

# Rando 89

ANNÉE 2018  
Numéro 37  
PREMIER SEMESTRE



**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
Comité départemental  
Yonne

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Yonne



## Édito

**L**a froideur n'arrête pas le randonneur. L'hiver n'est pas synonyme de fin des randonnées. C'est une saison qui est loin d'être triste et morne. Certes, à cette période, la météo n'est pas toujours conciliante. Cependant, avec un bon équipement, une bonne préparation et en respectant les règles de sécurité, il est tout à fait possible, même souhaitable de prendre du plaisir à randonner l'hiver. N'imitons pas le loir ou la marmotte, profitons des belles journées vivifiantes d'hiver pour faire du bien à notre corps et nous aérer l'esprit. Ce sera l'occasion de profiter de la nature d'une manière différente, de redécouvrir des paysages sous un éclairage nouveau, avec des couleurs et des odeurs différentes.

Bonnes randonnées

La Présidente

**N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions**  
FFRandonnée – Comité de l'Yonne – Maison des Sports « le 89 »  
16, boulevard de la Marne – BP 11 - 89 010 Auxerre CEDEX  
Tél. : 03 45 02 75 91 – e-mail : yonne@ffrandonnee.fr  
Site internet : <http://yonne.ffrandonnee.fr>

### LES PORTES DE VILLENEUVE SUR YONNE

17<sup>ème</sup> édition

**RANDOXYGENE 89**

**DIMANCHE 8 AVRIL 2018**

Randonnées pédestres **de 8 à 52 km**



**RENSEIGNEMENTS**  
☎ 03 86 41 28 29  
✉ [randoxygene@wanadoo.fr](mailto:randoxygene@wanadoo.fr)  
f Randoxygène - Les Portes de Villeneuve sur Yonne

**INSCRIPTIONS EN LIGNE**  
<http://randoxygene89.jimdo.com>

### DIMANCHE 10 JUIN 2018

la **FFRandonnée**   
*et associant ses communes partenaires*  
Comité départemental  
Yonne

**vous propose**

**DEUXIÈME ÉDITION**

**La Randonnée de 4 châteaux en Puisaye**

6 itinéraires pédestres balisés de 8-12-17-22-36 et 52 km

✉ [yonne@ffrandonnee.fr](mailto:yonne@ffrandonnee.fr)

☎ 03 45 02 75 91

**Batilly** 

**St Sauveur** 

**St Fargeau** 

**Guédelon** 



**FRANCE BLEU AUXERRE** vous donne rendez-vous tous les samedis et dimanches matin à **7h50** pour une présentation des randonnées du week-end et de la semaine à venir + quelques infos...

Fréquence FM : 101.3 Auxerre



Directeur de la publication : Françoise GUENIN • Comité de rédaction : Annick RABARTIN, Véronique BREUILLET, Michèle DENIS, Raymond BOSCO, Alain MERY • 2000 ex. - Dépôt légal n° 3/2000

Édité avec le soutien du Conseil Départemental de l'Yonne

**l'Yonne**  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL



# Bien choisir son Sac à Dos



## La Taille :

L'idéal est d'avoir un sac adapté au volume d'équipement que vous transportez. Il ne doit donc être ni trop petit ni trop grand, sinon la charge sera mal répartie. Tenez également compte de la durée de la randonnée. Une capacité de 20 litres peut suffire pour une randonnée à la journée. Pour deux jours, prévoyez entre 30 et 50 litres. Prévoyez plus gros pour des durées supérieures. Personnellement pour une durée de 66 jours je suis parti avec un 50 + 15 AircontactPro.

## L'Adaptation à la morphologie :

Difficile d'évaluer un sac vide. Un sac s'apprécie chargé. Quelle que soit son utilisation, le sac doit épouser la forme de votre dos sans que vous sentiez de gêne. Les bretelles doivent appuyer bien au niveau des épaules. La ceinture qui permet de bien répartir la charge sur le bas du corps doit arriver juste en haut des hanches.

## L'Accessibilité de l'équipement :

Une ouverture au bas du sac est toujours utile pour éviter de tout sortir. Il existe des sacs avec des poches à la ceinture pour ranger de petits accessoires indispensables. Penser aux fixations extérieures pour les bâtons de marche ou les raquettes.

