

Une nouvelle rubrique qui a pour but de vous apporter quelques conseils de sécurité dont vous pouvez avoir besoin au cours de vos randonnées.

Dans ce numéro 10, nous abordons 1. la marche sur route et 2. la conduite à tenir en cas d'orage.

n LAMARCHE SUR ROUTE

La Direction de la sécurité et de la circulation routières au Ministère de l'équipement et des transports (adresse : La Grande Arche 92055 Paris-La Défense) a édité une plaquette qui précise les droits et devoirs du piéton « Les piétons et la route ».

En voici quelques extraits qui répondent à certaines des questions posées par des animateurs.

MARCHER LE LONG DE LA ROUTE

1°) Les piétons sont tenus d'emprunter les trottoirs ou les accotements quand ils existent.

2°) S'il est impossible d'utiliser trottoirs ou accotements, les piétons peuvent marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords.

3°) Hors agglomération, les piétons doivent se tenir près du bord gauche de la chaussée afin de faire face aux véhicules.

4°) L'autoroute et la route express sont strictement interdites aux piétons

MAIS : MARCHER EN GROUPE ORGANISÉ

Vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules.

Déplacez-vous en colonne par deux.

Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en colonne par un, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.

Si votre groupe est plus important (plus de 20 personnes), il vous est recommandé de le scinder en plusieurs groupes. À l'intérieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de 20 m de longueur. Conservez en fin un intervalle de 50 m entre chaque groupe, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

A noter : si vous organisez une randonnée, il est préférable pour votre groupe d'utiliser en priorité l'accotement, dès que celui-ci est praticable. Il vous est également recommandé d'encadrer le groupe en plaçant un responsable à l'avant et à l'arrière, et de désigner un éclaireur pour les virages.

LANUIT

La nuit, ou dès que la visibilité est insuffisante, utilisez de préférence des vêtements clairs ou munis de bandes fluorescentes le jour et réfléchissantes la nuit. Au minimum équipez-vous de brassards et de baudriers réfléchissants.

Dès que vous circulez en groupe organisé la nuit, vous devez faire porter un feu blanc ou jaune par une personne située en tête de chaque colonne et un feu rouge par une personne qui ferme la marche.

De plus, il vous est recommandé de faire porter un brassard réfléchissant au bras gauche de chaque piéton de la colonne de gauche.

« Remarque de la Commission Fédérale »:

À notre avis, la marche sur route, à deux de front, nous paraît dangereuse, difficile à faire respecter par toutes les personnes composant le groupe. Les marcheurs occupent plus d'espace et sont certainement moins attentifs.

De toutes façons il nous semble que le mieux est d'éviter le plus possible les routes, sauf cas de force majeure.

n SECURITE ORAGE Conduite à tenir en cas d'orage.

Quelques définitions :

L'orage: décharge brusque d'électricité atmosphérique provoquant éclairs et tonnerre.

Les cumulo-nimbus en sont responsables.

La foudre : très forte décharge électrique entre :

- nuage et sol
- deux nuages
- à l'intérieur d'un nuage.

Son éclair provoque un échauffement très bref et très puissant qui chasse l'air de sa trajectoire.

Le tonnerre : onde acoustique résultant de l'onde de choc qui accompagne l'éclair.

1) Prévenir le risque d'orage :

- Prendre la météo
- Suivre l'évolution de la météo : développement des cumulus, bourgeonnement de cumulo-nimbus
- Anticiper le retour

2) Quand l'orage est imminent il faut se protéger :

Ø de l'impact direct de la foudre

- Eloignez-vous rapidement des sommets; descendez d'au moins 30 mètres en dessous d'une pointe, d'une arête, d'une ligne de crête.
- Évitez les éléments isolés : arbre solitaire, randonneur isolé, piton rocheux
- Eloignez-vous des éléments métalliques : les mâts d'antennes, les grues, les clôtures métalliques, parapluie, piolet ...
- N'utilisez ni portable, ni matériel électrique

Ø des courants de foudre autour de l'impact.

