



Rand'Orne

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

**ASSEMBLEE
GENERALE
du
CDRP/61**

**16 Février 2008
ALENCON**



**Randonnée
Départementale
Page 4**



**Des Marcheurs
au sommet du
Mont-Blanc
Page 5**



**60ème Anniversaire de la FFRP à Orléans
23 et 24 Juin 2007**



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

E.Mail. cdrp61-mb@wanadoo.fr

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bureau exécutif :

- Président : Michel BODE

- Vice Président : André CHARRIERE

- Secrétaire : Catherine SOLIGNAC-
LECONTE

- Trésorier : Jean GARNIER

Autres membres :

Jean-Paul BOISGONTIER - René BOURD -
Jean CALBRIX - René DUTOT - Arlette
JEANNE - Olivier PLUMERAND - Philippe
VERGNE - Guy BECHET - Dominique BON-
NIEC - Alain LHUISSIER - Christiane WA-
ROUX.

COMPOSITION DU CDRP/61

- Les Marcheurs du Perche Ormais

- Les Marcheurs du Pays d'Auge

- Espace Xavier Rousseau

- Les Chaussettes Rouges

- Les Randonneurs Domfrontais

- L'Association Sportive d'Andaine

- Centre Social et Culturel Alençon

- L'Aigle Rando

- Les Mille Pattes

REDACTION

Rédacteur en chef :

- André CHARRIERE

Comité de lecture :

- Michel BODE

- Jean GARNIER

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 évènements vécus, des photos, faire profiter de vos expériences ou simplement une petite annonce, n'hésitez pas à nous les communiquer.

La Rédaction

Couverture

23 et 24 Juin 2007 à Orléans. 60ème Anniversaire de la FFRP.

Photos. Olivier PLUMERAND.

Sommaire

Evènements 02

02 Sommaire.
02 Edito du Président.

03 Compte-rendu de la réunion du CDRP/61.
03 Formation Topographie et Orientation.
03 Les Topoguides.

04 Compte-rendu de la Randonnée Départementale.
04 Compte-rendu du 60ème Anniversaire De la Fédération à Orléans.

Associations 05

05 Les Petites Annonces.
05 Ste-Mère-Eglise et le littoral.
05 Quand les marcheurs font de l'alpimisme.

Technique 06

06 Entretien des pieds.



EDITO

Nous venons de vivre une nouvelle fois une belle journée lors de notre rassemblement annuel qui a eut lieu cette année à L'AIGLE.

Par une belle journée ensoleillée l'équipe de Noëlle TANGUY a fait découvrir à plus de 180 participants la campagne aiglonne. L'organisation, la sécurité et les ravitaillements ont été préparés avec brio. Nos félicitations à tous les bénévoles qui ont œuvré pour notre plaisir et notre confort à tous.

Deux nouvelles associations sont venues nous rejoindre en 2007 et le nombre de nos licenciés a augmenté. Sept licenciés nous ont manqués pour atteindre les prévisions de + 6% de la Fédération. Ce sont des résultats encourageants et nous allons tout mettre en œuvre pour les améliorer. Chacun d'entre vous peut nous aider.

Notre bulletin "Rand'Orne" permet à tous les licenciés du département de l'Orne d'avoir connaissance de tou-

tes les dates importantes de notre activité, pensez à les noter sur vos agendas.

Pensez également à vérifier que votre adresse est complète. Trop de numéros nous sont retournés. Pour recevoir les premiers numéros de 2008, renouvelez votre licence avant le 31 décembre 2007.

Vos témoignages, vos remarques nous intéressent. Il est important que chacun d'entre vous soit nos yeux et nos oreilles dans votre région.

Merci pour toute l'aide que vous nous apporterez.

Michel BODE
Président du CDRP/61

Compte-rendu de la réunion du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne. ALENCON, le 20 Octobre 2007 à la Maison Départementale des Sports.

Étaient présents :

Arlette JEANNE - Catherine SOLIGNAC-LECOMTE - Michel BODE - Jean-Paul BOISGONTIER - Dominique BONNIEC - René BOURD - Jean CALBRIX - André CHARRIERE - René DUTOT - Jean GARNIER - Alain LHUISSIER - Philippe VERGNE.

