

SENTIERS 47



Les 47km du 47 ou l'envie de revenir

L'été est enfin arrivé ! La saison estivale, pause bienfaitrice, est propice à découvrir les nombreuses richesses et beautés de notre territoire en empruntant les chemins de randonnée. Rien de tel pour se déconnecter du quotidien, que de se laisser guider en pleine nature par nos balisages mais aussi au travers de notre patrimoine historique si riche en Lot-et-Garonne. Partageons notre passion en famille, entre amis ou tout simplement seul.

La saison sportive qui s'achève a vu le succès des 47 km du 47 avec 1208 participants, ravis de marcher avec le beau temps ! Merci aux nombreux bénévoles et à nos partenaires.

N'oubliez pas de noter sur vos agendas les deux manifestations organisées par le Comité :

Le 6 octobre la « Marguerite en Vallée du Lot » à Laparade avec des circuits accessibles à tous.

Le 17 novembre, la journée départementale de la marche nordique « Nordic Tonic » à Monclar d'Agenais. **Bel été à tous sur nos chemins**

Marie-Claude MANEYROL , Présidente du CDRP 47

Parution : Sentiers 47 N° 84 Octobre 2019.

La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 20 septembre 2019, dernier délai.



Marche record pour les 47Km du 47

RANDONNEE sous un ciel clément, 1208 participants ont arpenté les sentiers du Fumélois et du Haut Agenais-Périgord pour cette 12ème édition ce dimanche 28 avril 2019.

Organisé exclusivement par la FFRandonnée Lot-et-Garonne, ce circuit mythique modifié tous les ans, qui emprunte les hauts lieux de la guerre de 100 ans, passe par le Lot, la Dordogne, le Lot-et-Garonne.

Le circuit longe le pied de 5 châteaux forts, parmi les plus impressionnants, Gavaudun, Bonaguil (visitables gratuitement ce jour-là), Biron avec tout son décor de verdure.

6 relais étapes aux 8km, 15Km, 20Km, 29km, 38Km, 47Km permettent aux participants de se ravitailler et pour ceux qui le souhaitent, rentrer au point de départ (Fumel) par navettes.

Pour le plaisir et la détente, des distractions médiévales sont proposées à chaque étape (ménestrels, jongleurs, conteurs de pays, musiciens, etc...) organisées par Actour et le Comité Départemental du Tourisme 47.

Une randonnée spéciale famille avec enfants de 7km est aussi prévue l'après-midi entre le château de Gavaudun fief du fameux prince noir qui mis fin à la guerre de 100 ans et le bourg de Lacapelle-Biron en passant par Saint Avit, cœur des faïences de Bernard Palissy.

Les 47Km sont aussi jalonnés de manoirs, d'anciens vestiges tel que des remparts, des tours, des gariottes.

Cette manifestation s'adresse à un large public et s'adapte à tous les niveaux. 3 exploits cette année, une fillette de 8ans a parcouru 38km, son frère 11ans les 47km, une marathonienne a parcouru la distance en 4h pour un dénivelé de 1200m.

Au-delà des frontières

Depuis leur création en 2008, les 47km du 47 n'ont cessé de prendre de l'ampleur, pour devenir aujourd'hui la plus grande manifestation pédestre (exclusivement FFRandonnée), sportive et de loisirs de la Région.

Les 47km du 47 accueille des marcheurs venant de toute la France mais aussi depuis 4 ans des étrangers. Cette année un Chilien, quelque Britanniques, un couple de Portugais se sont déplacés.

La 13ème édition est prévue le dimanche 26 avril 2020.

A travers cette manifestation phare, le CDRP47 fait connaître indirectement la FFRandonnée dans son département grâce à ses clubs et ses adhérents.

Les bénévoles au nombre de 120, répartis dans les différentes tâches et postes tout au long de cette journée contribuent largement au succès, et à la satisfaction des participants.

