

La gazette des randonneurs

Le magazine des associations du CDRP 72



Dans ce numéro

Hommage à J.-F. Bourreau

Vie des associations

Santé et randonnée

Les petites pointures 72

Commission sentiers

Carnet de voyage

Suricate

Bonjour à toutes et tous

A l'instant où vous lirez cette Gazette, je souhaite la Covid 19 avoir abandonné la partie sur notre territoire, pour permettre la pratique de notre loisir en toute convivialité et pour se saluer comme il se doit, "comme avant".



Les membres du Comité Départemental de la Randonnée de la Sarthe et ses deux collaborateurs vous expriment leurs vœux les plus sincères d'une année 2021 réussie en tous domaines. Bien sûr en bonne santé, essence indispensable pour

parcourir nos sentiers donc vos chemins : défendus, balisés, entretenus par les 80 bénévoles. Comme vous allez le constater, malgré les mesures sanitaires, nos associations ont profité de la souplesse du déconfinement pour rendre plus heureux ces instants de bien-être en pleine nature. Qu'elles en soient félicitées par l'intermédiaire de cet édito.

En dépit de circonstances pas très sereines quelquefois, le Comité continue de déployer son énergie pour parer les questionnements et alertes en tous genres. Les responsables de commissions avec leurs équipes ont continué à se projeter sur cette année 2021.

Notre équipe des Petites Pointures 72 sera bien occupée car une dizaine d'écoles attend notre prestation.

Nous devons aussi commencer à pratiquer la Rando Santé avec Rando Clim ; un article est consacré à ce sujet dans cette Gazette. A l'étude aussi : "Un circuit et une visite à la ferme" en partenariat avec la Chambre d'Agriculture.

Notre commission communication vous invite à découvrir notre site web et plus particulièrement le film du Comité qui vous fera mesurer l'étendue de nos actions en réunions et sur le terrain.

En réalisant ce que nous projetons de faire, l'année 2021 devrait passer le mieux possible, avec moins de contraintes et de frustrations.

N'hésitez pas à nous rejoindre : vos petites actions font aboutir nos projets et donnent un sens à notre existence.

Pas à pas, cheminons tous ensemble et en harmonie jusqu'en 2022.

Dominique Clément

Notre ami Jean François BOURREAU nous a quittés samedi 3 octobre 2020, pour retrouver les autres bénévoles de la " RANDO là-haut".

Jean-François, dans une dernière confidence en mars, me faisait une remarque - était-elle prémonitoire ? - dans le local archives à propos de la vie : "Il faut partir le plus tard possible et le moins malade évidemment".



J.-F. sur le stand du Comité.

JF avait presque 80 ans, et il avait été hospitalisé six mois suite à une longue maladie.

Pour le Comité sarthois et l'équipe matériel il était l'homme de la situation, notre « Mac GYVER à nous ». JF au Comité c'était le balisage, la lecture de cartes, les Brevets Sarthois du Randonneur, les Petites Pointures 72 ; sur les stands du Comité c'était notre VRP !

JF, ton souvenir est présent dès que l'on entre au bureau du Comité et dès que l'on touche au matériel réalisé par tes mains. Merci à toi, Jean-François, et prends soin "là-haut" des sentiers de la paix.

Dominique Clément



VOTRE PARTENAIRE RANDONNÉE - TREKKING - VOYAGE
CHAUSSURES - TEXTILE - ÉLECTRONIQUE - BAGAGERIE - ACCESSOIRES

ENDURANCE SHOP by GO SPORT
LE MANS

CAP OUTDOOR CORNER
TRAIL - RANDO - RANDONNÉE - MARCHÉ NOCTURNE

SERVICES
CONSEIL
CHOIX

65, RUE ALBERT EINSTEIN - 72000 LE MANS
02 43 24 05 89

Ouvert du mardi au vendredi 10h00-13h00 - 15h00-19h00 - Samedi 10h00-13h00 - 14h00-19h00
enduranceshop.com/lemans

Rejoignez-nous
Endurance Shop
Le Mans

JSA d'Allonnes

Christine Limal

Rien n'arrête la Jeunesse Sportive d'Allonnes, même pas le Covid !

Nous sommes le 17 mars 2020, la sentence vient de tomber et elle est irrévocable : le pays tout entier se confine.

Alors au début, on se dit : chouette on va pouvoir se libérer du temps pour entreprendre du rangement, du jardinage, du bricolage, ... Mais les jours passent, on se lasse de toutes ces tâches et la marche parvient à nous manquer.

Alors oui, nous sommes autorisés à marcher durant 1 heure, à 1 km de chez nous ; c'est mieux que rien, certes ! Mais ce qui nous manque le plus, c'est le contact social que nous avons établi entre marcheurs.

Garder le contact avec les adhérents, c'est ce que je m'efforce de faire en appelant les personnes qui sont seules chez elles. Pour elles, le moral n'est pas au beau fixe. Alors un petit coup de fil, et ça va tout de suite un peu mieux !

Et puis, en surfant sur Internet, je découvre que des coachs sportifs (tels qu'Arja Meyer, la « papesse » de la marche nordique) organisent des séances d'activités physiques en ligne. Je les teste, puis diffuse aux adhérents celles qui me semblent les plus appropriées à leurs capacités physiques. Ainsi, marcheurs nordiques et randonneurs pédestres ont pu tester la « Nordic Fit Cardio », des exercices de Brain Gym, de renforcements musculaires, Cela nous amuse tous et nous fait bouger un minimum.

Et puis, le 11 mai est là : c'est le déconfinement ! Aussitôt j'organise des séances de marche nordique au plus grand bonheur de tous nos adhérents.

Mais attention, soyons sérieux, car le virus circule toujours. C'est donc par petits groupes de 10 personnes maximum que nous nous remettons à arpenter les sentiers, munis de nos bâtons et en suivant scrupuleusement le protocole sanitaire édicté par la fédération.

Et quel bonheur de nous retrouver, presque comme avant !

Ce qui fait qu'au début de cette saison, nous étions bien rôdés vis-à-vis des règles sanitaires à respecter et cela a rassuré les nouveaux inscrits. A chaque nouvelle version de protocole sanitaire, une diffusion de celui-ci leur est faite par mail. Les adhérents s'inscrivent aux sorties grâce à un lien Doodle qui leur est envoyé ; cela permet d'avoir une bonne visibilité sur le nombre d'animateurs à mettre en place à chaque séance pour encadrer des groupes de 10 personnes max (actuellement 6 !). Un listing des participants à chacune des sorties est tenu à jour afin d'identifier éventuellement les cas contacts, les bâtons de prêt sont désinfectés, une distanciation entre marcheurs d'au moins 2 m doit être respectée et le masque doit être porté au point de départ et d'arrivée. Si bien, qu'avec une telle démonstration de précautions, nous n'accusons qu'une faible perte d'adhérents en ce début de saison (52 adhérents à la mi-octobre par rapport à 55 à la même période l'an passé).

