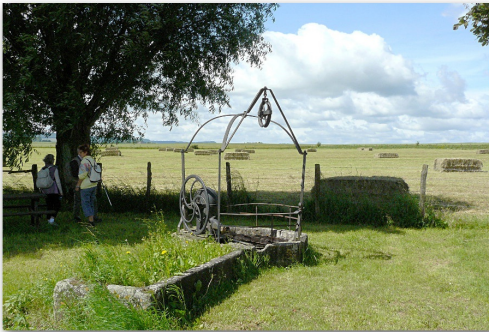


Été 2014

Éditorial

Nos amis Michel Perret et Jean-Claude Hector nous sont rentrés sains et saufs. Au nom de tous les membres de notre association, je leur adresse toute notre admiration et nos compliments. Reportez-vous à la rubrique Chemin faisant pour le détail de cette belle équipée.

De toute évidence, la période estivale est propice à des randonnées d'un jour et les programmes juillet - août en attestent. Merci à nos amis les Charmes et aussi à Françoise Métrot qui nous ont concocté des randos très variées. Nous l'avons remarqué, elles ne correspondent pas forcément aux jours traditionnels. À nous de faire attention.



Le 2^{ème} trimestre 2014 a eu un petit côté marathon pour plusieurs administrateurs et adhérents. En effet, tout en assumant l'accompagnement des randos hebdomadaires, nous avons tenu à honorer nos engagements envers le Conseil Général, via le Théâtre de Cristal et l'ONF (sentiers d'interprétation de la Colline) mais aussi envers la Maison du Tourisme pour la manifestation de L'étoile de Sion. Nous allons en reparler en CA car il devient évident que des administrateurs ou

adhérents devront être désignés comme référents auprès de nos partenaires traditionnels et à venir. Pour tout vous dire, d'une part Jean-Claude Hector est déjà référent balisage auprès du Conseil Général et d'autre part Jean-Pierre Devidet vient d'accepter d'être référent auprès de la Maison du Tourisme. Il a déjà assisté à Gondreville à l'AG en qualité de représentant des RDS.

La grande affaire de la rentrée va être d'introduire les randos bleues dans le programme, mais aussi de le faire savoir. Nous avons de bonnes raisons de penser « *que cela va marcher* », c'est le cas de le dire. Une 15^{ème} de circuits de 8 km environ sont presque opérationnels, merci à Jean-Marie Troup qui nous les a fournis. Pour rassurer « les adeptes » de la rando dite douce du dernier lundi du mois, aucun changement. Et puis, peu importe qu'elle s'appelle douce ou bleue, l'idée c'est de marcher moins vite que le rythme habituel – et normal – du mercredi. Veuillez réfléchir dès maintenant qui vous pourriez inviter pour essayer cette formule.

Dans cet ordre d'idée, il faut garder présent à l'esprit que l'équilibre comptable de l'association, dont la vente des brochures est appelée à disparaître, passe par un effectif un peu plus étoffé, une centaine d'adhérents pourrait être l'objectif à atteindre. A ce jour, les RDS ne sont représentés que dans 24 villages. Nous avons donc de la marge pour le recrutement dans d'autres villages du Saintois.

Il me reste à vous souhaiter un bel et bon été.

André Loup
Président.



L'infolettre des 4 saisons

LES CHANTIERS EN COURS

LES RANDONNÉES.

Mode opérationnel toutes randos confondues

Rappel du rôle du **serre-fil**, les 6 règles à retenir, quelle que soit la couleur de la rando :

- Il seconde et assiste l'animateur,
- Il est à l'arrière et ferme la marche,
- Il permet avec l'animateur, de réguler la vitesse, (le groupe ne doit pas être étendu sur une trop longue distance),
- Il se porte à la hauteur de l'animateur pour les passages à risques (traversée de route par exemple),
- Il s'assure que personne ne quitte l'itinéraire (les pauses pipi doivent être signalées),
- Après les moments de pause du groupe (repas par exemple), il s'assure que personne n'a oublié quelque chose et que l'endroit est propre (pas de détritus, même biodégradables dans la nature).

Un autre petit rappel pour la route : on ne dépasse pas l'animateur de la rando, au pire on reste à portée de voix, le sifflet devrait être au chômage.

Les randos bleues

Assurément elles alourdissent la tâche de la préparation du programme bimestriel. Pour autant, avec un peu d'organisation, cela devrait aller.

