

SENTIERS

de la Vienne

N° 42

Septembre 2009

Le magazine du
Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre de la
Vienne

<http://www.rando86.org>
cdrp86@rando86.org

L'éditorial du Président

L'ETE, c'est le moment privilégié des grandes randonnées et des randonnées au-delà de notre Poitou.

J'espère que vous en avez bien profité et que vous revenez avec de superbes souvenirs.

Maintenant, c'est la rentrée, et les activités "habituelles" reprennent.

Votre comité a préparé depuis juin le calendrier pour 2010 que vous trouverez ci-joint.

Y figurent nos manifestations courantes : AG, Rando pour tous®, RandoChallenge® (ne pas oublier celui de 2009, le 27 septembre à Chauvigny). Il s'est également enrichi d'une initiation à la marche nordique et de deux séances d'information sur le patrimoine naturel de la CAP (réservées en priorité aux animateurs de randonnées).

Retenez ces dates, inscrivez les sur vos calendriers et agendas et venez participer nombreux à toutes ces manifestations.

Toutes ces manifestations sont organisées en collaboration avec les associations locales que je tiens vivement à remercier. Sans elles, nous ne pourrions tout assurer et surtout, ce serait d'un intérêt limité. Les temps de préparation, s'ils nous mobilisent plusieurs soirées, sont des moments privilégiés de rencontre et d'échanges. Alors, encore merci aux associations pour leur aide précieuse.

Et à vous tous venez nombreux participer!

Bonne rentrée à tous

Christian Jouvin

Le 28 mars 2009, s'est tenue à Saint Benoit (86) l'A.G. du Comité régional de la randonnée pédestre.

Après l'approbation du P.V. de l'A.G. 2008, la lecture du rapport moral, des rapports d'activités, du bilan financier et de la présentation du plan stratégique 2009-2012, ainsi que des différents budgets, il fut procédé à l'élection du "quart sortant" du Comité directeur.

Mme Annie Hebras, du Comité de la Vienne, fut réélue membre puis élue "Présidente du Comité régional" par ce nouveau Comité. L'A.G. se termina par l'intervention de M. C. Lucas, directeur du Comité régional du tourisme, et de Mme E. Gerson, administrateur fédéral, représentant la Présidente de la FFRandonnée.

Toutes nos félicitations à Annie pour ce renouvellement de mandat de Présidente du Comité régional de la randonnée pédestre !

JMC



Oyez!

Oyez!

Le dimanche

22 FEVRIER 2010

Venez nombreux à

Quinçay pour

L'Assemblée Générale

du Comité

Départemental de la

Randonnée Pédestre

de la Vienne!

Randonnée semi-nocturne 2009



"Les Ragondins"

Le samedi 20 juin 2009, sur la place de l'église de Migné-Auxances, nous étions environ 150 personnes, licenciées ou non, pour la randonnée semi-nocturne annuelle du Comité Départemental co-organisée avec l'ALMA Rando. Au départ; surprise ! Sous la supervision efficace de sa présidente (Marie-Françoise Prost) nous fûmes répartis en cinq groupes, tous portant des noms évocateurs en randonnées. Notre groupe, le quatrième, appelé "Les ragondins", était mené par René Petit (photo). Les groupes partaient à 15 minutes d'intervalle afin qu'ils puissent assister à deux exposés en cours de randonnée : l'un sur l'Auxance et son environnement, présenté par



La plus jeunes Randonneuse ..



La formation de la pierre des Lourdines, par Josiane (Non ! Il n'y a pas de violon invisible !).



l'ADEMA*, et l'autre sur la pierre des Lourdines et son histoire, présenté par Josiane. Le retour se fit de nuit en longeant l'Auxance. Un pot fut offert à l'arrivée et le Président du Comité Départemental, après avoir remercié les participants, remit un lot au plus jeune d'entre eux. Cette randonnée originale se déroula par un temps agréable, avec des exposés pédagogiques riches en enseignements sur Migné-Auxances et son environnement.

