



# BALISES

Nouvelle-Aquitaine

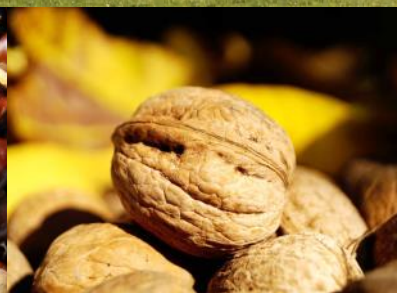
*L'actualité de la randonnée pédestre*



Le pays limousin



**Nature**  
Gros plan sur  
la Nouvelle-  
Aquitaine P8-10



Prochain **BALISES Nouvelle-Aquitaine N° 2** d'octobre 2017. La date de réception des programmes ou articles pour la mise en page est fixée au 10 octobre 2017, dernier délai. Sortie fin octobre.



Depuis le 11 Mars 2017, la

**Le Président du Comité régional  
Nouvelle-Aquitaine  
Alain MARTIN**

Nouvelle-Aquitaine s'est dotée d'un Comité Régional de Randonnée Pédestre, il ne pouvait en être autrement.. Ce jour là, lors de l'Assemblée Générale constitutive, j'ai été confirmé au poste de Président, pour lequel je m'étais porté candidat quelques heures avant.

Je suis honoré de votre confiance, confiance venue du Limousin, du Poitou-Charentes et d'Aquitaine. Je vous en remercie.

Territoire vaste riche de plus de 26000 licenciés, il est varié géographiquement et culturellement..

Respecter autant que faire se peut les Us et Coutumes, se persuader que la diversité est un atout. Si on pense que « c'était mieux avant », rechercher le pourquoi et adapter la situation nouvelle à ce pourquoi.

Oui il y a des efforts humains et financiers à faire, des moyens à se donner pour que de Guéret à Hendaye, de Thouars à Nérac, de Rochefort à Châtellerauld, nous allions d'un même pas avec nos forces, nos faiblesses, nos envies, sur les chemins de découvertes.

La nouvelle équipe désignée le 19 mars est volontaire et a la particularité de distribuer les rôles à des représentants de 11 des 12 départements ; certes le siège du CRRP Nouvelle-Aquitaine est situé à Talence, banlieue de Bordeaux et je suis girondin. Cheminot de profession, les voyages m'ont assuré que partout il pouvait se passer quelque chose à condition d'écouter, respecter, partager. Nos amis de la Creuse pourront, je le souhaite, participer à nos réunions dont certaines seront décentralisées à Angoulême, Poitiers, La Rochelle, Mont de Marsan...

Nos côtes sont plus vastes, nos montagnes plus variées, les chemins balisés plus nombreux.

Partons d'un Bon Pied, tous ensemble, sur les terres de la Nouvelle-Aquitaine

# BALISES N-A

*L'actualité de la randonnée pédestre*

N° 1 - Juin 2017



9



10-12



14



13



16



19



4-5



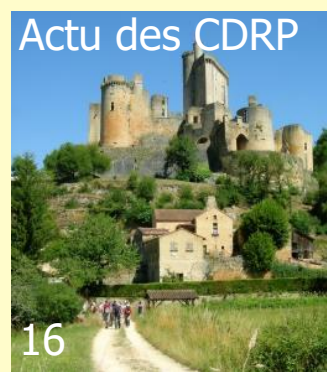
15



7



21



16

**Directeur de la publication**

Alain Martin

**Comité de rédaction**

La Commission Communication  
et Les 12 CDRP Nouvelle-Aquitaine  
(CDRP 16-17-19-23-24-33-40-47-64-79-86-87)

# Les Administrateurs N-A



## Nouvelle-Aquitaine



Alain MARTIN  
Président  
Gironde



Gérard ISZRAELEWICZ  
Vice-président (médiateur ; CRFP)  
Deux-sèvres



Jacqueline GARDENAL  
Secrétaire générale (CRC)  
Lot et Garonne



Betty ARNOULD  
Secrétaire adjointe (CRC)  
Corrèze



Jack GASTE  
Trésorier (CRSIEN ; CRFP)  
Charente



Dominique TEULIERE  
Trésorière-adjointe (CRFP)  
Gironde



Dominique NOBLET  
Président CRRHCF (3<sup>v</sup>-pdt)  
Charente-Maritime



Francis JUNQUA  
Président CRPAM  
Gironde



Dominique PILLOT  
Président CRSIEN (2<sup>v</sup>-pdt)  
Vienne



Daniel MOGENOT  
Responsable CRC ; CRPAM  
Charente-Maritime



Gérard DOUMENGE  
Responsable CRFP ; CRPAM  
Dordogne



Christian ROYAL  
CRPAM ; CRFP  
Landes



Bernard VANDEWYNCKEL  
CRPAM  
Landes



Claude DALL'AGNESE  
CRPAM  
Lot et Garonne



Jean SARABEN  
CRC  
Haute-Vienne



Paul JANSEN  
CRSIEN  
Corrèze



Sylviane MOUNIER  
CRSIEN  
Deux-sèvres



Sylvie BERNARD  
CRPAM  
Gironde



Nathalie JACQUES  
CRPAM ; CRC ; CRSIEN  
Charente-Maritime



Henri QUONIE  
CRC  
Lot et Garonne



Jean-Pierre GAILLARD  
CRSIEN  
Pyrénées-Atlantiques



Georges FLORANCEAU  
CRPAM  
Dordogne



Catherine GUILLET  
Médecin ; CRPAM  
Lot et Garonne



Laëtitia BONNE  
salariée  
Agent de Développement

CRRHCF : Commission Régionale Ressources Humaines-Compétences-Formation

CRPAM : Commission Régionale Pratiques Adhésions Manifestations

CRSIEN : Commission Régionale Sentiers Itinéraires-Éditions-Numérique

CRFP : Commission Régionale Finances Partenariats

CRC : Commission Régionale Communication

8 avril 2017

## CONGRES DE BELFORT les 24, 25 et 26 mars 2017

### 45<sup>ème</sup> Congrès de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre

**La FFRandonnée fête, cette année, ses 70 ans d'existence.** Ce congrès marque la fin d'une olympiade et le début d'une nouvelle 2017/2020. Plus de 300 personnes ont participé à ce congrès.

**Vendredi 24 mars** : Journée d'ouverture du Congrès.

L'année 2016 a vu notamment la naissance d'une nouvelle organisation Territoriale de la République (Loi NOTRe) par la création de 13 régions au lieu de 22 précédemment. La FFRandonnée a réagi en menant un plan d'actions pour fusionner les comités régionaux au 1<sup>er</sup> janvier 2017 et réaliser ces regroupements sous forme de « fusion-crétation ». Le 3 décembre 2016, lors d'AGE(s), les comités régionaux appelés à fusionner ont adopté la création de ces nouveaux comités régionaux ainsi que les propositions de nouveaux statuts.

La FFRandonnée compte aujourd'hui 13 comités Régionaux.

Le 1<sup>er</sup> juin 2016, la FFRP a lancé le 1<sup>er</sup> portail de référence nationale sur les principaux itinéraires de Grande Randonnée (les GR) de France.

**Création du PASS GR** (carte numérique de la FFRandonnée) pour les non-licenciés et pratiquants assidus ou occasionnels de l'itinérance sur les sentiers de Grande Randonnée.

