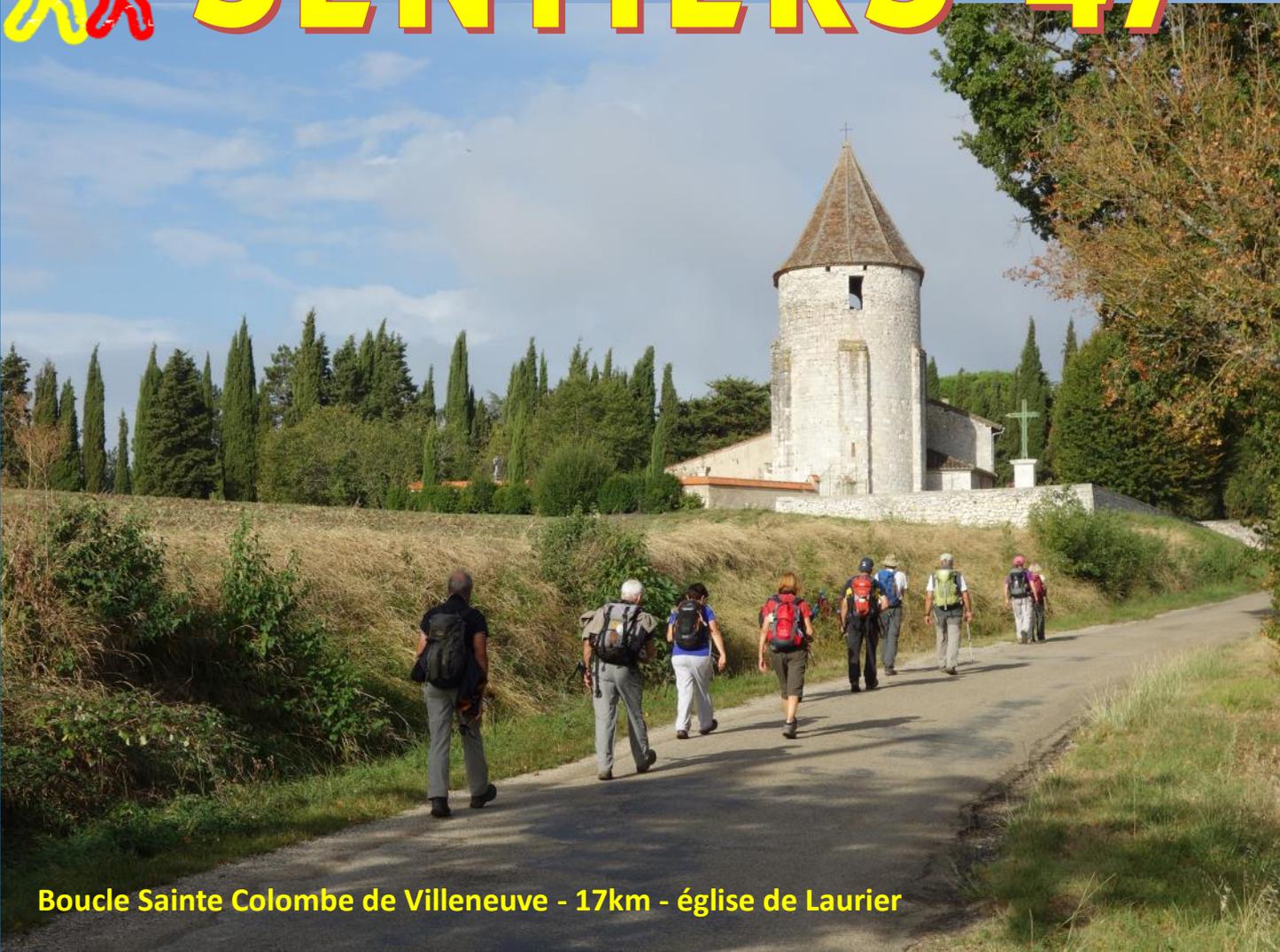


Novembre 2019

Sentiers 47 N° 84



SENTIERS 47



Boucle Sainte Colombe de Villeneuve - 17km - église de Laurier

Édito - Pour le comité, la nouvelle saison sportive a commencé avec La Marguerite en Vallée du Lot à Laparade qui a accueilli 330 personnes qui ont marché sous un ciel gris qui a laissé échapper quelques averses. Malgré tout, Les participants étaient ravis : beauté des paysages, sentiers très bien balisés, très bon accueil aux ravitos bien fournis...Merci à vous tous les bénévoles.

