

LA GAZETTE SARTHOISE DU RANDONNEUR



Sommaire

Le mot du Président	1
L'équipe du Comité	1
Echos des sentiers	2
Chemins de Pèlerins	2
La commission Formation	3
La commission Manifestations	3
Evènement	4
Faire-part de naissance	4
(ré-)Flexion médicale	4
Humour	4
Programmation 2005	4

Le Mot du Président

Bonjour,

Pour commencer, je me dois de remercier mes prédécesseurs à la présidence du comité départemental, Jean Genez et Jean-Paul Boisard, pour le bel héritage qu'ils m'ont laissé, qu'ils nous ont laissé.

Marié, père de famille et plusieurs fois grand-père, une carrière dans les ressources humaines, je suis arrivé au comité fin 2003 pour coordonner l'organisation de la Sarthe à Pieds en Juin Juillet 2004promotion rapide !!!!

Je désire tout d'abord, continuer l'action de mes prédécesseurs et c'est là une tâche importante. Tout mettre en œuvre pour que les compétences du comité sarthois soient reconnues auprès de chaque randonneur, de chaque association, du comité régional de la fédération mais aussi, auprès des municipalités, des communautés de communes, des six pays sarthois, du conseil général, du conseil régional et de nos partenaires privés. Depuis ce début d'année, nous avons organisé avec le conseil général une randonnée à Paris pour la promotion de la Sarthe (350 participants) ; un stand du comité était présent à Allonnes, le 14 Mai, à l'occasion du marché aux fleurs ; en collaboration avec le conseil général et le Pays de la Vallée du Loir, nous organisons une randonnée culturelle « sur les traces de Du Guesclin » le dimanche 9 Octobre.

Bienvenue à notre nouvelle Gazette qui réapparaît après deux années de silence en lui souhaitant qu'elle commère très longtemps.

A bientôt sur nos chemins sarthois
Alain PORTEBOEUF

Présentation du Comité

Composition du bureau :

Présidents d'Honneur : François Cormier, Jean Genez
Président : Alain Porteboeuf
Secrétaire Général : Jami Lhuillier
Vice-Président : Claude Aubry
Secrétaire : Monique Salé
Trésorière : Christiane Haubois
Trésorière-adjointe : Yvette David
Membres du bureau : Micheline Angeard, Jean-Paul Boisard,
Jean-françois Bourreau, Jean-Claude Dezileau et Jacques Perochon

Les Commissions :

Sentiers : Claude Aubry
Formation : Jami Lhuillier
Edition : Serge Lorillier
Manifestation : Jacques Perochon
Matériel : Jean Roussel
Communication : Jean-Claude Dezileau



Echos des sentiers

L'autoroute A 28, vous connaissez ?

Oui certainement ! Alors, parlons-en !

La réalisation de cet ouvrage a perturbé le GR® 36 puisqu'il traverse notre département du Nord au sud, exactement comme l'A 28. Mais aujourd'hui, l'itinéraire a été rétabli et le balisage refait depuis St-Cénéri-le-Gerei jusqu'au Lude et même jusqu'à la limite de la Sarthe et du Maine et Loire. Vous pourrez juger par vous-même, là où il y a eu modification du tracé initial,

~~~~~

La reconquête du bord des rivières du domaine public :

Une motion a été adressée auprès du Conseil Général pour lui demander si un projet de cheminement piétonnier le long des voies navigables du sud département était à l'étude. La réponse obtenue repoussant le sujet aux calendes grecques, nous envisageons une action commune

~~~~~

Pruillé : un circuit facilement accessible aux personnes à mobilité réduite



Le sentier botanique et le sentier de la nature sont désormais accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'ensemble fait 2.8 km sur un tout-venant compacté. Les aménagements ont été réalisés par l'association des Sentiers du Bocage Pruilléen en partenariat avec la municipalité. Financièrement, l'investissement représente 15 000 € dont une grande partie a été prise en charge

