

Randochallans

Le mot du Président



Le journal est enfin arrivé...

Ce projet souhaité il ya quelques années a vu le jour...merci à l'équipe chargée de la communication. Pour votre information, à l'automne, le site internet fut créé, nous vous invitons à le consulter mais pour tous ceux qui ne sont pas encore «connectés», cette brochure vous informe de la vie de l'association...

Né en 2004 autour de 24 adhérents, « Les randonneurs du Marais », en compte aujourd'hui 166 venant de Challans et des ses environs.

La randonnée pédestre est un des moyens de pratiquer une activité physique facile, recommandée pour la santé. Elle permet de se retrouver sur les chemins, de découvrir un peu plus la nature et de partager ensemble des moments conviviaux.

Une équipe de 18 membres compose le conseil d'administration qui s'emploie à organiser au mieux la vie de l'association, elle est épaulée par l'ensemble des adhérents pour la mise en place notamment des programmes de sorties. Des échanges ont lieu avec d'autres associations de randonneurs (« Foulées vertes », « La Galoche », « Les galopins de Nesmy », « Rando Quimperlé » que nous accueillons les 17 et 18 septembre...) ce qui nous permet de découvrir d'autres régions.

Notre association est ouverte à toute nouvelle personne qui souhaiterait rejoindre l'association pour la saison 2011-2012 qui redémarrera en septembre; les modalités d'inscription seront précisées sur le site « www.randochallans.fr ».

Faites une pause, oubliez la routine, le quotidien... Evadez vous... Venez marcher avec nous !!!

Maurice Barreau

Bulletin d'information des randonneurs du marais

Composition du conseil d'Administration 2011



Président : Barreau Maurice
Vice Président : Gautier Raphaël
Secrétaire: Besson Christine
Trésorière : Bazin Jocelyne Absents sur la photo : Jocelyne Bazin, Nathalie Démaret, Michel Rio, Robert Scillieri

Secrétaires Adjoints:
 Derouin Maurice
 Marbeuf Yveline

Trésorières adjointes :

Giraudet Marie Annick
 Gautier Ginette

Membres

Barreteau Annick
 Bonhommeau Eric
 Chevrier Maryvonne
 Demaret Nathalie
 Guittonneau Maryline
 Laborie André
 Leclerc Jean Pierre
 Morisset Jean Louis
 Rio Michel
 Scillieri Robert

COMMISSION « COMMUNICATION »

– Activités :

La commission communication a pour missions principales :

Les liens avec les adhérents
 L'organisation des réceptions prévues lors des manifestations, des anniversaires,
 Des sorties restaurant et barbecue
 La rédaction de la gazette, le site internet, la gestion des photos et les animations correspondantes.
 Les contacts avec l'extérieur : Mairie, Office de Tourisme, CRDP ..etc

– Membres chargés de l'animation :

Besson Christine, Jocelyne Bazin, Maryline Guittonneau Annick, Barreteau Maryvonne Chevrier, André Laborie

– Membres chargés de l'information :

Nathalie Démaret Raphaël Gautier, Robert Scillieri Jean Charles Gay, Jean Pierre Leclerc

COMMISSION « SENTIER » :

– Activités :

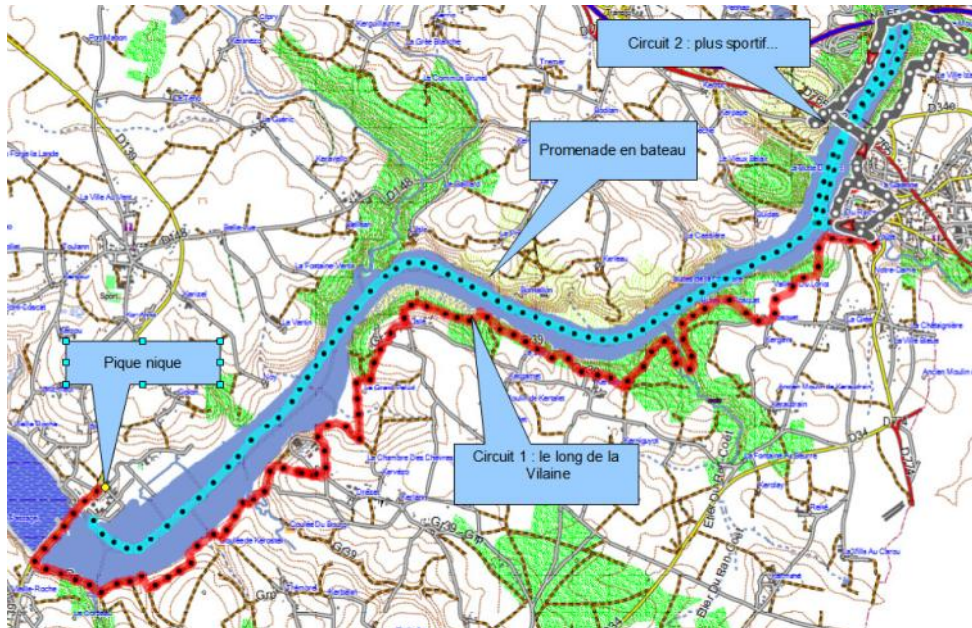
la commission sentier est chargée principalement :
 De la préparation de randonnées (proposition de circuits par les adhérents)
 Du balisage de sentiers
 De l'organisation de séjours et week-ends
 De la préparation des randonnées exceptionnelles : Téléthon, Feux de St Jean ..etc

