

## La randonnée en fête en ce Dimanche 09 mai 2010

C'est environ 500 personnes qui ont participé à la journée régionale organisée conjointement entre le comité départemental de la randonnée pédestre de la Dordogne et le comité régionale de la randonnée pédestre d'Aquitaine et 150 personnes à la journée famille organisée par le comité départemental dont plus de 60 enfants de tout âge à Brantôme le dimanche 09 mai 2010 et malgré un temps un peu maussade qui n'a pas découragé les randonneurs venant de toute la Dordogne mais aussi de Gironde, des Landes, de la Charente Maritime, de la Haute Vienne ou du Lot et Garonne. 2 manifestations en une pour une journée où la randonnée pédestre est en fête, dont le but est de faire découvrir cette activité mais aussi de faire connaître un territoire, une ville et un patrimoine.

C'est en plein Périgord vert, sur un site exceptionnel que Brantôme accueille cette journée, ville surmontée d'un écrien boisé au pied de laquelle s'élève son abbaye et se love sa rivière Dronne qui entoure cette cité.

Tout a commencé la veille pour la reconnaissance et le balisage des circuits par des bénévoles actifs qui ont su prendre le train du Comité pour cette organisation. Ce sont des bénévoles des clubs de Paussac, Trélissac, Chancelade, COPO et GPAM qui se sont engagés dans le balisage des parcours, des circuits du matin de 16 et 12 km et des 8 ou 12 km de l'après midi, tous en boucle à partir de Brantôme, concoctés avec délectation par Jean-Claude Breton, membre actif du Comité et omniprésent.

Le dimanche ce sont des bénévoles de Manzac, Sorges et château l'Evêque qui ont rejoint le flot des bénévoles des autres clubs pour l'accueil des randonneurs de toute l'Aquitaine, avec comme chef d'orchestre le Président du Comité Départemental de la Dordogne sous le chapiteau dressé dans le Jardin des Moines, nos amis bénévoles étaient sur tous les fronts et heureux d'être de la partie.

Une qui était heureuse d'être de la partie mais pas spécialement désirée, c'était Dame la Pluie. Bien annoncée et malheureusement là, elle réduisit la voilure du plaisir de cette journée. Mais comme le dit une bénévole de 82 ans, « quand on marche, l'eau de pluie, ça rend joli ». L'ambiance est au beau fixe, malgré l'heure matinale, les participants ont profité d'un petit déjeuner pour grignoter avant de s'élancer sur les parcours de 12 ou 16 km et de découvrir Brantôme, la Venise verte du Périgord sous sa splendeur. Un beau tableau alliant verdure et cadre historique pour un départ animé, convivial et dans la bonne humeur.

Le matin, deux parcours étaient proposés, un de 16 km pour tenter de voir le soleil se lever à l'est d'abord sur le GR par Subroches, Puyjoubert et sa fontaine des Amoureux et Valade en côtoyant Dronne, Côte et Trinco aux bons débits. Puis emprunt d'un beau PR passant au doux village de Verneuil bordé par une Dronne langoureuse, long cheminement sur de beaux sentiers par La Coupelle et le bas du château de Puymarteau, discrète demeure dans son écrin de verdure. Final



par la passerelle de la Maison de Retraite (ils voulaient nous garder !). Au départ comme à l'arrivée, découverte de notre si belle Venise du Périgord. Le deuxième circuit était aux antipodes du premier et couvrait le sud-ouest. 12 km par une enfilade de moulins, Vigonac, Grenier, Lafon. Final par Pauvre Terre et son enjambement au-dessus de la déviation, et une descente sur Brantôme de bonne facture et assez méconnue. Sur l'un et l'autre beaucoup de patrimoines à découvrir et de très beaux sentiers à se mettre sous les pieds. A 10 heures, ce fut l'accueil de la 4ème la journée famille - pleine nature, journée qui va de réussite en succès d'année en année. C'est de nombreux enfants avec leur famille qui sont au rendez vous pour cette journée qui s'annonce riche en activité et en joie. C'est un petit déjeuner avec jus de fruit, brioche aux pépites de chocolat et surtout des KINDER offerts par notre partenaire fédérale et appréciés par les enfants qui se sont régalés avant de partir sur les chemins de randonnée. Car c'est une manifestation qui rentre dans le cadre de la rando Famille Kinder + sport. 10 h 30 c'est le départ pour une petite boucle de 6 km permettant de découvrir l'activité randonnée pédestre au plus jeune. Découverte à la fois sportive et ludique à travers un jeu concocté par la responsable de la commission jeune, Danièle Borde et Josette Desmarthon. Jeu de piste alliant la lecture de carte et l'observation sur le terrain qui a rempli de joie les enfants.

