

La gazette de la randonnée

Le magazine des associations du CDRP 72

SANTÉ : LE SAC À DOS

VIE ASSOCIATIVE

SAP : LES PHOTOS

RANDO FICHE DE VIBRAYE

NOUVEAUTÉ : L'APPLI



C'est avec un grand plaisir que j'écris mon premier éditorial en tant que Président du comité départemental de la randonnée pédestre. Cela fait en effet presque une année que les membres de ce comité ont décidé de me faire confiance pour ce poste.

Si j'ai accepté ces nouvelles responsabilités, c'est que j'ai la certitude d'être entouré par des femmes et des hommes de fortes compétences qui pourront mettre en œuvre de façon efficace les actions à venir.

Je tiens d'ailleurs à remercier chaleureusement Dominique Clément qui a décidé de quitter ses fonctions de responsable de la commission sentiers et qui m'a aidé à prendre en charge mes nouvelles fonctions. Le comité a validé la candidature de Pierrick Robillard pour le remplacer.

Cette année 2022, *post-covid* a été riche en événements pour redonner à nos adhérents le plaisir de randonner ensemble, que ce soit pour la Sarthe à pied dans la vallée du Loir qui a été un franc succès ou le BSR à Saint-Léonard-des-Bois.

Nous avons pu aussi participer avec le GR®35 parmi 8 GR® nationaux au concours mon GR® préféré des Français, gagné par le GR®P de la Suisse Normande, et ainsi promouvoir la qualité de nos chemins de randonnée.

Enfin, nouveauté 2023, la mise en place par la fédération de l'appli smartphone *Ma Rando* afin de fournir un outil moderne et gratuit, véritable vitrine du savoir-faire de la Fédération Française alliée à la connaissance du terrain des comités départementaux et des clubs qui les composent.



Je vous souhaite à vous et à votre famille,
au sein des clubs sarthois une très bonne année 2023 !

Jean-Jacques Bougault

Jean-Jacques a 66 ans. Il a été pendant 26 ans cadre informaticien France Télécom puis Orange. 14 ans chef du service des transports au conseil départemental de la Sarthe, et 3 ans dans les mêmes fonctions au Conseil Régional Pays-de-la-Loire. Il sera administrateur territorial de l'InterRégion Grand Ouest de la FFR en binôme avec Madeleine Lebranchu fin mars 2023.

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

**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

f
Rejoignez-nous
Endurance Shop
Le Mans

ASCPR : le clap de fin !

Michel Chapin

C'est bien tristement que Michel Chapin et les adhérents de l'ASCPR ont dissous l'association.

« La fin d'une belle aventure ASCPR qui aura duré 46 ans, rempli de bons moments et de belles rencontres » dira Michel Chapin avec émotion, en repensant à sa Présidence qui aura duré plus de 20 ans !

« Merci à toutes et tous pour m'avoir aidé à assumer ma tâche, particulièrement les bureaux, les randonneurs, baliseurs, défricheurs etc... »

Les adhérents présents ont ensuite procédé à la dissolution de l'association comme ce qui avait été arrêté lors de la réunion de bureau. Le compte-rendu précisait entre autres : remise d'un chèque de 500 € à Plaisir de Lire, fermeture de la caisse et des comptes avec virement du

solde : une dévolution, après épuration de toutes les opérations bancaires, au CDRP72.

Jean-Jacques Bougault président du CDRP était présent à cette assemblée particulière ainsi que le trésorier Philippe Roussel.

Michel Chapin « souhaite à tous de retrouver une asso, je vous ai déjà donné des pistes, à chacun de trouver chaussures à son pied. Je pense de temps en temps proposer des randos le dimanche, viendra qui pourra. Je conserve les adresses mails pour ce faire. » Pour conclure, Michel Chapin remerciera l'assemblée « pour la belle journée que vous nous avez offerte à mon épouse et moi au « Train du Mont-Blanc ». Merci pour tout .



Rando FFR ~France Bleu à Mulsanne

Franck Maladrie



Edition 2023 : les associations candidates peuvent joindre le comité dès maintenant !

Cette année la Randonnée France Bleu, organisée avec le concours du Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Sarthe, s'est déroulée à Mulsanne le samedi 10 septembre.

Cette randonnée, dont le tracé a été préparé et proposé par l'association de randonnée locale les Croq'Chemins Mulsannais, est partie du boulo-drome de la commune, a cheminé à travers les bois, avec un crochet sur le monument commémoratif des Canadiens avant de repartir sur la commune pour faire découvrir le quartier de Bellevue.

Ce circuit d'à peine 8 km a permis à 25 personnes de découvrir les bienfaits de la randonnée tant au niveau social que sur la santé.

A l'issue de cette édition Randonnée France Bleu 2022, Alain Gillot (président de l'association des Croq'Chemins Mulsannais), Jérôme Janouny (3ème adjoint et délégué aux activités sportives et économiques de la commune de Mulsanne), ainsi que Franck Maladrie représentant le CDRP72) ont

été heureux de servir un verre de l'amitié à ces randonneurs qui, pour certains, découvraient pour la 1ère fois cette activité.

Merci à Alain Gillot et tous les bénévoles de Mulsanne pour cette seconde édition !



La radio France Bleu assurait la couverture média et offrait des t-shirts à son effigie aux participants. L'occasion de faire connaître son association et les chemins de sa commune.



Vie des Associations

JSA : PARI 2024, semaine olympique et paralympique

C'est par une belle journée ensoleillée du mois de janvier, que la section Marche Nordique et Randonnée Pédestre de la Jeunesse Sportive d'Allonnes, a participé à la journée d'ouverture de la semaine Olympique et Paralympique organisée par l'Education Nationale et l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré.

Entourés d'élèves des écoles maternelles et primaires de la ville d'Allonnes, quelques-uns de nos adhérents se sont joints au défi collectif que les élèves avaient à relever : « Réaliser 2024 tours de piste d'athlétisme du stade Georges Garnier ».

Motivés et encouragés par leurs portedrapeau, les enfants et les adultes se sont relayés tout au long de cette journée pour atteindre l'objectif visé. Au final, 2125 tours ont été réalisés par l'ensemble des participants !

Un grand moment de partage entre petits et grands ...



JSA : direction la Loire-Atlantique

Du 15 au 17 mai 2022, nous avons profité d'un court séjour dans la région de la Turballe, Guérande et Le Croisic, alternant patrimoine et randonnées.

L'après-midi, nous avons planifié au choix des participants soit une découverte libre de Guérande ou une sortie marche nordique à la pointe de Pen Bron à la Turballe.

Le dernier jour, nous avons découvert le musée des marais salants à Batz-sur-mer avec en bonus une exposition temporaire « Sel des incas ».

Nous avons clôturé notre séjour par une dernière randonnée de 10 km, « le tour de côte de la pointe du Croisic ». Nous avons eu la chance d'avoir une météo clémente. Certains courageux se sont même baignés ! Ce court séjour convivial a ravi tous les participants.



Un nouveau « court séjour » est en cours de programmation sur 2023...



Logés au VVF de Piriac-sur-mer, hébergement idéalement situé à 500 m de la mer, nous étions un petit groupe de 15 personnes.

Un programme bien rempli

Le premier jour découverte du marais de la Brière avec une visite guidée en barque, puis visite du village de Kerhinet, et enfin à partir de ce village l'après-midi une randonnée « entre chaumières et marais » de 12 km.

Le deuxième jour, nous avons randonné sur 11 km, autour de « la pointe de Merquel » en partant du village de Mesquer au nord-est de Piriac.



Les Randonneurs du Maine au pays Cathare !

Gilles Bigot



Courant septembre, 11 randonneurs-ses sont partis fouler les terres (et les cailloux) cathares. Châteaux de Peyrepertuse et de Quéribus, gorges de Galamus, traversée du Puech de Bugarach, le Plateau des Sauzils et le Belvédère du Diable avec la présence de nos amis les vautours fauves. La semaine a été rude avec 90 km parcourus et environ 3660 m de dénivelé + mais avec un soleil omniprésent.

Présidé par Olivier Cornilleau, le club a été créé en 1975, et compte 188 adhérents en 2022. Ce qui le place au premier rang des clubs sarthois. 4 à 5 randos sont programmées en moyenne chaque semaine, selon votre emploi du temps et votre niveau.

Les Randonneurs du Maine
Maisons des Associations 4 rue d'Arcole -B22-Le Mans
randonneurs.du.maine@gmail.com



Nature et Balade à Mézeray

Jean-Claude Gravier

Notre association multi-activités a atteint l'âge mûr, plus de 32 ans. Elle est à l'origine de la création du domaine des Mésangères à Mézeray. L'ensemble des chemins pédestres de la commune (8km, 12km, 15km, 17km, 34km), sont balisés et entretenus par nos bénévoles. De nouvelles petites boucles sont à l'étude. Une centaine de membres participent régulièrement ou occasionnellement aux activités.