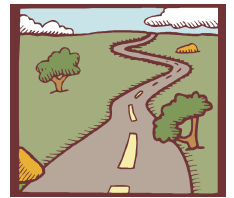
~~~~~

**Les Chemins de Pèlerin**

Le groupe de travail poursuit sa mission. Deux événements importants ont marqué 2004 : en avril la rencontre historique à Vivoin et en fin d'année la publication du livret « Patrimoine des traces montoises et jacquaires en Sarthe ». Vous pouvez trouver ce fascicule au Comité ou dans les principaux OTSI du département. Il est vendu 5 €.

L'objectif suivant du groupe de travail est de diffuser la carte des itinéraires en Sarthe qui conduisent les randonneurs vers les lieux mythiques que sont : le Mont-Saint-Michel et Saint-Jacques-de-Compostelle via Tours. La diffusion devrait être effective vers septembre.

Jami LHUILLIER



de la qualité esthétique des nouveaux cheminements. La plantation de haies nouvelles respecte les essences locales, bocagères. Cet aménagement paysager produira ses effets dans quelques années, lorsque la végétation aura pris de l'importance, du volume. Néanmoins, c'est avec le plus grand plaisir que nous vous encourageons à le parcourir sans aucune modération.

Jean GENEZ



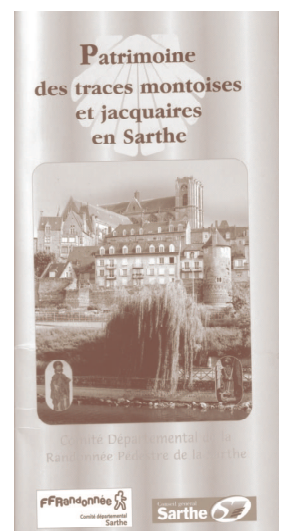
avec la fédération de pêche, l'association « Rivières Vivantes » et toutes celles, riveraines de la Sarthe qui voudront bien nous rejoindre.

Jean GENEZ



par l'association Préviade-MutOuest. Ouvert depuis le mois d'août 2004, c'est le 1<sup>er</sup> circuit de Sarthe en boucle accessible aux handicapés. La durée de parcours est d'environ 1h et 1h30. Nous rappelons qu'il est préférable que les personnes soient accompagnées.

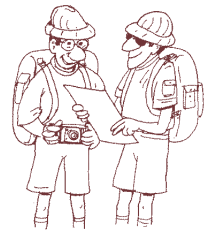
Michel MEUNIER  
Tel. : 02. 43. 47. 26. 27.



## Commission formation :

Nous savons tous que les itinéraires constituent le patrimoine le plus important pour le Comité Départemental. Les évolutions juridiques, les relations avec les partenaires comme les collectivités locales, la responsabilité dans la conduite des randonnées..., autant de paramètres que toute association doit gérer. Pour cela, le Comité met à disposition des licenciés une panoplie de formations. Pour un balisage efficace et esthétique la formation « Baliseur-Aménageur » est proposée. Le stage « Cadastre » ouvre les perspectives de la mise

en place d'un itinéraire. La formation « Initiation à la Lecture de Carte, Orientation et Vie Associative » apporte des compétences supplémentaires pour l'encadrement. Elle est aussi un pré-requis à l'inscription au « Brevet Fédéral ». Le stage « Dirigeants » complète cette panoplie. Renseignez-vous auprès du Comité et faites une pré-inscription qui permet de mieux gérer les besoins.



Jami LHUILLIER



### Stage baliseur-aménageur du 19 Mars 2005 à Rouillon

Le grand stade sarthois des chemins de randonnée (3000km de parcours balisés dont 750km de GR<sup>®</sup> et 2250km de PR<sup>®</sup>) subit des modifications (autoroute, TGV, remembrement etc...) qui entraînent constamment une mise à jour des itinéraires. Il nécessite également un entretien régulier du balisage.

avec gabarits et bande cache sur différent supports, puis ont étudié la signalétique complémentaire (panneaux divers ...)

Les stagiaires des associations et ceux des communautés de communes ont découvert une méthode permettant de réaliser un balisage propre, discret, efficace et soucieux du respect de l'environnement pour entretenir et valoriser les circuits de randonnée dans leur commune

Le Comité enregistre les inscriptions pour le stage 2006 (Date et lieu non définis à ce jour).

Jean François BOURREAU



L'étude de la charte nationale de balisage, le PDIPR, la création et la pérennisation des itinéraires forment la partie théorique du stage.

En pratique, les participants se sont entraînés au balisage à la peinture



## Commission Manifestations :

### Sarthe à Pied - juin et juillet 2004 :

2657 randonneurs ont découvert les 6 pays de la Sarthe.

**Brevets Sarthois du Randonneur - novembre 2004 :** 2100 participants grâce à l'aide apportée par 17 associations.

### Randonnée aux lampions – décembre 2004 :

900 participants dans les ruelles de la cité Plantagenêt. Pour clore cette soirée, un vin chaud était offert par la municipalité du Mans.

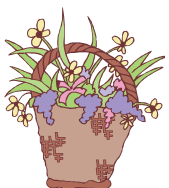
### Rando-Challenge à Ségrie – avril 2005 :

129 participants, âgés de 7 à 77 ans, se sont donnés rendez-vous pour ce rallye pédestre où il faut avoir des jambes mais également de la tête pour répondre aux différentes questions sur le patrimoine local. 99 personnes étaient engagés en « Expert » (parcours non balisé mais tracé sur une carte) et 30 en « Super Expert » (orientation uniquement à la boussole) rassemblés en 38 équipes de tous les horizons (Sarthe, Maine-et-Loire, Mayenne et de région parisienne). 57 participants étaient non-licenciés.



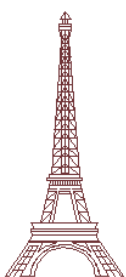
### Fête des fleurs à Allonnes - mai 2005 :

des membres du comité et des bénévoles de 4 associations ont tenu un stand à la demande de la municipalité d'Allonnes pour faire découvrir la randonnée.



Un grand merci à toutes les associations

Jacques PEROCHON



### Randonnée à Paris – avril 2005 :

333 randonneurs (6 cars) de la Concorde à la Porte de Versailles (11 km) avec visite du salon de la randonnée et cocktail offert par le Conseil Général de La Sarthe



## Événement : Jean Genez honoré par la Fédération Française de Randonnée

Le samedi 12 février 2005, au cours du week-end Grand-Ouest, Marcel Lichtenstein (Vice-Président) a remis la médaille d'argent de la Fédération à notre ami Jean Genez. Dès 1968, Jean et ses amis du CAF lancent dans le département les grands chantiers des GR®. Fondateur du

Comité, il tiendra sa présidence de 1982 à 1999. Il participe activement aujourd'hui encore à la commission Sentiers.

Jean-Paul BOISARD

