

Rando z'Aisne



Bulletin de liaison entre les clubs du

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne

Rando z'Aisne

N°5

Juillet 2021

Édito

Le mot du président

Hommage à ...

-

Portrait

Le Pass Découverte

-

Rester en forme

et se préparer...

Séjour raquettes 2022

-

L'Écho des Clubs

-

Sentiers et Itinéraires

Nos randonneuses

ont du talent

-

Tous en Rando 2021

Édito

Premier anniversaire de notre bulletin de liaison, je vous remercie de l'intérêt que vous nous portez.

Malgré toutes les contraintes sanitaires, nous sommes parvenus, pour beaucoup d'entre nous, à continuer à vivre notre passion : la randonnée.

Dorénavant toutes ces contraintes sont derrière nous et soyons optimistes pour les mois à venir.

En ce début d'été, toutes mes pensées vont vers celles et ceux qui ont tout perdu lors des orages du mois de juin.

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

Le mot du président



Avec l'arrivée de l'été, la reprise tant attendue est enfin là. Malheureusement, suite aux confinements successifs, nous déplorons une centaine de licenciés en moins au sein de notre comité.

Caroline notre salarié a repris ses activités :

Animations avec les élèves des écoles et diagnostics sur les parcours avec les bénévoles des associations.

Les activités ont repris, certains clubs ont pu organiser leur manifestation.

Des projets innovants, nous espérons faire de la marche aquatique dans l'Aisne, après formation de Caroline et une aide du salarié régional Thomas. Nous avons également fait une demande de subvention pour l'achat de combinaisons auprès du conseil départemental.

Le comité prévoit d'organiser « Tous en rando » au mois d'août. Pour janvier 2022 le comité prévoit une sortie raquette dans le Jura. Les informations vont vous parvenir rapidement.

Avec la dématérialisation des licences nous proposeront une aide aux clubs qui en font la demande.

Restons vigilants en respectant les consignes et les gestes barrières.

Portez-vous bien.

Jean-Pierre FONTAINE

Hommage à Claude NICOLAU

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Claude NICOLAU à l'âge de 73 ans.

Il était Président depuis plus de 6 ans de l'Association Randonneurs en Pays de Beine de Cugny, animateur pour la « Tête et les Jambes » de Frières-Fallouël et baliseur de grand chemin comme il aimait à dire.

Sa bonne humeur et sa jovialité faisaient de lui une personne fort attachante et toujours prête à rendre service. Avec lui nous perdons un grand ami de la Randonnée, une personne enjouée et dynamique, très investi dans toutes ses activités. Ces derniers temps son état de santé ne lui permettait plus de faire ce qu'il aimait et il s'en est allé discrètement : Adieu l'ami !

Christian GILBERT





Abbaye de Saint-Michel

Portrait

Dans ce numéro, nous vous présentons le portrait de Pierre GOUBET, vice-président du Comité Départemental et administrateur du Comité Régional des Hauts-de-France.



Dans les années 80 je randonnais exclusivement en vacances, l'été, en famille dans les Vosges. En 1989 J'ai adhéré au club ARPHP de St-Quentin et ai découvert, grâce aux animateurs, qu'il y avait plein de belles randonnées à faire dans ma région.

La découverte de la nature pas à pas est un plaisir et ce plaisir est encore plus grand quand on peut le partager. Alors je suis devenu animateur et ai appris à mieux connaître et faire connaître ma Picardie.

Je suis devenu Président de l'ARPHP en 1993 et ai emmené le club, plusieurs fois, en week-end dans les Vosges afin que les adhérents puissent découvrir ce plaisir de la randonnée en moyenne montagne.

Le début des années 2000 fut très riche : d'abord j'ai lancé le principe des semaines randonnées au sein de mon club afin de partir à la découverte d'autres régions de France , ensuite l'ARPHP a rejoint le CDRP Aisne et j'en suis devenu rapidement Vice-Président.

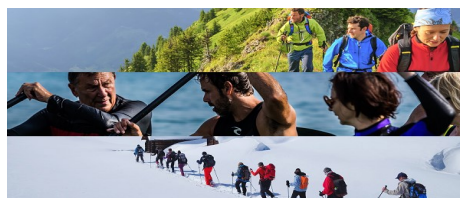
L'année 2014 marque mon départ à la retraite en tant qu'enseignant et la naissance de la section marche nordique à Saint-Quentin. C'est aussi à cette époque que je propose au comité le projet BRIL réunissant les clubs dans une traversée de l'Aisne sur 4 jours.

En 2017 je suis devenu administrateur du nouveau comité rando des Hauts-de-France et ai contribué activement à la mise en place des itinérances régionales sur la Via Francigéna.

La randonnée est bien plus qu'un sport : c'est un mode de vie où le plaisir et l'amitié sont les moteurs.

Pierre GOUBET

Le Pass Découverte



Un nouveau titre de participation fait son apparition en Juin 2021 :
le PASS DÉCOUVERTE

Objectifs : ce titre a été créé afin de répondre à des besoins :

- de pratique lié au contexte Covid (souhait de pratiquer en club sur la période estivale avant de prendre une licence en septembre)
- pour apporter un cadre assurantiel aux pratiquants (dès lors qu'ils viennent plus de 3 fois sur des sorties du club)
- pour permettre aux comités et aux clubs d'être assurés dès lors qu'ils organisent des manifestations régulières accueillant du grand public.

Durée : 1 jour : 4€, 8 jours consécutifs : 8€ ou 30 jours consécutifs : 16€.

Valable pour : évènement, séjour, baptême d'activité proposé par un organisateur (club ou comité)

Cible : pratiquants occasionnels, touristes, etc.

Délivrance : par les clubs et comités uniquement, via le système de gestion de la vie fédérale.

Renseignements auprès des clubs affiliés « FFRandonnée » locaux.

**PASS
DÉCOUVERTE**

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Rester en forme et se préparer... à la maison

Rester en forme et se préparer... à la maison : Des vidéos sur le site de la fédération.

Séance 1 : Séance vidéo : préparation physique - exercice avec une chaise

Séance 2 : Séance vidéo : Préparation physique Longe Côte Marche Aquatique session Cardio Pagaie intermédiaire

Séance 3 : Session Gainage pour tous - Préparation physique Longe Côte Marche Aquatique

Séance 4 : Session Cardio Aérobic Niveau 1 - Préparation physique Longe Côte Marche Aquatique

Séance 5 : Session explosivité - Préparation physique Longe Côte Marche Aquatique

Séance 6 : Session Préparation physique généralisée - Tabata - Préparation physique Longe Côte Marche Aquatique

Séance 7 : Session Cardio Intense niveau 3

Séance 8 : Session PPG 3 - Membres Supérieurs

Le certificat médical d'absence de contre-indication à la randonnée ? Sa durée de validité est 3 ans sauf ... refus de répondre.

Durant la période de validité de 3 ans le renouvellement de [licence](#) est subordonné à un questionnaire :

« NON » à toutes les questions attesté par le pratiquant : pas de nouveau certificat médical.

« OUI » à une question ou refus de répondre : certificat médical.

Certificat et compétition ([Rando challenge®](#) , [longe côte](#) compétition) le certificat médical doit mentionner l'absence de contre-indication pour la pratique en compétition. Sa validité est de 3 saisons sportives.

Dispense du certificat médical pour la pratique sportive des enfants jusqu'à 18 ans.

Sport sur ordonnance SSO ... Sortie de la formation SSO prévue en 2022 : Activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant ou le spécialiste à des patients atteints d'une affection longue durée (ALD) Le module de formation complémentaire du module Santé, permettra aux animateurs Santé d'accueillir ces patients.

L'alcool nocif au cerveau, même pour une goutte ...En ANGLETERRE.

Une étude incluant environ 25.300 Britanniques adultes et les données de la Biobank nationale, par des chercheurs d'Oxford constate que contrairement à l'espoir entretenu par certaines publications et l'opinion publique, l'alcoolisation est toxique pour le cerveau dès la première goutte. Ce n'est pas une courbe en J où une petite imprégnation serait plus bénéfique que l'abstinence totale. À l'examen détaillé de l'imagerie IRM la matière grise des buveurs est tout de suite affectée par l'absorption d'alcool et cette atteinte évolue linéairement à la quantité ingurgitée, par rapport à quelqu'un qui ne boit pas du tout. Presque toutes les zones cérébrales montrent des défaillances, en matière de connexions synaptiques d'abord. Si le poids de ce facteur est de 0,8% dans la quantité de matière grise (neurones), c'est toujours trop puisque ce critère est corrélé à la neurodégénérescence et la dégradation mnésique. La nocivité de l'alcoolisation est sans surprise aggravée par le degré d'hypertension artérielle et la hauteur de l'IMC.

Ne pouvant affirmer le degré de récupération cérébrale par l'abstinence, les auteurs déclarent qu'il n'y a pas d'alcoolisation sans danger et que les recommandations relatives à une ingurgitation modérée sont à revoir... à la baisse.

Du loisir pas du boulot ! Au DANEMARK.