Le site des Mésangères, ce sont près de 4 ha pour y développer des activités naturalistes et proposer des animations sur les thèmes de la taille des fruitiers, la création de haies bocagères, la gestion d'un arboretum (150 arbres), le maintien d'une friche pour la faune sauvage. Notre haie champêtre pédagogique de 500 arbres continue de croître, elle a maintenant 12 ans et une belle allure.

Venez découvrir nos balades et activités à thèmes naturalistes, dont les champignons, notre domaine de prédilection

- une balade chantée en déambulation sur 1 km avec 1 ou

plusieurs musiciens,

- 4 séances découverte du Qi Gong , entre les Mésangères et l'Île MoullinsArt de Fillé.
- pour les enfants : construction de nichoirs pour les oiseaux et d'abri pour les chauve-souris .

Les projets

La voie verte entre La Suze et La Flèche sera ouverte au public bientôt.

A noter un cheminement en bord de Sarthe entre La Suze, Roëzé et Fillé. Localement de nouvelles possibilités de randonnées seront proposées



La plaquette descriptive des chemins de randonnée est disponible, pour 3 €, à la maison de la presse ou à la mairie de Mézeray.

Le programme de nos animations est visible sur notre site.
Adresse internet : <https://nature-et-balade.jimdofree.com>
Contact : natureetbalade72@gmail.com ou 06 74 17 14 98

Assurances : randonnez tranquilles !

Mesurer les responsabilités

L'intérêt principal du cadre associatif pour organiser des randonnées, c'est avant tout l'association qui engage sa responsabilité civile et non son Président et ses animateurs. De plus, l'association dispose normalement d'une assurance adaptée.

Obligations et responsabilité d'une association sportive

Une association sportive assume vis-à-vis du groupe qu'elle encadre une obligation de sécurité, c'est-à-dire qu'elle doit faire tout son possible pour assurer et veiller à la sécurité des pratiquants. Si l'association ne respecte pas cette obligation de sécurité, sa responsabilité civile peut être engagée. Les dirigeants de l'association et les animateurs sont délégataires de cette obligation, cela signifie que c'est leur rôle de la mettre en œuvre. Ainsi ils peuvent engager la responsabilité civile de l'association en ne respectant pas cette obligation.

Attention, c'est avant tout l'association, personne morale, qui engage sa responsabilité. Un dirigeant ou un animateur ne sont responsables personnellement que dans 2 cas : faute très grave ou faute commise en dehors des fonctions attribuées par l'association.



Donc 2 avantages à être une association :

- ne pas engager sa responsabilité personnelle sauf cas particulier
- et être correctement assuré car l'association est obligée d'assurer ses dirigeants et ses animateurs.

Organisation de séjours et voyages

L'organisation et la vente de séjours et voyages par des associations est soumise aux dispositions de la loi tourisme. Cette loi impose à tous organisateurs de

Source : FFR-André Besnier

séjours et voyages de posséder une Immatriculation Tourisme.

Les structures fédérales locales - comités et associations de randonnées pédestres - entrent dans ce cadre et devraient demander leur immatriculation tourisme quand elles sont organisatrices de séjours et voyages.

Assurances fédérales

Toutefois, la FFRandonnée étant titulaire de l'immatriculation tourisme celle-ci peut, comme l'y autorise la loi, en faire bénéficier ses associations fédérées et ce, sous certaines conditions.

Les associations qui choisissent d'utiliser l'immatriculation tourisme de la Fédération bénéficient automatiquement des assurances obligatoires (RC professionnelle organisateur de voyages et garantie financière) imposées aux organisateurs de séjours et voyages.

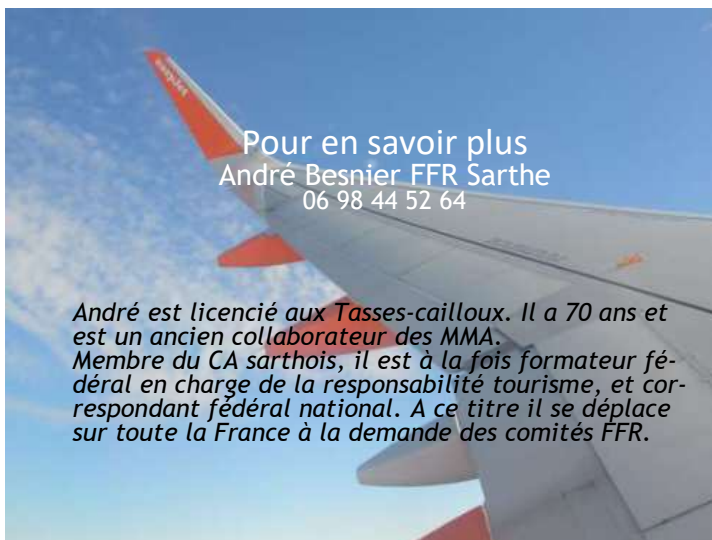
En utilisant l'Immatriculation Tourisme de la Fédération les associations seront bien protégées et feront notamment bénéficier à leurs adhérents de prestations de qualité dans de bonnes conditions de sécurité.

Quelle responsabilité pour l'association organisatrice ?

L'association est responsable de plein droit à l'égard de ses participants à ce titre, elle sera tenue d'assumer toutes les réclamations (remboursement, indemnités) que pourrait formuler le participant mécontent de son séjour par suite à un défaut de sécurité, d'information, de conformité avec la prestation annoncée.

A retenir

****La Fédération étend son immatriculation tourisme aux associations qui en font la demande et leur fait bénéficier par la même occasion des garanties de ses contrats d'assurances.**



Randonner entres amis

En animant des randonnées, sans être constitué en association, une personne engage sa responsabilité au même titre qu'un animateur dans une association mais elle est directement responsable, sur son propre patrimoine (art. 1240 du code civil).

En encadrant des randonnées, on devient animateur de la randonnée, c'est à dire qu'on prend en charge la sécurité du groupe.

La FFR est délégataire de l'activité de la randonnée par le ministère des sports. Ce qui veut dire que les normes de sécurité qu'elle édicte serviront de référence aux juges si votre responsabilité civile venait à être engagée.



Une décharge de responsabilité qui serait signée entre copains n'a aucune valeur juridique.

A noter sur vos agendas

Une formation spécifique **assurances** sera proposée en début d'année aux responsables d'associations sarthoises.

Programme bientôt disponible sur le site du comité.

Contactez Franck Maladrie ou le CDRP

Formation

Franck Maladrie

La Commission Formation 2022

Avant tout la Commission Formation est composée de passionnés (passionnés de rando mais aussi du transfert du savoir).

Cette équipe, animée par Franck Maladrie, est composée de Claude Chevreul, Danielle Barillé, Yves Riou, Michel Bouvet et pour sa dernière année Joël Langlais. Sophie Lyon et Christine Limal sont venues renforcer les rangs de notre équipe en animant la partie Marche Nordique. Sophie occupe également le rôle de responsable adjointe de l'équipe de formation.

La commission en 2022 a dispensé 550 heures de formation en présentiel à 75 stagiaires.

Le programme 2022 « pratiquer »



Module Découverte : savoir se repérer sur une carte, comprendre les échelles, interpréter la légende d'une carte, utiliser une boussole, faire et lire un itinéraire, prendre un azimut. Voilà entre autres ce que les stagiaires ont découvert pendant ce stage le 9 avril 2022.

Module Perfectionnement : suite logique du module Découverte, il permet d'enrichir ses connaissances sur les UTM, l'utilisation des outils numériques, l'emploi d'un logiciel cartographique. Ce module s'est déroulé à Yvré l'Évêque le 14 mai 2022.

Formation baliseurs

Le 5 mars 2022, douze stagiaires se sont initiés à l'art du balisage, mais également à la connaissance de la charte Balisage de la Fédération, avec le support technique de Michel Bouvet.

10 stagiaires ont maintenant la responsabilité de différents tronçons de GR® sur notre département et 2 sont devenus baliseurs sur les PR® de leur secteur.

Qu'ils soient, tous les douze, remerciés pour le travail qu'ils accomplissent pour le bien-être des randonneurs empruntant ces sentiers.

Initiation GPS

Elle a eu lieu à la Ferté Bernard le 21 mai 2022 et a permis à six stagiaires de découvrir l'utilisation du Garmin Etrex 30X et de réaliser un parcours d'initiation sur le suivi d'une trace et l'acquisition de waypoints. Ces sta-



giaires remplissent maintenant la fonction de collecteur où ce type de GPS est un outil indispensable.