JMC



* www.observatoire-environnement.org/acteur/rubrique-imprim.php3?id_rubrique=120

PSC1

Commission Formation



De janvier à mars 2009, la Commission Formation a proposé à tous les adhérents trois sessions de formations aux premiers secours (PSC1 : Prévention et Secours Civiques de niveau 1) en les décentralisant pour permettre à chacun de pouvoir en bénéficier, à savoir : Poitiers, Châtellerauld et Chauvigny. A notre grand regret, elle n'a pas reçu un écho aussi favorable que nous l'aurions souhaité.

Nécessaire pour s'inscrire à la formation d'animateur (SA1), elle s'adresse à tous, aussi bien aux animateurs qu'aux adhérents : en dix heures de formation, vous apprendrez à venir en aide aux randonneurs, à vos propres enfants, à vos proches... tout en vous initiant aux gestes qui peuvent sauver.

Grâce à des subventions, le coût n'est que de 20 € par personne (au lieu de 60). N'hésitez plus !

Module de base

En avril 2009, 22 candidats ont participé avec succès au stage de "module de base" leur donnant ainsi les notions élémentaires de lecture de carte et d'orientation.

Même s'ils n'ont pas encore acquis toutes les compétences pour encadrer seul une randonnée, ils peuvent néanmoins assister un animateur et se perfectionner pour continuer leur formation qualifiante du SA1 (animateur de niveau 1)

Les points suivants ont particulièrement intéressé les stagiaires : l'utilisation de la carte et de la boussole sur le terrain, la conduite de la randonnée sur le terrain et la préparation de la randonnée en salle.

Colette METOIS

Pour tout renseignement, contacter **Colette METOIS** 05.49.53.15.46 ou le Président(e) de votre club pour les inscriptions en fin d'année 2009 pour le module de base et début d'année 2010 pour le PSC1.



Des enseignements théoriques et pratiques



Dates des formations à retenir pour 2010 :

Vendredi 29 (le soir) et samedi 30 janvier : PSC1 à Poitiers
Vendredi 26 (le soir) et samedi 27 février : PSC1 à Chauvigny
Samedi 10 et dimanche 11 avril : Module de base à Smarves.

Initiation à la Marche Nordique ou "Nordic Walking"

La Marche Nordique, ou Nordic Walking, fut initialement développée par des skieurs de fond pour leur permettre de s'entraîner l'été. Elle fut officiellement lancée en Finlande en 1977 pour finalement donner la discipline que nous connaissons aujourd'hui. La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche avec le balancement des bras pour assurer la propulsion des bâtons appelés Nordic Sticks.

La consommation énergétique est de 400 à 600 calories par heure (280 calories pour la marche classique). La marche Nordique est aussi moins traumatisante pour le dos et les articulations que le jogging et elle est surtout accessible à tous. NDLR

Le 16 mai dernier, une bonne vingtaine de personnes se sont initiées à la Marche Nordique au Bois de Saint Pierre, avec une monitrice diplômée. Tout le monde a été enthousiasmé par cette initiation et certains voudraient bien poursuivre cette activité.

Afin de répondre à cette demande, une prochaine séance d'initiation à la Marche Nordique aura lieu le **samedi 10 octobre** (le matin ou l'après-midi) aux Bois de Saint Pierre à Smarves. Des bâtons spéciaux pour la marche nordique (Nordic Stick) vous seront prêtés.

Pour tout renseignement complémentaire ou pour toute future inscription, n'hésitez pas à contacter dès que possible M. Bernard Rivaux (bernard.rivaux@orange.fr) ou M. René Petit (petit.rene@orange.fr) !!

Bernard Rivaux

Informations complémentaires : http://fr.wikipedia.org/wiki/Marche_nordique

<http://marche-nordique.net>

& <http://www.nordicwalking.fr>



Le maniement des "Nordic Sticks"

Rando pour tous® 2009 Journée spéciale scolaires le 17 avril.

