

FLASH INFOS

Juin juillet août 2022

ÉDITOS



À vous tous randonneurs et bénévoles,

C'est avec émotion que je vous informe du changement de présidence au CDRandonnée du Maine-et-Loire. Cela a été acté le 17 juin en comité directeur en conformité avec nos statuts.

Maryse Gauttron a été élue Présidente du CDRP49, votre comité départemental, lors du vote du comité directeur.

Toute ma présidence n'a eu qu'un seul but : développer et faire reconnaître le rôle et les compétences du comité, des bénévoles œuvrant sur les chemins et des clubs FFRandonnée ; les objectifs : développer notre stade, améliorer, sécuriser nos sentiers de randonnée tout en préservant l'environnement.

Le travail réalisé par les responsables des commissions du comité ainsi que nos salariées est apprécié et reconnu par nos partenaires, le GIP « Anjou Tourisme », les Offices du Tourisme, les Collectivités et tous nos partenaires.

Bon vent à vous, à vos clubs, au Comité Départemental et notre grande famille fédérale.
A vos souliers !

Bien cordialement,

Dominique Macé

Chers randonneurs et bénévoles,



C'est un beau défi que de poursuivre l'action de développement de la randonnée pédestre au sein de notre Fédération.

Je ne pars pas d'une page blanche car depuis 5 ans, au poste de vice-présidente, je connais parfaitement bien le fonctionnement du Comité et je remercie Dominique Macé d'avoir su partager, dès le début de ma mandature, ce poste de la gouvernance avec moi.

J'apprécie beaucoup le travail d'équipe et je peux dire que nous avons cette chance au CDRP 49 : nous savons travailler et être à l'écoute les uns des autres.

Nous acceptons volontiers au sein du conseil d'administration de nouveaux membres que nous pouvons coopter jusqu'à l'AG 2023 ; pensez-y ! c'est une façon de faire un essai et de voir si vous le validez lors de la prochaine AG. Chacun peut trouver sa place et apporter ses compétences.

Vous êtes invités, les 1^{er} et 2 octobre, à participer avec vos familles et amis aux belles animations de randonnées qui vont être mises en place lors de notre 2^{ème} fête de la randonnée par vos clubs FFRandonnée 49. Un bon moment de convivialité ne se refuse jamais !

Je vous rappelle que l'appli mobile fédérale « Ma Rando » sera disponible gratuitement pour tous les licenciés FFRP au cours de septembre 2022.

Belles randonnées estivales sur nos GR® et GR® de Pays balisés par nos bénévoles FFRandonnée. Un grand merci à eux.

Salutations sportives,

Maryse Gauttron

**Téléchargez ce numéro en PDF
en cliquant ici**

"La marche n'est pas une simple thérapeutique mais une activité poétique qui peut guérir le monde de ses mots."
Bruce Chatwin

A partir de 4000 pas par jour, la marche réduit les risques de mourir, en particulier de maladie cardiovasculaire ou de cancer. Ce bénéfice a été observé quelque soit la rapidité de la marche. Il est maximum autour de 10 000 pas pour les femmes et 12 000 pour les hommes. C'est ce que nous enseigne une étude menée chez des adultes d'âge moyen aux Etats-Unis.

Un chercheur passionné de sport

Pedro F. Saint-Maurice, l'instigateur de l'étude est un chercheur épidémiologiste d'origine portugaise installé aux Etats-Unis. Il est passionné de sport et y consacre ses recherches au sein de l'Institut National du Cancer à Bethesda. Les résultats de son étude ont été publiés en 2020 par la prestigieuse revue médicale internationale JAMA.

Pedro F. Saint Maurice et son équipe savaient que l'exercice physique était bon pour la santé. Ils ont voulu préciser l'impact de l'activité physique sur différentes causes de décès et mesurer les niveaux d'activité utiles pour entraîner une réelle diminution du nombre de décès.

Près de 5000 personnes suivies pendant 10 ans

L'étude a débuté il y a une quinzaine d'années. Elle a rassemblé 4840 participants de plus de 40 ans avec un âge moyen de 56,8 ans dont à peu près la moitié d'hommes et de femmes et un tiers de personnes obèses. Ces personnes ont accepté de porter un accéléromètre (capteur d'accélération et de chocs) pendant 5,7 jours en moyenne et

pendant 14,4 heures en moyenne par jour. Elles ont ensuite été suivies pendant 10 ans et les accidents, maladies et décès qui sont survenus durant ces dix années ont été enregistrés.

