



SENTIERS 47

L'actualité randonnée pédestre en Lot-et-Garonne



les **47** km
du 47

19 Avril 2015

Bulletin d'inscription dans les clubs ou au CDRP47

Téléchargeable sur www.randolotetgaronne.net

Le 47 en photos
Château de Bonaguil

ÉDITORIAL

Merci à l'association les Sentiers Savériens qui a accueilli notre assemblée générale départementale à la Sauvetat de Savères le 8 février. 37 associations étaient représentées.

Assemblée assez animée par les réactions à certaines annonces d'augmentation du coût de la licence. Nous avons souhaité qu'un sang nouveau vienne donner une nouvelle dynamique à notre comité. Nous avons été entendus puisque 9 candidats se sont présentés et ont été élus.

Comme chaque année des projets se bousculent dans nos têtes, certains réalisables, d'autres utopiques : il nous faudra choisir, et réaliser ce qui profitera au plus grand nombre de randonneurs en privilégiant la convivialité et la bonne humeur. À la fin de l'année, nous fêterons le 40ème anniversaire du CDRP 47, merci à nos prédécesseurs qui ont bâti notre comité départemental. Puisseons-nous être capables de prolonger le chemin balisé qu'ils nous ont laissé.

Le nouveau comité directeur: Marie-Claude MANEYROL,

Claire BERTHET , Michel BERTHET , Michel CAMUS, Jean-Pierre CANOVA, Christian CARBONNEL, Jean-Pierre COMMENY, Henri DAGNAUD, Claude DALL'AGNESE, Annie DIEU, Jean-Claude DUMON, Jean-Bernard GARBAY, Jacqueline GARDENAL, Josette GIRAULT, Henri GUIONIE, Joël MACE, Yolande MATHIEU, Joël MIGOT, Claudie ROUSSELLE, Michel SERRUT .

La Présidente, Marie-Claude Maneyrol

Parution

Sentiers 47 N° 71 de Juin 2015. La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 20 mai 2015, dernier délai. Sortie fin Juin.



Reportages



Départ J. Macé



Rando santé



Dimanche

5 octobre le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du 47 (CDRP 47) organisait sa grande manifestation d'automne qui cette année inaugurerait un nouveau tracé. En effet le CDRP avait constaté une certaine désaffection du parcours traditionnel AGEN-PUJOLS, et avait décidé de le modifier en TOURNON D'AGENAIS-PUJOLS, pour un nombre identique de KM et toujours sur le GR 652.

Cette initiative a plu aux randonneurs car le nombre d'inscrits a pratiquement doublé par rapport aux années précédentes, passant à 352 participants, dont 187 ont fait 37 KM depuis TOURNON D'AGENAIS, 89 ont fait 22KM depuis DAUSSE et 66 ont fait 15 KM depuis PENNE D'AGENAIS. Les clubs du département étaient bien représentés, mais on notait aussi la présence de contingents significatifs de randonneurs des départements voisins.

Les plus courageux ou les plus sportifs sont partis de TOURNON D'AGENAIS à 8H30 après un petit déjeuner copieux, sous un crachin qui n'a heureusement pas duré. Grâce à la diligence de la mairie de TOURNON D'AGENAIS qui a fait remettre en état la côte de Tourrel (Km3) les jours précédents, les dangers éven-



8h, petit déjeuner à Tournon

TOURNON D'AGENAIS PUJOLS



Après Tournon, km2



La sécurité



Ravitaillement de Penne

tuels du parcours avaient été gommés.

Ce premier groupe arrivait à DAUSSE un peu avant 11H, en même temps que les cars du deuxième groupe. Enfin c'est vers 12H que les derniers participants prenaient le départ depuis PENNE D'AGENAIS.

Les randonneurs ont apprécié la bonne ambiance qui régnait aussi bien sur les ravitaillements que sur le parcours. Les paysages variés ont été admirés et le dénivelé, bien réparti sur l'ensemble de la randonnée, permettait de récupérer entre deux difficultés.