Nouveautés 2022

Cette année, trois nouvelles formations ont été proposées, une concernant le **recyclage baliseurs**. La première a permis à des baliseurs formés depuis quelques années de découvrir les dernières techniques et de partager leurs trucs et astuces. La seconde concerne la **sécurité en rando**. Formation demandée par un club associé.

Et enfin, la troisième était attendue par un grand nombre d'entre vous : la **Marche Nordique**. Cette 1^{ère} formation, que nous avons placée dans les formations thématiques, a eu lieu le 15 octobre 2022

et a rencontré un franc succès autour de nos deux formatrices/animatrices qui ont dispensé leurs connaissances dans un climat de grande convivialité.

Vous pouvez retrouver les dates des différentes formations proposées en 2023 par votre Comité sur notre site ou sur le site Fédéral.



Être formé, c'est s'enrichir de nouvelles connaissances, c'est acquérir des réflexes au niveau de la sécurité pour soi mais également pour les groupes que nous pouvons emmener. Et pour votre club, avoir des animateurs possédant un CARP (Certificat d'Animateur de Randonnée de proximité) ou bien un BF RP (Randonnée Pédestre) ou bien MN est un gage de sécurité pour vos adhérents et pour votre association.

Cette année, quatre personnes ont obtenu leur certificat et une son BF RP. Elles sont toutes les cinq issues de nos formations et nous les félicitons pour leur parcours.



Pour en savoir plus :
programmes, dates, coûts ...

CONTACT

Sarthe.formations@ffrandonnee.fr

Franck Maladrie
06 87 49 84 78

ADN : les Amis Du Népal

Cathy Drouet

Marche Consciente avec les Amis du Népal

Une nouveauté ! Les amis du Népal proposent des séances en plein air le dimanche après-midi de Marches Conscientes à proximité du Mans sur un parcours d'environ 4 km, ponctuées d'exercices de Tai Chi et de qi gong, de méditation autour des arbres, d'éveil des sens et relaxation en lien avec les saisons et les animaux. Les marches des animaux et du Tai Chi sont propices au travail de l'équilibre, de la souplesse, de la synchronisation des mouvements, de l'habileté.

La marche consciente (Xixi Huhu) et les mouvements de Tai Chi favorisent la circulation du Qi et apaisent le mental ! La médecine traditionnelle chinoise apporte l'énergie, la stimulation des méridiens, l'équilibre Yin/Yang. **Respirez, marchez en conscience et souriez à vos organes !**

En quoi consiste la marche consciente ?

C'est une marche respiratoire synchronisant les pas avec la respiration ! Comme la marche afghane .

Les bienfaits sont nombreux : cette marche consciente permet d'être présent à ce que nous faisons, elle accroît la capacité respiratoire progressivement et en douceur, augmente l'endurance sur long trajet sans fatigue, elle se pratique dans de nombreux hôpitaux en prévention de maladie mentale et en cancérologie. Et quand elle est pratiquée en groupe, elle porte et décuple la faculté de la marche.

Encadrement effectué par Cathy Drouet animatrice BAFA et Diplômée FFRP, titulaire du brevet d'éducateur sportif et diplômée fédérale en Tai chi avec l'habilitation sport santé. Formation continue en MTC. Enseignante de Tai chi Chuan depuis 2005.

Les enseignements du Tao révèlent que La Voie du milieu est le grand secret de la longévité « Tao Te King, Lao Tseu ».

Les Amis du Népal, pour la 3^{ème} année consécutive, se rendront du 23 au 25 juin 2023 à Dinard pour un week-



end de Marches Conscientes et de Tai Chi avec Cathy ou de randonnées pédestres avec Louis. 3 jours en bord de mer en pension complète, à 200 m de la plage (GR®34) avec au programme :

- découvertes à pied de Dinard, St Malo, St Cast, Lancieux ou St Jacut ou encore Saint Enogat par la pointe de la roche pelée au sentier des douaniers. La promenade du Clair de Lune du prieuré jusqu'à l'embarcadere de l'anse du Bec-de-la-Vallée etc.

- marches conscientes et respiratoires au rythme des marées, **Eveil au Tao**, balades méditatives sur la plage, travail énergétique des 5 organes et sons thérapeutiques automassages et mouvements de Tai chi Chuan.



Retour sur les marches conscientes et le week-end à Dinard

« Ce fut ma première sortie et j'ai trouvé le groupe convivial et humble. Votre atelier m'a captivé. »

« J'ai beaucoup apprécié cet après-midi en pleine conscience et les exercices que nous avons pratiqués. J'ai bien dormi après ce bon moment de détente. »

« C'était une belle journée au sens le plus large. Grâce à ta bonne humeur constante et ta bienveillance, l'ambiance est toujours joyeuse, les ateliers sont très appréciés. Merci pour tout ce que tu fais pour nous. »

« Nous avons été enchantées par cette marche consciente et les ateliers Tai chi. Merci »

« Cette marche apporte toujours les mêmes bonheurs "être ensemble, dans la bienveillance, dans un moment hors du temps, loin de la société folle". »



Contacts et site

amidunepal.pleinair.monsite-orange.fr

adnpleinair72@gmail.com

1 an déjà pour le Rando Club Ludois

Sophie Lyon

Le Rando Club Ludois souffle sa première bougie !!!

C'est la première année complète pour le Rando Club Ludois : avec 77 adhérents pour la saison 2021-2022, le club a rempli son contrat.

Un programme hebdomadaire bien rempli :

- randonnées pédestres de 8 km ou 12 km tous les jeudis à 14 h dans des communes situées dans un rayon de 20 km autour du Lude et différentes toutes les semaines
- marche nordique tous les mardi et samedi de 9 h 30 à 11 h 30

Nous avons aussi participé à l'organisation de l'étape Ludoise de la "Sarthe à pied" en juin.

Pour la rentrée de la saison 2022-2023, nous avons organisé avec le Cycloludois "la Ludoromaine" des randonnées



pédestres de 8 et 16 km en octobre et avons participé à cette occasion à Octobre Rose.

Les adhérents étaient nombreux à faire des dons lors de la randonnée solidaire (10 km) organisée avec le Crédit Mutuel du Lude.

À la demande de la mairie, nous avons mis en place une initiation à la marche nordique lors du Téléthon.

Bientôt 100 adhérents

Nous allons franchir la barre des 100 adhérents cette année et nous proposons cette nouvelle saison un créneau Rando-Marche Nordique Douce les mardis de 14 h à 16 h avec des animateurs spécialement formés à cette activité.

Et nous avons encore des tas d'idées...!!! s'il nous reste du souffle....

Pour nous joindre et nous rejoindre:

randoclubludois@gmail.com

Site : randoclubludois.wordpress.com



La gazette de la randonnée

Le magazine des associations du CDRP 72

Le magazine annuel du
CDRP 72

Responsable d'édition : JJ
Bougault

Secrétariat : Annie Léger
Maquette : Ph. Roussel

Les textes et photos sont
placés sous la responsabilité
de leurs auteurs.
Photos couv : FFR

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



sarthe.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

La cave Croisard vient à vous et
vous livre :
christophe.croisard@laraderie.fr

Vous pouvez
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.



Les Tasses Cailloux

2022 : une année très prolifique

Nos marches mensuelles, créées par Christophe, reprises avec succès par Alain et son équipe de reconnaissance, attirent un nombre conséquent de fidèles. Ces marches de 20 à 22 km en matinée sont toujours accompagnées d'une voiture suiveuse, pilotée d'une main de maître par Mimi. Nous devons être un des rares clubs, si ce n'est le seul à procéder de la sorte. Cette initiative, nous permet d'accepter tout le monde et épauler un moment de faiblesse.

Nos Audax, 25 km, 50 km et 100 km sont nos têtes d'affiches pour nous faire connaître, hors département, hors de France. Notre dernière édition d'octobre 2022 nous a permis d'accueillir 132 marcheurs France entière, ainsi que nos amis belges au nombre de 13. Vous trouverez ci-dessous un résumé de l'UAF (Union des Audax de France). Merci à Alain et ses capitaines de route, Catherine et sa

Un Audaxieux en Sarthe

Avant le départ des 100 kilomètres, le président du club des Tasse-Cailloux Sarthois nous a souhaité la bienvenue avant de demander un moment de recueillement et de silence en mémoire de Georges Font (créateur du groupe Audax 503 de la Seine et Marne et ancien membre du bureau de l'UAF) décédé dernièrement.

Puis Alain, capitaine de route, a rappelé les différentes consignes de sécurité.

La participation a été exceptionnelleil y a longtemps qu'il n'y avait pas eu autant d'inscrits sur un Audax ! En effet, 132 marcheurs ont participé aux différentes distances proposées (25, 50,75,100 km) dont 102 sur le 100 km.



