

## LA FORMATION : LES RENDEZ-VOUS 2012

La formation est un pilier, un outil et une transmission de notre savoir faire pour un développement de la pratique sportive et des bénévoles qui l'organisent. La formation d'un plus grand nombre permet ainsi au pratiquant d'affiner ses connaissances et ses compétences, de préparer à la fonction d'animateur, de baliseur, de Dirigeant, de responsable tourisme notamment.

Le but de ces actions permet ainsi d'améliorer la qualité de la pratique de notre sport. Notre savoir et notre métier sont essentiels pour la transmission aux générations futures et de donner ainsi une bonne image de notre sport loisir.

### Des divers stages sont prévus :

- **Le Module de base** qui permet aux personnes de se familiariser avec la lecture de carte, l'orientation, la lecture de carte, l'utilisation de la boussole et de la vie associative sur une durée de 2 jours avec un nombre maximum de 20 participants. Ce stage apporte des notions essentielles à la préparation des randonnées mais aussi des conseils en termes de responsabilités.

**Date du stage : le 10 et 11 mars 2012 à Cadouin**

**Coût :**

- **Stage animateur 1<sup>er</sup> niveau** (formation courte de 2 jours) – **SA 1** qui permet d'avoir plus d'animateurs formés pour des petites randonnées et acquérir un minimum de connaissance dans la pratique au sein des clubs (maximum de 13 participants).

**Date du stage : le 29 et 30 septembre 2012 à Salignac Eyvigues**

**Coût :**

- **Le SA 2** (ancien brevet fédéral) - **stage d'animateur 2<sup>ème</sup> niveau** d'une durée de 9 jours. Ce pôle formation est un atout essentiel et nécessaire afin d'assurer une qualité permanente des itinéraires mis à la disposition d'un public de plus en plus exigeant, transmission du savoir et d'expérience par l'apprentissage de la lecture de carte, l'orientation, la sécurité et aussi les techniques d'animation de la randonnée pédestre donnant ainsi un véritable diplôme d'animateur de randonnée

**Date du stage : du 14 au 21 avril 2012 à Cadouin**

**Coût du stage :**

- **Un stage de premier secours – PSC1** – formation de base au premier secours avec le concours de la Croix rouge qui permet d'apprendre et de pratiquer les gestes élémentaires de secourisme et d'agir efficacement en attendant l'arrivée des secours organisés. Elle est essentiellement pratique pour faire face à différentes situations, le moniteur apprend à reconnaître la détresse avant d'enseigner les gestes adéquats. Puis, dans un deuxième temps, les candidats sont amenés à réaliser eux-mêmes les gestes afin de pouvoir les intégrer correctement. Enfin, des cas concrets placent les candidats face à différentes situations simulées qu'ils doivent analyser avant de porter secours à la victime.

**Date du stage : Le 3 et 4 avril 2012 à Coulounieix Chamiers et en octobre 2012 à Bergerac.**

**Coût du stage : 50 € + 12 € (repas de midi)**

Il existe bien d'autres stages qui sont organisés au niveau régional et sur toute la France permettant à chacun de choisir éventuellement sa date et sa formation voulues en fonction des disponibilités de chacun

**Il faut savoir que le Comité prend à sa charge une partie des formations par une aide financière pour chaque licencié FFRP ayant une licence depuis plus de 2 ans, à savoir :**

- **Module de base : aide de 40 €**
- **SA 1 : aide de 40 €**
- **SA 2 : participation du comité à hauteur de 30%**
- **PSC1 : aide de 15 €**

### Des formations spécifiques sont organisées au niveau du département :

- **Stage de technique de balisage** pour être de véritable professionnel de la fonction de baliseur permettant ainsi l'entretien et le balisage dans de bonnes conditions en respectant la charte officielle (maximum 20 candidats)