### VENDREDI 23 JUILLET 2010

#### SORGES

Balade guidée à la découverte du diamant noir  
avec les Mil Pas Sorgeais

Rendez-vous : 9 h Maison des villages truffiers  
Boucle de 6.5 km le matin - Visite du musée : 4 €

Boucle de 10 km ou 6 km l'après midi

Pique nique tiré du sac

Ravitaillement et boisson sur le circuit

Vin d'honneur en clôture

Rens : 06.79.84.92.38 (Nicole Robert)



Mais c'est aussi la journée de l'Europe et le Conseil général s'est associé à cette journée pour fêter cet évènement. Philippe Debet et un spécialiste conteur sur l'Europe ont rejoint la troupe et ils ont concocté un quiz permettant de mieux connaître l'Europe à travers un jeu ludique et des haltes gourmandes et appréciées.

Around de midi, retour case départ de tous les marcheurs, que ce soit de la journée régionale et de la rando famille pour un pique-nique bienvenu dans le Jardin des Moines aux bancs et reposoirs pris d'assaut. Lucky Pizza, dans son fourgon de couleur violet est venue nous rejoindre pour offrir ses pizzas aux randonneurs pour un pique nique chaud. Ça sentait bon ! Des envies montaient dans les narines d'un grand nombre que beaucoup ont été prendre gourmandises chez ce pizzerolo sympathique.

A 13h30, nouveau départ en commun pour 8 ou 12 km pour essayer ce coup-ci de voir le soleil se coucher à l'ouest. Petite pluie accompagnant le cortège et chemins parfois un peu gras. Passage à Saint Pardoux de Feix et son ancienne église méconnue. Retour par les Balans et même fin que le 12 km du matin.

Pour les enfants et même pour les plus grands, ce sont des activités de pleine nature qui se sont vu proposés, gratuitement au plus grand nombre. Ce sont de nombreuses personnes de tout âge qui se sont ruées sur les activités avec un temps devenu plus clément, c'est :

- de l'escalade avec un mur impressionnant sous la houlette du LAST de Trélissac,
- de l'accrobranche avec Aborigène avec son activité découverte, ludique et originale dans et autour des arbres,
- des jeux traditionnels (table à polo, la riboulette, le birmic, la toupie du roi...) avec le comité régional du sport en milieu rural,
- du tir à l'arc avec Arcanoe,
- des jeux gonflables (château et toboggan) avec Animago.

Tous se sont rués sur ces activités qui ont connu un succès et qui ont été appréciés par tous. Il fallait voir les yeux brillant de joie des enfants. Belle réussite pour cette journée de pleine nature !

Discours PAR LE Président du Comité départemental, Stéphane Junger et de la Présidente du Comité Régional, Sabrina Gerenkens et banda avec le groupe samba garage de l'association TIN TAM ART de Trélissac qui avec ses percussions ont conjuré la pluie pour faire arriver le soleil. C'est au son de samba et de rythme chaud que Samba garage a entraîné de nombreux participants à danser. C'est tout le jardin des moines qui fut emballé par le groupe par sa prestation de haut niveau et tout Brantôme fut réveillé au son des percussions et de la samba.

Bonne humeur assurée autour des gâteaux maison et d'un breuvage local (pas le droit de citer un agréable Bergerac moelleux) pour finir en beauté cette journée ou randonnée rimée avec convivialité et succès.

Tous sont repartis avec un sentiment de réussite et d'une journée bien remplie pour la randonnée fut en fête sur un territoire d'accueil, territoire de convivialité, territoire de pleine nature et territoire de randonnée. Le succès de cette journée est dû aux 80 bénévoles qui se sont engagés activement et nous tenons à les remercier.

Merci aux bénévoles de Paussac, Trélissac, Chancelade, Sorges, Manzac, Château l'Evêque, COPO, GPAM qui se sont donnés à fond avec l'ensemble du Comité Départemental pour faire vivre cette journée, démontrant que ce sport loisir est accessible au plus grand nombre, sans distinction d'âge et d'handicap dans la plus grande convivialité. Merci à Jean Claude Breton, Danièle Bordes et Josette Desmarthon, membres actifs du Comité qui se sont engagés activement dans l'organisation.

Un merci s'impose à nos partenaires qui s'engagent avec nous pour le développement de la randonnée et nous apporte un soutien à la fois financier et moral, c'est : le Conseil Général de la Dordogne - GDF SUEZ - KINDER FERRERO - INTERSPORT - Le Comité du Tourisme de la Dordogne. Et pour cette journée : la Mairie de Brantôme et le Comité Régional de la randonnée pédestre d'Aquitaine,

**Rendez vous en 2011 pour notre journée départementale le 15 mai 2011 à Saint Michel de Léparon avec March'Double et pour notre journée famille pleine nature à Coulounieix Chamiers le 01 mai 2011, continuons à faire vivre la randonnée, ensemble, les chemins, une richesse partagée.**

#### **Circuit « Charlemagne » 8 à 30 km – Randonnée Pédestre & VTT - Dimanche 30 Mai 2010**

A SAINT MICHEL LEPARON, en cette matinée de fête des mères, la pluie n'a pas découragé ni les organisateurs de March Double ni les participants pour cette 7ème édition ouverte à tous. Manifestation dont la popularité ne cesse de croître car ils avaient été 303 à s'inscrire cette année jusqu'à la dernière minute. Sous les parapluies le départ a été donné aux **285** participants présents (253 marcheurs et 32 VTT). Nos 4 départements limitrophes étaient bien représentés (Dordogne : 110, Gironde : 93, Charente Maritime : 64, Charente : 18). A l'évidence, la randonnée pédestre quelle soit sportive ou amateur passionné. Il y avait 100 marcheurs de plus que l'an passé. Nous avons retrouvé certains habitués pressés de parcourir ces 30 km en un temps record, d'autres découvrant pour la première fois le circuit et cette belle forêt de la Double.