Une réduction importante de la mortalité pour une activité de marche relativement accessible

Le nombre moyen de pas enregistrés par jour était de 9124. 1165 décès ont été constatés sur une moyenne de 10,1 ans de suivi, dont 406 décès par maladie cardio-vasculaire et 283 décès par cancer. Le graphique ci-joint illustre la diminution de la mortalité en fonction du nombre moyen de pas quotidien. Cette diminution est considérable entre 4000 et 8000 pas par jour, ce qui représente un niveau d'activité physique relativement facile à atteindre par la très grande majorité des adultes.



©Crédit Photo : Y.Postec



CHAQUE PAS COMPTE, QUELQUE SOIT LE RYTHME DE LA MARCHE

Les chercheurs s'attendaient à constater un bénéfice plus important pour les personnes qui avaient un rythme de marche plus élevé. Il n'en a rien été : une plus grande rapidité des pas n'était pas associée à une mortalité plus faible. Le seul élément déterminant était le nombre total de pas.

Autrement dit, marcher trois quart d'heure à 4 km/h avait le même impact sur la mortalité que marcher une demi-heure au rythme soutenu de 6 km/h généralement pris pour étalon d'une activité physique modérée.

La réduction de la mortalité en fonction du nombre de pas était constatée pour les femmes comme pour les hommes, pour toutes les tranches d'âge, quelque soit le niveau d'étude, le régime alimentaire, la consommation d'alcool ou de tabac. Cela ne veut pas dire que le risque de décès n'était pas plus important, par exemple, chez les fumeurs que chez les non-fumeurs mais que, y compris parmi les fumeurs, celles ou ceux qui marchaient suffisamment avaient une mortalité moins élevée que les autres.

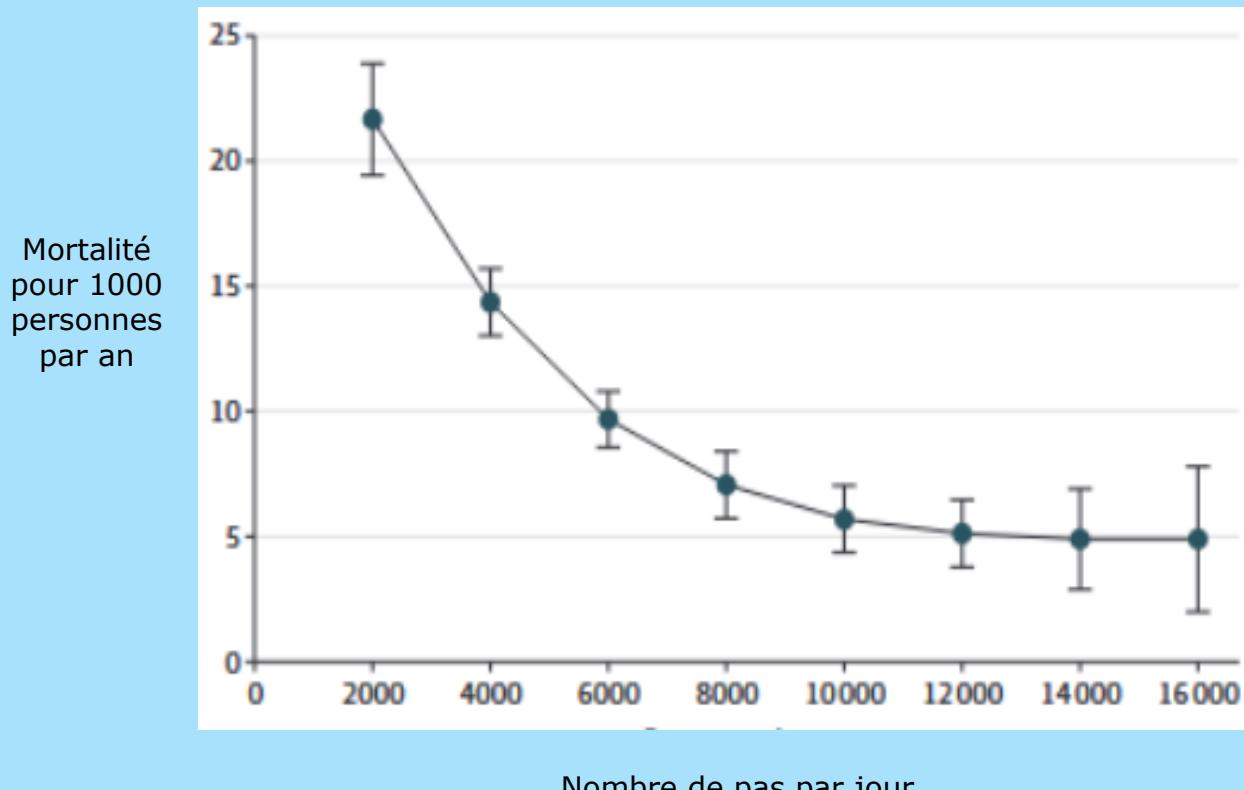
Plus qu'une recherche de longévité, c'est le plaisir de la marche qui nous fait avancer et la compagnie des autres qui facilite l'effort que cela demande parfois.

