

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

Maine-et-Loire

Ma
RANDO[®]



Maine-et-Loire

SOMMAIRE

- PAGE 2** - Édito de notre présidente Maryse Gauttron
- PAGE 3, 4** - Baton de randonnée : pour ou contre ?
- PAGE 5** - Randonnée et environnement
- PAGE 6** - Un nouveau GR® de Pays en Maine-et-Loire : Le GR® de Pays de Saumur
- PAGE 7** - Balisage : Témoignage de Serge et Jean-Claude
- PAGE 8** - Vous souhaitez devenir baliseur ou baliseuse ?
- PAGE 9, 10** - Marie Turquoise, toujours l'en vie : La marche et le vélo pour vaincre le cancer
- PAGE 11** - Notre agenda
- PAGE 12** - MaRando, l'application pour vos randonnées

Maine-et-Loire

ÉDITO DE NOTRE PRÉSIDENTE : MARYSE GAUTTRON

Chères Lectrices et Chers Lecteurs

Merci de découvrir notre premier numéro de l'année 2023 de notre "Flash Infos" qui reprend son nom initial d'il y a quelques années " PAR 4 CHEMINS".

C'est avec grand plaisir que je vous souhaite à tous de la joie, de la convivialité et du partage, une bonne santé, de belles découvertes de territoires cachés lors de vos randonnées.

Tous ces vœux se réaliseront, en partie, lors de vos sorties avec vos clubs FFRandonnée 49, où les présidents et les animateurs, sont à votre écoute pour la pratique de votre plaisir favori : la randonnée.

En ce début d'année je souhaite, que nous tous utilisateurs des sentiers balisés et sécurisés, nous réalisons le travail effectué par les bénévoles concepteurs et baliseurs, qui œuvrent avec votre comité départemental sur l'ensemble du département du Maine et Loire : un grand merci à cette équipe composée de près de 90 personnes au sein du CDRP49. Vous avez à votre disposition gratuitement grâce à votre licence FFRandonnée , l'accès à l'application mobile MaRando, qui a été conçue et alimentée par les bénévoles de France et Outremer,

pour votre plaisir. En 2023 des compléments vont venir enrichir l'utilisation de cette appli.



Maryse Gauttron

Les enquêtes le prouvent et les ventes de topo-guides l'attestent, le travail de toutes nos structures, Fédération, comités, clubs, bénévoles, est reconnu et apprécié à sa juste valeur.

Soyons fiers de notre Fédération, soyons fiers de nous tous qui apportons notre pierre à l'édifice FFRandonnée: nous sommes tous la Fédération, en commençant par vous randonneurs jusqu'à la direction nationale de notre Fédération.

Bonne année

Maryse Gauttron
Présidente Comité Départemental Randonnée Pédestre 49, Vice-Présidente FFRandonnée

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

BATONS DE RANDONNÉE : POUR OU CONTRE ?

L'utilisation de bâtons en randonnée pédestre a ses partisans plus ou moins conditionnels et ses détracteurs tout autant ancrés dans leur opposition. Les bâtons ont pourtant des avantages non négligeables dans certaines situations liées à l'aptitude physique du randonneur (articulations, condition physique, équilibre...), le poids du sac à dos, la difficulté du trajet à parcourir mais aussi quelques inconvénients pas forcément insurmontables.

Avantages des bâtons en randonnée :

L'utilisation de bâtons adaptés (poids, réglage) présente un intérêt dans bon nombre de situations :

- Aide à l'équilibre et à la stabilité sur les terrains difficiles : pierriers, neige, terrain boueux et glissant. Elle permet de réduire les risques de chutes.
- Améliore la posture de marche avec une position plus confortable et moins cambrée : on se tient plus droit avec des bâtons à condition qu'ils soient réglés à la bonne hauteur.
- Fait travailler le haut du corps et allège le poids sur les membres inférieurs : répartition des appuis sur 2 membres supplémentaires.
- Réduit la charge sur les articulations et en particulier les genoux lorsque l'on porte un sac lourd (itinérance) ou dans les descentes.
- Réduit la fatigue musculaire du bas du

corps et les risques de blessure.