Dans une enquête danoise de plus de 100.000 personnes (hommes et femmes) il apparaît que plus les loisirs sont actifs (modéré, soutenu, intense) plus le risque mortel diminue : respectivement de 26%, 41% et 40% par rapport à une faible activité. Alors que pour les niveaux d'activité professionnelle équivalents, et par rapport à une charge physique faible, les risques de décès sont augmentés à 13% et 27% (charge intense). Mêmes tendances pour le risque cardiovasculaire : Réduction en activité de loisir d'intensité croissante de 14, 23 et 15%. et augmentation du risque en charge professionnelle de 15 et 35%.

Comme un professionnel épuisé s'effondre sur son canapé plutôt que de pratiquer un loisir actif, en soirée ou en week-end, on mesure l'énormité du problème que cela pose en santé publique.

La vaccination conseillée ... mais pas sûre à 100% : même vacciné, du virus sur les mains, tu contamines ton voisin ».

Dr Alain THEVENIN

Séjour raquettes 2022

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne vous propose un séjour raquettes dans le Jura, au Bois d'Amont, du **samedi 22 au samedi 29 janvier 2022**.

Ce séjour est ouvert aux adhérent(e)s FFRandonnée titulaires d'une licence en cours de validité (*attention : Pensez à renouveler votre licence pour la saison 2021-2022 dès septembre prochain !*) et pouvant fournir une attestation de vaccination contre la COVID-19.

Nombre de participants: 40 au minimum - 53 maximum

Les inscriptions seront prises en compte par ordre de réception.

L'hébergement se fera au Village Vacances Cévéo « Bois d'Amont » 167 Montée du Val d'Orbe 39220 BOIS D'AMONT

Aux portes de la Suisse, accolé à la station des Rousses, le petit village de Bois d'Amont niché à 1070m d'altitude, offre un point de vue magnifique sur les montagnes du Haut-Jura et la forêt toute proche. L'exceptionnel domaine « nordique » est idéal pour tous les passionnés de ski de fond, les amateurs de nature préservée et de balades surprenantes en raquettes ! De retour au Village Vacances, c'est l'espace détente et son bassin d'agrément qui vous promettent de savoureux instants de quiétude.

Coût du séjour

Le coût du séjour est fixé à **600 €** par personne, en pension complète, en chambre double ou twin.

Supplément pour chambre individuelle : **91.00 € pour le séjour**.

Inscription avant le 1er octobre 2021.

Renseignements, bulletin d'inscription et détails du séjour auprès du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aisne (CDRPA) <http://www.aisne-rando.com> rubrique « voyages » ou auprès de votre club de randonnée.

L'écho des clubs

L'ARPAL

3ème édition de « Rando France Bleu »

Le dimanche 12 septembre 2021, en partenariat avec la radio France Bleu, l'ARPAL organise une randonnée familiale de 10 km à Chermizy-Ailles.

Accueil devant un café, départ à 8h45 et pot de l'amitié à l'arrivée.

Renseignements au 06.31.13.06.67

L'ARPSA

400^{ème} anniversaire de la naissance de Jean de La Fontaine.



Ferme Jean de La Fontaine - La Tuèterie

Le 8 juillet 2021, jour du 400^{ème} anniversaire de la naissance, à Château-Thierry, de notre fabuliste Jean de La Fontaine, l'ARPSA (Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne) avait organisé une journée de randonnées entre la ville de Château-Thierry et la ferme historique Jean de La Fontaine à la Tuèterie. Jean de La Fontaine avait hérité de cette ferme ainsi que de la charge de Maître des Eaux et Forêts de son père. C'est dans cette ferme que Jean de La Fontaine aurait écrit ses premières fables et observé la faune sauvage.

16 clubs venus des Hauts-de-France et du Grand-Est, affiliés à la FFRandonnée, avaient répondu présent à notre invitation :

6 du Comité Départemental de l'Aisne, 1 de celui de l'Oise et 9 du Comité Départemental de la Marne.

Même le beau temps, si rare ces derniers temps, nous a accompagné et nous avons ainsi pu réunir 197 passionnés de randonnée parmi lesquels le président du Comité Régional de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-France, Daniel PIPART, ainsi que Jean-Pierre FONTAINE, le président de notre Comité Départemental.

Un grand merci à toutes et à tous ainsi qu'à M. et Mme RIERA propriétaire des lieux.



L'Association Randonnées Nature et Culture



Le 27 mai dernier l'Association Randonnée Nature Culture de Vervins organisait une rando inter-club au départ de Marly-Gomont.

4 randonneurs du club de Montescourt-Lizerolles ont participé à cette sortie dont ils sont revenus enchantés !

Le rendez-vous était fixé à 8h30 à la salle des fêtes de Marly-Gomont. Randonnée de 10 kms le matin avec des informations données sur l'Euro vélo route n°3, le barrage régulateur de Proisy, le réseau potable de Malzy, le cimetière de Malzy et le lavoir.

Le midi : Le domaine de pêche de l'étang des sources de Malzy était exceptionnellement ouvert pour accueillir les randonneurs, avec un superbe espace pour

pique-niquer.

