

Bon pied, Bon œil... N° 13 – Septembre 2019



Bonjour à toutes et à tous,

C'est déjà la rentrée et le début de la nouvelle saison sportive 2019/2020.

Vous pouvez dès à présent accéder au site de la gestion fédérale pour inscrire votre association, mettre à jour ses coordonnées et saisir les licences de vos adhérents.

C'est le moment de rappeler à tout le monde les manifestations importantes qui sont programmées. Je tiens à remercier par avance les associations locales qui participent activement à leur organisation.

Parmi nos projets pour cette nouvelle saison : le développement de la Rando Santé, la redynamisation de certains GR historiques et de GRP, la création d'une newsletter pour tous les licenciés, et encore bien d'autres actions.

Pour les finaliser, nous aurons besoin du soutien de nouveaux bénévoles. Je reviendrai vers vous d'ici quelques temps pour vous préciser les compétences que nous recherchons.

Enfin, je vous rappelle que, compte tenu de l'état de sécheresse des massifs gardois et des risques d'incendie, il est indispensable de faire preuve de la plus extrême prudence lors de vos randonnées, voire d'en reporter certaines.

Bonne rentrée et à très bientôt.

Patrick Montastier

SOMMAIRE

C'est la rentrée ! Voici votre Rando30 infos, au programme de ce numéro :

Les manifestations

La fête de la randonnée le 29 septembre à Chusclan organisée par le comité de randonnée du Gard avec les associations Bagnols Escapades et Chamois des Garrigues ASBM Rando de Bagnols sur Céze et La Draille de Pont St Esprit, nous espérons vous y rencontrer.

Autres manifestations organisées avec la participation du comité :

Rando du secours populaire le samedi 5 octobre à Gallician avec l'aide des associations Li Barulaire de St Gilles et Li Bartassaire de Generac.

Rando mutualité le 6 octobre à St Maurice de Cazeville, avec l'aide du Club Pédestre de Vézenobres.

Rando Challenge le 12 octobre à Rochefort du Gard avec le CDRP84 avec les associations 2000 Pattes Rochefortais, Lirac Sport Détente et AVF Villeneuve les Angles et l'aide de J.P.Castanier, référent de la discipline. Les inscriptions sont ouvertes sur le site du CDRP84.

Un article sur la campagne d'adhésions pour la saison 2019/2020.

Dans la rubrique « Nos baliseurs ont la parole » : le témoignage de Marie Claude Davignon.

La Rando santé®: avec un article d'Evelyne Guichard, référente Rando Santé® pour le Gard

La vie des clubs : les 35 ans du club de Vézenobres

SITE INTERNET et NEWSLETTER

En plus de ce Rando30 infos qui a une parution de 3 à 4 numéros par an, nous allons lancer une newsletter, envoyée à chaque adhérent, qui permettra d'être plus réactif pour la diffusion d'information, celle-ci étant relayée et détaillée sur notre site internet.

CAMPAGNE D'ADHESIONS saison 2019-2020

Comme notre président l'a indiqué dans son éditorial, le site de la fédération est maintenant ouvert pour la saison 2019/2020. Quelques changements : c'est **Groupama** qui accompagnera désormais la fédération et son réseau sur l'ensemble des contrats à compter de la nouvelle saison sportive, Cependant, aucune modification n'est à prévoir sur la couverture ou le montant des tarifs de l'assurance des licences.

Dans le cadre de la mise en conformité de la fédération avec le RGPD, le mot de passe des adhérents n'apparaîtra plus sur leur lettre-carte licence/baliseur. Lors de la création ou renouvellement de leur titre, les adhérents reçoivent un mail automatique avec leur mot de passe lorsque l'adresse mail a bien été saisie. Dans le cas contraire, les adhérents pourront se connecter sur « **Mon compte** » sur le site internet de la fédération pour obtenir leur mot de passe et accéder à leur espace.

LES BALISEURS ONT LA PAROLE

Bonjour,

Je suis une nouvelle recrue, une "bleue" dans la communauté des baliseurs.

J'ai choisi de me lancer dans cette activité car tout au long des chemins parcourus avec mon mari, j'ai remercié ceux qui nous avaient tracé ce bonheur. Sans savoir que de jouer au petit Poucet était en véritable "travail". Etre seule ou à deux dans la nature me ressourcent. Je peux m'arrêter sur la beauté de tout ce qui m'entoure, sans perdre la raison pour laquelle je suis là.