- Aide au franchissement d'obstacles ; ruisseaux, rochers, passages difficiles (boueux ou neigeux).
- Permet d'augmenter la vitesse d'avancement avec un effort équivalent.
- Permet de se rassurer et de décourager les velléités belliqueuses des animaux en liberté.

1 ou 2 bâtons ? Un seul bâton laisse une main disponible et reste possible lorsque l'on marche sur un chemin facile. Il faut cependant veiller à changer régulièrement de main pour ne pas faire travailler le haut du corps de manière asymétrique.

Toutefois, il est conseillé d'utiliser 2 bâtons si on souhaite améliorer sa stabilité et réduire l'impact sur les articulations.



PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

Fixes ou télescopiques (1 ou plusieurs brins) ? Les bâtons fixes sont envisageables si on les utilise en permanence, pour des randonnées à la journée autour de chez soi, sinon il faut privilégier les bâtons ajustables en longueur (télescopiques à vis ou à clip ou pliables en Z) et peu encombrants lorsqu'ils sont fixés sur le sac à dos.

Inconvénients des bâtons en randonnée

- L'utilisation de bâtons peut cependant présenter un certain nombre de désavantages, voire occasionner un préjudice dans certaines situations :
 - Encombrement des mains : avec des bâtons, il est moins aisé de manipuler un accessoire utile à sa sortie (gps, portable, appareil photo, jumelles...).
 - Technique : il faut apprendre à les utiliser correctement. On voit souvent des bâtons qui traînent ou sont simplement posés au sol sans servir d'appui.
 - Manipulation : bâtons à vis parfois difficiles à régler lorsqu'il faut adapter la taille au terrain et/ou à la taille de la personne ou lors de leur rangement.
 - Poids : avec cependant un faible impact lors de l'utilisation de bâtons légers et performants car largement compensé par l'allègement de la charge sur les articulations.

Prix : le prix peut paraître élevé si on achète des bâtons légers et performants car tout ce qui ajoute du confort se retrouve dans le prix (poignée, système antichoc...) mais plus ils sont légers, plus il est agréable de les porter. Et une bonne paire de bâtons sera toujours moins onéreuse que des visites

chez l'ostéopathe ou le kiné.

- Bruit à l'utilisation : peut gêner les autres randonneurs et les riverains des endroits traversés.

- Impact environnemental : Les impacts des pointes de bâtons ne sont pas sans dommage sur la végétation (plantes protégées, isoète épineux et autres plantes fragiles), le sol (zones sensibles) et les rochers (grès et autres roches friables).

C'est la raison pour laquelle leur utilisation est de plus en plus réglementée, voire interdite sans embouts caoutchouc dans certaines communes très fréquentées du littoral (Perros-Guirec depuis 2010, St Nazaire, Belle île en mer, l'île aux moines) et le CDRP 29 demande aux marcheurs de mettre les embouts caoutchouc sur le GR34 pour toute la traversée du Finistère.

En conclusion, leur utilisation en randonnée n'est pas indispensable mais apporte des bienfaits incontestables si ils sont bien réglés et utilisés à bon escient. Ils deviendront vos meilleurs alliés sur les distances longues et les terrains escarpés.

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

RANDONNÉE ET ENVIRONNEMENT

La fréquentation des sentiers et la saturation de certains sites, l'incivilité de certains et la méconnaissance des bons usages par d'autres, ne sont pas sans conséquences sur les espaces naturels. Ils peuvent fortement les fragiliser. Forte de ces constats, la FFRandonnée en partenariat avec l'Agence nationale de la cohésion des territoires et avec les acteurs du territoire, met en place des actions pour agir sur la fréquentation des sentiers de randonnée et plus particulièrement en montagne.

Restez sur le chemin !

Rester sur le sentier est un geste de respect envers les propriétaires et les autres usagers qui partagent les sentiers ou terrains traversés. Rester sur les sentiers sans prendre des raccourcis impromptus préservera les biotopes sensibles des montagnes en réduisant le piétinement de la flore. La vigilance est fondamentale dans les espaces naturels remarquables protégés par des dispositifs réglementaires, souvent plus stricts, à connaître avant le départ.