Du vendredi 17 au dimanche 19 avril 2009 s'est déroulée comme chaque année, la Rando pour tous® sur le GRP® de la Bataille de Nouaillé. Parmi les points marquants, une journée était destinée à l'initiation à la randonnée d'enfants des écoles: ils étaient présent avec leur classe. Cette Rando pour tous® était aussi accessible aux personnes en situation de handicap, notamment par l'utilisation de jöelette. NDLR

Le 17 avril dernier, au cours de la première journée de la Rando pour tous® sur l'itinéraire allant de Nieul l'Espoir au Bois de Saint Pierre, via Nouaillé-Maupertuis, une initiation des enfants à la randonnée pédestre était organisée. C'est ainsi que plus de 120 enfants des écoles de La Villegie du Clain, Fleuré et Aslonnes, adhérentes à l'USEP*, nous ont rejoint sur le GRP® de la Bataille de Nouaillé-Maupertuis.



Avant le pique-nique au "Gué de l'Omme", ils ont emprunté une partie des itinéraires des chevaliers de la célèbre bataille, encadrés par des adhérents des clubs. Puis après le pique-nique, des animateurs du Comité départemental de la randonnée pédestre ont initié les enfants à la lecture de carte ainsi qu'à l'utilisation de la boussole. Certains n'ont pas mis très longtemps pour trouver la grotte de "La Cave au Loup" ou le nord avec la boussole dans les bois de la Garenne.

Espérons que ces enfants seront de futurs randonneurs et qu'ils viendront rejoindre nos clubs dans lesquels ils trouveront un encadrement adapté.



Bernard Rivaux



Pique-nique et ravitaillement durant la randonnée

Rando pour tous® est soutenu par la Fondation Gaz de France et le Ministère de la Santé de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative.

Informations complémentaires : <http://www.ffrandonnee.fr/rando-pour-tous/rando-pour-tous.aspx> * <http://www.usep.org/index.php>



Le 28 juin dernier, le CRVG de Montmorillon-Saulgé fêtait son 40^{ème} anniversaire. Ce qui n'était en 1969 qu'une simple section de cyclotourisme, s'est diversifiée au fil des ans. En 1983, la section "marche" a son 1^{er} responsable. Elle rejoint la FFRP en 1993. Actuellement, c'est une section dynamique forte de plus de cent licenciés, qui s'investit aussi dans des domaines proches comme l'organisation d'épreuves Audax.

Longue vie au CRVG !

<http://crvg.e-monsite.com/>

LA RANDONNÉE DES ENFANTS A NIEUIL L'ESPOIR

Ce texte présente la démarche suivie par Nicole Joubert, titulaire du SA2, et vice-présidente du club de randonnée "Marche Espoir", pour mettre en place cette activité auprès des élèves de l'école communale.

Depuis un certain temps, une question m'obsédait : tout club sportif a son école (foot, rugby, judo...) pourquoi la randonnée pédestre ne proposerait-elle pas aux enfants une initiation ? L'idée était lancée, mais il ne restait plus qu'à la concrétiser. Après maintes réflexions, le projet prit forme. Il se présente maintenant comme suit :

L'inscription : L'enfant devra être licencié donc aménagement de la fiche d'inscription avec autorisation parentale, certificat médical, personne à prévenir en cas de problème, et tous renseignements utiles concernant l'enfant (allergie connue...)

L'équipement : L'enfant devra avoir de bonnes chaussures, un sac à dos, de l'eau, un en-cas si besoin, un vêtement imperméable et une casquette ou chapeau.

L'encadrement : De nombreuses adhérentes du club sont prêtes à venir aider. Pour donner un caractère plus sérieux à cette démarche, des formations ont été entreprises : premiers secours (PSC1), animateur en randonnée (SA1, SA2)

La fréquence : Tous les mercredis excepté juillet et août.