Ils empruntent les voies les plus faciles de descente et les voies humides. Il faut donc éviter :

- de s'immobiliser au sol au contact des fissures naturelles, rigoles et voies humides
- de s'abriter dans des cavités, grottes, sous un surplomb, une baume, : on est à l'abri quand on est à plus d'un mètre de l'entrée, à l'intérieur.
- de s'appuyer contre les parois.

3) Quand l'orage est là, ce qu'il faut faire :

- se tenir aussi bas que possible en réduisant au maximum la surface de contact entre vous et le sol : le mieux est de s'asseoir genoux repliés et pieds joints (sans s'appuyer contre une paroi).
- S'isoler du sol : placer un vêtement isolant au sol, posez votre sac à dos dessus, asseyez-vous dessus pieds joints et genoux relevés sous vos pieds. Vous pouvez aussi vous asseoir sur un rondin de bois avec votre sac sur le dos et la cape par dessus.
- En groupe : les personnes doivent s'écarteler les unes des autres de quelques mètres

Michèle Cousinou

N° 10

INFO Rando

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

S

EDITO

« ECOUTEZ LA MUSIQUE »

Le printemps est là ... bientôt ...

sous nos pieds,

au-dessus de nos têtes,

la nature se prépare à nous offrir tout son renouveau.

Toute la faune, toute la flore vont s'éveiller.

Sac au dos, nous allons prendre des chemins,

en agréable compagnie nous allons marcher,

nous allons discuter, c'est si bon d'échanger nos impressions au

rythme de la marche ...

La nature est là ... toute proche ...

sous nos pieds,

au-dessus de nos têtes,

écoutez sa musique,

la musique qui vient de la terre et du ciel

Surtout ... n'éteignez pas la musique.

Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop de bruit,

celui qui vient des autos, radios, portables ... quelques fois de vous ...

Que ces bruits n'éteignent pas la musique,

la musique qui vient de la terre et du ciel

faites cadeau de silence à votre voisin ... par moments ... pour écouter

la musique.

Tous les chemins ont une musique

Écoutez la musique.

Michèle Cousinou

Au fil des saisons.

Après la lettre Info-Rando d'été 2004, voici celle du printemps 2005.

Qu'elle arrive dans la chaleur estivale ou sous les rayons de soleil qui font éclater les bourgeons, notre lettre se veut pleine d'encouragements pour tous ceux

qui la reçoivent et qui s'empressent d'en faire partager son contenu à toutes les personnes et les associations qui les entourent.

L'hiver n'arrête pas les marcheurs, voire même leur fait découvrir d'autres aspects de la randonnée pédestre. En particulier, si son animateur a suivi la formation

« raquettes à neige », son groupe aura pu enfoncer ses pas dans la poudreuse, avec toutes les précautions qui s'imposent. Cet aspect de la randonnée, tout de blancheur, certains l'ont apprécié lors des rencontres fédérales de fin janvier grâce à la commission et surtout au travail bénévole de nos amis savoyards.

D'autres manifestations se préparent : rencontre animateurs dans la Meuse et Rand'Orientation Toumesol en Lyonnais. Tant de nouveautés ! Tant de découvertes ! Tant de convivialité ! Pour tous ! Ailleurs il se passe beaucoup d'autres choses que nous aimerions bien connaître et faire partager. Pourquoi ne pas nous raconter vos initiatives ?

Et puis nos stages de formation sont encore ouverts. Dans ces pages voyez où vous et d'autres pourriez intégrer. La promotion 2005 porte le nom de « linaigrette » ; connaissez-vous ? La randonnée pédestre ... ça marche ! et puisque nous sommes à la FSCF, voici, en plus (et oui, il y a toujours un plus), ce petit extrait : « Va, pèlerin, poursuis ta quête ; va sur ton chemin, que rien ne t'arrête ! prends ta part de soleil, et ta part de poussière ; le cœur en éveil, oublie l'éphémère ! tout est néant ; rien n'est vrai que l'amour »

Gabriel Thévard

S CALENDRIER DE LA FIN DE SAISON 2004/2005

Formation Niveau 1

12-13/03/05	Ly on	% contact	Monique Dionet	04 78 25 33 65
02-03/04/05	Champ du Feu Alsace	% contact	J. Pierre Speicher	03 88 56 14 84
09-10/04/05	Roche fort sur Loire (49)	% contact	Elisabeth Chevrier	01 69 96 03 85