**Date du stage : le 12 mai 2012 à Coulounieix Chamiers**

**Coût : gratuité pour les licenciés FFRP qui s'engage à être baliseur sinon : 50 €**

**Le comité va mettre en place une commission numérisation dont le but est d'informatiser ses itinéraires pour une meilleure gestion de ces derniers aussi permettant d'avoir une qualité des documents irréprochables et de répondre aux besoins de tous les pratiquants et utilisateurs de nos sentiers par la mise en place :**

Un **stage de GPS** sur 2 jours dont le but est de former les participants sur les méthodes de navigation et de reporter le point GPS sur la carte papier

Un stage de **Préparation Informatique des itinéraires** sur 1 journée

**Date des stages : à déterminer** **Lieu : Coulounieix Chamiers**

**Bénéficiaire : en priorité les baliseurs du département (maximum 20 participants) – les personnes motivées**

**Les personnes qui feront ce stage devront être à la disponibilité du Comité dans l'aide à la numérisation de ces itinéraires**

**Coût des formations : 10 € pour chaque participant**

**Les inscriptions doivent nous parvenir avant le 28 février 2012.**

## LES SENTIERS

Les sentiers sont l'âme du comité et notre terrain de jeu. Il est donc essentiel de les présenter, de pouvoir les faire vivre, de les valoriser et de les protéger pour que chacun puisse les utiliser sans contrainte et désagrément.

Nous avons 56 baliseurs aménageurs qui entretiennent les sentiers GR® ET GRP® selon la charte officielle du balisage de la Fédération Française de Randonnée Pédestre permettant ainsi au plus grand nombre de pratiquer leur sport la randonnée. Nous avons plus de 1 300 km de sentiers GR® et GRP® à entretenir et à faire vivre. Cela représente un nombre d'heure de travail « bénévole » de nos 56 baliseurs pour l'année 2011 : 651 heures pour 1003.50 Km de chemins entretenus.

Beaucoup de changement et de travail en 2011 sur nos itinéraires, à savoir principalement :

- La modification et l'homologation du nouveau GR® 654 qui va emprunter la voie jaccquire de Firbeix à Bergerac,

- L'ancien tracé du GR®654 (partie sud) devient GR®646 et pour la partie nord du GR® 654, c'est la création et l'homologation d'un GR® de pays : du Périgord blanc au Périgord vert permettant ainsi de créer une boucle inédite de plusieurs jours sur notre territoire.

C'est un travail important de balisage qui va devoir se faire dès ce printemps et nous avons donc besoin de vous tous pour ce travail qui se fera dans la plus grande convivialité.

**DIMANCHE 13 MAI 2012**  
**LA CHARLEMAGNE**  
**ST MICHEL ET LEPARON**  
Renseignements :  
Annie martin : 05.53.91.45.74 – 06.12.48.23.73

## PARTENARIAT

La Fédération et la Ligue Française des Auberges de Jeunesse ont signé une convention qui nous rapproche et permet ainsi l'accueil des randonneurs. Les adhérents peuvent ainsi séjourner dans les trentaines d'auberges à travers toute la France. Cette convention permet de ne pas acquitter la cotisation annuelle sur présentation de la licence.

La liste est disponible au Comité et nous pouvons vous la communiquer sur demande

## **LES + DU TRIMESTRE**

### *LA PLANTE : La Cameline* – *Camelina sativa*

La **cameline** est également appelée « lin bâtard » ou « sésame d'Allemagne », originaire d'Europe du Nord et d'Asie centrale. C'est une plante oléagineuse aux petites fleurs jaunes.



Appartenant à la famille des brassicacées, tout comme la moutarde, le chou, le colza, le chou frisé, le brocoli et le chou de Bruxelles. Sa culture a commencé à décliner à la fin du XIXe siècle pour

disparaître au XXe. Aujourd'hui, la cameline ressort de terre pour reconquérir sa juste place. Elle fait son grand retour dans les champs et nos assiettes.

#### Son utilisation :

- On la cultive en Europe depuis plus de 3 000 ans comme huile végétale et nourriture pour animaux.

- Dans le nord de la France jusqu'au début du XXe on la cultive comme plante oléagineuse d'où l'on tirait une huile siccativ employée dans la fabrication des savons à la place de l'huile de lin, des peintures et le tourteau étant donné au bétail ou utilisé comme engrais.