Quelques marcheurs de clubs bretons y assistaient : Anne Lise, Nathalie, Florence, Jean Baptiste et Marc représentaient le club de La Vaillante de St Brieuc, Francine et André celui de WarMaez de Plomeur, Albert celui des Marcheurs des Quatre Saisons de Rosporden sans oublier les indépendants Gilbert (Finistère) et Jean-Yves (Côtes d'Armor).

Cet Audax a été très bien mené (moyenne respectée avec un train très régulier) par les trois différents capitaines de route très expérimentés : Alain, Anne et Joël et la sécurité a été très bien assurée surtout la nuit lors de notre marche dans la ville du Mans par Ginette et Annie.

Le Mans : après un premier chemin assez pentu vers le 15^e kilomètre, nous avons "grimé" la célèbre côte de Gazonfier redoutée aussi bien des marcheurs que des cyclistes. Cette côte de 340 mètres de longueur présente un dénivelé impressionnant de 16% de moyenne dont 95 mètres à 20,20 %. Afin de ne pas « perdre » trop de marcheurs durant cette montée, les capitaines de route avaient réduit l'allure, très bonne idée de leur part !

Philippe Rosenberg

troupe "petites mains" pour la logistique, ravitaillement", Ginette et ses 3 acolytes pour la sécurité.

Notre sortie de fin d'année de Noël à Blois en décembre a réuni 116 personnes, soit deux cars. Une belle réussite, satisfaction des participants, un site intéressant, nouveau pour beaucoup. Merci à Catherine et Christian pour cette organisation, cette destination.

Le dernier point événementiel 2022, fut le 25^e anniversaire des TCS. Il s'est déroulé à St Léonard-des Bois au gîte de Vendoeuvre. Annick nous a concocté un repas de gala, digne d'un grand restaurant. Un WE, comme nous aimons en passer, entre amies-amis, communion, partage, un superbe anniversaire, merci à tous les participants.

De ce fait, 2023 se présente sous les meilleurs auspices, sans oublier, les péripéties liées à toute organisation. Retrouvez nous, suivez nous sur notre site internet tasse.cailloux72@gmail.com, Testez vous, avec nous sur nos chemins ...

André Saliou

Les conditions météorologiques ont été correctes...jusqu'à environ 2 h 30/ 3 h du matin où les premières courtes averses ont commencé. Vers 4 h 40 nous avons subi une forte averse ininterrompue.

Autant dire que nous sommes arrivés bien trempés à la pause du petit déjeuner, attendue par tous. Nous sommes repartis vers 5 h 30, pour la dernière boucle en direction du circuit des 24 h du Mans, heureusement, sous de meilleures conditions climatiques.

C'est avec plaisir que nous sommes arrivés dimanche matin à 10 h à la salle des Étangs Chauds, heureux d'avoir terminé ces 100 km. L'ensemble des marcheurs remercient sincèrement les bénévoles qui ont œuvré avec efficacité à la réussite de cette marche. Sans eux un Audax ne pourrait se dérouler !

Comme chaque année, lors de la pause repas du premier 25 km, vers 18 h 30, les marcheurs ont eu droit aux traditionnels gâteaux sucrés et salés préparés par les bénévoles. Merci !!!

Ont été récompensés à l'arrivée : Lucia pour son 31^e aigle d'or, Gilbert pour son 10^e. Une dizaine de marcheuses et marcheurs pour le 1^{er} 100 km, dont Lionel des Tasse-Cailloux qui était aussi capitaine de route. Odile, a été récompensée pour son 1^{er} 25 km.

Félicitations aux nominés !

André SALIOU est reporter photographe marcheur Audaxieux !



Randonnées pédestres de Guécélard

AFM Téléthon 2022

En 2021, notre commune de Guécélard a été choisie pour lancer la 36^{ème} édition du Téléthon 2022 en Sarthe.

Parmi les nombreuses activités des associations pour soutenir cette noble cause dont notre club de randonnées pédestres est associé depuis 20 ans, les bénévoles, que je remercie, ont encadré les participants de cette activité. Malgré un temps froid et sec mais ensoleillé, ils se



sont mobilisés pour assurer les inscriptions, la tenue de la rando et la sécurité. Ils ont organisé cette marche solidaire de 10 km dès 14h à partir de la salle des fêtes dans les sous-bois de Guécélard et ses environs avec un ravitaillement très apprécié offert par le club. Malgré le changement de notre randonnée nocturne du vendredi, portée au samedi après-midi, une soixantaine de participants a répondu présent à cette sortie.



100% de la recette a été remise à AFM Téléthon !
Merci à tous nos bénévoles pour cette organisation d'un parcours de 10 km dans un magnifique environnement champêtre. Boissons chaudes et crêpes à l'arrivée !

Rand'Omelette

Dans le même cadre bucolique et avec le comité des fêtes de Guécélard, nous organisons la Rand'Omelette sur 2 parcours : 8 et 14 km avec ravitaillements. Cette manifestation aura lieu le 19 mars 2023.

En savoir plus ? www.guecelardenfetes.com

Promenade—nature à Sablé/Sarthe

Patrick Cordier

Week-end patrimoine au Château de Maintenon et la cathédrale de Chartres

Après un arrêt de nos week-ends patrimoine en 2020 et 2021, nous avons repris cette formule qui allie patrimoine et randonnée. Nous avons effectué la visite de différents châteaux de la région parisienne les années précédentes. Les 1^{er} et 2 octobre 2022, nous avons choisi la visite du château de Maintenon et de la cathédrale de Chartres, avec en prime les illuminations de Chartres. Rendez-vous est pris à 7 h 30 pour 20 personnes.

Le guide nous commente toute l'histoire du château ainsi que la vie de Madame de Maintenon, seconde épouse du roi Louis XIV.

Nous commençons par la visite du jardin, restauré en 2013 pour les 400 ans de la naissance de LE NOTRE, jardinier du roi. L'aqueduc occupe une part importante de ce jardin. Malheureusement il n'a jamais été terminé, faute de moyens. C'est vrai que ce projet était gigantesque pour alimenter les fontaines de Versailles situées à 50 km....

Puis direction Chartres, pour rejoindre notre guide. La cathédrale comporte 170 vitraux, d'origine, car démontés lors de la 1^{ère} et 2^{ème} guerre mondiale et emmenés à Brantôme, en Dordogne.

Un nombre impressionnant de sculptures : 3500 dont 200 dans la clôture du chœur, et la grande rosace d'un diamètre de 13 m, nous donne la démesure de cet édifice.

En soirée, découverte des illuminations de la cathédrale, racontant son histoire à travers les siècles.

Le lendemain, retour à Maintenon pour une randonnée de 14 km, à travers bois et champs, permettant de suivre le canal Louis XIV et les bords de l'Eure. Après le pique-nique quelques nuages menaçants nous font presser le pas pour éviter la pluie. A notre arrivée, après un dernier pot de l'amitié, retour sur Sablé. Déjà les demandes se font pressantes pour l'année prochaine.

Une vidéo sur YouTube est disponible : Week-end Patrimoine Maintenon Chartres ou utiliser ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=MNzNjbQJgzc>



Rétro : la Sarthe à pied en juillet 2022



Cette nouvelle édition de la Sarthe à Pied a été un franc succès apprécié de tous les randonneurs.

1392 marcheurs ont participé à la SAP sur la semaine.

La qualité de l'organisation, l'investissement des bénévoles, la qualité des itinéraires, la sécurité mise en œuvre durant les 8 jours, la diversité des lieux visités, la qualité des hébergements et des pique-niques ont fait de cette SAP une réussite.

Un budget important - près de 30 000 € - est aussi le prix à payer pour un bon niveau de prestations.

Des partenaires nombreux qui ont soutenu le Comité : Crédit mutuel présent sur les itinéraires, l'OT de la vallée du Loir, Harmonie Mutuelle, Centre Leclerc et biens d'autres !

A noter également l'accueil des municipalités, des élus et des associations locales chaque jour pour un café ou un apéritif.



Déjà, il faut penser à la prochaine session de 2027 : choix du secteur, possibilité de diminuer le nombre de jour, etc...