Vous le savez, le CA se réunit tous les deux mois pour, entre autre, finaliser le programme. Cela ne change pas sauf que désormais un tandem ou binôme est affecté à chaque couleur de rando pour faire des propositions d'itinéraires sur la base d'un formulaire unique. Il s'agit de :

- ◆ Randos rouges : Valérie Thomassin - Claude Nicole.
- ◆ Randos vertes : Françoise Métrot - Denise Laipe.
- ◆ Randos bleues : Jean-Pierre Devidet - André Loup.

Comme certains adhérents se voient bien passer d'une couleur à l'autre, il convient que ces randos se tiennent à des jours différents.

Pour récapituler :

- 1^{er} et 3^{ème} dimanches du mois, journée ou demi-journée, rando rouge.
- Les mercredis après-midi rando verte avec nos amis du club de Charmes.
- Les lundis après-midi avec nos amis du club de Charmes, rando bleue. Le dernier lundi du mois, la rando d'un jour est maintenue.

Cette dernière formule de rando bleue d'un jour pourrait s'étendre aux randos vertes, même en hiver, à voir.

FORMATION

Formation aux premiers secours : samedi 27 septembre 2014, la promenade culturelle sera avancée d'une semaine.

Formation Stage animateur un (SA1): 4 et 5 octobre 2014.

Formation boussole : une demi-journée y sera consacrée cet été. La date reste à déterminer.

ENVIRONNEMENT. PROPTETE DES SENTIERS

Avec notre ami Jean-Claude Hector coordinateur, une première sortie a eu lieu le 11 avril 2014 sur la Colline pour tester la façon de faire. Par groupe de 3, les volontaires se sont répartis les tronçons de circuits avec un point pour se retrouver. En fait pas trop de déchets, mais il y en aura probablement davantage après la saison estivale. Prochaine rando propreté, mardi 9 septembre 2014. Elle figurera au programme bimestriel septembre-octobre.

Vous êtes bien-sûr invités à y participer. Il convient de contacter par mail Françoise Métrot qui transmettra à Jean-Claude Hector, organisateur de cette rando propreté.

INTERNET

Environnement

http://www.ffrandonnee.fr/_160/la-protection-eco-veille.aspx

Quelques uns de nos voisins.

www.zigzagrando.fr

[html/l-astragale-club-de-marche-de-mirecourt-et-ses-environs.aspx](http://l-astragale-club-de-marche-de-mirecourt-et-ses-environs.aspx)

<http://www.randonnees-touloises.com/accueil-rando.html>

www.sentiersdesdeuilles.fr/

ESPACE FEDERATION

Courriel de la Fédération

Bonjour,

Nous vous informons que, lors de la réunion de Comité Directeur du 6 février dernier, (2014) Bernard Pannetier a été élu président du Comité Départemental FFRandonnée de Meurthe-et-Moselle en remplacement de Christian Noël, démissionnaire.

Bien cordialement.

Aurore DIETRICH – Agent de développement

FFRandonnée Meurthe-et-Moselle

Maison Régionale des Sports – 13 rue Jean Moulin – BP 70001- 54510 TOMBLAINE

Tél. 03 83 18 95 58 – Fax : 03 83 18 95 60

Site : <http://meurthe-et-moselle.ffrandonnee.fr>

Horaires d'ouvertures : lundi et vendredi de 8h30 à 11h30, mardi de 13h30 à 17h30

Vous verrez dans le programme de septembre-octobre que la rando rouge du 3^{ème} dimanche d'octobre (le 19) est remplacée par **La grande fête de la randonnée et de ses pratiques**. Neuf stands seront installés sur le site de la Forêt de Haye où des animateurs FFRandonnée Lorraine proposeront à nos licenciés mais également au grand public de découvrir :

- * Randonnée pédestre et marches audax,
- * Marche nordique,
- * Rando Challenge,
- * Randocaching,
- * Rando Santé et randonnées thématiques,

* Activités liés à la montagne,

* Balisage,

* Comité 54 et associations,

* Comité Régional et Formation

Notre association n'y tiendra pas de stand. En revanche c'est l'occasion, covoiturage aidant, d'y emmener nos amis et connaissances du Saintois. Ils se feront une image plus précise de la randonnée pédestre et souhaiteront peut-être ensuite l'essayer en notre compagnie.