L'activité proposée : Bien sûr de la marche avec ses multiples découvertes ; environnement (arbres, fleurs, oiseaux, animaux sauvages et domestiques), patrimoine de la commune... et pour compléter, un peu d'orientation ; initiation à l'utilisation de la boussole, apprentissage de la lecture de carte IGN, jeux d'orientation...

Le recrutement : Tout était fin prêt pour la rentrée 2008, il ne manquait que les enfants, qui ont été informés de cette activité par des tracts distribués par les enseignants de l'école primaire, par des affichettes déposées chez les commerçants et par la presse locale.

Le fonctionnement : Depuis la mi-septembre 2008, le mercredi de 14h00 à 16h30, nous emmenons pour une randonnée d'environ 6 kilomètres sur les chemins de notre commune (Nieuil l'Espoir), des enfants de 6 à 10 ans (8 inscrits) à la découverte de tout ce qui peut être observé ; un jour ce sera une mante religieuse, un autre des champignons, des châtaignes, sans oublier les animaux domestiques : moutons, ânes, cochons, ainsi que les activités agricoles : moissonneuse batteuse coupant le maïs, etc .. Tout événement est immortalisé par des photos numériques.

A l'arrivée, nous faisons un petit jeu qui est, en réalité, un exercice d'orientation avec parfois l'utilisation d'une carte ou d'une boussole. Le balisage n'a plus de secret pour eux. Tout se termine par un goûter convivial apporté volontairement par l'encadrement ou par l'un des enfants.

Si la météo n'est pas favorable et que le temps est épouvantable, la municipalité met à notre disposition une petite salle avec tables et chaises ; nous en profitons alors pour classer les photos prises lors des sorties et découvrir des cartes IGN.

Dans le département de la Vienne, il y a déjà un club qui propose une activité aux enfants, sur la base d'une thématique annuelle chaque mercredi libéré des écoles. L'approche de notre club Marche Espoir se fait dans une optique différente, en proposant des sorties régulières hebdomadaires sur une base

Rencontre avec un phasme



polyvalente intégrant

tout ce qui peut être vu ou perçu au cours d'une sortie sur le terrain, ceci pour développer le sens de la curiosité et l'esprit de découverte de la nature.

Ce type d'activité ne peut exister sans un investissement fort et régulier de la part des animateurs, que ce soit pour la préparation de la sortie, pendant la sortie et pour l'exploitation des observations. Ceci est nécessaire pour maintenir leur curiosité en éveil et pour susciter de leur part, un intérêt sans cesse renouvelé pour la nature.



L'équipe (presque) complète.



Comment s'appelle cette fleur ?

Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont aidée par leur soutien moral, pour des informations sur l'élaboration de ce projet, ou de toute autre façon que ce soit.

Nicole JOUBERT (Marche Espoir)

Week-end de la Pentecôte à Belle Ile, sous la houlette de Gildas, avec Alain et Dany, Beate, Christelle, Danièle, Huguette, et Marilyne.

Après s'être levés tôt ce samedi matin, nous voilà partis tous les huit en direction de la presqu'île de Quiberon où nous sommes arrivés sans encombre, et même en avance ! Pourquoi ne pas prendre le bateau précédent et gagner ainsi un peu de temps ! Mais rien à faire, le charme de Gildas notre "gentil organisateur" ne nous fut d'aucun secours pour nous faire accepter sur ce "navire". Le petit déjeuner pris à l'aube était déjà loin, et c'est donc avec grand plaisir que nous retrouvâmes quelques forces en dégustant d'excellents gâteaux et en sirotant un verre d'apéro fabriqués maison et apportés par les plus prévoyants d'entre-nous ! Miam, miam. Cela faisant, il était près de midi et nous embarquâmes enfin sur notre bateau vers Belle Île la très bien nommée ! Notre joyeuse bande pris place sur le pont, en s'étonnant de notre chance d'avoir trouvé d'aussi bonnes places (nous n'étions pas les seuls à embarquer). Le bruit du moteur et les odeurs de la cheminée nous renseignèrent vite sur la raison de ces places disponibles !...