L'arrivée s'est échelonnée de 15H à 18H où la mairie de PUJOLS avait bien fait les choses. Monsieur Christophe MAITRE, adjoint chargé des sports à la mairie de PUJOLS entouré de plusieurs conseillers municipaux, a accueilli les arrivants avec une sympathique collation. C'est en présence d'une centaine de randonneurs que le pot de l'amitié s'est déroulé à 17H après quelques mots de Marie Claude MANEYROL, présidente du CDRP et de Monsieur MAITRE.

Photos et film sont disponibles sur le site du CDRP47 : <http://www.randolotetgaronne.net/>



Mr MAITRE, réception à Pujols

Henri Guionie

LES RANDONNEURS MARMANDAIS COINCÉS PAR LA NEIGE !



Le car pris par la neige !

Ils voulaient voir la neige de près, on peut dire qu'ils l'auront vue.

Des randonneurs marmandais ont été coincés par la neige tombée en abondance samedi 2 février 2015 à Cauterets.

Rando Val de Garonne, l'association marmandaise de randonneurs pédestres, avait programmé une sortie à Cauterets, ce week-end, pour se tester à une autre pratique de la marche: en raquettes ! Mais leur sortie a été contrariée par la neige tombée en abondance. «Il est tombé un mètre de neige en 24h» confirme Jean Barbe, le responsable des Voyages Meilhanais qui assurait le transport. Une situation tellement insolite que nos 40 randonneurs ont eu droit aux reportages de BFM TV, M6 et France 2!

par mpradeau

Manifestations

RANDO-CHALLENGE DEPARTEMENTAL

Le samedi 13 juin 2015 à Cocumont Organisé par Rando Val de Garonne et Ça Marche à Cocumont

Certains ne connaissent pas encore le Rando-Challenge ? C'est le moment de devenir découvrir cette randonnée ludique par équipes. Le Rando-Challenge Expert est une compétition par équipes de trois lors de laquelle il faut suivre un itinéraire tracé sur une carte, localiser des bornes avec des questions, répondre aux questions et réaliser un temps de parcours le plus proche du temps de référence. Ce type d'épreuve est réservé à des licenciés du même club. Un classement est établi à l'arrivée d'après le temps réalisé, la précision du pointage des bornes et les réponses justes bien sûr. Le Rando-Challenge Découverte est une variante de l'épreuve précédente. Les équipes sont composées de 2 à 5 personnes, licenciées ou non, le parcours est balisé sur le terrain et il n'y a pas de classement à l'arrivée. Les règles sont adaptées de façon à ce que chaque équipe prenne du plaisir sur un parcours riche en histoire, en patrimoine, en points de vue, en faune, en flore... sans pression inutile ! Réservez la date dès à présent !

**CDRP47, Tél : 05.53.48.03.41-Courriel : sentiers47@gmail.com- Rando Val de Garonne 06 86 83 60 33
Rando Cocumont, tel: 06 08 07 36 93 - mail: rando.cocumont@gmail.com**

RANDO-DÉCOUVERTE EN EQUIPES LE 29 MARS 2015 À SAINT ROBERT

Le GRV (Groupe des randonneurs du Villeneuvois) organisera la septième édition d'une « Rando - Découverte en équipe en villeneuvois » sur le site de Saint Robert

Tout au long d'un parcours balisé d'une dizaine de kilomètres, chacun pourra découvrir, carte en main, des caractères typiques de notre département. Cette randonnée est ouverte aux licenciés ou non, aux familles et aux individuels, qui, constitués en équipe de 2, 3 ou 4 personnes iront à la recherche des bornes qui jalonnent le parcours et chercheront à répondre aux questions portant sur des sujets en rapport avec le site. Pour les personnes seules, possibilité de trouver des équipiers sur place.



Il vous faudra non seulement marcher, mais ouvrir l'œil, être attentifs au paysage, à sa flore, à sa faune, à son histoire....Chacun, bien chaussé, petit sac au dos avec une bouteille d'eau arpentera des chemins inconnus à la découverte d'un petit coin de notre jolie région. Dès 8 h et jusqu'à 9 h30, vous serez accueillis par notre équipe de bénévoles qui vous offrira un petit réconfort (café, gâteau...). Vous serez prêts pour l'aventure !!! La rando se clôturera, après s'être restauré (possibilité de prendre un plateau-repas ou tirer du sac son pique-nique), par l'attribution de récompenses pour tous, le tout dans une ambiance « bon enfant ».

