

# Rando z'Aisne



Bulletin de liaison entre les clubs du

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne

Rando z'Aisne

N°6

Janvier 2022

\*\*\*

Édito

Le mot du président

Bienvenue à

-

Portrait

Je vous souhaite de belles hormones pour 2022

-

Nos clubs ont du coeur  
L'Écho des Clubs

-

L'Écho des Clubs (suite)

Le Comité Départemental

À noter sur vos agendas

-



## Édito

Je vous présente à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année.

Soyons optimiste et confiant en nos chercheurs, nous finirons bien par retrouver une vie « normale ».

En attendant, continuons à randonner tout en respectant les gestes barrières et les règles sanitaires en vigueur. Je suis convaincu que la pratique de notre passion, que le grand air et la nature finiront par nous aider à passer ces moments difficiles.

Restons prudent, prenez soin de vous et des autres. Jean-Luc VALLEE

## Le mot du président



L'année 2021 est arrivée à son terme, malgré quelques épisodes compliqués, les activités des clubs et du comité ont repris tant bien que mal.

En ce début d'année 2022 je vous présente mes meilleurs vœux, je vous souhaite que cette année soit remplie de : convivialité, itinérance, de séjours vacances...

2022 c'est le retour du séjour raquettes en janvier, quatre jours de BRIL (Belle Randonnée Itinérante Linéaire) en mai, Tous en Rando en août

et le Rando challenge en septembre.

J'en profite pour remercier tous les bénévoles et Caroline notre salariée.

Restons prudent, prenez soin de vous.

Jean-Pierre FONTAINE

## Bienvenue à :

L'association "**Marche nordique Activités nature et Bien-être**" (MAB) a été fondée et affiliée à la FFRandonnée en Juin 2021 par 3 entraîneurs qui pratiquent la Marche Nordique depuis une dizaine d'année.

Le siège social est situé à la Mairie de Crouy, la majorité des entraînements se déroulent autour de Crouy et Soissons.

La marche nordique c'est un sport loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique. La marche nordique tonifie les muscles du corps et renforce les chaînes musculaires et articulaires.

L'association a pour objet :

- la pratique et le développement de la Marche Nordique et occasionnellement la pratique de la randonnée, la marche rapide, le long côtes et les raquettes à neige,
- l'organisation d'événements et de séjours pour la pratique de ces activités sport/santé/bien-être et disciplines affinitaires.

Des entraîneurs vous accueilleront lors de 2 séances hebdomadaires structurées et adaptées à chaque participant.

- Le samedi de 9h15 à 12h00, pour tous (sans pathologie), marche à intensité moyenne.
- Le jeudi de 18h30 à 20h00, séance sportive, marche à intensité élevée.

Nous prêtons des bâtons pour les premières séances.

Contact : email : [marche.nordique.mab@gmail.com](mailto:marche.nordique.mab@gmail.com)

site internet : <https://www.mab-crouy.fr>

François CAUDRON : 06.73.94.12.73 - Jean François Thorry : 06.03.36.82.99



Les Fantômes de Landowski—OULCHY-LE-CHATEAU

## Portrait

Dans ce numéro, nous vous présentons le portrait de Roger VELLE, secrétaire général, président des commissions communication et formation du Comité Départemental et vice-président, président de la commission communication, membres des commissions formation et tourisme international manifestations du Comité Régional des Hauts-de-France.



Je suis originaire de Hirson en Thiérache où j'ai effectué mes études primaires et secondaires, études supérieures dans le Nord, premier emploi dans l'Oise, puis retour dans le département de l'Aisne mais dans le sud du département cette fois où je réside encore actuellement.

Après avoir baroudé dans le monde entier ou presque durant ma carrière professionnelle, je m'étais promis de prendre le temps de découvrir la France dès mon départ en retraite... Début de la retraite le 1<sup>er</sup> avril 2010 et ce n'est pas un poisson... Pas de chance, rupture du tendon d'Achille le 17 Avril... Opération, rééducation pendant plusieurs mois, et puis, inscription au club de randonnée pédestre de Château-Thierry afin de m'entraîner pour réaliser un rêve, le chemin de St. Jacques de Compostelle, ce que j'ai pu faire dès le mois de septembre 2011 pendant une quinzaine de jours du Puy-en-Velay jusque Figeac sur le GR 65 puis Rocamadour sur le GR® 6... Et depuis cette date, chaque année j'effectue une partie de ce GR® 65 (du Puy-en-Velay à Roncevaux), accompagné depuis 2015 par une quinzaine d'adhérent(e)s du club de Château-Thierry.

