



Rand'Orne

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



Réunion Baliseurs > P.3

Assemblée Générale > P.3

Rando en Aubrac > P.5

Semaine Fédérale > P.5



N° 31 : www.cdrp61.org
MARS 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 LHUIS-
SIER - Jean-Jacques BERTHELOT - Michèle LE
CORROLLER - Christian BAILLY

COMPOSITION DU CDRP/61

- Les Marcheurs du Perche Ornais
- 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.

Couverture

Randonnées en montagne et bordure de mer.

Photos. Olivier PLUMERAND

Sommaire

Evénements

| | |
|--|---|
| Editorial | 2 |
| CR. Réunion des baliseurs | 3 |
| CR. Assemblée Générale | 3 |
| CR. Assemblée Générale du Comité Régionale de Randonnée Pédestre | 4 |

Associations

| | |
|--|---|
| Sur les chemins de l'Aubrac | 5 |
| Semaine fédérale de cyclotourisme à Flers | 5 |
| Visite au cimetière du Père Lachaise À Paris | 6 |

Technique

| | |
|------------------------------------|---|
| Les bâtons de marche (1ère partie) | 6 |
|------------------------------------|---|



EDITO

L'Assemblée Générale qui s'est déroulée voici quelques jours a été très constructive. Plusieurs licenciés se sont portés volontaires pour participer à la journée de formation de baliseurs du 26 Mars 2011. Avec ce nouveau contingent, les secteurs de GR non pourvus, pourront être attribués et les baliseurs qui œuvrent sur le secteur ouest du département, depuis plusieurs années, assurant veille et balisage sur un territoire bien trop important, verront je l'espère leur travail allégé.

Les gestionnaires de circuits commencent à contacter le CDRP pour initier des futurs baliseurs pour les circuits locaux et aussi pour étudier de nouvelles boucles. C'est encourageant. Nous pourrions cette année proposer à l'agrément fédéral les premiers PR.

Pendant les mois qui suivent beaucoup de travaux nous attendent. L'inventaire des 46 circuits du topoguide "L'Orne à pied" pour sa réédition. (Sortie prévue printemps 2012). Les volontaires qui souhaitent prendre en charge un ou plusieurs circuits sont les bienvenus.

Presque 200 kilomètres de descriptif pour l'édition du topoguide "Le Chemin de Paris au Mont-Saint-Michel" les hébergements, les lieux de ravitaillements, etc...

Mais il y a aussi les journées où

nous aurons le plaisir de nous retrouver pour partager ensemble de jolis moments.

Le 22 Mai 2011, entre Lantheuil et Caen pour participer aux fêtes du 1100^{ème} anniversaire de la création de la Normandie, le 12 Juin 2011 à Paris pour la, maintenant, traditionnelle randonnée GDF-SUEZ, le 18 Septembre 2011 à Longny-Au-Perche pour le rassemblement départemental.

Vous êtes nos yeux et nos oreilles, n'hésitez pas à nous contacter pour nous signaler ce que vous rencontrez sur les sentiers.

Bonnes et belles randonnées.

Michel BODE
Président du CDRP/61

COMPTE-RENDU DE LA REUNION DES BALISEURS OFFICIELS DE LA COMMISSION SENTIERS ALENCON, le Samedi 26 Février 2011 à la Maison Départementale des Sports

Participants

14 baliseurs, dont 4 membres du Comité Directeur.

Absents excusés 7 Baliseurs



POINTS FORTS DE LA REUNION ET/OU DECISIONS PRISES.

Point totems

• Plaque à installer sur le GR22, à La Forge sur totem existant, direction La Chapelle Montligeon. A commander à l'ONF (si budget) et à installer

par L'Aigle-Rando en respectant les spécifications ONF de qualité de colle et procédé de collage.

• Totem à installer sur le GR22 à Saint-Maurice-Les-Charencey au point de coordonnées N 48°39'03.7" - 0° 44' 34.9" direction Autheuil d'une part direction Chennebrun d'autre part. A commander à l'ONF (si budget). Une hauteur de + 40 cm serait préférable. A installer par L'Aigle-Rando.