On se servait de sa paille pour couvrir le toit des maisons ou pour chauffer les fours à pain. Sa culture a commencé à décliner à la fin du XIXe siècle pour disparaître au XXe. Aujourd'hui, la cameline ressort de terre pour reconquérir sa juste place

- Les tiges étaient utilisées comme balais.
- L'huile est utilisée en cuisine, et à un goût similaire à celui de l'amande.

#### Propriétés :

La culture de la cameline est très appréciée de nos jours pour son niveau très élevé en acides gras oméga-3 (plus de 45%), ce qui est peu fréquent dans les végétaux. L'huile de cameline est également très riche en antioxydants, ce qui la rend très résistante à l'oxydation et au rancissement, riche en vitamine E. elle fluidifie le sang, limite l'encrassement des artères, prévient les risque cardio-vasculaires en régulant le transit intestinal et en protégeant l'activité cérébrale et rétinienne.

#### Intérêts de cette plante

L'huile de Cameline a un effet de rééquilibrage de l'alimentation en acide gras Oméga 3 contribuant au bon fonctionnement du système cardiovasculaire

Elle est traditionnellement utilisée pour les soins de

la peau et la gestion du stress.

Son huile aux aromes de légumes croquants, elle assaisonne les salades, les crudités et les carpaccios. elle rehausse aussi les préparations culinaires à base de crudités, pâtes ou poissons crus.

## **LE COIN SANTE**

### **Les plantes au secours des petits tracas de l'hiver**

#### **Fatigue ou rhume dus à la rigueur de cet hiver ?**

Quelques « remèdes de grand-mère » passé de génération en génération, les plantes viennent souvent au secours de notre santé. Certaines médecines traditionnelles, notamment en Asie, utilisent les plantes très largement si ce n'est uniquement dans leur pharmacopée.

En cette période de grands froids, le rhume, la toux, les sinusites et autres désagréments viennent nous gâcher la vie. Si le médecin s'avère indispensable pour nous soigner, les plantes peuvent nous apporter un confort supplémentaire et efficace aux traitements médicaux.

#### **- Pour les rhinites et les sinusites :**

Appliquer en massages circulaires sur le torse et le dos 2 gouttes d'huile essentielle de **thym thujanol** - 2 fois par jour, pendant 4 jours. Si votre peau est sensible, diluez ces gouttes dans une cuillerée à café d'huile végétale (abricot, amande douce ...). Versez deux gouttes d'huile essentielle de **pin sylvestre** et deux d'huile essentielle de **lavande vraie** dans un bol d'eau bouillante. Les yeux masqués et le visage couvert d'une serviette, inhalez pendant 5 à 10 minutes, deux fois par jour pendant une semaine si nécessaire.

#### **- Maux de gorge et enrrouement :**

Diluez 5 gouttes d'huile essentielle de **origan** dans un verre d'eau chaude. Trempez-y un linge que vous essorerez afin qu'il soit juste humide et placez-le sur la gorge. Recouvrez d'une serviette chaude et gardez cet emplâtre une bonne demi-heure. Diluez dans une cuillère à café de **miel** une goutte d'huile essentielle de **thym thujanol** et une goutte d'huile essentielle de **niaouli**. Sucez doucement ce miel aromatique ou diluez-le sans une tisane, trois fois par jour pendant une semaine si nécessaire.

#### **- Rhume et état grippal :**

Pressez deux **citrons** non traités (de préférence *bio*). Faites chauffer le jus avec une même quantité d'eau. Ajoutez du **miel** et buvez aussi chaud que possible.

#### **- Toux et bronchite :**

Mettez à infuser deux cuillères à café de racine de **réglisse** hachée pour 15 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser 10 à 15 minutes. Filtrez. Buvez 3 à 5 tasses par jour.

**NB :** la réglisse augmente la tension artérielle, cette recette est à déconseiller aux personnes traitées pour l'hypertension.

