

PETIT MÉMENTO DU RANDONNEUR



D'année en année, nous constatons un rajeunissement des adhérents. La randonnée est une activité physique, elle est des plus saines, des plus complètes et des moins onéreuses. Elle est ouverte à tous quelques soit son âge.

Le mot randonnée couvre un domaine assez divers : de la simple promenade à la sortie de la journée. La France, assez vaste et riche en beauté, pour que chacun y trouve son compte.

Nous ne pensons pas que la randonnée soit un sport au sens plein. Le sport a ses contraintes : entraînements, compétitions, scores, résultats, etc.

C'est une activité hygiénique pour l'esprit, de découvertes culturelles, et souvent avec de belles surprises. La randonnée se fait loin du bruit, de la tension nerveuse, de la pression hiérarchique au travail. Elle apporte la détente, la convivialité, parfois l'amitié, et souvent la connaissance ; quoi de plus agréable de sentir les odeurs printanières ou l'humus automnale. Ils nous arrivent d'être réellement émus devant la contemplation de la beauté de notre environnement.

Le long des sentiers, la traversée d'un village, il y a aussi toute l'histoire de notre pays qui se déroule à nos pieds. C'est avec la randonnée que l'on voit le mieux parce que la lenteur en est propice. Apprendre à regarder, à connaître, à comprendre, à protéger l'évolution de la nature durant les quatre saisons. Les monuments, du plus humble au plus prestigieux sont les empreintes de notre passé. Connaître le milieu rural qui nous nourrit, la randonnée c'est tout cela et bien d'autres choses encore.

De plus, l'enrichissement de tous, provient de chacun d'entre nous, de plein gré et en toute liberté avec le respect de l'autre dans la différence. Et pour terminer notre court propos, reconnaissons que nous avons la chance d'habiter dans une région qui en vaut la peine, mais encore faut-il savoir sortir des sentiers battus.

Nos animateurs et animatrices savent faire. Leur audace, leur compétence, leurs découvertes vous surprendront. Tout se fera dans la détente et la convivialité.

ACTIVITÉ

Les sorties randonnées se font le mercredi, le samedi et le dimanche, soit en demi-journée, soit sur la journée, cela toute l'année même pendant les vacances scolaires. De temps en temps, nous proposons des week-ends, des sorties raquettes dans la région quand il y a de la neige ou souvent dans les Vosges. D'autres idées peuvent mûrir... Une sortie peut être annulée en cas de mauvais temps. Les animateurs et animatrices sont compétents. Ils ont été formés par nos soins. Ils utilisent, dans les randonnées essentiellement, des cartes IGN au 25000ème et la boussole.

Equipement :

Sac à dos : tout dépend de la ou les sorties que l'on veut faire. Un sac de 30 L est suffisant sauf si on veut faire une sortie de plusieurs jours. Le principal handicap est son excès de poids. Sachez qu'il ne devrait pas dépasser les 20 % du poids de la personne qui le porte, exemple pour un marcheur de 60 Kg le chargement de son sac à dos sera inférieur à 12 Kg.

Vêtements : savoir se protéger des changements climatiques est important. Le mieux est d'appliquer le principe des trois couches.

1ère couche : avoir un tee-shirt en matière respirante permettant d'aspirer la transpiration.

2ème couche : une ou deux bonnes polaires bien protectrices contre le froid.

3ème couche : la veste doit être efficace et solide, imperméable à l'air, étanche à la pluie et à la neige. Quoiqu'il en soit avoir toujours une petite laine dans le sac à dos quel que soit le temps.

Chaussures : toujours avoir de bonnes chaussures de randonnée. Choisir de préférence à tige, légère, si possible en cuir à semelle souple en caoutchouc moulé. **Prévoir des chaussures propres de rechange après la randonnée.**

Alimentation : la boisson est importante. Toujours avoir de l'eau en suffisance, été comme hiver, quelle que soit la rando et quelques encas caloriques.

Bâtons de marche : bien utile sur les sentiers escarpés et par temps humide. Ils permettent aussi une répartition de l'effort.

Les tiques : ce sont des petites bêtes qui osent grignoter les randonneurs, dont les conséquences si elles sont contaminées, peuvent être problématiques. Les tiques s'accrochent aux vêtements cherchant un endroit propice à sucer le peu de sang que nous avons. Dans le plus grave des cas, nous transmettent la maladie de Lyme. Pour en savoir plus, une animatrice de notre groupe étant médecin a écrit un excellent article sur cet important sujet que nous vous recommandons de lire et de conserver.