Grâce à cette image, le CDRP47 espère trouver quelques vocations de plus, pour cette pratique incontournable qu'est la randonnée de loisir.

Henri Guionie



20 ans déjà

Lors de l'Ascension, notre club APIED a fêté ses 20 ans d'existence en Ardèche.

Nous avons logé au Domaine des Blachas, 4 étoiles, sur la commune de Salavas qui est sur la rive opposée à Vallon Pont d'Arc.

Une bonne adresse, ce Domaine est sous les chênes, en bordure de l'Ardèche, 10 % de remise pour les clubs adhérent à la FFRP, 1 séjour offert tous les 20 personnes. Nous étions 70.

Jeudi, en fin d'après midi, nous avons visité la Grotte Chauvet 2. Très belle reproduction de la grotte naturelle.

vendredi a été consacré à la randonnée Pont d'Arc avec repas casse croûte en face de



Pont d'Arc

l'arche dans la montagne.

Certains, ont préféré faire du canoë, d'autres ont visité le village de Jean Ferrat.

Samedi, randonnée autour de la Dent de Rez, magnifique paysage, avec le mont Ventoux au loin.

D'autres ont préférés la route des gorges de l'Ardèche.

Jeudi soir autour de l'apéro, le club a offert un polo à chacun.

Vendredi soir nous nous sommes offerts l'apéro Ardéchois.

Samedi soir c'était l'apéro de bienvenue, et le repas Ardéchois.

Nous avons été très bien reçus, repas excellents. Vin médaillé le samedi soir et champagne offert par le club !

Petits déjeuner et pique-nique copieux. Repas en terrasse tellement il faisait beau.



La dent de Rez

Le Midi-Corrézien par Mauvezin-Rando.

Séjour de 3 jours et 2 nuits pour découvrir trois des plus beaux villages de France :

Turenne, installé sur un promontoire, le village porte le nom d'une puissante Vicomté. Ses ruelles étroites et abruptes, bordées de maisons nobles, mènent au château.

Collonges-La-Rouge, ses ruelles médiévales, ses Castels et ses 25 tours fortifiées. Le village doit son nom à son grès rouge de construction qui le rend si atypique.

Curemonte, situé sur son éperon rocheux, tient une position dominante. C'est le village des trois : trois grandes familles y ont régné, il possède trois châteaux, trois églises, trois fontaines, etc...

Deux autres villages ont également capté notre intérêt :

Saillac, son patrimoine bâti et son musée de la noix « Les quatre demoiselles ».

Le village est le berceau de la variété « Marbot ».



Turenne

... (Suite page 3)

Le Midi-Corrézien par Mauvezin-Rando (suite)

Meysac, ancien village fortifié et ses quartiers anciens bâtis en grès rouge, comme sa voisine.

Nous étions 18 participants et notre séjour s'est déroulé dans les meilleures conditions possibles compte-tenu des prévisions météorologiques, quasi catastrophiques, annoncées. Nous étions logés en mobil-homes au camping « La Valane » à Collonges-La-Rouge.



Collonges-la-rouge



Turenne

Nos randonnées, le matin, entre 8 et 12km sur des chemins parfaitement balisés entre noyers et châtaigniers, champs d'oignons et vignes, ainsi que nos visites de villages et nos déplacements à pieds n'ont pas été perturbés par la pluie. Nous avons eu beaucoup de **CHANCE** et nous avons pu réaliser entièrement le programme fixé.

Nous avons découvert une région magnifique aux paysages variés et colorés, des personnes accueillantes et amoureuses de leur région, une gastronomie locale issue des produits de la ferme.



Une journée particulière Dimanche

14 Avril 2019 la section randonnée de l'Amicale Laïque de Tournon d'Agenais s'est éloignée de la bastide pour une journée dans le Lot.

Une randonnée nous a menés depuis le bord du lot du côté de Castelfranc vers les crêtes de Luzech puis retour dans la vallée jusqu'à St Vincent Rives d'Olt. 12 kilomètres avec une météo parfaite.