Formation Animateur Niveau 2

12 au 17/04/05	Buoux (84)	% contact	Michèle Cousinou	06 70 73 30 29
02 au 07/05/05	Champ du Feu Alsace	% contact	J. Pierre Speicher	03 88 56 14 84

Formation Animateur Niveau 3

05 au 10/07/05	Blieux (04)	% contact	Michèle Cousinou	06 70 73 30 29
----------------	-------------	-----------	------------------	----------------

Perfectionnement : Rando-seniors

31-05 au 03-06/05	Authon (04)	% contact	Michèle Cousinou	06 70 73 30 29
-------------------	-------------	-----------	------------------	----------------

Manifestations ouvertes à tous

Rencontre animateurs :

30-04 et 01-05/05	Bar-le-Duc (55)	% contact	Philippe Rostant	06 78 66 39 91
-------------------	-----------------	-----------	------------------	----------------

Rand' Orientation Tournesol :

18 et 19-06/05	Lyonnais	% contact	Monique Dionet	04 78 25 33 65
----------------	----------	-----------	----------------	----------------

PROMOTION : LINAIGRETTE

Linaigrette à feuilles étroites (Eriophorum angustifolium) ☉ Herbe ou jonc à coton ☹ Lin des marais ☹ Oreiller du pauvre ☹ Chevelu du pauvre

Plante vivace de 20 à 60 cm à tige souterraine rampante et à tige dressée presque cylindrique ... Fleurs blanches réunies par 5 ou 6 épis portés par un pédoncule. Les fleurs disparaissent rapidement pour laisser place aux fruits, formés de nombreuses et longues soies blanches, cotonneuses, permettant leur dissémination par le vent. Marais, bords des ruisseaux, tourbières, sur sols acides.

Les plumets servaient autrefois à garnir les coussins et à confectionner des rêches de lampes, pour ouatiner les vêtements en Laponie, pour consolider les berges.. Les tentatives pour tisser les soies n'ont pas abouties.

S AVEC LA COMMISSION FÉDÉRALE

n ASSURANCE RANDONNÉE ET ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

De tous les coins de France quand on nous interrogeait sur tout ce que recouvrait la randonnée pédestre, on nous reprochait l'absence d'une assurance individuelle adaptée à ces activités. La commission a beaucoup travaillé pour mettre au point et conclure un contrat avec l'assureur FSCF « Sports Loisirs Plein Air ». Depuis deux ans ce service est à la disposition des membres de la FSCF, moyennant un prix et des prestations très concurrentiels. Dans la lettre Info-Rando n°9 datée de juillet 2004, une information très complète a été donnée.

Notre commission est donc étonnée que cette proposition tant réclamée ne connaisse pas plus de succès pour l'instant.

Il ne faudrait pas qu'un échec fasse dénoncer ce contrat. Il est important que chacun vérifie auprès de son association si l'information a bien été transmise jusqu'à tous ses membres.

Une précision : L'assureur a informé une association que le skiloisirs est couvert si l'activité est bien prévue dans ses statuts.

n AFFILIATION ET LICENCES

La commission fédérale de randonnée pédestre a mis au point une formation d'animateurs de randonnée pédestre de très bonne qualité et nombreuses sont les personnes qui l'ont suivie, qui la suivent ou qui vont la suivre. A la suite de quoi ces animateurs permettent la création (ou se mettent à la disposition) d'associations qui proposent des randonnées pédestres.

On nous signale différents cas où les associations refusent de s'affilier ou de renouveler leur affiliation à la F.S.C.F. et/ou de souscrire les licences pour leurs membres. La raison : « on ne voit pas à quoi ça sert et pourtant cela nous coûte ».

A quoi ça sert ?

- Dans ces associations, l'existence de cette activité n'a été sérieusement possible que parce que la FSCF proposait une formation d'animateurs donnant un encadrement fiable.
- La FSCF doit continuer à assurer cette formation, doit permettre le développement de l'activité.
- Pour que l'association soit agréée, elle doit être affiliée à une fédération.
- En étant affiliée, l'association peut prétendre percevoir certaines subventions : FNDS, Conseil général, Mairie...
- C'est un esprit de solidarité entre toutes celles qui proposent des activités semblables ou qui veulent en proposer dans le même esprit d'amitié, de convivialité, de respect.