Dans les clubs c'est l'heure de reprendre les licences, de trouver de nouveaux adhérents, de préparer les demandes de subvention, de faire le bilan de la saison écoulée lors des assemblées générales. Au comité le nombre de réunions a été augmenté afin de pouvoir mieux préparer les manifestations à venir et trouver du temps pour s'investir dans de nouvelles missions telles que celle de trouver de nouveaux partenaires ou mécènes, proposer de nouvelles pratiques telles le rando-challenge.

Devant la pression de la FFRandonnée pour faire adhérer le Lot et Garonne au programme numérique, nous avons convié un administrateur fédéral responsable dans ce domaine à nous rencontrer en décembre.

En attendant de vous rencontrer lors de notre Assemblée Générale départementale le 15 février, n'oubliez notre journée Marche Nordique du 17 novembre ouverte à tous, initiés ou non. Bonnes randonnées à tous en espérant que de nouveaux licenciés viendront rejoindre les clubs, afin que notre discipline reste la première activité de pleine nature dans le département.

Marie-Claude MANEYROL , Présidente du CDRP 47

Parution : Sentiers 47 N° 85 février 2020.

La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 20 janvier 2020, dernier délai.

FFRandonnée
Les chemins, une richesse partagée
Lot-et-Garonne



web

LA MARGUERITE EN VALLÉE DU LOT



Panoramique à 180° sur la Vallée du Lot (esplanade de Laparade)

Bien que le temps n'ait pas été de la partie, nous pouvons estimer que cette journée a été un succès avec 330 participants assistés de 45 bénévoles ayant fourni un gros effort, non seulement le dimanche, mais aussi aux préparatifs du samedi toute la journée. Un grand merci à eux.

Les différents circuits en photos

Les points clés

Circuit des 40 Km



Départ de Laparade



Circuit des 8 Km



Circuit des 8 et 11 Km

Départ de Saint Pierre



**Portions commune des circuits
11, 20, 26, 40 Km**



Circuit des 40 Km

Ravitaillement de Comarque



Circuit des 26 Km



Ravitaillement de Castelmoron



Portions commune des circuits 11, 20, 26, 40 Km

Prochaine édition dimanche 27 septembre 2020

Même endroit.



Rando Val de Garonne, une « plongée » au cœur de l'Ardèche sauvage

À la limite de la Haute Loire et de l'Ardèche, au pied du mont Mézenc, le village des Estables nous accueille. Le club Marmandais Rando Val de Garonne ayant bien préparé son séjour au pays du Mézenc et de la Loire sauvage découvre ces lieux à son rythme.

Du Mont Mézenc aux sources de la Loire, c'est par des itinéraires insolites dans une nature intacte, à la flore étonnamment riche et variée, que le club découvre le parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Ces monts sont d'anciens volcans appelés « suc ». Le club va monter au point culminant de l'Ardèche, le Mont Mézenc « 1753m » et côtoyer les sources de la Loire, au pied du Mont Gerbier-de-Jonc.

Le groupe va aussi plonger dans un des lacs volcaniques des plus profonds d'Europe, le lac d'Issarlès, et déambuler dans des villages de caractères attachants, mystérieux et authentiques.

Alternativement, ces 6 jours de randonnées en liberté percevant le patrimoine culturel et historique d'un territoire conservé depuis des millions d'années ne nous ont pas laissés indifférents, tout comme le vin Ardéchois du reste.