Chacun a pu apprécier le charme de ce circuit qui, même sous une pluie fine, reste mystérieux.

Ambiance conviviale sur tous les postes de ravitaillement. Certains venant de loin, ont apprécié la saveur des rillettes de canard notamment au ravitaillement principal et en même temps, la découverte de produits locaux.

Au hasard des chemins, quel plaisir de trouver un beau cèpe et de le montrer !

La réussite de cette journée a été un encouragement pour notre club. Il manquait seulement le soleil. Comme à l'accoutumée, tous promettent de revenir l'an prochain !

## **La randonnée citadine**

**Dimanche 18 avril 2010  
BERGERAC**

C'est la première de la saison pour le Comité Départemental et c'est une randonnée citadine, formule nouvelle à la fois sportive, ludique et conviviale qui est mise en valeur afin de découvrir la ville de Cyrano : Bergerac.



Et c'est le président qui accueille les 53 participants, sous le soleil, devant la Mairie de Prigonrieux pour un parcours en ligne de 13 km qui nous mènera au port de Bergerac.

C'est une forme de randonnée : la randonnée citadine qui a pour mission de découvrir une ville à travers la randonnée et le culturel pour un public multiple, ouvert à tous et surtout accessible. C'est un parcours agréable, entre nature et bitume qui attend les participants de cette journée ou le soleil est bien là, promettant ainsi une réussite le jour de la saint Parfait !

La journée s'annonce bien et le démarrage de la randonnée suit la Gouyne (ne cherchez pas une allusion déplacée) jusqu'à son mélange avec les eaux de la Dordogne et le cheminement enchanteur débute là en remontant, tels les saumons d'Epidor, le cours de la rivière fleuve, rivière

**DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2010**

**CHAMPCEVINEL**

Sortie par les amis du GPAM pour un  
circuit de 12 ou 18 km  
Pique nique tiré du sac  
9h - Place du gymnase

Contact : M.BOUTIN - 05.53.09.80.40

espérance pour une balade entre nature et cité urbaine.  
Ce joyau du patrimoine, cette rivière Dordogne qui pourraient avoir pour maxime cette phrase du philosophe Blaise Pascal :

« Les rivières sont des chemins qui marchent, et qui portent où l'on veut aller ». C'est tout le groupe qui découvre cette voie verte de Bergerac qui reste encore nature et cette dernière n'est pas encore défigurée par le bitume, voire même la castine qui pourrait défigurée ce paysage encore sauvage.

C'est un chemin de halage qui permet aujourd'hui de randonner le long des berges jusqu'au barrage de Bergerac, puis de rallier Bergerac pour arriver au port et de découvrir autrement la vieille ville.  
Passage à la grande écluse de Grand Salvette et son superbe barrage d'eau fumante sous la pression, passerelle sur le Caudeau à son embouchure. Là, jadis existait une écluse, aujourd'hui micro centrale avec une passe à poissons qui permet aux saumons, aloses et autres espèces de remonter la rivière. Puis c'est la ville de Bergerac qui se montre à nous et c'est à partir de la Rue Maurice Ravel et l'arrivée au Port irradié de soleil que notre guide au féminin nous attend là, piaffant de nous distiller une partie de son immense savoir sur sa ville chéri. Et oui c'est à deux pas du port que les rues de la ville ancienne nous invitent à flâner parmi tant de belles architectures et de lieux d'histoire : cloître des Récollets, maison des vins de Bergerac, église Saint-Jacques, musées du tabac et de la batellerie... que Catherine nous mène à la découverte d'une histoire riche tout en marchant. C'est cela la randonnée citadine ou culture se mêle à nos pieds.

C'est ainsi une écoute attentive de la part de nos amis randonneurs dociles dans leurs déambulations au fil des ruelles étroites du Vieux Bergerac avec des arrêts multiples, ici contre

une maison séculaire, là devant un superbe château ou tordant le cou pour admirer un ancien grenier à blé et hop ! C'est la chenille qui redémarre. Un flot de témoignages historiques avec Henri IV, Aliénor d'Aquitaine, Jeanne d'Albret et Catherine de Médicis en

**SAMEDI 14 AOUT 2010**

**PERIGUEUX**

**BARNABE - PERIGUEUX**

**RANDONNEE REPORTEE A UNE DATE**

**ULTERIEURE**

vedettes. Il est plus de 13 heures, et c'est nos ventres qui crient famines et c'est la gabarre qui nous attend, pas le bateau mais le restaurant qui nous attend à même le port. Moments bien agréables en terrasse sous le chaud soleil et malgré quelques longueurs dans la sustentation. En effet, le patron moldave, bien que charmant, manque un peu de tonus pour servir le groupe qui est affamé et pressé de goûter à sa cuisine périgourdine à la mode slave ! Puis c'est le retour à la case départ qui va se faire librement par le même chemin de l'aller pour un retour plus ou moins vite par les randonneurs présents pour cette journée. Très belle sortie pour cette nouvelle formule et que 53 randonneurs se sont donnés rendez vous pour cette journée conviviale.

