

# N° 47 RANDO 17

## CHARENTE-MARITIME



Le mot de la présidente

page 2

Le docteur répond

page 3

Une randonnée à découvrir

page 4

Un site à découvrir : le parc de l'estuaire

page 5

Un séjour à Moëlan (Finistère)

page 6-7

Une journée sur le GR®360

pages 8

Une nouvelle association

page 9

Les événements passés

pages 10-12

Statistiques 2024

page 13

Les événements à venir

pages 14-15

Le long-côte : 10 ans déjà

page 16

Les balades à roulettes

page 16

Un week-end sur Oléron

pages 18-19



## Le mot de la présidente

En cette année 2025, projets et nouvelles activités ne manquent pas ! Les clubs se diversifient : Rando Santé, marche nordique, marche avec bâtons dynamiques viennent enrichir les activités proposées par ceux-ci. Le long-côte, en plein essor, a vu la création d'un 36<sup>e</sup> club en 2024.

Ainsi cette diversification assure le dynamisme de vos clubs et la vitalité du réseau FFRandonnée en Charente-Maritime. Soyez-en tous remerciés : dirigeants, animateurs, bénévoles et licencié(e)s.

Les manifestations ouvertes au public, par les clubs et le Comité feront découvrir cette offre multiple et nous permettent d'être connus et reconnus pour notre implication dans la société.

Le comité continuera à être à vos côtés, en apportant aides techniques et financières, tant pour la gestion des clubs que la formation, l'achat de matériel ou la compétition.

Nous poursuivons notre découverte du GR®360 en vous invitant, ainsi que le public, à le parcourir entre Saint-Jean-d'Angle et Saint-Romain-de-Benet afin de partager notre « esprit rando ».

Un week-end multi-activités en Oléron sera également proposé aux licencié(e)s du département, permettant découverte et partage, dans un esprit fédéral convivial.

N'oublions pas nos itinéraires, balisés par nos 179 baliseurs bénévoles. Les conventions passées avec les communautés de communes ou les communes permettent de financer leur balisage, permettant la sauvegarde des chemins, couloirs de biodiversité, ainsi que leur diffusion auprès du public.

Le Conseil départemental restera à nos côtés dans cette démarche de qualité et de promotion de la randonnée.

Mais les clubs et le comité ne peuvent fonctionner

sans bénévoles : n'hésitez pas à vous engager pour trouver une mission à votre goût ! Dirigeants, animateurs, baliseurs, formateurs, correspondant tourisme, communication, sont autant de postes enrichissants et valorisants.

Le Comité FFRandonnée 17 et moi-même vous souhaitons une belle année 2025, riche en événements ! Bonne marche sur terre ou dans l'eau, avec ou sans bâtons, qu'elle soit douce ou sportive !

Martine Jacques



<https://charente-maritime.ffrandonnee.fr>



Comité départemental de la randonnée pédestre de la Charente-Maritime :

Martine Jacques, 45 rue Adolphe Brunaud appartement 4, 17100 Saintes

Rando 17 est édité par la commission communication du Comité départemental de la randonnée pédestre de Charente-Maritime.

Directrice de la publication : Martine JACQUES

Directeur de la rédaction : Dominique NOBLET

Crédit photos : CDRP17 et clubs contributeurs

*En couverture : le GR®34 à Doëlan (Finistère-sud voir page 6)*

### Question de Madame B...

« J'ai 45 ans, mon médecin traitant vient de me découvrir une hypertension artérielle. Il a mis en route un traitement médicamenteux que je supporte bien. Il m'a conseillé de pratiquer une activité physique régulière d'autant que par mon emploi actuel, je suis assez sédentaire et reste assise de longues heures. Je préfère marcher que nager ou courir, mais avec mes occupations du travail et de la maison, je ne trouve pas le temps de faire quelque chose de régulier .

Je n'ai jamais pratiqué la randonnée pédestre ni la gymnastique, encore moins la natation.

Comment faire pour pratiquer régulièrement sans risquer de me lasser ou de me dégouter Pensez vous que cela soit possible? ».

### Réponse du Dr D...

Contrairement à de nombreuses activités physiques ou sportives, la marche demande peu de matériel spécifique : une paire de chaussures adaptées au mode de pratique souhaitée suffit. Un vêtement adapté aux conditions météorologiques, une bouteille d'eau et c'est parti!

Marcher seul(e) est plus pratique pour le faire quand on veut ou quand on peut, selon son planning ou ses envies, cependant les prétextes à ne pas sortir arrivent très vite et la régularité en souffre aussitôt. Pour ces raisons et aussi par mesure de sécurité, marcher à plusieurs est recommandé. L'idéal est de se rapprocher d'une association à proximité de chez vous qui pourra vous proposer des circuits variés et un encadrement prêt à vous conseiller sur le matériel, la façon de pratiquer et surtout d'être proche de vous en cas d'incident ou d'accident.

En France, depuis 2002, la recommandation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (soit une distance de 2 à 3 kilomètres).

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il est recommandé de réaliser l'équivalent de 10 000 pas par jour pour se maintenir en forme, maîtriser son poids et préserver sa santé (soit une distance de 7,5 kilomètres). Ces chiffres ne doivent pas vous rebuter, ils ne font que donner une idée de ce dont le corps a besoin pour se maintenir en bonne santé. On peut faire un peu plus ou un peu moins, l'important est de le faire très régulièrement. Pratiquer tous les jours est une façon de marquer la priorité et la volonté d'accéder à une forme de bien-être : c'est un

temps pour vous! Le cœur est un muscle qui, par ses contractions, assure la distribution du sang oxygéné à tous les organes dont le besoin est permanent, jour et nuit.

Au repos, le cœur adopte une fréquence de battements et distribue un volume de sang à chaque contraction, volume variable selon chacun. Par définition, le débit cardiaque est le volume de sang expulsé par chaque ventricule du cœur par unité de temps.

Les performances cardiaques au repos s'évaluent par la prise du pouls (55 à 85 battements/minute) et par la mesure de la tension artérielle (rapport entre d'une part la pression après contraction cardiaque : c'est la pression systolique et d'autre part la pression de repos avant nouvelle contraction : c'est la pression diastolique).

Exprimée en mm de mercure (mmHg) on parle d'hypertension artérielle lorsque la pression systolique dépasse 140 mmHg et la pression diastolique dépasse 90 mmHg.

À l'effort, la demande des muscles en oxygène notamment est plus importante, et pour répondre à cette demande, le cœur va devoir s'adapter et augmenter son débit. Cela se traduit par une augmentation de la pression intra artérielle et par une augmentation du rythme des pulsations.

Puisque votre hypertension semble être de découverte récente, je peux vous conseiller, en accord avec votre médecin traitant, bien entendu, de faire une auto-surveillance de cette tension, ce qui vous permet de prendre diverses mesures dans des moments variés de votre quotidien (cœur au repos, à l'effort pondéré ou intense, au lever, en cas de contrariétés, etc.). Ces informations aideront votre praticien à repérer votre « profil tensionnel » et de vous proposer la ou les médications optimisées.

C'est votre médecin traitant qui, par sa prescription ou son certificat médical, pourra au mieux, vous orienter ainsi que les moniteurs du club quant à la fréquence et à l'intensité souhaitable de votre pratique, et si besoin d'indiquer les adaptations nécessaires selon vos propres critères médicaux.

Cette remarque concerne toutes les formes de pratiques : randonnée pédestre, marche rapide ou nordique, marche aquatique ou longe côte.

Jean-Claude Doukhan

**La Pointe de Suzac (Saint-Georges-de-Didonne)**

Le Parc l'Estuaire (8,5 km - 2 h 15 - dénivelée : 50 m)

Située sur la pointe de Suzac, face au plus grand estuaire d'Europe, l'Échappée Nature de l'Estuaire vous enchante par sa grande variété avec ses falaises calcaires et ses conches sableuses.