Savoir que, par surcroît, une pratique de la marche, somme toute raisonnable, peut augmenter de façon substantielle notre espérance de vie est encore une motivation supplémentaire.

René Demeulemeester

Source : Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults Pedro F. Saint-Maurice, PhD; Richard P. Troiano, PhD; David R. Bassett Jr, PhD; Barry I. Graubard, PhD; Susan A. Carlson, PhD; Eric J. Shiroma, ScD; Janet E. Fulton, PhD; Charles E. Matthews, PhD – JAMA – 2020
<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2763292>

Pas par jour et mortalité toutes causes



Un nouveau GR® de Pays Saumur Val de Loire, issu de la collaboration entre l'Agglomération Saumur Val de Loire, l'Office de tourisme Saumur Val de Loire et du Comité départemental de la randonnée pédestre vient étoffer l'offre d'itinérance dans notre département.

Cet itinéraire de 130 km, réparti en 7 étapes, a été inauguré le 06 Mai 2022. Une centaine de personnes, randonneurs de clubs, agents de collectivités, élus, ont participé à cette journée et notamment, à la randonnée proposée qui nous emmenait de Montsoreau à Saumur. Nous avons profité d'un accueil chaleureux par le maire de Parnay à la pause du midi, suivi en soirée de l'inauguration du panneau de départ au château de Saumur avec les responsables et élus du territoire.

©Crédit Photo : C. Choisnet



Né de la volonté de développer l'itinérance sur le territoire de Saumur Val de Loire et de restructurer et valoriser l'offre de circuits de randonnée, ce nouveau GR® de Pays peut être sillonné par tous les adeptes de randonnée pédestre.

Situé dans le site exceptionnel de la vallée de la Loire et lové dans le Parc Naturel Régional Loire Anjou Touraine, cet itinéraire pédestre sera à découvrir en prenant tout son temps, tant il est

riche en patrimoines : du plus célèbre au plus confidentiel; de la majestueuse abbaye royale de Fontevraud, nécropole dynastique des Plantagenêts, aux châteaux et belles demeures en tuffeau, des troglodytes creusés dans le tuffeau des bords de Loire, à ceux percés dans les faluns de Doué-la-Fontaine.

Emprunter ce GR® de Pays Saumur Val de Loire sera la promesse d'une destination culturelle d'exception.

Et puis, le soir, après avoir profité de tous les bénéfices d'une nature généreuse et préservée, le randonneur pourra prolonger son plaisir avec un large choix de spécialités régionales : l'aloise farcie à l'oseille, l'asperge d'Anjou, les fouées, les galipettes de Saumur, les pommes tapées..., le tout, arrosé, d'un savoureux Coteaux-de-Saumur aux arômes de fruits confits ou d'un Saumur-Champigny, à la robe grenat et aux arômes épices, fruits rouges et réglisse (avec modération).

Un livret Randofiche est en vente au comité départemental ainsi qu'à l'office de tourisme de Saumur au prix de 5 €.