Le message à faire passer : quel que soit notre âge, il est important de continuer à pratiquer nos activités de marche car c'est un moyen efficace de renforcer notre système immunitaire, ô combien important en ce moment !



Photo de groupe au Parc du Gué de Maulny, au Mans. La plaine du Gué de Maulny accueillait une vingtaine d'artistes, tout l'été 2020, pour le festival Plein Champ Off. Il reste encore des fresques sur place. A visiter : le parc et les fresques !

Les randonneurs pédestres du Pays de Sillé

Dominique Séchet

Printemps 2020 !!!

Comme tous, nos randos entre amis nous ont manqué. Alors pendant le confinement nous avons mis en scène nos chaussures, tourné des vidéos... constituant ainsi un dossier qui restera dans nos archives. Et, comme tous, dès que nous avons été libérés, nous sommes repartis en respectant les gestes barrières, les distanciations : la nature, notre terrain de jeux, nous le permet pour garder santé et moral !



Le mardi 19 mai, TF1 nous a filmés autour du lac de Sillé-Coco Plage pour réveiller ce site si touristique endormi depuis 3 mois !

Nous avons pu tenir notre assemblée générale et notre association se porte très bien avec des adhérents

participant à la gestion collégiale : encadrement des randos, gestion de notre site et travail en cours avec l'OT de la 4CPS pour la mise en valeur de nos circuits de randonnées.



Promenade Nature

Joël Langlais

2020, une année à oublier pour Promenade-Nature.

Tout avait bien commencé, la barre des 100 licenciés était passée.

Le programme des randonnées était alléchant, 4 randonnées par mois, un weekend dans le Golfe du Morbihan, une semaine de rando montagne en Vanoise et un weekend patrimoine à Chartres et Maintenon.

Mais le Coronavirus est passé par là. Il a emporté deux de nos anciens adhérents, Thérèse et Alexis, décédés à une heure d'intervalle le 1^{er} avril à l'âge de 81 et 83 ans.

Comme tous, nous avons été confinés et privés de randonnées du 17 mars à fin mai.

Début juin, nous avons pu reprendre, prudemment, d'abord par groupe de 10, en respectant les gestes barrières, et en forêt où les risques sont moindres. Il est plus facile de se tenir éloignés les uns des autres et les rencontres sont rares.

Malheureusement, notre week-end dans le Golfe du Morbihan a été annulé, ou plutôt reporté à 2021 (croisons les doigts !!!), la structure qui devait nous accueillir n'étant pas encore bien organisée pour nous recevoir dans des conditions sûres.

Il restait la semaine de randonnée en montagne, que j'organisais pour la 13^e fois.

13, je ne suis pas superstitieux (il paraît que ça porte malheur) mais... il valait mieux toucher du bois.

Nous avons tremblé jusqu'à la fin.

Heureusement, le Télémark, village vacances de Pralognan-la-Vanoise (que je vous recommande) était prêt.

À part quelques contraintes dans l'enceinte du Télé-



mark, port du masque, désinfection des mains, pas d'animation... Le reste était parfait.

À nous, 20 randonneurs, les magnifiques randonnées, Col de la Vanoise, Lac Blanc, crêtes du Mont Charvet, Petit Mont Blanc, au total 55 kilomètres et 4500 m de dénivelé.

Mais en rentrant, la réalité nous rattrapait.

Annulation du week-end Patrimoine, trop incertain, et reconfinement.

Espérons que 2021 sera meilleur ?

Joël Langlais, Président Promenade-Nature

Les informations du comité

Disparition : Jean-François Bourreau

Michel Chapin

Dans la plus grande discrétion,

Jean-François Bourreau (1941-2020), le Monsieur bricolage du comité s'en est allé dans la plus stricte intimité selon ses souhaits têtus.

Membre du comité et de l'ASCPR, il aura laissé sa marque et de bons souvenirs à tous au cours des innombrables chantiers réalisés pendant toutes ces décennies et nos incontournables réunions.

Promoteur du balisage propre, amoureux des chemins d'histoires et de culture, toujours prompt à défendre notre terrain de jeu, à l'étendre, le voici parti pour son dernier sentier.

Combien de jours passés ensemble dans les chemins à débroussailler, à baliser, à refaire le monde, à rêver, à rire ?

L'amitié ne se définit pas, elle se vit.

Mais un jour, tout à coup, elle se conjugue au passé.

Peut-être qu'aux détours de l'irréel néant, rencontreras-tu nos amis randonneurs partis devant.

Bonne Randonnée à toi !

Tristement, Michel de l'ASCPR



La gazette des randonneurs

Magazine annuel du
CDRP 72

Responsables de cette édition :

Dominique Clément

Secrétariat : Annie Léger

Maquette : Ph. Roussel

Photos de couverture :

Philippe Roussel

Les textes et photos sont placés sous la responsabilité de leurs auteurs.

Relecture et corrections :

G. Roussel / A. Léger



Maison Départementale des Sports
29, Boulevard Saint-Michel
72000 LE MANS

02 52 19 21 35

Courriel :
sarthe.secretaire@ffrandonnee.fr

Sur Chahaignes, vous connaissez les sentiers de randonnées, la forêt de Bercé, et aussi le vin des Côteaux-du-Loir et de Jasnières !

Découvrez les caves de la Raderie Michelle et Christophe Croisard

seront heureux de vous accueillir
et vous faire déguster leurs productions

Pendant le confinement, vous ne pouvez pas venir à la cave : mais la cave Croisard vient à vous et vous livre :

christophe.croisard@laraderie.fr

Hors période de confinement, vous pourrez venir seul ou en groupe (sur RV)

christophe.croisard@laraderie.fr

02 43 79 14 90

www.laraderie.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Sachez consommer et apprécier avec modération.





Samedi 26 septembre dernier avait lieu une formation "Découverte" organisée par le CDRP 72 (Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Sarthe).

Cette formation (sans prérequis préalable) s'adresse à tous les randonneurs qui souhaitent pouvoir lire une carte IGN (interprétation des différents symboles, la correspondance des codes couleurs, connaître l'altitude d'un cheminement. . .), savoir où se situer sur celle-ci, avoir les rudiments de l'utilisation d'une boussole, d'un GPS...

D'une durée d'une seule journée, cette session est avant tout un apprentissage placé aussi sous le signe du partage et de la bonne humeur.

5 bénévoles du CDRP 72 ont accompagné les 13 stagiaires en salle et sur le terrain pour une mise en pratique, dont 2 membres des Croq'Chemins Mulsannais.

Si l'aventure vous tente, rendez-vous l'an prochain avec le CDRP 72, et n'hésitez pas à demander à Christophe et Denis de partager avec vous leur expérience sur cette formation.

Et pour plus d'information sur toutes les formations proposées par le CDRP et la Fédération, rendez-vous sur les sites respectifs.