**Balisage :** jaune

**Départ :** plage sud de Saint-Georges

1. De l'aire de pique-nique de la Roche-Blanche, bien visible du virage de la route côtière, descendre sur la plage et la longer à gauche (sud). Monter le long d'une résidence et, près d'un petit parking, s'engager sur le chemin empierré à droite. Il s'élève et parcourt le haut de la falaise (*à gauche, accès recommandé au Parc de l'Estuaire*). Le chemin dépasse l'entrée d'une villa et arrive dans une vaste clairière.

2. Pénétrer dans le site naturel de la pointe de Suzac. Continuer sur le chemin tout droit.

*À droite, un autre chemin (danger! Prudence!) fait le tour de la pointe et donne accès aux vestiges du mur de l'Atlantique (panneaux explicatifs, vue dominante sur l'estuaire).*

La mer apparaît en face. Poursuivre à gauche dans un petit bois de chênes verts longeant la falaise (ne pas s'aventurer dans les sentiers à droite en bordure de falaise).

3. À l'extrémité du sentier, partir à droite au bord de la D25 vers un parking que l'on atteint sans traverser la route. S'engager dans ce chemin et continuer près de la route sur 200 m. Bifurquer à droite sur un chemin qui prend la direction de la mer. La longer à gauche sur 300 m (c'est la plage de Suzac).

4. Délaissier la plage pour rentrer en forêt. Le sentier s'incurve sur la droite et débouche sur un chemin. Le suivre à gauche en passant près d'un village de vacances. Traverser la D25 sur un passage piéton et emprunter le sentier en face. Peu après, suivre à gauche le chemin rencontré.

5. Repartir à gauche sur un chemin en lisière. Délaissier les

voies de droite et de gauche qui se présentent. Bifurquer à droite jusqu'à l'embranchement avec l'allée des Paons. La suivre à gauche.

6. Emprunter à droite la longue allée de l'Étang (900 m). Cheminer en forêt jusqu'à parvenir devant des pépinières.

7. Monter brusquement à gauche (chemin des Flamants) sur une longue piste forestière (1500 m) qui coupe une petite route et passe devant un bar-restaurant mini-golf.

8. Se diriger à droite sur le trottoir de l'Avenue de Suzac. À hauteur des commerces, emprunter un passage protégé pour franchir la route et rejoindre le parking sans emprunter la piste cyclable.



La fiche descriptive (pdf) et la trace GPX sont téléchargeables sur le site [charente-maritime.ffrandonnee.fr](http://charente-maritime.ffrandonnee.fr), onglet « Randonnées » rubrique « CARA ».

## Le Parc de l'Estuaire à Saint-Georges-de-Didonne : un site des Échappées Nature à découvrir

Déjà, ce site naturel protégé bénéficie d'un cadre incroyable. Il est à la fois sur la falaise de Suzac et au cœur de la forêt littorale, tout en faisant face à l'embouchure de l'estuaire de la Gironde sur lequel vous aurez une vue époustouflante du haut des 55 mètres de la tour de guet. Mais, c'est surtout un endroit où vous rencontrerez des animateurs passionnés qui vous feront découvrir cet environnement naturel sensible et protégé au travers de sorties préparées « sur mesure ».



Le club Longe-Côte de Beauté-SGDD (voir page 9) était demandeur de mieux connaître les particularités de l'estran - partie du littoral alternativement couverte et découverte par la mer - qui est, en quelque sorte, son « terrain de jeu ». Cette zone est particulièrement fragile, aussi le Parc de l'Estuaire met en place des actions multiples pour la pré-

server. Tout repose sur le maintien de la « laisse de mer » (algues, bois, coquillages, etc.) qui s'y dépose à chaque marée. À la fois source de nourriture pour les oiseaux et les poissons, la laisse de mer est très utile pour la biodiversité mais également pour le maintien du sable en haut de plage et la fixation des dunes par les végétaux. Sa contribution est essentielle dans la lutte contre l'érosion des côtes.



C'est pourquoi il est important de réduire le plus possible les nettoyages mécaniques des plages pour que soient conservés les débris naturels qui s'y déposent.

D'autres thèmes de découverte sont proposés par les animateurs du Parc de l'Estuaire tels que les particularités de la pointe et de la forêt de Suzac (faune, flore, géologie), ou des sorties crépusculaires, ou d'identification des plantes comestibles... N'hésitez pas à les contacter, même pendant la période de fermeture au public, car ils prépareront pour vos clubs de randonnée des sorties passionnantes.

<https://www.leparcdelestuaire.com/>

Hélène Träch



*Anémone-tomate*



*Laisse de mer*



*Œuf de raie*

## Séjour randonnées du Comité 17 à Moëlan-sur-Mer (Finistère Sud)

Moëlan-sur-Mer, un séjour exceptionnel!

Du 23 au 28 septembre, nous étions 83 licenciés du département, issus de 11 clubs, à bénéficier du séjour proposé par le comité, à Moëlan-sur-Mer, en Finistère-sud. Répartis en 4 groupes de randonnée, guidés par 5 animateurs bretons passionnés (Albane, Morgane, Olivier, Philippe et Dédé), nous avons arpenté le pays des rias à proximité de Quimperlé. Ce séjour nous a tous enchantés. Témoins les remerciements et messages de satisfaction qui ont fait chaud au cœur à l'équipe dynamique du village de vacances et aux administrateurs bénévoles organisateurs!

- Top le Domaine de Beg Porz, avec un service restauration parfait, l'eau de la piscine bien chaude, des animations originales et géniales (accordéon, guitare, conteur, chansons et musique) et des guides très sympas.
- Météo parfaite pour un spectacle féérique sur les chemins côtiers! Crapahuter entre les rochers malgré le vent et la pluie, rien de tout cela n'a altéré la bonne humeur du

Les **marcheurs** partent sur des escapades de 19 ou 20 km à allure assez soutenue.



La première journée de mise en jambes autour de Moëlan-sur-Mer nous permet d'admirer une magnifique allée couverte, monument mégalithique en forme de couloir recouvert de dalles de pierre, servant de sépulture au néolithique.

Pour respecter le folklore breton, la pluie s'est invitée dès le

Dans le groupe des **randonneurs**, nous étions 26 le mardi et 32 les jours suivants, courageux et curieux, allant de surprise en surprise, de péripétie en péripétie, sur les chemins creux et les sentiers côtiers, entre « Argoat, Armor et Ar stêr »<sup>(1)</sup>, à la frontière!

Lors de nos journées d'environ 15 km, nos deux guides intarissables sur l'histoire des celtes maniaient jeux de

groupe. Les moments conviviaux ont effacé toute trace de fatigue. Que cela fait du bien!

- Nous tenons à remercier les membres du bureau pour l'organisation de cette superbe semaine, qui est toujours une belle réussite... L'image qui en ressort, vous formez une belle équipe pleine de complicité.



**Et maintenant, place aux souvenirs de chaque groupe...**

deuxième jour. Cela n'a pas découragé le groupe parti sur les sentiers de Merrien avec Philippe (notre guide).



Le pique-nique tiré du sac est dégusté debout à l'abri incertain des arbres car les gouttes tombaient des feuilles dans notre salade de riz. Un verre de cidre, une tasse de café et un carré de chocolat redonnent de l'ardeur aux marcheurs grelottants pour rejoindre la côte sauvage par le sentier des douaniers. Dans l'après-midi, grâce au vent(!), les vêtements ont séché et nous profitons des points de vue exceptionnels sur l'océan battu par les vents.

