



SENTIERS 47

L'actualité randonnée pédestre en Lot-et-Garonne

Sentiers 47 N° 79



Château de Gavaudun

EDITO

Vous êtes venus nombreux à l'AG départementale du CDRP à Villeneuve sur Lot.

Il est réconfortant pour les membres du comité de mesurer votre soutien.

Merci aux administrateurs qui grâce à un travail d'équipe permettent de mener à bien les objectifs que nous nous fixons, merci aux deux nouvelles administratrices qui nous rejoignent.

Cette année nous mettrons l'accent sur le développement du tissu associatif en essayant de créer des clubs dans les zones délaissées et en rencontrant les associations non affiliées pour leur proposer une adhésion fédérale.

Notre but sera aussi d'augmenter le nombre de licenciés en proposant de nouvelles pratiques telles que la marche nordique qui stagne un peu, la rando douce ou la rando santé. L'analyse des fiches d'activité des clubs fait apparaître que la majorité des clubs proposent une rando douce : ceci montre qu'il y a une demande de pratique de randonnée adaptée en durée de marche, en intensité d'effort. La Rando Santé®, quant à elle, propose une pratique qui s'inscrit dans une dynamique de Sport Santé et Bien-être.

Labelliser son club, en créant une Rando Santé®, valorise son association et permet de répondre à une priorité nationale (Ministère des Sports et Ministère de la Santé)

Nous continuerons bien sûr à assurer le balisage de nos circuits grâce à vous bénévoles.

Nos manifestations continuent d'évoluer avec un circuit modifié pour les 47 km du 47, un changement de lieu pour la Marguerite qui aura lieu à Miramont de Guyenne.

Un appel est lancé aux bénévoles qui souhaitent nous aider.

Quelle que soit votre pratique de randonnée, bonnes sorties à tous.

Marie-Claude Maneyrol Présidente du CDRP 47

Parution : Sentiers 47 N° 80 - juin 2018.

La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 20 mai 2018, dernier délai. Sortie 20 juin.



Assemblée générale du Comité de Randonnée Pédestre du Lot-et-Garonne à la Maison de la vie associative de Villeneuve-sur-Lot.

La Présidente du Comité Départemental, Marie-Claude Maneyrol remercie les Présidents(es) et leurs représentants venus en très grand nombre à l'assemblée Générale départementale et elle remercie également pour leur présence Monsieur PROUZET nouveau directeur du CDT, Madame BERNARD Sylvie représentant le CRRP Nouvelle- Aquitaine, Madame GUENARD Anne-Marie représentant le CDOS 47, Madame LACOUÉ représentant la Mairie de Villeneuve-sur-Lot et le club Villeneuvois LSE d'accueillir cette AG.

33 associations sont présentes ou représentées sur 43 clubs

Le Comité Départemental est le représentant de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Il est l'interlocuteur privilégié des clubs et des randonneurs et a pour but le développement de la randonnée pédestre

Le Comité est composé d'une salariée et de 18 membres (dont un médecin) répartis dans 7 commissions.

44 associations, 3114 adhérents (+22), 173 baliseurs, 148 brevets fédéraux, 141 SA1,

4500 km balisés et 414 circuits sur fiches.

12 clubs pratiquent la marche nordique

6 clubs labellisés rando santé

3 référents tourisme 14 clubs ayant signé l'UEIT

5 formateurs pour les stages module de base et SA1

BILAN 2017

Suivant les objectifs du plan fédéral adapté au plan de développement départemental, ont été privilégiés en 2017 les formations d'animateurs, l'entretien permanent du réseau de circuits, le développement de pratiques permettant d'augmenter le nombre de licenciés (la Marche Nordique et la rando santé) et le développement de l'attractivité de notre département.

Les principales difficultés résident dans le manque de bénévoles notamment pour les manifestations et dans le manque d'ouverture vers les jeunes.

Les partenaires du CDRP sont particulièrement remerciés : le Conseil Départemental, le CDOS, le CNDS, la DDCSPP (Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de Protection de la Population), le comité départemental du tourisme, le comité régional de la randonnée pédestre, et bien sûr la FFRP qui donne les orientations.