A notre arrivée nous avons repris des forces dans un petit café restaurant luzechois où nous avons été très bien accueillis.

Pour clôturer cette journée, nous nous sommes rendus à la « Planète des Moulins » où un guide passionné nous a fait faire un tour du monde de tous les mécanismes liés aux moulins.

Musée très riche, représentant plus de 25 ans de travail de quelques passionnés, avec maquettes animées qui attirent la curiosité des petits comme des grands.

Belle journée appréciée par sa diversité.



LUZECH



Un musée en mouvement
**LA PLANÈTE
DES MOULINS**
Regards sur les Moulins,
au fil des siècles et à travers le Monde.



Maquettes animées par l'eau et le vent
Maquettes pédagogiques et expérimentales
Petits moulins artisanaux
Mécanismes et instruments apparentés

- Comment les Energies Naturelles, ont été mises au Service des Hommes
- Quels Enjeux et Perspectives d'Avenir pour ces Energies Propres et Durables

144, Quai Émile Gironde 46140 Luzech
www.museeplanetedesmoulins.fr
Coordonnées GPS : 44° 28' 46" - 1° 17' 9"



La Rando Santé Partagée

Une initiative à laquelle certains clubs du département ont adhéré. Il s'agit de programmer une fois par trimestre une marche entre clubs Rando Santé, chaque fois organisée par un club différent.

La première s'est déroulée le 29 avril, prise en charge par GV-RANDO-BEZIS à Agen.



Mercredi 19 juin, c'était le tour de l'association de randonnée pédestre **Les Chemins de Thézac**.

Les marcheurs « Rando Santé » de GSA et de GV-RANDO-BEZIS-AGEN étaient invités à une marche sur le territoire de Thézac, à la découverte de ses paysages et de ses chemins.

Température douce, ciel couvert : temps idéal pour la marche pour une trentaine de marcheurs. Nous avons fait connaissance, nous avons échangé sur nos expériences mutuelles de Rando Santé par exemple, dans un esprit ouvert et une atmosphère fort sympathique.

Nos pas nous ont conduits, après un parcours de 5 km entre paysages ouverts et chemins creux, pas toujours faciles, parfois caillouteux, jusqu'à la Cave des Vins du Tsar, où le Vice-Président Jacques Miquel a proposé une visite commentée de la cave, suivie d'une dégustation des vins rouges, rosés et blancs de cette coopérative viticole dynamique.



Cet intermède fut fort apprécié de tous. Certains sont même repartis avec quelques bouteilles.

Après cette pose vinicole, le soleil était là. L'équipe a rejoint le jardin public du village de Thézac pour un apéritif léger puis un pique-nique tiré du sac à l'ombre des arbres.

En début d'après-midi, tout le monde s'est félicité du plaisir partagé. Belle expérience, grande convivialité, jolie récréation. On s'est quittés en se promettant de se retrouver en septembre pour la troisième Rando Santé Partagée organisée par GSA.



Peut-être d'autres groupes du département souhaiteront-ils se joindre au mouvement ?

Randonnée en ANDORRE...avec Rando Val de Garonne

Cette année, c'est par la Principauté d'Andorre qu'un groupe de 18 randonneurs du club marmandais Rando Val de Garonne a poursuivi l'exploration des Pyrénées sous un soleil radieux.



A partir d'un hébergement à Ordino, ils ont parcouru du 17 au 20 juin les chemins du nord-ouest de ce pays montagneux. Si les chemins sont bien entretenus et balisés, ils nécessitent des efforts car l'altitude est élevée (souvent à plus de 2000 m) et les dénivelés parfois importants. Mais les efforts sont récompensés par la beauté des paysages avec des vues panoramiques à couper le souffle, **des lacs glaciaires aux eaux limpides** (dont les 3 lacs de Tristaina encore enneigés) et la découverte d'une **flore très variée**, avec la chance d'avoir été accompagnés par le directeur du parc naturel de la vallée de Sorteny tout un après-midi.