• Totem de bienvenue remis à l'équipe J.C. Pierrot pour installation entre le Calvados et l'Orne au Pont-d'OUILLY. Contact avec la mairie pour information et bonnes relations, voire prise en charge de l'installation.

Action de formation du 26 Mars 2011

• C.F. Compte-rendu de l'Assemblée Générale du même jour permettant de confirmer l'action de formation et l'affectation future à 2 ou 3 secteurs de GR aux baliseurs.

Action ponctuelle de balisage du 09 Avril 2011

Participants :

• L'Aigle-Rando 3 personnes voire éventuellement 4 à confirmer par Théo Le Corroller **le plus rapidement possible** pour que René Dutot puisse organiser la journée et informer.

• Val d'Orne J.C. Pierrot - J.P. Barrault - F.Verbecq.

• CDRP/61. 4 personnes M.Bodé - A.Charrière - R.Dutot - Ph.Vergne.

Besoins en équipes de 3 - 20kms A/R à couvrir :
 Minimum soit 4 équipes couvrant 5 km A/R.

Optimum soit 6 équipes couvrant 3 km chacune.
 Manquent 1 à 3 équipes. Il s'agit d'une création.

Philippe VERGNE
 Président de la
 Commission Sentiers



Tour d'horizon de balises originales rencontrées ici et là en France sur des parcours de randonnées. Ces balises fantaisies ne devraient pas être rencontrées sur les GR du département de l'Orne, car les baliseurs officiels du CDRP/61 connaissent et appliquent la chartre de balisage de la FFRP.

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE

ALENCON, le Samedi 26 Février 2011 à la Maison Départementale des Sports

Présents :

Les Présidents (es) ou délégués (es) de 9 associations sur 10 représentants 17 voix sur 18

Mrs Joubert Directeur du Comité départemental des Sports, Jean-Marie Lescalier Président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre, Bénigne Matras Trésorier du CRRP, Jacques Dugué représentant Christian Vannier Président du Comité Départemental Olympique.

Excusés :

Dany Gouhier Présidente de l'association "Les Mille Pattes", Pascale Blassel déléguée régionale de GDF-SUEZ, Guy Béchet, Dominique Bonniec.

Ouverture de la séance à 14 heures 30

Le nombre de voix représentées est de 17 sur 18, le quorum nécessaire du 1/4 étant atteint l'assemblée peut délibérer.

■ RAPPORT MORAL ET BILAN DE L'EXERCICE 2010.

• Le nombre des licenciés est en augmentation de + 2,30%.

• La valorisation des GR de l'Orne par la pose de totems de "Bienvenue" aux entrées du département.

• La présence d'un stand du CDRP/61 à diverses manifestations ; fêtes des 2 PNR, inauguration de la voie verte, Randolait

• Le rassemblement départemental de la randonnée ouvert à tout public à Villedieu-Les-Bailleul.

• Les formations de baliseurs communaux. Les gestionnaires des circuits de petites randonnées commencent à se rapprocher du CDRP pour ces formations et l'étude de faisabilité de circuits pédestres. Après convention certains circuits pourront être agréés.

■ BILAN FINANCIER EXERCICE 2010 PAR LE

TRESORIER / RAPPORT DE LA VERIFICATION AUX COMPTES.

• L'assemblée approuve à l'unanimité le rapport moral, le bilan de l'exercice et le bilan financier 2010.

■ INTERVENTIONS DIVERSES.

• Philippe Vergne, Président de la commission sentiers, effectue un compte-rendu de la réunion des baliseurs du matin.

• Jean-Marie Lescalier Président du Comité



Régional présente les travaux et projets du CRRP, notamment en ce qui concerne la préparation du topoguide "Le Chemin de Paris au Mont-Saint-Michel".

• La randonnée GDF-SUEZ à Paris avec 25.000 participants.

• André Charrière et René Dutot présents aux Inter-Régions à Evreux, relatent les travaux en ateliers auxquels ils ont participé.

■ LES ELECTIONS.

• Elections du ¼ sortant du Comité Directeur. (Inscrits 18 - Votants 17)

Candidats sortants :

Catherine Solignac 17 voix élue.

Dominique Bonniec 17 voix élu.

Guy Béchet 17 voix élu.

Alain Lhuissier 17 voix élu.