**Demande de DONS** : La FFRandonnée fait appel à la générosité de tous les randonneurs pour financer en partie l'activité d'entretien et de protection des GR.

**Quelques données chiffrées** : La France compte environ 18 millions de pratiquants et seulement 240 000 sont licenciés au sein de 3 490 clubs. 63 % sont des femmes.

L'âge moyen est de 63 ans (46 ans chez les non-licenciés).

Les 60/69 ans représentent la moitié des licenciés et les moins de 50 ans ne représentent que 8 %.

#### **Les clubs :**

60 % des clubs ont moins de 60 licenciés.

20 % des clubs ont entre 60 et 100 licenciés.

20 % des clubs sont au-delà de 100.

Le prix d'adhésion :

La moyenne est de 33,60 €.

22 % des clubs sont entre 5 € et 24 €

57 % des clubs sont entre 25 € et 39 €

21 % des clubs sont entre 40 € et 120 €.

**Samedi 25 mars** : Journée consacrée à l'Assemblée Générale Ordinaire.

94 Comités étaient présents ou représentés soit 12 Comités Régionaux et 82 Comités Départementaux (Entre autres les Landes, l'Orne et le Val d'Oise étaient absents).

#### **Rapport moral de Robert AZAÏS**

« Notre plus grande satisfaction vient du renouvellement de la délégation pour la randonnée pédestre et surtout de l'attribution d'une nouvelle délégation pour le long-côte, de la parution d'un arrêté concernant l'encadrement contre rémunération de la randonnée pédestre en montagne qui s'appuie sur la cotation de nos itinéraires, et enfin sur le décret du « sport sur ordonnance » qui nous ouvre de nouvelles perspectives intéressantes.



**Robert Azaïs, président de la Fédération française de randonnée pédestre. DR**

Suite P5

## **Rapport d'Activités : 10 objectifs du Plan Fédéral FFRandonnée 2020.**

- 1- Renforcer le rôle des clubs et créer un binôme indissociable club/comité.
- 2- Sauvegarder et promouvoir le patrimoine des chemins, des itinéraires balisés ainsi que les marques fédérales (GR et GR de Pays).
- 3- Valoriser et Consolider les compétences des bénévoles et des salariés.
- 4) Faire évoluer le schéma économique de la Fédération.
- 5) Adapter la Fédération au numérique dans un esprit de compétitivité et d'innovation.
- 6) Dynamiser le sentiment d'appartenance des adhérents, sympathisants et pratiquants.
- 7) Créer les conditions d'un renouvellement, d'un rajeunissement et d'une diversification des publics.
- 8) Développer les relations avec les Fédérations et les partenaires.
- 9) Devenir un acteur de la coopération internationale.
- 10) Assurer une gouvernance partagée

### **Présentation du rapport financier et des comptes sur l'exercice 2016**

Résultat net déficitaire : - 201 252,67 €                      oui : 2 223    non : 50

### **Elections du Comité Directeur : Présentation des candidats avant chaque vote.**

- Collège réservé Médecin Fédéral : Mme Catherine KABANI est élue
  - Région Grand Sud-ouest : le binôme Mme Karine TAGONI / Mr Michel BRASSAT est élu
  - Candidats au Collège Général : Robert AZAÏS, Brigitte ARNAUD, Jean-François SOLAS, Christiane LONGCHAMP, Didier BABIN, Claude GHIATI, Marc de la HOSERAYE, Claudie GROSSARD, Pierre BRESSON, Lydie CHARPENTIER, Guy BERCOT, Sophie CHIPON sont élus.
  - Candidat à la Présidence de la Fédération : Robert AZAÏS est élu
  - Adhésion pour la saison 2017/2018
- Augmentation de 1 € (prix de la licence 22.40€) oui : 1 658 non : 563 abstentions : 108
- Maintien de l'ensemble des tarifs des autres licences                      oui : 2 329 non : 0    abstentions : 6

### **Dimanche 26 mars : Journée de fermeture du Congrès**

Perspectives par Mr Yannis BLANC, Préfet, Haut-Commissaire aux services civiques et Président de la FONDA.

### **3 changements irréversibles pour les 50 ans à venir :**

- la transition écologique avec le réchauffement climatique inéluctable® Evolution du mode de consommation : circuits courts, gaspillage...® Evolution des modes de déplacement.
- la révolution de l'intelligence artificielle avec la révolution du numérique (objets connectés, le big data, ...)
- la démographie en baisse dans les pays développés.

Les seniors représentent une force importante, une richesse pour le pays.

En 2016 les + de 60 ans sont 16 millions soit 25% de la population.

En 2060 ils représenteront 33% de la population.

Les attentes du public :

- Diversification des pratiques.
- Développement de la randonnée urbaine.
- Développement de la rando-santé.

Madame Nielsen, Présidente du Comité Européen de la Randonnée Pédestre a mis l'accent, dans son intervention, sur l'importance d'intéresser les publics à la nature. Les pays nordiques y sont beaucoup plus sensibles et le nombre de licenciés est beaucoup plus important que chez nous.

**Conclusion** : La FFRandonnée est une fédération en mouvement qui a toujours été et qui continue à être en phase avec son temps et la société en menant un développement qui repose sur l'appropriation des enjeux et l'engagement dans les actions de tout le réseau fédéral (Comité directeur, comités et clubs).

Par Michel CAMUS

## STAGE DE FORMATION LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Les régions Pays de Loire et Nouvelle-Aquitaine comptent 18 nouvelles et nouveaux directeurs de sortie et animatrices et animateurs de Longe Côte - Marche Aquatique Côtière. Le stage de formation d'animateur de Longe Côte - Marche Aquatique Côtière (MAC), organisé aux Sables-d'Olonne, pour les Régions Pays de Loire et Nouvelle-Aquitaine s'est terminé le dimanche 23 avril.

Cette formation s'est déroulée sur deux week-ends, comprenant une partie théorique en salle, l'historique de l'activité, la présentation de la MAC, pratique de l'activité, l'environnement, les responsabilités, la sécurité et la gestion de groupe, les risques aquatiques, la physiologie, la création et la mise en place de l'activité, les assurances, la météo des mers, la MAC en compétition, et une partie pratique en mer, avec le perfectionnement du pas du longeur, la pratique de la pagaie, la mise en place d'une sortie comprenant plusieurs personnes, rappel des consignes de sécurité, pratique de secours et de sauvetage.

Cette formation comprenait 18 stagiaires provenant des deux Régions, Pays de Loire et Nouvelle-Aquitaine, (déjà assistants de Marche Aquatique Côtière, titulaire du PSC1, avec un minimum de 20 heures de pratique), encadrés par trois formateurs. Tous les stagiaires ont été reçus, et recevront leur diplôme d'animateur de Marche Aquatique Côtière dans les jours qui viennent.

A l'issu de cette formation, ils pourront animer et encadrer des longeurs au sein de leur Club respectif.

Ceux-ci vont pouvoir augmenter le potentiel de sortie des Clubs concernés et procéder au développement de cette activité en pleine progression.