Cette formation s'inscrit dans les stages dits « Pratiquer » proposés par notre Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Sarthe. Il permet de renforcer les compétences techniques des randonneurs ou des postulants aux diplômes d'animateurs comme le CARP (Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité) et le BFRP (Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre). Il se déroulait à la Maison des Sports Le Mans pour la partie théorique le matin et sur la commune de Saint-Pavace à proximité pour les exercices pratiques.

Nous avons bénéficié d'une météo clémente. Les stagiaires venaient de 8 associations sarthoises et 1 association de l'Orne. Les stagiaires se répartissaient en 4 femmes, et 9 hommes. L'analyse des feuilles de satisfaction des stagiaires montre que les apports ainsi que la bonne humeur ont été appréciés ainsi que la disponibilité des encadrants.

Danielle Barillé



La situation sanitaire connue cette année 2020, et les décisions sécuritaires obligatoires ont bousculé les agendas culturels et sportifs. Notre comité a lui aussi revu ses engagements.

NOUVEAU CALENDRIER

- AG annuelle : samedi 20 février à Yvré-l'Évêque
- BSR reportés au 25 septembre 2021
- La rando de Paris samedi 20 ou dimanche 21 mars
- La Sarthe à Pied (sous l'égide de la FFR Pays de la Loire) est reportée en juin 2022

Formation balisage

Danielle Barillé

Sous l'égide de la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre), le CDRP 72 (Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Sarthe) organise régulièrement des formations pour le balisage des sentiers, balisage normalisé, propre, discret, lisible et respectueux de l'environnement.

Ce balisage est un complément indispensable aux fiches et topo-guides. La formation de nouveaux bénévoles s'impose comme une nécessité, outre la création de nouveaux sentiers et l'entretien régulier, les sentiers ne sont pas figés et subissent des modifications.

La dernière session a eu lieu le 26 novembre 2019. La commune de Marigné a mis à notre disposition la salle de l'ancienne mairie pour 7 nouveaux volontaires des communes de Marigné-Laillé, Saint-Ouen et Pruillé-l'Eguillé de la communauté de Communes Orée-Bercé-Belinois et 5 nouveaux baliseurs pour l'entretien des GR.

La partie théorique a été assurée le matin et une

formation pratique l'après-midi sur une variante entre le circuit « la forêt » et « le chemin creux ». Cette journée a été suivie d'une journée d'application encadrée par le CDRP toujours sur Marigné afin d'améliorer la signalétique du parcours jaune et pour renforcer l'image de cette commune.

Ces formations permettent à de nouveaux bénévoles d'assurer la relève des anciens et de renforcer les équipes existantes. Cette formation est assurée par Danielle Barillé, formateur de la FFRP, et l'aide technique de Michel Bouvet.

Le regretté Jean-François Bourreau avait participé à cette session de 2019 (à droite sur la photo).



Arçonny Dynamic : bienvenue à la FFR

Thérèse Le Sergent a créé Arçonny Dynamic voilà plus de 20 ans, pour proposer des activités multiples et variées, telles que yoga et gymnastique. Thérèse et Jean son mari sont des adeptes de la marche depuis de longues années.

Ils ont donc imaginé de proposer la randonnée pédestre pour étoffer l'offre d'animations, encadrée par Jean Sergent. Au programme : une rando tous les jeudis après-midi (de 13 à 15 kilomètres) et un dimanche par mois (environ 25 kilomètres).

Offre qui connaît dès maintenant un beau succès : 9 adhérents sont déjà inscrits !

Pour joindre Arçonny Dynamic :
Jacky au 07 61 08 24 02

Une belle affiche
sur le site de
Arçonny Dynamic



Les Petites Pointures à Saint Aubin-de-Locquenay

J.-P. Corbeau

75 élèves de l'école primaire de St Aubin-de-Locquenay ont pu découvrir le concept des « Petites Pointures 72 » mis en œuvre le 13 octobre pour la première fois dans le Nord Sarthe par le CDRP72 (Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Sarthe) avec le concours de l'association Rando Alpes Mancelles.



Sous la houlette de Dominique Côme responsable au CDRP 72 de l'opération « Petites Pointures 72 », une équipe de

douze bénévoles a pu faire découvrir aux élèves du cycle 2 et du cycle 3 des trois classes primaires de l'école les vertus de la marche pour connaître l'environnement de leur village.

Avec l'accord de la directrice de l'école, Emmanuelle Chrétien, qui avait été sollicitée par une parente d'élève membre de l'association Rando Alpes Mancelles pour participer à ce projet, cette journée s'est déroulée en deux temps. Répartis en quatre groupes, les 75 élèves ont pu participer dans la matinée à quatre ateliers thématiques : découverte de la carte, équipement type d'un randonneur, protection de la nature (durée des déchets) et enfin le balisage en réalisant un petit parcours à proximité de l'école .

Après le pique-nique bienvenu, ils ont effectué dans l'après-midi une petite randonnée pédestre de 3 km environ dans la commune de Saint Aubin-de-Locquenay en empruntant le chemin rural du lavoir et du moulin sur la rive

droite de la Sarthe, le chemin rural de la croix Briard et le chemin rural de la Miottière pour rejoindre la zone de lagunage.

Au cours de cette randonnée tous les élèves avaient à compléter un abécédaire en observant la nature, et à répondre à un QCM (questionnaire à choix multiple proposé par les animateurs du CDRP72 concernant la faune et la flore de notre région).

Ils ont aussi appris à respecter la charte du randonneur et à traverser une rue (la rue de Malvache) en « râteau », gage de sécurité pour traverser une route dangereuse car la durée de traversée est beaucoup plus courte.



Le *marcheur*, le *randonneur*, le *pèlerin* portant sac au dos, suivent le *chemin*, ils le cherchent parfois mais le retrouvent. Ils progressent sur les pierres du *chemin*.

Elles sont parfois difficiles à franchir, à dominer avec leur aspérité, leur rigueur ou rugosité mais leur présence fidèle, constante, encourage le marcheur à résister, à ne pas abandonner et à poursuivre son chemin.

La marche est une activité multiforme. On peut citer- et la liste n'est pas exhaustive- la marche urbaine pour se déplacer nécessairement vers un endroit précis, la flânerie des amoureux sans but défini, la promenade dominicale en famille, la randonnée en campagne pour découvrir ou revisiter un terroir, la marche pour maintenir un (bon) niveau d'activité physique et bien sûr, la marche pour partager des moments avec des amis.

De grands noms de la littérature ont témoigné de leur amour pour la marche. Robert-Louis Stevenson, né à Edimbourg en 1850, fut-il saisi de cette passion ? Il entreprit et mena à bien ce périple du Velay aux Cévennes et ce, bien avant notre engouement pour la randonnée.