Candidat :

Christian Bailly 17 voix élu.

• Election de délégués à l'AG de la fédération à ALBI.

Candidat : Philippe Vergne.

L'Assemblée demande que le vote soit à mains levées. Pas d'abstention. Pas de vote contre. Philippe Vergne élu à l'unanimité

• Election de délégués à l'AG du Comité Régional.

Candidats sortants :

Arlette Jeanne et Olivier Plumerand.

L'Assemblée demande que le vote soit à mains levées. Pas d'abstention. Pas de vote contre. Arlette Jeanne et Olivier Plumerand élus à l'unanimité.

■ PREVISIONS 2011.

• Le budget prévisionnel est présenté par le trésorier (identique à 2010) et adopté par l'assemblée.

• Réflexions sur le choix des options à prendre sur les statuts à adopter à l'AG 2013 (exercice 2012)

Option A : - Le Comité est dirigé par un Comité Directeur élu pour 4 ans.

- Le Président est élu par les membres du Comité Directeur.

Option B :

Les membres du Comité Directeur sont élus chaque année au ¼ sortant.

- Le Président est élu pour 4 ans. Il est choisi parmi les membres du Comité Directeur sur proposition de celui-ci. Il est élu par l'Assemblée Générale au bulletin secret et à la majorité absolue.

• L'AG de la FFRP le 1^{er} Avril 2011 à ALBI doit voter pour ou contre l'intégration des randocarteurs au sein des Comités et fédérations avec droits de vote et élection.

Un randocarteur ne pourra pas être Président d'un Comité ou de la Fédération. Sur ce point, suivant le résultat du vote, il pourrait y avoir modifications des statuts.

Philippe Vergne, délégué du CDRP/61 à l'AG de la FFRP, demande que l'Assemblée Générale lui donne la position du département. Après débats, et un vote à mains levées, une majorité se déclare contre l'intégration des randocarteurs au sein des Comités. Motifs ; par définition un randocarteur ne souhaite pas s'intégrer à un groupe.

• La réédition du topoguide "L'Orne à pied".

Bien que conscient des lacunes de nombreux circuits en matière de balisage, il est constaté que quelques gestionnaires de ces circuits ont fait un effort, le topoguide sera réédité en 2011.

• Préparation du topoguide "Le Chemin de Paris au Mont-Saint-Michel".

Le descriptif est en cours. La sortie prévue du topoguide est pour le printemps 2012.



• Assemblée Générale du Comité Régional.

Le CDRP/61 recevra le 11 Mars 2011 l'AG du CRRP à 18 heures 30 à la Maison Départementale des Sports à Alençon.

Le 4 Juin 2011 le CDRP/61 est chargé d'organiser une journée pour les CE du groupe régional GDF-SUEZ.

• La semaine Fédérale de cyclotourisme :

Du 31 Juillet au 7 Août le CDRP/61 encadrera les accompagnants des cyclotouristes pour des randonnées pédestres journalières.

• Rassemblement Départemental de la Randonnée Pédestre.

Le 18 Septembre 2011 à Longny-Au-Perche.

Changement de date (3^{ème} dimanche de septembre) pour ne pas être commune avec les journées du patrimoine.

En réunion de Comité Directeur, la majorité avait souhaité conserver cette date pour ne pas être commune avec l'ouverture de la chasse.

En Assemblée Générale, la majorité a décidé qu'à partir de 2012, le rassemblement aurait lieu le 2^{ème} dimanche de septembre.

• Les Inter-Régions 2011 auront lieu les 5 et 6 Novembre 2011 à Bayeux.

• Un stage de formation des baliseurs aura lieu le 26 mars 2011. A noter que lors de l'AG quelques candidats se sont inscrits, ce qui permettra en 2012 d'avoir un baliseur officiel sur tous les secteurs des GR22 et GR36. Il reste encore un déficit sur les GR de l'ouest du département.

■ DIVERS.

• Brevets fédéraux à la FFRP. Seuls 2 brevets sont répertoriés pour l'Orne. Il est demandé aux détenteurs de ces diplômes (quelque soit la date d'obtention) de communiquer la photocopie.

• Les associations qui souhaitent faire une demande du CNDS doivent télécharger les imprimés sur <http://www.orne.pref.gouv.fr/>. L'échéancier prévoit que les associations doivent adresser au CDRP/61 2 exemplaires avant le 23 Mars 2011.

• Le bulletin "Rand'Orne" a besoin d'articles pour vivre. Un appel est lancé par le rédacteur.

• Il est demandé que l'adresse des licenciés soit la plus complète possible. Trop de retour avec la mention "boite non identifiable".

• L'ordre du jour étant terminé, la parole est donnée à Jean-Marie ESCALIER Président du Comité Régional et à Monsieur Joubert Directeur du Comité Départemental des Sports.

• L'Assemblée Générale de l'exercice 2010 est clôturée par le pot de l'amitié.

La Secrétaire
Catherine SOLIGNAC-LECOMTE

LE COMITE REGIONAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DE BASSE NORMANDIE PRESENT DANS L'ORNE

ALENCON, le Vendredi 11 Mars 2011 à la Maison Départementale des Sports

L'Assemblée Générale Extraordinaire et l'Assemblée Générale Ordinaire du Comité Régional de Randonnée Pédestre de Basse-Normandie se sont déroulées sous la présidence de Jean-Marie ESCALIER.

Etaient présents ou représentés les Présidents (tes) des Comités Départementaux du Calvados, Manche et Orne, et responsables d'associations. Mr Michel TIREL Vice-Président du Comité Régional Olympique et Sportif était aussi présent.

A 18 Heures 30 débutait l'AGE. Les deux points essentiels de cette séance étaient, l'approbation de changement du siège social, et le change-



ment des statuts concernant le renouvellement du mandat des Comités Directeurs.

• Option A : Tous les membres sont élus pour une durée de 4 ans.

• Option B : Les membres sont élus au ¼ sortant chaque année.

L'assemblée a majoritairement voté pour l'option A.

A 19 Heures 00 a débuté la séance de l'AGO. Le Président Jean-Marie ESCALIER a présenté et commenté le compte-rendu moral de l'exercice 2010. Le bilan d'activité a été par dressé par la secrétaire Bernadette Beck. Le trésorier Bénigne Matras a présenté le bilan financier et le budget prévisionnel 2011. Ensuite la vérificatrice aux comptes a présenté son rapport. Le tout a été approuvé à l'unanimité.



Les responsables de commissions ont effectué leur rapport (formation, sentiers) ainsi que les responsables des trois départements. Pour terminer, Mr Michel

TIREL a évoqué les différents changements qui suivront les réformes territoriales annoncées et donné quelques conseils pour présenter les dossiers du CNDS.

Après un débat avec l'assistance, personne ne demandant la parole, la séance a été clôturée à 20 Heures 45 suivie du verre de l'amitié.

SUR LES CHEMIN D'AUBRAC

Du 4 au 11 Septembre 2010, une soixantaine de membre de l'Aigle-Rando se sont retrouvés à Nasbinals (Lozère) au cœur du plateau d'Aubrac. C'est autour de cette commune perchée à 1170 mètres que s'est déroulée notre semaine de marche.



Nous entamons notre initiation en mettant nos pas (mais à rebours) dans ceux des pèlerins sur une portion du GR 65, la "Via Podiensis" allant du Puy-en-Velay vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Depuis Saint-Chély-d'Aubrac (792 m) nous montons à flanc de coteau jusqu'au hameau de Belvezet, en contournant un promontoire basaltique ou "neck". La pierre est partout et sous toutes les formes sous nos pieds, dans les "montjoies", dans les croix sculptées... Les murets de pierre sèche bordent les sentiers et délimitent des pâturages où paissent de magnifiques vaches Aubrac, couleur froment, aux beaux yeux noirs. Nous gagnons ainsi le village d'Aubrac (1307 m), ancienne "domerie" et profitons de sa vocation hospitalière pour y pique-niquer.

Au retour, le GR 6, de forêt en prairies, nous conduit au hameau des Enfrux par l'ancienne voie romaine (Via Agrippa), nous offrant un beau point de vue sur la vallée du Lot. La descente se poursuit sur un chemin pavé charmant mais éprouvant pour les articulations, jusqu'à Saint-Chély où nous reentrons par le "Pont des Pèlerins" jeté sur la Boralde.

