



# Lettre d'informations

Mai – Juin 2017

N°4

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

« En Mai, fait ce qu'il te plaît ! ». Un dicton auquel notre pratique ne déroge pas. Les Calanques, le Verdon, les séjours à la montagne, le bord de mer... sont les nombreuses destinations qui vous sont proposées durant les beaux jours à venir.

C'est aussi pour moi l'occasion de vous souhaiter un bel été. Que celui-ci rime avec paix (pour ne pas dire repos qui ne rime pas) et gaieté ! Me concernant, je vous donne rendez-vous au mois de septembre... où j'attaquerai ma dernière ligne droite. Je laisserai ensuite ma place à l'un d'entre vous pour diriger ce club qui me tient tant à cœur.

## FÊTE DE LA RANDONNÉE

Vous participez à la Fête de la Randonnée en tant que randonneur.

L'occasion rêvée pour vos amis et vos proches de se familiariser avec notre pratique, mais aussi mieux connaître nos belles collines.

Nous avons à disposition le parking de la Place Versin et du Casino pour accueillir une partie de nos participants.

Dans la mesure de vos possibilités, nous demandons aux bénévoles et aux randonneurs hyérois d'essayer de se garer côté sud de la voie Olbia.

Merci pour votre compréhension.

**La Fête Départementale de la Randonnée**  
DIMANCHE 21 MAI 2017  
A Hyères-les-Palmiers - Place Nobiles - 8h > 17h

**4 PARCOURS**

Parcours	Distance/Dénivelé	Temps de marche	Départ	But
Rouge	25 km / 1700 m	8 à 7h	7h00	Red
Bleu	17 km / 870 m	4 à 5h	10h00	Blue
Jaune	12 km / 450 m	4 h	12h00	Yellow
Nordique*	12 km / 450 m	2 h	13h00	Black

**AUTRES ACTIVITÉS**

- Marche Nordique
- Marche sportive
- Marche Aquatique

**INSCRIPTIONS**

- Participer en toute sécurité
- Libre à tous
- Carte d'assurance

**ACCUEIL**

**AU VILLAGE DÉPART-ARRIVÉE**

**RÉCOMPENSES**

**RENSEIGNEMENTS**

**CONTACTS**

**LES PARTENAIRES**

- FFRandonnée
- Hyères
- renouveau
- Ternétia
- Les Arches
- LOU CANAIRE
- E.Lecteur
- CAP FRANCE
- CABESTO
- Neactub
- AVERTURE

## UNE RECETTE POUR LES GOURMANDS !



Voici une recette que j'aimerais partager. Elle a eu un franc succès lors d'une randonnée récente à Moissac-Bellevue. Ceux qui y ont goûté la reconnaîtront... Voici ce dont vous avez besoin pour faire 25 baisers au chocolat.

Marie Wuillai

2 gros blancs d'œufs  
1 goutte de jus de citron  
225g de sucre en poudre  
4 cuillères à soupe de cacao tamisé  
150g de poudre d'amandes  
1 cuillère à café d'extrait d'amandes  
100g de chocolat noir

*Montez les blancs en neige avec le citron pour les stabiliser.*

*Ajoutez cuillère par cuillère le sucre, tout en mélangeant. Ajoutez le cacao, la poudre d'amandes et l'extrait d'amande, puis mélangez avec une cuillère en métal.*

*Faites des petits tas de pâte de même taille et aplatissez-les légèrement, sur des plaques, recouvertes de papier sulfurisé.*

*Faites cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 150°C.*

*Sortez les biscuits du four et laissez-les refroidir complètement sur les plaques.*

*Pour la ganache, faites fondre le chocolat et la crème fraîche au bain-marie. Laissez refroidir puis placez 30 minutes au réfrigérateur.*

*Fouettez bien la préparation.*

*Assemblez les biscuits deux par deux avec la ganache.*

*A servir idéalement avec le café ...*

## MOTS CACHÉS : « LA MONTAGNE »

L S P I S T E E D A L A C S E E  
E O A E X M E E A M A R O N A P  
G M P U G O G E T R A N S A T S  
E M L Q L N A N E T T O E R E E  
D E O I A T P N M E A I T C R D  
A T M R C A L O S L M S T A T N  
C A B E I G A D I A A N E M R A  
S L A H E N R N R H S E U P E H  
A P L P R E M A U C S C Q I K I  
C I I E O R O R O D I S A N K M  
A N S L F O R E T I F A R G I A  
R I A E C A N Y O N I N G N N L  
R S G T E D U T I T L A E A G A  
E M E I R R E M O N T E E I E Y  
I E S E P L A E V E R E S T G A  
S N A S I O R O C H E U S E S E



ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

◀ SOLUTION MOT-MYSTÈRE : EXTRAORDINAIRE

## UNE RANDO PAS COMME LES AUTRES...



Le Comité Départemental Sport Adapté du Var (CDSA 83), en partenariat avec le Club des Randonneurs Hyérois, a organisé une randonnée adaptée aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique le Mardi 28 mars 2017 dans la Forêt des Morières à Solliès-Toucas.

**72 adultes** en situation de handicap mental et/ou psychique (issus de différents établissements sont venus marcher et découvrir les plaisirs qu'offre la nature du Var.

**30 accompagnateurs** étaient présents dont des éducateurs spécialisés, des étudiants de la faculté des Sciences du Sport de La Garde, des bénévoles d'associations sportives affiliées à la Fédération Française de Sport Adapté et **Jean-Marc et Myriam LALLEMAND accompagnés des bénévoles de leur Club.**



En plus de l'organisation et de l'encadrement qu'ont offert Jean Marc et Myriam LALLEMAND, ils ont préparés et offert 150 macarons aux sportifs de quoi conclure cette randonnée de 7km sur une touche sucrée !



Ce moment riche en partage et en émotions est porteur d'un message d'intégration et d'acceptation de la différence. Certains randonneurs Hyérois découvrant le public pour la première fois ont partagé leurs sentiments suite à cette randonnée :

*"Chers amis, cette randonnée restera un moment de fraternité et de joie partagée. Impossible de décrire le bonheur que nous ressentions tous les deux, quand, tenant la main de la randonneuse en situation de handicap, nous marchions ; sa voix, même difficile à comprendre et ses yeux lumineux resteront un des moments magiques de cette journée. Pendant cette randonnée, le temps s'est arrêté et surtout chacun a reçu de l'énergie : il fallait voir nos visages rayonnant à l'arrivée et, en donnant ces quelques heures de bonheur aux personnes handicapées, nous avons allongé de quelques mois notre espérance de vie ; merci du fond du cœur à tous ceux qui ont préparé cette randonnée en particulier à Myriam et Jean-Marc LALLEMAND". Robert ROULAND.*

"Cette journée, banale ce matin, m'a fait découvrir un monde à part, curieux, bizarre, craintif, observateur et interrogatif. 72 personnes en situation de handicap, 20 encadrants, 10 randonneurs et Myriam et Jean-Marc LALLEMAND. Cette journée est une histoire sans parole. Ils parlent, je ne comprends pas toujours ce qu'ils disent, mais dans leurs yeux !!!!! Un monde de bonheur, celui de marcher à travers les montagnes, celui d'être libres le bonheur d'avoir beaucoup marché, ce sont des champions !! Que d'histoires à raconter chez eux ce soir!!!! Cela fait 12 ans que je fais partie de ce club et ce fut l'une des plus belles journées." Arnaud PRUVOST.

Le Comité Départemental de Sport Adapté du Var et le Club de Randonnée prévoient déjà d'autres randonnées que nous ne manquerons pas de vous diffuser.



**Henry Roig**

**Président du Comité Départemental de Sport Adapté du Var**

## RANDONNEUR, COMMENT BIEN VOUS HYDRATER ?



La randonnée est à la fois un loisir de découverte et un exercice physique. La durée, le froid ou les fortes chaleurs vous demandent beaucoup d'énergie. Selon l'air, la déshydratation peut s'accroître. S'hydrater lors d'une randonnée est essentiel pour profiter pleinement de l'effort et des paysages lors de ce moment d'évasion...

### **1 - Je bois minimum 1,5l d'eau par jour**

Si je mange correctement le midi. Comme les aliments apportent environ 1l d'eau, la boisson devra apporter 1.5l. Quand on parle de boisson. on parle bien de l'eau !

### **2 - Je n'attends pas d'avoir soif pour boire**

Notre corps ne peut pas faire de réserve d'eau. N'attendez pas la sensation de soif pour boire, ce n'est pas un bon indicateur. Cette sensation arrive quand l'organisme est déjà en état de déshydratation d'au moins 1% du poids du corps. Attention ! La perception de la soif diminue avec l'âge.

### **3 – En randonnée, je bois régulièrement !**

Un effort entraîne une élévation de la température corporelle. Pour évacuer cette chaleur corporelle, l'organisme se sert de la transpiration comme système de refroidissement. Les pertes d'eau liées à la transpiration sont entre 0,5 et 1l par heure. Il faut compenser ces pertes pendant l'effort pour ne pas ressentir la fatigue et une baisse de performance en buvant tout autant.

### **4 – Je m'hydrate avant, pendant et après la randonnée !**

L'hydratation se fait aussi après l'effort pour vous permettre de bien récupérer. Une randonnée de plusieurs heures entraîne une légère déshydratation qui peut être à l'origine de douleurs musculaires.

### **5- Je pars faire ma randonnée avec une boisson adaptée !**

En dessous d'une heure de marche, vous n'avez besoin de rien d'autre que de l'eau. Au-delà, une boisson isotonique peut s'avérer nécessaire pour éviter l'hypoglycémie et donc la baisse d'énergie. Les sodas et boissons énergisantes sont à éviter, bien trop sucrés et accélèrent la déshydratation. Attention à ne pas boire votre eau ou boisson trop fraîche, au risque de vous créer des problèmes gastriques. La température idéale, se situe aux alentours de 15°C.

### **6- Je reste vigilant pour réagir aux premiers signes de déshydratation :**

Les signes d'une déshydratation sont principalement : une sensation de soif, une élévation de la fréquence cardiaque, une baisse de la tension artérielle et une chute de la performance. Un début de déshydratation se fera ressentir par une fatigue et une lassitude pendant la marche. Une déshydratation plus intense se fera ressentir par une grande soif, des jambes lourdes, un essoufflement, des douleurs musculaires et tendineuses pouvant entraîner des blessures.