N'hésitez pas à relayer l'information à vos adhérents et à mutualiser les commandes.

Jean-Hugues Roman Ros



©Crédit Photo : Y.Postec

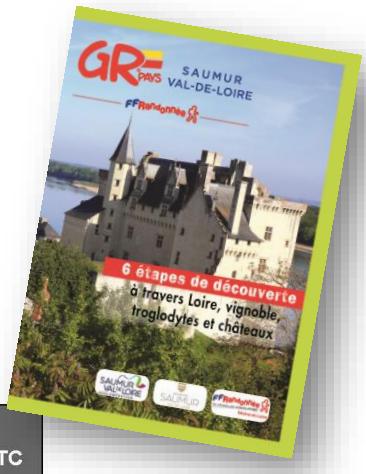
BON DE COMMANDE Guides et topo-guides FFRandonnée 2022

Nom Prénom :

Adresse complète de livraison :

Ville :

N° de licence FFRandonnée (si licencié)



Nom	Quantité	Prix public	Remise Licencié FFRandonnée (hors frais de port)	Frais de Port unitaire	Total TTC
GR® de Pays « Saumur Val de Loire » Livret Randofiche (44 pages) - NOUVEAUTE		5 €	- 5 %	3,74 €	
GR® 3 - "Les Châteaux de la Loire à pied" Topoguide - ÉDITION 2021		15,90 €	- 5%	5,08 €	
TOTAL A PAYER					

Disponible au Comité ainsi qu'à l'Office de tourisme de Saumur



JOURNÉES DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE LES 1ER ET 2 OCTOBRE 2022

Après un lancement réussi en 2021, toutes les associations de Randonnée de Maine-et-Loire sont invitées à préparer les Journées de la Randonnée Pédestre qui se dérouleront les 1er et 2 Octobre prochains.

Chaque association a, bien entendu, le libre choix de proposer les activités qu'elle aura retenues pour le samedi 1^{er} et/ou le dimanche 2 Octobre.

Cette fête de la randonnée a pour but de se réunir entre amis randonneurs, en y conviant des pratiquants ou non de la marche. Nous devons lui donner le plus de visibilité possible pour en faire un outil de promotion de nos associations et de notre Fédération de Randonnée Pédestre.

Pour ce faire, il est important que nous ayons un maillage le plus serré possible au niveau départemental afin que toute

personne intéressée pour y participer puisse y accéder facilement sans être découragée d'emblée par la distance à parcourir pour s'y rendre.

Il est aussi envisageable de se regrouper entre associations d'un même secteur et de mettre en commun ses installations et moyens pour organiser ensemble une manifestation ayant un rayonnement plus important.

Soyons inventifs, proposons des randonnées qui pourront être couplées avec des visites intéressantes (château, parc...), des animations conviviales (pique-nique, jeux...).

Claude Boisbunon



©Crédit Photo : C. Graton

RANDO CHALLENGE DU 8 MAI



Le dimanche 8 Mai s'est déroulé, à Rochefort-sur-Loire, le Rando Challenge 2022, où nous étions accueillis par Laeticia dans le parc du château et domaine viticole de Piégue.

24 équipes pour un total de 89 participants en provenance de 8 départements (44, 49, 72, 85, 35, 79, 78, et 60) se sont disputé les premières places du classement des 3 catégories :

Rando découverte :

1^{er} : Millepattes de St Sylvain-d'Anjou,
2^{ème} : Energie en marche du May-sur-Evre,
3^{ème} : corianek (non licenciés d'Aigondigné 79).

Rando expert :

1^{er} : club ARVN de Nogent-sur-Oise,
2^{ème}: Club SRAC St-Rémy Rando Magny les hameaux (78),

3^{ème} : Titoutiteam (85 Dompierre sur Yon).

Rando super :

1^{er} : Millepattes de St Sylvain-d'Anjou,
2^{ème} : Charnie rando (72 St Denis-d'Orques),
3^{ème} : Ailes et Pinceaux (non licenciés d'Angers).

Il nous faut dès maintenant penser à la prochaine édition de cette manifestation.

Quel club se portera candidat pour co-organiser avec l'équipe du Comité départemental le Rando challenge 2023 ?