Le séjour se poursuit par Saint-Urcize, coquet village étagé sur la pente d'un cirque glaciaire au-dessus du cours torrentueux de l'Hère.

Parmi les blocs erratiques du quaternaire nous grimpons doucement vers la forêt (hêtres, sa-

pins, alisiers blancs) où se trouvent les pistes de ski de Super Blaise et de là, parmi les bruyères en fleurs, nous atteignons le roc de Carbonade et la "quille" des Goutals avec vue sur le puy de Gudette.

Le lendemain, Alerte Orange ! Trombes d'eau ! Impossible de randonner le matin. Mais nos organisateurs prévoyants ont programmé la visite de la Maison d'Aubrac et du "buron" de Caméjane qui nous apprennent beaucoup sur la vie du pays, notamment sur l'élevage, la fabrication du fromage...

L'après-midi les plus audacieux randonnent vers Marchastel ou vont, en voiture, visiter les châteaux d'alentour.

Aujourd'hui, le temps s'est amélioré. La randonnée se déroule en boucle depuis le village de Deux-Verges (les Deux versants !!) jusqu'au puy de la Tuile d'où, par beau temps, l'on aperçoit les Monts du Cantal, Lozère et Aigoual. On peut ensuite admirer l'une des plus anciennes églises romanes de la région coiffée de son "clocher-peigne" puis au retour, traverser le ruisseau du Remontalou qui baigne, au fond d'une vallée, la station thermale de Chaudes-Aigues, la cité aux trente sources brûlantes, notre prochaine étape.

Un circuit guidé, des thermes actuels au lavoir d'eau chaude, en suivant le réseau de chauffage urbain, nous conduit jusqu'à la source du Par (la principale 32°C, 300 l/mn) au pied du Musée de la Géothermie, pour nous expliquer l'origine de cette eau chaude, ses propriétés et diverses utilisations.

Nous sommes déjà à mi-semaine, et par l'agréable "chemin des Granges" nous explorons les alentours de Nasbinals en terminant par l'ascension du sommet (1271 m) de la "Sentinelle" couronné par une statue de la Vierge dominant vers le Nord les méandres du Bès, affluent de la Truyère.

L'après-midi nous allons au petit lac glaciaire des Salhiens avec ses tourbières aux "tremblants" dangereux (et sa végétation caractéristique) qui se déverse, un peu plus loin, du

haut d'une falaise de basalte, pour former le spectaculaire cascade du Déroc et 32 mètres de chute !

Dernier jour déjà ! Impossible de quitter l'Aubrac sans connaître Laguiole (prononcer Laïole), son fromage et ses couteaux !

La journée commence donc par la visite de la Coopérative fromagère "Jeune Montagne", symbole du dynamisme d'une population qui, avec des moyens modernes, a su sauver le savoir-faire ancestral des buronniers pour produire, entre autres, le fameux fromage de Laguiole,



base de l'aligot dont le célèbre chef Michel Bras a mis au point une recette.

Elle se termine par celle de la forge et coutellerie artisanale

Durand et de son musée après une conférence pédagogique.

Les heures intermédiaires sont employées avec bonheur à parcourir une dernière fois les "drailles" de la montagne aveyronnaise pendant que les "éclopés" arpentent la ville, l'ancien foirail où trône le magnifique taureau de bronze signé Georges Guyot et visitent, à proximité, le château du Bousquet, belle forteresse du Rouergue. (XVe s)

Le moment du départ est arrivé, nous quittons à regret ce pays qui malgré sa rudesse nous a enchantés par la beauté et la diversité de ses paysages et par son art de vivre, révélés chaque jour à travers des randonnées toujours bien pensées.

Un grand merci à nos organisateurs Nicole, Mic, Etienne et Théo qui avaient magistralement préparé ce séjour et à la famille Bastide qui nous a si chaleureusement hébergés et nourris...

Pauline Siard
L'Aigle Rando

SEMAINE FEDERALE DE CYCLOTOURISME A FLERS

Faire découvrir notre région et donner envie de revenir, tel est l'objectif des randonnées organisées du 31 Juillet au 07 Août 2011 . Notre but est d'accueillir 200 personnes par jour. Tout cela doit être préparé avec soin.