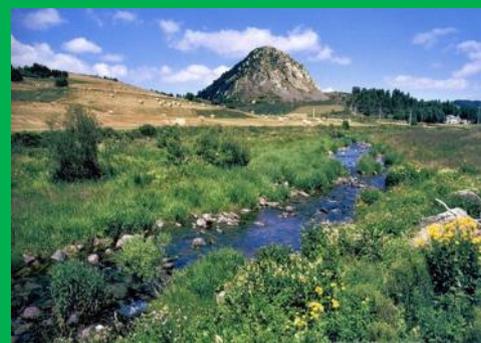
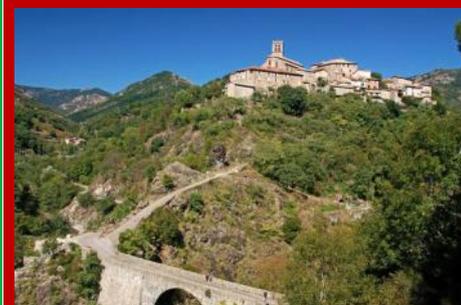
L'hébergement



9 septembre, Mont Mezenc, et Tour du Mont d' Alambre

10 septembre, Mont Gerbier de Jonc et Source de la Loire

11 septembre, Antraigues sur Volane volcan de Craux



12 septembre, lac d'Issarlès

13 septembre, Suc de Montevirdou, Cham de Mars

14 septembre, Le Béage de Montfol et la Lauzière



Week-end sur le causse de Limogne, (Lalbenque-Lot) pour les marcheurs de l'USG

Durant 3 jours, du 13 au 15 septembre, 20 randonneurs gontaudais se sont immergés au cœur du Causse de Limogne, entre sites naturels superbes, vestiges patrimoniaux et villages de caractères...



Hébergement, bonne adresse à retenir :

Pons Michel 06.01.95.43.34 ponsmichel13@orange.fr

Coordonnées du Gîte : groupes seulement

Gîte d'étape et de séjour de Poudally

440 chemin de Poudally

Mas de Vers 46230 – Lalbenque manu.elsa@poudally.com

Tél. 05 65 22 08 69



Vendredi - La première journée fut consacrée à la découverte du Lot de Bouziès à St Cirq Lapopie, en empruntant le pittoresque chemin de halage, taillé dans la falaise, agrémenté d'un magnifique bas-relief sculpté par D Monnier en 1985 dans le cadre de la réhabilitation du Lot navigable. Au terme d'une rude montée terminale, les randonneurs ont pu découvrir le beau village médiéval de St Cirq Lapopie, accroché à la falaise, surplombant les berges de près de 100 m. Après un petit détour par la visite rafraîchissante d'une brasserie, les randonneurs ont regagné leur gîte douillet et accueillant de Poudally (Lalbenque), étape sur le chemin de Compostelle, en plein cœur du causse de Limogne.



Samedi -



Tôt le matin, les randonneurs se sont lancés à la découverte de la randonnée Coup de Cœur (16 km). Cette balade sans trop de dénivelé offre de multiples attractions patrimoniales du pays lotois: murets de pierre sèche, maisons rurales anciennes, puits, cazelles (ou gariottes), lavoirs « papillons », vestiges d'abbaye, restes de fortifications...



Dimanche - Le dernier jour fut consacré au voyage dans le temps et dans l'espace, avec une immersion dans les entrailles de la terre : visite guidée des phosphatières du Cloup d'Aural à Bach, le matin, visite de la grotte de Pech Merle l'après-midi.



Balilage : Quelles sont les évolutions majeures de cette Charte, édition 2019 ?

Nous pouvons les regrouper dans les sept thématiques suivantes (*se reporter à l'annexe technique pour les évolutions suivies immédiatement d'un astérisque **) :

1. Code du balilage *

- Une dimension de la largeur des balises différente selon la technique utilisée pour à la fois minimiser la pollution visuelle et tenir compte de la norme des poteaux utilisés en voirie :
- Balilage peinture : maintien de la **largeur de 10 cm**
- Balilage autocollant : **largeur de 7, 5 cm**
- Balilage par plaquette : **largeur de 8 cm** (largeur de 10 cm pour la plaquette sur un jalon de 12 x 12 cm)
- Le renforcement de la référence couleur peinture de la balise rouge pour privilégier un rouge plus lumineux et plus visible par contraste avec le blanc ou le jaune.

