

Mars - Avril - Mai - Juin 2019

# SENTIERS 47

Sentiers 47 N° 82



Saint Colomb de Lauzun-Lac de Graoussette 15Km

## EDITO

Merci au club de Boé Randonnée d'avoir accueilli l'assemblée générale départementale le 9 février. 31 associations étaient représentées.

La présentation des rapports des différentes commissions et du compte de résultat a fidèlement retranscrit le travail important effectué par les administrateurs.

Bienvenue aux trois adhérents qui intègrent le comité.

Comme chaque année, le comité a des objectifs :

- la réussite de nos manifestations grand public que sont les 47 km du 47 et la Marguerite.
- l'organisation d'une journée départementale de la marche nordique (Nordic Tonic)
- la formation d'un nombre plus important d'animateurs afin d'assurer la relève dans les clubs. La FFRandonnée modernise son parcours de formation d'animateurs : formations plus courtes, pratique de terrain, développement de la formation à distance.

Le comité évolue avec son temps : le journal sentiers 47 sera uniquement numérique (plus de distributions papier) et il est possible de s'inscrire et de payer en ligne pour nos manifestations.

Toute l'équipe de bénévoles est à votre disposition pour vous apporter aide, conseils pour développer vos activités au sein de votre club. Belles randonnées à tous

Nous vous donnons rendez-vous le 28 avril pour les 47 km du 47

Administrateurs : Nicole Barsacq, Christian Carbonnel, Robert Di Vita, Annie Dieu, Jean-Claude Dumon, Jean-Bernard Garbay, Jacqueline Gardenal, Bernard Fouquet, Catherine Guillet,

Jacques Guillet, Henri Guionie, Joseph Kleiber, Anne-Marie Laffite, Yolande Mathieu, Marie-Claude Maneyrol, Pierre Monoury, Geneviève Plaino, Claudie Rousselle **Marie-Claude MANEYROL, Présidente du CDRP 47**

**Parution : Sentiers 47 N° 83 Juin 2019.**

La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 20 mai 2019, dernier délai. Sortie 20 Juin.

**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
Lot-et-Garonne



web

## Le point sur le nouveau cursus de formations

Le nouveau cursus de formation est entré dans sa phase opérationnelle le 1<sup>er</sup> janvier 2019. Cette nouvelle formation va permettre d'alterner les stages en présence des formateurs et les cours à distance devant votre ordinateur ou votre smartphone. Une phase de transition va permettre aux personnes qui avaient déjà commencé une formation de prétendre à quelques allègements pour la poursuite de leur cursus (**voir documents joints page 3**).

Pour ce qui est des équivalences, les titulaires du SA1 restent animateurs SA1 et les animateurs SA2 conservent le titre de breveté fédéral d'animateur de randonnée pédestre, sans aucune démarche à accomplir. Par contre, les animateurs de Marche Nordique doivent contacter le comité régional de randonnée pédestre pour obtenir la qualification de breveté fédéral d'animateur de marche nordique.

### L'équipe de formation du Lot-et-Garonne va vous proposer les stages Pratique suivants :

- Pratiquer la Rando / Découverte le samedi 16 mars 2019 à Cocumont
- Pratiquer la Marche Nordique le samedi 16 mars 2019 à Beaupuy
- Pratiquer la Rando / Découverte le samedi 6 avril 2019 à Thézac

Il reste des places disponibles, dépêchez-vous de vous inscrire à ces formations facultatives mais utiles pour devenir des pratiquants confirmés ou pour préparer un futur stage d'animateur. Le tarif de la journée de formation est de 49€.

### Une formation d'Animateur de Proximité est aussi proposée dans le Lot-et-Garonne :

- Stage Tronc Commun le samedi 25 mai 2019 à Castelmoron-sur-Lot
- Stage CARP le samedi 31 août 2019 à Castelmoron-sur-Lot

Il faut s'inscrire au stage CARP, et le site fédéral vous proposera de sélectionner le lieu et la date du Tronc Commun, puis de compléter l'attestation de prérequis. Le tarif est de 205€, avec une aide cumulée du CRRP et du CDRP qui s'élève à 150€.

Des stages pour obtenir les brevets fédéraux d'animateurs de marche nordique ou de randonnée pédestre ont lieu dans d'autres départements de la région Nouvelle-Aquitaine. Pensez à vous inscrire tôt car il faut effectuer le stage Tronc Commun au moins 6 semaines avant le stage BF. Le tarif est de 655€, avec une aide cumulée du CRRP et du CDRP qui s'élève à 400€.

La FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine, dans le but de soulager financièrement les postulants au Brevet Fédéral (SA2), a décidé en AG Régionale de faire l'avance de trésorerie du montant total de la formation.

Le club ou le stagiaire laissera en dépôt un chèque valide qui sera encaissé à la fin de son cursus.

**Jean-Bernard GARBAY** Responsable formation

Document de formation intitulé "MODERNISATION DES PARCOURS DE FORMATION D'ANIMATEURS" daté du 1<sup>er</sup> janvier 2019. Le document est divisé en sections :

- 1. Les inscriptions
- 2. Les phases de formation
- 3. Les aides financières

Un bouton jaune indique : "Cliquez sur chaque document pour les lire ou les télécharger".

## AG du CDRP47 à Boé - les infos importantes

**28 clubs étaient représentés. La Présidente du CDRP 47 remercie le club « Boé Rando » pour son accueil**

**.LES INVITÉS :** Monsieur GIFFAUD représentant le CDOS, Messieurs Jean PROUZET et Yannis NERIA, du CDT, Madame Sylvie BERNARD représentant LE COMITE REGIONAL DE LA NOUVELLE AQUITAINE Monsieur Francis JUNQUA: « PRATIQUE ADHESION MANIFESTATIONS » au niveau régional, Monsieur BRASSAT ; Administrateur fédéral.

### PRESENTATION ET ELECTION DES CANDIDATS ADMINISTRATEURS AU CDRP 47 :

- Anne-Marie LAFFITTE (Boé-Rando)
- Bernard FOUQUET (*Tourisme Pédestre Néracais*)
- Pierre MONOURY (*Tourisme Pédestre Néracais*)

**Tous trois élus** à la majorité (à main levée).

### ELECTION DES CLUBS QUI REPRESENTERONT LE CDRP 47 AUX AG REGIONALE ET FEDERALE :

**AG REGIONALE**, le 10 mars 2019 à Tarnos (40) : « Boé Rando » et « Rando Val de Garonne ».

**AG FEDERALE** les 4, 5 et 6 avril 2019 à Paris : « Boé Rando »

### RAPPEL AU BENEVOLAT POUR « LES 47 KM DU 47 »

Le prochain assureur Fédéral sera sûrement le groupe « Groupama ».

Cliquez sur les documents pour télécharger les renseignements et inscriptions

**En Fumélois (Lot-et-Garonne)**

# les 47 km du 47

12<sup>ème</sup> édition

**... RANDONNÉE**  
pédestre sportive et de loisir

**28 avril 2019**

47 km ou  
38, 29, 20, 15, 8 km  
selon vos envies  
Rando-famille

Rendez-vous  
Centre culturel  
de Fumel

Coordonnées GPS  
44.501973  
0.969956

Renseignements / inscriptions  
**05 53 48 03 41**  
Courriel : lot-et-garonne@frandonnee.fr  
www.randolotetgaronne.net

**Nouvelle version de cette manifestation pédestre devenue la plus grande de Nouvelle-Aquitaine.**

A obtenu le Label Sports pour Tous par le Conseil Général en 2016, et renouvelé les années suivantes.

**Redessiné en 2018, ce nouveau circuit** en Fumélois et Haut Agenais-Périgord côtoie les départements de la Dordogne et du Lot.

**Au cœur de la guerre de 100 ans, châteaux forts et manoirs (classés monuments historiques), gariottes, vestiges de remparts, de tours, vous fascineront.**

Tout au long du parcours, de **nouvelles attractions avec musiciens, guitare ancienne, conteurs, ménestrels, jeux en bois moyenâgeux.**

Aux étapes, **visites de châteaux gratuites.**

7 distances, 7 ravitaillements vous sont proposés.



## RANDO GROUPAMA le 2 juin 2019

**Gr**oupama Centre-Atlantique organise le dimanche 2 juin 2019 une randonnée sur le site de Cocumont, en partenariat avec l'Association Ça Marche à Cocumont.

Trois circuits vous seront proposés, au milieu des vignes et des bois : 15 km, 10 km, 5 km .

Départ à 9h de la Salle des sports de Cocumont

La participation de 5€ par personne reviendra à la FONDATION GROUPAMA qui finance le poste d'une jeune chercheuse dans l'Equipe INSERM de Bordeaux.

Elle travaille sur les tumeurs du Tronc Cérébral et ce financement est obtenu par le biais de Marches Solidaires.