Je porte le gilet "jaune" que l'on m'a donné, du côté vert pour éviter la confusion... Et ce vêtement attire vers moi les passants intrigués par mon activité. Certains cherchent à m'aider, à me conseiller, d'autres veulent seulement tailler une bavette et d'autres encore, détaillent leurs expériences de randonnées sur différents chemins. J'aime ce contact non programmé.



J'ai hérité d'un secteur entretenu auparavant par des baliseurs beaucoup plus grands que moi et cela ne me facilite pas la tâche. La hauteur des yeux n'est pas la même pour tous...

Cela donne des situations assez drôles, comme de jouer les équilibristes sur un mur en tenant la barrière d'une main et en balisant de l'autre ou d'emprunter une chaise à une boulangère bien sympathique. Je crois que je vais emporter un tabouret pliant (ne riez pas) que je fixerai avec mon matériel sur le cadre du caddy. Ce dernier m'évite de porter et c'est bien pratique.

C'est ma première expérience de baliseuse et je ne le regrette pas.

Amitiés

Marie Claude Davignon



VIE DES CLUBS : 35 ans de Vézenobres

C'est le 13 avril, lors d'une soirée festive que le club de randonnée de Vézenobres a célébré ses trente-cinq années d'activité. Le président Jean Claude Antoin a rappelé l'histoire du club avec ses différents président(e)s.

Il a remercié les adhérents pour la préparation de la soirée, expos photos, film ...

SENTIERS

Attention, suite aux différents incendies ou travaux, certains chemins sont coupés ou déviés, se renseigner sur le site du comité gard@ffrandonnee.fr pour connaître l'état des chemins. Ne pas hésiter à remonter au comité les infos de votre secteur pour les mettre à disposition de tous.

Un gros travail a été initié sur la redynamisation des GR® et GRP® sur le secteur du Mont Aigoual et Le Vigan. Ce travail prendra quelques mois et doit conduire à une simplification des chemins dans ce secteur.

LA RANDO SANTE

Est-il bien utile de revenir sur les bienfaits de la marche ?

Confortés par une pratique de la Rando Santé® de quelques années maintenant, nous ne pouvons qu'y souscrire !

Que ce soient d'anciens adhérents qui ont dû abandonner l'offre de randonnée classique pour des problèmes liés à l'âge ou à des incidents de santé, ou bien pour de nouveaux inscrits qui adhèrent à cette démarche régulièrement, tous y trouvent leur compte.

Et pas seulement parce que les soucis de santé s'atténuent avec la marche, mais aussi parce qu'ils trouvent l'occasion d'aller au-delà des limites qu'ils s'étaient imposées...le tout dans l'ambiance conviviale et amicale d'un groupe de randonneurs.

Car randonneurs ils sont, détenteurs de la licence FFRP, équipés comme leurs homologues : chaussures, bâtons, sac à dos ... eau et pique-nique ! Leurs animateurs préparent les circuits avec une attention particulière : ils reconnaissent les parcours pour éviter les portions trop physiques et les obstacles possibles. Sur des trajets de 6 à 8 kms et des dénivelés de 150 m environ, ils adaptent le rythme de la marche aux capacités des participants

Aujourd'hui dans le Gard, ce sont déjà 7 clubs qui sont labellisés Rando Santé® par la fédération – c'est l'assurance d'y trouver des animateurs spécialement formés, à même de proposer une activité adaptée et d'être réactifs.

Alors, à ceux que vous connaissez : ceux qui ont une baisse de forme liée à une longue inactivité, les insuffisants respiratoires, cardiaques, diabétiques..., ceux qui se remettent lentement d'interventions chirurgicales, de traitements chimiothérapeutiques ..., ceux qui ont peur de retarder le groupe ..., ceux qui n'osent pas reprendre une activité parce qu'il est difficile de se lancer seul... ceux qui se sentent isolés (la liste n'est pas exhaustive !), dites-leur qu'ils sont bienvenus.

Et à ceux qui souhaiteraient encadrer des Rando Santé®, qui déjà peut-être offrent des randos douces, bien-être ou plaisir ! Nous sommes à votre écoute pour tout renseignement !

Evelyne Guichard

Mise en page : P.Gallois ; Textes : E. Guichard, M.C. Davignon, P. Gallois, P.Montastier, relecture commission communication, crédits photos et illustrations : T.Lévy, M.C. Davignon