2. Sens du balilage des PR

- La préconisation du balilage des PR dans les deux sens pour donner davantage la liberté aux randonneurs de choisir le sens du parcours qu'il souhaite emprunter.**

3. Mode de balilage des accès et liaisons *

- Une actualisation de la définition et du mode de balilage des catégories «accès» et «liaison» par rapport à la procédure d'homologation de 2015 :
 - Accès : cheminement qui permet d'accéder :
 - à un itinéraire. Dans ce cas, le balilage sera identique à l'itinéraire de raccordement (si nécessaire).
 - Liaison : cheminement qui permet de relier deux itinéraires.
- La couleur de balilage sera fonction de la nature des itinéraires qu'elle relie.
- **L'intégralité des évolutions:** <https://www.randolotetgaronne.net/sentiers-et-itin%C3%A9raires/>
- **Dans l'attente que ces évolutions soient validés par la commission sentiers 47**

SPORT, PASSION, DÉCOUVERTE POUR TOUS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

(NORDIC TONIC) DIMANCHE 17 NOVEMBRE

MONCLAR - (LAC DE MAGRE, SALLE DES FÊTES) LA JOURNÉE départementale. Licenciés et non licenciés. 3 circuits adaptés (Loisir, famille (5km), Confirmé (10km), Sportif (15km).
A partir de 8h30.

Renseignements/Inscriptions en ligne : www.randolotetgaronne.net/manifestations -

LA RÉUNION DES PRÉSIDENTS

DU 23 NOVEMBRE EST REPORTÉ À UNE DATE ULTÉRIEURE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CDRP 47

15 FÉVRIER 2020 À MARMANDE



RANDO-CHALLENGE® DÉPARTEMENTAL

29 MARS 2020 À VIANNE EN ALBRET

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

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
...
Echauffements : 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



[Renseignements/Inscriptions Cliquez](#)

Coup de Cœur 2020

DIMANCHE 29 MARS

VIANNE EN ALBRET

RANDO-CHALLENGE®

DÉPARTEMENTAL

Un défi ouvert à tous confirmés ou pas
3 circuits



EXPERTS (LICENCIÉS)



DÉCOUVERTE (OUVERT À TOUS)



FAMILLE (DISTANCE RÉDUITE)

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Lot-et-Garonne
271 rue de Péchabout-BP 30158-47005 AGEN CEDEX
Inscriptions en ligne : www.randolotetgaronne.net/inscriptions

Le Rando challenge® c'est très simple et c'est une autre manière de randonner

Les participants sont amenés à se diriger, cheminer et découvrir le patrimoine par eux-mêmes grâce au parcours préalablement préparé par l'équipe d'organisation.

2 témoignages :

Claudie, une passionnée :

« Passionnée de randonnée, j'ai découvert le Rando challenge il y a 6 ans. Participer à un Rando challenge est une autre façon de marcher avec notre tête et nos jambes. C'est à la fois : lire une carte, utiliser la boussole, s'orienter sur le terrain, trouver le bon chemin, répondre aux questions sur le patrimoine local ou régional tout en respectant les consignes données au départ par les organisateurs. C'est une randonnée, un jeu d'équipe puis un challenge. »

Laura, débutante : Ce que j'apprécie c'est le côté parcours d'orientation. Ne pas savoir jusqu'au bout si nous avons fait les bons calculs, se faire doubler, douter sur notre heure d'arrivée... Ce suspense est formidable ! Nous rencontrons aussi les autres équipes dans un moment convivial. C'est une randonnée où nous sommes acteurs et c'est cela qui est magnifique. »

En plus de l'effort physique habituel, le **Rando Challenge®** fait appel à d'autres qualités :

Esprit de solidarité : les randonneurs participent par équipes de 2 à 4 personnes. Ils s'entraident jusqu'à se présenter ensemble au contrôle d'arrivée.

Sens de l'orientation : tout au long du parcours, sont disposées des bornes Rando Challenge® qui doivent être reportées correctement sur la carte remise à chaque équipe au départ.

Perspicacité : sur chaque borne, figure une question avec trois réponses possibles. L'équipe doit choisir la bonne réponse et compléter ainsi le carton de contrôle qui lui a été remis au départ.

Respect des consignes : chaque équipe doit parcourir l'itinéraire en s'approchant le plus possible du temps de référence calculé par l'organisateur à partir d'une vitesse imposée : entre 3 et 4 km / heure en fonction du niveau de l'épreuve.

...Suite page 7

Il existe 2 niveaux de Rando Challenge®

Découverte : le plus facile, l'itinéraire à parcourir est balisé sur le terrain et tracé sur la carte.

Expert : le parcours n'est ni indiqué sur le terrain, mais tracé sur la carte.