Marie-Luce Jousset

mots et langue bretonne à gogo. Ambiance marine, grand vent et embruns, soleil et grains... mais rien ne nous a arrêtés, car même sous la cape ou le duvet, nous avons partagé des moments forts : écouter Morgane raconter la grève des Penn Sardin<sup>(2)</sup> tous blottis contre le mur de la conserverie en ruine; déguster l'huître de la ria offerte par un ostréiculteur ami de Philippe; découvrir le secret des puits à boules; observer les brisants et les cormorans;

chanter au pied du beau phare vert; pique-niquer à l'abri : ni eau, ni froid dans le dos et l'envie de repartir l'après-midi.



Les **tranquilles** font des randonnées d'environ 13 km à une allure très raisonnable.



15 personnes ont apprécié ce séjour malgré l'alternance de journées ensoleillées et de journées pluvieuses. Belle

Le groupe des **promeneurs** au nombre de 9 s'est partagé entre randonnées le matin et visites l'après-midi, rejoint pour celles-ci par « les éclopés » au nombre de 3 (inscrits ayant connu des pépins physiques avant le séjour). Ce groupe a été ravi par les balades et visites de cités proposées et animées successivement par un quatuor d'animateurs de Beg Porz. Tous ont été appréciés pour leur engagement à nous faire découvrir leur coin de Bretagne : leur pays de Bélon et Aven, mêlant légendes, histoire, anecdotes, culture bretonne et souvenirs d'enfance.

Nous avons pu ainsi découvrir :

- **Les rives du Bélon** par le GR®34, son cimetière de bateaux, ses chapelles, la plage.
- Visite de **deux villages de chaumières** aux toits de chaume et en bord de mer vue sur l'Île Verte et l'Île de Radiguez.
- **La Chapelle de Trémalo** à visiter absolument!. Nous pique-niquons dans la chapelle (pluie) avec en prime une conférence sur Gauguin.
- **La pointe de Trévignon** et le chemin des lochs (lacs en breton).
- **Le Pouldu** sous une pluie battante. Renonçant à la randonnée, c'est en voiture que nous découvrirons cet endroit.

Certes, nos muscles n'ont pas été épargnés, avec des courbatures y compris dans les zygomatiques et abdos sollicités jusque dans les soirées, mais à part les filles qui se sont fait très mal au genou, nous ne gardons que des bons souvenirs. Bonne humeur contagieuse, fous rires, atmosphère légère, hors du temps!

Dernier clin d'œil : avez-vous découvert les six lieux de nos randos cachés dans notre récit?

- (1) « le bois, la mer et la rivière »,
- (2) les sardinières

Catherine Lepage et Catherine Mayeur

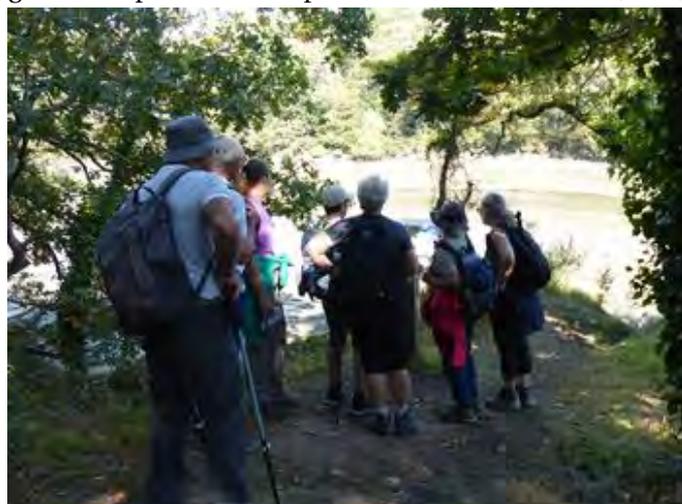
découverte du patrimoine bâti, de la faune et de la flore.

Les participants ont pu observer les oiseaux marins mais aussi découvrir le Clathre, champignon curieux encore appelé cœur de sorcière, beau mais à l'odeur nauséabonde qui attire les mouches.

Extase devant les chaumières bretonnes, beaux panoramas sur la côte granitique très découpée au charme varié suivant l'ensoleillement ou les pluies abondantes accompagnées de vents violents qui ont un peu terni le séjour. Cependant la bonne humeur est restée dans le groupe. Satisfaction générale de l'ensemble des participants dont les guides ont su captiver l'attention.

Christian Audouin

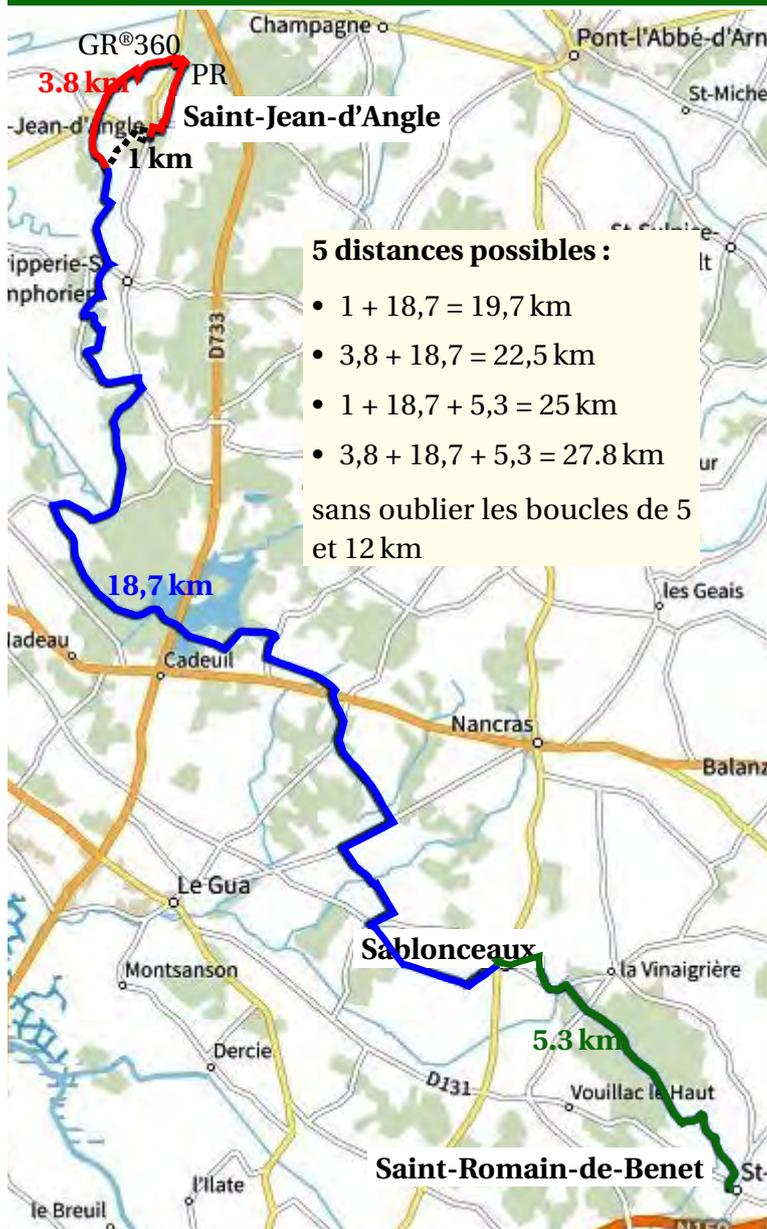
- **Pont-Aven** : ruelles et maisons médiévales, moulins sur l'Aven, galeries de peintures (« l'école de peintres »), ses galettes et palets dans la plus ancienne biscuiterie (1890).



- **Concarneau** abordée par « sa cité close » en passeur. Parcours sur le chemin de Ronde et shopping.
- **Quimperlé** : ses ruelles médiévales, ses maisons à pan de bois, son église magnifique. Avant de retourner à Moëlan un dernier point de vue sur l'Île de Groix et sur les Glénans superbement éclairés par le soleil : un beau final.