Claude Boisbunon



©Crédit Photos : J. Bonhommet

SÉJOUR RANDONNÉE EN ARMÉNIE

Rapide reportage sur notre séjour en Arménie qui s'est enfin réalisé après 2 reports dus à la pandémie.

Nous étions 19 participants venus de différents clubs FFRandonnée du Maine-et-Loire.

Ce voyage nous a permis de mesurer le poids de l'histoire, de découvrir la diversité des paysages mais aussi par l'architecture et la spiritualité combien l'Arménie a été et est un carrefour important des civilisations.

Grace à notre guide francophone, à la qualité et l'originalité de nos hébergements, les rencontres avec les habitants et la découverte de plusieurs facettes de la culture Arménienne sans oublier la cuisine orientale, nous pouvons affirmer que ce séjour-randonnée a été un véritable succès.

L'Arménie est un pays dont 90% du territoire culmine à plus de 1000 m, ce qui fait que les randonnées ont été plutôt sportives : bravo au groupe !

Bel été à tous



Maryse Gautron & Dominique Macé

©Crédit Photos : D. Macé





IDEE RANDEO

DE SOULANGER À MONTREUIL-BELLAY

SAUMUR
VAL-DE-LOIRE



Étape du nouveau GR de Pays



Départ : Roseraie Foulon

Arrivée : Les Nobis



28,5 km

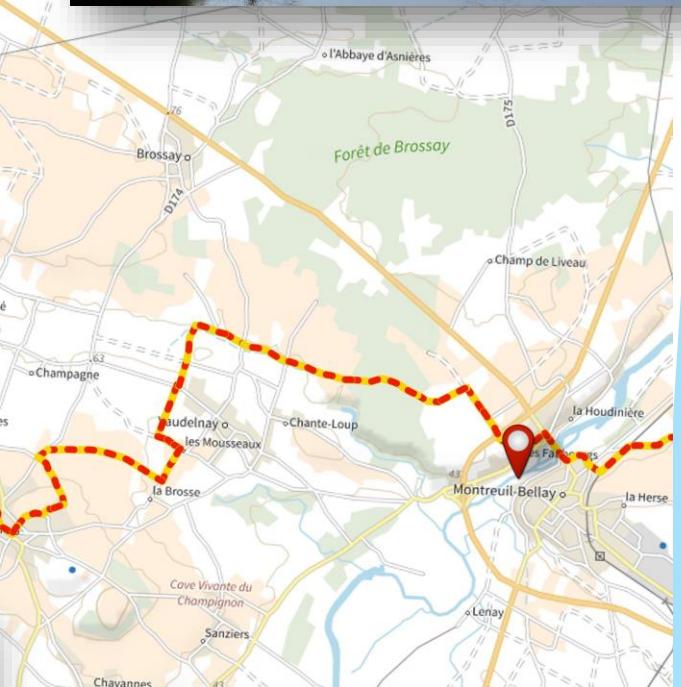


7 h 10

Balisage
jaune / rouge



FFRandonnee 49
02 41 79 01 77



©Crédit Photos : Y. Postec



SIGNALER
UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr





2022

Dimanche 10 juillet : 2^{ème} Randonnée Joseph Denais à **Brion**

Dimanche 11 septembre : 26^{ème} randonnée Jeanne de Laval à **Beaufort-en-Vallée**

Dimanche 18 septembre : 21^{ème} randonnée des Coteaux à **La Pommeraye**

Samedi 1^{er} et dimanche 02 octobre : Journées de la randonnée, Les **clubs du Maine-et-Loire** vous préparent des rando sur plusieurs sites. A suivre sur notre [site internet](#)

Dimanche 09 octobre : 9^{ème} randonnée la Philbertaise à **Saint-Philbert-du-Peuple**

(Sous réserve des conditions sanitaires en vigueur)

Tout le détail des randonnées est à retrouver sur notre site internet en cliquant [ici](#)



FFRandonnée du Maine-et-Loire
Maison Départementale des Sports
7 rue Pierre de Coubertin
49130 Les Ponts-de-Cé

02.41.79.01.77 / maine-et-loire@ffrandonnee.fr
maine-et-loire.ffrandonnee.fr

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou