

## Bon pied, Bon œil... N° 9 – Juillet 2018



### Le mot de la présidente

Une année sportive bien remplie et les vacances qui arrivent vont vous permettre de vous ressourcer pour être en bonne forme à la prochaine rentrée. Je vous souhaite à toutes et tous un bel été, sportif pour certains, de détente entouré de famille et amis pour d'autres. Et au plaisir de vous rencontrer au détour d'un sentier ou ailleurs.

Claudette Dolhadille

### L'ACTU DU COMITE DEPARTEMENTAL

#### UN SÉJOUR EN SICILE du 27 mai au 3 juin

Pour participer à l'inauguration du sentier Européen E1 reliant le Cap Nord à la Sicile (4960 km)

25 gardois y ont participé sur un total de 800 randonneurs européens dont 500 français. Nous étions 208 de la Région Occitanie. De belles rencontres, des randonnées autour de l'Etna, des visites de villes comme Syracuse ou Noto (ville baroque classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO) : de bons et beaux moments de partage et de convivialité.



Associations gardoises présentes :

Club Pédestre de Vézénobres, Drailles et Chemins Juliroisiens, La Draille Viganaise, Les Amis des Sentiers, Les Randonneurs Allègres, Mas Dieu Randonnée et deux membres du Comité.

Claudette Dolhadille

#### JOURNÉE DES PRÉSIDENTS

Elle se déroulera au **Grau du Roi**, le samedi 27 octobre, avec démonstration de Marche Aquatique Côtière et possibilité de "faire un essai".

Toutes les informations seront communiquées ultérieurement, mais d'ores et déjà, merci de noter cette date sur vos agendas.



#### FORMATION

Le stage de formation baliseur se déroulera les 29 et 30 septembre. Il a pour but d'initier des bénévoles au balisage des itinéraires de randonnée pédestre (GRP®, GR®, PR). Ce balisage permet de diriger les randonneurs à l'aide de signalétique (balise peinture et poteau directionnel) sur les sentiers et d'en assurer le petit entretien.

#### DECES

C'est avec infiniment de tristesse que nous avons appris le décès de **Jean LEGER** qui fut durant de nombreuses années baliseur du Comité et animateur du Club de randonnée de St Martin de Valgagues. Nous présentons à sa famille nos très sincères condoléances.

### ROLL-UP

Comme annoncé dans notre précédente édition, le 2<sup>ème</sup> Roll-up est prêt. Il présente le Comité, ses actions et ses partenaires. Vous pourrez le découvrir au cours de nos manifestations.

### NOS HEBERGEURS PARTENAIRES A L'HONNEUR !

La liste de nos hébergeurs partenaires est à retrouver sur le site du Comité <https://gard.ffrandonnee.fr> rubrique hébergeurs partenaires ainsi que sur la page Facebook : Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 30

### UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE


30<sup>ème</sup> édition de la Fête Départementale de la Randonnée à St Julien les Rosiers le 21 octobre. **En avant première**, découvrez ci-dessous le programme.


### ★ AU PROGRAMME ...

Les circuits vous sont proposés par les associations : Drailles et Chemins Juliroisiens, Mas Dieu Randonnée, un Pied devant l'Autre à St Martin, en étroite collaboration avec la Mairie de St Julien Les Rosiers.

#### LES CIRCUITS

	26km	18km	14km
Distance	26km	18km	14km
Dénivelé	920m	600m	450m
Inscriptions et départ	de 7h30 à 9h00	de 8h00 à 10h00	de 8h30 à 10h30

 **Rando Santé® : 6km**  
Accompagnée, départ groupé à 11h

 **Marche nordique : 11km**  
A 10h sur inscription  
Initiation/découverte de 14h à 16h

#### LES ANIMATIONS

Marché du terroir  
Tirage de la tombola  
Vente de crêpes, boissons...  
Stands du comité et des partenaires

Vin d'honneur à 17h

Animation avec Cabr'e Can



#### INFORMATIONS

Licenciés FFRandonnée	Membres associés	Non licenciés
2€	3€	5€

Repas tiré du sac : pensez à votre pique-nique !  
N'oubliez pas eau, chapeau, vêtements de pluie. Soyez bien chaussés !  
Pensez au covoiturage  
Pour réserver votre séjour, rendez-vous sur [tourismegard.com](http://tourismegard.com)

Aucun verre en plastique ne sera distribué.  
Le comité pourra, sous caution de 1€, vous fournir un verre Ecocup.

## VIE DES CLUBS

### DRAILLES ET CHEMINS JULIROSIENS de ST JULIEN LES ROSIERS

En séjour à Bolquère (66) du 4 au 8 Mai : une belle initiative dans un lieu extraordinaire, proche de Font Romeu, pour quatre jours de randonnées. Malgré le temps un peu "frisquet" et quelques flocons de neige, ce fut une belle aventure. Les plus sportifs ont pu faire les magnifiques Gorges de Carança, entre rocs, passerelles, corniches aux à-pics vertigineux et le frisson donné par le torrent au franchissement d'un pont suspendu. Nous avons été accueillis au Chalet du Ticou à Bolquère dans d'excellentes conditions.