Le 22 septembre 1878, Robert-Louis Stevenson quitte le Monastier-sur-Gazeilles (Loire) situé à environ vingt kilomètres au sud du Puy-en-Velay. Il séjournerait dans cette région depuis quelques semaines. Il rallia Saint-Jean-du-Gard (Gard) le 4 octobre 1878. Depuis lors, ce trajet est devenu mythique. Il est pratiqué et connu sous le nom du « Chemin de Stevenson », il est désormais balisé (GR 70).

Aujourd'hui, de nouveaux marcheurs « prennent le relais » et, pour des journées d'étapes plus ou moins nombreuses, s'offrent les services de ces délicieux animaux que sont les ânes.

Le marcheur progresse au travers du Velay, rencontre la Loire, puis le massif de la Margeride, évoque le Gévaudan et le souvenir de la Bête meurtrière, se porte au som-

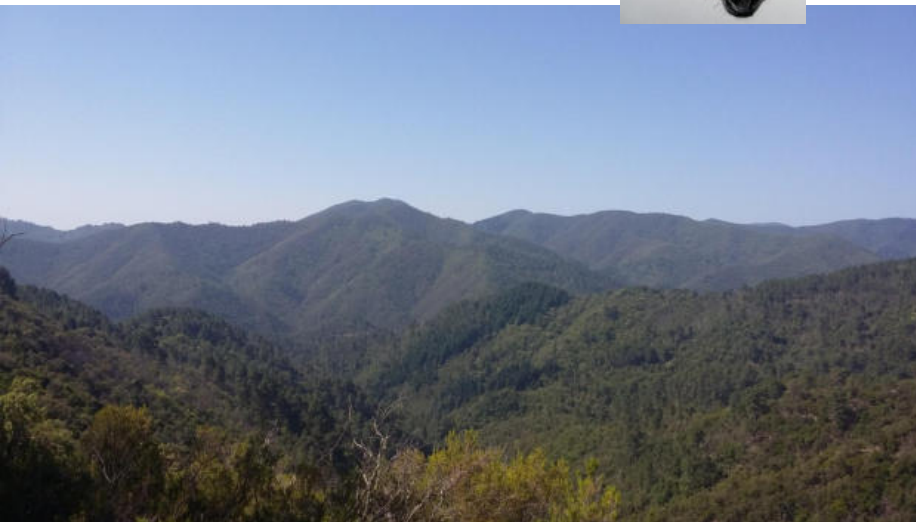


met de Finiels (1699 m) et ses *montjoies*, le plus haut point du Mont Lozère. Il rejoint le Pays des Camisards, les Cévennes enfin.

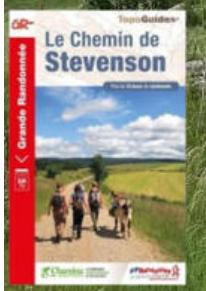
Depuis le départ du Velay, ce sont environ 230 km qui ont été parcourus. Des lieux chargés d'histoire, une nature préservée, le sentiment de revivre le périple d'un écrivain mondialement connu qui a tracé là un chemin pour l'histoire vivante de la randonnée.



STEVENSON naquit le 13 novembre 1850 à Edimbourg. Il avait marché dans les Highlands et pensait certainement que la marche contribuerait à conforter son fragile état de santé. Il ne pouvait pas encore unir sa vie avec Fanny Osbourne, une américaine avec laquelle il se marie en 1880. Le futur auteur de « *l'Île au Trésor* » (1883), de « *L'Étrange Cas du Docteur Jekyll et de Mr Hyde* » (1886) et d'une œuvre littéraire importante, voulait rallier les Cévennes, pays des Camisards. Il fit ce périple après avoir acheté une ânesse qu'il appellera « Modestine ». C'est elle l'héroïne de « *Voyage avec un âne dans les Cévennes* » (1879). Modestine reste présente sur ce chemin.



pensables



Un dimanche extraordinaire !

Un dimanche ordinaire commençait dès le vendredi à l'affût de la météo, avec quelques notions de géologie en plus, on finissait par dénicher le sentier idéal en fonction de la pluie ou du beau temps. Ça c'était le... avant avec « deux pieds, une paire de chaussures de randonnée ».

Un jour, par coquetterie, j'ai troqué ces DEUX pieds pour QUATRE (ou 3) roues. Mon nouveau compagnon : un fauteuil roulant.

En quelques mois, il m'accompagne, en l'état, non sans quelques galères. Il a fait ses premiers pas dans la neige équipé de « pneus neige maison » à savoir des croisillons en ficelle de chanvre sur les roues arrière, une technique ancestrale mais peu durable ! Puis vint le jour de la découverte de la troisième roue, me vint alors une idée saugrenue : réparer marcher.

Oui, "MARCHER", ce mot oublié reprit sens, voilà comment un dimanche ordinaire à pieds devint alors un dimanche extraordinaire à roues.

Mon fauteuil a vite compris qu'il risquait d'être souvent de sortie et par tous les temps. Après des négociations intenses (cadences infernales, heures sup...) et son inscription à la CFTC (Confédération des Fauteuils Tous Chemins), il consentit à me suivre à une condition express : savoir où il mettait... les pieds.

Aujourd'hui, mon 2KS vert (la crème du fauteuil de rando) a pris le relais. Il attend avec impatience la levée du confinement pour participer, activement sur le terrain, à la reconnaissance de quelques itinéraires accessibles pour le projet de réédition du guide « Sarthe, terre de randonnées ».

Je fais un rêve et si demain, notre beau département de la Sarthe ouvrait la possibilité à 52 dimanches extraordinaires par an.



Claire, Présidente de Rand'Ôroues

Rando santé~rando clim : rejoignez-nous !

Nouvelles pratiques de randonnées

Rando santé, c'est permettre aux adhérents qui sont fatigués ou convalescents de pouvoir marcher doucement et peuvent donc s'arrêter, observer, écrire. Rando clim, c'est la même chose avec en complément donner de l'intérêt, un sens pour soi et pour la protection de l'environnement.

Un partenariat est né avec le CPIE* Vallée de la Sarthe à La Flèche pour une expertise des essences sur notre territoire dans un cadre environnemental et écologique.

Quel est le but du CPIE ?

Rando Clim doit permettre de mesurer sur 10 ans les effets du changement climatique sur les arbres arbustes et plantes.

Le 1^{er} sentier labellisé Rando Clim en Sarthe, a été inauguré en mai 2019, suivi d'une visite sur le terrain en novembre "site de Cherré" à Aubigné Racan. Mme Agnès Roger accueille les associations du CDRP72 : Rand'Aulne et Loir ; Rand'ô Roue et les Croq'Chemins Mulsannais, pour visualiser les bonnes pratiques et les consignes en utilisant les tableaux mis à notre disposition.

En septembre dernier, deux Associations se joignent à notre groupe : Le Carroi de La Flèche et Rando en Yvré. Nous nous sommes réunis à La Flèche soit six Présidents et 3 adhérents dont notre Médecin pour

échanger sur le projet Rando Clim par le CPIE et Rando Santé par le CDRP72 qui propose d'élargir nos observations sur les sentiers botaniques et les arborétums dans les Communes de la Sarthe. L'idée est approuvée par Agnès Roger, dans la mesure où l'on y retrouve les essences inscrites au protocole d'observation Rando Clim.

