

En ces temps perturbés et parfois difficiles à vivre, la randonnée reste un des moyens efficace de se ressourcer, d'évacuer les mauvaises ondes et de prendre du plaisir à vivre.

La nature que l'on peut découvrir, admirer, respecter, et les rencontres que l'on fait au détour d'un chemin, sont toujours des moments simples et magiques.

Le comité départemental est donc là pour proposer, innover et donner l'envie de découvrir de nouveaux itinéraires et chemins.

Grand merci à tous les bénévoles qui travaillent en ce sens, pour un mieux vivre et une plus large ouverture d'esprit dans ce département.

Je vous présente donc mes vœux pour 2016 et une très belle année à tous, à partager sur les chemins.

Rémy FAURE
Président



Se former pour mieux randonner...

Dans notre département, de plus en plus de licenciés assistent aux formations quelles soient départementales ou régionales. Certains de nos Présidents de clubs prennent conscience que dans la vie associative actuelle les normes de sécurité sont devenues importantes (cf. règlement de la FFRandonnée). Les randonneurs individuels veulent aussi connaître les règles pour pratiquer leur activité préférée en toute sécurité...

Le Comité régional et votre Comité départemental cherchent à répondre au mieux à vos besoins et attentes en matière de formation. Alors n'hésitez pas à nous faire savoir si vous avez des attentes. Toutes vos propositions seront étudiées pour vous apporter toujours plus de connaissances et ainsi plus de sécurité !



Regard sur... la Rando pour Tous !

Le 6 juin dernier, l'Association des Paralysés de France (APF) participait avec quelques uns de ses membres à la 4^e édition de la Rando pour Tous. Voici leur regard sur cet événement...

La Rando pour Tous a pour but de réunir personnes valides et handicapées et a permis à une dizaine de nos membres (personnes à mobilité réduite et leurs accompagnants) de découvrir la nature.

En tant que partenaire pour cet événement, Daniel et Joachim de l'APF avaient eu la primeur des parcours... Accompagnés de bénévoles du comité de randonnée, ils ont fait la reconnaissance de l'itinéraire accessible.

Le samedi, sous un chaud soleil, la randonnée s'est élancée dans une ambiance conviviale. Les chemins ombragés ont permis aux participants de découvrir les paysages d'Arthon, à l'allure du pas ou de la roue pour les fauteuils.

Au vu des mines réjouies des personnes handicapées, on comprenait aisément le plaisir et la joie qu'elles ressentaient en voyant s'ouvrir devant eux les sentiers habituellement inaccessibles, et surtout en ayant la possibilité de les partager avec les randonneurs valides. Le but était atteint : la rencontre entre personnes handicapées et valides, sans tabou et sans appréhension, s'était concrétisée !

Les membres de l'APF participants remercient Aurélie, Rémy et tous les bénévoles du comité de randonnée pour cette initiative qui permet d'inclure les personnes handicapées dans les activités des valides. Merci également à la municipalité d'Arthon pour leur accueil et la qualité et l'entretien des sentiers de randonnée qui nous ont été proposés.

Daniel Dupuis, représentant de l'APF de l'Indre



05/02 : Assemblée générale à Tournon
St Martin

05/03 : Réunion des baliseurs

13 & 14/04 : Formation Balisage

21/05 : Rando Nature à St Gaultier

04/06 : Rando pour Tous à Sougé

25/09 : Rando Challenge®

En cas d'incident...

... plusieurs cas sont possibles :

En l'absence de personne habilitée aux secours :

Faire le bilan et secourir la victime en fonction de la gravité, la protéger, la rassurer, lui parler.

- Petit malaise, fatigue, difficulté à continuer, etc. : assister la personne, prendre le temps de la laisser récupérer. En cas de difficulté mineure, la faire accompagner si possible par deux personnes qui devront suivre le chemin de retour le plus court et le plus aisé ou le point d'arrivée suivant la proximité, tout problème survenant durant ce retour doit nécessiter un appel aux secours.
- Malaise important ou accident : appeler d'abord les pompiers (18) et/ou le SAMU (SMUR) (15) et/ou encore le n° d'urgence 112 (norme européenne), ils donneront les conseils et les bons gestes à effectuer d'après le diagnostic.
- Envoyer une personne pour réceptionner et guider les secours si besoin.

Et pour tous ceux qui souhaiteraient apprendre les gestes qui sauvent, le Comité Départemental Olympique et Sportif organise des formations PSC1 (premiers secours) !



Gestes d'urgence

le don de sauver des vies

Compostelle en marche nordique... Retour d'expérience !



En octobre dernier, 12 marcheurs nordiques du Club de Marche nordique en Brenne, n'ayant pour la plupart aucune expérience dans la randonnée itinérante, se sont lancés pour une 1^{er} semaine sur le Chemin de Compostelle (voie du Puy en Velay) jusqu'Aumont Aubrac...

A petits pas, ils ont progressé avec quelques appréhensions les premiers jours et beaucoup de surveillance d'éventuels petits bobos ! Il n'y en a pas eu ! De jour en jour, le plaisir de marcher s'est installé, l'objectif à atteindre bien en tête.

Sous la houlette d'Arlette et Francis Dupont, les marcheurs ont fait des étapes courtes pour cette année expérimentale, une semaine pour découvrir la vie en groupe, découvrir les plaisirs et les contraintes de l'itinérance, apprendre à mieux se connaître aussi. Une expérience incroyable qui laisse un bon souvenir à chacun ! La sortie 2016 est déjà programmée à la même période, d'Aumont Aubrac à Figeac... si tout va bien !



Que payez-vous quand vous payez une randonnée ?

Le tarif des randonnées est très aléatoire selon l'organisateur : gratuit, 2 €, 4 €, voire 12 € et plus... Bref, c'est à n'y rien comprendre ! Petit éclairage sur ce que vous payez quand vous vous acquittez des droits d'inscription à une randonnée...

On entend souvent les insatisfaits dire « *Cette randonnée était beaucoup trop chère pour la qualité du ravitaillement !* ». Voilà donc un premier point qui semble clair pour tous : lorsque vous payez une randonnée, vous payez en partie ce que l'on vous sert aux ravitaillements.

Mais qu'en est-il du reste ? Pour organiser une randonnée, il est nécessaire : de reconnaître les parcours, de souscrire une assurance, d'acheter du matériel, de faire de la communication, de souscrire des services annexes... Selon la randonnée, les dépenses peuvent être nombreuses.

Organiser une randonnée peut induire des frais de déplacements pour le comité organisateur quand il se réunit, tout comme le fait de reconnaître les parcours. Si les bénévoles offrent leur temps, ils ne doivent pas non plus y laisser leur argent. L'association prend donc en charge les frais (directs et indirects) qu'ils déboursent pour aider à l'organisation.

Les randonnées ouvertes à tous n'accueillent pas toujours des personnes licenciées, il est donc inévitable de souscrire une assurance adaptée en cas d'incident.

Acheter du matériel et des fournitures est indispensable pour baliser les parcours, offrir un service de qualité (machine à café, caisse, plastifeuse par exemple).

Les frais de communication incluent la réalisation d'une affiche et de dépliants, l'impression ou les photocopies, les frais de publicité...

Quant aux services annexes, ils sont variables selon l'organisation : transport par car, plateaux repas, ateliers au départ et à l'arrivée avec des intervenants parfois rémunérés...

Bref, les dépenses sont nombreuses. Repensez-y la prochaine fois ! ☺