Le silence est d'or

Lors de vos randonnées, la discrétion est de mise pour ne pas déranger la faune sauvage et avoir une chance de l'apercevoir. Observez les animaux de loin, sans vouloir les nourrir ou les toucher. Sachez également

qu'un animal effrayé par les bruits va dépenser beaucoup d'énergie pour fuir, pourrait se mettre en danger en franchissant divers obstacles et ne pas se nourrir pendant ce temps-là.

Ramenez avec vous uniquement ...ce que vous avez amené !

Emportez vos déchets avec vous et laissez les fleurs sauvages à leur place pour que d'autres randonneurs puissent profiter de leur beauté aussi. Photographiez-les plutôt que de les cueillir et récoltez fruits ou champignons avec modération, en respectant la réglementation.

D'autres gestes utiles

Enfin, dans le contexte de changement climatique, de bonnes habitudes réduiront vos émissions de gaz à effet de serre. Par exemple, privilégier le covoiturage et les transports en commun, ainsi que la location de matériel si son utilisation est ponctuelle, consommer des produits locaux lors d'un séjour, économiser les ressources de votre hébergement (eau, énergie, etc.)

Smartphone en poche, ayez enfin le réflexe Suric@te pour signaler via l'application tout problème de pollution, dégradation ou sécurisation du sentier

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

UN NOUVEAU GR® DE PAYS EN MAINE-ET-LOIRE : LE GR® DE PAYS DE SAUMUR VAL DE LOIRE

Restructurer et valoriser l'offre de circuits et développer l'itinérance sur le territoire du Saumurois, tel était le défi qui a mobilisé des dizaines de bénévoles pour tracer, aménager et baliser le nouveau GR de Pays Saumur Val de Loire.

Saumur Val de Loire, un territoire au patrimoine exceptionnel

Situé dans le site majestueux de la vallée de la Loire et du PNR Loire Anjou Touraine, ce circuit pédestre de 135 km, au départ de Saumur, est à découvrir en prenant tout son temps, tellement il est riche d'un patrimoine exceptionnel dans sa diversité.



@Yves Postec

Au fil du chemin, on pourra aussi contempler des châteaux et belles demeures en tuffeau prenant parfois des allures de manoirs avec leurs tourelles d'escaliers en façade, les moulins caviers typiques de l'Anjou, la forte concentration de mégalithes du Saumurois, les champs de roses multicolores de Doué

la Fontaine, les parcelles de vignes dont le célèbre clos d'entre les murs à Parnay.

Un GR® de Pays ancré dans le territoire Pour l'inauguration de ce joyau de la randonnée pédestre en Anjou, le CDRP 49 avait invité l'ensemble des clubs affiliés de Maine et Loire à convier leurs adhérents à faire l'étape entre Montsoreau et le Château de Saumur et c'est une centaine de randonneurs qui ont parcouru les 19 km entre Montsoreau et le château de Saumur avec une pause dégustation puis déjeuner champêtre près de l'église de Parnay.



Le point d'orgue de cette journée a été la découverte et l'inauguration du panneau de départ de ce GR de Pays en présence de Jackie Goulet, Maire de Saumur, des Présidents des Comités Régional et Départemental, Bernard Chesneau et Dominique Macé et du Directeur de l'OT, suivi d'un vin d'honneur dans le parc du château.

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

BALISAGE : TÉMOIGNAGE DE SERGE ET JEAN-CLAUDE

Selon la Fédération Française de Randonnée, 27 millions de personnes empruntant au moins une fois par an un sentier de randonnée soit plus de 3 français sur 5 ! Cette activité ne serait pas si populaire sans le travail centaines de bénévoles à travers la France. Au niveau du département du Maine-et-Loire, le Comité Départemental du 49 a pour mission d'entretenir 550 km de GR, les GR de Pays ainsi que les circuits PR. Parmi les 80 bénévoles présents dans le département, le journal «La Topette» à interrogé Jean-Claude et Serge qui habitent tous les deux à Saint-Sylvain d'Anjou.

Ces deux amis s'occupent notamment d'un tronçon de 35 km entre Martigné-Briand et Saint-Aubin-de-Luigné nous racontent leur travail de l'ombre. « On est obligés d'intervenir deux fois chaque année, en avril et en fin de saison, en octobre. A chaque fois, cela prend quatre bonnes journées, mais c'est sympa, on part de bonne heure entre copains, on emmène un casse-croûte ». Leur principale mission consiste à baliser le sentier équipés de pochoirs, de peintures et de pinceaux. « Sur une vingtaine de kilomètres, on atteint rapidement les 350 marquages. Le danger, c'est de trop en faire. Il faut que ces paysages conservent leur aspect naturel».