Daniel MOGENOT



Les stagiaires en tenue



## Marche Nordique au pays de Fort Boyard (17).

L'association Foulées Nordiques de la Prée (17450), a organisé un rassemblement de marche nordique le samedi 3 juin 2017 à partir de 8h. Le rendez-vous était devant la mairie de Saint Laurent de la Prée (17450). Il y a eu plus de 200 inscription pour cette manifestation.

Pour cette 5<sup>ème</sup> édition, les 200 marcheurs ont pu admirer les paysages, la faune et la flore de notre côte atlantique et de nos marais en pratiquant cette activité dynamique de santé et de bien-être. Deux parcours étaient possibles (**14 ou 18 km**), qui pouvait se prolonger par un parcours optionnel de **5 km**.

Une séance de découverte avec prêt de bâtons était ouverte à ceux qui voulaient se tester sur un parcours encadré de 6 km.



## Marche Aquatique Côtière – Longe côte

Réussite totale pour ce premier raid de 5 kms organisé par l'association Les Randonneurs du Pays Royannais sur la Grande Conche de Royan le samedi 25 mars 2017. Cinquante et un longeurs formant 9 équipes en provenance de la Vendée (Notre Dame de Mont et Les Sables-d'Olonne) et de Royan ont relevé ce défi. Une météo favorable a permis d'établir des temps de référence sur la distance au niveau régional.



## « Faites » du Nautisme à Fouras (17)

Cette manifestation organisée par Rochefort Océan le jeudi 25 mai 2017 à Fouras, avec des initiations de planches à voile, canoés, paddles, pirogues, voiliers, ainsi que la participation de l'association Foulées Nordiques de la Prée, qui a proposé des baptêmes de marche aquatique côtière. Une douzaine de personnes ont pu apprécier cette pratique, accompagnée par des animateurs. La fin de la journée c'est terminée par une démonstration de longe côte avec pagaies.



Notre fédération souhaitait, que notre comité participe à l'évènement majeur de la FFME « Cimes d'Aquitaine », voire le Co organise, à l'instar de ce qui se fait dans les Alpes avec la « Grande Odyssée ». Sur ce dernier évènement, la FFRandonnée, a en charge l'organisation et l'encadrement des sorties raquettes à neige.

La FFRandonnée souhaite collaborer toujours plus avec la FFME. Une Co organisation, des partages, tout cela en Nouvelle-Aquitaine seraient de superbes initiatives.

Afin de ne pas nous disperser, nous essayons de faire converger ces dynamiques sur deux évènements : un dans les Alpes et un dans les Pyrénées.

L'idée étant que la FFRandonnée et la FFME soit tour à tour leader sur ces deux manifestations permettant de mettre en valeur nos collaborations.

Ce fut le cas en 2016 avec « la Grande Odyssée » et 350 participants, un évènement reconduit le 17 janvier 2017. Le second évènement fut les Cimes d'Aquitaine les 4 et 5 février à La Pierre Saint Martin (64). Au programme : Alpinisme ; Ski de randonnée et Raquettes à neige. Trois formateurs de la Commission Régionale Formation ont participé à cet évènement en tant qu'observateurs.....

**Michel ROUANET**





## STAGE EN MILIEU NORDIQUE ENNEIGÉ LES 14 ET 15 JANVIER 2017

Neigera, neigera pas ?

Alors qu'une semaine auparavant nous nous interrogeons sur le maintien du stage, les participants ont pu apprécier l'environnement de la station de LA PIERRE SAINT MARTIN 64570, sous un manteau blanc de plus d'un mètre d'épaisseur.

C'est vrai, le soleil n'était pas au rendez-vous, et justement, grâce à la carte et à la boussole ils ont pu deviner qu'ils étaient tantôt sur un sentier, sur des rochers, sur un petit cours d'eau, et éviter ainsi tous les pièges du terrain. Mais encore plus fort : à chaque fois ils ont retrouvé notre chalet : « La maison de la Vallée ».

Nous leur adressons toutes nos félicitations.

### SORTIE DECOUVERTE MONTAGNE HIVERNALE- 2017 RAQUETTES À NEIGE – SALARDU (Espagne)

Le Comité Régional Nouvelle-Aquitaine a organisé un week-end raquettes à neige à SALARDU, pour 60 personnes, encadré par 7 animateurs en milieu montagnard, bénévoles et formés par la Fédération Française de Randonnée.

Deux journées, où les participants ont pu parcourir des espaces enneigés très variés : des terrains nordiques ou alpins aux noms exotiques : Tuc de Pèdescauç – Mair de Diu de Montgarri – Corraus deth Corret – Bagergue –

Santa Margalida – Mont-Romies.

Au rendez-vous : de la neige, du brouillard, du soleil, du sport, de la bonne humeur, des bons repas, et des hôtes très accueillants.

À la prochaine sortie !

Nous serons heureux de vous y accueillir.

### CIMES D'AQUITAINE – HIVERNALE 2017

Trois formateurs de la commission Formation, du comité Régional Nouvelle-Aquitaine, ont participé pour la première fois à une manifestation mise en place par la Fédération Française Montagne et Escalade (FFME).

Dans le cadre d'un éventuel et futur partenariat, et pour se calquer sur l'évènement hivernal qui se déroule dans les Alpes « la grande Odyssée », où la Fédération Française de Randonnée Pédestre organise des randonnées, nos

observateurs ont participé à ces deux journées et parcouru avec des adhérents de la FFME, les terrains nordiques et alpins en raquettes à neige.

Globalement trois activités comportant des ateliers techniques étaient proposées :

Alpinisme ;

Ski de randonnée ;

Raquettes à neige.

De ces rencontres sont nées des liens et des idées sur un partenariat possible au cours d'un tel évènement. Affaire à suivre...

Des vidéos sont disponibles au lien...<https://goo.gl/photos/wHppZTJqLTnLmRJcA>

**Michel ROUANET**





Château de CROZAN-Photo Éric ROGER

Le Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR), compétence obligatoire des départements, a été adopté par le Conseil Départemental de la Creuse le 19 mai 2008, proposant un suivi des itinéraires et des chemins qui les composent et garantissant des tracés sécurisés et fiables. En parallèle, dans le cadre de son Plan Départemental Touristique de la randonnée (PDTR) créé depuis plus de 20 ans, le Conseil Départemental accompagne cette démarche, en prenant en charge les missions de balisage et d'entretien effectuées par des entreprises locales et d'insertion. De même, un site Internet dédié à la Randonnée promeut tous les types de pratique : pédestre, VTT, cyclotourisme, équestre, etc. Sa présentation thématique permet aux utilisateurs de découvrir les richesses de la Creuse : nature et paysages, patrimoine historique et religieux, savoir-faire, personnages célèbres, tapisserie d'Aubusson, peintres impressionnistes, villages de caractère. Avec la mise en œuvre d'une charte départementale de la randonnée et la création du label Quali'ti Creuse pour les itinéraires les plus qualifiés, nous faisons un pas de plus dans notre choix de conforter notre politique en faveur des sports de nature, qui constituent un volet incontournable du développement touristique.

## LA CREUSE

Conscient du potentiel que représentent à la fois son patrimoine naturel préservé (forêts, landes, bocages, etc.), un petit patrimoine riche par sa diversité (pont gallo-romain, four banal, croix, lanterne des morts, etc.) et un relief propice aux sports de pleine nature, le Conseil départemental a décidé de structurer l'offre de la pratique de la randonnée pluriactivité dans le département.