Le nombre des équipes étant limité à 40, il est conseillé de vous inscrire le plus rapidement possible. Les inscriptions se feront par courrier à expédier avec le règlement groupe des randonneurs du villeneuvois 54 rue Coquard maison de la vie associa-

tive 47300 Villeneuve sur lot. Inscription 6€ par personne (gratuit pour les enfants), plateau-repas 10€.

Renseignements : tél 05 53 01 33 71 ou 05.70 25 66 - Mail : admin@randonneursvilleneuvois.com



Photo 2014

SAINT ANTOINE DE FICALBA

17 mai 2015

LA FICALBA La Rando des Accros <http://accrorando.fr>

Tél : 06.50.833.745 - Mail : contact@accrorando.fr



Photo 2014

Départ

Joël Macé passe le relais à Yannis Néria



Joël Macé

En 1987, le Conseil général de Lot-et-Garonne lançait le Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et de Randonnées (PDIPR). Un vaste projet visant à recenser et à protéger les chemins ruraux du département afin d'établir un réseau de sentiers de randonnée de qualité, favorisant la découverte du patrimoine rural. Il confiait sa mise en œuvre au Comité Départemental du

Tourisme et à son directeur Didier Benedetti qui créa un service randonnée doté d'un budget annuel de 90 000 € et recruta pour cette mission Joël Macé.

Marcheur infatigable, curieux de tout, passionné par les voyages et la nature, Joël Macé avait déjà exercé plusieurs métiers en France et à l'étranger lorsqu'il s'est engagé avec passion dans cette nouvelle carrière au service du Lot-et-Garonne.

La mise en place du PDIPR a tout d'abord consisté en un travail minutieux de reconnaissance et d'évaluation des chemins ruraux en concertation avec les communes. Les itinéraires ont été choisis afin de mettre en valeur le patrimoine naturel et bâti et de le faire découvrir aux promeneurs. En 28 ans, le PDIPR a permis d'ouvrir, d'assurer le balisage et la continuité de 4 500 km de sentiers de randonnée à travers tout le Lot-et-Garonne. Ces itinéraires ont toujours fait l'objet d'une promotion départementale, d'abord sous forme de topoguide puis de « fiches rando ». Joël Macé fut l'un des premiers à exploiter les outils numériques au service de

l'itinérance en créant des fiches soigneusement cartographiées, rédigées, illustrées et accompagnées de leurs traces GPS, mises en ligne sur le site du Comité Départemental du Tourisme. Le Lot-et-Garonne compte à ce jour 388 circuits de randonnée téléchargeables gratuitement.

A présent, Joël Macé fait valoir ses droits à la retraite, son départ est prévu le 30 avril 2015. Il sera remplacé par Yannis Néria qui travaille à ses côtés depuis 1999 en qualité de baliseur. La parfaite connaissance du terrain et du réseau que Yannis Néria a acquis au cours de ces 16 années lui permettra d'assurer la continuité du service randonnée et de répondre aux nouveaux enjeux. Dans le cadre du schéma de développement touristique 2015 – 2020 adopté par le Conseil général, l'un des grands objectifs de la politique touristique départementale est le développement d'une offre « slow tourisme ». Il s'agira de promouvoir l'itinérance douce sous toutes ses formes et de valoriser touristiquement les itinéraires, qu'ils soient pédestres, équestres ou cyclotouristiques.



Yannis Néria

Nous souhaitons bonne chance à Yannis, et à Joël une excellente retraite, active et passionnée, à l'image de sa carrière au Comité Départemental du Tourisme.

*Comité Départemental du Tourisme de Lot-et-Garonne
271 rue Péchabout – BP 30158 – 47005 Agen
Tél. 05 53 66 14 14 – www.tourisme-lotetgaronne.com*

Service randonnée du Comité Départemental du Tourisme

Je suis diabétique : Puis-je faire de la randonnée ?

L'activité musculaire amène la production de facteurs qui améliorent l'utilisation des aliments par les cellules. Ainsi l'**activité physique** corrige une partie des défauts de fonctionnement liés au diabète et **fait partie du traitement du diabète aux côtés du régime et des médicaments.**

Qu'entend-t-on par activité physique ?