Martine Jacques

## 4 mai 2025 : une journée sur le GR®360 (Saint-Jean-d'Angle / Sablonceaux / Saint-Romain-de-Benet)



**Dimanche 4 mai 2025**, le Comité départemental propose une journée de randonnée ouverte à tous et gratuite : six distances au choix au départ de Saint-Jean-d'Angle.

**Inscription obligatoire sur Helloasso avant le 28 avril.** Merci de faciliter l'organisation des bénévoles.

### Randonnées accompagnée :

lien pour s'inscrire [bit.ly/49xouJs](https://bit.ly/49xouJs).

Accueil à partir de 8 h 45, place de la Mairie à Saint-Jean-d'Angle.

- boucle de 12 km : départ à 9 h ;

- boucle de 5 km : départ à 10 h.

Verre de l'amitié à l'arrivée. Prévoir eau, en-cas et gobelet dans le sac à dos. Repas tiré du coffre.

### Randonnées en autonomie :

de 20 à 28 km en linéaire, allure libre, en suivant le balisage du GR®. Repas tiré du sac. Ravitaillement en eau fraîche. Verre de l'amitié l'après-midi. Un transfert en bus (nombre de place limité) est prévu.

**Lien pour bénéficier du bus :** [bit.ly/49wFI9C](https://bit.ly/49wFI9C)

- linéaire 25 ou 28 km : pointage à 8 h 15, bus à 8 h 30, parking de l'école, rue des Écoliers à Saint-Romain-de-Benet ;

- linéaire 20 ou 22,5 km : pointage à 8 h 30, bus à 8 h 45, parking du terrain de tennis, rue de l'Abbaye à Sablonceaux ;

- **si vous gérez vous-même vos transferts de véhicules**, inscrivez-vous via le lien [bit.ly/3ZAKwpU](https://bit.ly/3ZAKwpU)

- accueil à partir de 9 h, parking de la mairie à Saint-Jean-d'Angle, départ de la randonnée à 9 h 15.

**Important :** prévoir un gobelet et un équipement adapté à l'activité et à la météo : bonnes chaussures, sac à dos avec nourriture et eau. Covoiturage conseillé.

Nos amies les bêtes ne sont pas acceptées même

tenues en laisse.

Chaque participant autorise le Comité départemental à utiliser son image sur des photos destinées à la promotion de ses activités.

Pour toute question ou difficulté à vous inscrire sur Helloasso, n'hésitez pas à contacter Catherine MAYEUR, 06 88 28 03 54 ou [cmayeur@ffrandonnee.fr](mailto:cmayeur@ffrandonnee.fr)

**À voir en chemin :** les halles de Saint-Jean-d'Angle, le marais de Brou (par temps clair on distingue Brouage dans le lointain), l'église de Saint-Symphorien (à 100 m du GR®), la tour de Broue et le nid de cigognes à l'Ornut, les étangs de Cadeuil, la ferme de Magné sur le 20 km, l'abbaye de Sablonceaux, le chemin

des Prêtres et la curieuse église de Saint-Romain-de-Benet sur le 25 ou 28 km.

S'il vous reste un brin de curiosité après l'arrivée à Saint-Romain faites un petit détour (en voiture) jusqu'à l'énigmatique tour de Pirelongue (1,5 km au sud de Saint-Romain).

## Une (nouvelle) association : Longe-Côte de Beauté-Saint Georges de Didonne



Le club Longe-Côte de Beauté-Saint Georges de Didonne, créé en juin, comptait déjà 100 adhérents le 9 septembre, pour lancer la saison 2024-2025, avec 4 groupes d'intensités modulées :

zen, loisir, tonique et sportif.

Nos 8 animateurs bénévoles proposent de 2 à 4 sorties par semaine à chaque groupe, du lundi au samedi, sur la grande plage de Saint-Georges. Les séances découverte, animées tout l'été, ont permis à environ 200 personnes de tester cette activité de plein air dans de bonnes conditions et ont motivé un grand nombre d'entre elles à nous rejoindre toute l'année.



Le point de ralliement est le poste de secours Les Tuiles bleues, quasiment au milieu de la conche : point de vue imprenable sur la falaise de Suzac d'un côté, le phare de Vallières de l'autre, le phare de Cordouan en ligne de mire, la pointe de Grave en face, le spot est incroyable!

Nous avons choisi comme logo les bécasseaux san-

derling, oiseaux migrateurs qui viennent passer l'hiver sur nos plages. Ils nous accompagnent dans nos longes en se déplaçant rapidement, eux-aussi en groupe, tout au bord de l'eau.



Actuellement, les adhérents du club font encore connaissance... Quelques rendez-vous les y aident comme les sorties « découverte de l'estran » des 18 septembre et 17 octobre animées par Jean-Jacques Dauray du Parc de l'Estuaire, ou la Traversière randonnée déguisée de 5 km de longe-côte proposée par Royan Rand'eau le 12 octobre, ou encore la Sein Georgeaise#3 marche et course organisées le 13 octobre par les Boobs Seins Georgeais dans le cadre d'octobre rose.

D'autres occasions se profilent, le Téléthon, les Actions Estran (nettoyages manuels et pédagogiques de la plage), la découverte de la marche dynamique avec bâtons (Bungy Pump), dès que nos animatrices Yo et Cathy seront formées. Les perspectives ne manquent pas et la motivation non plus!

<https://www.longe-cote-de-beaute-sgdd.fr/>

Hélène Träch

## Esprit Rando



Esprit Rando est un fond de dotation fondé par la FFRandonnée afin de financer des projets répondant aux quatre thématiques suivantes :

- l'inclusion : faciliter l'accès de la pratique de la randonnée aux personnes en situation de handicap et aux personnes isolées;
- l'aménagement : aménager des équipements et des sentiers de qualité, entretenir et baliser environ 26 000 km de sentiers de randonnée en France
- la santé : améliorer la santé et le bien-être en valorisant les mobilités douces et en luttant contre la sédentarité;
- l'environnement : préserver la biodiversité autour des

sentiers, sensibiliser aux règles de bonne conduite dans les espaces naturels, protéger l'environnement.

Ce fond est financé par les dons des particuliers (avec déduction fiscale de 66%) ou des entreprises (réductions d'impôt au titre du mécénat).

Il permet de verser des aides, partielles ou totales, aux clubs ou aux comités projetant des actions répondant aux critères ci-dessus.

Le dossier de demande est relativement simple à remplir. Il donne lieu à une instruction par le groupe du Comité tous les trimestres.

Pour tous renseignements ou dons : [contact@esprit-rando.com](mailto:contact@esprit-rando.com)

Martine Jacques

## La Randonnée du patrimoine (22 septembre 2024)

Organisée par le Conseil départemental le 22 septembre dernier, encadrée par les animateurs du Comité départemental, elle a eu lieu à Annezay, petite commune des Vals de Saintonge, proche de Tonnay-Boutonne.

Cette randonnée, élaborée par Carine Pécon et Marie-Charlotte Sicot, agents du département, a permis aux 136 participants de découvrir le Bois de la Bastière, espace naturel sensible qui a intégré le réseau des Echappées Nature du département.



Répartis en 4 groupes avec un départ décalé, les courageux participants, ont pu, sous une pluie battante, apprécier le circuit de 10 km, partant du château d'Annezay (privé). Visite de l'Église et animations en cours de route ont ponctuées ce cheminement. Au terrier de Mugon un habitant du coin raconte la légende du terrier et de son lapin géant,

dans le bois de la Bastière des animateurs de la LPO présentent et illustrent la biodiversité très riche de cet espace.

Au retour le propriétaire du château nous fait une visite commentée par les jardins, expliquant les différentes évolutions de celui-ci au fil du temps.

Puis, sous le soleil revenu, une dégustation fort copieuse de produits locaux nous attend et est bien appréciée de tous : verrines diverses, gâteaux et glaces artisanales font oublier la grosse averse du départ et réjouissent nos palais.