Terre, terre à l'horizon, Belle Île au bout du pont !

La citadelle de Vauban dominant la petite localité du Palais, étendait son ombre jusque sur le port, et nous donnait l'impression de veiller encore hardiment sur la Belle. En tirant nos valises et en suant et soufflant, (le soleil était de plomb), nous franchîmes les quelques mille mètres d'une côte assez ardue qui nous séparaient de notre auberge de jeunesse et là : Horreur et damnation, le bureau était fermé, nous étions encore trop en avance ! Qu'à cela ne tienne ! Nous avons entassé nos valises dans la salle à bagages, et nous voilà, qui en slip, qui en chaussettes, qui en maillot, nous changeant en un tour de bras, les uns dans les couloirs, les autres sur la pelouse, et nous fûmes prêts à marcher ; on verrait plus tard pour prendre possession de nos chambres.



Nous passâmes de Castoul à Port St Julien, puis de la Pointe de Taille Fer jusqu'à Port Fouquet, découvrant le paysage minéral du sentier côtier. Les oiseaux étaient en pleine couvaison sur les falaises, quelques petits faisaient leur premiers pas au bord des précipices, baignés de toutes les nuances de bleu de la création ; puis nous rentrâmes dans les terres jusqu'à Loctudy, puis Bruté et Bordustard pour revenir au port de Saint Palais. Le soleil nous avait généreusement assoiffé et nous enviions des randonneurs qui dégustaient déjà une bonne bière bien fraîche, mais il nous fallait encore faire nos lits ! L'heure du repas nous coupa l'herbe sous les pieds et la consommation de bière fut remise au lendemain. Après dîner, nos pas nous conduisirent au Palais pour une petite promenade nocturne et digestive...



Une bonne nuit de sommeil dans nos confortables petites chambres à deux lits nous remis en forme et c'est d'un bon pas que nous commençâmes notre deuxième randonnée. Même itinéraire que celui de la veille jusqu'à Port Fouquet, puis nous avons continué à longer la côte déchiquetée parsemée de petites fleurs roses et de genêts jaunes en direction de La Pointe des Poulains. Après maintes montées et descentes, aux environs de midi, nous étions sur la plage de Port Jean où un excellent couscous nous fut livré par le service de portage de l'Auberge de Jeunesse. Les mouettes et Goéland firent la fête avec les miettes de notre repas. Et comble de chance, les plus fêrus de barbotage en eau revigorante (la température de l'eau frisait les 15°C) eurent le temps de faire trempette. Ravigotés et par le bain et pour la plupart par le repas nous repartîmes pour

la suite de la randonnée. Un membre de l'équipe prit un raccourci, très en pente alors que le restant du groupe l'attendait plus haut. Enfin tout le monde se retrouva pour traverser le port de Sauzon et déguster une délicieuse glace. Nous passâmes la pointe du Cardinal, le port de Deuborth et enfin la Pointe des Poulains, bout du monde, là où les vagues viennent se fracasser au bas des rochers. Le retour se fit en petit bus, et cette fois nous avons pris le temps de siroter un rafraîchissement avant l'heure du repas ! Comme la veille, nous nous retrouvâmes au port du Palais après le dîner.

Nous entamons le dernier jour de balade. Cette fois ci nous prenons la direction / le chemin inverse et descendons par le côté est de l'île. De très grandes fougères envahissent un peu les sentiers, heureusement qu'il ne pleut pas !

DANY (Cheminance)

Il y avait 37 participantes et 8 participants des Clubs de randonnées de la Vienne lors de la 2^{ème} Edition de la Randonnée GDF Suez à Paris, le 13 et le 14 juin 2009. Cette randonnée faisait partie d'un voyage sponsorisé par le Comité Régional Poitou Charentes et proposé par le Comité Départemental de la Vienne.