Aussi, la vingtaine de bénévoles se retrouve une fois par mois pour parcourir l'un des itinéraires

retenus. Leur premier rendez-vous le 30 Janvier les a conduits sur les sentiers de la Suisse Normande, aux confins de l'Orne et du Calvados. Le 13 Février, ils ont fait le tour de la cité médiévale de Domfront. Leur prochaine rencontre fin mars les conduira sur le GR 36 entre Clécy et Pont-d'OUILLY. Au programme ensuite ; les gorges de Villiers et Bagnoles, le pays du cheval entre Chambois et le Pin-Au-Haras, Mortain et ses cascades.

Arlette JEANNE
Association Sportive d'Andaine



La RANDONNEE DEPARTEMENTALE aura lieu le Dimanche 18 SEPTEMBRE 2011 à LONGY-AU-PERCHE.

Les précisions sur l'évènement seront données dans la prochaine édition de RAND'ORNE en Juin 2011. Dès à présent, pensez à retenir cette date.

N'hésitez pas à faire parvenir au rédacteur, des photos, compte-rendus, articles, au sujet des activités auxquelles vous participez.

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 "

VISITE AU CIMETIERE DU PERE LACHAISE A PARIS

Dimanche 30 Janvier 2011 à 06Heures 00, par une température de moins deux degrés, le groupe des Marcheurs du Perche attend à Mortagne-Au-Perche le car qui va les conduire à Paris.

Cette année le groupe se rend au Cimetière du Père Lachaise, nécropole la plus prestigieuse et la plus visitée de Paris. Le site s'étend sur 44 hectares et plus d' un million de personnes y sont inhumées.



Nous sommes rejoints à 09H00 devant l'entrée du cimetière par notre ami Hubert SALES, Marcheur du Perche demeurant à Paris. Une nouvelle fois Hubert va nous guider pour cette visite dans la capitale. Nous rentrons dans un monde étrange, une sorte de monde du silence, mais aussi un monde fascinant.

Nous parcourons les allées et défilons devant une kyrielle de tombes multiformes. Hubert arrête le groupe devant de nombreuses sépultures de personnages connus. Ensuite chacun recherche des tombes particulières au gré de sa sensibilité.

J'ai recherché particulièrement et trouvé une tombe dont j'avais entendu parler depuis longtemps. Il

s'agit de la tombe de Yvan SALMON, dit Victor NOIR. Il était journaliste à "La Marseillaise" à Paris. Agé de 21 ans, il fut assassiné d'un coup de pistolet le 10 Janvier 1870 par le prince Pierre BONAPARTE, cousin impulsif de Napoléon III. Victor NOIR, s'était rendu chez le prince pour organiser en qualité de témoin, un duel entre le prince et le rédacteur en chef du journal "La Marseillaise". Ce dernier s'estimait diffamé par un article du prince paru dans un journal corse. L'entrevue se passa mal.

D'abord enterré à Neuilly le 12 Janvier 1870, son corps est transféré au Père Lachaise en 1885. Le



sculpteur Jules DALOU est chargé de réaliser un monument. Il sculpte

le gisant en bronze de Victor NOIR, et le fait apparaître dans l'état où il aurait été trouvé après le coup de feu.

Seulement le sculpteur, dote l'anatomie du jeune journaliste d'une



protubérance prononcée au niveau du sexe, ce qui confère à ce gisant une réputation un peu bizarre. En effet, le folklore veut que certains attouchements avec la partie virile du gisant, apporte amour et fécondité aux jeunes filles et femmes en mal de tendresse.

Fréquemment de jour comme de nuit, des femmes sont vues chevauchant la statue en bronze, et se frottant le sexe sur la protubérance. Une sorte de rodéo sexuel. C'est pour cela que le bronze a perdu sa patine au niveau du sexe, mais aussi au niveau du visage et des chaussures. Le métal est lustré, et sans Miror !

Le midi déjeuner au restaurant Hippopotamus place de la Bastille. A l'issue arrêt Place des Vosges et commentaires de Hubert. Ensuite retour vers le Jardin des Plantes par les quais de la Seine pour retrouver notre car qui nous attend Place Valhubert.