Ayant déjà abordé cette question en CA, vous ne serez pas étonné d'apprendre que la délégation des RDS s'attardera au stand Rando Santé®. Le projet d'obtenir le label Rando Santé® est déjà dans les cartons d'où il devrait être extrait dès 2015. Ce sera la continuation de la démarche Rando bleue. Nous vivons dans un bassin de 15000 habitants et il n'y a rien de la FFR en Saintois pour ceux que l'âge et les handicaps divers empêchent de marcher en toute sécurité selon leurs possibilités. Les RDS, dûment formés et habilités, pourraient combler ce vide. Et puis, si Dame Nature le veut, les années passant, nous serons nous-mêmes peut-être bien contents de trouver cette structure pour prolonger au maximum notre passion de la rando. Dès maintenant veuillez y réfléchir pour voir si vous ne pourriez pas devenir les animateurs de Rando Santé®.

BRÈVES

◆ Pour les musiciens : une rando rouge c'est prestissimo, une rando verte c'est allegro et pour la toute dernière, la bleue, c'est adagio.

◆ Fin juin , nous avons été plusieurs à exercer le métier de serre-file dans le cadre de la très décalée et poétique manifestation « Paroles de la Colline ». Nous récidiverons fin août et mi-septembre. Il faut absolument que vous veniez à la 2^{ème} ou 3^{ème} édition. Site dédié sur internet. Réservation obligatoire.

◆ Le 5 juillet dernier, pour la première fois Les Randonneurs du Saintois et le Grenier des Halles randonnaient ensemble avec trois pauses culture: cimetière mérovingien, musée et église de Tramont - Emy. La journée se poursuit

agréablement avec un repas tiré du sac à Tramont - Lassus.

◆ Le 9 juillet, une 20^{ème} de randonneurs, la plupart du Saintois, participaient en bord de Moselle sauvage, à une promenade passionnante commentée par un guide de la Réserve Naturelle Régionale.

◆ La Fédération a un partenariat avec Décathlon Houdemont. Sur présentation de la licence en cours, le magasin attribue une réduction de 10 %. Il existe aussi au plan national un partenariat Intersport mais les magasins Intersport de la région nancéienne (tous visités par un administrateur du Comité 54), proposent un choix d'articles de randonnée plutôt limité.

CHEMIN FAISANT

Michel et Jean-Claude sur les chemins de Compostelle

Installons le décor.

9 h du matin, un 23 avril 2014, ciel bleu, air agréablement frais, près de la cathédrale de Toul.

Un groupe d'une dizaine de personnes déroule une banderole. Une manif ? Approchons nous pour en savoir plus.

« Bonne route à Michel et Jean Claude ». Tiens, tiens ...

Depuis, ils en ont parcouru des km nos deux jacquets.

Un coup d'œil sur leur itinéraire :

Vaucouleurs, Chatenois, Bourbonne, Langres, Semur-en-Auxois, Vézelay, Nevers, Saint-Amand-Mont-Rond, La Souterraine, Périgueux, Ste-Foy-la-Grande, Mont-de-Marsan, Bayonne.

Et début juin, l'Espagne par le Camino del Norte (chemin du Nord). Les noms, maintenant, ont une autre consonance : Getaria, Guernica, Bilbao, Santander, Oviedo, Ribadeo, Sobrado ...

vite pris leur rythme de croisière (environ 30 km par jour). Ils ont expérimenté toutes sortes d'hébergement : chambre d'hôte, hôtel, refuge pour pèlerins, auberge de jeunesse, monastère, accueil chez l'habitant, pension et même bungalow et caravane sur des terrains de camping.



Ils sont arrivés le 27 juin à Santiago, leurs semelles s'étant usées sur 1822 km pendant 66 jours. Ils se sont tout de même accordé : une journée de repos à Vézelay et une autre à San Sebastian.

Depuis Santiago, il était indispensable de pousser jusqu'à Fisterra (le finistère !) pour saluer l'océan depuis, paraît-il, la pointe la plus à l'ouest de l'Europe. Mais la marche, c'était terminé, ils y sont allés en car.

En car aussi, le retour, par Euroline, dure épreuve de 27 heures.

À leur arrivée, inutile de vous dire qu'ils ont été chaleureusement accueillis. Il ne leur reste plus qu'à se réadapter à une vie sédentaire, la tête emplie de mille et un souvenirs ... C'était leur propre cadeau d'anniversaire et non, non, non, je ne dévoilerai pas leur âge !

Françoise Métrot



Ils ont fait des rencontres intéressantes, admiré des paysages et des lieux magnifiques, se sont quelquefois un peu perdus et ont allégé leur sac à dos en chemin. Ils ont eu la chance de passer entre presque toutes les gouttes et ils ont

Association Les Randonneurs du Saintois
20 rue du Petit Barmont - 54330 VEZELISE
06 83 42 81 57