

Balises

INDRE

FFRandonnée 36 • Balises 36 N°21 • Janvier 2018

édito

Nous voici donc en janvier, le mois des vœux, avec plein de bonnes résolutions, de nouvelles envies, des galettes aussi, et là c'est plus fort que tout : il faut repartir sur les chemins humides pour se dépenser, et goûter de nouveau aux joies des randonnées !

Si je n'ai qu'un conseil à vous donner en ce début d'année, c'est bien de ne pas réfréner ces envies-là ! Alors enfilez vos chaussures et allez sur les sentiers, découvrir de nouveaux paysages, retrouver ceux que vous avez déjà parcouru et tant aimés, faire de nouvelles rencontres...

Je vous souhaite à tous et toutes de prendre du plaisir pour cette nouvelle année, que ce soit dans un club ou en individuel, sur des sentiers balisés ou en toute liberté.

J'espère vous retrouver lors des manifestations que le comité organisera tout au long de la saison.

Très belle année 2018!!

Le Président,
Rémy Faure



4 nouveaux clubs FFRandonnée, ça se fête !

Depuis environ un an, le Comité a accueilli 4 nouveaux clubs : Marche nordique de Châtillon, le Comité des fêtes de Villentrois, La Vicquoise (à Vicq sur Nahon) et Marche et Détente (à Lourdoueix St Michel). Grâce à eux, les adhésions ont augmenté de plus de 70 adhérents !

Si le Comité se satisfait d'accueillir de nouveaux membres parmi ses rangs et remercie ces associations de leur confiance, il est surtout heureux de voir que les actions menées en matière d'adhésions portent leurs fruits.

Souhaitons la bienvenue à ces nouveaux clubs et bravo aux membres de la commission Pratiques Adhésions Vie Associative !



Devenir baliseur !

Sans vous, rien ne serait possible car les randonneurs ont besoin de ces marques si distinctives pour se repérer sur un chemin et avancer sereinement !

Si vous souhaitez vous investir plus dans le comité de randonnée ou bien être encore plus actif quand vous partez marcher, le balisage est fait pour vous !

Le balisage consiste à créer des repères afin de ne pas se perdre sur les chemins de randonnée. Être baliseur, c'est un peu comme si vous deveniez le guide personnel de chacun !

Si l'expérience vous tente, après une formation théorique et pratique de 2 jours (la prochaine a lieu en avril), vous pourrez partir sur les sentiers pour « manier le pinceau » !

Plus de renseignements au 02 54 35 55 63 ou indre@ffrandonnee.fr



La Vicquoise

Dans la région du Boischaut Nord, une petite commune de 750 habitants héberge une section de randonnée pédestre depuis 1974 ! Il s'agit de Vicq-sur-Nahon et son club de La Vicquoise.

Présidée par Ghislaine Masson depuis 2007, l'équipe de La Vicquoise organise 2 randonnées grand public par an (en mars et juin). Avec l'aide de la commune, le club a développé 2 parcours pour personnes à mobilité réduite

Le club compte 30 licenciés, de 30 à 82 ans. Mais certains d'entre eux ne s'arrêtent pas à la marche du dimanche matin et vont bien au-delà : tour du golfe du Morbihan, tour de l'île de Noirmoutier, Bourges-Sancerres, empruntant également des GR® sur les chemins de Compostelle...

Pour Ghislaine, ce qui compte surtout c'est la convivialité. Elle a à cœur de satisfaire la plupart des marcheurs en offrant des parcours variés et souhaite que les bénévoles qui œuvrent à ses côtés le fassent avec un plaisir partagé, et dans la bonne humeur.



Lyme, vous avez dit Lyme ?



Dans la randonnée, on est plus que jamais concerné par cette maladie. Alors voici les dernières actualités concernant cette maladie encore trop peu reconnue dans notre pays :

La 8^e réunion du groupe de travail pour l'élaboration du PNDS (nouveau protocole en cours d'élaboration), a eu lieu le 21 décembre 2017. La phase de rédaction est terminée. Il entre dans un cycle de relecture qui se conclura par une dernière réunion du groupe de travail le 8 mars 2018. Le PNDS sera publié dans les semaines qui suivront puis actualisé tous les deux ans pour prendre en compte les nouvelles données scientifiques.