**L'Assemblée Générale de La  
FFRandonnée et son congrès : 17 - 18  
avril 2010 à TOURS**

Environ 350 personnes ont répondu à l'invitation du comité d'Indre-et-Loire, du comité régional Centre et du national pour ce 40<sup>ème</sup> Congrès fédéral placé sous le thème du développement durable qui s'est déroulé à Tours le week-end du 17 et 18 avril dernier, mais aussi ce fut l'Assemblée générale dans un cadre superbe, une ambiance chaleureuse et riche en travaux. Ce week end a permis aux représentants de repartir avec des informations et des idées.

C'est donc par une belle journée ensoleillée que la Présidente, Claude Hüe a ouvert ce congrès marqué par la lecture d'un message de Rama Yade (1), Secrétaire d'Etat aux Sports, avant d'accueillir les personnalités locales.

C'est le Président du Comité Stéphane Junger et de Marie Laurence Dumonteil, membre de la Commission Communication et Animation qui ont représenté la Dordogne pour cette Assemblée et ce congrès.

Ce fut un moment fort, comme à l'habitude, qui permet de mieux comprendre le fonctionnement d'une fédération, d'apprendre, d'appréhender les nouveautés et surtout de faire des échanges avec les autres départements afin de vous en faire bénéficier.

**L'Assemblée Générale : les principales adoptions :**

- le renouvellement annuel du certificat médical pour tous au moment de la prise de licence ou de la randocarte (72.4% des voix),
- la création d'une licence « associative de non pratiquant » n'exigeant pas de certificat médical a été créée, permettant à ceux qui ne peuvent plus randonner de faire partie de la famille fédérale (73.2% des voix),
- tarif licences : augmentation de 0.30 € (85.6% des voix)

**Le Congrès :**



Les congressistes ont pu ensuite s'approprier cette thématique en partant travailler au sein des 6 ateliers qui leurs étaient proposés :

- Atelier N° 1 : La randonnée, une pratique à la portée de tous

- Atelier N° 2 : La randonnée, moyen de sensibiliser à la préservation de l'environnement

- Atelier N° 3 : De l'itinéraire au pratiquant via le numérique

- Atelier N° 4 : Comment la randonnée peut répondre aux attentes des populations locales ?

- Atelier N° 5 : Le développement de la randonnée comme composante de l'aménagement du territoire dans le respect du paysage traversé

- Atelier N° 6 : Les techniques de communication au service du développement durable

Les travaux ont été fructueux comme en a témoigné la restitution des temps forts de chaque atelier présentés par Alain Guéguen et Laure Sagaert, avec les rapporteurs, en séance plénière le dimanche matin.

Tout comme au cours du congrès de Reims en 2009, en parallèle de ces ateliers s'est tenue une conférence débat sur la randonnée et la santé « La prescription d'activités physiques : l'exemple de la randonnée pédestre ». Animée par les médecins fédéraux Pierre Josué et Luc Fauveau, avec la participation de spécialistes, cette conférence a permis d'aborder 3 thématiques :

1 - L'activité physique et la prévention santé

2 - L'activité physique comme moyen thérapeutique

3 - Rando santé®, la solution de la FFRandonnée

Après tous ces travaux, petits moments de détente pour les congressistes ! Ils ont eu la possibilité de flâner parmi les stands des 18 exposants présents tout au long du week-end, s'essayer à une séance de découverte de la marche nordique ou à une démonstration de secourisme avec utilisation d'un défibrillateur, mais aussi participer au marché aux initiatives, véritable carrefour d'échanges ! Au cours duquel 11 comités ont présenté à leurs collègues des actions qu'ils mènent et qui peuvent être transférables sur d'autres territoires.

En parallèle se tenaient également des permanences par les représentants nationaux tant sur les éditions, que les assurances et le juridique, la communication et les ressources humaines et financières.

Cette journée bien riche en échanges, débats, informations, s'est achevée par une soirée festive où François 1<sup>er</sup> et sa cour sont venus saluer les congressistes et un orchestre a su faire valser les plus réticents jusque tard dans la nuit.