Un petit tour en train jaune s'imposait pour le plus grand plaisir des 26 participants.



Régine Reversat - Présidente

### RANDONNEE PEDESTRE GARRIGOISE de GARRIGUES STE EULALIE

32 adhérents ont participé à ce séjour en Aveyron organisé le WE de Pentecôte du 19 au 21 mai. Au programme : Roquefort sur Souzou avec visite des caves puis le sentier du menhir; le lac de Villefranche de Panat, et pour terminer la campagne aveyronnaise autour de Saint Martin.

Nous avons reçu un excellent accueil de notre hôteur « les berges de Pareloup » à St Martin des Faux qui nous a régales avec une cuisine typique.



Malgré une météo capricieuse, chaque participant gardera un excellent souvenir de ces trois jours.

Annick Delbos

## CONSEIL DU MEDECIN

### C'EST L'ÉTÉ : HISTOIRE TORRIDE

Un randonneur exposé à une forte chaleur se plaint de maux de tête, fatigue, vertiges, nausées, malaise imminent : c'est qu'il souffre d'un coup de chaleur (on dit insolation si la source directe de la chaleur est le soleil). Sa température centrale a monté à 38, 39, 40 ou plus. **Attention**, ça peut être très sérieux : au sens figuré mais aussi au sens propre, il peut être d'une certaine façon en train de cuire ! Et les symptômes du cerveau qui chauffe apparaissent en premier !

**Solution urgente** : le refroidir. L'éloigner de la source de chaleur, créer un mouvement d'air frais autour de lui. Encore plus efficace : lui donner de l'eau fraîche en le faisant boire s'il est conscient, l'entourer avec des tissus mouillés frais renouvelés, en l'arrosant, et idéalement lui donner un bain.

Appeler rapidement les secours si son état ne s'améliore pas rapidement ; mais ne pas attendre pour agir déjà sur place : il y a le feu.

Philippe Nigri

## INFORMATIONS

**A ST GILLES DU GARD**, on commémore le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO de la façade de l'Abbatiale. A cette occasion, une dizaine de pèlerins va parcourir, du 9 au 14 septembre, le chemin de St Jacques de Compostelle au départ de St Guilhem le Désert (34) jusqu'à St Gilles (30), pour arriver devant l'Abbatiale. Participation libre à une ou plusieurs étapes.

Contact : 06 09 14 44 83

Cet évènement va être fêté comme il se doit le 15 septembre par les St Gillois et sera l'occasion de rencontres avec des pèlerins de tous horizons. Nicole Roussinet

### LE COUP DE COEUR de CLAUDETTE

Le Jardin remarquable du « Temple », riche en couleurs et en odeurs, sur la route de Villefort à la sortie de Génolhac.



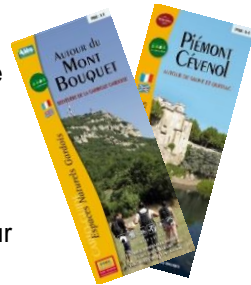
### MODIFICATION DU GR@700

Information sur notre site internet.

## NOUVEAUTÉS

### CARTO-GUIDES

- « Autour du Mont Bouquet – Belvédère de la Garrigue Gardoise »
  - « Piémont cévenol – Autour de Sauve et Quissac » remplace « Vallée du Vidourle autour de Sauve et Quissac »
- Disponible au comité. 4€ au lieu de 5€ sur présentation de votre licence.



### VTOPO GARD : LE TOPOGUIDE DÉPARTEMENTAL DE VTT

62 circuits répartis sur le Gard, de la balade familiale au tracé expert. Ils sont classés par niveau, décrits et accompagnés d'une carte sur fond IGN.

Disponible au comité. Tarif préférentiel.



## MANIFESTATIONS

### • Rando Occitane

**Ariège** : 15, 16 septembre à Varilhes-Vernajoul.  
05 34 09 02 09

**Tarn et Garonne** : 22 et 23 septembre à Valence d'Agén. <https://tarn-et-garonne.jimdo.com>

### • Grand Raid de Camargue :

29 septembre

**100 km** : Grand Raid Camargue à Salin-de-Giraud

**49 km** : Trail de Camargue depuis le Grand Radeau

**21 km** : Semi des Grands Sites depuis Aigues-Mortes

Arrivée unique aux arènes de Vauvert.

[www.grandraidcamargue.fr](http://www.grandraidcamargue.fr)



### • Fête de la Randonnée de l'Hérault :

30 septembre à Claret.

04 67 67 41 15 / [contact@ffrandonnee34.fr](mailto:contact@ffrandonnee34.fr)



### • Rando Santé Mutualité :

7 octobre à Fons outre Gardon

3 randos : 4, 8,5 et 14,5km. Départ à partir de 8h30 salle municipale. Participation gratuite.

[marion.mejard@mutoccitanie.fr](mailto:marion.mejard@mutoccitanie.fr)