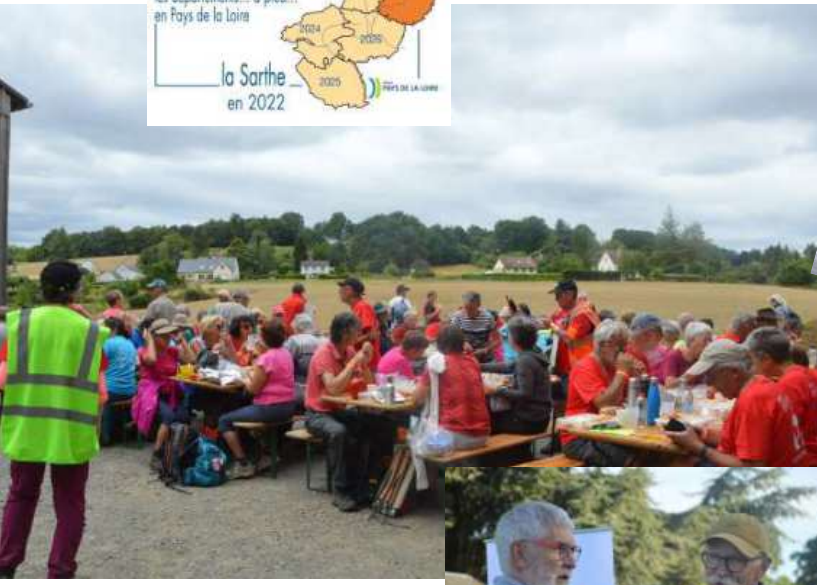
BRAVO à toutes et tous !



les départements... à pied...
en Foy's de la Loire



la Sarthe
en 2022



Photos : Philippe Roussel et Marc Blachère

Les Croq'chemins de Mulsanne

Le lac de Trémelin en forêt de Brocéliande

Samedi 21 Mai, la ponctualité des 24 randonneurs est de mise pour partager l'en-cas de 10 h sur le domaine du lac de Trémelin aménagé en base de loisirs ; ce site de 40 hectares situé à 35 km à l'Ouest de Rennes est très apprécié de la population rennaise et de ses environs.

Il est temps de chausser les crampons pour entamer notre première journée dans la bonne humeur et prendre rapidement la direction du vallon de la Chambre au loup. Ce site remarquable, qui s'étend sur 70 hectares de landes et de boisements, renferme une vallée encaissée bordée de falaises de schiste rouge hautes de 35 mètres. Les amoureux du site lui ont trouvé un surnom qui ne doit rien au hasard : le « *petit canyon* ».



Selon la légende, la silhouette d'un loup, gueule levée vers le ciel inscrite dans un rocher nous plonge dans le passé. Il est dit que chaque fois que la terre de Bretagne

Maryvonne, René, Marie-Luc et Denis

a été envahie par une troupe étrangère, le grand loup de schiste gris s'est métamorphosé, redevenant alors un guerrier invincible. On peut penser que ce loup nous a également protégés au cours de notre week-end.

Après la pause pique-nique, nous découvrons les ruines du château de Boutavent (13 et 14^e siècles) et son étang. Puis, nous quittons les sentiers vallonnés et parfois abrupts pour retrouver la quiétude de la campagne et les bois de Trémelin constitués essentiellement de chênes et de hêtres.

À notre retour, nous prenons possession de nos gîtes avant de partager un apéritif dans la bonne humeur, gage de la réussite de notre week-end. Ensuite, nous nous retrouvons pour le dîner au restaurant « Le Petit Breton » à Iffendic. Ce fut une soirée très animée, conviviale qui restera un joyeux souvenir.

Après une nuit réparatrice, une seconde randonnée est programmée à partir du lac, cap vers le Domaine de Careil qui est un espace naturel géré par le Conseil Départemental d'Ille-et-Vilaine.

Ce site se compose d'un étang de 43 hectares et de prairies humides sur 50 hectares sur lesquels pâturent une centaine d'animaux. Il se distingue par l'exceptionnelle richesse de sa faune, de sa flore et surtout par une réserve ornithologique accessible à un large public.

Les deux postes d'observations installés sur le site incitent nos randonneurs à sortir leurs jumelles et appareils photos pour observer les oiseaux dont de grandes aigrettes, des bécassines de marais, des vanneaux huppés, des cormorans et surtout des canards colvert...

Enfin, après le pique-nique il est temps de regagner le lac de Trémelin pour clôturer le week-end autour d'un rafraîchissement.

La réussite de ce week-end a été facilitée par une météo très favorable (*Eh oui, il fait beau en Bretagne !*), la qualité des sentiers, l'aménagement du site et la complicité des participants.



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

sarth.transdev-paysdelaloire.com

Laissez-vous transporter par



Infos du comité

Réunion des associations

C'est au centre culturel le Val'Rhone à Moncé-en-Belin que s'est déroulée une nouvelle édition de la réunion des associations. L'occasion de faire le point sur l'année écoulée : infos du comité avec la présence des responsables des commissions, mais surtout échanges entre les responsables des 23 associations qui avaient bien voulu faire le déplacement.

Echanges fructueux sur les bonnes pratiques, difficultés de fonctionnement ... tous les sujets ont été ainsi abordés.

Cette année, l'assemblée réunie a pu profiter de l'intervention de Nicolas Dierickx, nouveau

responsable territorial de la Fédération, chargé du suivi des comités de l'Ouest .



Portrait

Nicolas DIERICKX a 23 ans et vient d'être nommé à la Fédération conseiller territorial Grand-Ouest mais aussi Grand Nord-Est au sein du service Développement des Comités et de la Vie Associative depuis octobre 2022. Anciennement à la Fédération Française de Badminton, il était chargé d'aider et conseiller les organisateurs d'événements européens et internationaux - comités mais aussi des clubs.

Il reste sur ce terrain en travaillant à la FFR afin d'aider les comités et nos clubs affiliés au développement de la Randonnée dans son grand territoire.



Nécrologie Alain Portebœuf

C'est avec tristesse que le CDRP sarthois a appris le décès de Alain Portebœuf, le 26 novembre dernier.

Randonneur infatigable, il était devenu Président du comité en mai 2005, jusqu'en mars 2010.

Son mandat a été marqué par l'organisation de la Sarthe à Pieds de 2004, juste avant sa Présidente.

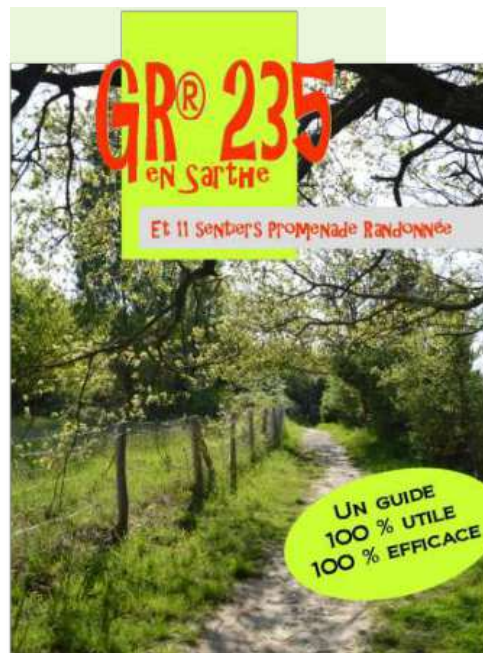
Notons aussi la mise en place du réseau Eco-veil, ancêtre du dispositif Suricate.

A son actif également, la création de la réunion annuelle des associations et Présidents, et la création du site internet.

L'ensemble des adhérents des clubs sarthois s'associe au comité départemental pour présenter ses condoléances à la famille d'Alain.



Alain Portebœuf lors de la SAP en 2004



Nouveauté 2022

En vente au Comité en librairie et maisons de la presse



Remise possible commandes groupées

Opération SAKADO
Donnons une seconde vie à nos sacs à dos !

Comme beaucoup de randonneurs, dans votre garage, votre grenier, au moins un sac à dos, compagnon de vos plus belles randonnées s'est endormi, oublié ...
Grâce à votre sensibilité, il peut connaître une seconde vie en l'offrant aux personnes sans-abri, en grande précarité. Il sera équipé par l'ADMR de kits santé, hygiène, chaleur, culture et festif !

Merci de votre générosité !

Le suivi de l'opération sera disponible sur le site sarthe.Randonnee.fr

Avec la FFRandonnée, l'ADMR Sarthe, la Croix-Rouge, le Samu Social, et la Maraude 72

A déposer dès maintenant au Comité de la Randonnée Pédestre de la Sarthe

80 sacs à dos distribués en 2022. Merci à toutes et tous !

Les sacs à dos seront en bon état général.

Les Semelles de Bercé

Daniel Peltier

Les crêpes étaient au bout du chemin

Dimanche 20 février, sous un ciel menaçant, le club des Semelles de Bercé a organisé sa traditionnelle randonnée de la Chandeleur avec 90 participants. Chacun choisissait son circuit suivant sa capacité de marche soit 6 ou 11 km... A l'arrivée tous ont dégusté avec le sourire crêpes et cidre. Le président Daniel Peltier et tous les membres du bureau ont exprimé leur satisfaction à la réussite de cet après-midi à la fois sportif et convivial.



Arçonnay Dynamic

Thérèse et Jacques Le Sergent

L'association créée en 1997 compte à ce jour 118 adhérents dont 18 font partie de la section randonnée que nous avons inclus en 2020, et qui viennent chaque jeudi après-midi arpenter les chemins de notre belle région. Nous marchons environ 15 km l'après-midi et une fois par mois environ 25 km sur une journée.

Nous avons organisé un séjour d'une semaine dans la Brenne et comptons bien renouveler l'expérience qui a été bien appréciée :

- 1^{er} jour : Domaine de Bellebouche le matin 10 km - l'après-midi circuit Rosnay 12 km
 - 2^e jour : Grande boucle des étangs de la Brenne à Mézières-en-Brenne 23 km
 - 3^e jour : Entre les étangs et le canal des 5 bondes 17 km avec repas à l'Auberge de la Gabrière
 - 4^e jour : Circuit Azay-le Ferron 17 km
 - 5^e jour - Circuit à Ciron 12 km le matin - l'après-midi 12 km au départ de l'Abbaye de Fontgombault.
- Et pour terminer la semaine un bon repas du terroir.

Nous avons proposé une modification du GR®22 sur Saint-



Rigomer-des-Bois et une autre sur le GR®235 sur Béthon. Ces deux modifications ont été acceptées par le comité et nous avons modifié le balisage.



Nous sommes en relation avec le comité et la mairie d'Arçonnay pour proposer de nouveaux circuits sur notre commune.

Nous avons mis en place cette année la possibilité de s'inscrire en ligne directement sur notre site internet et de payer par carte bancaire ou chèque, ce qui évite à nos adhérents de remplir tous les ans une fiche d'inscription.

Nous avons poursuivi les formations de notre animateur par le certificat d'animateur de randonnée pédestre, ainsi que la formation perfectionnement et GPS.

Alors venez nous rejoindre sans hésitation et nous vous accueillerons avec beaucoup de plaisir.

Thérèse Le Sergent
Arçonnay Dynamic
06 98 59 21 59
<https://www.arconnaydynamic.info>

Pays de Sillé : du changement

Dominique Séchet

L'assemblée générale de l'association des Randonneurs Pédestres du Pays de Sillé s'est tenue le vendredi 21 octobre à Sillé - le - Guillaume.

Dominique Séchet élue depuis 2014 l'a présidée pour la dernière fois, ravie d'avoir convaincu des membres très actifs au sein du groupe de prendre le relais.

Année de renouvellement du Conseil Collégial, Magalie Morel, secrétaire, souhaitait aussi être remplacée. Mais toutes deux épauleront avec plaisir la nouvelle équipe, notamment pour la gestion du site et des photos alimentant le diaporama mémoire de la vie de l'association.

L'attrait touristique du Pays de Sillé va poursuivre son partenariat avec les mairies, l'OT de la com'com, l'ONF, le Parc Naturel Régional Normandie Maine et bien sûr le CDRP72 pour le suivi du balisage des PR, modifiant quand c'est nécessaire les sentiers existants et à l'écoute des projets de nouveaux circuits.

Dominique Séchet a tenu à mettre en lumière la convivialité au sein de l'association riche de 66 adhérents marchant pour le bien-être physique et moral sur des parcours variés toujours bien choisis par des encadrants responsables. Le verre de l'amitié a clôturé cette soirée pleine de chaleur humaine.



Un nouveau Président

C'est donc Laurent Legrand qui a été élu assisté de Viviane Hervé qui garde la trésorerie et de Bruno Kowalczyk secrétaire. L'association investit dans la mise en valeur de



Randonneurs du Pays de Sillé
72140 Mairie de Sillé-le-Guillaume
<https://www.rando-pays-sille.fr/>
06 89 98 97 52

JVB à Boëssé-le-sec

Daniel Lévêque

Hommage à notre président Jacques PETIT

Les adhérents anciens et nouveaux membres du club JVB ont organisé un hommage à notre président Jacques PETIT décédé le 19 mai 2022. Une marche souvenir qui a eu lieu le dimanche 16 octobre 2022 dans sa commune d'affection de Boëssé-le-sec. Je remercie les 120 personnes qui sont venues lui dire " nous marchons sur tes pas, sur tes chemins." L'amitié a été au rendez-vous, la fidélité la marque de cette randonnée avec sourires et souvenirs inoubliables des 25 ans de ton investissement au sein du club et de la fédération FFrandonnée par ton souci d'organisation et d'animation dans la commune de Boëssé-le-sec.

Les randonnées continuent sur tes chemins

« Lors de ta dernière assemblée générale en janvier 2022, nous avons préparé l'avenir du club. Tu as lu ton dernier discours très émouvant et un nouveau bureau a été élu suivant les nouveaux statuts. Elu président d'honneur, tu as laissé place au futur ».

Une équipe a été mise en place pour l'entretien des différents chemins.



tend l'autorisation définitive de la mairie pour poursuivre et terminer le travail d'entretien indispensable.

Randos tous les 15 jours environ 10 km dans les villages sarthois pour un groupe de 36 adhérents. Le plaisir de randonner et de vivre avec la nature.

Le nouveau bureau

Présidents d'honneur : Jacques PETIT et Lucien BRETON

Président : Daniel LEVÊQUE

Vice-président : Didier FROGER

Secrétaire : Do-

minique FER-

RAND

Secrétaire ad-

jointe : Béatrice

PELLETIER

Trésorière : Isa-

belle SCHOEFS

Trésorier ad-

joint : EMON

Frédéric

Membres : Marie-Line

PETIT, Michel MOINET, Claudette

FROGER et Marie-France

PAPILLON



Amoureux de la nature, tu as tracé et entretenu beaucoup de chemins autour de Boëssé. Ta passion du VTT et de la randonnée te les a fait emprunter et partager avec le club VTT de Boëssé-le-Sec et bien d'autres. Ainsi, il nous restera à cœur de préserver les voies que tu as ouvertes. Ton âme restera dans ce village.

Choisir son sac à dos

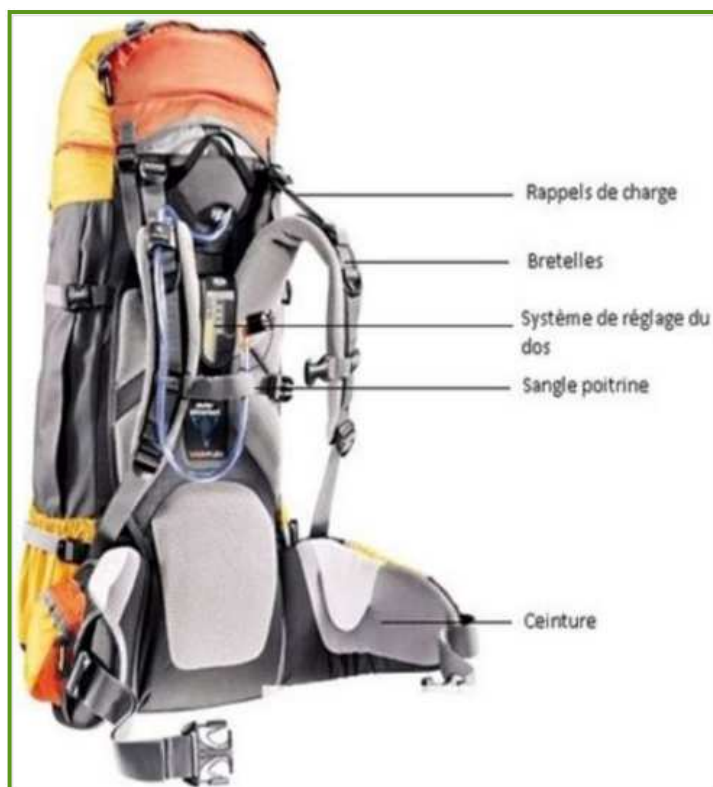
Michel Bérard

Comment choisir et organiser son sac de randonnée ?

Quand vous marchez quelques heures sur des sentiers faciles ou quelques jours en bord de mer ou en montagne, le sac à dos est votre indispensable compagnon de route. Il existe quelques grandes règles pour le choisir et le ranger de façon optimale : son poids, sa taille adaptée à votre morphologie et le confort de portage. Un bon sac à dos doit être léger (max. 2 kg).

Une taille adaptée

Le volume de rangement (en litres) : le sac doit permettre de ranger l'équipement, calculé avec justesse. Attention de ne pas choisir un modèle surdimensionné par rapport à vos besoins et vos capacités physiques, mais aussi de ne pas le remplir plus qu'il ne le faut....rappelez-vous qu'il va vous falloir le porter !!



Pour une randonnée d'une journée, misez sur un sac de 20 à 40 litres. Pour un trek de plusieurs jours, choisissez plutôt un modèle de 50 à 60 litres voire plus, en cas de bivouac en autonomie.

Le confort de portage

Le sac à dos doit être doté de bretelles bien rembourrées avec rappels de charge, d'une ceinture abdominale, d'une sangle de poitrine. Le dos doit être matelassé et ventilé pour favoriser l'évaporation de la transpiration.