Mon parcours au sein de la FFRandonnée : Adhérents de l'ARPSA début 2011, j'ai assuré la présidence de ce club en 2012 et 2013 (avant de passer le relai au président actuel), puis vice-présidence du club jusqu'en 2020 au sein duquel je suis toujours animateur de randonnée et

membre de diverses commissions. Secrétaire général du Comité Départemental de l'Aisne depuis 2017, j'assume la présidence des Commissions départementales "Communication" et "Formation".

Je suis devenu Vice-Président du Comité Régional des Hauts-de-France en 2021 (au côté du Président Daniel Pipart suite à l'élection de Brigitte Souлары à la Présidence de la Fédération). J'assume la présidence de la Commission Régionale "Communication" et suis membre des commissions "Formation" et "Tourisme et international". Très impliqué donc dans la randonnée pédestre, je privilégie avant tout le travail d'équipe avec les salarié(e)s et les membres des bureaux et des Conseils d'administration de ses deux comités... au service de tous.

Roger VELLE

## Je vous souhaite de belles hormones pour 2022

La dopamine est l'hormone du plaisir, une molécule de notre cerveau, un neuro transmetteur produit dans l'hypothalamus en récompense à certaines actions et actes, sentiments amoureux et sexualité. Elle est donc aussi à la base des addictions.

### UN TIERS DES FRANÇAIS SERAIT ALCOOLIQUE

Alors que le mois sans alcool a démarré, la ligue contre le cancer révèle que plus d'un Français sur trois a une consommation d'alcool supérieure au seuil défini par Santé Publique France : si vous consommez de l'alcool il est recommandé de ne pas dépasser 10 verres par semaines, mais pas plus de 2 verres par jour et 2 jours par semaine sans consommer.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à trinquer ensemble et autant en buvant d'autres boissons 2 jours par semaine. Une bonne façon de stimuler sa Dopamine.

À suivre dans le prochain bulletin : comment fonctionnent nos hormones, celles qui font grossir et celles qui font maigrir.

Docteur Alain THEVENIN

# Nos clubs ont du coeur

## Les Randonneurs Beautois



En décembre 2021 le Téléthon a rassemblé une trentaine de participants.

Les randonneurs au départ de la salle polyvalente de Beaufort, ont bravé le mauvais temps sur un parcours de 10 km pour cette journée de téléthon.

Ils ont tous participé à la vente de produits pour abonder la cagnotte du téléthon.

Jean Pierre FONTAINE

## L'ARPSA (Association des Randonneurs du Sud de l'Aisne)



Le samedi 4 décembre, fidèle à ses habitudes, l'ARPSA a participé au Téléthon 2021.

Le point d'accueil avait été installé devant le Palais des Sports de Château-Thierry.

Après avoir écouté le message de remerciements de la coordinatrice Téléthon pour le Sud de l'Aisne et celui de la 2ème adjointe déléguée aux affaires sociales et à la santé, les 40 marcheuses et marcheurs ont parcouru dans la bonne humeur les 8,500 km autour de Château-Thierry.

Au retour, tout le monde s'est retrouvé pour un moment de convivialité devant un café ou un thé.

Les fonds recueillis ont été ensuite remis à la représentante du Téléthon.

## L'écho des clubs

### L'ARPAL



#### **30<sup>ème</sup> Assemblée Générale de l'ARPAL**

Samedi 15 Janvier 2022 se déroulait la 30<sup>ème</sup> assemblée générale de l'ARPAL dans la salle des Fêtes de Aulnois-sous-Laon. Cette assemblée générale s'est déroulée dans une excellente convivialité mais dans le respect des règles sanitaires en vigueur, Covid oblige. Elle a cependant permis de mettre à l'honneur Jackie Duquesne, fondateur de cette association et Président de celle-ci pendant 29 ans, Jackie ayant passé le relais à Michel BREDELET l'an dernier.

Hervé, au nom de l'ARPAL, nous a crédité d'un petit discours, sérieux et humoristique à la fois, dont lui seul a le secret, pour nous retracer le parcours de Jackie, aussi bien au sein de l'association ARPAL que du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne dont il fut également Président pendant 15 ans, sans oublier de lui remettre une médaille non moins humoristique (médaille "Président"

faite maison par Hervé). Hervé rappela l'omniprésence de Jackie, son dévouement, sa disponibilité, sa gentillesse, sa serviabilité, mais il rappela aussi "à sa façon", le fait qu'il avait des difficultés à déléguer "Comme on dirait d'min couin, l'Jackie il a l'tête dure comme du chêne, mais avec d'la patience, il peuplier, c'qui fait d'lui un hêtre qu'a beaucoup d'charme." Et de terminer par : "Je coupe le robinet, et oui, ça a été du bouleau de sortir cette boutade", avant de lui remettre un très joli cadeau offert par tous les membres de l'ARPAL.



