



Newsletter N°11 - avril 2021

## Encore un peu de patience...

Le printemps 2021 était plein de promesses mais nos envies de bouger, de retrouver les chemins dans une nature qui fait exploser ses plus beaux atouts, de retrouver toute la convivialité de nos clubs, doivent encore patienter quelques semaines....

**Un grand bravo à tous les clubs** qui, tout en protégeant la santé de tous, ont permis à leurs randonneurs de retrouver tous les plaisirs de la randonnée, de la marche nordique ou de la marche aquatique en toute sécurité malgré les mesures assez contraignantes (masques, distances etc...).

**Bravo aux dirigeants, animateurs** qui ont su adapter leur programme et leur fonctionnement et préserver la convivialité, garder les liens sociaux, communiquer, maintenir l'esprit et la dynamique associatifs : une richesse extraordinaire dans les temps difficiles que nous connaissons depuis un an.

**Encore quelques semaines de patience**, en prenant soin de nous avant de reprendre nos activités préférées devenues indispensables à notre bien-être physique et moral, au-delà de notre rayon actuel de 10 km .....mais en Gironde, les possibilités de randonnées de proximité sont nombreuses, et il nous reste encore quelques découvertes à faire !

Les médias n'hésitent pas à valoriser les richesses girondines : **le GR Bordeaux Métropole** sur TF1, **la randonnée partout et pour tous** dans les médias en période de crise sanitaire, **le Challenge Tour du Monde au profit de la Ligue contre le Cancer**.

C'est dans l'émission de France Télévision « **Ensemble c'est mieux** » que la randonnée pédestre est à l'honneur ! On y parle des bienfaits de la randonnée pédestre, des conseils pour commencer la rando, de balisage, de marche nordique ou de sport santé.

Alors, en Gironde, comptons sur des perspectives plus ouvertes pour le mois de mai et conjuguons nos efforts pour préparer demain et réussir tous nos prochains rendez-vous proposés dans ce numéro !

## Actus de la FFRando Gironde

### AG 2021...Une rencontre « virtuelle » pour le moins inhabituelle...

Comme à notre habitude, les préparatifs de l'AG ont été lancés avant les fêtes de fin d'année... Plus nous approchions de la date, plus la perspective d'une AG en présentiel s'éloignait...Ainsi, à la mi-janvier la décision a été prise d'organiser ce **rendez-vous annuel en visioconférence** avec l'intervention d'un prestataire de vote pour faire voter toutes les résolutions prises.

Ainsi, le **6 février 2021**, 32 associations et 1 représentant des membres directs se sont retrouvés sur Teams pour assister à l'AG.

Les dirigeants associatifs avaient pu se familiariser à l'outil de visioconférence Teams grâce à des sessions spécifiques organisées pour une prise en main et assurer une session plénière sans accroc technique.

Malgré la complexité liée à l'organisation à distance d'un tel rendez-vous, nous pouvons considérer que **l'édition 2021 de l'AG fut réussie** même si nous regrettons que les représentants des clubs ne se soient pas exprimés davantage lors des temps dédiés à la parole libre.

Rendez-vous en 2022 pour une rencontre annuelle que nous espérons en présentiel.

**Si un club souhaite se porter candidat pour accueillir l'AG 2022 qu'il n'hésite pas à se faire connaître.**

### Un nouveau Comité directeur pour la mandature 2021-2025

## BUREAU



Françoise Lecroart - Présidente



Alain Mark – Vice Président



Alain Martin  
Président  
Sentiers/Itinéraires



Gérard Séguéla  
Président Pratiques/Adhésion



Claude Bodin – Responsable  
Formation/Ressources Humaines



Henri Lafontan - Secrétaire



Anne Legay -Secrétaire adj



Josiane Gastaud - Trésorière



Eric Girardeau – Trésorier adjoint

## LES ADMINISTRATEURS



Gérard Camy-Debat



Olivier Chefneux



Amparo Garcia



Jean Pierre Lannes



Sylvie Lebeau



Claude Maillard-Salin



Joël Ohayon



Patrick Riffade



Pierre Spiaggia

## Anciens administrateurs actifs



Serge Bouet



Danièle Gouiffès



Patrick Gouiffès

### Point sur le questionnaire concernant la synthèse des décisions du comité directeur

A l'issue de chaque Comité directeur, une brève synthèse



des décisions prises est adressée aux Clubs Girondins.

Afin d'évaluer la perception et le ressenti de cette brève, un questionnaire a été envoyé début 2021 aux destinataires de ce document de communication.

Si la satisfaction est générale quant à la forme et quant au fond, le taux de retour faible, voire trop faible (15%) interroge : Cette appréciation favorable est-elle partagée par tous les autres clubs qui n'ont pas répondu ? La question reste posée.

## Prochains événements

Attention : En raison de la crise sanitaire, tous les événements de la FFRando Gironde peuvent être reportés ou annulés



### La 4ème édition de la Gironde à pied parcourt la Métropole de Bordeaux

Inauguré en 2019, le topoguide édité en 2020, le GR® Bordeaux Métropole est mis à l'honneur du lundi 28 juin au vendredi 2 juillet 2021

Le programme est défini avec les clubs participants :

- Lundi Blanquefort et ses alentours avec l'ASSM Rando
- Mardi Les coteaux de la Rive Droite avec Rando Tresses
- Mercredi Bassens et ses alentours avec Par'Chemins
- Jeudi Pessac et ses alentours avec l'ASCPA Rando
- Vendredi Bordeaux son patrimoine architectural avec le Stade Bordelais Rando.