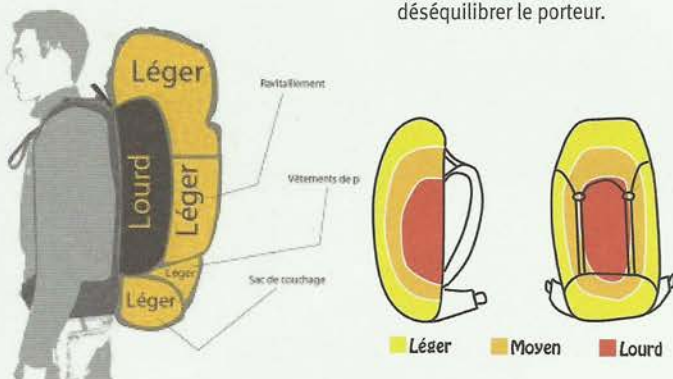
## COMMENT REMPLIR SON SAC :

Organiser son sac en fonction des éléments dont on a besoin rapidement. Dans la mesure du possible on tâchera de positionner ce qui est pesant au plus près du dos vers le milieu du sac.

Les accès directs au fond sont très pratiques, non pas pour loger le duvet, mais des équipements de pluie ou chauds auquel on accède en cours de sortie sans défaire le haut de son sac.

Attention ne pas remplir le haut du sac avec des denrées lourdes sur le dessus, partie rehaussée notamment. Le sac sera très instable et pourra déséquilibrer le porteur.

Attention ne pas remplir le haut du sac avec des denrées lourdes sur le dessus, partie rehaussée notamment. Le sac sera très instable et pourra déséquilibrer le porteur.



## COMMENT REGLER SON SAC :

Apprenez ou révissez quelques combines pour être plus à l'aise avec votre sac à dos.



### Étape 1 :

Desserrer toutes les sangles. – Mettre le sac sur le dos. – Positionner la ceinture sur l'os iliaque.



### Étape 2 :

Ajuster les bretelles.



### Étape 3 :

Ajuster les rappels de charge.

**Pour un portage près du dos et ferme sur le haut :** Tirer à fond sur les rappels de charge.

**Pour une ventilation et une plus forte reprise de charge sur les hanches :** Relâcher le rappel de charge.

**Pour les dos réglables :** Avant d'enfiler le sac sur le dos, ajuster la hauteur du dos en fonction de votre taille. Procéder par tâtonnement pour trouver la meilleure position. Il n'y a pas de règle générale : tout dépend de l'anatomie de chacun.

## Commission formation

La formation au niveau fédéral est en plein changement. De nouveaux cursus de formation vont être mis en place dès 2019, complètement différents, plus lourds et contraignants, avec des formations à distance devant l'ordinateur avant de participer aux formations en groupe et aux évaluations. Aussi, il faut profiter des stages de 2018 pour se former selon la formule actuelle. Ce sera la dernière année.

### Les dates des prochains stages dans l'Yonne :

- Module de Base (1<sup>re</sup> partie animateur premier niveau) : 3 et 4 mars 2018 à Arneau,
- SA1 (2<sup>e</sup> partie animateur premier niveau avec évaluation) : 1<sup>er</sup> et 2 septembre 2018,

N'hésitez pas à vous inscrire, en vous connectant sur le site de Ffrandonnée, onglet formation, muni de votre numéro de licence.

Pour tout renseignement :

Véronique BREUILLET, présidente de la commission formation  
Tél. : 03 86 41 28 29