Vérifier les poches

La poche principale, latérale, poche filet, poche sur ou à l'intérieur du rabat, poche de ceinture... et des accessoires spécifiques : accroches extérieures (sangle, boucle, clip...) pour fixer la tente, les bâtons, le piolet etc... Enfin certains sacs sont équipés d'une housse imperméable. Pra-

tique, elle n'empêche cependant pas l'eau de s'infiltrer entre le sac et le dos. Il est donc très utile de disposer d'une cape de pluie qui couvre le sac et le randonneur. Pour finaliser votre choix, il faut essayer le sac...mais il est présenté vide et l'essayer vide n'a pas d'intérêt. L'astuce est de choisir le matériel nécessaire pour votre randonnée, de l'emporter au magasin et de demander à tester le sac plein. Cette démarche peut vous paraître gênante mais elle est simple et efficace.

Comment essayer le sac ?

Remplir le sac à dos et régler la distance entre les bretelles et la ceinture abdominale en fonction de votre taille (système à ruban auto-agrippant ou tubulaire avec rail coulissant).

Desserrer toutes les sangles et courroies et charger le sac sur votre dos.

Ajuster la ceinture abdominale autour du bassin. Ceci permet de reporter jusqu'à 70% du poids sur les hanches, de ménager les épaules et de faire supporter la charge en partie par les muscles des cuisses.

Ajuster la longueur des bretelles qui doivent épouser les épaules sans exercer de pression et serrer les rappels de charge pour plaquer le sac au dos.

Ajuster la sangle de poitrine pour obtenir une bonne stabilité, éviter de « balloter » et d'être déséquilibré dans les passages plus techniques.

Un peu d'organisation

Quatre principes de base sont à respecter pour charger son sac : le poids, la répartition des charges, l'organisation du remplissage, la protection du contenu.

Le poids : dans l'idéal un sac à dos chargé ne doit pas dépasser 20% du poids du porteur. Au-delà, on accroît le risque de chute ou d'entorse en terrain accidenté, on abîme les cartilages et les disques inter vertébraux. Pour limiter le poids... chassez le superflu.

Bien répartir les charges pour le confort et la sécurité : la charge du sac (et donc les objets les plus lourds) doit reposer prioritairement sur le bassin (et non sur les épaules) et son centre de gravité doit être au plus près du corps. Les choses les plus lourdes sont à positionner près du dos, les plus légères vers l'extérieur...ceci pour ne pas être « tiré » vers arrière.

Vérifiez enfin qu'aucun objet ne fasse une bosse dans le dos, qui deviendrait inconfortable et douloureuse.

Portez-le bien...
Portez -vous bien

Michel Bérard est médecin généraliste en retraite.
Il est le médecin référent du comité départemental FFR.



Entretien et balisage

Dans le cadre d'une convention avec la communauté de communes Haute Sarthe Alpes Mancelles qui assure l'entretien des circuits de randonnée pédestre communautaires, l'association Rando-Alpes Mancelles est en charge de la surveillance de l'entretien et du suivi du balisage de 147 km de chemins sur les 13 circuits de randonnées pédestres diffusés par l'Office de Tourisme des Alpes Mancelles (OTAM). « C'est un rôle très important (rôle de sentinelle) pour garantir le bon état des circuits de randonnée pédestre communautaires qui sont beaucoup empruntés par les randonneurs et les touristes de passage. »



Une nouvelle fiche rando

Une nouvelle fiche a été créée par l'OTAM pour le circuit de Gesnes-le-Gandelin qui a été inauguré ; l'association Rando Alpes-Mancelles ayant géré le balisage. Le bilan des randonnées de l'été est mitigé. Organisées le mercredi après midi en juillet août dans le cadre des animations estivales de l'Office de Tourisme des Alpes Mancelles les cinq randonnées accompagnées par les animateurs de l'association Rando Alpes n'ont regroupé que 106 participants. Sur les 6 randonnées prévues, 5 ont pu avoir lieu dont 3 ont dû être modifiées. Les raisons principales : la météo caniculaire et les différents arrêtés préfectoraux interdisant de randonner dans les zones boisées.

Participation aux BSR

Près de 500 participants à la 36^{ème} édition des BSR organisée par le CDRP 72 en 2022 pour la seconde fois dans les Alpes Mancelles... Malgré la météo annoncée pluvieuse, la disponibilité et l'investissement des bénévoles de l'association Rando Alpes Mancelles randos n'a pas failli. L'OTAM était aussi présent à St-Léonard-des-Bois le jour de la manifestation samedi 24 septembre pour distribuer des fiches randos avec les collègues de l'Office de Tourisme du Perche Sarthois et de l'Office de Tourisme du Maine Saosnois qui lançait son nouveau topo guide randos.



De St-Léonard au Mont Saint-Michel

Jean-Pierre Corbeau

Sous la houlette de Pierre Baudry, un guide attesté de la baie du Mont St Michel, une cinquantaine de randonneurs ont participé à la traversée de la baie du Mont St Michel organisée le 10 septembre dernier par l'association Rando Poôtéenne en partenariat avec l'association Rando Alpes Mancelles ...

Le rendez-vous avait été fixé à l'écomusée (maison de la baie) dans le hameau de St Léonard sur la commune de Vains au sud-est de la baie à proximité de la pointe du Grouin. Après les recommandations du guide et une fois passés les prés salés, a commencé la véritable traversée des grèves, une étendue sans fin recouverte à marée basse d'un sable grisâtre très fin qu'on appelle ici « tangué », une vase sableuse et glissante.

Pierre Baudry a fait découvrir de multiples aspects de la baie, la faune, la flore, et a partagé des anecdotes, des histoires et les légendes autour du Mont. Il a expliqué le phénomène des sables mouvants et le mystère des 3 fleuves qui tracent leurs chenaux dans la baie : 3 fleuves capricieux, tout en méandres (la Sée, la Sélune et le fameux Couesnon qui sépare la Normandie de la Bretagne). Le but a été de franchir sans danger les deux premiers fleuves coulant en parallèle et aujourd'hui, presque au pied du Mont. Ensuite après avoir été rejoint par un groupe de 9 randonneurs qui ont effectué une randonnée itinérante de 223 km sur 10 jours entre St Pierre-des-Nids et le Mont St Michel, le retour s'est effectué à nouveau pieds nus par les grèves dans une incroyable lumière !

Une journée inoubliable avec cette rando de 15 km environ, passionnante, instructive, ludique, accompagnée par un guide très agréable, intéressant et attentif (environ 6 heures de marche sous le soleil, dans un paysage grandiose, sur l'herbe, dans l'eau, la vase et le sable) et avec l'observation de la marée montante à la pointe du Grouin.



Infos du Comité

BSR 2022

Une journée pour les écoles

Dans le cadre de l'organisation de la 36^e édition des BSR (brevets sarthois du randonneur) qui se sont déroulés pour la seconde année consécutive, sur le territoire des Alpes Mancelles en partenariat avec l'association locale RandoAlpes Mancelles, le CDRP72 (Comité départemental de la randonnée pédestre de la Sarthe) avait proposé à des élèves de participer à la randonnée.



Une quarantaine d'élèves de deux classes de l'école primaire de Gesnes-le-Gandelin s'est présentée de bonne humeur pour randonner sur les 12 km de chemins qui avaient été balisés. Après un départ à l'aire de loisirs de St-Léonard-des-Bois ils devaient suivre un fléchage pour rejoindre tout d'abord le belvédère des Toyères après avoir traversé la rivière Sarthe en utilisant le bac à chaîne du passeur de Montaigu.



dère des Toyères après avoir traversé la rivière Sarthe en utilisant le bac à chaîne du passeur de Montaigu.



A leur retour, après avoir contourné le pierrier du Grand Patis et traversé le domaine du Gasseau, ils ont été accueillis au stand de la randonnée.

Un goûter leur a été offert puis ils ont été félicités par Dominique Clément le vice-président du CDRP72 responsable de l'organisation des BSR qui leur a remis un brevet.



Jean-Pierre Corbeau

500 randonneurs au rendez-vous

Ce sont près de 500 randonneurs qui ont arpenté les 76 km de chemins répartis en 5 circuits de 4, 10, 12, 20, 30 km que sept équipes de trois baliseurs avaient balisé le mercredi. Balisage vérifié ensuite le jeudi sous la houlette de Pierrick Robillard avec le concours des baliseurs des associations locales de Rando Alpes Mancelles, Rando Poôtéenne, Arçonnay Dynamic et les 1000 pattes de Condé-sur-Sarthe.

Ce sont 200 randonneurs de moins qu'à l'édition 2021 qui avait eu lieu pour la première fois à St-Léonard-des-Bois avec l'obligation d'un pass sanitaire.