Gratuit pour les licenciés de la Gironde, le programme s'adresse aux randonneurs de toute la France au tarif de 15 € la journée, la semaine à 130€ incluant le réceptif du dimanche 27 au soir, les ravitaillements et les transports en commun.

## Offrez la randonnée à votre santé !

### Captieux

Le 15 juin 2021



### Canéjan

Le 18 juin 2021



### Tresses

Le 30 septembre 2021



## La santé par la randonnée, une valeur forte en Gironde !

La santé est un enjeu majeur de nos sociétés actuelles. Les fédérations sportives jouent un rôle clé pour proposer des pratiques diversifiées et offrir des activités de santé et de bien-être.

[Consultez nos différentes actions santé en cliquant sur ce lien !](#)

## Journée découverte Marche d'endurance

Le rôle du Comité est de développer, autant que faire se peut, les techniques pédestres dans ses domaines de compétences.

Si les circonstances le permettent, le 6 juin 2021 à BAZAS (33), nous vous invitons à venir découvrir « la marche



d'endurance » ou Audax.

Il s'agira, derrière un capitaine de route, de parcourir 25km à une allure moyenne de 6km soit 4h10 de marche, et 50 mn de repos prévus sur trois stands de ravitaillement aux 6ème, 12ème et 18ème km.

Le principe est de marcher ensemble, de partir tous ensemble, revenir tous ensemble, et en cela le serre file, aide du capitaine, y veillera.

Nous avons bon espoir que cela éveillera des vocations et que cette technique sportive emportera l'adhésion de beaucoup d'entre vous.

## Des news de nos sentiers

L'actualité porte actuellement sur le GR81 qui sera aussi le support du Chemin d'Amadour (une prochaine brève en parlera). La partie nord, vous mènera de la Pointe de Grave jusqu'à Bordeaux. Sur plus de 150km vous pourrez admirer quelques trésors cachés du Médoc, non pas les vignes, mais ses Châteaux, canaux, monuments, villages, sans oublier dans sa très grande majorité l'estuaire de la Gironde avec ses îles et ses carrelets. La faune et la flore seront des attractions à certains moments de l'année. Proche de ce sentier vous pourrez vous loger et vous restaurer à plaisir. Vous rejoindrez la partie sud en traversant la Garonne via le pont Chaban Delmas.



## Notre partenaire Sports Aventure



### Opération drapeau Sports Aventure

Dans le cadre de vos clubs FFRandonnée, vous partez en itinérance et prévoyez un passage dans un lieu mythique ou un site remarquable ? L'opération "drapeau" de Sport Aventure est faite pour vous ! Notre partenaire veut récompenser les randonneurs qui sont prêts à partager les photos de leurs plus beaux accomplissements ! **Prenez une photo sur un site remarquable avec un drapeau Sports Aventure et envoyez-la nous !**

Nous sélectionnerons les trois meilleures photos : elles seront affichées en magasin, rue de Cursol à Bordeaux. Leurs auteurs gagneront une carte cadeau de 50 €. Pour participer, il vous suffit de venir sur rendez-vous récupérer le drapeau au siège de la FFRandonnée Gironde, à la Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative et de nous transmettre la photo avant le 30 octobre 2021.

## Quizz FFRando

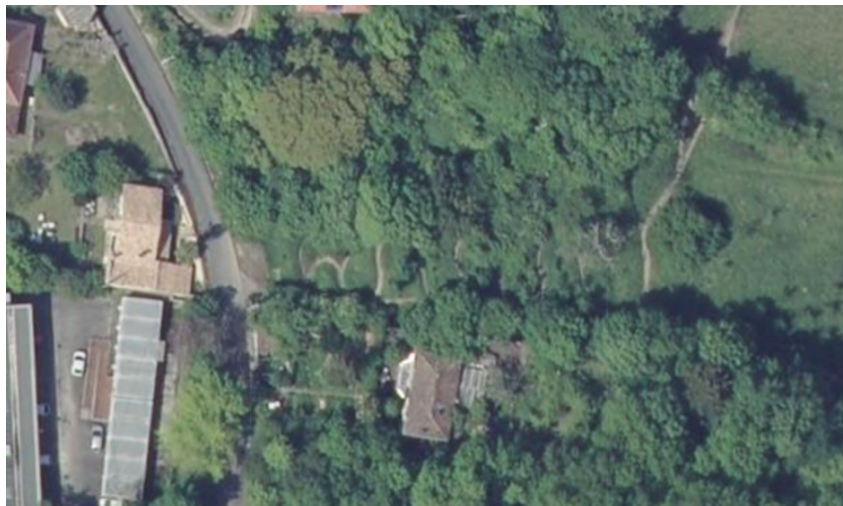


**Où se trouve ce paysage exotique ? Et sur quel GR ?**

Envoyez votre réponse à : [gironde.communication@ffrandonnee.fr](mailto:gironde.communication@ffrandonnee.fr) et gagnez des cadeaux chez nos partenaires !

Si vous avez la bonne réponse, vous serez départagés par un tirage au sort !

# Réponse Quizz Janvier 2021



**Réponse :**

Le GR® Bordeaux Métropole pénètre par cette entrée confidentielle sur le Chemin des Carrières dans le Parc Palmer à Cenon. Le GR® Bordeaux Métropole fait le tour de l'agglomération bordelaise en visitant ses parcs et ses espaces.

FFRando Gironde  
Maison Départementale des Sports  
et de la Vie Associative  
153 rue David Johnston - 33000  
Bordeaux  
[gironde@ffrandonnee.fr](mailto:gironde@ffrandonnee.fr)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur FFRando Gironde.

[Se désinscrire](#)



© 2020 FFRando Gironde