Malgré quelques défections dues à la pluie et un temps peu agréable, cette randonnée du patrimoine a été une fois de plus une belle réussite, appréciée de tous.



Merci à Carine et Marie-Charlotte, aux 8 administrateurs du comité encadrants et au propriétaire du Château qui ont œuvré pour faire de cette journée un excellent souvenir.

Martine Jacques



*Visite des extérieurs du château d'Annezay*

## Marcher pour l'UNICEF (Fontcouverte le 3 novembre 2024)

Le dimanche 3 novembre Fontcouverte en Marche organisait sa traditionnelle randonnée au profit d'une association caritative, en l'occurrence l'UNICEF cette année.



308 marcheurs et 143 vététistes ont profité d'un soleil radieux pour accomplir 10 ou 14 km pour les premiers et 25 ou 35 km pour les seconds.

Très bonne ambiance avec café au départ, ravitaillement à mi-parcours et pot de l'amitié à l'arrivée où

certains se sont quelque peu éternisés. L'UNICEF a profité de la venue de ces nombreux sportifs pour recevoir de la part du club local un chèque de 900 €.



La prochaine rando ouverte à tout public organisée par Fontcouverte en Marche aura lieu le 1<sup>er</sup> mai 2024 avec 2 circuits pour la marche et 2 circuits pour les vététistes.

Alain Charneau

## Marche de la Saint Laurent (Saint-Laurent-de-la-Prée le 10 août 2024)



La traditionnelle randonnée semi-nocturne avec repas par étapes proposée par Lau'Rando a réuni cette année 600 marcheurs sur un circuit de 12 km passant

par les marais et les bords du Canal de Charras. Pas de sentiers longeant l'océan pour cette édition car les mauvaises conditions climatiques que nous avons connues pendant l'année avaient fragilisé les chemins côtiers.

Sous une météo ensoleillée, les parties ombragées du parcours ont été particulièrement appréciées malgré les moustiques qui avaient tenu à participer également à la fête. Convivialité et bonne humeur étaient au rendez-vous autour des différents postes de restauration. Marcheurs et bénévoles étaient ravis de partager une nouvelle fois ce moment festif.

La Saint Laurent 2025 est déjà en préparation et vous réservera des surprises. À l'année prochaine!

## Fête de la Mer et des Littoraux (Fouras le 7 juillet 2024)



Lau'Rando a organisé une randonnée côtière de 9 km au départ du Fort Vauban, dans le cadre de la 6<sup>e</sup> édition de la Fête de la Mer et des Littoraux.

Ouverte à tous, cette marche tranquille du dimanche matin a réuni une cinquantaine de participants qui ont pu apprécier les sentiers du littoral de la presqu'île avant de partager le verre de l'amitié offert à l'arrivée par le club.

## La réunion des associations (12 octobre 2024)

La 30<sup>e</sup> réunion des associations s'est tenue le 12 octobre dernier à Saintes, salle du Pidou. 27 associations étaient présentes (6 excusées et 3 absentes) ainsi que 11 administrateurs du Comité (4 administrateurs excusés) et deux chargées de mission soit un total 59 personnes.

Après le mot de bienvenue, la présidente Martine Jacques présente les membres du Comité directeur, puis l'ordre du jour.

La nouvelle association **Longe-Côte de Beauté-Saint-Georges-de-Didonne** (présidente Hélène Träsch) ainsi que deux nouveaux présidents, Michel Arsivaud à Rand'Aunis et Pascal Boudherem à Thair'Echanges, sont accueillis.

Nouveautés de la saison, calendrier des AG et manifestations, vote des clubs pour l'élection du Comité directeur fédéral, plan de financement sont présentés.

Catherine Mayeur, présidente de la **commission Pratiques-Adhésions** détaille ensuite le profil des licenciés du département au nombre de 3697 pour la dernière saison dont 8 licences comité. 2/3 de femmes et 1/3 d'hommes, 50% de sexagénaires et 36% de septuagénaires (voir page suivante). Les différentes pratiques sont ensuite abordées : randonnée, marche nordique, longe-côte, marche avec bâtons dynamiques (Bungy-Pump) et les pratiques santé ainsi que les manifestations à venir (voir page 14).

**Pour la formation** Daniel Gallien fait le bilan des stages 2024 (voir page suivante) et annonce les stages 2025 proposés dans le département. Françoise Noblet rappelle la procédure de l'aide financière du Comité pour ces formations.

### Stages de formation dans le 17 en 2025 :

- Tronc commun (TC) : 17 janvier - 20 juin - 13 septembre
- Baliseurs : 13 et 14 février - 25 et 26 septembre
- Pratiquer (randonnée) découverte : 21 février
- Pratiquer (randonnée) perfectionnement : 5 avril
- CARP : 22 mars - 15 novembre
- Santé : 27 et 28 novembre

Tous ces stages ont lieu à Saintes, à la maison départementale des sports sauf le stage santé à l'Auberge de jeunesse. Renseignements : dgallien@ffrandonnee.fr

L'inscription se fait sur le site de la Fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) à l'onglet formation.

Les stages Pratiquer (techniques de la randonnée ou de la marche nordique) permettent d'acquérir les pré-requis pour les formations CARP et BF.

Les formations CARP, BF et Santé font l'objet d'une aide financière régionale et départementale, sur demande de l'association (formulaire annexe 2 du RI). Cette demande doit être envoyée à la trésorière du Comité départemental, dès la pré-inscription du stagiaire, et accompagnée de la fiche d'inscription.

Dominique Noblet fait ensuite le point sur l'actualité **Sentiers-Itinéraires** avec l'aboutissement prochain d'un projet vieux de 23 ans : le chemin Frankton, chemin de mémoire suivant l'itinéraire de repli d'un commando anglais en 1942, venu par la mer avec comme objectif la destruction de bateaux dans le port de Bordeaux.

Le GR®8, sentier du littoral est quant à lui en stand-by, balisé entre le Pont de Braud et Mouillepiep, rencontrant des problèmes d'érosion.

Pour les PR, le Comité passe des conventions avec les communes ou communautés de communes, leur accordant le droit de diffusion, gardant le balisage contre rémunération.

Christian Audouin intervient ensuite pour **le Tourisme** (voyages et séjours, formation *correspondant* et *responsable*) avec les nouvelles modalités de formation.

La réunion se conclut par **la communication** : la mémoire de Daniel Mogenot son président, décédé en mai dernier est évoquée. Un appel à successeur lancé auprès de l'assistance en particulier pour la mise en page du Rando 17 (connaissances numériques et des logiciels de PAO requises).

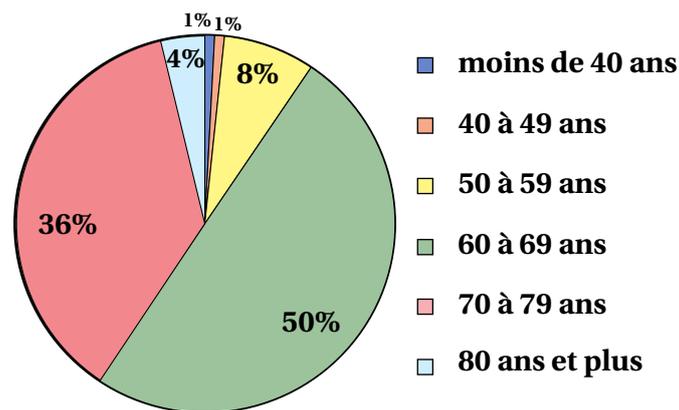
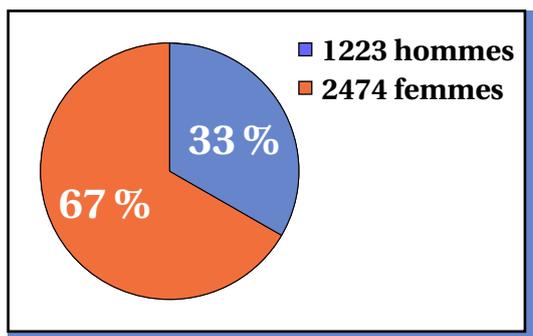
Après quelques questions diverses posées par des participants, le pot de l'amitié vient conclure cette réunion intéressante et instructive.