Une feuille de route est remise au départ, elle est accompagnée de la définition de certains points de passage, marqués par les bornes. Les participants tracent eux-mêmes leur itinéraire sur la carte, à partir des définitions de ces points de passage.

A l'arrivée, un classement est établi en tenant compte de l'exactitude des réponses, du respect de l'itinéraire proposé et de la moyenne horaire fixée au départ par l'organisateur (en général, entre 3 et 4 km/h).

Ainsi, quels que soient votre âge et votre niveau, vous pouvez participer à un Rando Challenge® sans entraînement particulier. Seule compte votre envie de randonner en vous amusant !

Pour participer à un Rando Challenge® :

Constituez votre équipe avec 2 ou 4 amis, sans distinction d'âge ni de sexe.

Équipez-vous pour une marche d'au moins 3 heures : ravitaillement, bon équipement vestimentaire avec des chaussures à semelles crantées, boussole, curvimètre, crayon, papier...

Documents qui vous seront remis :

La photocopie, en couleurs, d'une carte au 1 : 25 000, plastifiée.

Un carton de contrôle à poinçonner à chaque borne en choisissant la bonne réponse au QCM.

Une documentation sur le patrimoine ou les particularités de l'itinéraire à parcourir.

Au moment du départ :

Vous calculez vous-même le temps nécessaire pour effectuer le parcours à la vitesse imposée par l'organisateur. Vous voilà partis. À la première borne, répondez à la question posée sous forme de QCM en poinçonnant votre carton de contrôle. À l'aide de l'épingle fixée sur la borne, percez la carte à l'endroit où vous pensez vous trouver. Vous parcourez ainsi l'itinéraire de borne en borne jusqu'à l'arrivée.

A l'arrivée

Tous les membres de l'équipe se présentent ensemble au contrôle. Le chef d'équipe remet la carte et le carton des questions aux organisateurs qui calculent les pénalités et établissent le classement. Sont pris en compte le temps réalisé, l'exactitude des réponses au QCM et le positionnement des bornes sur la carte.

Une fois les résultats affichés, c'est le moment de se détendre et d'échanger ses impressions avec les autres équipes... en attendant la remise des récompenses.

L'équipe arrivée première est sélectionnée pour les championnats de France

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du 47 propose de vous tester en toute liberté sur le prochain Rando-Challenge Départemental à Vianne, dimanche 29 mars 2020.

3 parcours vous seront proposés :



- **expert** de 18 à 20 Km, 15 à 18 balises à trouver, par équipe de 2 à 4, qualifiant pour les championnats régionaux et de France,
- **découverte** environ 11 à 12 Km, 10 balises à trouver, par équipe de 2 à 6, pour ceux qui veulent essayer
- **famille** 5 Km, 5 balises à trouver, par équipe de 2 à 8 avec les enfants.

Pour tous renseignements les sites :

<https://www.randolotetgaronne.net/manifestations/>

www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com/rando-challenge

Comment éviter les ampoules aux pieds ?

Pour éviter les ampoules aux pieds, il faut **garder vos pieds secs, frais et propres**. Pour cela, c'est simple, quelques conseils de base.

N'oubliez pas que plus la randonnée est longue, le terrain difficile, le dénivelé fort, et le poids de votre sac à dos important, plus vos pieds subissent des contraintes et des frottements. Vous êtes donc plus susceptibles d'avoir des ampoules dans ces conditions.

Souvenez-vous aussi que tous les **pieds** sont **différents** et ont leurs exigences. A vous de **tester** et de **trouver** ce qui leurs **convient le mieux**.

Si jamais vous avez une ou plusieurs ampoules, il est indispensable de bien les soigner pour éviter de trop souffrir et que cela n'empire. Pour savoir comment soigner une ampoule au pied en randonnée, lisez cet article.

Les ampoules font partie des problèmes les plus rencontrés chez les randonneurs.

C'est **un des facteurs clés pour gâcher une randonnée**.

Pour éviter les ampoules, il faut d'abord savoir pourquoi et comment elles se forment. Voici les trois facteurs principaux : **la chaleur** qui provient du frottement répété entre la peau et la chaussette ; **l'humidité** qui détend la peau et favorise l'apparition d'ampoules ; **les saletés** comme le sable, les graviers, les brindilles et autres qui amplifient le frottement.

