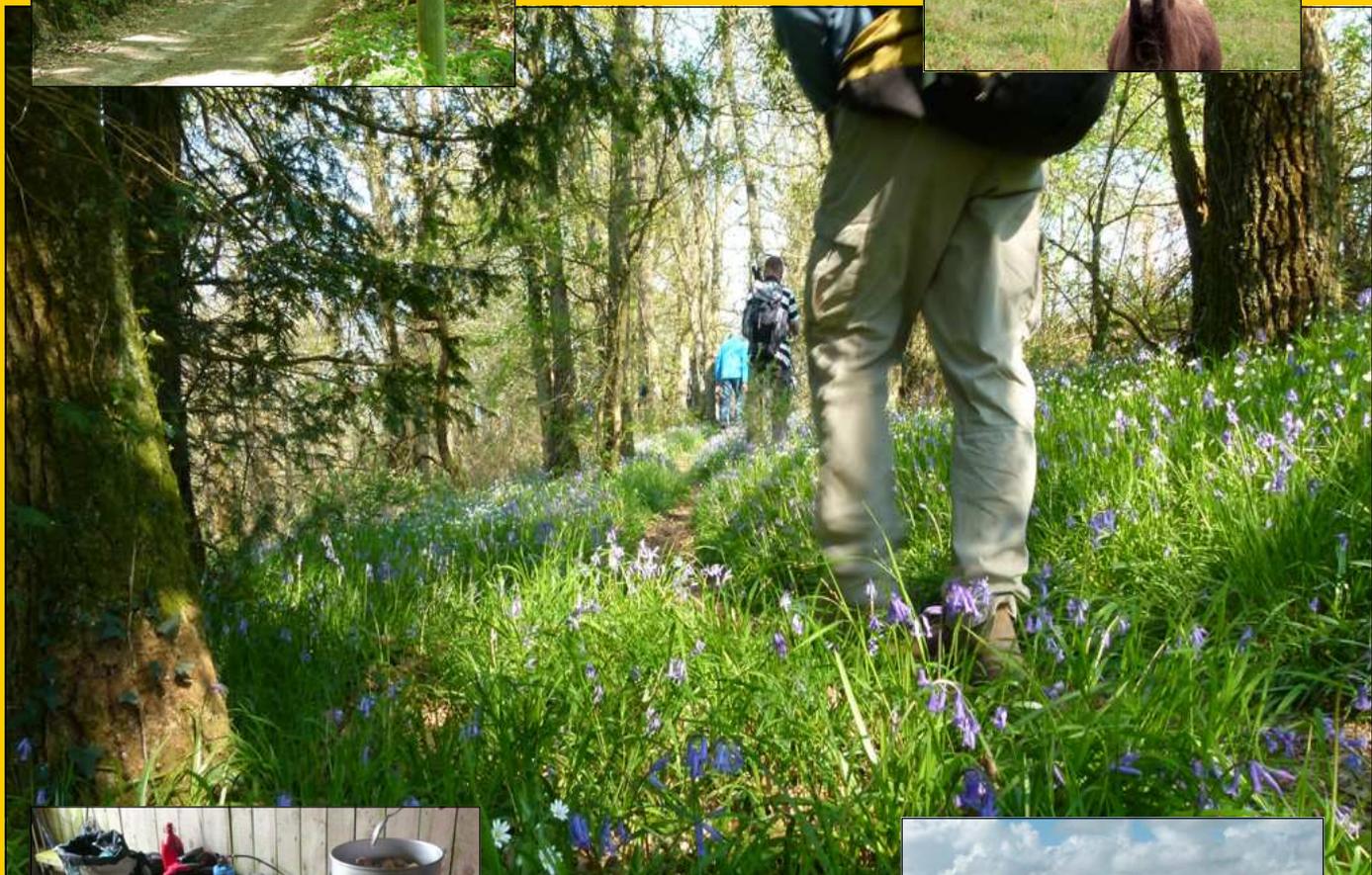




Rand'Orne

BULLETIN DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DE L'ORNE



Bonnes Vacances
à tous ...