Vallée de la Vienne près de VILLEDIEU





Château de VAL

**VOIR LA CORRÈZE AUTREMENT. BALADES ET PETITES RANDONNÉES**

Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Corrèze (CDRP19) a pour objectif de développer la randonnée pédestre, tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs.

Il organise à cet effet, soutenu par son réseau d'animateurs bénévoles expérimentés et respectueux des normes de sécurité et de la protection de l'environnement, 19 randonnées pédestres ouvertes et accessibles au grand public dans 19 communes corréziennes autour d'un concept événementiel dénommé "Balades en Corrèze" du 09 juillet au 31 août 2017. <https://correze.ffrandonnee.fr/>

Renseignements: **06 74 86 25 80**



**LA CORRÈZE**

En Corrèze, les balades sont infinies, du Plateau de Millevaches à la vallée de la Dordogne, en passant par les Pays de Tulle et de Brive. A pied, de belles escapades vous attendent. Plus de 200 itinéraires de petite randonnée protégés avec panneaux de départ, balisage et signalisation sont inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR).



Vallée de la Dordogne en Corrèze





**E**n Haute-Vienne, le randonneur dispose de 3 400 km de sentiers de randonnée et de balades ouverts toute l'année. Pour organiser votre balade en solo ou en groupe. Vous accéderez à plus de 190 sentiers de randonnée et à des topo-fiches en libre téléchargement. Vous pourrez vous informer sur les sorties à venir, contacter les clubs de randonnée (CDRP: **05.55.10.93.87**). Du Haut Limousin en passant par le **Lac de Saint-Pardoux**, de Saint-Léonard de Noblat (sur l'itinéraire de **Saint-Jacques de Compostelle**) en passant par Eymoutiers et jusqu'au **Lac de Vassivière**, en se promenant le long de la **Vallée de Vienne de Limoges** à Saint-Junien ou au cœur des Parcs naturels régionaux de **Millevaches et Périgord-Limousin**, des Monts de Blond ou des Monts d'Ambazac, tous nos chemins mènent au plaisir des sens, au contact d'une nature généreuse à portée de tous. A cheval, à VTT, à vélo ou à pied, il y a de belles balades inoubliables à faire en Haute-Vienne en Nouvelle-Aquitaine.



## LA HAUTE-VIENNE

la forêt, les randonnées nature, la campagne, s'évader, s'aérer, marcher, rire, écouter, admirer, rêver... Le quotidien devient trop lourd ? Lâchez-tout pour une escapade en Pays Limousin.

Un exemple typique, Le Mont Gargan, c'est aussi une nature vive et précieuse : chemins secrets et ombres douces... Apercevez-vous la salamandre tachetée? Entendez-vous le murmure de la fontaine du Buisson Blanc ? Arrivés au sommet, au milieu de la lande à bruyères, ce mont qui est l'un des points culminants de la Haute-Vienne, offre un panorama à couper le souffle. On peut y voir le plateau de Millevaches, le Massif des Monédières et jusqu'au Monts d'Auvergne ! Grand bol d'air garanti !



Du 25 AU 27 AOÛT 2017

JOURNEES DECOUVERTE

MONTAGNE ESTIVALE

Le Pic de Petragème - Chimberal de Gameta -  
Le Bois de Gameta - Txamantxoia -  
Collada La Paquiza - La vallée de LINZA

Pension complète au Refuge de LINZA (Espagne)

3 niveaux de randonnées tous les jours.

- Niveau 1 : entre 350 mètres et 400 mètres de dénivellée.
- Niveau 2 : jusqu'à 600 mètres de dénivellée.
- Niveau 3 : au-delà 1 150 mètres de dénivellée.

110€ pour les licenciés

130€ pour les non licenciés



Séjour ouvert à tous - Licenciés FFRandonnée ou non licenciés.

Inscriptions jusqu'au 26 juillet 2017

ccrp.nouvelleaquitaine@orange.fr - 05.57.88.26.43

Dimanche 2 Juillet 2017



12H  
De  
Balades

Des rives de la Seugne aux rives de la Charente  
Venez découvrir en 6 étapes de 5 à 12km (43km au total) les terres de Champagne, dominées par le donjon de Pons.

Repas Campagnard  
En vente sur place

Gratuit

Renseignements : 05 46 48 12 11 ou au service-rando@haute-saintonge.org et dans les offices de tourisme de la Haute-Saintonge.  
Recherchez votre hébergement au 05 46 96 13 31 (Bureau d'Informations touristiques Pons)



Dimanche 8 octobre 2017

Les plus belles randonnées autour de NÉRAC

La Marguerite en Albret

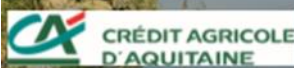


5 circuits au départ de Nérac, Marche Nordique, et Rando famille.

Renseignements / Inscriptions (avant le 3 octobre 2017)

Tél : 05 53 48 03 41 - Courriel : sentiers47@gmail.com

Site : www.randolotetgaronne.net



## Marche Aquatique Côtière – Longe côte

Les épreuves régionales qualificatives pour le 3ème Championnat de France Longe Côte, se dérouleront le **1er juillet 2017 à Royan (17)**, sur la Grande Conche. 100m solo et 1000m en équipe.

Renseignements / Inscriptions sur [www.lrpr.fr](http://www.lrpr.fr).

**Le 3ème Championnat de France Longe Côte.** Après les Hauts-de-France et la Bretagne, c'est la région Provence-Alpes Côte d'Azur qui accueillera les champions du Longe Côte. Le 3ème Championnat de France Longe Côte aura lieu du **29 septembre au 1er octobre 2017 sur l'étang de Berre**, plage de Jaï, à Marseille/Marignane dans les Bouches-du-Rhône. **Les compétitions ayant lieu le samedi 30 septembre 2017.** Vous êtes pratiquants ou vous souhaitez découvrir

cette nouvelle activité du littoral, sous une forme compétitive, nous vous donnons rendez-vous pour vivre ensemble cette 3ème édition ! Le dimanche 1er octobre 2017 seront également proposées des séances découverte, sur plusieurs plages autour de Marseille, à tous celles et ceux qui désirent profiter des vertus de l'eau de mer et découvrir l'activité.

D'ores-et-déjà, le comité de pilotage s'organise pour vous accueillir, compétiteurs et accompagnants, dans les meilleures conditions et faire de ce Championnat de France, une nouvelle réussite pour la FFRandonnée et les Sentiers Bleus.

Plus d'informations dans les prochaines actus fédérales.



Dessin Michel ROUANET

## 100 % Rando avec le stand du CRRP Nouvelle-Aquitaine

**DU 1<sup>ER</sup> AU 5 NOVEMBRE 2017 SALON VIVONS 100% SPORT, 100% Rando avec le stand du CRRP Nouvelle-Aquitaine:** le plus grand complexe sportif !



Unique en France, le plus grand rassemblement français destiné à la découverte des disciplines et pratiques sportives se déroule du 1er au 5 novembre 2017 au Parc des Expositions de Bordeaux.

Organisé en partenariat avec la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, le Comité Olympique Sportif d'Aquitaine et avec le soutien de l'Association Aquitaine Sport pour Tous, le salon propose 5 jours de démonstrations, d'animations et de compétitions !