Il y avait des randonneurs des "Trainees Godasses" de Blaslay, des "Rip Gailloches" d'Adriers, des "Mil pat" de Vouillé, des "Sans Pompes" de la Villedieu du Clain, de l'"ALMA Rando" de Migné-Auxances, des "Baladins de Saint Benoit", des "Randonneurs Châtelleraudais", de "Au détour des chemins" de Poitiers, de l'"Inter Cas" de Poitiers, de "Cheminance" de Poitiers, de "Par Monts et par Vaux" de Neuville du Poitou et des "Sentiers Vagabonds" de Châtellerault.

Le **samedi 13 juin**, l'incendie d'un véhicule sur l'autoroute a perturbé le programme : "Les voyageurs étaient inquiets pour l'heure du casse-croute"! Une fois arrivé à destination, le groupe a marché de la Porte Dauphine, en passant par l'Avenue Foch, l'Arc de Triomphe, les Champs Elysées, pour traverser des parcs et jardins de Paris :

Premièrement, les Jardins des Champs Elysées le long du Grand Palais, puis du Petit Palais.

Deuxièmement, après la Place de la Concorde et son Obélisque, les Jardins du Carrousel et des Tuileries où un pique-nique attendu s'est déroulé dans la convivialité entre la Salle du Jeu de Paume et l'Orangerie. Bien restauré, le cortège est reparti par le Jardin, le Carrousel et son Arc, puis il a longé la Pyramide du Louvre, traversé la Cour Carrée et est ressorti par l'extrémité située en face de la très belle Eglise Saint Germain-l'Auxerrois.

Troisièmement, l'Île de la Cité et l'Île Saint Louis ont été atteintes en passant par le plus vieux pont de Paris : le Pont Neuf. L'escalier à la Statue d'Henri IV a permis d'aller vers le Square du Vert Galant, avec vue sur l'Hôtel de la Monnaie, l'Institut de France et la Passerelle des Arts où était la célèbre Tour de Nesle. Ensuite, le groupe a cheminé sur les quais, en passant devant le Palais de Justice et son Horloge, le tribunal du Commerce et sa Coupole. Après avoir traversé le Marché aux Fleurs, les Viennois arrivèrent au Parvis de Notre Dame, puis ils traversèrent l'ancien pâturage, urbanisé au XVII^{ème} siècle qui est maintenant l'Île Saint Louis. Ensuite ce fut la traversée de la Seine pour aller au quatrième Parc et Jardin : le Musée de la Sculpture en plein air dans le Jardin Tino Rossi et le Jardin des Plantes. Après cette visite, nous sommes sortis du côté de la Grande Mosquée et son Minaret pour finir par les Parcs et Jardins des Gobelins, Butte aux Cailles, Bièvres avec, en particulier, la magnifique rue Dieulafoy. Le groupe termina son périple à Kellermann, là où il était hébergé, et prit son temps pour choisir son menu et se restaurer.

Le **Dimanche 14**, c'était la 2^e édition de la Randonnée GDF Suez, organisée par la FFRandonnée, où plus de 15000 participants prirent le départ à la Bastille!! Une ligne d'hommes en tête de randonnée, avec d'énormes ballons accrochés **dans le dos**, régulaient la vitesse dans les avenues, mais tous s'éclipsaient pour laisser passer les randonneurs quand les voies devenaient insuffisamment larges. Une boucle de onze kilomètres fut parcourue en trois heures, en faisant le tour de l'Île Saint Louis, en passant par Jussieu, Mouffetard, les Gobelins, la Butte aux Cailles, le Quartier Asiatique, la bibliothèque François Mitterrand, et pour finir, en revenant à la Colonne de Juillet.

Après un pique nique dégusté assis sur les marches de l'escalier de l'Opéra, les randonneurs étaient encore disponibles pour une dernière marche, celle de La Promenade Plantée, une promenade suspendue créée à l'emplacement de l'ancienne ligne de chemin de fer, de la Place de la Bastille à la Varenne-Saint-Maur.