~~~~~

Faire-part de naissance : bienvenue à ces 3 nouvelles associations

Ami Chemin d'Avezé

13 rue du Prieuré
72400 AVEZE
Tél : 02. 43. 93. 37. 59.

Mil...Pat's

25 rue de la Bâte
72290 ST-MARS-SOUS-BALLON
Tél : 02. 43. 27. 31. 08.

Randonnée Avoisienne

Lente
72000 ST-OUEN-DE-MIMBRE
Tél : 02. 43. 21. 74. 93.

~~~~~

## La Marche et La Santé



Ajouter des jours à la vie, ou ajouter de la vie aux jours ? Il serait imprudent d'affirmer de façon péremptoire que la Marche induit la première proposition.

Par contre pour la seconde ? il n'en est pas de même. Marcher ? c'est s'inscrire dans l'évolution humaine : la grande conquête de l'humanité naissante fut la marche debout.

Marcher, c'est adopter un exercice physique non violent, progressif, permettant l'adaptation musculaire, articulaire, cardiaque et respiratoire sans créer de dette énergétique.

Marcher, c'est aussi se laver l'esprit des pollutions de la vie citadine, car les sens sont sollicités par les bruits, les odeurs, les couleurs de la forêt : les facultés intellectuelles par les aléas du cheminement.

Marcher, enfin, c'est se socialiser dans un contexte supprimant les barrières d'origine, de niveau intellectuel ou économique, c'est retrouver la notion de groupe, c'est perdre sa satiété car il faut boire quand la soif est, manger quand la faim est, c'est retrouver le désir.

Marcher, c'est redécouvrir notre vieille humanité de migrants, c'est alors ajouter de la vie aux jours sachant qu'ils sont comptés mais sachant aussi qu'ils doivent être remplis. Les étapes s'achèvent mais le chemin continue...  
Finalement la Santé, c'est peut être cela.

Dr Jacques MALBOS

~~~~~



Programmation des manifestations pour 2005 :

Dimanche 9 Octobre : Rando du Guesclin
Dimanche 16 Octobre : Fête de la Randonnée
Dimanche 23 Octobre : Randonnée Air 72
au profit des déficients respiratoires
Vendredi 11 Novembre : Brevet Sarthois du Randonneur
Novembre : Stage cadastre
Samedi 10 Décembre : Randonnée de Noël aux lampions

Humour



"Le sentier ça va, le raccourci bonjour les dégâts !"

Le Gazette sarthoise du randonneur est votre journal. Si vous voulez nous communiquer vos expériences, vos critiques ou vos anecdotes... merci de nous écrire :

FFRandonnée Comité de la Sarthe

Maison départementale des Sports
32 rue Paul Courboulay
72000 I.F. MANS



de Pontvallain à Vaas
Le Mans -Arche de la Nature
Volnay – Contact : Michel Chapin
au 02. 43. 72. 11. 36.

La Bazoge
Ségrie
Le Mans

