

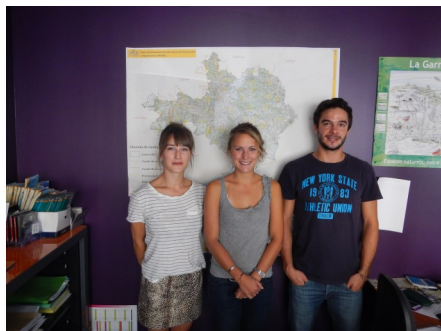
## Bon pied, Bon œil... N°2 - Septembre 2016



### Le mot de la Présidente

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous êtes en bonne forme pour la reprise de vos activités. Merci à toutes et tous pour votre implication et votre dévouement. Je reste attentive à vos besoins et à vos interrogations. Le bénévolat est un engagement généreux et pas toujours facile, mais vous le faites avec gentillesse et simplicité et cela nous encourage et nous aide. Je rappelle que ce journal est le vôtre et que vous pouvez « l'alimenter » avec des infos, des photos, concernant la vie de votre club.

**Claudette Dolhadille**



### Une nouvelle recrue

Sophie Spilliaert, 24 ans a pris ses fonctions le 1er septembre. Elle remplacera Fabien Poincloux qui quittera le comité le 28 octobre. Sur le prochain numéro, Sophie et Marion vous présenteront leurs missions.

### L'incontournable de la rentrée !

**Le 16 octobre**

**Fête de la Randonnée à Souvignargues (ex JDR)**

Pour la 28ème fois, le comité organise sa fête de la randonnée !



### Eurorando 2016 du 10 au 17 septembre en Suède

Parmi les 3000 participants figuraient 94 personnes de Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées dont 19 gardois.

De belles randonnées étaient au programme, à la découverte de la Scanie (sud de la Suède). De joyeux moments partagés sous un beau soleil !



### Naissance

Un accord de partenariat a été conclu avec DECATHLON Alès et Nîmes.

Sur présentation de votre licence, une remise de 10% vous sera consentie sur les articles du rayon « Randonnée ».

Un grand merci aux équipes de DECATHLON Alès et Nîmes pour cette collaboration.

**DECATHLON**

### C'est la rentrée !

La rentrée sportive se prépare. Pensez à régler l'adhésion de votre club à la fédération : 40 ou 60 euros (en fonction du nombre de licenciés) début septembre, dès l'ouverture de la saison 2016-2017.

Vous pouvez imprimer vos licences directement, dès qu'un nouvel adhérent s'inscrit dans votre club. Les membres de la commission « adhésion » du comité : Henriette Teissonnière (04 66 30 85 85) et Nicole Roussinet (04 30 67 00 27), restent à votre écoute si vous avez besoin d'informations complémentaires. N'oubliez pas la sur-cotisation de 2 euros/licence pour le comité.

**C'EST LA RENTRÉE  
RANDONNEZ !**



## Le club de Vézénobres à St Lary-Soulan

Les adhérents du Club Pédestre de Vézénobres ont passé un super séjour à St Lary-Soulan.

ST LARY-SOULAN le 16/06/2016



Aux portes du Parc National des Pyrénées et de la réserve naturelle du Néouvielle, village très pittoresque de la vallée de l'Aure. Des randonnées avec des vues à vous couper le souffle sur les montagnes enneigées.

Hébergement et restauration au top avec un directeur de qualité.

Bravo Ternelia, une adresse que je vous conseille.

**Monique Santoro, présidente**

## FIRA d'automne 2016

Le 48ème festival de la randonnée en Cévennes aura lieu du 29 octobre au 1<sup>er</sup> Novembre.



Le FIRA vous accompagne sur un large territoire du Mont Aigoual à l'Ardèche, entre Gard, Lozère et Hérault.

De nouvelles randonnées sont proposées, sur le thème « Les chemins de l'Histoire ».

Inscrivez-vous dès la parution de la brochure du FIRA (courant septembre).

Consulter le programme sur : [www.randocevennes.com](http://www.randocevennes.com)

## France 3 Pays Gardois

Un reportage sur les vipères à Valleraugue a été diffusé sur France 3 Pays Gardois le 28 juillet, avec la participation des membres de l'association R.E.V.E, d'Eric Bosc et de Claudette Dolhadille. Que faire en cas de morsure de vipère ? Les informations étaient simplistes ; la vipère n'attaque pas et on revient toujours aux précautions « basiques » pour bien randonner en toute sécurité : être bien chaussés, en pantalon, de l'eau en quantité suffisante pour une journée de randonnée... et surtout, surtout, en été, avoir un bâton et taper... La vipère est ainsi « prévenue »...