Cà coûte cher !?

- Il faut déjà peser le coût réel de la formation dispensée et l'investissement que cela demande.
- Il faut mesurer ce que coûte la gestion d'une fédération : permanents, frais de déplacements des responsables, frais de fonctionnement, études de projets innovants, services aux associations, ...
- Il existe des aides à la licence que versent de nombreux conseils généraux ; les mairies s'appuient en général sur l'état des licenciés des clubs pour déterminer le montant de leurs subventions ; les dossiers FNDS doivent faire état du nombre de licenciés.
- Est-ce finalement vraiment si coûteux pour une personne d'être licenciée par rapport aux bénéfices qu'elle tire de son activité (rencontres, bien-être, découvertes, ...)

En conclusion, je dirais qu'il me semble trop facile de prendre dans une Fédération ce qui nous intéresse, en tirer profit et ne rien donner en contrepartie. Il ne faut pas oublier l'importance

du service rendu et ne pas perdre de vue qu'un jour ou l'autre il faudrait trouver d'autres animateurs compétents (et comment ? : grâce à la fédération !)

Il faut être solidaire et voir plus loin : le meilleur est Avenir.

n STAGE RANDO SENIOR

Le stage «Rando Senior» a été reprogrammé cette année, le sujet est important. Il intéressera tous les animateurs Niveau2 et Niveau3 qui ont la responsabilité d'un groupe, soucieux de proposer des randonnées bien faites pour ce public qui souhaite continuer à pratiquer longtemps cette activité.

Dans nos groupes de marcheurs nous avons conscience de l'importance de ces personnes qui avancent en âge et nous savons que notre rôle est de leur apporter détente et bien-être en toute sécurité. Ce stage est là pour que vous puissiez acquérir les connaissances nécessaires sur ces personnes et vous aider pour que vos animations soient adaptées et de qualité.

Annick LOU VARD, spécialiste du public qui avance en âge, encadrera à nouveau ce stage. Avec toutes ses compétences, son savoir faire, son savoir être, elle nous apprendra leurs difficultés, leurs limites et aussi toutes leurs possibilités et leurs attentes aussi bien dans le domaine physiologique, psychologique ou social.

Venez nombreux à ce stage «perfectionnement-recyclage» où les cours théoriques d'Annick alterneront avec les exercices de mise en pratique sur le terrain par l'équipe d'encadrement. Beaucoup de bonne humeur ... les seniors aiment la gaieté... ça fait du bien. Pour illustrer ce sujet, je vous propose de lire l'article que Maddy et Georges ont écrit à la suite du 1^{er} stage «Rando Senior» qui a eu lieu en juin 2004 :

«SENIORS A VOS MARQUES, LA RANDONNÉE PÉDESTRE VOUS ATTEND».

Les membres de la commission fédérale de randonnée pédestre se sont intéressés aux problèmes de nos randonneurs seniors qui sont de plus en plus nombreux à pratiquer cette activité dans nos clubs et associations. Cette population représentée aujourd'hui 26% des français et françaises soit plus de 16 millions de personnes. Dans les 10 ans qui viennent, une personne sur trois aura au moins 60 ans et une fille sur deux qui naît cette année sera centenaire. Cette évolution démographique a donné lieu, pour la première fois, à un stage de moniteurs destiné à la randonnée pédestre des seniors. C'est dans les Alpes de Hautes Provençales, au Gîte des Monges à Authon que se sont retrouvés stagiaires et formateurs. Tous ont quitté Sisteron et pris la D3, cette charmante petite départementale étroite et sinueuse où les camions de transport du bois obligent à des croisements acrobatiques avant de se retrouver, un peu plus loin, noyé dans une mer de moutons, bêlants et courants, encadrés par

chiens et bergers qui montent lentement tout ce petit monde dans les alpages. Mon coup de cœur c'est produit vers 19 heures à quelques kilomètres du village de Saint Geniez. Il ne s'agissait pas d'un arrêt cardiaque mais de la découverte d'un point de vue magnifique, permettant de voir, vers le Sud la forêt de Vanson et vers le Sud-Ouest la Durance tumultueuse, Chère au cœur de Jean Giono, quifuyait de rochers en cailloux pour aller se perdre dans le Rhône et la mer.