Absents excusés :

Guy BECHET - Olivier PLUMERAND - Christiane WAROUX.

Associations adhérentes non représentées au Comité :

Présentes : Noëlle TANGUY (Aigle Rando) - Marie-Thérèse LETISSIER (Mille Pattes).

Excusée : Danièle GOUHIER (Mille Pattes).

Absent : Robert GAUTIER (GRVD).

Le Président ouvre la séance à 15 Heures et remercie les présents qui ont répondu à la convocation.

1°)-RASSEMBLEMENT DEPARTEMENTAL :

Le 23 Septembre 2007 à L'Aigle, plus de 180 participants sur la journée. Le matin circuit de 12 Km. L'après-midi, un circuit de 12 Km et un circuit de 6 Km. Une journée très conviviale organisée avec brio par l'équipe de Noëlle TANGUY. Toutes les associations fédérées étaient représentées. Des contacts intéressants avec les élus présents.

2°)-VENTE DE LICENCES 2007 :

617 licences ont été délivrées en 2007, contre 589 en 2006. Il manquait 7 licences pour atteindre le + 6%, prévisions de la Fédération.

3°)-ANCIENNE VOIE FERREE CONDE-SUR-HUISE/ALENCON :

Cette ancienne voie ferrée vient d'être achetée par le Conseil Général, qui va la transmettre au Syndicat Mixte pour la transformer en VOIE VERTE. D'une longueur de 67 Km et de 2,50 mètres de large, elle sera revêtue de grave compactée et interdite à toutes circulations motorisées. Ouverture prévue début 2010.

4°)-COMITE REGIONAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE :

Une réunion des Comités de Haute et Basse Normandie a eut lieu les 8 et 9 Septembre 2007 à Clécy (14), pour étudier quels moyens pourraient être mis en commun dans le cadre de la formation, des commissions, etc....

5°)-COMITE DEPARTEMENTAL DES ESPACES SITES ET ITINERAIRES :

Le Comité Départemental de la Randonnée est membre du collège des acteurs du mouvement sportif.

6°)-LICENCES 2008 :

Les licences sont disponibles dans les associations. L'abonnement au magazine "Rando Passion" reste à 4,00 € pour 4 numéros l'année. Il est nécessaire que les adresses des licenciés soient complètes et que les changements d'adresses soient signalés. Trop de retours occasionnent perte de temps et d'argent.

7°)-CALENDRIER :

Prochaine réunion du Comité Directeur :
Samedi 19 Janvier 2008 à 15 Heures.

Réunion des baliseurs :

Samedi 16 Février 2008 à 10 Heures.

Assemblée Générale du Comité Départemental :

Samedi 16 Février 2008 à 14 Heures 30.

8°)-RAPPEL :

Les associations doivent désigner leurs délégués qui auront le droit de voter les décisions du Comité Directeur lors de l'Assemblée Générale. Les candidats à l'élection des membres du Comité Directeur doivent être parrainés par leur association. Les candidats et délégués doivent être à jour de leur licence.

Les délégués et candidats doivent adresser leur demande au CDRP minimum 15 jours avant l'A.G.

9°)-RASSEMBLEMENT DEPARTEMENTAL 2008 :

Dimanche 21 Septembre 2008. Organisation "Les Mille Pattes" à Condé-Sur-Sarthe. Il a été demandé que le parcours de l'après-midi n'excède pas 8 Km afin de permettre les rencontres avant le départ pour les plus éloignés.

10°)-DIVERS :

♦ Les 2 associations de L'Aigle s'associent pour devenir "AIGLE RANDO".

♦ Les licences des baliseurs officiels seront remises début décembre.

♦ Il est rappelé que les baliseurs officiels ne peuvent faire état de leur titre que lorsqu'ils effectuent des missions qui leurs ont été confiées par le CDRP.

♦ Le site Internet. Les calendriers, tous changements concernant les associations, etc... sont à transmettre à René DUTOT.

♦ 60è anniversaire à Orléans. 5000 participants. Une organisation sans faille. Une journée très conviviale.

♦ "Un chemin, une école" une manifestation aura lieu le 14 Décembre 2007 à Saint-Germain-de-la-Coudre en présence d'élus et du délégué régional de GDF. Les enfants présenteront leurs travaux.