Les Poitevins sont repartis au Pays, la tête pleine d'images inoubliables et de bons souvenirs sur ces deux jours de randonnée passés ensemble à Paris !



Le départ de la randonnée GDF Suez



La photo souvenir

Agenda Rando en 2009/2010

20 SEPTEMBRE 2009. Adriers. "Les Rip'Gailloches", Randonnée pédestre ouverte à tous. Deux parcours : 12 et 16 km. Accueil à 8h30 à la salle polyvalente d'Adriers. *J.-C. Querrioux : 05 49 48 76 95*

04 OCTOBRE 2009, Lathus-Saint-Rémy.
BALADES INSOLITES "La Belle Echappée" sur "Les Boucles de la Gartempe". Multirandonnée pédestre, équestre et vélo/VTT. 9h30 Départ de la ferme pédagogique, pour 6 ou 12 km. 14h00 Départ du CPA La Voulzie, pour 5 ou 10 km. Repas de produits locaux au CPA La Voulzie (réservation avant le 25/09) adulte 15 €, enfant <12 ans 10 €. *Info. : CPA Lathus 05 49 91 83 30.*
<http://www.belles-echappees.com>

11 OCTOBRE 2009. Poitiers. "Les Sans Pompes", Randonnée avec la Banque Alimentaire ouverte à tous et gratuite. Parcours d'une dizaine de km. Accueil à partir de 8h30 à Poitiers, 185 av. du 8 mai 1945. *Y. Neau : 05 49 42 57 69*

23 OCTOBRE 2009 en soirée. Saint Benoît
Journée des Présidents de club.

25 OCTOBRE 2009. Usson du Poitou. "Les Semelles Ussonnaises", Randonnée annuelle ouverte à tous. Inscriptions : 2,5 € licenciés et 3,5 € non licenciés. Deux parcours : 12 et 18 km. Accueil à 8h00 à la Salle Omnisport, chemin du Désert, Usson. *G. Brevet : 05 49 58 09 18*

13 DECEMBRE 2009. Montmorillon. "CRVG Val de Gartempe", Randonnée pédestre en Pays Montmorillonnais, ouverte à tous. Inscriptions : 2,5 €, possibilité de repas à 13 €. Trois parcours : 10, 13 ou 16 km. Accueil au CAR, Montmorillon route de La Trimouille à partir de 8h00. *J. Carrion : 05 49 91 28 87*

22 FEVRIER 2010. Quinçay. Assemblée Générale
Annuelle Ordinaire du Comité départemental de la randonnée pédestre de la Vienne.

4 AVRIL 2010. Rando pour tout scolaire (à suivre)

Dans le cadre de la mise en place d'une information sur les milieux naturels, Mme Gaëlle Moreau du service "milieux naturels de la CAP" propose, en priorité pour les **animateurs de randonnées**, un module "info'nature" composé ainsi :

- **mercredi 24 mars 2010**, diaporama sur les différents milieux naturels de la CAP (19h30-21h30)
- **samedi 27 mars 2010**, randonnée "du Clain à la Boivre" et découverte des prairies humides (9h00 - 13h00)

- **samedi 8 mai 2010**, randonnée "De Chasseneuil à Ensoulesse" avec la découverte des pelouses sèches, et analyses de la qualité de l'eau (9h00 - 16h30).

23, 24 et 25 AVRIL 2010 : Rando pour tous®

19 JUIN 2010 : Randonnée semi nocturne à Poitiers

26 SEPTEMBRE 2010: Rando-challenge®

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Vienne organise,

en collaboration avec le club de randonnée pédestre de

Chauvigny

"USC Les Choucas Randonneurs" FFRandonnée, un

RANDO CHALLENGE®

"Le rallye des Randonneurs"

Par équipe de 2 à 4 personnes

à Chauvigny

Dimanche 27 Septembre 2009

Deux niveaux de randonnée : "Découverte" (pour tous) circuit balisé de 8 à 10 km & "Expert" 10 à 12 km non balisé.