Il s'agit d'activités variées : le ménage, le jardinage, la marche, les loisirs actifs (la danse.....) ou le sport.

Le bénéfice de l'activité physique va au-delà de la gestion de l'hémoglobine glyquée et de la glycémie (du diabète ou du niveau de sucre dans le sang).

Ce bénéfice touche aussi l'amélioration de l'équilibre de l'hypertension, de l'équilibre du Cholestérol, la prévention des problèmes cardiovasculaires et la prévention de nombreux cancers. L'activité physique en plein air baisse l'oppression liée à l'angoisse.

Les dernières recherches montrent que chez les moins jeunes, l'activité physique préserve les compétences intellectuelles (vélocité de pensée, vélocité gestuelle, compétences à l'organisation).

L'arthrose est adoucie par la marche nordique.

La randonnée s'intègre dans ce tableau très positif.

Pour faire 4 et surtout 9 à 18 km de randonnée, comme souvent dans la vie du diabétique, il y a quelques règles à respecter :

La première est de connaître son traitement.

Savoir s'il contient des médicaments qui peuvent créer une baisse glycémique excessive avec une activité prolongée (le médecin traitant ou le pharmacien peuvent l'expliquer).

Si la réponse est positive : Il faudra pouvoir contrôler sa glycémie par un petit prélèvement au bout du doigt. Il faut connaître les sensations présentes quand les glycémies sont trop basses et

avoir sur soi du sucre et des biscuits, ou des fruits secs, ou des barres de céréales, pour corriger cela.

Il est bon d'avoir parlé avec son médecin pour savoir si le traitement doit être adapté pour entreprendre une activité dynamique et prolongée.

Si on débute les randonnées avec un diabète plus ou moins ancien, ou s'il y a de l'albumine dans les urines, il faut prendre l'avis de son cardiologue (il sera content du projet ou donnera quelques indications).

LES CONTRE-INDICATIONS

Une maladie coronarienne non stabilisée.

Une rétinopathie proliférante non stabilisée.

Une plaie d'un pied.

PARLONS DE PIEDS :

pied du diabétique, comme le pied du randonneur, doit être chaussé avec soin : tous randonneur doit avoir des chaussures adaptées qui stabilisent le pied sur les sols glissants ou sur les sols irréguliers.

Ces chaussures doivent être choisies attentivement : il faut mettre la main dans la chaussure qui va être achetée pour écarter les coutures ou les aspérités qui blesseront le pied dès que le trajet sera un peu long.

A l'achat, il faut essayer ses chaussures de randonnée avec des chaussettes épaisses, et faire quelques pas dans le magasin pour contrôler que persiste 1,5cm entre le gros orteil et l'extrémité de la chaussure. (Cela évite de blesser les orteils dans les descentes prolongées car la tige de la chaussure dans ces instants, pousse le pied en avant).

Si la peau des pieds est hydratée régulièrement par une crème adaptée, le pied du diabétique devient le plus souvent le pied d'un randonneur en bonne santé.

Amusez-vous donc et venez profiter d'une bonne convivialité !

Dr Catherine GUILLET

Label Rando santé

Grande première dans le Lot et Garonne, le GV Bézis Labellisé « Rando Santé »

Pour sa première sortie « Rando-Santé », le club GV-Bézi-Rando a accueilli 17 personnes pour lesquelles le rythme des randonnées classiques est trop éprouvant pour des raisons variées, physiologiques, psychologiques ou pathologiques. Il y avait du soleil, du plaisir à pouvoir marcher ou re-marcher avec un accompagnement formé. Marie-françoise ALONZO et Marido MONTHEUIL, les initiatrices de cette section ont été formées en 2014. Elles ont permis la labellisation du club par la FFRP en novembre 2014. La « rando-santé » peut se définir en quelques mots : moins vite, moins loin, moins longtemps, mais toujours. Seul club agréé sur le département, nous espérons être rejoints par beaucoup d'autres clubs dans un futur proche. Les sorties auront lieu tous les LUNDI après-midi.



Marido Montheuil – Henri Dagnaud

les **47** km
du 47



19 Avril 2015

Bulletin d'inscription dans les clubs ou
au CDRP47 tél 05 53 48 03 41

Téléchargeable sur www.randolotetgaronne.net



Partenaire du Comité Départemental