**Venez nombreux participer à la recherche en parcourant nos chemins.**



**tonneins**  
Maire de Mias d'Agenais  
Commune de VILLETON  
Lagruère

**21<sup>ème</sup> Foulées et Randos des Matins Verts**  
DIMANCHE 19 MAI 2019

**Inscriptions :**  
**Randonnées : 5€**  
Bulletin d'inscription sur : [www.mairie-tonneins.fr](http://www.mairie-tonneins.fr)

**Courses : 8€ jusqu'au 16 Mai ou 12€ sur place**  
Possibilité d'inscriptions et paiement en ligne (lien sur le site de la mairie : [www.mairie-tonneins.fr](http://www.mairie-tonneins.fr))

**REPAS DANSANT DE CLÔTURE À VILLETON**

**Renseignements**  
05 53 79 22 79  
05 53 84 06 84  
05 53 64 47 73

**1 SAC À DOS RANDONNÉE offert à chaque participant**

**Départs du Mas-d'Agenais :**  
**Course 15 km = 9h30 (nouveau)**  
**Randonnée 13 km = 9h40**  
(courir ou marcher sans être chronométré)

**Départs de Lagruère :**  
**Course 10 km = 9h30 (nouveau)**  
**Randonnée 9,3 km = 10h00**  
**Randonnée 11,5 km = 10h00**  
(courir ou marcher sans être chronométré)

**Départ de Villetton :**  
**Randonnée 7,6 km = 10h00**

Récompenses pour chaque participant déguisé

**CREDIT AGRICOLE**

**Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Lot-et-Garonne :**

271, rue de Péchabout, BP 30158 - 47005 AGEN Cedex Tél : 05.53.48.03.41

www.randolotetgaronne.net - Courriel : sentiers47@gmail.com

## Les Randonneurs du Livradais en visite à LAVARDENS dans le Gers

En ce 15 décembre 2018, une vingtaine de Randonneurs du Livradais a participé à une sortie à LAVARDENS dans le Gers (entre Condom et Auch).

Une sortie de Noël sous un temps doux et surtout sans pluie.

Une belle balade matinale de 10 km autour du château du XII siècle, en cours de rénovation, dans le Haut Armagnac. Un bon petit repas au restaurant Le Malthus.

Puis visite du château avec les explications très précises, d'Emile notre guide qui est né en ce lieu (une multi-propriété mairie, association, privé depuis le 19 siècle). Au passage une exposition vente de 4000 Santons de Provence pour finir nos crèches de Noël et des dessins humoristiques gersois vue par un dessinateur anglais Perry Taylor.

Et pour clôturer notre journée une dégustation des vins Saint-Pé pour préparer nos réveillons. Belle journée de convivialité, de joie et de petits bonheurs dans ce monde perturbé.

Bonnes Fêtes et Meilleurs Vœux 2019 à tous les membres du club. **Marie Françoise LAZARE**



## La ronde des crèches dans le Gers 10 décembre 2018

36 personnes de Rando de l'Avance sont venues pour cette journée pleine de découverte et de bonne humeur. La météo était également au rendez-vous. Cette année le thème était : les fêtes traditionnelles.

Notre journée a comporté 10 étapes dont 8 crèches, une église baroque et un déjeuner.

**Le parcours s'est donc déroulé comme suit :**

- 1) Gimbrède Fête du citron
- 2) Miradoux Fête de la Saint Nicolas
- 3) Castet Arrouy Tournoi de joutes
- 4) Pliex Fête de la pomme et du cidre
- 5) St Clar Restaurant du Lac
- 6) Peyrecave Fête de l'oie
- 7) Lachapelle Eglise baroque
- 8) Mansonville La course landaise
- 9) St Antoine Fête des bûcherons
- 10) Flamarens Médiévales

La journée a été bien agréable et nous sommes admiratifs du travail effectué pour créer ces superbes crèches.

Rendez-vous à l'année prochaine pour un nouveau thème.



Cliquez sur les documents pour les télécharger en intégralité.