Bulletin d'inscription à découper et à nous retourner:
La participation sera perçue sur place le jour de l'épreuve

Responsable équipe :

Nom, prénom :

Adresse :

.....

Courriel :

Niveau d'épreuve : découverte - expert (rayer mention inutile)

Si expert n° de licence :

Nombre de personnes dans l'équipe :

FFRandonnée
Rando challenge®
www.ffrandonnee.fr

FFRandonnée
Comité départemental
Vienne

Programme

8h30 à 9h30 : Accueil des participants à Chauvigny, salle J. Arnault, route de Lussac les Châteaux, et départ des équipes.

14h00 : visite guidée gratuite de la ville haute

16h00 : remise des récompenses

Le pique-nique sera tiré des sacs
Participation reversée à l'association "Vaincre la Mucoviscidose" : 1 € pour les licenciés et 1,50 € pour les non licenciés



Contact et informations :

COMITE DÉPARTEMENTAL
DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE
Office Municipal des Sports
22 place Charles de Gaulle
86000 POITIERS
<http://www.rando86.org>
E-mail : cdrp86@rando86.org

Comité départemental de la randonnée pédestre – 86

Sentiers de la Vienne n°42 – Sept. 2009

pour la vie

Le dimanche 22 mars 2009, le Comité Départemental de la ligue nationale contre le cancer, avec le soutien du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Vienne et du Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire de la Vienne (FFEPGV), a organisé une randonnée pédestre sur les sentiers de Saint Benoit, dans le cadre de la semaine nationale de lutte contre le cancer.

Dans le discours inaugural, il fut notamment rappelé combien il est important de participer aux campagnes de dépistage, car un diagnostic précoce peut avoir une influence déterminante sur l'issue de la maladie.

Sous un soleil radieux, plus de cent participants se retrouvèrent vers 8h30 sur le parking Saint Nicolas à Saint Benoit pour un agréable et convivial parcours d'environ onze kilomètres. Une collecte réalisée à cette occasion rapporta plus de trois cents euros en dons qui seront destinés à la recherche sur le cancer.

Devant le succès rencontré par cette manifestation, le principe de sa pérennisation annuelle est envisagé.

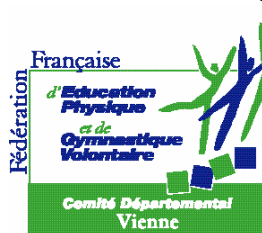
Merci à tous pour votre implication.

E-mail : cd86@ligue-cancer.asso.fr

JMC



Le discours inaugural de la Représentante de la Ligue



A méditer et faire connaître cette information trouvée par Véronique Neau sur e-sante.fr, ou comment la randonnée pédestre "...permet de maintenir une bonne santé générale, (et) de prévenir les risques cardio-vasculaires.. " :

http://www.e-sante.fr/forme-etre-bienfaits-randonnee-NN_15060-84-4.htm

e-sante.fr



DÉCOUVREZ LES AVANTAGES DU CRÉDIT AGRICOLE

Un **chéquier Bienvenue** réservé
aux nouveaux Clients :

Jusqu'à **1000 €** de réductions
sur des services de **BANQUE ET ASSURANCES**



Tél : 098 098 24 24 *

www.ca-tourainepoitou.fr

(*Prix d'un appel local quel que soit l'opérateur)

Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel de la Touraine et du Poitou, Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit, dont le siège social est 18, rue Salvador Allende BP 307 - 86008 POITIERS CEDEX - Siège administratif : Boulevard Winston Churchill 37041 TOURS CEDEX - 399 780 097 RCS POITIERS - Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n°07 023 896. Ed 07/09

Responsables de la publication :
Christian JOUVIN, Jean-Marie
COUSTARD

Office municipal des sports
22, place Charles de Gaulle
F-86000 Poitiers

Comité départemental de la randonnée pédestre - 86
Sentiers de la Vienne n°42 - Sept. 2009