♦ Rand'Orne. Il est rappelé que chacun doit se sentir concerné pour faire vivre l'actualité de la randonnée en apportant des articles succints et des photos pour l'illustrer. Prendre contact avec André CHARRIERE.

La Secrétaire
Catherine SOLIGNAC-LECOMTE

TOPOGRAPHIE et ORIENTATION



Jean CALBRIX, chargé de la formation au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne, organise un stage de Topographie et d'Orientation à Alençon :

• Samedi 8 Mars 2008 de 14H00 à 18H00 en salle.

• Dimanche 9 Mars 2008 de 08H30 à 17H00 sur le terrain.

Les candidats stagiaires devront obligatoirement être titulaire de la licence FFRP.

Pour tous renseignements sur les modalités de ce stage, contacter Jean CALBRIX. ☎ 02.33.29.33.74.

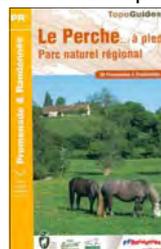


**Avec votre licence
Pensez à renouveler
l'abonnement à votre revue
Passion Rando Magazine
4,00 € pour 4 éditions l'année.**

LES TOPOGUIDES

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Orne tient à votre disposition les Topoguides suivants.

Le Perche à pied



12,95 €

L'Orne à pied



12,95 €

La Normandie à pied



13,95 €

Les commandes sont à effectuer près du Président Michel BODE.

"La Grange Rouge" - 61130-ST-GERMAIN-DE-LA-COUDRE

Le CDRP/61, prend à sa charge les frais d'envoi.

RANDONNEE DEPARTEMENTALE

Ce dimanche 23 septembre, dans le cadre champêtre du Château du-Bois-de-la-Pierre, la future nouvelle association de randonnée de L'Aigle, fusion des clubs de la M.J.C. et de l'U.I.A, accueille quelque 180 randonneurs venant des différents clubs de l'Orne.

Le soleil, commandé de longue date par les organisateurs (!), sera notre souriant compagnon durant toute la journée.

Dès 8 heures 30, la quarantaine de bénévoles de l'association mobilisés pour l'occasion est fin prête pour servir à chacun café, thé et savoureuses viennoiseries. 9 heures 15, c'est le départ pour une première boucle de 12 Km en direction de St-Ouen-sur-Iton. Pas de montagnes, pas de mer, pas même de colline mais la campagne du Pays d'Ouche est encore très fleurie et colorée en ce début d'automne. C'est l'occasion pour chacun de revoir des amis, d'échanger avec les membres des autres clubs... Promenade culturelle aussi avec nos lectrices qui, en passant devant la tour du télégraphe, expliquent l'invention de l'ingénieur Chappe. Et à St-Ouen, les cheminées torsadées interpellent bon nombre d'entre nous. C'est là aussi que sont offerts jus de fruit et petits gâteaux avant de poser en plein "cœur de bourg" pour la photo du journal régional. Puis c'est le retour vers le Bois-de-la-Pierre, bien encadrés par l'équipe enthousiaste de la Protection Civile qui n'aura pas à intervenir médicalement mais qui sera d'une aide précieuse pour la sécurité routière aux points sensibles du circuit.

Midi, c'est l'heure du pique-nique tiré du sac mais à la salle à manger du château, beaucoup préfèrent les tables extérieures, l'ombre du grand cèdre ou encore la nappe posée sur l'herbe. On se croirait encore en vacances !

Après le café offert "par la maison", départ pour une autre boucle empruntant la Voie Romaine. Voie Romaine que bon nombre auront foulée sans s'en rendre compte (les guides avaient pourtant prévu la leçon d'histoire). Innovation cette année : les Aiglons proposent à ceux qui le souhaitent une petite boucle de 5 Km, à la satisfaction des participants qui ont choisi cette option.