Sur les sentiers botaniques

Aussi avant le deuxième confinement ont été réalisés les inventaires des essences sur les sentiers botaniques de Pruillé-le-Chétif, Pruillé-l'Eguillé, St- Jean de la Motte et Mulsanne (arborétum). Les Associations du CDRP72

suivant un planning de passage lors des quatre saisons ont noté sur le document la couleur du feuillage, l'aspect de l'écorce du tronc, les fruits ou fleurs, s'ils sont tombés ou en place. Le document est transmis au CPIE.



Rando Santé - Rando Clim sont des engagements pour les générations futures. Rejoignez-nous !



Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

Séjour à Brommat-en-Carladez, en Aveyron.



Du 5 au 12 septembre 2020, une super semaine dans ce village vacances Brommat-en-Carladez qui nous a accueillis dans les hautes terres de l'Aveyron pour un séjour de randonnées menant du plateau de Thérondels aux versants boisés de la Truyère qui permet de découvrir en surplomb le "fjord" aux bras étroits constitué par la retenue du Lac de Sarrans.

Au programme la presqu'île de Laussac et sa splendide chapelle, le Roc de Ronesque et son plateau offrant une vue à 360°, la cascade du Capat, le rocher de Saint-Curiat, la grotte des Anglais et Château-Valon. Sans oublier les « sentiers de l'imaginaire ».

Malgré les règles sanitaires l'équipe a pu oublier le stress, la ville, le quotidien de ces derniers mois en prenant le large en Carladez entre Aubrac et monts du Cantal.



Transdev STAO est à votre service pour vous faire découvrir les richesses de notre patrimoine au travers de divers voyages, en sorties de quelques heures à toute une semaine, en France ou à l'étranger.

Vous souhaitez profiter du bord de mer, visiter des salons, des châteaux ?

L'équipe commerciale est joignable pour échanger sur vos futurs projets

stao72@transdev.com

02 43 39 97 32

Notre brochure est disponible sur le site internet

sarte.transdev-paysdelaloire.com

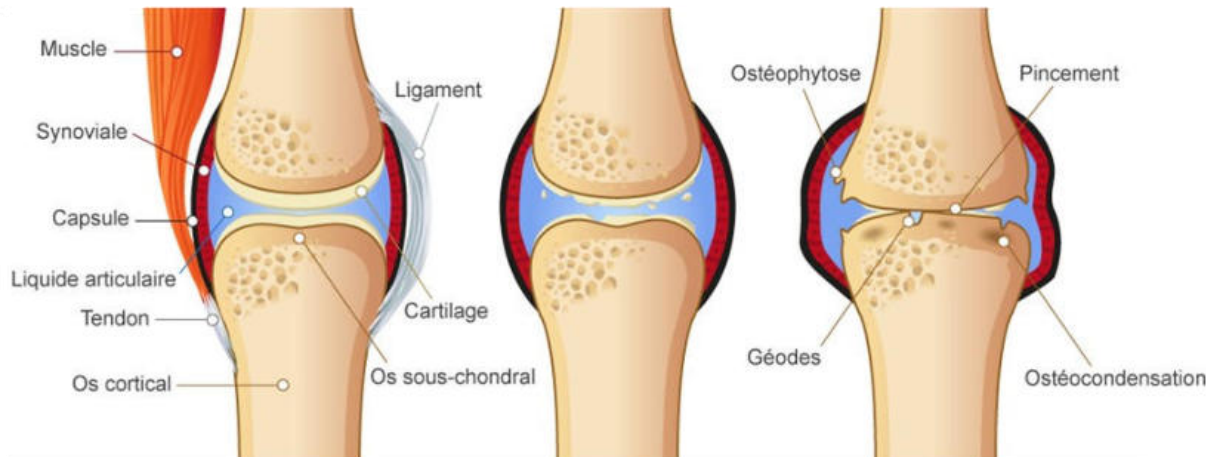
Laissez-vous transporter par 



Faisons marcher notre arthrose !

L'arthrose est une atteinte chronique des articulations, entraînant peu à peu la destruction du cartilage. Ses principales localisations sont les vertèbres, les hanches, les mains et les genoux. Elle touche 9 à 10 millions de personnes en France.

Une articulation est constituée de plusieurs éléments :



- les os recouverts à leur extrémité de cartilage,
- les muscles, les tendons et la capsule articulaire qui stabilisent les os pour éviter qu'ils ne se déboitent,
- la membrane synoviale qui tapisse la face interne de la capsule articulaire. Elle sécrète le liquide synovial qui remplit l'articulation.

Dans une articulation, le cartilage est essentiel. Il permet de faire glisser les surfaces osseuses et d'amortir les chocs entre elles.

Le cartilage articulaire n'est pas un tissu inerte. Il est le siège d'une intense activité où la production de ses cellules (chondrocytes) s'oppose à la destruction de ces mêmes cellules. Lorsque les phénomènes de destruction l'emportent sur la régénérescence cartilagineuse, l'épaisseur du cartilage diminue et l'articulation s'altère définitivement.

Ceci se manifeste, à la marge de l'articulation, par la formation d'excroissances osseuses que sont les ostéophytes encore appelés « becs de perroquet ».

Au cours de la destruction cartilagineuse, de petits morceaux peuvent se détacher et "flotter" dans l'articulation. Ils

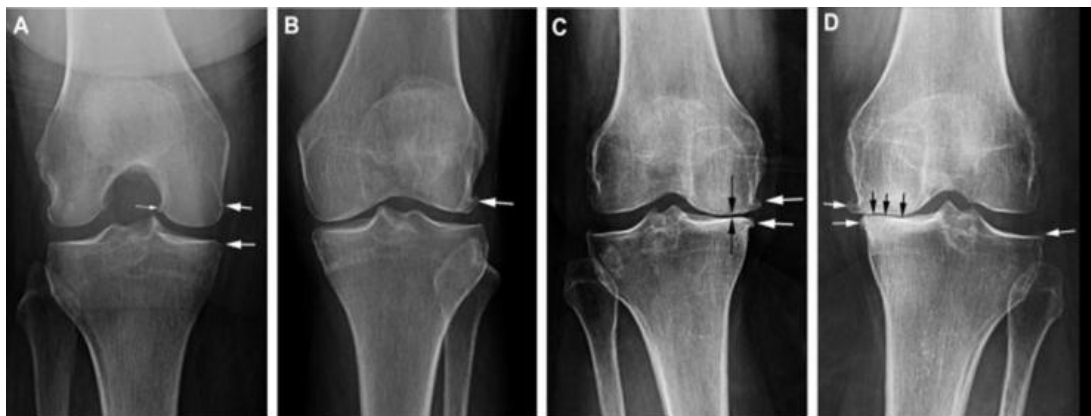
déclenchent des poussées inflammatoires (synovite) qui se traduisent par une hypersécrétion de liquide et par un gonflement de l'articulation (épanchement de synovie).