Les ORIENTATIONS 2018

La présidente liste toutes les orientations du plan d'action 2018 et notamment :

- ☑ Créer des clubs dans les zones délaissées
- ☑ Recenser les associations non affiliées et les rencontrer pour leur proposer une adhésion fédérale
- ☑ Accroître le nombre de licenciés grâce aux nouvelles pratiques.
- ☑ Remettre en place la commission jeunes.
- ☑ Privilégier la formation avant la mise en place du nouveau cursus
- ☑ Privilégier la formation d'animateurs rando santé et inciter les présidents à obtenir le label rando santé pour leur club
- ☑ Définir une stratégie pour la viabilité financière des années futures, par la recherche de sponsors pour aider dans les manifestations grand public.
- ☑ Réussir les grandes manifestations tout public : 47 du 47 le 29 avril 2018 avec comme partenaire le CDT et ACTOUR et la Marguerite en Guyenne le 8 octobre 2018 au lac du Saut du Loup 3ème édition.

L'AG Départementale en 2019, se fera à Boé.

Après la prise de paroles des invités, l'assemblée Générale se termine à 13H.



Les 47 Km du 47 L'édition 2018 programmée le dimanche 29 avril réservera quelques bonnes surprises avec entre autres un circuit partiellement modifié avec de nouveaux châteaux médiévaux, églises romanes, Manoirs, Gariottes et vestiges de la guerre de 100 ans.

Au départ du Centre culturel de Fumel, le circuit en boucle traversera Cuzorn, Gavaudun, Saint-Avit, Lacapelle-Biron, Saint-Front-sur-Lémance, Bonaguil et Fumel.

5 ravitaillements et repas chaud à l'arrivée au centre culturel. Distances : 8 km, 15 km, 20 km, 29 km, 38 km, 47 km. Départ des 47 km entre 8h et 9h. À partir de 12h, des navettes de bus vous ramèneront régulièrement au centre culturel à Fumel. Fermeture du circuit à 19h. Transfert en bus du centre culturel à Fumel, vers Gavaudun ou Lacapelle-Biron à partir de 9h. Rando-famille : Gavaudun vers Lacapelle-Biron. Départ du centre culturel de Fumel en bus à 14h.

Possibilité de visiter gratuitement les châteaux de Bonaguil, Gavaudun et le musée Palissy à St Avit.

Renseignements/Inscriptions :

CDRP 47 : 271 rue de Péchabout 47005 AGEN CEDEX

Tél. : 05 53 48 03 41

Email : lot-et-garonne@ffrandonnee.fr

Site web : <http://www.randolotetgaronne.net>



ASPTT Marmande Au mois de juin dernier, les randonneurs sont partis pour le Diois, au pied du versant sud du Massif du Vercors, à la frontière des Alpes du Sud et de la Provence. Depuis leur hébergement, au Camping du Lac Bleu à Châtillon en Diois, 4 jours de randonnées leur ont permis de parcourir la région et de découvrir des sites remarquables.

D'abord, ce fut le Cirque d'Archiane, surplombé par l'imposante bande rocheuse de la montagne du Glandasse arrosée d'un beau soleil et en clôture de la journée, un parcours dans les ruelles du magnifique village médiéval de Châtillon en Diois. Changement total de décor, le lendemain, avec une randonnée dans le Canyon des Gueulards, un étonnant et féérique défilé dans les Gorges d'Ombrière.



Autre site remarquable, le "saut de la Drôme" où un énorme éboulement rocheux a obstrué le cours de la rivière au XVème siècle formant ainsi deux lacs.

Cette région est aussi le lieu de production de la Clairette de Die ; le "chemin des vignes" permet de découvrir ce vignoble avec ses cépages particuliers et ses Cabanons typiques restaurés par le Parc Naturel du Vercors. Et bien sûr, une dégustation au Domaine de Maupas a clôturé le parcours.

Ce fut le retour vers Marmande, un peu tristes de quitter ces lieux magiques, mais avec la satisfaction d'avoir gravi des obstacles parfois compliqués dans ce magnifique VERCORS.

J.F. Bacogne

GSA Agen Ce club qui organise régulièrement des sorties randonnées en dehors des chemins du Lot-et-Garonne, a amené en octobre 2017 ses adhérents sur les sentiers de Catalogne, près de L'Escala.

Ce séjour, qui se déroulait durant la période de grèves et de manifestations en Catalogne, n'a été que très peu affecté par l'agitation et l'ambiance insurrectionnelle, les pas des randonneurs les conduisant plutôt là où règnent calme et sérénité.

