

### EDITO



#### « Nature et liberté »

Face à une crise sanitaire sans précédent, la rentrée sportive 2020/2021 s'est faite dans un contexte totalement inédit générant questionnements et craintes des clubs et licenciés. Besoin de nature, de liberté, de convivialité sont les principales motivations à la pratique de la randonnée.

Cette nature et cette liberté, beaucoup en ont été privés. Depuis le début de la pandémie les règles sanitaires ne cessent d'évoluer et de se complexifier. Il est sans doute important d'en parler avec ses adhérents pour les inciter à revenir en randonnée. Nous avons conscience que cette situation vous questionne et génère certaines craintes, quelques clubs nous l'ont déjà exprimé.

*Prendre une licence à la fédération de randonnée, c'est adhérer à ses valeurs et à ce qu'elle représente : l'environnement, la convivialité, la nature.*

*Prendre une licence à la fédération, c'est soutenir tous les bénévoles qui travaillent à la création des itinéraires, à la protection et à l'entretien des chemins, à l'organisation et l'encadrement d'une sortie ou encore à la gestion d'un club.*

*Prendre une licence à la fédération, c'est soutenir les actions de l'ensemble des institutions fédérales.*

Je sais pouvoir compter sur votre investissement pour poursuivre vos activités et réenchanter le quotidien de vos licenciés par des moments simples en partageant la randonnée.

Je vous invite à retenir sur votre agenda notre prochaine **Assemblée Générale le samedi 6 mars 2021.**

L'équipe des administrateurs, les salariés et moi-même vous adressons nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2021..

*Jean-Paul Boissonnot*

### ASSEMBLEE GENERALE 2021

Elle se déroulera le samedi 6 mars à Sèvremont

Retenez dès à présent cette date.....

### LA VIE DU COMITE

#### Une Aide Exceptionnelle.....



La FFRandonnée a pour mission d'être présente auprès de ses clubs et de ses licenciés, et de les soutenir quand cela est nécessaire.

La crise sanitaire que nous vivons depuis de longs mois peut entraîner des difficultés à organiser des randonnées, distend le lien social, et bien d'autres conséquences encore. Cela peut inciter certains licenciés à hésiter à reprendre ou non une licence.

Dans ce contexte, le Comité Régional et le Comité de Vendée de la FFRandonnée ont pris la décision de soutenir financièrement les associations affiliées, en proposant **une aide de 2€ sur chaque nouvelle licence prise pour la saison 2020/2021.**

Chaque association a la liberté de répercuter cette aide comme elle l'entend. Le montant de cette aide a été calculé sur la base du nombre de licenciés de chaque association en 2019/2020. 80% de ce montant a été versé en Octobre dernier, les 20% restants seront versés en Septembre 2021 sur la base du nombre de licenciés au 31 Août 2021 (fin de la saison 2020/2021).

Même si le nombre de licenciés a diminué, le montant calculé initialement restera acquis : c'est un engagement fort, et un effort financier non négligeable, du Comité Régional et du Comité de Vendée pour accompagner associations et licenciés, et les encourager à continuer leurs programmes de sorties en s'adaptant à une situation sanitaire toujours fluctuante.

**Que chacun profite pleinement des bienfaits qu'apporte la pratique des activités de plein air avec la FFRandonnée.**



### NOUVEAU GR364



#### Nouveau GR 364, du Poitou à l'Océan

Après 2 ans de travail par les bénévoles du Comité, le nouveau tracé du GR<sup>®</sup> 364 a enfin été homologué, le 6 octobre dernier par la FFRandonnée, avec une identité complémentaire : du Poitou à l'Océan. Cet itinéraire de 475 km reliera La Roche-Posay (Vienne) aux Sables-d'Olonne.

En Vendée, il passe de 171 km à 250 km, dont 150 km de nouveaux chemins. Il a été conçu sur le département en 11 étapes avec hébergements et en tenant compte bien sûr de quelques critères importants : intérêt touristique et environnemental, accès par les transports, peu de goudron...