Au gîte, Michèle, Annick et Hélène nous attendaient. Dès le lendemain matin nous commençons les cours théoriques et pratiques. Annick Louvard, bien connue dans le mode de la gymnastique féminine et de la gymnastique de détente, enseignante universitaire, s'est encore illustrée par la qualité de ses interventions et sa pédagogie. Elle a abordé les pathologies les plus courantes qui peuvent atteindre cette tranche d'âge et la manière de les adapter aux randonnées que nous devons encadrer. Elle a su nous montrer qu'à tout âge, il est possible d'effectuer des exercices physiques si ceux-ci sont bien adaptés. Michèle et Hélène administraient leur petit monde et organisaient randonnées et épreuves physiques.

Comme le chantait, en 1932, le comique troupier Gaston Ouvard : " J'ai les hanches qui se démanchent, j'ai les genoux qui sont mous, j'ai l'fémur qu'est trop dur, j'ai les cuisses qui raidissent, les guboles quiflageoles; Ah! bon dieu! qu'c'est embêtant d'être toujours patraque, ah! bon dieu! Qu'est embêtant je n'suis pas bien portant ". L'ensemble des participants a pu constater que nous étions tous atteints de pathologies dues à notre passé, à notre vieillissement et malgré tout, tous nous randonnons, car nous sommes convaincus que la marche est un exercice d'entretien nécessaire à une vie équilibrée. Le corps médical dans son ensemble, encourage la pratique de la marche donc de la randonnée et indique que c'est l'activité la mieux adaptée tant sur le plan physique, intellectuel et affectif car la randonnée, c'est l'effort adapté à sa condition physique, à sa condition intellectuelle par les éléments de découverte et à sa condition affective par la convivialité qui se crée au sein d'un groupe de randonneurs. Ceux-ci deviennent des amis, la solitude n'est plus de mise, le tissu social se renoue, la vie repart et continue.

Au cours de ce stage, nous avons mis en exergue cette phrase : " l'exercice physique, bien adapté, ne fait pas rajeunir, mais il fait supporter l'addition des années ". Alors jeunes et moins jeunes, rejoignez nous et suivez les futurs stages de randonnées destinés aux seniors.

Après celui-ci vous chanterez comme nous: " J'ai l'kway délavé, j'ai les pieds détremés, j'ai la tête qui fait trempett', j'ai l'esprit au paradis, car l'soleil se réveille, Ah mon dieu! Que c'est chouette d'être toujours en tête, Ah mon dieu! Que c'est merveilleux d'être aussi heureux ".

Maddy et Georges

Traditionnel Week-end de Raquette à neige 2005

Le traditionnel week-end des rencontres fédérales de raquette à neige s'est déroulé les 29 et 30 janvier 2005 à Valmeinier en Maurienne.

Le samedi nous étions 116 raquetteurs en direction des « 3 croix » dans une neige particulièrement bonne et ce malgré le froid (-15°). Pour l'anecdote, le premier raquetteur est parti à 13 h 30 et le dernier à 14 h 00. Chacun a pu admirer le panorama sur les Aiguilles d'Arves ; les Ecrins, la Haute Maurienne.....

Le dimanche nous étions 74 à nous rendre de le Vallon dans une neige complètement vierge, sur un terrain lunaire. Merci à tous ceux qui ont fait la trace !!

Il est à noter la qualité des raquetteurs qui sont de plus en plus performants et ont réalisé ce parcours dans un temps record.

On peut souligner l'excellente collaboration entre la Commission Ski et Montagne et la Commission Randonnée Pédestre de ligue DSV sur la préparation de ce week-end.

Merci à tous ceux qui ont donné de leur temps lors de la reconnaissance des parcours et de leur aide tout au long des sorties.

A l'année prochaine, retrouvons-nous aussi nombreux.

Christelle MARJOLLET