## La formation en Nouvelle-Aquitaine en 2017

(deuxième semestre)

Le premier semestre se termine, l'été est proche mais les stages continuent.

Ci-dessous la liste des stages organisés en Nouvelle-Aquitaine de juin à novembre 2017. Si certains affichent complets il reste souvent quelques places encore disponibles. Rendez-vous pour les détails et les inscriptions sur le site internet de la Fédération Française de Randonnée (<https://www.ffrandonnee.fr/>) à l'onglet **Formation**.

### Module de base

8 et 9 juin à Fargues-Saint-Hilaire (33)  
 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre à Arette (64)  
 14 et 15 octobre à Saint-Savinien (17)  
 18 et 19 novembre à Fargues-Saint-Hilaire (33)

### GPS initiation

21 octobre à Pau (64)

### GPS

09 et 10 septembre à Eymouthiers (16)

### SA1 (stage animateur de niveau 1)

10 et 11 juin à Fargues-Saint-Hilaire (33)  
 23 et 24 septembre à Cadouin (24)  
 23 et 24 septembre à Missé (79)  
 28 et 29 septembre à Fargues-Saint-Hilaire (33)  
 7 et 8 octobre à Vouneuil-sous-Biard (86)  
 12 et 13 octobre à Fargues-Saint-Hilaire (33)

### SA2 (stage animateur de niveau 2)

du 2 au 9 septembre à Urrugne (64)

### Marche Nordique (3 jours)

du 16 au 18 juin à Fargues-Saint-Hilaire (33)

### Rando Santé®

20-21 septembre à Fargues-Saint-Hilaire (33)  
 26-27 octobre à Vouneuil-sur-Vienne (86)

### Baliseur

les 7 et 14 octobre à Angoulême (16)  
 14-15 octobre à Fargues-Saint-Hilaire (33)

### ARA

(animer une équipe et en assurer le leadership)  
 10 octobre à Talence

### Aménageur

17-18-19 novembre ou 24-25-26 novembre  
 À Fargues-Saint-Hilaire (33)

projet de stage aménageur fin novembre à Fargues Saint Hilaire



## « Les 47 km du 47 »

Le dimanche 30 avril 2017 a eu lieu la 10e édition de la plus grande manifestation pédestre en Lot-et-Garonne avec encore cette année plus de 1100 participants.

La randonnée pédestre « Les 47 km du 47 » a été créée en 2008 par Gérard Dubicky, l'ancien président du Comité départemental de la randonnée pédestre, aujourd'hui disparu.

Il avait vu juste l'ancien président prédisant un beau développement d'une manifestation pédestre qui permet de découvrir désormais les paysages vallonnés du Fumelois avec, comme point d'orgue, le château de Bonaguil. « Cette année, la plus grande manifestation pédestre de Lot-et-Garonne a fêté ses 10 ans d'existence »,

### Trois départements

Sur 47 kilomètres pour son parcours total, la randonnée traverse ou longe trois départements, (Dordogne, Lot et Lot-et-Garonne) et serpente parmi les collines, les sous-bois de résineux et de chênes, les vallées, ruisseaux et vestiges du passé. Ses cinq étapes sont situées dans des villages du Fumelois que surplombent cinq châteaux forts et une église fortifiée datant de la guerre de Cent Ans.

« La première année, 420 randonneurs ont participé à cette manifestation et depuis 2014, le millier de concurrents est atteint, ce qui lui a valu d'obtenir le label « Sports pour tous » décerné par le conseil départemental ». Cette manifestation est avant tout le rassemblement d'amoureux de la nature de tous âges, de toutes conditions (en famille, entre amis, entre sportifs aussi) sur six distances au choix (10, 18, 23, 33, 40, 47 km). Une randonnée spéciale à faible dénivelé est également proposée aux familles avec enfants sur une distance de 8 km. A chaque étape un ravitaillement est prévu et une navette permet de ramener au point de départ ceux qui ne souhaitent pas boucler les 47km.

La moitié des participants sont originaires de la région, mais des randonneurs arrivent également de toute la France et quelques Anglais et Hollandais font le déplacement. L'organisation des 47km du 47 peut proposer hébergements et restaurations à ceux qui viennent de loin. Une animation accueillait les participants à chaque ravitaillement et particulièrement au château de Bonaguil, au cœur des médiévales. Prochaine édition, le dimanche 29 avril 2018.



Partenaire des 47 km du 47



## Notre coup de cœur : "La Haute-Vienne ...à pied - La ronde de Limoges"

Randonner 1,2,3... ou 7 jours sur les chemins autour de Limoges, sac à dos léger, en marchant à allure modérée, en visitant le patrimoine, en faisant des poses à des ravitaillements gourmands... C'est l'organisation que le Comité Départemental de la randonnée de la Haute-Vienne offre aux randonneurs qui souhaitent marcher d'une manière conviviale et participer à la 14<sup>ème</sup> Edition de "La Haute-Vienne ...à pied - La ronde de Limoges".

Depuis mille ans, Limoges est la capitale des arts du feu. Au moyen-âge, elle produisait des émaux champlévés exportés dans toute l'Europe. A la Renaissance, elle brillait pour ses émaux peints. Depuis deux siècles et demi, la ville est réputée pour le savoir-faire de ses fabricants de porcelaine, la plus noble des céramiques.

### Mais Limoges c'est aussi une nature généreuse.

Autour de Limoges, les pâturages, les forêts et les chemins invitent aux randonnées pour découvrir un patrimoine rural préservé et des paysages vallonnés. "La Haute-Vienne ...à pied - La ronde de Limoges" vous permettra de découvrir le patrimoine naturel et architectural de la Haute-Vienne qui ceinturent Limoges ; les sentiers vous emmèneront à travers l'histoire des hommes et les lieux de vie des haut-viennois. Le petit patrimoine est mis en exergue comme les loges de bergers, les lavoirs, les lanternes des morts, les oratoires, les églises... sans oublier la vie des villes et des villages sur les places et les centres bourgs.

Vous emprunterez des parcours ruraux avec des chemins creux de toute beauté. En prenant de l'altitude vous serez émerveillés par les panoramas offerts sur les paysages verts de la Haute-Vienne. Un espace verdoyant, où le temps peut être suspendu le moment d'une découverte, il s'accéléra au fil des activités et des lieux qui s'offrent aux visiteurs curieux. Entre silence et saveur, grands espaces verdoyants, rivières et étangs, les portes de Limoges vous feront pénétrer dans une variété infinie de couleurs, de paysages, de cultures, et découvrir des villages animés et accueillants : Saint-Victurnien, Saint-Priest sous Aixe, Saint-Léonard de Noblat, Saint-Paul, Gorre, Pageas, Saint-Priest Taurion, Saint-Just le Martel, Nantiat, Nieul, Bosmie l'Aiguille, Chalucet, Le Grand Royères, Bonnac la Côte... Accompagnés par les animateurs bénévoles de nos associations, vous vivrez une aventure unique dans les meilleures conditions. **CDRP Haute-Vienne** - Tel : 05 55 10 93 87-

Courriel : [ffrandonnee87@orange.fr](mailto:ffrandonnee87@orange.fr)





## Rando Challenge® départemental Dordogne

Trélissac le 9 avril 2017

Le 9 avril 2017 s'est tenu à Charriéras, commune de Trélissac, le Rando Challenge® départemental de la Dordogne.