Les différentes randonnées ont permis d'atteindre certains refuges dont celui du Pla de l'Estany dans le **cirque glaciaire au pied du plus haut sommet d'Andorre**, le pic de Comapedrosa (2942m.).

Ce groupe marmandais était ravi de cette escapade pyrénéenne au cours de laquelle a régné une ambiance décontractée et chaleureuse. Il faut dire qu'ils avaient, sans doute et sans le vouloir, adopté la devise de la principauté : « l'union fait la force ».

Dimanche 6 octobre 2019

À **LAPARADE**

Le Comité Départemental de la Randonnée
Pédestre de Lot-et-Garonne organise

La Marguerite en Vallée du Lot

[Renseignements/Inscriptions](#)

[Cliquez](#)



Randonnée pédestre pour tous
5 circuits au départ de la salle des fêtes
de Laparade + rando famille avec
chasse aux trésors.

Renseignements / Inscriptions en ligne jusqu'au
4 octobre 2019. T : 05 53 48 03 41

C : lot-et-garonne@ffrandonnee.fr

S : www.randolotetgaronne.net/manifestations



LOT-ET-GARONNE 2ème ÉDITION



Nordic Tonic

Je Marche Nordique !

MONCLAR (Lac de Magre)

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019

Manifestation non chronométrée.

MARCHE
100%
NORDIQUE

Ouverte uniquement aux marcheurs, équipés
de bâtons spécifiques à cette activité.
séances d'initiation avec
prêt de bâtons à partir de 9h 15



3 PARCOURS

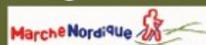
- ...
- Loisir 5 km
- Confirmé 10 km
- Sportif 15 km
- ...

[Renseignements/Inscriptions](#)

[Cliquez](#)

Chauffements : 8^h 45
Départ groupé : 9^h 00

Organisation : CDRP 47 assisté du club CASTEL PIÉTONICS
Inscription en ligne : CDRP 47 Tél : 05 53 48 03 41



Ne pas jeter sur la voie publique SVP Reproclaser: 47360 Villeneuve sur Lot - Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement

Jupiter Films présente

Edith

EN CHEMIN VERS SON RÊVE



PROCHAINEMENT AU CINÉMA

jupiter-films.com

À 83 ans, Edith Moore, appelée Edie, est une femme
pleine de regrets. Suite au décès de son époux, sa fille
l'envoie en maison de retraite, mais Edie a un rêve
secret : l'ascension du Mont Suilven en Écosse. Cette
aventure suscitera une amitié inattendue et changera
sa vie...



« UNE INCROYABLE EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE »
THE HOLLYWOOD NEWS

Pour faire venir le film dans votre ville,
participer à une séance débat
ou recevoir gratuitement
des flyers et affiches,

contactez-nous
info@jupiter-films.com



Informations & Séances sur
jupiter-films.com

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

Les fortes chaleurs, la randonnée pédestre et les médicaments

La randonnée est une activité sportive de plein air. Les scientifiques sont certains que le réchauffement climatique est plus qu'une rumeur et prévoient pour la France une augmentation moyenne de température de 1.5 degrés à 3 degrés d'ici la fin du vingt-et-unième siècle. Concrètement ils l'évoquent avec une augmentation d'un facteur multiplicatif de 2 à 3... (voire 10 avec une note de pessimisme) du nombre de jours de canicule observés chaque année.

La Randonnée pédestre est le plus souvent une activité physique d'intensité légère à modéré, selon le type de pratique choisi Mais les trois quarts de l'énergie utilisée est transformée en chaleur..... Va falloir se protéger !!!!