L'arthrose se caractérise par trois lésions anatomiques :

- atteinte du cartilage articulaire qui se fissure et se creuse de géodes (trous dans le cartilage) pouvant laisser l'os à nu. Ceci entraîne une diminution de l'épaisseur de l'articulation (pincement articulaire)
- atteinte de l'os lui-même qui se décalcifie par endroits et se condense en d'autres
- formation sur les bords de l'articulation d'ostéophytes.
- ces lésions peuvent s'accompagner d'une synovite.

Elle se manifeste par :

- des douleurs mécaniques lors des mouvements (se calment au repos), de la station debout prolongée, lors des changements de température. A un stade avancé, elles peuvent être permanentes :
- une raideur de l'articulation qui surtout le matin au réveil ou une période d'immobilité nocturne et se prolonge en général moins d'une heure,
- une perte de mobilité, des gonflements et des déformations de l'articulation.



Radio normale :
espace conservé

Arthrose débutante :
ostéophyte

Arthrose interne :
espace aminci

Arthrose majeure :
pincement complet
de l'espace



Dr. Michel Bérard

Certains facteurs favorisent la survenue de l'arthrose, comme le surpoids, un travail physique exigeant (avec mauvaises postures, sollicitation excessive des articulations ou mouvements répétitifs), la pratique de certains sports.

L'hérédité joue un rôle important et l'arthrose dite secondaire apparaît dans d'autres maladies rhumatologiques.

L'examen clinique et des radiographies standards en font le diagnostic. Le traitement reposera sur la prévention et le traitement de la douleur.

La prévention associe perte de poids, kinésithérapie et activité physique régulière et adaptée pour maintenir musculature et souplesse.

Le traitement de la douleur fait appel aux antalgiques, anti-inflammatoires, chondro-protecteurs, aux injections intra-articulaires de corticoïdes ou d'acide hyaluronique qui lubrifie l'articulation. Dans les cas les plus évolués on a recours à la chirurgie, en particulier du genou, de la hanche et des doigts.

L'arthrose est l'une des causes de perte de la capacité à se déplacer. Autrefois, on déconseillait aux personnes arthrosiques de pratiquer une activité physique, lorsqu'elles souffraient trop, afin qu'elles « s'économisent ».

Les études ont démontré depuis que la marche et le sport bien adapté avaient un impact très positif sur la préservation du cartilage et le maintien de notre autonomie.

Quelles sont les activités conseillées ?

La marche est un exercice idéal pour débuter, aidée si besoin de bâtons.

Elle produit des mouvements répétés permettant une meilleure circulation du liquide synovial, elle renforce les muscles. Des articulations entourées de muscles forts seront mieux protégées et risqueront de moins s'user. Associée à des mesures diététiques elle peut aider à réduire votre poids.

Exemple d'entraînement de base pour la reprise de la marche si vous souffrez d'arthrose :

- Échauffement : 2 à 5 minutes de marche lente
- Zone d'entraînement : 5 à 30 minutes de marche à bon pas, en évitant les dénivelés importants
- Retour au calme : 5 à 10 minutes de marche lente

Visez à atteindre 45 à 60 minutes dans la zone d'entraînement, et ce, 4 à 5 fois par semaine. Mieux vaut marcher 4 à 5 fois par semaine sur une courte durée que 1 à 2 fois plus longtemps.

Les activités aquatiques : natation, aquabike, aquafitness... Ces activités dites « en décharge » sont

Genou avec arthrose



Genou sain



non traumatiques. En cas de fortes douleurs, elles permettent de reprendre une activité physique, et ainsi de retrouver rapidement une mobilité articulaire.

Le vélo sur route ou d'appartement, se fait, comme la natation, « en décharge » et permet d'éviter les chocs et traumatismes pour les articulations.

Les activités d'assouplissement maintiennent une bonne amplitude articulaire. Au fur-et-à-mesure, elles permettent d'aller au-delà de son périmètre de confort initial, et de gagner en souplesse.

Le renforcement musculaire va solliciter les muscles qui entourent les articulations et préserver leur mobilité. Il peut s'agir d'exercices simples, comme s'asseoir sur une chaise et se relever plusieurs fois, monter de descendre les escaliers.

Rappelons-nous que les bienfaits de l'activité physique et de la marche en particulier sont très nombreux et ne touchent pas seulement les articulations mais aussi l'humeur, la mémoire, la circulation, la prévention de maladies cardiaques, etc ...

Partir ensemble ... Revenir ensemble !

Audax : une discipline à essayer. Que dire sur cette année 2020 ? En tout cas pas qu'elle ait été riche en événements. Notre dernière et unique organisation date du 1^{er} mars 2020 avec l'Audax à Montfort-le-Gesnois. En plus, le temps était tellement épouvantable que nous avons réunis seulement 30 valeureux marcheurs. Alors quoi raconter ? Et si je vous parlais un peu des Audax, discipline peu connue.

Les Audax sont réunis sous l'égide de l'UAF (Union des Audax Français). Depuis 2010, la FFRandonnée s'est associée à l'UAF pour contribuer à la promotion et au développement de la marche Audax.

Qu'est-ce que l'Audax ?

L'Audax est un ensemble d'épreuves pédestres d'endurance et de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets sont des épreuves homologuées par l'UAF se déroulant sur des parcours de 25, 50, 75, 100, 125 et 150 km. Une fois par an, à l'Ascension une marche exceptionnelle de 200 km a lieu dans un pays d'Europe.

Les brevets s'effectuent en groupe sur route, chemin carrossable ou sentier, à près de 6 km/h. L'ob-

jectif des Audax, c'est d'arriver à faire un aigle d'or (4 x 25 km - 3 x 50 km - 2 x 75 km - 10 x 100 km - 2 x 125 km - 2 x 150 km soit 1950 km), des coquilles (1000 km en brevet de 25 et 50 km), des flèches ou des étoiles (relier des villes entre elles avec un minimum de km et un temps maximum).

Vous pouvez trouver l'historique, les conditions de pratique, l'équipement sur le site de la FFR (ffrandonnee.fr) à la rubrique discipline/marche d'endurance et Audax.

Je sais bien ce que la majorité d'entre vous pense : « c'est trop rapide, il faut être fou... ». Je l'ai pensé avant vous figurez-vous ! Eh bien j'avais tort !

Si on m'avait dit, il y a de nombreuses années que je ferais des Audax, j'aurais bien rigolé.

Mais après avoir fait un 25 km à Crissé sans savoir que c'était un Audax, je me suis prise au jeu. Et si moi, qui n'étais pas sportive pour un sou (ma performance était un 20 km sur la journée aux BSR) je suis arrivée à faire des grandes distances, alors beaucoup d'entre vous en sont capables.

Il suffit juste d'essayer ! N'hésitez pas à tester cette discipline !

Prochain rendez-vous

Si tout va bien ... notre prochain Audax aura lieu le 7 mars 2021.

Le calendrier des TCS est consultable sur notre site : sites.google.com/site/lestassecailloux.



Balissage et travaux : toujours des chantiers

Après 42 années de bénévolat, vous le savez, je me retire de mes responsabilités au sein de la commission sentiers et du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre.

Je ne peux que remercier toutes les personnes qui m'ont fait confiance.

Pendant toutes ces années, mes engagements ont été nombreux et ont pris beaucoup de place dans ma vie personnelle. Ils ont aussi fatigué l'homme qui était sur la fin assez stressé.



Baliseur acrobate à La Chapelle-aux-Choux.

Au sein de la Commission sentiers, grâce à tous les baliseurs et collecteurs, j'ai eu de nombreuses satisfactions. Tout n'a pas été parfait, mais je quitte cette responsabilité en laissant, avec regrets, cette « grande famille ». À ce poste, les relations sont nombreuses (maires, élus au Conseil Départemental, OT, agents communaux etc...) :

un grand merci à tous. Je reste à la disposition de mon remplaçant à la tête de la commission sentiers, Dominique Clément.

M'étant engagé sur différents sujets, j'ai à cœur de les honorer malgré la situation sanitaire actuelle

qui bloque ces avancements :

a) balissage forêt de Bercé : le travail n'est pas terminé, me reste, avec l'équipe, (je les en remercie) le parcours de Thoiré-sur-Dinan (en cours), Saint-Pierre-du-Lorouër, Mayet, Lavernat ;

b) terminer enfin le passage du GR^(R) 36 sur Maresché. Dernièrement cela a bien avancé. Remblaiement des buses réalisé. Reste à nouveau le nettoyage et le balissage ;

c) baliser une déviation temporaire pour assurer le passage au niveau de l'autoroute A 28 en cas d'inondation ;

d) avec Dominique Clément, répondre à la réunion de terrain sur la mise en sécurité des randonneurs sur le PR du Lude au niveau du site de Cherré.

Et en finalité, je conserve le secteur de balissage des caves de Dauvers à Chahaignes - GR[®] 35.

Encore, merci à vous tous.

Actions réalisées en 2020

- GR[®] 365, prolongement vers La Mayenne. L'objectif de La Mayenne est d'avoir une ouverture vers La Sarthe, (demande reléguée par la fédération).

À terme, ce GR[®] servira également au tracé du Chemin Montais (action suivie par le Conseil Départemental).

- GR[®] 36 : différentes réunions pour envisager un passage sur Le Mans ;

- PR[®] Vallée du Loir : aide à certaines communes ayant demandé, pour leurs baliseurs, l'appui du Comité : La Chartre-sur-le Loir, Cré-sur-Loir, La Chapelle-aux-Choux.



Le fossé busé et remblayé sur le GR 22 à Maresché.



Passage fréquemment inondé, mise en place d'une déviation de substitution.

Cueillette des champignons ; oui, mais ...

La cueillette des champignons, seul ou en famille, va se terminer. Cette année a été une période exceptionnelle qui a attiré beaucoup d'amateurs et de curieux en tous genres. Certains reviennent le panier plein, d'autres les mains vides.

Question de nez, d'expérience ou encore de chance, le plaisir est toujours au rendez-vous. Mais pour qu'il reste entier, quelques règles s'imposent. Chaque année, l'ONF Pays de la Loire rappelle les règles à respecter lors de vos sorties en forêt.

En théorie, la cueillette de champignons doit être soumise à autorisation préalable du propriétaire (article 547 du Code civil).

Dans les forêts domaniales, elle doit se réaliser dans le cadre d'une consommation familiale, et les prélèvements doivent pas excéder 5 kg par personne. (10 kg pour 3 personnes).

La récolte est tolérée de 9 heures à la tombée de la nuit, toute la semaine sauf le jeudi où elle est interdite.

La cueillette est interdite de nuit.

Des contrôles peuvent avoir lieu et peut donner lieu à de lourdes sanctions :

- entre 5 et 10 kilos le prélèvement est passible d'une amende de 135 € (article R163-5 du Code forestier) ;
- au-delà de 10 kilos, délit passible de 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende (articles 311-3 du Code pénal)

✓ Informez vos proches de votre destination. Tous les ans, les secours doivent être déclenchés pour rechercher des cueilleurs de champignons égarés.

✓ Se renseigner sur le lieu de cueillette. Bien vérifier que vous avez l'autorisation de ramassage. Les parcelles de jeunes semis ou en régénération sont interdites à la cueillette car les piétinements écrasent les jeunes pousses.

✓ Equipez-vous d'un panier. Les champignons sont fragiles et pourraient s'abîmer et s'écraser s'ils sont transportés dans un sac plastique. Triez votre panier à la lumière et vérifiez votre récolte. Laissez sur place les champignons non comestibles, sans les abîmer.

✓ Cueillez des champignons de taille adulte et en bon état. Laissez sur place les plus petits ainsi que

les vieux ou ceux qui sont abîmés, qui ont subi le gel. Séparez les espèces connues de celles que vous ne connaissez pas. Mieux vaut éviter de cueillir les champignons que vous ne connaissez pas.

✓ Contrairement aux idées reçues, il faut arracher le champignon en entier, et non le couper. Le pied du champignon contient d'importantes informations (feutre mycélien, forme de la base du pied, morceaux de bois, couleur...) qui permettent son identification.

✓ Respectez l'humus ! Il s'agit de la couche de terre à la surface, d'environ dix centimètres de profondeur, qui est essentielle à la vie du champignon. N'enlevez pas de grosses mottes en cueillant un champignon, ne retournez pas la terre autour...

✓ Optez pour une tenue voyante et ne pénétrez pas dans les zones d'exploitation forestière ni les zones de chasse. Les calendriers de chasse sont publics et consultables sur onf.fr et auprès des mairies de situation.

✓ Garez-vous sur les espaces appropriés et respectez la signalétique sur site. Ne bloquez ni les voies dédiées à l'intervention des secours ni les voies consacrées au travail des forestiers. Ne vous garez pas devant des barrières.

✓ Ne pas faire confiance aux applications sur votre téléphone pour identifier les champignons (elles sont trompeuses dans la moitié des cas !). Dernier conseil et non des moindres : si vous ne savez pas si un champignon est comestible ou non, demandez l'avis d'un spécialiste, pharmacien ou mycologue, pour l'identifier.

En Sarthe, un beau panier de chanterelles. Non, non, vous n'aurez les coordonnées GPS, inutile d'insister !



Avec près de 30.000 espèces en France, l'ONF nous incite à la plus grande prudence.