En raison de la situation sanitaire actuelle, le balisage est reporté à mars 2021.

Plus de renseignements dans le prochain balise...





**Nordic Terre Océane** a été créée en 2020 à Jard sur Mer pour répondre à une exigence, celle de pratiquer la marche nordique avec plaisir, passion et partage.

Pratiquer en bords de mer, dans les forêts et nos campagnes, pratiquer ensemble voilà les motivations qui reviennent régulièrement chez nos marcheurs Nordiques.

Pascal MINCHELLI Président et animateur marche nordique FFRP de Nordic Terre Océane répond à toutes nos questions :



### Quel a été le déclic pour créer votre association ?



Nous étions quelques passionnés par la marche nordique dans une association et en 2020 nous avons choisi de prendre notre autonomie pour permettre une spécialisation et un encadrement 100% marche nordique.

A partir du moment où nous avons effectué l'assemblée générale constitutive, tout est allé très vite. En effet rapidement 30 adhérents nous ont accompagnés puis à la rentrée 26 nouveaux adhérents sont venus grossir notre effectif.

### Vous avez décidé de vous affilier à la FFRP : pourquoi ce choix ?

Lors de ma formation d'animateur FFRP en 2018, j'ai beaucoup apprécié le contact avec mes formateurs et leur investissement dans cette discipline, leur intérêt porté à l'environnement et l'entretien de nos chemins de randonnées par la fédération.

Alors logiquement j'ai proposé une adhésion à la fédération acceptée avec enthousiasme.

### Quelles sont vos priorités dans un avenir proche ?

Nous sommes une jeune association, un animateur, une animatrice en formation et quatre aides à l'encadrement. Notre priorité est d'avoir l'encadrement nécessaire et de la compétence auprès de nos adhérents, par des formations d'animateurs, d'encadrants et tous autres stages pour réaliser des belles sorties en toute sécurité.

Pour cela la FFRP nous aide avec une prime à la création et le Plan Solidaire Développement, nous avons réalisé l'achat de bâtons pour nos initiations, d'un sac de transport, de trousse de secours, nous avons réalisé des moyens de communications, réalisé un stage des gestes aux premiers secours pour plusieurs de nos adhérents et encadrants et mis en place des projets des formations indispensables à une association responsable de ses adhérents.

### Comment organisez-vous vos sorties ?

Tous les lundis et vendredis, les marcheurs nordiques se rejoignent en deux groupes, un Modéré et un Tonique permettant selon les envies et les capacités de chacun, de parcourir quelques kilomètres.

Les Mercredis sont réservés à une marche accessible aux personnes désireuses de reprendre une activité physique, avec un rappel de la technique nordique indispensable à notre discipline.

Des escapades en cours de saison, si les conditions sanitaires actuelles le permettent, en dehors de Jard sur Mer et de la Vendée, des participations aux différents challenges nordiques, des parcours découvertes sur d'autres sites sur le territoire sont envisagés.



### Et pourquoi la marche nordique ?

La marche nordique permet un déplacement plus rapide, léger et fluide avec l'obtention d'une meilleure posture, elle fait travailler le haut du corps et 80 % de la chaîne musculaire, elle peut être un moyen de préparation pour de longues randonnées, c'est notre objectif.

### Quels conseils pour tous ceux qui souhaitent faire de la marche nordique ?

Être patient car la marche nordique s'apprend avec un animateur, au bout de quelques séances et des rappels réguliers de la technique qui est essentielle à l'obtention et à l'exécution du beau geste.

**Puis on en devient vite accro. Alors à vos bâtons !**

## LA VIE DU COMITÉ

### Présentation de Jean-Louis Rible



**Jean-Louis Rible, nouveau Président de la Commission Sentiers Itinéraires.**



**Jean-Louis**, 72 ans, randonne depuis plus de 50 ans. Pratiquant la randonnée itinérante en montagne dans sa jeunesse et la Marche Nordique depuis 10 ans, il a rejoint le comité départemental de la Randonnée Vendée en 2019. Depuis mars 2020, il est le responsable de la commission Sentiers Itinéraires avec Jean-Pierre Boisson.