Et nous voilà déjà au terme de ce congrès qui nous amène à la séance plénière de clôture au cours de laquelle, outre la restitution des temps forts des ateliers et de la conférence-débat sur la santé, a été présentée :

- L'identité fédérale incarnée dans sa nouvelle signature « Les chemins, une richesse partagée » et ses nouveaux outils
- Le nouveau guide technique à destination des comités sur leurs relations de prestataires de service vis-à-vis des collectivités locales (1)
- Le prochain championnat de France des Rando challenge® en Picardie
- Le duo Assemblée générale/Congrès à Albi dans le Tarn, en région Midi-Pyrénées

Et enfin Claude Hüe a clôturé ce congrès en ces termes : *Cette fois-ci, notre duo AG/Congrès s'achève ! Permettez-moi de conclure sur quelques points forts :*

- *La confiance que vous nous avez, une fois de plus témoignée en assemblée générale*
- *La volonté partagée et notre engagement commun pour le développement durable.*

*2010 c'est l'année de la consolidation et de l'ouverture. Les ateliers ont permis la consolidation des idées liées au développement durable et une ouverture sur l'extérieur. C'est le constat que nous pouvons mener des actions en intégrant les notions de développement durable.*

*Une réalité concrète prise en compte dans toutes nos activités aujourd'hui et complètement transversale. Le développement durable passe aussi par l'économie et le social.*

*Le développement économique dans des territoires désertifiés (Lozère, Cévennes, ...) : notre activité contribue à créer des hébergements pour que ces territoires soient redécouverts. Autant d'opportunités pour nous faire mieux connaître du grand public.*

- *Notre entrée dans l'ère du numérique*
- *La consolidation de nos partenariats, en particulier la nouvelle convention GDF SUEZ que nous devons maintenant mettre en oeuvre de concert à tous les échelons de la fédération, l'accueil de nouveaux comme Allianz et, toujours, une prospection active pour nous donner les moyens de nos ambitions*
- *Et, l'indispensable travail sur notre image et notre notoriété, soyez porteurs de notre nouvelle signature « Les chemins, une richesse partagée »*

*Si les chemins sont une richesse partagée, ces moments que nous partageons depuis vendredi constituent une incroyable richesse pour nous tous et pour la fédération de demain que nous construisons.*

*Alors merci à vous tous pour votre mobilisation, pour votre engagement.*

*Le bénévolat est notre valeur commune, ce qui nous uni et nous réuni. Il est notre préoccupation aussi, comment séduire, détecter, intégrer, former de nouveaux bénévoles, les dirigeants de demain ? Comment transmettre ? Peut-être le thème de notre congrès de l'année prochaine...*

*Merci à tous et à tous nos bénévoles qui nous aident, merci à Lucien Chantreau et Alain Nevière sans oublier leurs équipes qui ont oeuvré tout au long du week-end pour que ce congrès soit une réussite.*

*Retenons cette phrase de conclusion : le bénévolat une richesse partagée !*



## RANDONNÉE : Un site pour randonner à travers le monde

Deux passionnés de randonnée ont une grande ambition : collecter le maximum d'informations sur la randonnée dans le monde entier. Pour chaque pays, leur site [www.traildino.com](http://www.traildino.com) propose une présentation, les structures de randonnée, des propositions d'itinéraires, de nombreux liens... Les internautes sont invités à enrichir le site avec leurs expériences et leurs photos.

## DU COTE DE LA SANTE : LA RESPIRATION PAR LE VENTRE

La randonnée pédestre est associée à un loisir mais c'est avant tout un sport. Un sport qui n'est pas avare de blessures. Ces dernières laissent parfois des cicatrices dont le caractère plus ou moins indélébile dépend à la fois de la gravité des lésions et de l'attention qu'on leur porte.

Voici un conseil qui peut vous aider à pratiquer votre sport loisir : **la respiration par le ventre.**

On respire grâce à nos poumons ! Certes, mais on oublie souvent que la respiration requiert la participation de nombreux muscles, dont le diaphragme, lequel peut aussi être sollicité par le ventre. Respirer par le ventre est bénéfique, notamment pour le fonctionnement intestinal.

**Rappel anatomique** : nos poumons sont protégés par le thorax et reposent sur le diaphragme. A l'inspiration, nos poumons se gonflent, mais l'expansion thoracique est limitée par la présence des os thoraciques. En revanche vers le ventre, il existe une zone plus souple que les poumons peuvent utiliser pour une plus grande expansion. Parallèlement, la respiration par le ventre stimule notre diaphragme, ce qui facilite la respiration et donc l'oxygénation de tous nos organes.

En état de calme, c'est notre ventre qui se gonfle à l'inspiration car les poumons se distendent vers le bas. En revanche, en cas de stress, le diaphragme se tétanise, empêchant les poumons de descendre vers le bas et donc la respiration est thoracique et incomplète. Il faut donc apprendre à respirer par le ventre et aider ainsi la respiration, la relaxation et contribue à muscler votre ventre, bénéfique pour le transit. Respirer par le ventre n'apporte que des bénéfices.

**Comment :**

1 - installez vous dans un endroit calme, placez vous debout, jambes tendues et penchez vous légèrement vers l'avant, sans forcer, tête et épaules relâchées. Posez délicatement une main sur votre ventre, juste pour bien ressentir les mouvements de ce dernier.