En matière de sentiers

### Randonnée en Lot-et-Garonne

Ferrensac / Fombaysse - Cîé de Communes Bastides en Haut-Agenais Périgord

AVEC LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

**Légende**

- Routte
- Chemin
- Éclaircie
- Haies

**Code de Balisage**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

### Randonnée en Lot-et-Garonne

Grateloup / Saint-Gayrand - Val de Garonne Agglomération

AVEC LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

**Légende**

- Routte
- Chemin
- Éclaircie
- Haies

**Code de Balisage**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

### Randonnée en Lot-et-Garonne

Layrac / Bouheben - Agglomération d'Agen

AVEC LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

**Légende**

- Routte
- Chemin
- Éclaircie
- Haies

**Code de Balisage**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

### Randonnée en Lot-et-Garonne

Sauvagnas / Bois de Courties / Roudoulous - Agglomération d'Agen

AVEC LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

**Légende**

- Routte
- Chemin
- Éclaircie
- Haies

**Code de Balisage**

- Bonne direction
- Changement de direction
- Mauvaise direction
- Variante

## L'activité physique, quels bénéfices pour la santé ?

### Les bénéfices de la rando pédestre pour la santé

Il est courant d'entendre de la part de randonneurs « *Un jour de sentier, huit jours de santé* ». Aujourd'hui, les preuves scientifiques de cette affirmation s'accumulent. L'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) a fait une synthèse des effets de l'activité physique sur la santé à partir des publications mondiales parues sur le sujet jusqu'au second semestre 2007. Il conclut à de nombreux bénéfices et propose des recommandations sur la pratique de l'activité physique.

#### Définition de l'activité physique

L'activité physique regroupe à la fois les exercices pratiqués dans la vie quotidienne (tâches domestiques, trajets pour se rendre au travail...) et les activités sportives de loisir ou de compétition. Son intensité (faible, modérée ou soutenue) engendre une dépense énergétique en rapport. Elle doit être pratiquée pendant une durée minimale, qui peut être fractionnée au cours de la journée, sans être inférieure à 10 minutes (au-dessous de 10 minutes, elle ne compte pas sur le plan physiologique).

#### Comment se mesure l'intensité de l'effort physique ?

De plusieurs manières, mais la plus simple pour un randonneur est la fréquence cardiaque calculée de la façon suivante :  $220 - \text{âge de la personne}$ . À 60-65% de cette valeur, on parle d'activité modérée, à partir de 75% d'intensité élevée. Attention cette formule ne vaut que si la personne ne prend pas de traitement agissant sur la fréquence cardiaque (bêtabloquants).

#### Les bénéfices pour la santé d'une activité physique modérée : le bien être, la qualité de la vie, la santé mentale

Contrairement au sport de compétition ou de haut niveau qui aggrave le stress et l'anxiété, une activité physique modérée comme la randonnée renforce l'estime de soi, redonne éventuellement confiance et permet une meilleure intégration dans la vie sociale. D'où une meilleure qualité de la vie.

- **La fonction musculaire** : une bonne condition musculaire s'entretient par des exercices d'endurance comme la randonnée, accompagnés de séances de gymnastique de 20 minutes, intéressant tous les groupes musculaires (épaules, cuisses), deux fois par semaine (associée à un apport protidique de 0,8g/jour).
- **Le squelette et les articulations** : Les contraintes mécaniques engendrées par l'exercice, associées à l'apport en calcium (1g/j), stimulent la formation du tissu osseux. D'où l'intérêt de l'activité physique pour les jeunes en pleine croissance (qui constituent leur capital osseux). Pour les moins jeunes, elle diminue les pertes osseuses. Mobilisant les articulations, l'activité physique conserve leur souplesse aux ligaments et tendons, évitant même certaines ruptures. Exercée de façon modérée, elle ne déclenche pas l'arthrose comme le fait l'activité intensive, surtout à la suite d'une blessure. Elle diminue les douleurs et maintient la force musculaire, lorsque l'arthrose s'est installée.
- **Le système immunitaire** : Paradoxe, une pratique modérée comme la randonnée renforce les défenses immunitaires, alors qu'une pratique intensive les diminue. Chez les personnes âgées, elle freine leur déclin.
- **Le cerveau** : le cerveau a une meilleure oxygénation, l'activité physique participe au bon fonctionnement du cerveau : récupération après lésion, lutte contre les maladies dégénératives.
- **Les maladies cardio-vasculaires** : En protégeant les vaisseaux, l'activité physique prévient et participe au traitement des maladies cardiovasculaires. Elle diminue :
  - o le risque de faire un diabète de type 2, de 60%
  - o l'angoisse et la dépression, générateurs de maladies cardiovasculaires
  - o le taux de triglycérides, de mauvais cholestérol et elle augmente le bon
  - o la tension artérielle de façon modeste mais sensible
  - o la mortalité de 25 à 35% en cas de maladie coronarienne déclarée. Pour prévenir une récurrence de la maladie, on recommande une pratique modérée, régulière et progressive soit 30 minutes 5 fois par semaine, avec 2 séances de 20 minutes de renforcement musculaire (sous couvert de l'accord du cardiologue).
  - o dans le traitement des bronchites chroniques et l'asthme.