## Le chemin Urbain V sur « Carnets de Rando® »

Le blogueur David Genestal a consacré une série de reportages au Chemin Urbain V sur son site « Carnets de Rando ». 4 épisodes ont été diffusés, n'hésitez pas à les visualiser sur : <http://www.carnetsderando.net/chemin-urbain-v/>

Merci à Jean-Pierre MELLADO et Georges TOURETTE, baliseurs du comité, pour leur intervention dans le 4ème épisode !

## Voie de découverte « Les balcons de l'Aigoual »

Une nouvelle voie de découverte à Prat Peyrot (Valleraugue) a été inaugurée le dimanche 7 août. Les membres du comité étaient présents. Ce lieu est magnifique. N'hésitez pas à y organiser une randonnée.

 Rendez-vous sur la page Facebook du comité et faites nous part de votre avis... cela encourage Laure, membre du comité et responsable de la page.

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Michel Bessière, président du CDRP34. Nous présentons à sa famille et aux ami(e)s de la randonnée, nos très sincères condoléances.

## RANDO-SANTE : en boucle ou en itinérance ?

L'intérêt de la randonnée est démontré pour maintenir une santé stable chez des randonneurs sans antécédent cardiovasculaire ou pour stabiliser un état de santé déjà altéré. Ces deux situations ont justifié la création du concept « Rando Santé® », qui a été élargi à tous les patients, âgés et/ou présentant une affection chronique stable : diabète sucré, insuffisance respiratoire ou cardiaque.

Quel type de randonnée faut-il proposer ? La plus classique : en boucle de la demi-journée ou de la journée. L'expérience a montré que la randonnée itinérante, sur plusieurs jours, pouvait être réalisée sans incident par des randonneurs ayant souffert d'un accident cardiovasculaire grave mais stabilisé et chez qui un réentraînement progressif avait été réalisé pendant plusieurs mois.

Deux ans de suite, nous avons accompagné deux groupes de randonneurs cardiaques (5 et 8 personnes) sur des randonnées avec des moyennes quotidiennes de 12 à 17 km et des dénivelés de 100 à 600m, sans aucun incident mais avec un certain nombre de précautions : les randonneurs ont tous eu un bilan cardiovasculaire, de moins de trois mois, confirmant la stabilité de leur pathologie, le groupe marche au rythme du plus faible, les arrêts sont fréquents, la vitesse de progression est autour de 3km/h, le port de bagage est assuré par un véhicule dont le chauffeur est joignable par téléphone mobile à tout moment. Chaque randonneur cardiaque porte sa propre pharmacie variable selon son état clinique, un défibrillateur externe miniaturisé (400gr) étant le seul appareillage transporté par un membre du groupe.

C'est ainsi qu'en 2015 une partie du Chemin de Stevenson (du Bleymard à St Jean du Gard) a été parcourue. En 2016, le Tour des Monts d'Aubrac a été le terrain des randonneurs gardois adhérents à la Fédération Cœur et Santé de Nîmes.

A la demi-journée, à la journée, sur plusieurs jours, en boucle ou en ligne, tout est possible pour un randonneur, avec des précautions à prendre avant de partir marcher.

**Eric Bosc**

## Soyez vigilants en randonnée

- Respectez le balisage et ne sortez pas des sentiers balisés.
- Respectez la nature.
- Ne laissez rien dans vos voitures, même si vous ne vous éloignez pas, ou ne partez pas longtemps... des randonneurs nous ont rapporté des soucis de vol dans les voitures en stationnement au bord d'une route départementale, pour une visite d'un lieu historique qui ne durait que 20 minutes (a/r).

## Information

La charte Randonnée/Chasse sera signée le 3 octobre à l'issue de la Commission Départementale des Espaces Sites et Itinéraires (CDESI).

## Evènements

- \* 2 octobre : Fête de la Randonnée 34 (Mons la Trivalle)
- \* 16 octobre : Fête de la Randonnée 30 (Souvignargues)
- \* Du 29 octobre au 1er novembre : FIRA d'automne

## En 2017, à noter dans vos agendas !

La Fête de la Randonnée aura lieu à **CAMPRIEU**, les 16 et 17 septembre.

Cet évènement se déroulera sur 2 jours avec des visites au programme (gratuites et/ou payantes). Toutes les informations seront communiquées ultérieurement. **RESERVEZ ce WE à l'AIGOUAL !**