

EDITO



« La Randonnée libérée »

En ce printemps 2020 nous nous sommes retrouvés confinés et nos sentiers de randonnées fermés.

Certains d'entre nous ont côtoyé le coronavirus de près avec leurs proches, familles ou amis.

Qui aurait envisagé une telle situation lors de notre Assemblée générale du samedi 7 mars à l'Historial de La Vendée, lieu d'histoire. « Impensable, voyons – mauvais feuilleton d'un autre temps – illusion dubitative »

Et pourtant...

Notre liberté partiellement retrouvée, nous reprenons ici ou là notre activité préférée, randonnée – audax – nordique – aquarelle ...

Prudence et Responsabilité

Pendant cette période nous avons travaillé, membres du bureau et salariés, en visio-conférence (outil d'échange à utiliser dans l'avenir). Nous avons aussi communiqué par téléphone et mails entre administrateurs du comité, départemental-régional et fédéral.

La pandémie de Covid-19 n'est pas terminée, avec notre mobilité retrouvée, agissons comme des animateurs responsables, et assurons notre activité pour la promotion de notre Fédération dans le respect des gestes barrières et de la distanciation afin de limiter la circulation du virus.

Nous comptons sur vous pour une reprise sereine et prudente.
Sportivement.

Jean-Paul Boissonnot



Photo : La Vallée de Mervent

du temps pour faire connaissance, décider du parcours, organiser la randonnée « dans les normes » : certificat médical pour les jeunes, équipement indispensable du marcheur, modalités pratiques du jour J. Satisfaction des lycéens après la randonnée : ils nous avouent avoir été agréablement surpris par notre disponibilité et notre dynamisme ; ils ne s'attendaient pas à côtoyer un « 3e âge » marchant aussi bien et acceptant les efforts sans broncher.

Autre expérience avec le lycée Bel-Air : en 2018, nous avons testé un jeu randonnée-nature autour du Communal du Poiré-sur-Velluire, préparé par un autre lycéen pour l'office de tourisme de Fontenay-le-Comte.

BIENVENUE

A l'association **NORDIC TERRE OCEANE**, de Jard-sur-Mer, qui rejoint les clubs affiliés de la Vendée à partir du 1er Septembre 2020

RENCONTRE ENTRE LES ASSOCIATIONS AFFILIEES



Comme l'an passé, le Comité va solliciter les associations affiliées début Septembre, pour leur demander les sujets qui pourraient être mis à l'ordre du jour de la réunion entre les associations du 13 Novembre prochain.

Licenciés, vous êtes tous concernés : faites remonter à vos présidents les questions qui vous préoccupent.

CALENDRIER DES RANDONNEES



Information sur le calendrier des manifestations du 2^{ème} semestre 2020

Compte tenu des incertitudes liées à l'organisation des randonnées, le Comité n'a pas été en mesure d'éditer un calendrier papier pour les manifestations du 2^{ème} semestre 2020.

Nous avons fait la proposition aux organisateurs d'inscrire sur notre site internet, dès réception de toutes les informations utiles, les manifestations qui pourront avoir lieu.

Tenez-vous informés en consultant régulièrement le site du Comité : <http://vendee.ffrandonnee.fr>

Calendrier 2021 : une nouveauté

Il sera édité pour l'année entière. Vous aurez donc à disposition dès début janvier les dates de toutes les randonnées organisées pour l'année 2021.

LA VIE DES ASSOCIATIONS



Une idée à partager : randonner avec des lycéens

Courant décembre 2014, l'association est contactée par 5 lycéens de 1ère STAV du Lycée Bel Air de Fontenay-le-Comte. Ceux-ci, dans le cadre de l'option sportive ont un projet collectif ayant pour thème « Territoire, santé et vieillissement » qui, une fois mené à son terme, sera évalué et comptera pour le BAC.

Ils souhaitent organiser une randonnée avec des personnes du 3ème âge dans le massif de Mervent. Notre association a le profil. Il a fallu prendre

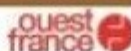


Marcelle BONNEAU - Présidente des Randonneurs du Marais Sud Vendée

LA VIE DU COMITÉ



Nouveau Partenariat avec Ouest France



Vous avez peut-être vu dans Ouest France, tous les dimanches en Juillet et en Août, qu'une page entière a été réservée pour présenter une balade en Vendée.