Suite...

- **Les maladies respiratoires** : Pratiquée de manière judicieuse, la randonnée devient un atout majeur dans le traitement des bronchites chroniques et l'asthme.
- **Obésité et surpoids** : La randonnée ne fait pas maigrir, elle remplace de la graisse par du muscle. Associée à un régime, elle en renforce les effets. L'individu en surpoids actif court beaucoup moins de risques que celui qui a une corpulence normale mais qui reste sédentaire.
- **Le cancer** : L'activité physique réduit sensiblement le risque de cancer du sein ou du colon. Pour tous les autres cancers, les études ne sont pas assez nombreuses ni probantes pour se prononcer.
- **Le développement de l'enfant et de l'adolescent** : Outre les bénéfices pour le capital osseux, on sait que 25% de la masse osseuse se constituera lors de la puberté, que le pic osseux se situe entre 20 et 30 ans ; d'où l'intérêt de la pratique d'activité physique précoce. L'activité physique des jeunes est un moyen de lutter contre le surpoids et l'obésité, l'ennui, le désinvestissement scolaire et social ; elle canalise l'agressivité naturelle, favorise les capacités d'attention, l'estime de soi, l'intégration sociale. La pratique du sport de haut niveau est largement bénéfique malgré les risques d'accidents et de surentraînement. Les échecs ont un impact psychologique négatif, ils sapent l'estime de soi. Enfin la pratique du sport chez le jeune favorise la poursuite de l'activité à l'âge adulte.
- **C'est un facteur d'équilibre de la santé mentale** : Si le sport de compétition ou de haut niveau est certainement un facteur aggravant stress et anxiété, l'activité physique telle que nous la pratiquons, diminue au contraire ces deux paramètres et donne une meilleure estime de soi. La randonnée, pratiquée en club, permet en outre de renouer le lien social chez des personnes esseulées.
- **Les inconvénients de l'âge** : L'exercice physique empêche ou diminue sensiblement la perte musculaire. La personne âgée garde mobilité, autonomie et qualité de vie. Les exercices d'endurance et d'exercice musculaire retardent les manifestations de l'arthrose, renforcent la qualité du tissu osseux (diminution de 20 à 40% des fractures du col du fémur). Le sens de l'équilibre est maintenu, limitant les chutes et les blessures qui s'ensuivent. **Commission médicale de la FFRandonnée**

## Les randonneurs et les Chasseurs sont désormais des partenaires naturels

Bottes de chasse ou chaussures de randonnée : un même chemin à partager à travers la nature.

La Fédération française de la randonnée pédestre et la Fédération nationale des chasseurs ont signé en 2018 une convention de partenariat. L'objectif est simple : rapprocher randonneurs et chasseurs, tous usagers de la nature, et construire une étroite collaboration entre eux afin de renforcer le «bien vivre ensemble».

### Recommandations :

Voici ce que recommandent les chasseurs aux autres usagers de l'espace naturel, dont les randonneurs :

#### Comportement :

Avoir un comportement normal.

Il suffit de respecter la pratique des chasseurs, il respectera la vôtre.

Respectez les panneaux indiquant la présence de palombières ou de battues



#### Comment se respecter

En vous faisant connaître auprès des chasseurs sans aucune agressivité. Il vous indiquera ce qu'il faut faire : silence, respecter une distance, faire un détour, etc.. pour vous assurer un maximum de sécurité sans pour autant le gêner et vous empêcher de passer et de faire votre randonnée. Vous pouvez discuter avec les chasseurs.

#### Conduite à tenir en traversant une battue

En faisant une randonnée, vous pouvez vous trouver face à une battue.

S'il y a des panneaux temporaires placés en travers du chemin, respectez-les.

#### La bonne pratique :

1/ Prenez contact avec le premier chasseur posté pour connaître l'étendue du territoire chassé et la situation en cours (le gibier est-il levé ?)

2/ Regroupez les randonneurs pour traverser ensemble sur le chemin, sans bruit ni agitation inutile.

Eviter le casse-croûte au milieu de la battue.

3/ Apprendre à faire la différence entre situation de battue et action de chasse proprement dite, quand les chiens aboient, par exemple. Dans ce cas il vaut mieux s'arrêter et attendre que l'action s'éloigne, ce qui est généralement très rapide. Et puis les battues ne durent pas toute la journée. Vous pouvez vous informer des dates des battues auprès des sociétés de chasse de la région que vous allez traverser. Pour toute info :

[www.chasseurdefrance.com](http://www.chasseurdefrance.com)