Martine Jacques



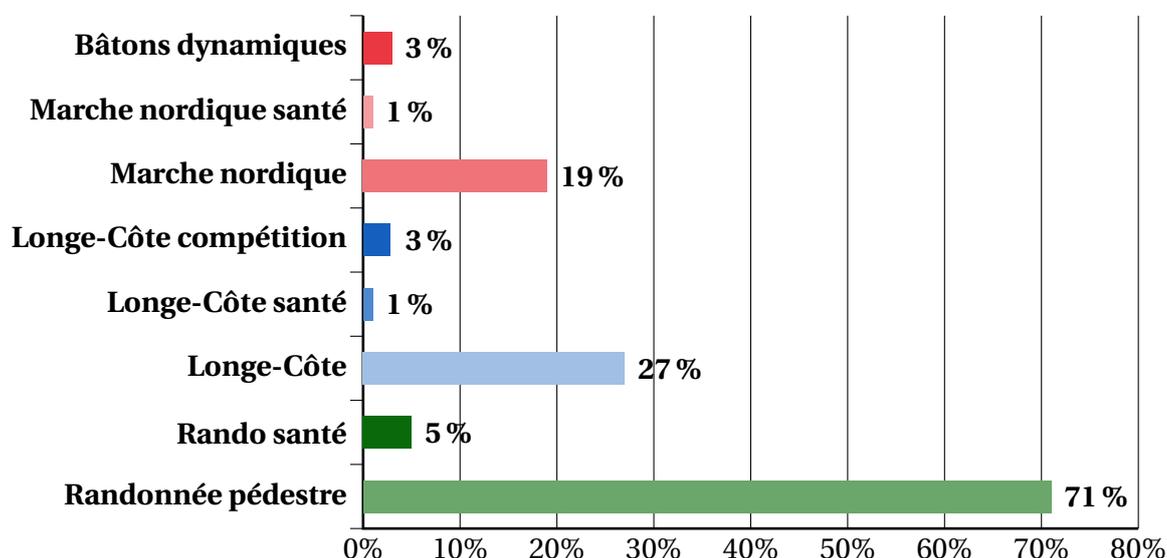
**L'assemblée générale annuelle se déroulera à Saint-Laurent-de-la-Prée le 15 février 2025 à partir de 9 h.**

## Répartition des licenciés pour la saison 2023-2024



## Les pratiques en 2023-2024

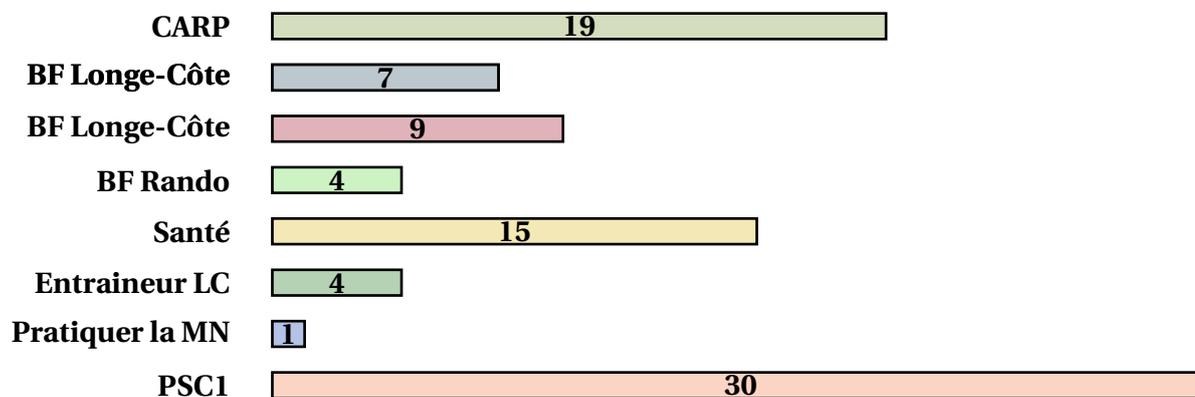
Un certain nombre de licenciés pratiquant plusieurs disciplines le total des pourcentages est supérieur à 100 %



## La formation en Charente-Maritime en 2024

Les stagiaires sont issus de 15 associations.

Répartition des 59 stagiaires (les 30 PSC1 se répartissent entre les formations de spécialité) :



Pour ces formations le Comité départemental a versé au total 9091 € de subvention aux associations.

## Les manifestations à venir

### Samedi 29 mars 2025 à Puilboreau

Organisé par l'association **Sport Détente Puilboreau** conjointement avec le Comité des fêtes le samedi 29

mars 2025 à partir de 15 heures, marche ouverte de 10 kilomètres environ à partir du site de La Tourtillière.

### Rando du brin d'aillet à Fontcouverte le 1<sup>er</sup> mai 2025

Inscription de 8 h à 9 h 30

Tarifs : 6 € Marche-MN-VTT (gratuit moins de 12 ans).

Départ libre.

Café au départ, ravitaillement sur les circuits, pot de l'amitié à l'arrivée.

Vente de gobelets : 1 €

Remise de tee-shirts par tirage au sort

Renseignements : 06 07 86 71 30



### Le 1<sup>er</sup> mai 2025 en forêt d'Aulnay

Des informations seront transmises ultérieurement aux associations pour diffusion aux licenciés :

- matin 8 km environ départ 9 h : randonnée commentée
- après-midi 4 km environ : randonnée familiale

commentée

- repas tiré du sac avec possibilité de ravitaillement sur place

Christian Audouin

### Rando du brin d'aillet à Bagnizeau le 10 mai 2025

Organisée par **les Randonneurs du Pays de Matha**

Date : 10 Mai 2025

Lieu de la randonnée : Bagnizeau - 17160

- le matin boucle de 10 km, départ à 9 h.

Lieu précis du rendez-vous : le Marquizat

- l'après-midi boucle de 8 km départ à 14 h 30.

Départ de Bagnizeau.

À midi : apéritif - brin d'aillet - rillettes offertes par l'association

Pique nique tiré du coffre

Téléphone 1 : 05-46-74-18-14

Téléphone 2 : 06-33-47-07-55

### Dimanche 18 mai 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée : marche pour les Restos du Cœur

La prochaine marche organisée par Lau'Rando au profit des Restos du Cœur approche! rejoignez-nous le dimanche 18 mai aux Halles de Saint-Laurent-de-la-Prée à partir de 9 h pour les inscriptions.

3 parcours encadrés par les bénévoles de Lau'Rando vous seront proposés : 15 km, 9 km et 4 km

La participation minimale est de 3 € mais tous les

dons sont acceptés. Les sommes collectées seront intégralement remises aux Restos du Cœur.

Possibilité de dons avec reçus fiscaux.

Comme les années précédentes, nous comptons sur votre générosité!

Toutes les informations sur [www.laurando.fr](http://www.laurando.fr)

## Samedi 5 Juillet 2025 à La Rochelle - Villeneuve les Salines

Les Joyeux Godillots organisent leur randonnée des Godillots Gourmets.

**Au programme :** découverte des quartiers de Villeneuve les Salines et du Petit Marseille au travers d'une randonnée semi-nocturne d'une dizaine de kilomètres avec repas par étapes égayées d'animations thématiques.