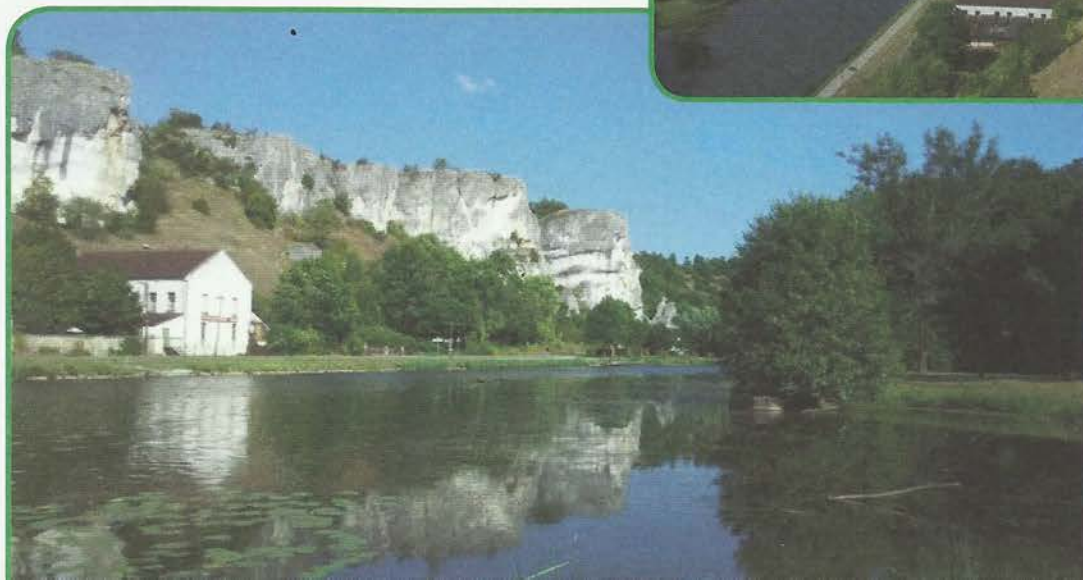
# Les méandres de l'Yonne

Le voilà enfin entièrement balisé ce GRP des Méandres de l'Yonne. Ce GRP avait été créé pour relier le GR13 au GRP Tour de Puisaye. Il partait de Bessy sur Cure et rejoignait le Tour de Puisaye au lieu dit « La Montagne des alouettes » sur une ancienne voie romaine. La disparition du GRP Tour de Puisaye a obligé les bénévoles du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de modifier entièrement ce parcours.

C'est sous l'impulsion de René et Denise Lalande qu'a été créé le tracé actuel que les baliseurs de la Commission Sentiers et Itinéraires du Comité ont balisé pour le plaisir et la sécurité des randonneurs.

Un beau parcours de 72 km qui permet de découvrir une grande variété de paysages

Alors Bonne randonnée...





# Nos partenaires



10 % d'économie



Les randonneurs titulaires d'une licence ou d'une Rando Carte bénéficient d'une réduction de 10 % valable sur les articles du rayon randonnée (hors solde, promotion et produit bleu) ainsi que 10 % sur vêtement textile running « kalenji » sur présentation de leur licence ou de leur Rando Carte lors du passage en caisse.

Remise de 10 % sur présentation de la licence ou de la Rando Carte sur les marques suivantes du rayon randonnée: SALOMON, LAFUMA, RAIDLIGHT VERTICAL, REGATTA, TECNICA, CAO, G-TECH, sur les magasins de Toucy, Migennes, Écuelles (77). Cette remise permettra également au client porteur de la carte GAMM VERT de cumuler les points fidélités.



Gamm vert

10-% d'économie

## LE CENTRE D'ACCUEIL DU LAC SAUVIN

LE CENTRE D'ACCUEIL DU LAC SAUVIN se situe sur la GR 13 et GR 654 au cœur de la Bourgogne, entre deux rivières, l'une calme, l'Yonne, l'autre, plus tumultueuse, la Cure, à deux heures de Paris et deux pas du Morvan.

Le CENTRE D'ACCUEIL DU LAC SAUVIN a pour vocation de recevoir des groupes, tels que les classes de nature, les stages, les séminaires, les colonies de vacances, les randonneurs le week-end, et ce toute l'année en pension complète ou en demi-pension, mais aussi en formule « camping » !

C'est une ancienne ferme restaurée confortablement. Un autre corps de bâtiment situé dans un parc de 2 hectares en bordure de forêt et clos permet toutes les activités d'extérieur et d'intérieur (6 salles de réunion). Le logement (93 lits) se fait dans d'anciens bâtiments restaurés. Le centre d'accueil propose toute l'année des séjours de qualité pour les groupes.

À découvrir, les nombreux sites préhistoriques, gallo-romains ou mérovingiens, mais aussi Vézelay, Auxerre, Avallon, Noyers...

À pratiquer, escalade, spéléologie, kayak, randonnée, VTT...

Nous pouvons également vous assurer sur réservation des activités nécessitant un matériel spécifique (spéléo, tir à l'arc, équitation, et l'encadrement compétent).