### - Toux sèche et pharyngite :

Préparez une infusion avec 2 cuillères à café de *thym* (*Thymus vulgaris*) dans 15 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez. Laissez refroidir avant de l'utiliser en gargarisme pour la pharyngite. En remède contre la toux, buvez chaud, sucré de *miel*.

### - Coup de froid :

Pratiquez une friction rapide de la poitrine, du bas-ventre et de la plante des pieds avec deux gouttes d'huile essentielle d'*eucalyptus* et une goutte d'huile essentielle de *lavande vraie*, de préférence le soir au coucher, pendant une semaine si nécessaire.

N'oubliez jamais que les plantes sont des principes actifs qui doivent être utilisées avec précautions. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

### Autre remède : la mandarine et la clémentine

Elles sont sources de vitamine C et d'antioxydant qui aident ainsi à lutter contre la fatigue et les petits maux hivernaux. De plus, elles sont bonnes pour réduire le cholestérol et elles sont digestes.

En application, une recette savoureuse :

#### GATEAU AU CHOCOLAT ET BEURRE PARFUM MANDARINE

Pour 6 personnes – cuisson : 40 mn

ingrédients : 200 g de chocolat pâtisier – 160 g de sucre – 100 g de poudre d'amande – 40 g de farine – 175 g de beurre demi sel – 5 œufs – 2 mandarines- 1 pincée de sel

- 1- sortez le beurre du réfrigérateur 1 heure avant son utilisation
  - 2- chauffez le four au thermostat 7/8 – 220°
  - 3- cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel
  - 4 – concassez le chocolat et le faire fondre au bain-marie
  - 5- Mettez le beurre dans un saladier et travaillez le jusqu'à obtenir une pommade.
  - 6 – Au-dessus du saladier, râpez le zeste des mandarines, incorporez le chocolat fondu, ajoutez le sucre et les 3 jaunes d'œuf.
  - 7- Mélangez le tout et incorporez la farine puis la poudre d'amande puis les blancs en neige.
  - 8- beurrez le moule à cake et versez y la pâte
  - 9- ramenez la température du four à 5/6 – 170 ° puis enfournez pour 40 mn
- Servir tiède

Bonne dégustation

### UN RENDEZ-VOUS IMPORTANT

## LA 18<sup>ème</sup> FÊTE DEPARTEMENTALE DE LA RANDONNEE PEDESTRE ET FETE DES SENTIERS

Randonnée Pédestre

**Mardi 08 Mai 2012**

**SAINT AQUILIN**

Un parcours le matin – 14 km

Un parcours l'après midi – 12 km

Pique nique géant au bourg de Saint Aquilin

Organisée par « Les Godillots Astériens »

Section randonnée pédestre de l'Amicale Laïque l'Etoile de Saint Astier en partenariat avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Dordogne

### INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Accueil : Bourg Saint Aquilin

A partir de 8 H 30 : pointage des participants,

Un autocollant vous sera remis et son port est obligatoire pour un contrôle aux ravitaillements.

**9h00 : Cérémonie remise du « Bâton », symbole de la Fête Départementale au prochain club organisateur.**

**Départ des randonnées**

\* 9 H 15 : départ de la randonnée du matin

\* 14 H 00 : départ de la randonnée de l'après midi

**Des ravitaillements sont prévus sur les parcours** (boissons et nourriture adaptées à l'épreuve).

**Le pique nique tiré du sac à Saint Aquilin**

**POT DE L'AMITIE** en fin d'après midi

### TARIF

**2 € pour les licenciés FFRP : (1€ par personne si inscription en groupe de + de 20 personnes)**

**4 € pour les non licenciés : (2 € par personne si inscription en groupe de + de 20 personnes)**

**Gratuit pour les enfants de moins de 14 ans**

**Inscription sur place : 5 Ö**

## BULLETIN

### D'INSCRIPTION

Compléter lisiblement le présent bulletin ou photocopier le, et l'envoyer **avant le 02 Mai 2011**.

