

## Bon pied, Bon œil... N° 7 – Janvier 2018

### Le mot de la Présidente

A l'aube de l'année nouvelle, je vous souhaite à toutes et à tous une bonne santé pour pouvoir faire de belles randonnées et bien d'autres choses, dans notre beau département ou ailleurs. Beaucoup de joie et de bonheur autour de vous, avec vos familles et vos ami(e)s. On se retrouve en 2018, dans un monde de PAIX, de TOLERANCE et d'AMITIE.

Claudette DOLHADILLE



### L'ACTU DU COMITE DEPARTEMENTAL

#### La fête de la randonnée 2018 : c'est parti !

La première réunion d'organisation a eu lieu le 1<sup>er</sup> décembre en présence des trois associations partenaires : Drailles et Chemins Julirosiens, Un Pied devant l'Autre à St Martin et Mas Dieu Randonnée, du Maire de St Julien les Rosiers et des membres du comité.

L'AG 2018 de notre comité se déroulera à Auzon le 10 février. Au programme : le matin une petite randonnée jusqu'au château d'Allègre suivie du repas de midi pris en commun. A 14H, les travaux commenceront avec la présentation du bilan 2017, les projets 2018, les tarifs de la saison 2018/2019 et pour terminer, avec ceux et celles qui le souhaitent, nous visiterons la nougaterie d'Auzon.

**Départ de Marion :** Marion Mortier a choisi de quitter notre comité. Elle est restée 3 ans et demi parmi nous. Nous avons beaucoup apprécié son travail, son sérieux et son efficacité. Nous lui souhaitons une belle réussite dans ses nouveaux projets qui pour l'instant, la conduisent à Limoux. Ce n'est pas très loin et nous aurons peut-être l'occasion de la revoir...

Marion avec des membres du comité et des baliseurs



Pour la remplacer, notre choix s'est porté sur Daphné Kolarik qui était en activité dans la Creuse et qui a choisi de venir rejoindre notre comité.

Elle a 25 ans et s'occupera des sentiers du PDIPR. Nous lui souhaitons la bienvenue en espérant qu'elle trouve sa place au sein de notre belle équipe.



**Adhésions :** Henriette Teissonnière, vice-présidente, responsable des adhésions se tient à votre disposition pour répondre à vos questions : tél 06 89 45 33 23

### Partenariat France Bleu Gard Lozère

Il s'est terminé le 31 décembre après 4 mois de diffusion. Il a permis de présenter une trentaine de randonnées sur les ondes les samedis et dimanches.

### LE PROJET NUMERIQUE



Le projet consiste à numériser les GR®, GRP® et PR du département. C'est une action commune entre notre fédération et l'IGN. Son but est de recenser, sur le terrain, l'état des chemins et de construire des outils communs accessibles depuis Internet.

Pour ce faire, des « collecteurs » rassemblent les informations sur le terrain à l'aide de GPS (tracé, nature du chemin, difficulté, sécurité ...)

Ce projet a pour ambition de faire collaborer l'ensemble de ses équipes (baliseurs, animateurs, responsables d'associations...) et de faire participer la communauté des randonneurs pour la veille sur les sentiers et la qualification des données (signalisation d'une modification d'un tracé suite à des intempéries, envoi de photos sur le terrain, évaluations de la difficulté des parcours, etc.).

Pour les randonneurs, cela se traduit par la volonté de rendre la pratique de la randonnée plus interactive en offrant un confort dans la recherche et la préparation de son itinéraire : accès, services proposés dans les alentours, difficulté du circuit, sécurité et fiabilité du tracé mais aussi la connaissance du milieu et du patrimoine avec des informations qualifiées à consulter en chemin.

A ce jour dans le Gard, 843 km de GR® ont été collectés sur 948 km existants. 17 GR® sont chez les gestionnaires pour être renseignés sur le Websig et certains sont déjà validés.

Pour les 6 GRP® et les 52 PR la distribution a eu lieu le 30 novembre et la collecte des informations doit parvenir avant la fin de l'année.

Jean-Claude Barthelet



## Coup de cœur de Claudette

Une petite randonnée de 1h30 « à la découverte de Gagnières », histoire de la mine avec la visite du musée qui s'impose à la fin de la balade : entrée gratuite sur réservation.

## ACTUS SENTIERS

**Le GR® préféré des Français** : notre GR®70 sur le podium ! 8 GR® étaient en lice : les GR® 3, 34, 70, 4, 223, 5, 20 et le GRP® « Tour du Beaufortain ».