– Membres :

Monique Barreau, Raphaël Gautier, Jean Louis Morisset Véronique Bonnet, Claude Hentzien, Serge Pilet, Eric Bonhommeau, Ginette Joubert, Michel Rio, Maurice Derouin, Maud Lelièvre, Andrée Thomas

Histoire d'une randonnée d'une journée « exceptionnelle » : la sortie 2011 dans la vallée de la Vilaine

Il a fallu tout d'abord choisir un site permettant de concilier difficulté du parcours et niveaux des participants sans oublier l'aspect « récréatif » pour que cette sortie soit ouverte à tous. Après concertation, étude des coûts (transport en autocar, promenade en bateau...) le choix s'est fixé pour cette année 2011 sur la vallée de la Vilaine : de la Roche Bernard à Arzal. Une reconnaissance préalable du parcours (un grand merci à Annie, Martine, Michel et Raphaël) permettant d'évaluer les difficultés, les temps de parcours, les possibilités de « pause » et de pique nique a permis de s'arrêter sur une matinée commune (circuit rouge), un retour en bateau (circuit bleu) et un circuit plus sportif (tracé gris).



La matinée: Départ des 60 participants à 7h30 de Challans et dès l'arrivée, c'est le « lâcher » de 2 groupes en direction d'Arzal...

Très vite, au fil des raidillons, le groupe



Après un pique nique à Arzal, l'après midi débute par une « croisière » sur la Vilaine, histoire de refaire en sens inverse le trajet de la matinée.



Pour le reste de l'après midi, 2 options sont proposées:

- Visite libre et « zen » de la vieille ville
- Parcours plus sportif entre les 2 ponts sur un parcours très accidenté.

Jean-Pierre Leclerc



Au total, pour les plus courageux (les 2 circuits) c'est 18 km de chemin.

Pour les autres, lèche vitrine et promenade à la Roche Bernard.

La journée se termine par un pot et c'est le retour (calme...) vers Challans.



INTERSPORT

ESPACE COMMERCIAL
Les Alizés
Prox. LECLERC
CHALLANS
Tél : 02.51.35.44.57

ESPACE COMMERCIAL
Océanis
Prox. LECLERC
SAINT GILLES
Tél : 02.51.60.53.14

LE SPORT COMMENCE ICI

Votre spécialiste rando vous propose un choix important de marques aux meilleurs prix grâce à votre carte de fidélité INTERSPORT

Rubrique technique : Le sac à dos

Le sac à dos, outil indispensable du randonneur, encore faut-il en savoir faire le choix. Aujourd'hui des marques différentes proposent des adaptations aux morphologies de chacun ou de chacune, mais cela dépend beaucoup de l'utilisation que l'on souhaite en faire.

Pour cela, des renseignements auprès de randonneurs chevronnés, de professionnels de la vente, de documentations glanées auprès de revues spécialisées, de sites internet sont nécessaires afin que le sac à dos ne devienne pas maudit et source de souffrance...

Je classerai l'utilisation du sac à dos en 2 catégories :

- **Le sac à dos pour la « petite » randonnée d'une journée**

Il faut bien choisir le volume du sac ni trop grand car on aurait tendance à le charger, ni trop petit car les vêtements d'hiver le remplissent très vite, un volume de 20 à 30 litres semblerait répondre à ces critères. A noter, la tendance actuelle présente chez de nombreuses marques, de proposer des poches de côté, voire ventrale, ce qui facilite l'accessibilité et qui équilibre les charges.

- **Le sac à dos pour la « grande » randonnée de plusieurs jours**

Il faudra tenir compte d'un surplus de vêtements, du matériel de couchage, des équipements de toilettes et sanitaires, de la nourriture et des accessoires qui lui sont liés et même quelquefois d'une tente... Le volume devra de l'ordre de 60 à 80 litres.

- **Que mettre dans son sac à dos ?**

Là les idées divergent mais il existe quand même quelques « fondamentaux » :

- La boisson, soit dans la gourde soit dans une poche incluse dans le sac avec un tube d'aspiration évitant de poser le sac à chaque ravitaillement, notons que les gourdes accrochées à la ceinture jouent le même rôle; la quantité d'eau « embarquée » sera adaptée au climat et au type de randonnée (**au moins** en moyenne 1,5 litre par jour, **quantité à augmenter en période chaude**); il existe également des gourdes isothermes permettant d'embarquer des boissons chaudes.