L'après-midi : 7 kms de randonnée avec une info sur la carrière de potasse de Proisy puis le retour à la salle des fêtes de Marly-Gomont. Nos 4 « randonneux » remercient chaleureusement le club de Vervins pour l'accueil et l'organisation de cette belle journée en terre thiérachienne !

Photo : Laurent ROUSSELLE



Les Randonneurs Beautois

Beator en fête

C'est une cinquantaine de randonneurs qui étaient au rendez-vous ce 19 juin 2021 pour les sorties randonnées et marche nordique.

Un grand merci aux clubs de Saint Quentin, des Randonneux de Montescourt-Lizerolles, à l'ARPAL représentée par son président, aux licenciés du club local ainsi qu'aux randonneurs venus des villages alentours.

Merci à la mairie de Beator pour nous avoir accueilli dans les locaux de la

zone de loisirs.

Un grand merci à tous et à l'année prochaine !



Sentiers et Itinéraires

Stage de balisage des 16 et 26 juin 2021



11 stagiaires ont suivi ce stage de baliseurs assuré par Jean-Pierre EVRARD assisté de François BEUZIT.

Le 16 juin, formation théorique dans les locaux de Naturagora (siège du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre Aisne).

Au cours de cette journée, il a été procédé à la présentation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre ainsi qu'à des exercices de reconnaissance des différentes marques et de positionnement de celles-ci.

En fin de journée, 1 clé USB reprenant les éléments abordés au cours de la journée ainsi que la charte actuelle a été remise à chacun des stagiaires.

Le 26 juin, formation sur le terrain : parking de la voie verte de l'Ailette, à l'intersection des GR 145, 142 et à proximité du GR 12.

Démonstration du matériel et mise en pratique sur des portions de 2 à 3 km. L'analyse du travail au retour n'a donné lieu à aucune remarque.



Nouvelles mesures sanitaires

Nouvel arrêté préfectoral en date du 15 juillet 2021, applicable jusqu'au 15 août inclus, portant l'obligation du port du masque dans certains lieux de l'espace public du département de l'Aisne, pour toute personne de onze ans et plus :

- Sur les marchés, les brocantes, les vide-greniers et autre événement de nature comparable,
- Aux abords des entrées et des sorties des établissements scolaires,
- Dans les files d'attente des commerces et des services publics,
- Sur les parkings dédiés à la clientèle des commerces,
- À proximité des gares, des gares routières et des abris de bus,
- Lors de cérémonies funéraires dans les cimetières.

Le port du masque en intérieur reste obligatoire dans les lieux clos tels que les lieux de travail, les commerces, les transports et dans tout lieu de rassemblement.

Nos randonneuses (eurs) ont du talent

Nouvelle note de douceur et de poésie dans ce monde de « brutes ».

Alors à vos plumes, à vos stylos et s'il vous plait, faites nous rêver ...

Dans ce numéro, nous vous invitons à lire cette poésie écrite par Jeannine PRAGNIACY, adhérente à l'ARPSA depuis 2020.

Coquelicot

Comme j'aime ton joli nom de baptême,
Qui sonne comme les cloches de Carême,

Sur la toile,

Le pinceau brosse tes pétales diaphanes, d'un rouge vermillon,
Qui ressemblent

A s'y méprendre, aux ailes gracieuses d'un joli papillon,

Dans les champs de ma plus tendre enfance,
Tu flirtais, empreint d'une certaine élégance,

Dans le plus grand secret, avec le bleuet,

Discret, gracieux, énigmatique,
Sublime union florale et chromatique,

Dont la marraine était, semble-t-il une fée.



Jeannine PRAGNIACY

Tous en Rando

Samedi 7 août 2021

BEAUTOR (02800)

Zone de loisirs - Rue de la Fosse

9h - 10h

Accueil café et collation offerts au départ de chaque activité.

10h - 12h

- ➤ Initiation à la Marche nordique
(prêt de bâtons)
- ➤ Marche nordique
(exercices pour confirmés)
- ➤ Rando douce
(marche à allure et distance modérées)
- ➤ Randonnée pédestre

12h - 14h

Pause déjeuner !

Repas tirés du sac (pot de l'amitié offert)

14h - 16h

- ➤ Marche nordique (sortie)
- ➤ Randonnée pédestre

Gratuit
et ouvert
à tous



Renseignements et inscriptions :

Les Randonneurs Beautois

Contact : J-P Fontaine au 07 82 63 43 92

lesrandonneursbeautois@gmail.com



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 - site : <http://www.aisne-rando.com>

Facebook : [Comité de Randonnée de l'Aisne](https://www.facebook.com/Comite.de.Randonnee.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