Cette journée, placée sous le signe du soleil, était coorganisée par les clubs Tréli Rando Nature de Trélissac et Rando Plus 24 de Coulounieix Chamiers.

Après une préparation plus ou moins longue en salle selon les équipes, enregistré son temps cible, les participants s'élançaient pour une randonnée d'environ 20 Km effort. Le département de la Dordogne n'est pas plat, et il ne fallait pas oublier les 396m de dénivelé.

Si celui-ci n'est pas plat, nous disposons de magnifiques forêts, de nombreux sentiers où il n'est pas toujours facile de se repérer.

Quant aux ACM, si certaines ont obtenues 100% de bonnes réponses, quelques-unes ont posées des problèmes aux participants. Le ministre des finances de Napoléon III, Pierre MAGNE, pourtant figure célèbre de la commune, en a laissé plus d'un perplexe.

Ce sont 13 équipes Expert qui ont participées à ce Rando Challenge® Départemental.

Un Rando Challenge® Découverte ouvert à tout public permettait à 11 équipes de s'initier à cette pratique.

Ce sont 80 personnes qui ont participées à cette journée.

Un grand merci à notre partenaire DECATHLON, qui très généreux nous a permis de récompenser chaque participant. Egalement merci aux bénévoles des deux clubs co-organiseurs grâce à qui cette journée fut une belle réussite.

Les données officielles et les résultats sont disponibles sur le site du Comité Départemental :

[rando24.com](http://rando24.com)





**Le Rando Challenge®** est une compétition de randonnée pédestre par équipe au cours de laquelle les concurrents effectuent en marchant un suivi d'itinéraire tracé sur un fond de carte de randonnée au 1/25000 et découvrent des bornes FFRandonnée

Le classement est établi sur la base :

- Du positionnement des bornes sur la carte ;
- De l'écart entre le temps de référence calculé par l'organisateur, un temps cible calculé par l'équipe et le temps réalisé ;
- Des réponses apportées aux Affirmations à Choix Multiples (ACM) proposées à chaque borne.

Les Rando Challenges ont vu le jour en 2005 ; classée Fédération Sportive, la FFRandonnée se devait de proposer une activité incluant la notion de compétition, Coupe de France.

Gaz de France notre partenaire de l'époque, s'engagea largement pour aider au développement de cette activité.

Afin d'avoir l'esprit compétition, les Rando Challenges Expert et Super réservés aux licenciés furent créés. Mais pour faire connaître la randonnée pédestre et l'esprit de découverte et convivialité le Rando Challenge Découverte vit aussi le jour.

Sur notre Aquitaine, Poitou-Charentes et Limousin, certains départements et associations s'engagent à fond au niveau des R-C. Le Comité Régional d'Aquitaine aidé par les départements réussit entre 2005 et 2009 à proposer 4 Rando Challenges tant Découverte qu'Expert.



Le coût d'organisation d'un R-C est élevé et malgré des succès de participation, le déficit est souvent au rendez-vous.....Regrettable, mais guère de choix si nous voulons rester Fédération Sportive et développer le panel de nos pratiques envers le grand public

En 2016, la Coupe de France a été remplacée par un Championnat ; au cours de diverses manches qualificatives

répondant à des critères de cahier des charges, les équipes participantes à la formule Expert se voient attribuer des points et en fin de saison on a donc un Championn !!!

Toute association peut proposer un Rando Challenge Découverte ou (et) Expert, mais seuls les R-C Expert désignés par le Comité Régional Nouvelle-Aquitaine seront classés « épreuve du championnat de France ».

Patience, patience...A l'Automne 2017 mais plus sûrement en 2018, votre Comité Régional devrait initier avec des Comités départementaux et associations des R-C Expert « manche de Championnat ». Et conjointement des R-C Découverte...

Objectif ? Au moins un R-C sur chacune des ex-régions Poitou-Charentes, Limousin, Aquitaine.

**A vos marques ! Prêts ! Randochallengez !**



Par Alain MARTIN

**Comité Régional de la Randonnée Pédestre Nouvelle -Aquitaine**

Maison Régionale des Sports, 2 avenue de l'Université, 33400 Talence

Contacts : 05 57 88 26 43 / [crrpnouvelleaquitaine@orange.fr](mailto:crrpnouvelleaquitaine@orange.fr) Site internet : <http://nouvelle-aquitaine.ffrandonnee.fr>

N° SIRET : 824 419 931 00012 – CODE NAF : 9312Z – Agrément Jeunesse et Sport du 07/02/1969 n° 75 5 52



**CNDS**  
CENTRE NATIONAL  
POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DU SPORT



## Pourquoi randonnez-vous ?

Combien sommes-nous à rentrer d'une randonnée et à se dire : « c'était génial, j'avais oublié à quel point j'aime randonner, j'avais oublié à quel point cela me fait du bien, je devrais faire cela plus souvent ! ».



Photo Catherine ARDAILLON

Ensuite, le quotidien reprend le dessus, on se laisse déborder, on pense que l'on n'a pas le temps, on repousse à plus tard et on se trouve des (fausses) excuses. Tout ça nous fait lentement oublier à quel point on aime randonner...

Les vacances sont soi-disant le bon moment pour prendre de bonnes résolutions. Alors, j'en profite pour vous rappeler de garder un peu de temps pour randonner. Faites-le dès maintenant en réservant des « créneaux » pour randonner, autour desquels vous organiserez le reste. Commencez à chercher où vous aimeriez aller et commencez à préparer vos randonnées pour leur donner une dimension réelle avant que le quotidien ne vienne tout effacer.

Honnêtement, le bienfait que vous apporteront ces randonnées compensera plus que largement le temps « perdu » ou

les sacrifices que vous ferez.

Pour booster votre motivation et vous (re) donner l'envie de sortir vos chaussures de randonnée, je vais vous poser une seule question : Pourquoi randonnez-vous ?

Certaines personnes vous ont déjà probablement posé la question – celles qui ne comprennent pas pourquoi vous faites autant d'efforts, parfois sous le mauvais temps, parfois avec un sac lourd, pourquoi vous dormez dans une tente, avez des ampoules, vous faites manger par les moustiques, etc. Et surtout, pourquoi après tout ça, vous rentrez toujours avec le sourire ! Ceux qui ne vous posent pas la question doivent simplement penser que vous n'avez pas toute votre tête.

Voici quelques raisons parmi tant d'autres qui font que nous randonnons et surtout que nous aimons cela.

### 8 raisons pour lesquelles nous randonnons

**1. Pour profiter de la nature**, des paysages, de la faune et la flore d'une manière privilégiée. L'odeur de la forêt, le rafraîchissement d'une brise de montagne, la sensation des chemins sous les pieds, la beauté d'une mer de nuage, la contemplation d'un animal qui mange... Tout ce qui nous donne l'envie d'aller voir ce qui se cache après le virage d'un sentier.

**2. Pour accéder à des endroits inaccessibles** autrement qu'à pied. Quel bonheur de se dire, que la seule manière d'aller à un endroit est de faire l'effort de marcher jusqu'à celui-ci. Il prend tout de suite beaucoup plus de valeur qu'un endroit qui est également accessible en voiture. On a l'impression de mériter l'endroit.