Voici une belle journée qui se termine, par une sympathique météo, mais fraîche. Merci à notre ami Hubert pour la conduite de la

rando et pour ses commentaires avertis.

André CHARRIERE
Les Marcheurs du Perche

LES BATONS DE MARCHÉ - 1ère Partie

Les bâtons de marche alimentent toujours les conversations, il y a les pour, il y a les contre. Une certitude, ils ne sont pas réservés aux vieux ni à ceux qui manquent d'assurance. Régulièrement au cours de randos, des marcheurs viennent me voir pour se renseigner sur ces fameux bâtons et s'informer sur ce que j'en pense. J'ai pensé que ces informations que j'échange ponctuellement ci et là pourraient être utiles pour tous, et notamment pour celles et ceux qui ont un projet d'équipement dans ce sens.

UTILITE DES BATONS :

Les bâtons de marche doivent être utilisés par deux, c'est le seul moyen d'avoir une parfaite symétrie du corps au cours de la marche.

Ils jouent un rôle important dans la prévention des chutes en permettant au marcheur de garder l'équilibre sur des sentiers boueux, en déblais, biscornus. En poussant sur les bâtons, ils permettent de se propulser vers l'avant, de redresser le buste et d'améliorer l'appui au sol. Un point très importants, ils protègent les articulations et soulagent les genoux dans les descentes et sur les pierriers.

CHOISIR LES BATONS :

Le matériel technique de qualité se paie. Eviter si possible les premiers prix, qui sont souvent le gage d'un choix de matériaux et de conception médiocres, et qui à court terme procurera des problèmes ou lâchera. Vous en aurez pour votre argent.

Choisissez des bâtons en duralumin (dural), ils sont légers, ont une excellente tenue mécanique et sont d'un prix abordable.

Les poignées :

Prenez les avec des poignées droites en caoutchouc ou en liège. Depuis quel-



ques années, les constructeurs ont conçu les poignées de certains bâtons, avec prolongement en mousse que j'appelle poignées secondaires. Ce système est particulièrement utile dans les montées fortes, il suffit d'abaisser les mains sur ces prolongements ce qui améliore la force et le confort et évite d'être en position de bras levés.

Le système de serrage :



Blocage à expandeur

La plupart des bâtons ont un réglage des brins à expandeur qui s'écarte pour se bloquer dans le tube. Serrez franchement les bâtons pour ne pas qu'ils se replient, mais ne les serrez pas comme des brutes. Ils doivent être serrés et desserrés à la main.



Blocage FlickLook

D'autres bâtons ont un système de blocage "FLICKLOCK". Il s'agit d'un système à excentrique qui com-

presse le tube sur celui qui coulisse à l'intérieur. Ce système est très solide, très sûr et le blocage et déblocage se fait en une fraction de seconde. (Le procédé est identique à celui qui est utilisé pour régler la hauteur de selle sur les vélos).

Les embouts :

Les bâtons de qualité ont des pointes en carbure de tungstène. C'est



un métal très dur qui équipe les mèches pour percer le béton. C'est solide et pratiquement inusable. Lorsqu'il y a un souci avec les embouts, la plupart du temps c'est la pointe qui se dessertit de l'embout en plastique. Le bâton n'est

pas fichu pour autant.

Les embouts sont vendus en accessoires. Pour les remplacer, rien de plus facile mais il faut être deux.



L'un tient fermement et verticalement le bâton, et le second frappe énergiquement vers le bas, l'embout à l'aide d'une clé plate à fourche et d'un marteau. C'est le seul moyen de désolidariser deux pièces qui sont couplées coniques. Il suffit alors d'emmancher l'embout neuf et tapoter sur la pointe pour qu'il se bloque.

En randonnée classique, enlever les coupelles qui sont vissées sur les embouts. Elles sont inutiles et s'accrochent dans l'herbe haute ou les branchages et gênent le ramené de bâton vers l'avant. Par contre, elles ont leur intérêt dans la neige.

André CHARRIERE
CDRP/61

(La suite de l'article paraîtra dans la prochaine édition de Rand'Orne).