Il est en outre également Vice-Président du comité, membre de la commission Pratiques Adhésions et référant Marche Nordique.

En 2015, Jean-Louis a participé à la création du Club de Marche Nordique de Notre Dame de Monts dont il fut le 1er président durant 3 ans. A ce jour, il est membre du club Nature et Culture de St Hilaire de Riez et fait partie de son équipe de baliseurs en charge notamment du GR8 sur le secteur de la communauté de communes des Pays de Monts.

Occasionnellement, Jean-Louis apporte son concours aux sorties Joëlettes en Vendée pour les IME et/ou EHPAD.

Jean-Louis et Jean-Pierre prennent la suite de Bernard Salaud et Gérard Pogu très investis sur la redynamisation du GR364, gros chantier de la commission. Après la validation récente du tracé par le Groupe d'Homologation et de Labellisation (GHL), ce GR prendra le nom «GR du Poitou à l'Océan». Les travaux de balisage, comprenant le débalisage de certains des anciens tronçons, se feront pour le prochain printemps.

En projet pour 2021 à la demande de notre Fédération, nous devons réfléchir sur la redynamisation du GR8 du littoral (210 km) avec une priorité, étudier la problématique des pistes cyclables. Ces projets demanderont encore une fois l'investissement de tous.

## UNE BALADE EN VENDEE.....



**Sentier « Sèvre et Coteau de la Barbinière » à Saint-Laurent-sur-Sèvre.**

Longueur : 4,5 km / Balisage : jaune

Départ : les étangs de la Barbinière (N 46.9593°, W 0.8996°)

Ce circuit vient de recevoir le nouveau label mis en place conjointement par le Conseil Départemental et le Comité de randonnée.



Il a par ailleurs été classé en « coup de cœur ».

Un circuit familial dans un Espace Naturel Sensible, suivant en partie la Sèvre Nantaise, et qui permet de découvrir quelques beaux ouvrages (viaduc, moulins, château).



2 autres circuits, également labellisés et coups de cœur, offrent, depuis le même point de départ, la possibilité d'une balade plus longue.

## AGENDA 2021

**Dimanche 10 janvier**

**Audax 50km**  
Les Herbiers

**Dimanche 21 février**

**La Randonnée des Collines**  
Pouzauges

**Dimanche 21 mars**

**La Spicéenne**  
Les Epesses

**Dimanche 27 mars**

**Audax 75 et 100 km**  
Les Herbiers

## FORMATIONS

**Pratiquer Découverte**

30 janvier  
**La Roche sur Yon**

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

**ET N'OUBLIEZ PAS**

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

## A BATONS ROMPUS



D'aveugle, de berger ou de pèlerin, le bâton est à l'origine une branche d'arbre dont on se sert comme appui en marchant. Utilisé seul de tous temps, il l'est par paire depuis la seconde moitié du 20ème siècle avec les expéditions himalayennes mais aussi les entraînements militaires.



La technologie est passée par là et le marcheur dispose désormais de 3 types de bâtons adaptés à chaque activité.

Pour la randonnée pédestre, il est pliable ou télescopique, solide (aluminium), avec dragonne, pointe et embout rond.

Indispensable pour la marche nordique, il est d'un bloc, léger (miser sur le carbone), avec gantelet, pointe et crampon. Le dernier né présente une pompe de 20 cm et offre une résistance de 4 à 10 kg pour la marche dynamique.

Quelle que soit l'activité choisie, l'utilisation de la paire est requise pour une bonne pratique : « le quadrupède humain est en marche... »

Horaires d'ouverture du Comité : du lundi au vendredi de 14h à 18h

FFRandonnée - 02 51 44 27 38 - [vendee@ffrandonnee.fr](mailto:vendee@ffrandonnee.fr) - Site Internet : <http://vendee.ffrandonnee.fr> - Facebook : [Randonnée en Vendée](#)