2 - imaginez qu'il y a dans votre ventre une cabine d'ascenseur qui monte et qui descend : lorsque vous inspirez, gardez votre thorax plat, et gonflez votre ventre comme pour faire descendre la cabine le plus bas possible. Lorsque vous expirez, laissez toujours votre thorax plat, et remontez le ventre en le creusant, comme si la cabine allait remonter jusqu'au dessus du dos.

Une fois l'exercice assimilé, il peut aussi être pratiqué en position assise ou allongée.

A la longue, la respiration par le ventre deviendra naturelle et vous ferez ces exercices de plus en plus souvent sans y penser.

Votre ventre va s'assouplir, se muscler. Surtout n'hésitez pas à faire cela en cas de stress, de maux de tête, etc., pour vous relaxer.

## 2010 : L'année jacquaire

### Animation voie de Vézelay :

Samedi 25 septembre 2010 : La Coquille - Thiviers (20 km)

Samedi 02 octobre 2010 : Sorges - Périgueux (21 km)

Dimanche 03 octobre 2010 : Périgueux - Saint Astier (26 km)

Samedi 09 octobre 2010 : Saint Astier - Mussidan (23 km)

Dimanche 10 octobre 2010 : Mussidan -Fraise (17 km)

### Animation voie de la Charente :

Inauguration du futur GR® qui va relier la Charente vers Montpon pour prendre la direction de Port Ste Foy.

Dimanche 25 juillet 2010 : départ de Montpon (8h - 20 km) ou de St Barthélémy de

Bellegarde (11 heures - 7 km) vers la Trappe d'Echourgnac pour un pique nique tiré du sac à l'abbaye. Visite de l'abbaye et du prieuré St Jean sont prévus dans l'après midi.

### Europa Compostella :

Il s'agit d'une marche relay traversant la Dordogne du 30 juillet au 05 août 2010 dont l'objectif est d'acheminer un bourdon (bâton de pèlerin) de ville en ville. 2 façons d'y participer, soit accompagner la marche du jour, soit assurer les 6 jours pour ceux qui souhaitent baigner au plus près dans le pèlerinage.

30 juillet 2010 : Départ de La Coquille pour une rencontre à Firbeix (20 km)

31 juillet 2010 : La Coquille - Thiviers (20 km)

01 août 2010 : Thiviers - Sorges (18 km)

02 août 2010 : Sorges - Périgueux (24 km)

03 août 2010 : Périgueux - Saint Astier (25 km)

04 août 2010 : Saint Astier - Mussidan (24 km)

05 août 2010 : départ avancé de 2 km avant Fraise - Port Ste Foy (16 km)

Renseignements : Auprès des offices de tourisme ou sur

[www.randonnee-dordogne.com/compostelle](http://www.randonnee-dordogne.com/compostelle)

JM LEDUC - 06.22.98.34.08

*Pour apprécier encore plus les chemins de Compostelle, un très beau livre à feuilleter et lire. Découvrez les chemins oubliés de Compostelle, mais aussi les 5 voies majeures que sont les chemins de Tours, Vézelay, le Puy en Velay, Arles et « Camino Francès.*

*« Les nouveaux chemins de Compostelle en terre de France » de Patrick Huchet aux Editions Ouest France*

## LA PLANTE : LA SARRIETTE

La Sarriette, parfois appelée *Pèbre d'ai* (qui signifie en provençal « poivre d'âne » ; dans le Valais suisse romand, elle est appelée « poivrette ») est un genre de plantes vivaces aromatiques de la famille des Lamiacées, que l'on trouve sur les bords des chemins méditerranéens. Elle est aussi connue sous les noms de savourée, de sadrée et d'herbe



de Saint Julien. Son nom latin est *Satureja* qui signifie "herbe à satyre car avant notre siècle on lui donnait des vertus aphrodisiaques. Elle est aussi appelée gingembre provençal.

C'est une plante de climat méditerranéen. Elle est utilisée comme plante aromatique, condimentaire et médicinale.

La sarriette, qui ressemble énormément au thym, se cuisine comme les herbes de Provence, dans les ragoûts, les viandes, avec les légumes etc...

La sarriette se multiplie par semis au printemps vers la fin avril. La levée des graines prend de six à huit jours et la récolte peut se faire deux mois plus tard.

La sarriette a des vertus digestives mais aussi des vertus aphrodisiaques.

*« Samedi soir sera donc le moment parfait pour profiter de ses effets ! En tisane, une cuillère à soupe à faire infuser 2 mn dans une tasse d'eau chaude, cela change du chocolat, du gingembre et des huîtres...et votre amoureux(se) ne soupçonnera même pas votre initiative intrépide ! »*

Les feuilles sont utilisées comme condiment depuis l'Antiquité, à la fois pour relever les grillades, les sauces et les légumes et comme aide à la digestion pour éviter les

ballonnements et les gaz. Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges. La sarriette éloigne certains insectes comme les moustiques ou les pucerons.