**3. Pour se dépasser physiquement et mentalement** en sortant de notre « zone de confort » habituelle. Même si c'est parfois difficile, c'est extrêmement gratifiant une fois le dépassement accompli. Et c'est vraiment personnel, peu importe que ce soit arriver en haut d'une montée, marcher 10 km, ou traverser l'Himalaya à pied.

**4. Pour se recentrer sur des choses simples** : manger, boire, dormir, se déplacer, etc. Et, se débarrasser temporairement de toutes les choses matérielles que le monde moderne nous a apportées. Randonner permet de se concentrer sur une chose simple à la fois et de le faire dans le calme – sans être sans cesse interrompu par des sonneries ou des objets qui accaparent notre attention. Plus besoin de s'occuper d'une multitude de choses en même temps.

**5. Pour rencontrer des personnes partageant la même passion.** Il n'y a rien de plus chaleureux qu'une discussion autour du feu dans un refuge ou dehors sous les étoiles. Randonner est également un excellent moment privilégié à partager avec les personnes qui vous sont chères. Rien que le seul fait de raconter nos souvenirs de randonnée nous donne le sourire et l'envie d'y retourner !

**6. Pour se vider la tête, ne penser à rien d'autre** et seulement au moment présent. Pour se débarrasser de ses soucis (qu'ils soient réels ou irrationnels) et sortir de la routine quotidienne. Arrivez-vous à faire cela dans la vie de tous les jours ? Ou, pensez-vous toujours à des tas de choses en même temps ?

**7. Pour se sentir bien physiquement.** Comme après toute activité physique, on se sent bien physiquement, en partie grâce aux hormones libérées. Cela permet d'être plus détendu et plus relâché (malgré quelques raideurs et courbatures parfois – pensez aux étirements ;-)). En plus, la randonnée a un effet très bénéfique sur la santé.

**8. Pour se sentir bien moralement** – se ressourcer comme certains disent. Toutes les raisons mentionnées ci-dessus permettent de se sentir beaucoup mieux moralement avec toutes les conséquences positives que cela entraîne.



## Actu rando santé

Une Instruction Ministérielle du 3 mars 2017 confirme le déploiement sur le territoire français du concept de SPORT SUR ORDONNANCE. Ce déploiement doit se faire avec un comité de pilotage co-présidé par l'ARS et la DR-D-JSCS. L'avancée sera faite par départements et déclinée avec des contrats locaux ou territoriaux et des plateformes d'appui. Agen et Marmande ont amorcé la route par une première réunion (le 4 février 2017 pour Agen et le 14 février 2017 pour Marmande. Villeneuve-Sur-Lot envisage une prochaine réunion.)

L'Instruction Ministérielle met au cœur du dispositif le Médecin Traitant et donc l'URPS-ML et le CAPCV. Le CAPCV propose en LOT-ET-GARONNE une formation sensibilisation en septembre et octobre 2017. Cette formation s'adresse aux accompagnateurs formés RANDO SANTE de clubs labellisés RANDO SANTE. Le club aura alors le privilège d'être inscrit sur l'annuaire SPORT SANTE de proximité remis aux médecins traitants du territoire.

Pour toute information il faut s'adresser à Elodie CORDONNIER (UFOLEP) qui est le chargé de mission Sport Santé Bien Etre en Lot-et-Garonne : [e.cordonnier@laligue-fo47.org](mailto:e.cordonnier@laligue-fo47.org)

Pour ceux qui ne pourraient participer à cette formation, elle sera renouvelée, mais sur des territoires différents en NOUVELLE- AQUITAINE.

### Réunion Commission Santé du CDRP 47 , le 22 mars 2017 à Agen

**Le Sport** Santé et « Bouger Sur Ordonnance » répondent à une directive de l'OMS mise en forme en France par la loi TOURAINE. Une ordonnance du médecin traitant prescrit au patient en ALD de l'activité physique sur une certaine durée. Cette activité physique est effectuée selon l'état du patient avec l'aide d'un médecin rééducateur, d'un kinésithérapeute, ou d'un professeur d'activité physique adaptée.

Les patients en ALD stabilisés et au dynamisme proche de la normale sont orientés vers les fédérations sportives. Ces fédérations ont la charge de développer une activité adaptée au sport santé : pour la FFRP, c'est Rando Santé au sein de clubs labellisés.

Dans ces clubs labellisés, le moniteur Rando Santé rencontre le patient en ALD qui amène le certificat de non contre-indication et l'ordonnance du médecin traitant. Ce patient indique au moniteur quelques éléments de sa santé pour la sécurité. Le patient est autonome quant au traitement de sa maladie. Lorsqu'il est inscrit dans le club, il devient un pratiquant et reçoit un livret avec un questionnaire qu'il doit remplir au moment de l'inscription, puis après quelques parcours et à la fin de la période prévue. Il doit montrer ce livret à son médecin traitant.

Obtenir le label « Rando Santé » pour un club est possible avec 1 moniteur formé. Les clubs chevronnés présents (GV RANDO BEZIS et RANDO VAL de Garonne) soulignent le succès de RANDO SANTE et des files actives qui atteignent et dépassent 20 pratiquants. Le confort de la randonnée dans ce cadre est apporté par la présence de deux moniteurs Rando Santé et d'un serre-file. Cela permet de raccompagner un ou deux pratiquants fatigués en cours de parcours et de garder le groupe en sécurité et avec un dynamisme plaisant.

Le LOT-ET-GARONNE possède en mars 2017, 19 moniteurs Rando Santé et seulement deux clubs sont labellisés. Deux propositions font l'unanimité :

L'invitation par les clubs chevronnés à faire un ou des parcours Rando Santé à des animateurs diplômés dont le club hésite à s'orienter vers la labellisation.

Demander, dans le cursus de formation du moniteur Rando Santé, une randonnée avec un club chevronné.

Deux propositions sont à affiner :

Une mutualisation entre clubs labellisés Rando Santé et pauvres en moniteurs Rando santé pour créer le confort décrit par les clubs chevronnés.

La notion de RANDO SANTE NORDIQUE pour diversifier les pratiques.

Le CAPCV propose en LOT-ET-GARONNE une formation sensibilisation en septembre et octobre 2017.

**Docteur Catherine GUILLET**

Médecin FFRandonnée du CDRP 47 et du CRRP Nouvelle-Aquitaine



# L'amie mortelle du randonneur, la tique

## LES TIQUES

La tique est un **acarien** dont la morsure peut entraîner des maladies, notamment la **Borréliose de Lyme**. Le cycle de vie des tiques comprend trois phases (Larve - Nympe - Adulte) qui nécessitent, pour le passage de l'une à l'autre, un **repas sanguin**.



### Où vit la tique ?

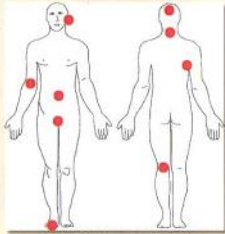
La tique vit dans **les bois et buissons humides** (ainsi que dans les prairies, jardins et parcs) et elle attend sur **les hautes herbes, les fougères ou les arbustes** qu'un hôte passe. Dès qu'un être vivant passe à proximité, elle se laisse tomber pour ensuite s'accrocher. Même si elles peuvent être retrouvées tout au long de l'année, le risque d'infection est beaucoup plus important **au printemps et au début de l'automne**.