(Un par personne ou si inscription groupée : joindre liste avec noms, prénoms, adresses et n° de téléphone)

**Adresse de correspondance :**

**CDRP 24 – 364 Rue Winston Churchill – 24660 COULOUNIEUX  
CHAMIERIS**

Joindre impérativement à votre envoi :

**Votre règlement par chèque à l'ordre du CDRP 24**

Possibilité de télécharger ce bulletin sur le site : [www.rando24.com](http://www.rando24.com)

**ATTENTION :** Aucune inscription sur place

(Toute demande d'inscription incomplète ou illisible ne sera pas prise en compte)

Nom du club :

Nombre de participants :

Nom : ..... Prénom .....  
(En majuscules)

Adresse complète :

.....

Code postal : ..... Ville :

.....

Téléphone : ..... Mail :

.....

Licence FFRP : OUI Club :

.....

NON

Je m'inscris au

14 km du matin  12 km de l'après-midi  26 km de la journée

Montant participation :

**INDIVIDUELS :**

2 € pour les licenciés FFRP

4 € pour les non licenciés

**GROUPES :**

1 € par personne FFRP

2 € pour les non licenciés

Je certifie avoir pris connaissance du règlement et m'engage à le respecter. Je certifie être en bonne santé.

Fait à ..... le .....

Signature obligatoire (signature parentale pour les mineurs)

En étirant vos muscles, ils seront prêts à réagir. Attention, il ne faut jamais étirer vos muscles « à froid ».

## LES AUTRES RENDEZ-VOUS

**Dimanche 04 mars 2012** : les 50 km et les 24 km 150 de Lalinde  
Les Marcheurs de la Vallée de la Dordogne  
05.53.58.59.81

**Dimanche 01 avril 2012** : Sainte Orse  
CDRP 24 – 06.81.08.19.11

**Samedi 14 et dimanche 15 avril 2012** : les 47 km du 47  
CDRP 47 – 05.53.40.03.41

**Samedi 28 et dimanche 29 avril 2012** : la Trans'Auvézère  
Au pays d'Auvézère - 05.53.52.49.39

**Samedi 28 avril 2012** : la Rando du Coach (Intersport) à Marsac  
CDRP 24 - 06.81.08.19.11

**Dimanche 20 mai 2012** : HAUTEFORT  
CDRP 24 - 06.81.08.19.11

**Samedi 02 juin 2012** : La rando du Coach (Intersport) à Bergerac  
Les Marcheurs de la Vallée de la Dordogne  
05.53.58.59.81

**Dimanche 24 juin 2012** : PERIGUEUX  
Avec les services du patrimoine de la ville : Martine BALOUT  
CDRP 24 - 06.81.08.19.11

### 2. Gestion de l'effort et de la fatigue musculaire

Pendant la randonnée, les étirements vous permettent de moins fatiguer vos muscles et d'être plus performants. En étirant vos muscles, vous faites circuler du sang bien oxygéné dans ceux-ci. Cela facilite l'évacuation des déchets (comme l'acide lactique) qui « resteraient » autrement dans vos muscles et qui faciliteraient l'apparition de crampes et la sensation de fatigue musculaire.

Etirer ses muscles assez régulièrement pendant l'effort aide à les relâcher et évite d'accumuler des tensions. Vous souffrirez donc moins physiquement pendant la marche et après.

### 3. Récupération physique

Après la randonnée, les étirements vous permettent de mieux récupérer. Vous aurez moins de courbatures, moins de douleurs physiques, vous serez moins fatigués et plus performants le lendemain. En éliminant les toxines de vos muscles, vous les aidez à récupérer.

### 4. Prévention contre les blessures chroniques

Après la randonnée, les étirements diminuent les risques de blessures d'usures ou blessures chroniques. S'étirer aide à replacer les fibres musculaires en position de repos. Si vous ne vous étirez pas, vos muscles continueront à être contractés et continueront à travailler inutilement même si vous ne marchez pas.