Une trentaine de marcheuses et marcheurs se sont ainsi retrouvés durant six jours sur des chemins côtiers au-dessus d'une eau cristalline, offrant de magnifiques paysages sur l'archipel des Medas.



Un hébergement en appartements donnant sur un jardin et une piscine, une restauration de haute qualité dans des restaurants judicieusement choisis, ont permis à chacun de reprendre des forces et de vivre des moments de convivialité mémorables. Un long travail de recherche et d'organisation, effectué en amont du séjour par un ami de notre Club : Sébastien FRANCOIS, installé à L'ESCALA (+34 677 58 59 04) a été la part essentielle de la réussite de la sortie. Que Sébastien en soit chaleureusement remercié. Site : <http://gsarandonnees.free.fr>

Le pied du randonneur (suite du questionnaire)

Un questionnaire sur les pieds vous a été proposé en préparation d'une conférence sur le pied du randonneur.

Cette conférence proposée par deux podologues Delphine et Louise, était ouverte à tous l'après-midi du 4 novembre 2017 à DAMAZAN et faisait suite à la réunion des Présidents, le matin.

Elles nous ont surtout présenté une iconographie sur la statique des pieds et les pieds lors de différentes maladies chroniques.

Du questionnaire émergeaient l'association d'hallux valgus et de douleurs au niveau des genoux, ainsi que des talalgies diverses (douleurs du tendon d'Achille et épines calcanéennes). Nos podologues n'ont pas voulu se prononcer sur des causes éventuelles à ces observations.

Le chaussage étroit pour l'avant pied ou des talons trop hauts lors du chaussage de ville sont souvent retrouvés pour l'hallux valgus féminin.

D'autres facteurs notamment anatomiques sont évoqués pour l'hallux valgus : Le premier métatarsien trop court ou l'excès de longueur du deuxième métatarsien ; La pronation excessive du talon ou du médio-pied (enroulement vers l'intérieur).

Le triceps sural trop court (muscles gastrocnémiens courts) est une des causes évoquées et toucherait un grand nombre parmi nous en fin de croissance. Cela se majorerait avec l'âge (après 65 ans), surtout chez les femmes 10 ans après la ménopause. Il ne s'agit pas d'un problème de tendons mais d'aponévrose musculaire (l'enveloppe musculaire).

Cela pourrait se manifester par des griffes des orteils, un hallux valgus, des douleurs au niveau des métatarses, une instabilité de la cheville, un syndrome rotulien avec tendinites de la patte d'oie, une tendinite du tendon d'Achille, une épine calcanéenne douloureuse.

Avant que l'arthrose complique le tableau des étirements proprioceptifs globaux du membre inférieur seraient préventifs. Un KINE pourra faire un enseignement adapté aux non spécialistes des étirements. L'arthrose venue, les podologues pourront proposer des orthèses. L'hallux valgus figé sera du ressort du chirurgien.

L'épine calcanéenne douloureuse ou aponévropathie plantaire d'insertion peut aussi appartenir à une maladie chronique (un rhumatisme inflammatoire ou un diabète).

Catherine GUILLET



Rejoignez un club **Rando Santé®**

Dont la devise est :

MARCHER MOINS VITE, MOINS LOIN, MOINS LONGTEMPS



Pour une première prise de contact, et pour toutes informations complémentaires, merci d'appeler un des clubs :

GV-RANDO BEZIS AGEN – BOE

05 53 48 69 93 - gvrando bezisagen@gmail.com

RANDO VAL DE GARONNE – MARMANDE

06 86 83 60 33 a.maneyrol@wanadoo.fr

GROUPE SPORTIF AGENAIS - AGEN

06 20 91 51 04 - gsagen@gmail.com

ASPTT-Marmande Randonnée Pédestre

01 44 89 93 90 - marmande@asptt.com

RANDO DE L'AVANCE – CASTELJALOUX

06 74 72 30 72 – randodelavance@gmx.fr

MARCHEURS DE BASTIDES – MONFLANQUIN

06 86 75 17 43 - chtimi47@hotmail.fr



**CRÉDIT AGRICOLE
D'AQUITAINE**



Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Lot-et-Garonne : 271, rue de Péchabout - BP 30158 - 47005 AGEN Cedex
Tél : 05.53.48.03.41 - www.randolotetgaronne.net - Courriel : lot-et-garonne@frandonnee.fr

Sentiers 47 - n° 79