Dans le cadre de ce partenariat Ouest France a également proposé au Comité de publier 2 encarts formats 1106mmx105mm dans les pages Vendée, aux dates de notre choix et avant le 30 juin 2021. Nous en choisirons les thèmes, et ferons passer à vos associations l'information sur les dates de parution.

CONSEIL



L'Entorse de la Cheville

La cheville est la partie du corps la plus éprouvée en traumatologie :

6000 entorses par jour en France, soit 25% des accidents sportifs.



L'entorse de la cheville fait habituellement suite à une torsion du pied vers l'intérieur, plus ou moins en extension. C'est l'entorse latérale externe dont on distingue trois stades de gravité croissante : l'étirement simple des ligaments, leur déchirure partielle, ou complète.

Les signes immédiats renseignent sur la gravité probable d'une entorse comme le gonflement très rapide en avant de la malléole externe, une ecchymose apparaissant soudainement, un craquement, une impotence nette, l'instabilité et le refus de marcher.

Bandage, attelle, bottillon en résine ou plâtrage : tout dépendra de la gravité de l'entorse et de l'avis médical. La reprise du sport ou de l'effort soutenu sera autorisée dès que la cheville aura récupéré ses fonctions naturelles et sa force, en général en 6 à 8 semaines.

LES INFOS



L'application « Rando Pays de la Loire » fait peau neuve

Avez-vous déjà testé l'application pour Smartphone proposée par le Comité Régional Pays de la Loire ? Une toute nouvelle version vient de sortir, avec de nouvelles « tuiles » c'est-à-dire de nouvelles catégories. Outre les habituels circuits à la 1/2-journée (PR) dont des « coups de cœur », vous pourrez trouver des tronçons de GR ou GRP, des sentiers « Rando'Clim » (pour observer les effets du changement climatique sur les arbres), mais aussi les « Randos avec Aleop ». Il s'agit de propositions d'itinérance sur 1, 2, 3 jours ou de PR au départ (et arrivée) d'une gare ferroviaire ou routière du réseau régional.

Le tout sur les 5 départements des Pays de la Loire. L'offre s'étoffera au fur et à mesure du travail des Comités ! Chaque circuit comprend le tracé, le pas à pas, des photos, des points d'intérêt... Tout un tas de filtres sont disponibles (géolocalisation, longueur, durée...). L'application vous alerte si vous quittez l'itinéraire ou si vous êtes proche d'un point d'intérêt, vous guide pour rejoindre le point de départ en voiture. Utilisable hors connexion, trace GPX embarquée ou même PDF à imprimer.

Application [gratuite](#), téléchargeable sur Google Play et App Store.



UNE BALADE EN VENDEE

Sentier du Lac du Jaunay à Saint-Julien-des-Landes

Longueur : 6,5 km / Balisage :

jaune

Départ : La Baudrière,

rive sud du lac du Jaunay - (N 46.6617°, W 1.7484°)



Ce circuit, déjà « Labellisé FFRandonnée® », fait partie des tous premiers circuits à recevoir le nouveau label « Vendée Rando » du Conseil Départemental, officialisé en septembre. Entre rives du lac, chemins bocagers et forêt, il vous permettra de découvrir un site d'exception où se sont installées une faune et une flore étonnantes. Aire de loisirs nautiques, tables de pique-nique, terrain de pétanque vous inciteront à prolonger le plaisir toute la journée !

AGENDA

Journée Départementale de la Marche reportée en 2021

Samedi 12 septembre

Sélectif Régional Longe Côte
Saint Jean de Monts

Dimanche 4 octobre

La Spicéenne
Les Epesses

Dimanche 25 octobre

Rando Crêpes
Beaulieu sous la Roche

Dimanche 8 novembre

La Culinante
Sevremont

FORMATIONS

Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (CARP)

2 et 3 octobre
Chalonnnes sur Loire (49)

Pratiquer Découverte

10 octobre
La Roche sur Yon

Brevet Fédéral Marche Nordique

10 et 11 octobre
Angers (49)

ATTENTION : Ces manifestations et formations se dérouleront sous réserve des nouvelles consignes sanitaires liées au Covid-19

ET N'OUBLIEZ PAS

Randofiches® sur notre site Internet et sur l'application Rando Pays de la Loire