Formation
des baliseurs > P.4

Votre bulletin
Rand'Orne > P5

Rando GDF-SUEZ
Paris > P.6

Randonnée en
Bretagne > P.6



N° 32 : www.cdrp61.org
JUIN 2011 : cdrp61-mb@wanadoo.fr



Rand'Orne

ADMINISTRATION

- **Siège social :**
"La Grange Rouge"
61130 – SAINT-GERMAIN-DE-LA-COUDRE

EDITION

- Rand'Orne
Bulletin du CDRP/61
"La Grange Rouge"
61130 – SAINT-GERMAIN-DE-LA-COUDRE
Tél.02.33.83.22.90 - Mobile. 06.80.55.04.91
www.cdrp61.org
E.Mail. cdrp61-mb@wanadoo.fr

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Bureau exécutif :
 - Président : Michel BODE
 - Vice Président : André CHARRIERE
 - Secrétaire : Catherine SOLIGNAC-LECOMTE
 - Trésorier : René DUTOT
- Autres membres :
Jean-Paul BOISGONTIER - René BOURD - Jean-Pierre LE CORROLLER - Arlette JEANNE - Olivier PLUMERAND - Philippe VERGNE - Guy BECHET - Dominique BONNIEC - Alain LHUISIER - Jean-Jacques BERTHELOT - Michèle LE CORROLLER - Christian BAILLY

COMPOSITION DU CDRP/61

- Les Marcheurs du Perche Ormais
- Les Marcheurs du Pays d'Auge
- Espace Xavier Rousseau
- Les Randonneurs Domfrontais
- L'Association Sportive d'Andaine
- Centre Social et Culturel Alençon
- L'Aigle Rando
- Les Mille Pattes
- Groupe des Randonneurs de la Vallée de la Dives
- Les Randonneurs du Val d'Orne
- Université Inter-Ages Alençon

REDACTION

- Rédacteur en chef :
 - André CHARRIERE
- Comité de lecture :
 - Michel BODE
 - René DUTOT

Le bulletin Rand'Orne est le votre. Il est rédigé par des marcheurs pour des marcheurs.

Comme l'auberge espagnole, on y trouve ce qu'on y apporte.

Si vous avez des idées, des articles sur des événements vécus, des photos, faire profiter de vos expériences ou simplement une petite annonce, n'hésitez pas à nous les communiquer.

La Rédaction

Couverture

Randonnées printanières.

Photos. Danielle DUTOT - Olivier PLUMERAND - André CHARRIERE.

Sommaire

Evènements

Editorial	2
Compte-Rendu réunion de bureau	3
Randonnée pour responsables filiales- Groupe GDF-SUEZ	3
Programme Rassemblement Départemental	3
Journée formation des baliseurs	4
Opération balisage sur le GR22	4

Rubriques

Votre bulletin Rand'Orne	5
Randonnée GDF - SUEZ 2011 à Paris	6

Associations

Randonnée en Bretagne Arcouest 2011	6
-------------------------------------	---

Technique

Les bâtons de marche (2ème partie)	6
------------------------------------	---



EDITO

La saison 2010 / 2011 va arriver à son terme au 31 Août. Grâce à vous tous, à ce jour nos effectifs ont dépassé la barre des 700 licenciés (726). Une augmentation constante chaque année qui représente + 21,40% sur les 7 années de gestion du Comité actuel. Malgré ces bons résultats, il ne faut pas faire de triomphalisme, il nous faut continuer à convaincre, à élaborer des projets profitables à tous. Nous avons encore beaucoup à faire.

Il nous faut amplifier notre partenariat avec les collectivités et gestionnaires de circuits pour la création et la qualité de leurs parcours, nous devons être ou devenir leur interlocuteur en matière de randonnée (formation de baliseurs, créations, agréments). Nous pouvons présenter maintenant des références dans plusieurs parties du département.

Le Comité doit continuer à se faire connaître et reconnaître. Le 18 Septembre prochain aura lieu le rassemblement départemental de la randonnée pédestre à Longny-Au-Perche. Nous avons souhaité que le village, ses commerçants, ses associations etc... participent à cette journée. Ce sera, si le temps est avec nous, je l'espère, une belle

journée et je souhaite vous y rencontrer nombreux car c'est une journée ouverte à tous, licenciés ou non licenciés. Une formidable occasion d'inviter des amis et de leur faire découvrir "l'ambiance".