**Inscription préalable obligatoire :** contacter [joyeuxgodillots17@orange.fr](mailto:joyeuxgodillots17@orange.fr)

Alors retenez cette date et préparez vos godillots!!

Le Président Jacky ROBERT



## Les 12 h de Haute-Saintonge le dimanche 6 juillet

Comme tous les ans la Communauté de Communes de Haute-Saintonge organise avec l'appui du CDRP17 les 12h pédestres. **Randonnée gratuite au départ de Pons d'environ 44 km** découpée en 4 étapes à parcourir chacun à son rythme. Les mar-

cheurs choisissent le nombre d'étapes qu'ils souhaitent effectuer.

Renseignements complémentaires courant juin sur le site internet du Comité départemental ou l'office de tourisme de Jonzac.

## Dimanche 6 juillet 2025 à Fouras : Fête de la Mer et des Littoraux

La 7<sup>e</sup> édition de la Fête de la Mer et des Littoraux se déroulera du 6 juin au 6 juillet 2025 dans le contexte de l'Année de la Mer et de la Conférence des Nations Unies sur l'Océan.

À cette occasion, Lau-Rando vous invite le dimanche 6 juillet à la (re)découverte des sentiers du littoral.

Rendez-vous à partir de 9h au Fort Vauban pour une marche d'une dizaine de kilomètres le long de l'océan.

Inscription gratuite sur place avant le départ.

Renseignements sur : [www.laurando.fr](http://www.laurando.fr)

## Dimanche 10 août 2025 à Saint-Laurent-de-la-Prée

Le 10 août, comme toujours, on vous attend pour la Marche de la Saint Laurent. Randonnée gourmande, semi nocturne, avec repas par étapes.

**Inscription obligatoire avant le 3 août**, en allant sur Hello-Asso (QR Code ci-contre) ou bien par la poste, en imprimant le bulletin que vous trouverez sur notre site [www.laurando.fr](http://www.laurando.fr)

Au plaisir de vous accueillir pour un périple à la découverte des rives de Charente!



## Samedi 4 octobre 2025 à Saint-Georges-de-Didonne

Trail / Trek Longe-Côte de Beauté, le samedi 04 octobre 2025, à Saint-Georges-de-Didonne, organisé conjointement par les clubs **Longe-Côte de Beauté-SGDD** et **Royan Rand'Eau**.

Réserver votre date.

Des précisions seront données dans le Rando17 de juillet 2025.

## Longe-Côte : calendrier des compétitions 2025

Pour bien préparer vos prochaines compétitions, voici les dates à retenir :

- Championnat régional à Saint-Pardoux (lacustre) Haute Vienne, les 29/30 mars 2025

- Interzones : Carcans (lacustre) Gironde, les 26/27 avril 2025

- National : Sète (maritime) Hérault, les 7/8 juin 2025

### Le longe-côte, qu'est-ce que c'est ?

Le longe-côte est une marche aquatique. Il n'est pas question de courir ou de nager mais bel et bien marcher dans l'eau de mer, océan, ou lac, avec un bon niveau d'immersion du corps compris entre le nombril et la poitrine.

Vos jambes vous propulsent en avant et vos bras, hors de l'eau, vous maintiennent en équilibre, par rapport aux éléments, d'où l'expression « marche aquatique ».

### Origine du longe-côte

Le longe-côte a pris naissance dans le Nord de la France en 2005.

Thomas Wallyn, entraîneur du club d'aviron à Dunckerque, cherche une activité nautique pour pratiquer le renforcement musculaire et cardio-vasculaire des rameurs de son club, sans apporter de traumatisme articulaire. Il invente un mouvement coordonné des bras et des jambes permettant une meilleure propulsion dans l'eau. Le longe-côte est né.

### Cette nouvelle activité plaît et s'amplifie.

En 2009, l'association « Les Sentiers Bleus » est créée dont l'objet est la promotion et le développement du longe-côte.

La fédération des « Sentiers Bleus » cherche à se rattacher à une fédération sportive déjà constituée. Ainsi en 2013, le Ministère des Sports rattache « les Sentiers Bleus » à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRandonnée). À charge pour cette Fédération de structurer la discipline en établissant des règles de pratique, la formation des animateurs et l'organisation des compétitions.

### Le longe-côte dans le Pays Royannais

Pour notre région, les premières sorties de longe-côte se réalisent à Fouras courant 2014. À partir de cette année, le longe-côte va connaître un franc succès en Nouvelle Aquitaine sous l'impulsion de **Bernard Deschamps**, membre du Club « *Les Randonneurs du Pays Royannais* », secondé de **Monique Hochet**.

Le 22 décembre 2014, sur la plage de la Grande Conche de Royan, sous un temps ensoleillé mais froid, **14 longeurs** courageux se jettent à l'eau et dès 2015, quelques sportifs participent au Championnat de France à Leffrinckoucke et remportent des médailles.

En vue des futures compétitions, des arbitres sont formés au sein du club royannais ainsi que des équipes supports pour proposer un accompagnement lors des sorties et des compétitions.

### Le longe-côte a le vent en poupe!

Ce sport - accessible et tonifiant - compte de plus en plus d'adeptes si bien que de nouvelles structures pratiquant le longe-côte se créent sur le littoral royannais.

Notre Club, anciennement « *Les Randonneurs du Pays Royannais* », est devenu depuis 2022 « **Royan Rand'Eau** ». Aujourd'hui fort de son succès, le nombre d'adeptes de l'activité longe-côte a rattrapé celui de l'activité de la randonnée pédestre qui était le sport 1<sup>er</sup> du Club.

### En 2024, Royan Rand'Eau c'est :

- 347 pratiquants sur 554 adhérents ont pratiqué une sortie « longe-côte »;
- 575 évènements (Zen, Loisir, Sport) organisés pour 9291 sorties individuelles;
- 36 longeurs sont inscrits dans la section « compétition »;
- 766 baptêmes;
- kilométrage cumulé estimé à 21 700 km;
- sans oublier l'investissement et le soutien de nos adhérents en tant que bénévoles.

Après 10 ans d'existence, on mesure le fort engouement de cette activité. Ce sport attire de plus en plus de seniors en recherche d'un sport alliant bien-être, détente et effort physique. Les plus jeunes, quant à eux, trouvent un esprit sportif et un challenge par la compétition.

### Que de chemin parcouru depuis 2014!

#### Programmation des évènements longe-côte en 2025 :

- 29 et 30 mars : championnat régional à Saint-Pardoux (87);
- 26 et 27 avril : championnat inter-régional à Carcans (33);
- 7 et 8 juin : championnat de France à Sète (34);
- en été, « Atout Plage » en lien avec le service sport de la commune de Royan;
- septembre : la Traversière : compétition amicale entre les clubs de la région Nouvelle-Aquitaine (date à définir);
- 30 novembre : Téléthon.

Bernard Mabit



De gauche à droite les 14 courageux du 22 décembre 2014 : Bernard Deschamps, Martine Deschamps, Danielle Gay, André Baratange, Gérard Fournier, Jean-Philippe Henrot, Marie-José Houillon, Roger Lauvernier, Marie-Claude Hagnéré, Monique Hochet, Elisabeth Lequeux, Béatrice Mabit, Bernard Mabit, Daniel Gay (agenouillé)

## Les itinéraires Balade à Roulettes®

Vous qui ne pouvez pas ou plus parcourir les sentiers, vous trouverez ici des **itinéraires labellisés BR® pour des randonnées très faciles, sécurisées et accessibles** quel que soit votre âge et votre condition physique.



Les itinéraires Balade à Roulettes® sont accessibles aux personnes marchant peu, pas du tout, ou se déplaçant à l'aide de petites roulettes :

- les jeunes enfants en **poussette, trottinette, draisiennne, tricycle, petit vélo** ;
- les personnes à mobilité réduite en **fauteuil** ou s'aidant de **bâtons, cannes, déambulateur**.