# L'écho des clubs (suite)

## L'ARPSA



Le samedi 11 décembre 2021, l'ARPSA (Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne) a tenu son Assemblée Générale dans l'un des amphithéâtres du Palais de Rencontres de Château-Thierry. Roger VELLE, vice-président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France y représentait Daniel PIPART et Jean-Pierre FONTAINE qui n'avaient pu se déplacer.

Les adhérents étaient venus nombreux dans le respect des gestes sanitaires et après contrôle du passe sanitaire.

A cette occasion, Michel Van Der Putten, président de l'ARPSA, a rendu hommage à Marie-Thérèse CHARPENTIER qui avait souhaité ne pas prolonger sa mission de secrétaire de l'association.



## Le Comité Départemental

### WEEK-END en Baie de Somme les 30 et 31 JUILLET 2022

Le Comité Directeur du Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Aisne a décidé lors de sa dernière réunion, de mettre en place un week-end en Baie de Somme les 30 et 31 Juillet 2022.



Ce séjour sera réservé aux adhérents des clubs affiliés FFRandonnée de l'Aisne en priorité. L'hébergement est prévu au CLP de Cayeux-sur-Mer pour 60 personnes maximum. Les activités prévues et encadrées par des animateurs diplômés FFRandonnée durant ce week-end sont une randonnée à la Pointe du Hourdel et une initiation à la Marche Aquatique Côtière le samedi. Le dimanche, traversée de la Baie du Crotoy à Saint-Valéry-sur-Somme, visite guidée de Saint-Valéry-sur-Somme, puis retour par le petit train de la Baie de Somme. Un bulletin d'information et d'inscription est en cours d'élaboration et sera disponible d'ici quelques jours afin d'effectuer la confirmation de la réservation du Gîte dès que possible.



### À noter sur vos agendas (liste non exhaustive)

**Dimanche 3 Avril 2022** : Randonnée du printemps à Festieux (02840) organisée par l'ARPAL de Aulnois-sous-Laon.

**Du 26 au 29 Mai 2022** : BRIL organisée par le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Aisne sur le GR12 (E3) de Montigny-Lengrain au Lac de l'Ailette.

**Dimanche 8 Mai 2022** : Marche Nordique à Crouy (02880) organisée par le club MAB de Crouy, dans le cadre de la journée Henri Barbusse.

**Jeu**di 2 Juin 2022 : Randonnée à la découverte de la Thiérache à Sorbais (02580) organisée par l'ARNC de Vervins.

**Samedi 25 Juin 2022** : "Beautor en fête" à Beautor (02800). Rando douce, rando classique et marche nordique organisées par l'association des Randonneurs Beautois.

**Jeu**di 7 Juillet 2022 : 2ème Randonnée "Jean de La Fontaine" à Château-Thierry (02400) organisée par l'ARPSA.

**Samedi 6 Août 2022** : "Tous en Rando" à Beautor (02800) organisée par l'association des Randonneurs Beautois.

**Vend**redi 9 Septembre 2022 : Marche gourmande semi-nocturne à Montescourt-Lizerolles (02440) organisée par l'association "Les Randonneux" de Montescourt-Lizerolles.

**Samedi 10 ou dimanche 11 Septembre 2022** : Rando *france bleu*. (plus de renseignements à venir)

**Samedi 1<sup>er</sup> Octobre 2022** : Rando Challenge Départemental et Régional à Soissons (02200) organisé par le Comité Régional des Hauts-de-France, le Comité Départemental de l'Aisne et le club JRS de Soissons.

### **Comité Départemental de l'Aisne**

1 chemin du pont de la planche 02000 BARENTON-BUGNY Tel 03 23 79 09 35 – e-mail : [aisne@ffrandonnee.fr](mailto:aisne@ffrandonnee.fr) - site : <http://www.aisne-rando.com>

Facebook : [Comité de Randonnée de l'Aisne](#)

La Fédération Française de Randonnée Pédestre est une Association reconnue d'utilité publique, agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement Durable, Membre du Comité Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Directeur de publication : Jean-Pierre FONTAINE — Équipe de rédaction : Caroline BRAZIER, Alain THEVENIN, Roger VELLE et Jean-Luc VALLÉE