Tout le monde se retrouve à 17 heures dans la grande salle du château et toasts, gâteaux et cidre bouché apportent un réconfort bien mérité. C'est aussi l'heure des discours : celui

de Noëlle Tanguy, présidente de l'association locale, qui remercie les participants, les bénévoles qui ont assuré le succès de cette journée, sans oublier les nombreux sponsors qui nous ont apporté une aide matérielle précieuse ; celui de Michel Bodé, président du Comité de l'Orne, qui, entre autres, félicite l'association locale pour la parfaite organisation de cette journée ; celui enfin de Jean Sellier, président de la C.D.C., qui fait part des projets des C.D.C. et du Conseil Général en insistant sur la collaboration souhaitable avec les représentants de la F.F.R.P.

Un dernier toast et un bon verre de cidre et tout le monde se quitte en se donnant rendez-vous l'année prochaine à Condé-Sur-Sarthe.

Vraiment une belle journée d'amitié partagée !

J.P.L.C



Une partie du groupe l'après-midi au cours d'une pose

60ème Anniversaire de la Fédération

Les 23 et 24 Juin 2007, s'est déroulée à Orléans, le 60ème Anniversaire de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

Cinq milles personnes venues de toutes les régions de France ont convergé le 24 Juin, sur la ville d'Orléans, dont une délégation de l'Orne composée d'une trentaine de marcheuses et de marcheurs des associations "Les Marcheurs du Perche" et "Les Marcheurs du Pays d'Auge".

Débarqués du car à La Chapelle-St-Mesnin, ils ont rejoints en pédestre par un parcours de 12 Km sur le GR.3, l'hippodrome de l'Île Arrault à Orléans, où se tenaient les festivités.

Un stand de la Basse-Normandie avait été installé dans le village de la randonnée. De nombreux visiteurs y ont été accueillis, avides d'informations et de documentations sur notre belle région.

Le midi, tout le monde s'est restauré au cours du pique-nique géant. L'après-midi, après les interventions des responsables, un tirage au sort de billets a fait quelques heureux qui ont gagné des voyages. Ensuite, place au spectacle avec quelques groupes de chanteurs, puis un grand rassemblement pour les photos souvenirs.

L'après-midi avançant, il était déjà temps de repartir. La parfaite organisation de cette manifestation, liée à une très belle météo, ont été la réussite de cette magistrale fête de la randonnée.



La délégation du département de l'Orne



Sommet du Mont-Blanc

Serge ZACCARINI André CHARRIERE Dominique BONNIEC fuge et atteignons le sommet du Mont-Blanc à 8 heures. Le ciel est complètement bleu, seulement il fait du vent et la température ressentie est basse. Nous restons au sommet environ un quart d'heure, le temps de s'en mettre plein les yeux et de

L'Aiguille du Goûter est complètement plâtrée en raison de la neige qui est tombée les jours précédents.

Le 12 Août à 3 heures nous quittons le re-

faire des photos.

Le soir au retour à la gare du Fayet, nous sommes accueillis par nos amis marcheurs, Olivier PLUMERAND, Madeleine HOUEL et Hélène BONNIEC (la fille à Dominique). Ce moment constitue l'épilogue du projet AVENTURE-SMB - Sommet du Mont-Blanc 2007, qui avait vu le jour voici deux ans.

André CHARRIERE
Les Marcheurs du Perche



Retour des alpinistes.
Un peu fatigués, mais heureux.
Serge ZACCARINI
André CHARRIERE
Dominique BONNIEC

ENTREtenir les pieds

Dans l'édition de Rand'Orne n° 20 je vous ai parlé des chaussures. Je voudrais maintenant vous parler des pieds, car c'est l'élément moteur du marcheur, mais pas n'importe comment. La marche en ville pour faire les courses, n'a rien à voir avec la marche pour faire une course de 15 Km.

Les pieds sont fragiles, une lésion invalidante et c'est le blocage. Une chaussure mal adaptée qui fait souffrir, et la journée de bonheur se transforme en cauchemar. Donc, il faut les "chouchouter" !

Toilette des pieds

Les pieds transpirent dans les chaussures de marche. Les laver au savon au moins une fois par jour et bien les sécher. Eviter de les laver avant une course, car l'eau ramollit la peau.

Les chaussettes

Que vous utilisiez des socquettes ou des chaussettes montantes, prenez toujours un tricotage avec des bouclettes. Jamais de chaussettes à côtes qui s'impriment dans le pied et créent des douleurs et des ampoules.