C'est avant tout par passion et par l'envie de rendre service que les deux retraités offrent de leur temps. « Ca permet d'être en contact permanent avec la nature, mais pas que. C'est des rencontres aussi. On croise beaucoup de monde dans les champs ou dans les vignes». Jean-Claude et Serge sont très actifs au sein du club de rando de Saint-Sylvain, qui compte pas moins de 180 adhérents. Jean-Claude y est animateur de marche nordique, il organise deux expéditions par semaine. « C'est un peu de boulot, il faut d'abord expérimenter soi-même les circuits du département afin de savoir si ça va plaire aux gens. Deux jours avant, je vais vérifier que le parcours n'est pas boueux, ou qu'il n'y a pas eu d'inondation». Si l'Anjou n'a pas de panoramas aussi spectaculaires, Serge et Jean-Claude estiment avoir, ici, un grand terrain de jeu. «On a la chance d'avoir des paysages très variés. Le Layon, on dirait pas comme ça, mais ça grimpe. Sans compter l'attrait de la Loire, le Segréen et son passé minier, le Saumurois avec ses troglodytes... Il y a de quoi s'amuser». Comme dans de nombreuses communes, une grande partie de la locale subsiste grâce au bénévolat d'une poignée d'habitants.

Propos extraits du journal «La Topette», N°10, décembre 2022-février 2023.

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR BALISEUR OU BALISEUSE ?

Soyez randonneur et baliseur !

Vous aimez la randonnée et les chemins autour de chez vous ? En devenant baliseur de la Fédération Française de Randonnée, participez à l'entretien de vos chemins préférés.

Comment cela se déroule il ?

- 1) Contactez la FFRandonnée 49
- 2) Intégrez ou formez un groupe de baliseur
- 3) Suivez une formation grâce à la FFRandonnée 49
- 4) Balisez !

FFRandonnée
les chemins ont toujours raison
Maine-et-Loire

ADRESSE CONTACT

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

MARIE TURQUOISE TOUJOURS L'EN VIE : LA MARCHÉ ET LE VÉLO POUR VAINCRE LE CANCER

Dimanche 18 septembre, à l'initiative de Santé en marche 491, qui accompagne des personnes en récupération physique après une maladie, ou qui souhaitent randonner tranquillement, nous avons eu le privilège de partager avec Marie Rose Prel une randonnée de 12 km au bord de la Mayenne et de la Sarthe. Marie Rose Prel s'est remise d'un cancer de l'utérus qui l'avait frappée peu avant qu'elle ne cesse ses activités professionnelles. Elle a pris le nom de Marie Turquoise, le temps d'un parcours sportif de 500km en vélo à travers la Bretagne et les Pays de la Loire, émaillé de randonnées pédestres partagées et de débats dans les villes étapes dont Angers. C'est sa façon de témoigner à l'occasion de Septembre turquoise, mois de mobilisation et de sensibilisation autour des cancers gynécologiques. Marie Rose Prel c'est aussi un vivant exemple des bienfaits d'une l'activité physique adaptée et de la marche en particulier pendant et après le traitement d'un cancer. Cette belle rencontre nous offre l'opportunité de faire le point sur les avancées de la recherche sur les bénéfices d'une activité physique modérée, telle que la marche, pour prévenir l'apparition de cancers et diminuer leur risque de récurrence.

« Les gens bienveillants sont les lanternes qui éclairent nos cœurs »

Activité physique et cancer un intérêt croissant à partir des années 80

Avant les années 80 il n'y avait de la part de la communauté scientifique aucun intérêt pour les relations entre activité physique et cancer. Dans les années 80 à 2000 plusieurs études ont été réalisées sur l'amélioration de la qualité de vie des patients traités pour un cancer. C'est à cette occasion que le rôle de l'activité physique pour mieux supporter le traitement et faciliter la récupération a été mis en évidence. Puis, à partir des années 2000, des études portant sur plusieurs milliers de personnes ont montré un lien entre une activité physique modérée et une réduction de l'apparition ou de la récurrence d'un cancer. Les cancers colorectaux, du sein et de l'endomètre utérin ont été les premiers concernés, d'autres ont suivi depuis, le poumon, l'œsophage, la vessie, le rein et plus récemment le redoutable cancer du pancréas. Toutefois, la connaissance du mécanisme d'action était insuffisante pour affirmer qu'une pratique d'activité physique pouvait influencer directement l'évolution d'un cancer ou sa récurrence. Des modalités d'action indirectes étaient évo-