Je vous souhaite à tous et à toutes de belles et bonnes vacances au cours de l'été avec de superbes randonnées.

Michel BODE
Président du CDRP/61

Compte-rendu de la réunion du Comité Directeur Alençon, le 28 Mai 2011

Présents

Arlette Jeanne, Michèle Le Corroller, Catherine Solignac, Guy Béchet, Michel Bodé, Dominique Bonniec, André Charrière, René Dutot, Jean-Pierre Le Corroller, Philippe Vergne

Excusés

Christian Bailly, Jean-Paul Boisgontier, René Bourd, Alain Lhuissier, Olivier Plumerand.

La réunion du Comité Directeur débute à 15 heures 00.

Etat des ventes de licences :

714 licences ont été délivrées à la date du 28 Mai 2011 soit une augmentation de + 38 licences par rapport à l'année 2010 et 12 randocartes.

Rassemblement départemental

Le 18 Septembre 2011 à Longny-Au-Perche. Le programme complet paraîtra dans le bulletin Rand'Orne de juin.

Journée du 4 Juin organisée pour les CE du groupe GDF-SUEZ

Thème les jardins. Accueil des participants à la Maison du PNR Perche, randonnée dans les chemins découverte du Parc, visite des jardins de madame d'Andlau à Rémalard.

Aménagements sur les GR

Il apparaît que des totems directionnels sont nécessaires aux intersections des GR22 et GR36 en forêt d'Ecouves.

Les compléments de balisage ont été effectués à Bagnoles-De-l'Orne.

Jean-Marie Brand propose un candidat baliseur pour l'épauler sur le GR226. René Dutot et Philippe Vergne prendront contact pour les diverses formalités.

Editions de topoguides

Les descriptifs du topoguide "Le chemin de Paris au Mont-Saint-Michel" sont en cours et devront être terminés en juillet.

Les mises à jour pour la réédition du topoguide "L'Orne à pied" sont transmises actuellement par le CDT à la FFRP. Les inventaires des circuits ont commencé.

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est clôturée à 17 Heures 15 avec le pot de l'amitié.

La Secrétaire
Catherine SOLIGNAC-LECOMTE

RANDONNEE POUR LES RESPONSABLES DE FILIALES DU GROUPE GDF - SUEZ

Le Samedi 4 Juin 2011, dans le cadre du partenariat entre le groupe GDF-SUEZ et la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, était organisée une journée à destination des collaborateurs du groupe des trois départements bas-normands et de leurs familles



Les participants des filiales SITA, Novergie, Inéo Normandie, Gepsa et Savelys se sont retrouvés autour d'un repas à la Maison du Parc Naturel Régional du Perche après avoir suivi la visite guidée du manoir de Courboyer.

Une randonnée d'une heure sur les sentiers découverts du Parc a permis à tous de découvrir les panoramas environnants et de côtoyer les nombreux chevaux percheros au repos dans les pâtures.

La journée s'est poursuivie par la visite du jardin de la Petite Rochelle à Rémalard, ouvert

à l'occasion du week-end "Rendez-vous aux jardins" opération soutenue par la fondation GDF-SUEZ.

Ces jardins ont été créés à partir de 1976 et comprennent 8 jardins différents établis sur 1 hectare. De nombreuses plantes rares sont présentes et l'harmonie de couleurs différentes à chaque saison ne peut laisser le visiteur insensible.

CDRP/61



RASSEMBLEMENT DEPARTEMENTAL Dimanche 18 Septembre 2011 à LONGNY-AU-PERCHE

Organisé par
LES MARCHEURS DU PERCHE ORNAIS

PROGRAMME :

- Accueil à partir de 8 Heures 00, petits déjeuners, salle des fêtes (Au dessus de la Mairie).
 - Départ 9Heures 00 précises place de la Mairie à LONGNY-AU-PERCHE, pour un circuit de 12 km.
 - Le midi repas tiré du sac.
 - L'après-midi départ 14 Heures 00 place de la Mairie, pour un circuit de 7 km.
 - 16 heures 30 accueil des personnalités et allocutions.
 - Goûter.
- Stationnement des voitures, **Parking du Pont Rouge.**
- ☒ **Toute la journée vente d'enveloppes surprises (1 lot dans chaque enveloppe)**