Choisissez correctement vos chaussures de randonnée. C'est l'élément le plus important. Vous devez avoir des chaussures adaptées à vos pieds, sans point de compression et frottement – qui entraînent des ampoules. Elles doivent également être adaptées à votre utilisation pour que vos pieds restent toujours secs – donc évacuant votre transpiration et limitant l'eau venant de l'extérieur.

Lacez vos chaussures correctement – ni trop ni pas assez. Si elles sont trop lâches, votre pied bouge dans la chaussure et s'échauffe. A l'inverse, si elles sont trop serrées, cela favorise l'apparition d'ampoules en concentrant les frottements en certains points. De plus, vous avez les pieds qui gonflent plus facilement dans des chaussures serrées. N'hésitez pas à réajuster le laçage pendant la randonnée pour trouver ce qui convient le mieux à vos pieds.

Cassez vos chaussures avant de vous engager dans une longue randonnée. Même en choisissant bien vos chaussures, il est préférable de d'abord les porter sur de courtes distances pour réduire leur rigidité et les déformer légèrement en fonction de la forme de votre pied et de votre manière de marcher.

Vous avez **plus de chances d'avoir des ampoules avec des chaussures neuves** qu'avec des chaussures déjà portées (par vous, pas par quelqu'un d'autre). Cela est d'autant plus important que les chaussures sont rigides. Par exemple, des chaussures de trail se font très rapidement par rapport à des chaussures de trek en cuir. Vous pouvez profiter de cette période de « cassage » pour tester les paires de chaussettes qui vont le mieux avec ces chaussures et trouver le bon laçage pour qu'elles soient confortables.



...Suite P 9

Choisissez correctement vos chaussettes. Oui il faut en mettre – certains ont essayé sans et ce fut un échec. Elles doivent protéger vos pieds des frottements et évacuer la transpiration. Évitez les chaussettes entièrement en coton, car elles absorbent l'humidité et ne l'évacuent pas. Avec des chaussettes en coton, vos pieds restent toujours humides. En plus, le coton sèche lentement. Utilisez plutôt des chaussettes de randonnée spécialisées, renforcées et avec des coutures plates. Choisissez également des chaussettes adaptées à la température extérieure.

Enfin, ne portez pas des chaussettes trouées ou trop abîmées. Dans ces cas, la chaussette protège mal, et c'est votre pied qui souffre.

Choisissez bien vos semelles intérieures. Elles doivent permettre à votre pied de respirer, doivent sécher rapidement et être bien adaptées à la forme de votre pied pour limiter le risque d'ampoules.

Essayez quelques astuces préventives

Voici quelques méthodes de prévention qui fonctionnent plus ou moins bien suivant les personnes. A vous de tester si vous en avez besoin et ce qui marche pour vous :

Utilisez du talc ou autres lubrifiants en poudre sur vos pieds avant de partir. Cela assèche les pieds et réduit les frottements.

Appliquez une crème anti-frottement (de type NOK de Sports Akileïne) sur vos pieds. Certaines personnes en appliquent même pendant quelques jours avant une grande randonnée. Des lubrifiants de type vaseline peuvent également être utilisés. Ces crèmes et lubrifiants protègent la peau des frottements.

Utilisez du sparadrap en prévention. Si vous savez que vous avez régulièrement des ampoules à certains endroits, vous pouvez les couvrir de sparadrap, d'une bande adhésive ou de pansements ampoules ou « double peau » (de type compeed) avant de partir. Les pansements ampoules ne tiennent par contre pas toujours aussi bien que du sparadrap et seront plutôt utilisés une fois l'ampoule apparue. Par contre, en utilisant du sparadrap en prévention, la peau reste fragile dans ces zones et ne durcit pas.

Renforcez la peau de vos pieds. Cela permet de retarder l'apparition d'ampoules. Pour cela, le plus simple est de marcher. Plus vous marchez, plus la peau de vos pieds s'épaissit et s'endurcit. Si vous ne randonnez pas souvent, marchez avec vos chaussures de randonnée de temps en temps dans la vie de tous les jours ou marchez pieds nus. Certains vont jusqu'à utiliser du jus de citron, de la Bétadine ou de la pierre d'alun pour se durcir la peau des pieds.

François JURJON (RM)