### Comment pique-t-elle ?

La piqûre de la tique est **indolore**. En fonction de son stade de développement, elle reste accrochée plus ou moins longtemps et à différents endroits du corps. Une fois son repas sanguin terminé, elle se décroche.

### Où pique la tique ?

Attention, la tique peut piquer **n'importe où**, mais elle préfère **les endroits chauds et humides**.



## LES SYMPTÔMES

La Borréliose de Lyme, la maladie à tiques la plus répandue, provoque des symptômes que l'on distingue généralement en **3 phases**.

### Phase précoce

Elle peut se manifester **quelques jours à quelques semaines** après la piqûre. **L'érythème migrant** est présent dans environ **la moitié des cas**. Sa forme et sa taille varient : **auréole, plaque**. Il grossit puis disparaît en quelques jours, même sans traitement. L'érythème migrant est **la manifestation la plus évocatrice** de la maladie de Lyme, mais son apparition n'est pas systématique. Un autre symptôme peut être **le syndrome grippal** qui se manifeste généralement par une fièvre modérée, des courbatures ou de la fatigue.



### Phase disséminée

Si aucun traitement antibiotique n'est administré pendant la phase précoce, **de nouveaux symptômes apparaissent**. Ceux-ci sont très divers et se combinent ou se succèdent.

Consultez votre médecin si, dans les jours, les semaines ou les mois qui suivent une morsure de tique, vous avez un ou plusieurs des symptômes suivants : symptômes grippaux, grosse fièvre, forts maux de tête, de gorge, fatigue intense, douleurs articulaires ou musculaires, arthrite, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées), paralysie faciale...

### Phase disséminée chronique

Si les précédentes phases sont passées inaperçues ou ne sont pas traitées, **des atteintes chroniques** plus rares peuvent apparaître des années plus tard et s'avérer handicapantes.

## PRÉVENIR ET GUÉRIR

### Comment prévenir la maladie de Lyme ?

Cela passe par **des gestes simples** à réaliser à chaque sortie dans la nature et par le traitement des animaux domestiques à qui on interdit l'accès aux lits où ils peuvent ramener des tiques.

### Se protéger

Il est primordial d'avoir **une tenue couvrante** la plus claire possible pour repérer les tiques (vêtements longs, chaussures fermées, casquette). Si possible, rentrez le pantalon dans les chaussettes. Il est également possible d'utiliser **un répulsif** sur la peau et/ou sur les vêtements.

### Avoir les bons réflexes

Pendant la balade, restez le plus possible sur les chemins et **évitex les broussailles**. Après chaque sortie, **vérifiez attentivement** qu'aucune tique ne se soit fixée. Attention : les plus petites peuvent vous échapper.

### Retirer les tiques

N'utilisez surtout **pas de produits** (huile, éther, alcool, flamme...) et évitez de comprimer le corps de la tique, cela risquerait de lui faire régurgiter des bactéries. Pour bien retirer la tique, utilisez **un crochet à tiques** (disponible en pharmacie ou chez le vétérinaire) à tourner comme un tournevis ou une pince à épiler en tirant la tique au plus près de la peau, agissez lentement et progressivement. Puis **désinfectez la plaie**.



### Peut-on soigner la maladie de Lyme ?

**Des traitements antibiotiques** existent. Cette maladie se soigne bien par des antibiotiques lorsqu'ils sont prescrits à une dose suffisante et le plus précocément possible. **Consultez rapidement** votre médecin. Actuellement, la solution la plus efficace reste la prévention.

## Faites-vous les bons gestes ?

**Une tique m'a piqué(e), mais je n'ai pas d'érythème migrant. Je ne suis donc pas contaminé(e) !**

L'érythème migrant n'apparaît pas dans tous les cas. L'absence de cette manifestation ne signifie pas l'absence d'infection. Signalez la piqûre à votre médecin, ainsi que les symptômes ressentis.

**Un simple coup d'œil en rentrant de sortie pour s'inspecter suffit !**

Pas du tout ! Il faut effectuer une inspection soigneuse de chaque partie du corps, le dos et le cuir chevelu compris. Observez-vous mutuellement. Attention, les larves ne sont parfois détectables qu'au toucher.

**Lors d'une balade, suite à des piqûres multiples, j'ai droit à un traitement antibiotique immédiat !**

Suite à de nombreuses piqûres de tique, vous pouvez demander un traitement antibiotique préventif à votre médecin qui jugera si celui-ci est nécessaire. Un traitement préventif peut aussi être donné aux femmes enceintes, aux enfants et aux immuno-déprimés.

**Une sérologie prescrite par mon médecin est négative. Je suis sûr(e) de ne pas être infecté(e).**

Non, hélas. Il est désormais admis que les tests sérologiques sont d'efficacité médiocre. Il est tout à fait possible d'être porteur de la borréliose de Lyme avec une sérologie négative. Dans ce cas, le médecin se fiera aux symptômes avec notion de morsures de tique récentes ou anciennes.

## Que dire à votre médecin ?

Informez votre médecin de tout contact avec une tique. Même en cas d'absence de piqûre, pensez à parler de vos dernières promenades et activités en pleine nature.

Si vous avez retiré la tique vous-même, précisez de quelle manière, et combien de temps la tique est restée accrochée.

En cas de symptômes présents ou passés (érythème, syndrome grippal...), dressez une liste de ces derniers et datez-les.

Attention ! Indépendamment de la borréliose, d'autres maladies peuvent être transmises par les tiques, telles que la bartonellose, la babésiose, l'ehrlichiose... nommées « co-infections ».

Pour plus d'informations, consultez le site de l'association France Lyme : [www.francelyme.fr](http://www.francelyme.fr) ou par e-mail : [contact@francelyme.fr](mailto:contact@francelyme.fr)

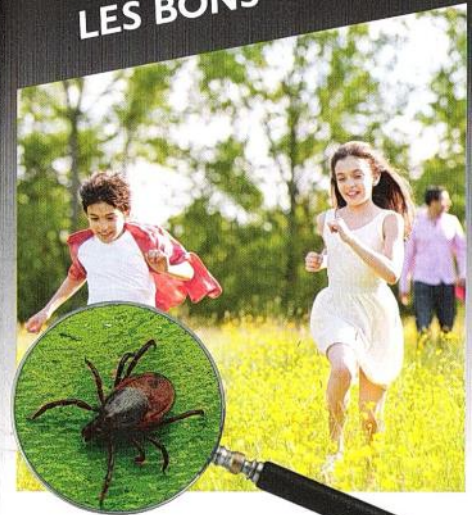
**FRANCE LYME** ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES

L'association France Lyme propose des actions de prévention pour adultes et scolaires pour éviter que d'autres soient malades. Elle soutient les personnes atteintes en les aidant à mieux connaître cette maladie.

Association France Lyme - BP 10049 / Arcueil  
94114 LA POSTE ARCUEIL PDC

Impression : Atelier Océide - 11160 P11 - Ne pas jeter sur la voie publique - Version juillet 2016

**LES TIQUES :  
ADOPTEZ  
LES BONS GESTES !**



**FRANCE LYME**  
ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES VECTORIELLES À TIQUES