Partenaires

GDF-SUEZ, Journal Le Perche, Decathlon, Sté Matfer Logistique, Mairie de Longny-Au-Perche,, Super U Mortagne-Au-Perche, Crédit Mutuel Ceton, Crédit Mutuel Remalard, Leclerc L'Aigle, Centers Parcs, Parc Aventure du Gasseau, EARL Lorin, Charcuterie Palu, Magasin Deschamps, Chaussures Desvaux, Leroy, Maison de la presse, Autovision St-Langis, Intermarché Mortagne, Délices des Fleurs, Boulangerie Deal, Boulangerie Ganivet, Garage Ferreira, Garage Dutertre, Charron Rémalard, MMA Longny, Le Petit Bistrot des Loups, Infiny Tiff, les Mousquetaires Longny, Télé Electroménager David Roger



JOURNEE FORMATION DES BALISEURS

L'appel lancé lors de la réunion des baliseurs et à l'Assemblée Générale du 26 Février 2011 a porté ses fruits. Onze personnes se sont proposées pour suivre la session de formation au balisage, organisé par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne.



Le Samedi 26 Mars 2011, les candidats se sont retrouvés à Saint-Denis-Sur-Sarthon pour une journée qui s'est déroulée en deux parties, animée par René DUTOT et Philippe VERGNE. La matinée théorie en salle et l'après-midi technique sur terrain.

De 09 Heures 30 à 12 Heures 30 la partie théorique a porté sur les baliseurs et la Fédération de Randonnée Pédestre, en quoi consiste le balisage, pourquoi organise t'on des formations de baliseurs, les buts et missions de la fédération, les Comités Régionaux et Départementaux de la Randonnée Pédestre, l'environnement du baliseur, la nature des voies empruntées, les droit des chemins. (Développé par Philippe VERGNE), Les règles de respon-

sabilité de sécurité et d'assurance appliquées aux baliseurs, la charte officielle du balisage et de la signalisation. Une charte graphique a été remise à chaque participant.

De 14 Heures 00 à 17 Heures 00, mise en pratique sur terrain. En l'occurrence, les participants à cette journée, après un pique-nique au bord de l'étang de St-Denis-Sur-Sarthon, ont été formés aux techniques de balisage, en forêt d'Ecouves sur le GR36, avec problématique : Création d'un nouvel itinéraire du carrefour des Basses Laies jusqu'à la Roche Mabile en suivant le petit ruisseau de la Roche-Elie par "Chemin découverte".



Chaque participant a joué du pinceau pour que ce nouvel itinéraire soit amorcé. Il n'est pas terminé. Il le sera par une nouvelle équipe qui aura la responsabilité du balisage sur le GR 36 du Carrefour des Arcis jusqu'à Saint-Cénéri-Le-Gérei avec le balisage du nouvel itinéraire sur La Roche-Mabile et le débaisage de l'ancien. Il y a pour les mois à venir du pain sur la planche et le blanc et le rouge vont fleurir les arbres du côté de La Roche-Mabile. Avant de conclure, nous voudrions remercier vivement Mr Michel JULIEN, Maire de Saint-Denis-Sur-Sarthon et Président de la Communauté de communes du Sarthon, pour son chaleureux accueil et son intérêt pour la Randonnée Pédestre.

En résumé, cette formation va permettre au Comité de l'Orne d'étoffer ses équipes de baliseurs en affectant de nouveaux secteurs de balisage sur les GR du département et notamment sur le GR22 dont le TopoGuide "De Paris au Mont-Saint-Michel" est en préparation pour une édition attendue début 2012.

René DUTOT
Trésorier du CDRP/61
Responsable de la Formation Balisage

OPERATION BALISAGE SUR LE GR22

Le Samedi 9 Avril 2011, des quatre coins du département, ils sont venus, ils étaient tous là (Enfin presque), les baliseurs FFRP de l'Orne. Sympathiquement présents pour une opération de balisage intensif sur des portions du GR 22 (Entre Livaie et Carrouges).