Les ongles

Coupez vous les ongles courts et droits, notamment ceux des gros orteils. Les ongles peuvent se casser ou blesser le bout de vos orteils.

En montagne, dans les descentes, les ongles longs des gros orteils tapent dans le bout des chaussures, ce qui provoque des lésions et des douleurs importantes. L'ongle touché devient tout noir, il tombe et un neuf repousse. Entre la lésion et l'ongle tout neuf, il se passe environ un an. (Je suis passé par cet épisode !)



Les ampoules

Du nom scientifique de "Phlyctène", les ampoules affectent régulièrement les randonneurs. On ne devrait jamais se faire d'ampoule. Les marcheurs expérimentés, se protègent systématiquement sur les zone susceptibles d'échauffement.

En principe on sent venir l'ampoule. (Sensation d'échauffement de la peau). Il faut alors appliquer un pansement COMPEED directement sur l'ampoule en formation, qui joue le rôle de seconde peau.



Si l'ampoule est formée. Trop tard !! Douleurs, formation d'une poche pleine de plasma, parfois la peau se décolle.

J'ai ma thérapie. Elle vaut ce qu'elle vaut, mais je puis vous assurer qu'elle est efficace. Dans ma trousse de première urgence qui ne quitte jamais mon sac à dos, j'ai toujours une petite seringue à insuline et des dosettes de mercurochrome. Lorsqu'il m'arrive d'avoir une ampoule, je perce la poche en haut avec l'aiguille de la seringue et je vide le plasma, ensuite j'injecte une dose de mercurochrome dans la poche. (Ca pique un peu !) Le mercurochrome est un bon antiseptique et il a la particularité de faire sécher les plaies. Je protège le tout avec un pansement COMPEED ou avec de l'Elastoplast. (Vente en pharmacie). Deux jours après l'ampoule est sèche et la peau se reforme rapidement.



Les mycoses

Les mycoses sont des champignons microscopiques. Ils s'installent entre les orteils. La chaleur et l'humidité favorisent le développement, c'est alors des plaies et des fissures qui provoquent douleurs et démangeaisons.

Bien laver les pieds et bien les sécher. Appliquer ECONAZOLE 1%, en poudre ou en émulsion fluide jusqu'à disparition des lésions, ce qui peut demander parfois de nombreux jours, voire des semaines. (Vente en pharmacie).

Le serrage des chaussures

En montée et en plat les chaussures sont serrées normalement. Par contre, si vous attaquez une grande descente, notamment en montagne, arrêtez pour resserrer vos lacets. Cette précaution évitera à vos doigts de pied de se crisper en griffe pour ne pas glisser contre la semelle, provoquant un frottement et des ampoules à toute vitesse.

Savoir marcher

Que vous marchiez sur du plat, en montée ou en descente, cherchez à développer toujours un effort constant. Ce qui va changer, c'est la longueur de vos pas et la vitesse à laquelle vous les enchaînez.

En montée, faites de tous petits pas. Obligez vous à poser un pied tout juste devant l'autre. Pourquoi ? Si vous faites de petits pas, l'effort est minimum. Si vous faites de grands pas, vous devez fournir un effort plus important et dépenser plus d'énergie pour enchaîner le pas suivant.

En montée, marcher toujours le pied bien à plat, et non sur la pointe des pieds. C'est vite fatiguant. Attachez vous à viser les endroits plats et stables pour y poser les pieds. Au début cela paraît difficile, mais avec l'entraînement, cela devient un réflexe.

En montée si vous peinez, forcez vous à accélérer votre respiration, (Hyperventilation) pour envoyer l'oxygène nécessaire à vos muscles. Au bout d'une minute environ, vous vous sentirez mieux. Rythmez votre respiration à votre pas. C'est lorsque tout est bien en harmonie, que l'on reconnaît un bon marcheur, ou un bon montagnard.

Enlever les chaussures à la pose

Sauf pour retirer un petit caillou ou pour retendre une chaussette qui a glissé, éviter d'enlever les chaussures, même pour faire sécher les pieds. Les pieds gonflent, et parfois des difficultés apparaissent pour les remettre ce qui peut affecter le moral et rendre le départ difficile.

André CHARRIERE
Les Marcheurs du Perche