

# Balises

INDRE

FFRandonnée 36 • Balises 36 N°7 • Juin 2013

édito

Un objectif important de notre Comité est de développer les adhésions que ce soit par l'augmentation du nombre de licenciés et randocarteurs ou encore par l'affiliation de nouveaux clubs.

Depuis 5 ans la courbe est ascendante : notre départemental est passé de 224 adhésions en 2008 à 467 en 2013 (toutes adhésions confondues : licences et Randocartes®).

Je souhaite que cette évolution continue de progresser pour atteindre 500, voire plus de 500 licenciés avant la fin de mon mandat de président !

Je remercie les dirigeants des clubs pour ce travail de fourmi sans lequel cet objectif serait vain, ainsi que les randocarteurs pour leur soutien et leur fidélité.

Francis DUPONT  
Président



## Rando pour Tous® : Valides et non valides se sont mobilisés !

Le soleil n'a pas manqué le rendez-vous, de même que 150 randonneurs, samedi 1<sup>er</sup> juin à Déols, à l'occasion de la Rando pour Tous®. 150 marcheurs dont environ 60 personnes en situation de handicap se sont retrouvés pour effectuer 5 et 12 km.

Valides et handicapés ont ainsi marché ensemble sur les itinéraires spécialement conçus pour être accessibles à tous, et notamment aux personnes à mobilité réduite. « *Faire oublier le handicap, favoriser la mixité valides/non valides et offrir un moment de bonheur et de partage à tous* », voici les ambitions affichées par notre comité lors de cet événement.

A pied ou en fauteuil, initiés ou non à la randonnée, après quelques kilomètres, tous se sont retrouvés lors d'un ravitaillement au cœur du Parc des Chenevières.

Au terme de la randonnée, les marcheurs ont partagé leur sentiment pendant le pot de l'amitié. Tous, handi et valides, étaient ravis de cette initiative qui reste trop souvent rare dans notre département.



## Séjour d'été : Sur le chemin de Stevenson

Le Comité départemental propose à l'ensemble de ses licenciés et randocarteurs un séjour sur le chemin de Stevenson.

Partez à la découverte de cet itinéraire entre Auvergne et Languedoc-Roussillon, et retracez le chemin emprunté par Robert Louis Stevenson en 1878, aujourd'hui devenu le GR® 70.

Début août 2013, nous vous proposons de découvrir, en 7 étapes, les paysages doux et colorés du Velay ainsi que le Pays légendaire du Gévaudan...

Du 4 au 11 août 2013, séjour du Puy-en-Velay à Chasseradès (7 étapes). Projet de continuer l'an prochain jusqu'à Saint Jean du Gard. Informations pratiques : pension complète, transport des bagages et encadrement

Tarif : 655 € assurance annulation et approches en sus.

Renseignements : Arlette Dupont 06 73 34 71 48



## Le coin des gourmands

### Recette du cake du randonneur

250 g de farine	70 g de sucre
1 sachet de levure	3 œufs
70 g de noix de coco	70 g de raisins secs
1 poignée d'amandes entières	
1 orange entière (si possible non traitée) à découper en morceaux	

Le jus d'une autre orange ou d'une mandarine ou un peu de jus d'orange

Mélanger le tout et mettre dans un moule à cake au four th 6 pendant 40 mn.



## Un peu de lecture...



### **Bienvenue chez vous ! d'Aurélié Derreumaux et Laurent Granier**

Changer de vie, tout quitter et partir loin pour vivre la grande aventure... Qui n'en a jamais rêvé ? C'est ce qu'Aurélié et Laurent, deux passionnés de randonnée, ont vécu en faisant le tour de France : 6000 kilomètres à pied le long de nos frontières entre mer et montagne.

Un tour de France vécu mais surtout une véritable aventure humaine qu'ils ont vécu au travers de leur marche, par l'accueil qui leur a été réservé mais aussi en s'engageant pour "ceux qui ne peuvent pas marcher". Cette aventure était une action au profit de Handicap International.

Embarquez avec Aurélié et Laurent pour découvrir, avec humour, amour, énergie et dérision, leur Tour de France à pied...

### **La Marche nordique se développe dans l'Indre**

Deux clubs affiliés au Comité se préparent à ouvrir une section marche nordique : Les marcheurs de Concremiers et l'ARVAL de Chaillac. Nous comptons ainsi, à ce jour dans l'Indre, une moyenne de 125 pratiquants séduits par les bienfaits de cette technique de marche/randonnée, répartis sur Saint Maur, la Brenne, Concremiers et Chaillac.

Les bâtons Gabel, fournisseur officiel de la FFRandonnée peuvent désormais être commandés au tarif préférentiel licenciés : individuellement, bénéficiez de 15% de réduction supplémentaire sur le tarif spécial boutique en ligne, en commandant sur [www.gabelpoles.com](http://www.gabelpoles.com) et en utilisant le code de promotion 21443.

EuroNordicWalk Vercors 2013 : la 1<sup>ère</sup> édition de ce rendez-vous européen de la Marche Nordique se déroulera les 13 et 14 juillet 2013 dans le Vercors. Plus d'informations sur [www.euronordicwalk.com](http://www.euronordicwalk.com). Une délégation de marcheurs nordiques de l'Indre se prépare à y participer.

Informations FFRandonnée marche nordique de l'Indre : Arlette Dupont : 06 73 34 71 48



### **Un nouveau partenaire fédéral : Intersport !**

Intersport devient, en 2013, le partenaire officiel de la FFRandonnée. Ce nouveau partenariat, conclu pour 5 ans, permettra à nos deux réseaux de défendre les valeurs de sports de nature et de promouvoir la sauvegarde des itinéraires.

Le partenariat s'articulera autour de 4 principes :

- Le soutien pour la campagne de communication sur la Grande Randonnée, destinée aux randonneurs au long cours, sportifs aguerris ou occasionnels ;
- La mise en place d'opérations communes développées en liaison avec les deux réseaux ;
- La création d'un événement annuel pour promouvoir la préservation du patrimoine des itinéraires de Grande Randonnée, leur gestion, leur entretien...

Des avantages aux licenciés, randocarteurs et aux clubs affiliés FFRandonnée seront également proposés par les 330 magasins Intersport à la prochaine rentrée sportive.



**INTERSPORT®**