### 5. Relaxation générale

Enfin, après la randonnée, les étirements vous aideront à vous relaxer physiquement et mentalement. Cela

engendrera un retour au calme rapide, une meilleure récupération générale et un meilleur sommeil.

### Voici quelques précautions à prendre :

Ne vous étirez pas à froid.  
Les étirements ne doivent pas être douloureux (pas de grimace).  
Ne forcez pas, ne faites pas d'à-coups.  
Adaptez les étirements à votre corps et vos sensations.

Ecoutez votre corps et basez-vous sur votre ressenti.

### Quand s'étirer ?

Avant la randonnée : La randonnée n'étant pas une activité trop traumatisante, vous pouvez vous contenter de marcher doucement pour vous échauffer. Vous pouvez éventuellement mettre vos articulations en mouvement en faisant des rotations des chevilles, des épaules, du dos, du cou, etc.  
Pendant la randonnée : Profitez par exemple des pauses pour faire de courtes séances d'étirements. N'attendez pas que vos muscles soient complètement tendus pour le faire.

Après la randonnée : En plus d'être bénéfique

à votre corps, une petite séance d'étirements est très agréable. Je vous la conseille fortement. Elle peut être effectuée directement après l'effort ou quelques heures après. Si vous vous êtes étirés régulièrement pendant la randonnée, quelques étirements suffiront. Si ce n'est pas le cas, il faudra sûrement passer un peu plus de temps sur les zones qui ont été fortement sollicitées.

Etirez-vous !

Il n'y a aucune honte à s'étirer. Etirez-vous et prenez soin de votre corps pour profiter de vos randonnées autant que possible et aussi longtemps que possible. Épargnez-vous des blessures et des courbatures inutiles.

## Le dossier du trimestre : La randonnée et les étirements

Enormément de randonneurs négligent les étirements ou pensent qu'ils sont réservés uniquement aux personnes âgées et aux personnes en mauvaise forme physique. Avez-vous déjà pensé que quelques étirements pourraient soulager vos problèmes de dos, de genoux ou vous éviter d'en avoir ? Avez-vous déjà pensé que vous pourriez ne pas vous sentir raides et ne pas avoir de douleurs le lendemain d'une bonne journée de marche ?

Les étirements dont nous parleront ici n'ont pas pour but de devenir plus souple mais d'améliorer la récupération et d'éviter les blessures.

S'étirer en randonnée peut paraître inutile pour beaucoup. La plupart des randonneurs y pensent uniquement le lendemain d'une journée de marche en se levant : « houlà, je suis raide, j'aurais peut-être dû m'étirer hier soir ».

C'est souvent quelque chose que l'on ne fait pas jusqu'au jour où l'on se blesse et qu'un médecin nous dit que des étirements auraient pu prévenir ces blessures.

Plus nous vieillissons, plus notre corps et nos muscles deviennent raides et plus ils sont susceptibles de subir des lésions. Voici sans plus attendre 5 bonnes raisons de s'étirer en randonnée.

### 1. Préparation à l'effort et prévention contre les blessures accidentelles

Avant la randonnée, les étirements permettent de réveiller votre corps et de le préparer à l'effort. Vous diminuez ainsi largement les risques d'une blessure traumatique (ou accidentelle) comme une entorse, une elongation, une contracture, etc.

MARDI 1 MAI 2012

COULOUNIEIX CHAMIER  
CHATEAU DES IZARDS

RANDONNEE FAMILLE – PLEINE  
NATURE

Petite randonnée contée le matin  
Après-midi : accrobranche – tir à l'arc –  
structure gonflable – jeux anciens – hop  
hop – escalade

Journée destinée aux familles - Gratuit  
Faites suivre l'information  
VENEZ NOMBREUX  
Renseignement : CDRP 24  
06.81.08.19.11

Une petite astuce pour finir : pour la récupération, vous pouvez mettre vos jambes dans l'eau froide. C'est excellent pour faire circuler le sang et réduire les inflammations. Et en plus, cela retend la peau et aide à éviter les ampoules aux pieds

Article trouvé sur [www.randonner-malin.com](http://www.randonner-malin.com)