L'édition du TopoGuide "Le chemin de Paris au Mont-Saint-Michel" est prévue courant année 2012. Tous les Comités Départementaux concernés par ce projet, s'activent pour que la parution de ce topoguide attendu, ne soit pas retardée. Ainsi sur l'Orne, une petite équipe est chargée du descriptif de l'itinéraire sur les 185,700 km du GR 22 qui traverse d'Est en Ouest le département de l'Orne, de Chennebrun à La Fosse-Arthur, via Tourouvre, La Chapelle-Montligeon, Bellême, Alençon, Carrouge, Bagnoles-De-L'Orne, Domfront, Lonlay-L'Abbaye...

Certaines portions du GR 22 nécessitaient un rafraîchissement du balisage, d'autres une

création complète, pour que cet itinéraire soit impeccable tant au niveau du balisage que de son entretien. La décision d'une opération "Commando" avait été prise lors de la réunion des baliseurs et de l'Assemblée Générale du Comité de l'Orne le 26 Février 2011.

Donc, de bon matin (Le baliseur se lève tôt) rendez-vous avait été donné à La Roche-Mabile, pour un "Petit-déjeuner/Briefing" avec distribution des cartes IGN du tronçon de GR attribué à 5 équipes. Munies de ce document, elles se sont éparpillées, pour accomplir leur besogne rouge et blanche.

Un pique-nique à l'étang de Goult près de la cabane ONF (Qui aurait servi de refuge en cas de pluie, mais le beau temps était de la partie) a rassemblé tous les baliseurs qui, autour d'une carte IGN ont fait le compte-rendu de leur matinée.

Pique-nique terminé, les équipes sont reparties accomplir leur mission sur de nouveaux tronçons pour achever l'objectif de la journée.

Ainsi, on peut dire que maintenant le GR 22 est entièrement et correctement balisé sur la totalité du département de l'Orne.

Un grand merci aux baliseurs qui se sont dévoués et se dévouent toute l'année pour que



les chemins de randonnées dans l'Orne soient à la hauteur de ce que peut en attendre les randonneurs. Ceux qui viennent visiter le beau et verdoyant département de l'Orne, ceux qui du point " 0 " de Notre-Dame-De-Paris, passeront dans l'Orne pour atteindre Le Mont-Saint-Michel en cheminant sur le GR 22 qui, par le fait, revivra.

René DUTOT
Trésorier du CDRP/61
Responsable de la Formation Balisage

DECATHLON

Sur présentation de votre licence FFRP et d'une pièce d'identité, les magasins DECATHLON-Flers et DECATHLON-Argentan vous accordent une remise de 10 % sur les " Produits Randonnée ".

VOTRE BULLETIN RAND'ORNE

Début Septembre 2001, les titulaires d'une licence FFRP, recevaient le premier bulletin édité par le CDRP/61. Il ne portait pas de nom. Le titre "RAND'ORNE" est apparu avec le numéro 2 après consultation des adhérents. L'objectif du bulletin. Répondre aux besoins de l'information. Dans son premier éditorial, le Président Jean CALBRIX, disait ceci : "Lien direct avec les randonneurs. Modeste bulletin à la mesure de nos moyens. Il est évidemment perfectible... avec votre concours".

Après dix années d'existence, son utilité ne s'est jamais démentie. Il continue d'informer sur les actions entreprises par le comité directeur, et sur la vie du comité au travers de ses associations.

Il faut vivre avec son temps, et pour cette raison nous avons reconsidéré le graphisme et introduit la couleur, ce qui lui confère une présentation particulière. Notre objectif, faire un bulletin qui soit proche des adhérents, les échos du terrain en quelque sorte.



Contrairement aux professionnels qui travaillent en équipe, le rédacteur d'un bulletin associatif travaille seul la plupart du temps. C'est le cas du rédacteur de Rand'Orne qui effectue la rédaction, traite les photographies, est parfois photographe, réalise la maquette.

Heureusement les temps ont changé, mais elle n'est pas encore si loin, l'époque où le rédacteur tapait ses articles sur une machine à écrire avec les caractères Pica, faisait du découpage et du collage pour réaliser la mise en page.

Aujourd'hui le rédacteur de Rand'Orne travaille avec le PAO (Publication Assistée par Ordinateur) Publisher. Logiciel non professionnel bien connu, qui rassemble les outils qui permettent de placer les articles, les photos dans un journal, et de les mettre en forme page par page.

Le but de la mise en page, est de présenter de la façon la plus cohérente et la plus agréable possible les textes conçus par les rédactionnels.

"Dis Monsieur, comment naissent les articles ?". Ni dans les choux, ni dans les roses, les articles sont plus bohèmes.

On voit apparaître un article au détour d'un événement que vous souhaitez faire partager. Remarquable, insolite, drôle, l'article germe dans votre imagination. L'idée fait son chemin, puis il est temps de prendre la plume et d'agir. Seulement le rédacteur de Rand'Orne, ne peut pas être aussi riche que les centaines de randonneurs du CDRP/61 qui vivent au jour le jour des histoires qu'on aurait bien envie de lire.

"Ecrire pour être lu", concerne tout le monde, et tout le monde peut écrire, il suffit d'un peu de bonne volonté, c'est aussi une action bénévole que de collaborer à Rand'Orne.

La rédaction du bulletin, c'est en général une dizaine de jours, car le rédacteur n'y travaille pas de façon continue. Lorsque le bouclage est réalisé, il faut s'assurer de la justesse des raccords, de l'alignement des photos, de la correction des fautes.

En raison de la richesse en photographies, le fichier final est volumineux, de l'ordre de 10 à 14 Mo. Il est nécessaire de le réduire en fi-

chier .pdf, pour le transmettre par Internet à Michel Bodé et René Dutot, qui constituent le comité de lecture.

Ce passage est absolument nécessaire pour assurer une qualité irréprochable du bulletin. Sans la moindre concession, Michel et René l'examinent à la loupe et vérifient la syntaxe, les accords, les verbes, la ponctuation, les phrases mal dites, les répétitions, etc...

Ils notent tout, et transmettent au rédacteur leurs observations pour correction, car ils ne peuvent pas intervenir sur un fichier .pdf.

Malgré le soin apporté, il arrive parfois que des fautes échappent à la vigilance, ce qui nous amène à solliciter votre bienveillante indulgence.

Les corrections effectuées, le rédacteur édite la maquette qui sera le master pour le tirage du bulletin. Celui-ci est réalisé sur papier photographique 180 gr. C'est le seul moyen technique qui permet d'obtenir une qualité irréprochable.

Pendant la rédaction, de son côté Michel Bodé vérifie la liste des adhérents qu'il a obtenue près de la Fédération. (Exactitude des adresses, éviter les envois redondants aux concubins, etc...). Lorsque tout est en ordre, il édite la totalité des enveloppes qui serviront à l'envoi.

A chaque édition, nous constatons le retour d'enveloppes non distribuées. Dans la quasi-totalité des cas, les incidents sont dus à des adhérents qui ont omis de signaler un changement d'adresse. Les facteurs ne cherchent plus comme autrefois. Nous le constatons par les mentions portées sur les enveloppes non distribuées : "N'habite pas à l'adresse indiquée", "Adresse erronée", "Boîte non identifiable".

Vous changez d'adresse, même dans la même rue à quelques numéros, ou un autre lieu-dit sans quitter la commune, pensez à le signaler, soit directement à Michel Bodé, Président du CDRP/61, soit au président de votre association.

Le master est prêt, ce qui implique maintenant de passer à l'édition. Celle-ci est réalisée à la Maison des Sports à Alençon. Michel Bodé doit réserver la journée afin que nous puissions disposer de l'utilisation primaire du photocopieur couleur. Votre bulletin est, et restera de qualité photocopie, même si elles sont de bonne qualité, et malgré tout le soin apporté à



sa conception.

La journée est intense, il faut éditer 600 exemplaires, soit le tirage de 1200 photocopies de

format A3 et 1200 photocopies de format A4. Elle mobilise 5 personnes. Michel Bodé et son épouse Annick, René Dutot et son épouse Danielle, et le rédacteur qui actionne le photocopieur tout en effectuant un contrôle qualité



toutes les 40 photocopies environ.

L'édition, c'est aussi la conception finale du bulletin par les différents plages et la mise sous enveloppes. S'il n'y a pas d'incident technique, le courrier est posté le soir même. Dans le cas contraire, le lendemain. C'est René Dutot qui est chargé de l'acheminement et du dépôt à la Poste.

Il va s'en dire que malgré l'intensité de la journée, le travail s'effectue dans la convivialité, et dans une excellente ambiance.

Quelques jours plus tard, Rand'Orne arrive dans votre boîte aux lettres. Nous espérons que vous prenez autant de plaisir à le lire que nous à l'écrire et à l'éditer. N'hésitez pas à faire connaître au Président ou au rédacteur votre opinion sur les sujets qui sont présentés.

Rédaction de Rand'Orne



RANDO GDF-SUEZ 2011 - PARIS

Pour la quatrième édition de la rando GDF-SUEZ à Paris le 12 Juin 2011, par une météo clémente, les randonneurs de toute la France grossissent la foule qui se masse autour du village de toile place de La Bastille.



Le département de l'Orne y est représenté, mais ses représentants sont noyés dans la foule immense qui bat le pavé Place de la Bastille en attendant le départ. Après les traditionnelles interventions des diverses autorités, dont l'ambassadeur de la Fédé, Stéphane Diagana, ancien champion du monde et d'Europe du 400 m haie, le départ est donné à 10 Heures par notre Présidente Claude Hüe.

La foule estimée à 22000 randonneurs, s'élance pour un parcours de 12 Km prévu sur trois heures à travers les Archives, Arts et Métiers, Anvers, la Bourse, Les Halles, le Marais. Le parcours est entièrement sécurisé et sans voiture.

Cette manifestation annuelle est l'occasion de se retrouver entre randonneurs et parfois de revoir des visages connus venus d'autres départements.

CDRP/61

RANDONNEE EN BRETAGNE - ARCOUEST 2011

Treize Randonneurs d'Andaine s'étaient donné rendez-vous sur la Pointe de l'Arcouest du 2 au 5 Juin 2011 pour le week-end de l'Ascension.



Jeudi, après le pique-nique en contrebas de l'abbaye de Beauport, les marcheurs ont cheminé de la pointe de Plouézec vers Kérytu. Ils ont momentanément quitté le GR 34 pour admirer les sculptures de Kito exposées dans son parc et le moulin à vent de Craca entièrement

restauré. Une agréable mise en jambes sportive avec des vues sur les parcs ostréicoles et la pointe de Guilben.

Le lendemain parcours sur le littoral de l'Arcouest de Kergrist à Ploubazlanec. Le matin, le circuit suivait le Trieux dans un bois de pins au sol très souple. Des truites sont élevées dans cette ria. Avant Loguivy, la végétation devient méditerranéenne avec des arbousiers et des chênes verts. Chacun a profité du pique-nique pour admirer au loin le Sillon de Talbert et le centre d'étude et de valorisation des algues, les multiples rochers autour de Bréhat. Un réel spectacle qui met en appétit pour le lendemain... Puis ce sont les admirables propriétés de l'Arcouest avant une plongée dans le monde des Terre-Neuves ; la Croix des veuves, la chapelle de la Trinité et l'émouvant mur des disparus à Ploubazlanec.

Pour le dernier jour, journée sur Bréhat. Il eut aux fleurs et aux rochers roses sur fond de mer émeraude. Un ravissement pour les yeux... Un dédale de ruelles pour atteindre la plage de

Guézido, le bourg et le pont Vauban; puis les rochers et la lande de l'étang du Lenn au phare du Paon. Retour par la plage de Palud, l'amer du Rosédo et la Corderie. Du promontoire de la chapelle St Michel, vue imprenable à 360°. Pendant leur visite, la mer s'est retirée et il leur faut encore marcher pour atteindre le bateau. Le soir, plateau de fruits de mer pour rester dans l'ambiance !

Le soleil les a quittés et nos marcheurs partent découvrir le Château de la Roche-Jagu, propriété du département récemment mis en valeur par un architecte paysagiste. Allée des camélias, bassins de rouissage, palmeraie, jardins clos et bien sûr les rives du Trieux. Il ne manque qu'un abri pour les randonneurs affamés pris dans le crachin breton. Ils le trouveront à Pontrieux, sur la terrasse d'un restaurant accueillant !

Arlette JEANNE
Association Sportive d'Andaine

LES BATONS DE MARCHE - 2ème Partie

Je vous propose la suite de l'article sur les bâtons de marche. Il complète la première partie qui est parue dans le N° 31 de Rand'Orne.

▪ Les amortisseurs :

Choisissez des bâtons avec amortisseurs. Le dispositif assure un confort en atténuant les chocs et les vibrations sur terrain dur ou macadam. Très utile dans les descentes et dans les pierriers.

Certains bâtons ont l'amortisseur à l'intérieur au niveau de l'expandeur. Il peut être activé ou désactivé en tournant d'un quart de tour. D'autres bâtons ont l'amortisseur à l'extérieur. L'amplitude de l'amortissement est réalisée par la compression d'une matière malléable.

REGLAGE DES BATONS :

Il faut rechercher le maximum de confort. Pour cela, il suffit de multiplier la taille par 0,66 et vous avez la longueur idéale des bâtons. (Exemple pour 1,70 m X 0,66 = 1,12 m longueur des bâtons).

Régalez les bâtons en tenant compte des graduations qui sont imprimées sur les deux brins. Serrez les bâtons à 1,12 m sur le brin du bas et sur le brin du haut, et en finalité votre bâton fera 1,12 m de haut. Ne commettez pas l'erreur de ne déplier qu'un seul brin.

LES DRAGONNES :

Utilisation au choix de chacun. Certains aiment le confort des mains soutenues, mais dans ce cas elles sont prisonnières. C'est un handicap pour se retenir en cas de chute, notamment dans une pente accentuée. Le corps risque de rouler, de tourner avec les bâtons et de provoquer des blessures qui peuvent être graves.

Si les mains ne sont pas attachées, les bâtons seront éjectés dès la chute.

Personnellement, je ne vois aucun intérêt à avoir les mains emprisonnées. J'ai résolu le problème en démontant les dragonnes sur tous mes bâtons.

DANGER DES BATONS :

Si vous portez vos bâtons repliés dans votre sac à dos, ou sur les côtés du sac à dos, positionnez les pointes vers le bas, ou mettez des bouchons de protection sur les pointes afin de prévenir tout accident.

Les pointes dressées vers le haut peuvent occasionner de graves blessures au visage des personnes qui se tiennent dans votre entourage immédiat.

ENTRETIEN DES BATONS :

Après un repas, personne ne range dans le buffet, assiettes, verres, couverts sans faire la vaisselle. Il en est de même pour le matériel lorsque l'on rentre de randonnée.

Démonter les bâtons après chaque utilisation,

pour essuyer les tubes surtout s'ils sont mouillés, et les laisser démontés une journée pour le séchage intérieur des tubes. Laver les embouts pour enlever la terre. Remonter les tubes que lorsqu'ils sont bien secs et ne pas les serrer. Le réglage des bâtons se fait au moment de partir. Ne laissez pas les bâtons serrés en permanence, ça fatigue le système de serrage. S'ils sont mal séchés le serrage garde prisonnière la condensation qui génère l'oxydation de l'aluminium et bientôt il n'est plus possible de les desserrer, ou éventuellement avec l'aide d'une pince multiprises, mais c'est pas garanti. Ne graissez surtout pas le mécanisme de l'expandeur.

CONCLUSIONS :

Le matériel ne devrait jamais lâcher et on devrait toujours pouvoir compter sur lui. En cas de défaillance, soit au moment de partir, soit au cours de la rando, le ressenti est cassant moralement pour le marcheur. Est-ce que l'origine de l'incident vous incombe ?

Pour éviter cette situation, un parfait entretien et un contrôle régulier du matériel en général, évite de se retrouver devant un fait accompli, une sorte d'assurance tous risques. De plus le matériel technique coûte cher. Une autre bonne raison de l'entretenir pour le faire durer le plus longtemps possible.

André CHARRIERE
CDRP/61

