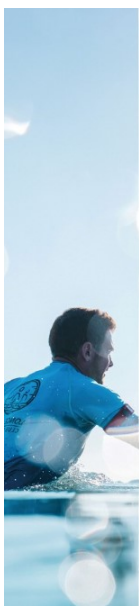
• CALENDRIER DES COMPÉTITIONS À VENIR EN 2026

- Pour bien préparer vos prochaines compétitions, voici les dates à retenir :

Régionaux : OLERON (Charente maritime) 11/12 AVRIL 2026

Interzones : NOTRE DAME DE MONTS (Vendée), 2/3 MAI 2026

National : LA BAULE (Pays de Loire) 6/7 juin 2026



Un mathématicien, un physicien, un informaticien et un littéraire sont devant un problème : montrer que tous les nombres impairs sont premiers.

Le mathématicien dit : « 3 est premier, 5 est premier, 7 est premier, 9 n'est pas premier, donc ça ne marche pas ».

Le physicien dit : « 3 est premier, 5 est premier, 7 est premier, donc en première approximation, ça marche ».

L'informaticien dit : « 3 est premier, 5 est premier, 7 est premier, 9 n'est pas premier, 9 n'est pas premier, 9 n'est pas premier, 9 n'est pas premier, ... ».

Le littéraire dit : « C'est quoi, un nombre premier? ».