### Salade de fèves au chèvre frais

*Ingrédients pour 6 personnes ; 1 kg de fèves écossées – 100 g de fromage de chèvre frais – 1 oignons – 8 cl d'huile d'olive – 3 cl de vinaigre – 1 cuillère à soupe de sarriette – sel et poivre*

Pelez l'oignon et le détailler en lanière. Le mettre dans un saladier et arrosez-le de vinaigre. Faites bouillir de l'eau, jetez y les fèves et laissez cuire 5 mn. Passez sous l'eau froide puis pressez les fèves entre les doigts pour ôtez la peau. Versez l'huile et la sarriette sur l'oignon, salez et poivrez. Ajoutez les fèves refroidies et le fromage de chèvre grossièrement émietté. Filmez et gardez au frais jusqu'au moment de servir.

#### LE DICTON

**De juillet la chaleur, - Fait de septembre la valeur**

#### LE LIVRE DU TRIMESTRE

Octobre 1891 : la jeune Léonie et son frère Anatole quitte Paris pour le Domaine de la Cade, à quelques kilomètres de Carcassonne. Dans les bois qui entourent la maison, Léonie tombe par hasard sur les vestiges d'un sépulcre wisigoth. Au fil de ses recherches, elle découvre l'existence d'un jeu de tarots dont on prétend qu'il détient les pouvoirs de vie et de mort.

Octobre 2007 : Meredith arpente les contreforts pyrénéens dans le but d'écrire une biographie de Claude Debussy. Elle mène aussi une enquête sur ses propres origines. Armée d'une partition pour piano et d'une vieille photographie, la voilà plongée malgré elle au cœur d'une tragédie remontant à plus d'un siècle, où le destin d'une jeune fille, disparue par une nuit funeste, se mêle inextricablement à une dramatique histoire d'amour.

#### *SEPULCRE*

*De Kate Mosse*

#### Stage de formation PSC1 - Secourisme

Un premier stage de secourisme a été organisé par le Comité avec la participation de la Croix rouge en février 2010. Ce stage eut pour double objectif de mettre à jour les connaissances des personnes ayant reçu des formations antérieures à la mise en place des premiers secours et de travailler sur des situations proches de celles que l'on peut rencontrer en randonnée : techniques de désobstruction des voies aériennes, l'arrêt d'un saignement ou le maintien d'une victime en vie en attente de l'arrivée des secours, etc..., mais aussi d'acquérir le PSC1. C'est

dans une ambiance studieuse et chaleureuse que ces journées sont faites et appréciées par les participants. C'est ainsi qu'une deuxième session aura lieu à :

**COULOUNIEIX CHAMIER  
LE 28 ET 29 SEPTEMBRE 2010  
AU CHATEAU DES IZARDS - LE SALON BLEU**

Le nombre de stagiaire est limité à 12 (si inférieur, le stage aura lieu à Bergerac). Le coût de cette formation est de 60 €. Mais le Comité prend en charge, pour les licenciés de Dordogne, la moitié du stage. Cette formation est obligatoire pour accéder aux stages de SA 1 et SA 2. Le stage est ouvert à tous.

**Les inscriptions sont à faire au Comité avant le 10 septembre 2010** en indiquant nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avec un chèque de 30 € à l'ordre du Comité.

#### La 6<sup>ème</sup> édition du Rando challenge® Dordogne – Périgord

#### **DIMANCHE 10 OCTOBRE 2010 SAINT ASTIER**

Randonnée par équipe de 3 à 4 personnes, sans distinction d'âge ou de sexe qui consiste à parcourir un itinéraire seulement marqué sur une carte, à une vitesse de déplacement donnée sans révéler le temps de référence qui tient compte de la distance et de la difficulté du parcours. Les participants devront répondre à une question de type QCM à chacune des bornes sur le carton fourni et qu'ils poinçonnent et avec la pince FFRandonnée de la borne.

Cette édition, ouverte à tous, accessible et conviviale permettra au vainqueur d'être le champion de Dordogne et pourra ainsi concourir à l'épreuve régionale et voire nationale.

**C'est en plein Périgord blanc qu'aura lieu cette sixième édition : SAINT ASTIER.**

La ville et son nom sont liés à l'histoire d'un homme, Astérius, fils d'une famille romaine, né au VI<sup>e</sup> siècle à Puy-de-Pont, à l'embouchure de l'Isle et du Salembre, près de Neuvic sur l'Isle. La légende veut que, devenu ermite, il réalisa de nombreux miracles donnant au lieu une certaine

renommé. Après sa mort, son tombeau attirant la dévotion des fidèles, une abbaye s'installa. En 980, une église est bâtie. Les restes de saint Astier y sont transférés. Sur les rives de l'Isle, la petite bourgade subit de plein fouet les invasions qui ravageront le Périgord. En 1219, Saint-Astier devient l'une des 34 villes fortifiées du Périgord, se protégeant en particulier du côté de la rivière.