Pour tout renseignement adressez vous à :

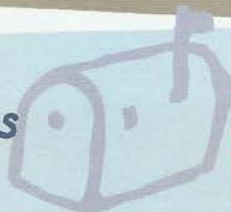
LOISI-YONNE - CENTRE D'ACCUEIL DU LAC SAUVIN - 89 270 ARCY-SUR-CURE

Tél./Fax : 03 86 32 42 65 - e-mail : contact@loisi-yonne.com

Site : loisi-yonne.com



## Associations fédérées



### AUXERROIS

AJA, RANDONNÉE - Maryse PERCHERON - Tél. : 03 86 46 89 73 •  
ASPTT NATURE - Philippe LAURIN - 03 86 41 57 61 • CLUB ALPIN FRANÇAIS - Roselyne GUENOT - Tél. : 03 86 52 22 06 • CYCLOTOURISTES AUXERROIS - René BIAUZON - Tél. : 03 86 49 05 02 • LA CAGUILLE VAGABONDE - Joël BARRAULT - Tél. : 09 77 91 86 91 • LES RANDONNEURS DE VALLAN - Jean-Marie BOISSET - Tél. : 03 86 41 25 01 • SENTIERS VOUS BIEN - Michel MOURLIN - Tél. : 06 08 45 61 27 • NATURE ET MONTAGNE 89 - Alain PAILLERY - Tél. : 06 61 31 87 95

### AVALLONNAIS

CAP NATURE - Jean-Yves FERRAND - Tél. : 06 77 12 16 91 •  
TERRE DE LÉGENDES - Hervé DESRUELLE - Tél. : 03 86 32 51 82

### CHABLISIEN

LES SENTIERS CHABLISIENS - Michel MERCERON - Tél. : 03 86 42 18 23

### JOVINIEN

JOIGNY RANDOS - Éric CHAMBAULT - Tél. : 06 76 75 02 68 •  
LES MARCHEURS D'ARMÉLIE - Thierry HUEBER - Tél. : 06 61 93 33 41 •  
RANDOXYGÈNE - Christian BREUILLET - Tél. : 03 86 41 28 29

### PUISAYE

LE PIED LEVÉ - Gérard CHEREAU - Tél. : 03 86 74 08 10 •  
LES SENTIERS DE L'OCRE - Jean-Marie GUET - Tél. : 03 86 41 03 04 • RANDO-BÉTON - Régis POIRIER - Tél. : 03 86 91 63 94 • RANDO SAINTS - Gervaise MASSE - Tél. : 03 86 45 68 83 • SEEYONNE - Pierre HIPEAU - Tél. : 06 17 53 05 70 • ST MAURICE DE DIGES - Micheline BUREAU - Tél. : 06 83 28 45 70 • US TOUCY - Sylvie COULMONT - Tél. : 06 82 82 57 13

### SÉNONAIS

RANDO MAILLOT - Roland LOHMANN - Tél. : 03 86 95 50 20 • RANDO PLEINE NATURE - Jean-Claude GASQUET - Tél. : 03 86 65 57 34 •  
SUBLIMARCHE - Bernard DELCROIX - Tél. : 03 86 88 87 47 •  
ACLS DE SOUCY - Marie NOGIER - Tél. : 03 86 86 50 73

## Office de Tourisme

OFFICE DE TOURISME DE JOIGNY - 89 300 JOIGNY - Tél. : 03 86 62 11 05 - e-mail : ot.joigny@orange.fr  
COMMUNE DE SAINT-FARDEAU - 89 170 SAINT-FARDEAU - Tél. : 03 86 74 01 41 - e-mail : mairie@saint-fardeau.fr

## Autres structures et organismes

ASSOCIATION AHVOL - (Association pour l'Aménagement Harmonieux des Vallées de l'Ouaine et du Lunain) - Mairie de Vouix - 77 940 VOULX - Tél. : 03 86 97 54 88 - e-mail : rando@bocage-gatinais.com  
SIVU DES BELLES VALLÉES - Mairie LINDRY - 89 240 LINDRY - Tél. : 03 86 47 14 03 - e-mail : mairie.lindry@wanadoo.fr  
ROUTE TOURISTIQUE DES VIGNOBLES DE L'YONNE - Paulin - 89 000 AUXERRE

## Nos membres associés

### Hébergement

LOISI-YONNE - Olivier BOUTIN - 89 270 Lac Sauvain - Tél. : 03 86 32 42 95 - e-mail : contact@loisi-yonne.com • RELAIS CAP FRANCE - Rémi LAFFOND - 89 500 ARMEAU - Tél. : 03 86 87 30 19 - e-mail : valle-de-lyonne@capfrance.com • PETITJEAN Nadine et Bernard - 89 530 SAINT-BRIS-LE-VINEUX - Tél. : 03 86 53 82 59 - Tél. : 06 03 78 38 74 - nadine.bernard.petitjean@orange.fr