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

quées en plus d'une meilleure tolérance du traitement : une diminution d'hormones comme les œstrogènes susceptibles de faciliter le développement de cellules cancéreuses, une facilitation du contrôle du poids (on avait auparavant mis en évidence le rôle des adipocytes, ces cellules qui permettent le stockage de la graisse, pour faciliter le développement de certains cancers). Ce n'est qu'à partir des années 2010, que quelques protocoles d'étude ont été mis en place visant à montrer que des molécules libérées dans le sang durant l'activité musculaire peuvent agir directement sur les cellules cancéreuses pour en ralentir la reproduction.

Une démonstration de l'action directe d'une activité physique modérée sur la prolifération cancéreuse.

L'une de ces études a été publiée début 2022. Elle a été réalisée avec 16 personnes de plus de 50 ans, qui avaient des facteurs de risque de cancer colorectal (surpoids ou obésité et ne pratiquant pas d'activité physique). Ces personnes ont accepté de se livrer à 45 minutes de vélo en salle d'intensité modérée. Des échantillons sanguins ont été prélevés avant et après exercice. Un groupe témoin, n'ayant pratiqué aucune activité a également été prélevé pour contrôle. Les sérums issus des prélèvements ont ensuite été ajoutés à une culture de cellules de cancer colorectal et la croissance de ces cellules a été observée pendant 48 heures. Résultats : les chercheurs ont constaté une réduction significative de la prolifération des cellules cancéreuses pour les échan-

illons de sérum prélevés après la séance d'activité physique par rapport à ceux qui avaient été prélevés avant et par rapport au groupe témoin. L'analyse des molécules présentes dans les différents échantillons a aussi permis de progresser sur l'identification des molécules qui interviennent sur la réduction de la croissance des cellules tumorales et sur leur mécanisme d'action. De nombreuses questions sont encore à résoudre, cependant il y a maintenant des arguments solides en faveur d'une action bénéfique directe d'une activité physique modérée sur l'évolution de nombreux cancers. Ce traitement non médicamenteux a désormais toute sa place, en complément des autres traitements, dans la prise en charge des personnes atteintes de cancer.



PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

NOTRE AGENDA EN 2023

25/02 - Assemblée générale du Comité départemental de la Randonnée.
L'assemblée générale se déroulera à l'IFESPA aux Ponts-de-Cé.

13/03 - Journée des Présidents et Responsables d'Associations Fédérées
Cette journée se déroulera à la salle Berthe Bachet à Tiercé

Du 09/06 au 11/06 : TRANSLAYON 2023

Découvrez le Vignoble Angevin à travers 3 jours de randonnées ! Partez à la découverte du patrimoine et des spécialités locales, accompagnés par des guides locaux !

24/06 au 1er Juillet - La Mayenne à Pied

Découvrez le département de la Mayenne à travers 8 journées de randonnée

Le 8/06 et 01/10 - Les journées de la Randonnée

Ces journées centrées autour de la randonnée et de la découverte des différentes pratiques, vont vous permettre de randonner sur les sentiers balisés et entretenus par les équipes de bénévoles. Tous les clubs peuvent organiser des événements à l'occasion de ces journées.

Les 07/10 et 08/10 - ANJOU'R & NUIT

L'Office de tourisme Anjou Vignoble et Villages organise la première édition d'Anjou'R & Nuit les 7 et 8 octobre 2023. Événement autour des loisirs de plein air et de pleine nature, Anjou'R & Nuit prendra place au coeur du vignoble angevin. Au programme, de multiples activités pour petits et grands !

PAR QUATRE CHEMINS

Comité Départemental du Maine et Loire

JANVIER-FEVRIER-MARS 2023

Maine-et-Loire