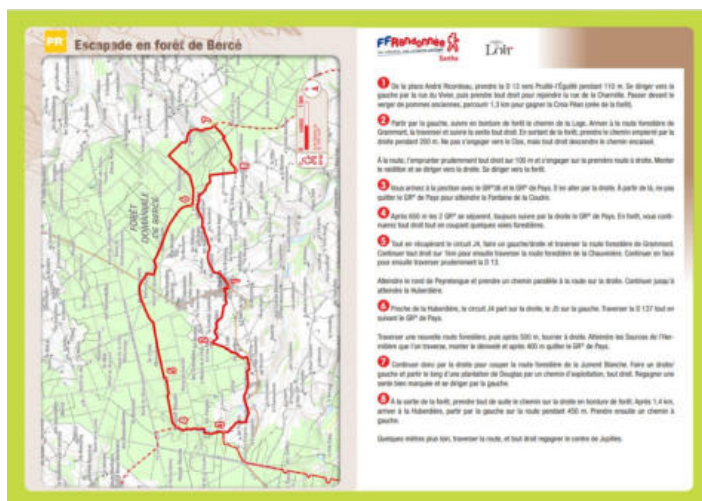


La Randofiche® fédérale, un outil de communication à optimiser

Le travail de reconnaissance, de traçage, de balisage et d'entretien des bénévoles du comité mérite d'être valorisé par une diffusion la plus large possible auprès des randonneurs.

Le Comité Départemental a mis sur son site internet, sarthe.ffrandonnee.fr, une sélection d'itinéraires choisis et validés par la Commission Sentiers au regard de son expertise dans l'évaluation des chemins de randonnées pédestres.

Mais le support papier est également un outil important lors de la pérégrination. Le Comité Départemental a accès aux outils numériques modernes de



ment disponibles en téléchargement gratuit à partir de ce site.

Ces outils nous semblent indispensables à l'augmentation de la fréquentation de ces itinéraires de randonnées dont la qualité est attestée par l'expertise reconnue des bénévoles fédéraux.

Pour accroître encore cette promotion du travail des bénévoles sur le terrain, les clubs affiliés peuvent proposer à la Commission Sentiers les itinéraires qu'ils voudraient voir figurer sur le site internet du Comité et rédiger selon le modèle fédéral.

Patrice Emerit

la FFR permettant, après une collecte de la cartographie et des renseignements pratiques de terrain, à l'insertion des parcours dans une nouvelle base de données cartographiques.

Ensuite tous ces éléments recueillis permettent de créer des Randofiches®, établies sur un modèle normalisé fédéral, avec cartographie, description de l'itinéraire et tous renseignements utiles au randonneur, qui peuvent être mises à disposition des clubs ou des randonneurs, selon des modalités à déterminer avec le Comité Directeur.

À ce jour, tous les GR® du département ainsi que 37 propositions d'itinéraires sont disponibles sur le site internet du Comité. Des liens permettent d'accéder aux traces et descriptions des tracés sur le site www.cirkwi.com.

27 Randofiches® sont égale-

La Sarthe : terre de randonnées !

En club, seul ou en famille ...

N° oubliez pas votre guide de rando !

GR 35, GR 36

et GR de pays vallée du Loir

EN VENTE

FFR SARTHE

OFFICES DE TOURISME

LIBRAIRIES

ABBAYE ROYALE DE L'ÉPAU

ENDURANCE SHOP LE MANS

Bien préparer son pique-nique

Mettre au point un menu agréable, digeste, facile à emporter, de poids et d'encombrement raisonnables et couvrir les dépenses énergétiques programmées.

Endurance et résistance

La randonnée est un effort en endurance, de longue durée avec quelques pointes de résistance. Les carburants **essentiels** sont les triglycérides et le glycogène (réserve de sucre de l'organisme limitée à 1 heure 30 d'effort environ).

Du bon sens

Composez une salade avec des protéines et un féculent, comme du riz, des pâtes ou des lentilles ainsi que des protéines tels du thon ou des œufs, 30 gr. de fromage à pâte dure, deux tranches de saucisson, une tranche de jambon blanc et 80 gr de pain complet. Mais aussi deux fruits frais faciles à porter et 4 carrés de chocolat.

Pour vous rebooster en cours de randonnée : 1 sachet de fruits secs (mélange d'abricots, bananes et figes), 60 gr d'oléagineux (amandes, noisettes et

noix), 1 barre de céréales, carrés de chocolat et biscuits énergétiques.

La prise alimentaire doit être régulière au cours de la randonnée, sans attendre la sensation de faim. Buvez beaucoup, un litre de plus que d'habitude pour une marche de quelques heures. N'attendez pas d'avoir soif !

Philippe Roussel

Omelette en pique-nique pour 4 personnes

- ✓ Battez 6 œufs avec sel et poivre dans un saladier, avec du gruyère râpé, et épices.
- ✓ Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- ✓ Mettez-y à cuire l'omelette, en déposant dessus de fines tranches de fromage de chèvre, persil et autres herbes goûteuses.
- ✓ A la fin de la cuisson, roulez l'omelette dans un papier alu ou du papier cuisson et mettez au réfrigérateur
- ✓ Pour déguster : déballez et coupez votre omelette en tranches, à manger sur des tartines de pain aux céréales, par exemple.



SURICATE : comment ça marche

Une erreur de balisage ? Un problème de pollution ? Un panneau défectueux ? Un besoin de sécurisation ? Un conflit avec un propriétaire ? Comment faire ?



SURICATE est un site de collecte d'informations sous l'égide du conseil départemental qui permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de loisirs et activités sportives de nature.

Prendre une photo si possible, localiser précisément le problème, et remplir le formulaire sur sentinelles-sportdenature.fr : sélectionner l'activité concernée (rando en ce qui concerne) bien localiser le signalement, en faire un descriptif précis, joindre une photo et envoyer.

Maintenant c'est aux administrateurs du site, prévenus aussitôt, de prendre le relais, et de contacter les municipalités concernées, avec les informations données par la sentinelle.

Le plus dur reste à faire ! La lenteur de l'administration même communale n'est pas qu'une légende ! Et en 2020, le contexte sanitaire n'a pas arrangé les choses !



15 jours après, l'administrateur reprend contact avec la municipalité, pour évaluer l'avancée de la prise en charge du signalement. Le temps de retrouver la personne susceptible de s'occuper du problème, ça prend du temps ! Et des appels téléphoniques en nombre !

Souvent, nous n'avons pas de retour des problèmes réglés.

La majorité des signalements sont des dépôts sauvages, puis viennent les chutes d'arbres, l'embroussaillage, les problèmes de balisage, des torrents de boue (*photo ci-dessous*) et quelques conflits de voisinage.

La commission sentier est précieuse pour aider aux problèmes de balisage. Elle connaît bien le terrain et fait avancer les choses. Continuez à avoir l'ŒIL pour nous aider à préserver et sauvegarder cette nature qui nous est si précieuse.



Catherine Hubert