Le PNDS vise à mettre fin à l'errance et à la souffrance des malades de la maladie de Lyme, à réduire les délais de prise en charge et les distances que doivent parcourir les patients.

En complément du PNDS, les autres actions du Plan national de lutte se poursuivront dans les domaines de la prévention, de la recherche, notamment par l'amélioration des tests diagnostiques.

Un délai supplémentaire par rapport au calendrier initial s'est avéré nécessaire pour appréhender toute la complexité de la problématique des maladies de Lyme et établir un dialogue plus constructif entre les deux écoles de pensées (formule polie pour exprimer les médecins qui reconnaissent la forme chronique de Lyme et ceux qui la nient).

Le PNDS remplacera les recommandations du consensus de 2006. Depuis longtemps, les autorités de santé françaises, notamment la Caisse d'Assurance maladie et le Conseil de l'Ordre des Médecins, se réfèrent aux recommandations de ce consensus qui ne reconnaît pas l'existence d'une forme chronique de la maladie de Lyme, d'où l'absence de prise en charge des malades et de tests fiables.

A noter, que depuis peu, la reconnaissance officielle de la maladie de Lyme chronique a été marquée par un bond en avant extraordinaire grâce au vote d'une loi au Canada ainsi que dans trois états américains (Virginie, Vermont, New York). A l'heure actuelle, une majorité de médecins américains suivent les recommandations pour une prise en charge de la maladie de Lyme chronique et des maladies associées.



Trop souvent négligées : les co-infections !

Sous-estimées, ces co-infections aggravent le tableau clinique mais ne sont pas traitées efficacement. Le danger est celui d'un syndrome inflammatoire chronique. Elles sont TRÈS nombreuses. Les principales maladies pouvant se développer après piqûres de tiques sont :

- bactériennes (borréliose de Lyme, Fièvre Q, Tularémie,...),
- virales (diverses méningo-encéphalites),
- parasitaires (babésiose ou piroplasmose humaine).



Témoignage : Retour à St Jacques de Compostelle, par Jean-Marie

Après le Camino Frances en 2012, c'est sur le Camino del Norte que j'ai repris au printemps 2017 la route vers St Jacques de Compostelle, avec mon fils qui me proposait de l'accompagner. Je savais, à partir du témoignage de JC Rufin dans Immortelle Randonnée et d'anciens pèlerins, que ce chemin était plus difficile, mais aussi beaucoup plus beau (comme j'allais pouvoir le constater).

Ce chemin traverse le Pays Basque, la Cantabrie et les Asturies en suivant la côte Atlantique, avant de s'en écarter pour rejoindre Santiago en Gallice, sur plus de 800 km. Le parcours, très bien balisé, est une succession de montées et de descentes, donc assez physique.

De ces 4 semaines de randonnée, je garde le souvenir d'agréables rencontres, de paysages magnifiques et puis aussi de quelques galères ! Comme cette nuit passée à la belle étoile, dans la région de Guernica, après 12h et plus de 42 km de marche, et au bord de l'épuisement... Ce jour-là, plusieurs groupes de randonneurs, convergeant vers cette ville pour commémorer son bombardement en 1937 par l'aviation allemande, avaient réquisitionné tous les hébergements !

Et puis bien sûr, la fierté de l'arrivée dans St Jacques au matin accompagné par tous ces pèlerins ou randonneurs de toutes nationalités, partis depuis des jours, des semaines voire des mois pour certains.

Agenda

- 09/02 :** Assemblée générale à Saint Marcel
- 03/03 :** Formation aux outils de cartographie numérique à St Maur
- 10/03 :** Réunion des baliseurs au Poinçonnet
- 04 & 05/04 :** Formation Balisage à Villentrois
- 26/05 :** Rando Nature
- 06/06 :** Rando pour Tous à Jeu les Bois
- 14/06 :** Initiation Lecture de carte
- 30/09 :** Rando Challenge® au Pêchereau