#### **INCRPTIONS 2010 :**

**2 € par affilié FFRandonnée et 4 € pour les autres, gratuité pour les jeunes en dessous de 12 ans**

#### **ST MARTIN DE FRESSENGEAS DIMANCHE 3 OCTOBRE**

**7 - 10 - 14 km**

**8h30 devant la mairie**

**Repas champêtre à midi**

**Ou pique nique tiré du sac**

**Réservation et inscriptions :**

**05.53.55.06.16**

**Mme MASSY BOYER**

Nombre limité à 30 équipes (soit 120 personnes)  
La clôture des inscriptions : 30 septembre 2010  
Ne tardez pas à vous inscrire dès maintenant.  
Envoyer vos inscriptions au Comité par courrier ou par mail : 94 Avenue du Général de Gaulle - BP 21 - 24660 COULOUNIEIX CHAMIERs - [rando24@orange.fr](mailto:rando24@orange.fr)

**RESERVATION**  
**WEEK END RAQUETTES**  
**21 JANVIER AU 23 JANVIER**  
**2011**  
**BRAMELOUP**

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Dordogne organise pour la troisième année un week-end raquette. C'est la station de Brameloup en plein cœur de l'Aubrac, patrie du couteau Laguiole et de l'aligot qui sera en plein cœur de ce week end de découverte de la raquette.

**Départ :** Vendredi 21 janvier 2011 en bus du siège du Comité

**Retour :** dimanche 23 janvier 2011 aux alentours de 19h

**Nombre d'inscrit maximum :** 47

**Hébergement :** chalet de l'ADALPA

Séjour réservé uniquement aux licenciés en conformité avec l'immatriculation tourisme  
Coût prévisible de ce séjour : 150 €

**Le prix comprend :** le transport en car - l'hébergement en pension complète du J1 au J3 - la location des raquettes - l'accompagnement d'un guide

**Ne comprend pas :** le repas du vendredi soir et du dimanche soir - les dépenses personnelles

**Inscriptions :** envoyer nom - prénom - adresse et téléphone au CDRP 24 avec un acompte de 50 €

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION :** 30 octobre 2010

**LA RONDE DES VILLAGES EN PERIGORD NOIR**

**2<sup>ème</sup> édition**

**16 et 17 octobre 2010**

C'est une randonnée originale entre terroir et culture, avec distance libre, départ possible de chaque village : Archignac, Borrèze, Jayac, Nadaillac, Paulin, Salignac Eyvigues, St Crépin et Carluet et Saint Génies.

Parcours total de 50 km pour un ou 2 jours de marche - accessible à tous - commencer la randonnée à l'heure qu'il vous convient  
9 points de ravitaillement sur le parcours  
L'assurance de découvrir un superbe terroir

Des retours en bus  
Soirée conviviale le samedi soir  
Renseignements et inscriptions : OT de Salignac Eyvigues - 05.53.28.81.93  
15 € pour les 2 jours - 10 € pour une journée  
[www.larondedesvillages.com](http://www.larondedesvillages.com)

**WEEK END DECOUVERTE MONTAGNE**  
**27-28 ET 29 AOUT 2010**  
**A GOUAUX DE LARBOUST**

Le comité régional de la randonnée organise ce week end montagne dans le département de la Haute Garonne à 1 400 mètres d'altitude pour découvrir et apprécier la randonnée en montagne.

Transport covoiturage

Gîte en pension complète du vendredi soir diner au dimanche midi pique nique inclus

Coût du week end : 84 €

Renseignements et inscriptions : Claude Monier au 05.57.24.22.61 ou 06.83.02.47.05

**ENIGME DU TRIMESTRE**

Un promeneur rencontre deux bergers assis sous un arbre, s'apprêtant à manger.

N'ayant rien emporté avec lui, le randonneur demande à partager le repas des bergers. Ceux-ci acceptent bien volontiers.

Le premier berger étale 7 fromages de chèvre, le second en étale 5.

Tous trois mangent chacun quatre fromages.

En partant, le promeneur leur laisse 12 pièces pour les dédommager.

Le premier berger en prend 7, car il a donné 7 fromages, et le second en prend 5, pour la même raison.

Ce partage est-il équitable ?

*Réponse énigme « sentiers 24 » précédent : 7*

**RANDO 24 POURPRE**  
**DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2010**  
**LAMONZIE SAINT MARTIN**

Accueil dès 8 heures à la salle des fêtes

10 - 18 - 25 - 32 ou 40 km sur la journée

4 arrêts possibles avec navette

Boissons et encas offerts à chaque point de ravitaillement

Rens. Et inscriptions : Etoile Sportive Rando 24 - 8 Rue St Roch - 24680 LAMONZIE ST MARTIN

05.53.58.37.17 - 06.87.75.20.56

Participation de 11 €

**« Il ne faut jamais gifler un sourd. Il perd la moitié du plaisir. Il sent la gifle mais il ne l'entend pas. »**  
**Courteline**