Seul, en famille ou entre amis, à tout âge, partagez une Balade à Roulettes®.

Au départ d'un parking, vous suivrez un parcours de 500 m à 4 km de longueur, sur des chemins larges au sol stabilisé et plutôt plat, hors de toute circulation motorisée et avec quelques équipements pour vous détendre (bancs, jeux pour enfants, pontons de pêche, zone de baignade...).

Vous cheminerez dans des espaces naturels agréables (par exemple, autour d'un lac ou d'un port, le long d'un cours d'eau ou de la côte, dans un bois ou un marais, dans un parc ou sur une base de loisirs, près d'un village ou d'un site touristique...) et vous ferez de belles découvertes (faune et flore, patrimoine...).

Trois itinéraires sont actuellement disponibles sur l'île d'Oléron, d'autres sont en cours de finalisation sur le continent.

Tous les parcours sont disponibles sur le site internet ([charente-maritime.ffrandonnee.fr](http://charente-maritime.ffrandonnee.fr)) du Comité départemental avec fiche descriptive et trace GPX téléchargeables.

## Samedi 17 mai : « Balade pour Tous » à Saint-Trojan-les-Bains

Depuis quatre ans, le Comité départemental FFRandonnée 17 propose cette courte balade accessible à tous, petits et grands marcheurs de tout âge, enfants en poussette et personnes à mobilité réduite accompagnées (chiens d'assistance exclusivement). Votre participation et votre aide sont les bienvenues.

**Départ de la balade à 10 h 30** du foyer départemental Lannelongue, 30 avenue du Débarquement, Saint-Trojan-les-Bains.

Verre de l'amitié. Buvette et espace pique-nique aménagé.

**Après-midi festif** : jeux et découverte d'activités adaptées.

Cette journée est organisée par l'APAFDL, association des parents et amis du foyer Lannelongue, pour amé-

liorer les loisirs des résidents.

Participation : 3 € minimum par adulte. Gratuit pour les enfants.

Renseignements : [cmayeur@ffrandonnee.fr](mailto:cmayeur@ffrandonnee.fr) ou 06 88 28 03 54



## Week-end multi-activités en Oléron : 27 et 28 septembre 2025

Tous les deux ans, le comité départemental organise un week-end sur l'île d'Oléron.

Ce séjour est réservé aux licenciés ou titulaires d'un « Pass découverte - 8 jours » souscrit auprès du Comité.

Pour sa quatrième édition, en plus des activités habituelles (**randonnée, marche nordique et longecôte**), une découverte de la marche avec **bâtons dynamiques** sera proposée.

Le nombre de places dans chaque activité est limité. Faites vite vos choix sur le bulletin d'inscription page suivante.

**Coût du week-end\*** : 52 € par personne comprenant le dîner du samedi (apéritif et vin inclus), la nuitée, le petit-déjeuner, le pique-nique du dimanche, les activités proposées sur le bulletin d'inscription, le prêt des bâtons dynamiques et de marche nordique pour l'initiation, ainsi que le transfert en car pour les randonnées en linéaire du samedi. Tous les autres déplacements se feront avec les véhicules personnels : covoiturage conseillé.

Hébergement au centre sportif départemental de Boyarville (Saint-Georges-d'Oléron). Chambres de 2

à 5 lits. Taie d'oreiller et drap housse fournis.

Prévoir pique-nique du samedi midi, linge de toilette, duvet ou sac de couchage, gobelet, équipement adapté aux activités et en particulier pour le longecôte les chaussures sont obligatoires (au moins des vieilles chaussures de sport).

\* Tarif réduit grâce à l'aide accordée par le Conseil départemental et par le Comité départemental FFRandonnée.

**Règlement par Helloasso** : lorsque votre inscription aura été enregistrée, vous recevrez le lien privé Helloasso pour payer votre séjour. Rappel : *avant d'accepter les CGU, vous pouvez modifier votre contribution à Helloasso en déplaçant le curseur.*

**Précisions matérielles et rendez-vous** : ces informations seront envoyées exclusivement aux inscrits.

**En cas d'empêchement** : prévenez aussitôt afin que votre désistement profite à quelqu'un d'autre.

**Inscription avant le 25 juillet** : bulletin d'inscription (page suivante) à envoyer par mail à [cmayeur@ffrandonnee.fr](mailto:cmayeur@ffrandonnee.fr) ou par courrier à Catherine MAYEUR, 3 résidence la Cossarde, 17550 Dolus-d'Oléron.

Téléphone : 06 88 28 03 54.

## Bulletin individuel d'inscription au week-end départemental sur l'île d'Oléron les 27 et 28 septembre 2025

à adresser par courrier à Catherine MAYEUR, 3 rés. la Cossarde, 17550 Dolus d'Oléron ou par mail à [cmayeur@ffrandonnee.fr](mailto:cmayeur@ffrandonnee.fr)

NB. Si vous renvoyez ce bulletin par mail, pensez à nommer le document à vos nom et prénom.

NOM ..... Prénom..... Sexe : F  M   
Adresse : ..... Code postal : \_\_\_\_\_  
Commune : ..... E-mail : .....  
Téléphone mobile : \_ \_ \_ \_ \_ Téléphone fixe : \_ \_ \_ \_ \_  
Numéro de licence : \_ \_ \_ \_ \_ Association : .....  
Personne à contacter en cas d'urgence (NOM, prénom, téléphone) :  
.....

1. Vos activités : cochez une activité à la journée ou une activité par demi-journée.

### Samedi 27 septembre

**Randonnée pédestre à la journée** : linéaire 22 km, de Grand-Village à Boyardville (pique-nique tiré du sac).

#### Samedi matin

- Randonnée pédestre** : linéaire 10 km, de Grand-Village à Dolus
- Rando douce-rando santé** : 5 à 7 km, Dolus
- Initiation à la marche nordique**
- Longe-côte découverte**
- Longe-côte pratiquant**
- Matinée libre**

#### Samedi après-midi

- Randonnée pédestre** : 8 km, Boyardville
- Musée et visite commentée en extérieur** : moulin de La Brée
- Marche nordique** : 10 km, Boyardville
- Longe-côte pratiquant**
- Après-midi libre**

### Dimanche 28 septembre

**Randonnée pédestre à la journée** : 17 km, Saint-Trojan (pique-nique tiré du sac).

#### Dimanche matin

- Randonnée pédestre** : 10 km, Saint-Trojan
- Rando douce-rando santé** : 5 à 7 km, Grand-Village
- Découverte de la marche avec bâtons dynamiques**
- Longe-côte découverte**
- Longe-côte pratiquant**

#### Dimanche après-midi

- Matinée libre**
- Balade découverte** : port des Salines
- Longe-côte pratiquant** : Boyardville
- Marche nordique** : 10 km, Grand-Village
- Après-midi libre**

2. **Votre engagement** : en m'inscrivant au week-end, je m'engage à effectuer le règlement de 52 € par Helloasso dès réception du lien. Je m'engage à être apte physiquement pour les activités choisies. En cas d'empêchement, je prévenirai aussitôt afin que mon désistement profite à quelqu'un d'autre. Des photos réutilisables pour la promotion des activités seront prises par les organisateurs. J'autorise le Comité départemental à utiliser mon image.

Date et signature : le \_\_ / \_\_ / 2025

3. **Vos préférences d'hébergement** : indiquez ci-dessous vos vœux de partage de chambre. Ils seront respectés dans la mesure du possible.



**JEUNES ENFANTS EN POUSSETTE, PATINETTE, DRAISIENNE, MINI VÉLO**



**PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE, AUTONOMES OU ACCOMPAGNÉES**



Téléchargez les itinéraires BR® sur [charente-maritime.ffrandonnee.fr](http://charente-maritime.ffrandonnee.fr)  
rubrique randonnées-balade à roulettes