En seconde position, le GR® 70 « Chemin de Stevenson » et ses territoires de caractère qui débute à travers un paysage très âpre autour du Puy-en-Velay, parcourt les Cévennes, côtoie les gorges du Tarn avant de rejoindre Saint-Jean-du-Gard. C'est le GR®34 « La baie de Morlaix » qui est arrivé en tête. La 3<sup>ème</sup> place est occupée par le GR®20. Merci à tous d'avoir participé à ce jeu...

**L'actualité de la randonnée itinérante** à consulter sur "MonGR.fr", ce mois-ci La Réunion est à l'affiche avec le GR® R2 et le cirque de Mafate : une rando itinérante de 6 jours Le Brûlé – Plaine des chicots – Dos d'Âne – îlet à Bourse – Roche Plate – Marla – Cilaos. Pour celles et ceux qui ont marché à la Réunion, ces noms donnent des fourmis dans les jambes et quel spectacle le lever de soleil à Roche Plate !

Philippe Gallois



## FORMATION

Un nouveau cursus de formation sera mis en place à partir de la prochaine saison sportive et nous aurons l'occasion de vous le présenter dans un prochain bulletin.

### Formation de baliseurs en septembre 2018

Notre comité propose une formation au « métier » de baliseur, les 29 et 30 septembre. Le balisage ? c'est l'obligation que nous avons de maintenir les sentiers en bon état, avec les balises adaptées. Le randonneur doit être vigilant, en suivant le balisage et la signalétique.



 Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 30  
Site internet : <http://gard.ffrandonnee.fr>

## CONSEILS PRATIQUES

### Se protéger du froid lors de randonnée en hiver

Pour lutter contre le froid, l'isolation doit être de rigueur pour ne pas perdre votre chaleur corporelle.

L'isolation : le principe des couches.

La première couche est un sous-vêtement « technique », tee-shirt ou pantalon, qui a pour fonction d'évacuer la transpiration et de maintenir le corps au sec, éviter le coton qui a une faible capacité de séchage.

La deuxième couche est une couche chaude : polaire en duvet ou synthétique, son secret se trouve dans son « gonflant », l'air qui y est emprisonné isole.

La troisième couche est une veste de protection en matière imperméable et respirante.

Des accessoires indispensables : gants et bonnet, nous perdons des calories par les extrémités.

Alimentation : par temps froid le corps consomme davantage de calories, il est essentiel de prendre des repas équilibrés et de l'énergie (fruits secs...) sans oublier de boire.

**La nourriture est un aspect crucial** lors d'une sortie sur une journée ou sur plusieurs jours. L'effort déployé par la marche nécessite une alimentation plus riche qu'au repos. Pour tenir sur la durée, le randonneur doit s'alimenter régulièrement avec des aliments adaptés à ses besoins. Ceux-ci varient en fonction de la durée et du type de parcours à effectuer. La règle d'or des aliments en itinérance est : **légers, petits et nutritifs**.

"Il vaut mieux manger léger mais régulièrement"

Si en matière de nourriture tous les goûts sont dans la nature, certains aliments sont à éviter lors des randonnées :

- facilement périssables : fromage, viande, etc...

- encombrants : boîtes de conserves, de même, les aliments trop fragiles qui finiraient écrasés dans le sac.

Les aliments à la teneur énergétique trop faible sont également à proscrire car ils ne vous permettraient pas de tenir l'effort dans la durée.

Il est nécessaire de boire régulièrement de l'eau.

L'alcool est à bannir de votre sac.

Le plus important reste d'adapter sa nourriture aux besoins prévus pour la randonnée, il faut tenir compte des possibilités de ravitaillement que vous croiserez sur la route. Vous n'êtes pas obligés d'emporter énormément de nourriture si vous êtes sûrs de pouvoir vous en procurer facilement (superettes, boulangeries, restaurants). Pour une sortie à la journée, il est nécessaire de prévoir un encas pour regagner un peu d'énergie au cours de la marche et tenir jusqu'au soir : quelques fruits secs feront l'affaire.

## MANIFESTATIONS

**Randonnée solidaire** : le dimanche 25 février

3 randonnées au départ du foyer de Gallargues.

Organisée par le SECOURS POPULAIRE en partenariat avec le club de randonnée Rando Gallargues.

**Salon du randonneur** : les 23, 24 et 25 mars au centre de congrès de Lyon.

**46<sup>ème</sup> Brevet des Randonneurs Cévenols** : le dimanche 27 mai à St André de Majencoules.

**FIRA de printemps** : du 10 au 13 mai. Thématique : artisanat

Mise en page : P. Gallois, S.Spilliaert ; Textes : C.Dolhadille, J.C.Barthelet, P.Gallois ; relecture commission communication ; crédits photos : C.Dolhadille, J.C.Barthelet, P.Gallois