SE PROTÉGER avec quelques règles :

1°) Eviter tant qu'on le peut de randonner avec des températures atteignant ou dépassant 30° même quand on est en excellente santé. Quand il est question de maladie chronique (RANDO SANTE) la limite est proposée à 25°. La chaleur excessive augmente le risque de troubles du rythme cardiaque chez des personnes prédisposés

2°) Avoir des habits aérés, sans oublier le chapeau, et **surtout l'eau pour s'hydrater**. Si elle est protégée du réchauffement dans le sac c'est plus agréable.

Certains médicaments vont compliquer ces activités :

Ils peuvent augmenter la déshydratation :

Ce sont essentiellement les médicaments diurétiques (ils font uriner).

Ils peuvent devenir toxiques en cas de déshydratation :

Les antibiotiques, les anti-inflammatoires, mais aussi de nombreux médicaments soignant le cœur, le diabète, ou luttant contre l'hypertension, les médicaments dits anti-épileptiques, ou les sels de lithium.

Certains médicaments exposent au coup de chaleur, avec des effets dits centraux (sur certaines structures du cerveau). Il s'agit de certains antidépresseurs, d'anti parkinsoniens, de certains anti-arythmiques, de bronchodilatateurs et de certains anti migraineux.

Le conseil avec ce type de traitement est éviter la randonnée au-dessus de 25°.

...Suite page 7

Les fortes chaleurs, la randonnée pédestre et les médicaments

Les signes d'alerte :

Le premier indice : pas besoins de pause technique pour uriner pendant une randonnée un peu longue.

Le second niveau d'alerte : vertiges, fatigue, crampes (...qui peuvent laisser en souvenir des tendinites après la randonnée).

Cela devient sérieux : présence de maux de têtes, crampes, nausées, vomissements, et grande fatigue ...malaise et fièvre.

L'urgence : malaise, fièvre, le visage est rouge, les maux de tête sont violents, la confusion est présente.

Les remèdes en route

Dès les signes d'alerte : se réhydrater avec repos à l'ombre.

Alléger les vêtements et s'asperger d'eau.

Si le malaise devient trop sérieux vers le niveau de l'urgence il faut appeler le 15

Dr Catherine GUILLET

Attention aux plantes vénéneuses

Toucher à tout... une vraie passion pour votre aventurier en herbe.



A l'heure des balades ou dans le jardin, faites attention à certaines plantes si jolies pour les yeux et attirantes pour les mains... mais dangereuses pour la santé.

Les plantes : une tentation pour votre touche-à-tout

L'une a des petites baies rouges comme des bonbons, l'autre des jolies fleurs en clochettes ou de drôles de feuilles en forme de spirales... quelle tentation pour votre explorateur en herbe. Heureusement, certaines plantes ont le bon goût d'avoir mauvais goût et votre tout-petit n'en avalera jamais assez pour mettre ses jours en danger. Mais elles peuvent le rendre sérieusement malade : vomissements, convulsions, gastro-entérite sont autant de mauvaises surprises que peut réserver la nature.

Que faire quand le mal est "avalé" ?

Appelez le centre antipoison régional qui vous indiquera la marche à suivre, ou le Samu (15) qui vous donnera le numéro du centre antipoison le plus proche. Les centres sont ouverts 24 heures sur 24 et un médecin spécialiste en toxicologie en permanence au bout du fil. Ne donnez les premiers soins que sur ses conseils. L'eau et le lait n'ont aucune vertu magique : ne faites jamais boire votre enfant que si on vous le recommande.

Quelles sont les plantes concernées ?

Chaque année, plus de 250 cas de confusion surviennent, selon l'étude rétrospective réalisée par l'Anses et les centres antipoison (entre le 1er janvier 2012 et le 31 décembre 2018) visant à identifier les plantes les plus souvent mises en cause. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) appelle à la vigilance et publie les photos des espèces souvent confondues et pouvant être dangereuses.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour voir et imprimer le tableau
Source sécurisée (https) ne pas tenir compte du message d'alerte Windows