- La trousse individuelle de soin

- Du petit matériel quelquefois bien utile (cordelettes, lacets, épingles de nourrice, couteau multiservice, briquet, couverture de survie, protection contre le soleil, la pluie, barres énergétiques, boussole, carte topo de la région, et téléphone portable)

Tout ceci n'est qu'un aperçu, car il faudra bien évidemment adapter en fonction du type de randonnée (bâtons de marche ou pas), de la région, de ses besoins personnels.

Je conclurai sur la nécessité de toujours avoir dans une poche du sac ses coordonnées (identité, adresse, personnes à prévenir en cas d'accident, éventuellement traitement médical suivi de manière permanente : le téléphone portable restant quelquefois muet...) et de ne pas oublier, avant chaque départ, de prévenir ses proches du lieu et du temps de la randonnée.

Raphaël Gautier



Pourquoi une licence !!!

C'est la reconnaissance que nous pratiquons une activité sportive, comme tout autre sport, membre d'une fédération départementale et nationale.

Des adhérents bénévoles interviennent auprès des communes pour la création de sentiers ou pour le balisage de grands itinéraires.

C'est aussi la mise en place de formation, (lecture de carte, formation de balisage etc..).

L'assurance.. qui nous couvre en cas d'incidents corporels ou de responsabilité au tiers, en randonnée, en France comme à l'étranger, aussi bien en randonnée « solo » ou au sein de clubs affiliés à la FFRP

C'est aussi quelques avantages non négligeables, (remise sur des articles de randonnée dans certains magasins, et sur les hébergements dans des villages de vacances).

Pour l'octroi de la licence, le certificat médical doit être fourni à l'inscription, pensez à le demander lors d'une visite médicale.

Maurice Barreau

Quelles formations cette année ?

Cette année, quelques adhérents de notre association ont pu bénéficier de formations:

Formation aux premiers secours avec la protection civile de Commequiers,

Lecture de cartes,

Balisage Saint Hilaire et Noirmoutier,

Joellettes à Noirmoutier

10% de réduction sur tous les achats pour les adhérents des clubs de randonnée sur présentation de la licence FFRP.

Ouverture du mardi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h

Les randos du Mardi

Le mardi après midi, c'est le jour de la « petite rando », 10 à 20 adhérents en moyenne se lancent sur des circuits n'excédant pas 7 km.

Les groupes ont pris l'habitude, et c'est une spécificité aux randonneurs du mardi, de clore chaque sortie, et toujours avec beaucoup d'ambiance et de bonne humeur, par une collation histoire de rattraper les quelques calories dépensées...



**VÊTEMENTS
CHAUSSURES
MATÉRIEL POUR :
RANDONNÉE - TRAIL
MARCHÉ NORDIQUE**



130 bis, rue Pauline de Lézardière
BP344 - 85303 CHALLANS Cedex
Tél. 02 51 26 58 43
cap.rando@orange.fr - www.caprando.fr

Bulletin d'information des Randonneurs du marais

Téléphone 1 : 06 17 48 67 44
Téléphone 2 : 02 51 93 13 52
Téléphone 3 : 02 51 35 24 78
email : webmestre@randochallans.fr

Comité de rédaction : Barreau Maurice, Gay Jean-Charles, Gauthier Raphaël, Jean-Pierre Leclerc

Retrouvez nous aussi sur
www.randochallans.fr



Si vous souhaitez rédiger une rubrique pour la prochaine édition, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Une idée pour un futur logo des Jeux olympiques...



La parole est aux nouveaux adhérents (résultat d'un sondage réalisé par Raphaël auprès de M et Mme M et de M et Mme H)

Comment avez-vous connu l'association? Par les relations avec d'autres randonneurs, le choix, la possibilité de faire des essais de randos au sein du groupe; par le site internet.

Avant votre adhésion à l'association, pratiquiez vous de la randonnée? Peu d'activité de randonnée avant notre adhésion hormis de temps en temps des petites marches familiales.

Que penser de l'organisation, du covoiturage ? L'organisation, et le dévouement des responsables sont très appréciés; les trajets choisis et les tarifs de covoiturage semblent bien adaptés.

Quelles améliorations ou aménagements peuvent être apportés? Les propositions de randos nous permettent de découvrir des curiosités qui nous étaient inconnues. L'ambiance est conviviale, elle permet le contacts avec d'autres randonneurs. Nous tenons à remercier les organisateurs pour leurs dévouement au niveau des sorties et séjours. Nous ne voyons pas pour l'instant d'améliorations à apporter : ne changer rien...

Raphaël Gauthier

Les randonneurs du Marais clôturent la saison 2010-2011

C'est dans la joie et la bonne humeur que 66 adhérents s'étaient donnés rendez-vous le 24 juin 2011 à l'hippodrome de Challans pour terminer la saison 2010-2011. Après d'âpres discussions remémorant les sorties de l'année autour d'un apéritif,



les convives ont pu profiter du buffet « royal » proposé par Michael Boutolleau.



Jean-Pierre Leclerc photos Robert Scillieri

PUB HYPER U