Mais pour les organisateurs « quand bien même la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin ! » l'annonce par les médias d'une météo pluvieuse sur toute la journée de samedi a sûrement impacté la fréquentation ! En tous cas les randonneurs ont salué la bonne organisation de cette manifestation qui s'est déroulée en plein air sur l'aire naturelle en bord de Sarthe (sans la pluie annoncée par la météo nationale !) et ont apprécié le bon balisage et la beauté des 5 circuits proposés. Le côté ludique du bac à chaîne qu'il fallait utiliser pour traverser la Sarthe a eu aussi beaucoup de succès. Le soir, dans la



salle de réception du gîte de Vandoeuvre, un repas a regroupé une quarantaine de bénévoles qui s'est beaucoup investie pour assurer le bon déroulement de cette 36^e édition des BSR.



Les BSR 2023

Même si cette journée rassemble encore plus de 400 participants - sans doute la plus importante manifestation du département - il n'en reste pas moins que la mobilisation du comité et des bénévoles autour de cet événement est importante.

En particulier : plusieurs jours de travail pour un balisage impeccable, une logistique très lourde, un budget notable et pourtant les effectifs diminuent d'année en année. Plusieurs raisons sont évoquées : JP Corbeau a raison, la météo est à pendre en compte.

Mais pas seulement : septembre est un mois rempli d'événement similaires : randos, vélos, sorties patrimoines et autres fêtes.

Le site de St-Léonard aussi remarquable soit-il ne rebute t'il pas quelques participants par ses circuits sportifs ?

Le comité va donc réfléchir et revoir sa copie pour relancer cette journée annuelle en 2023 : changement de lieu, de date, plus familiale, associé avec un autre rassemblement sportif ou touristique ? Au travail ...

Les Randonneurs Vibraysiens

Voyage en Suisse Normande

Avec Patrice et Liliane à la baguette pour organiser les hébergements et les repas et grâce aux reconnaissances effectuées sur le terrain par Sébastien, Nathalie, Janick, Maryse, Brigitte, Chantal et Sylvain, un séjour en Suisse Normande a pu avoir lieu les 13, 14 et 15 mai.

Très bien accueillis au camping des Rochers des Parcs par un couple fort sympathique et conciliant le groupe de 50 marcheurs a pu profiter de toutes les activités proposées, avec des marches adaptées aux envies et capacités de chacun.

« C'est ce qui plaît à nos adhérents » clame notre président Sébastien Bezard, jeune dans son rôle mais ouvert à toutes les initiatives.

Ce sont bien évidemment les marches avec 3 niveaux de difficulté qui constituaient l'essentiel de l'activité et même Jean-Marc, un habitué des randos dans les Alpes, était étonné des « verrous » à grimper !!! mais sans un lac au sommet de la Roche d'Oëtre.

Maintes activités sportives ont été pratiquées par les volontaires comme le kayak, le pédalo, la luge d'été, la varape, la via Ferrata avec tyrolienne...

Une visite d'un musée miniature (trains électriques) à Clécy et une promenade en bateau sur le lac de Rabodanges étaient également au programme. La culture



n'était pas absente avec la visite du musée Hardy et une exposition dans le village de Clécy.

Le séjour a remporté un vrai succès auprès de tous les participants même si le retour s'est effectué sous un orage impressionnant et Yves de conclure « tout était bien et beau, on peut recommencer l'année prochaine ». Visiblement son vœu sera exaucé, Sébastien s'y engage.



Téléchargez l'application créée pour les passionné-e-s par des passionné-e-s

Disponible dès maintenant sur Google Play et App Store !

Une application d'envergure nationale gratuite

« MaRando® », l'application fédérale (également disponible sur ordinateur), est destinée à l'ensemble des pratiquants, petits et grands randonneurs, licenciés ou non. Elle offre les itinéraires homologués et labellisés, estampillés de la FFRandonnée, un gage de qualité. Cette application conforte la mission de la FFRandonnée d'accompagner les randonneurs dans l'organisation de leurs sorties dans les meilleures conditions.

En vous connectant à votre espace dédié depuis un ordinateur, modifiez plus en détail votre parcours, ajustez sa trace et enrichissez-le d'informations complémentaires !

L'offre s'étoffe chaque semaine et comporte des fonctionnalités supplémentaires accessibles gratuitement à tous les membres affiliés à la FFRandonnée ou sous la forme d'une offre premium pour les non adhérents.



Cette activité essentielle pour le CDRP est en lien avec une soixantaine de baliseurs en Sarthe pour les GR® et les PR®. De plus cette commission propose des prestations de sentiers balisés avec éditions de fiches randos aux mairies demandeuses, telle que la municipalité de Lhomme.

Elle a permis aussi d'éditer numériquement 80 fiches randos disponibles au comité et sur la future application mobile nationale de la Fédération, "Ma Rando", gratuitement aux licenciés fin octobre, et à un prix modique pour le grand public.

Enfin, conformément à nos engagements auprès de notre Fédération et du Conseil Départemental, 15 dossiers de demandes de labellisations de chemins sarthois sont en attente de validation par la FFR.

Le développement de prestations vers les mairies est en cours, et permettrait d'asseoir et de pérenniser le financement du Comité Départemental.



Une invitation au Congrès des maires nous offrirait une belle vitrine pour présenter la palette de notre activité de terrain et d'éditions de guides.

Quelques exemples des travaux de la commission sentiers :

-projet de création du GR® de pays des Alpes Mancelles, avec un financement Etat et l'aide de Sarthe Tourisme et du conseil Départemental.

La passerelle devient dangereuse

- **Plan national de signalétique** : une enveloppe financière de la FFR va permettre de moderniser la signalétique des GR®22- 35 et 36

- rencontres avec les mairies de Saint-Saturnin, Ancinnes, Arçonnay, Saint-Céneri, Puillé-l'Eguillé, Rouésse-Vassé et début 2023 Beaumont-sur-Sarthe

GR36® variante Le Mans : étude pour l'intégration du circuit du Tour du Mans. Réflexion sur la réactualisation des panneaux de la cité Plantagenêt.



Enfin, pour 2023, à Epineu-le-Chevreuil : sur ce secteur, une passerelle est détériorée. La commission travaille pour trouver un financement afin de proposer les travaux à la commune, propriétaire de l'ouvrage.

Pierrick Robillard est jeune retraité du secteur de l'automobile. Il a 59 ans. Il pratique le vélo, participe à des semaines fédérales en montagne et des Audax. Niveau régional en handball, pratique le volley et toujours de la randonnée dans les Alpes et les Pyrénées principalement lors des vacances.



"Je m'investis dans la commission sentiers pour continuer le développement des itinéraires, conserver les chemins et faire découvrir au plus grand nombre notre territoire en toute sécurité. Les échanges avec les baliseurs, les associations, les communes et l'ONF sont très enrichissants".

Pierrick aux multiples casquettes : vendeur sur le stand de la SAP en juillet

Petites Pointures 72

Dominique Côme

Après deux petites années pendant lesquelles l'activité des PP72 a été fortement réduite, 2022 est l'année du renouveau. En effet nous avons pu intervenir dans 5 écoles du département : Etival-lès-Le Mans (photo), Mareil sur Loir, Arnage La Gautrie et Lhomme. Au total nous avons reçu 279 enfants et c'est la 2^e meilleure année depuis le début des PP 72 en 2019 (318 enfants). Notre bilan est très positif malgré 2 annulations à Souigné sous Ballon (manque d'encadrants CDRP) et La Chartre sur le Loir pour cause de météo, sans cela notre bilan aurait été le meilleur de tous... En tout cas le concept plaît aux enfants, aux enseignants, et aux encadrants ! C'est de bon augure pour la suite !

Et 2023 ?

A ce jour nous avons 5 écoles inscrites : La Chartre sur le Loir le 30 mars, Montval sur Loir le 4 avril, Coulaines Ecole G. Braque les 2 et 9 mai, Souigné sous Ballon le 26 mai. Vont sûrement s'y ajouter l'école d'Arnage La Gautrie (A. Renoir) qui vient de nous recontacter, et celle d'Arçonnay en attente de confirmation. Malgré tous ces succès, nous avons un souci à solutionner : l'effectif des bénévoles PP72 est « limite » pour assurer toutes ces animations.

Alors nous lançons un appel urgent, il nous faut du monde car les bénévoles sont essentiels pour la pérennité des PP72 ! C'est une activité très agréable à réaliser et elle ne nécessite aucun savoir-faire particulier, il faut juste être patient avec les enfants et avoir l'envie de montrer et démontrer. Une journée commence à 9h et se termine vers 16h30, c'est raisonnable. A mon avis beaucoup de personnes en sont capables et ne le savent pas... On compte sur vous !



PDF voir
modèle

PDF voir
modèle