

Balises 81

N°57 - Septembre 2014

AU SOMMAIRE :



Page 1

Edito

le mot du président



Pages 2 et 3

La vie du Comité



Pages 4 et 5

L'agenda du randonneur



Pages 6 et 7

Le coin des associations



Page 8

A la croisée de nos chemins

LE MOT DU PRÉSIDENT

Septembre, c'est la rentrée pour les clubs FFRandonnée.

Après la période estivale, les clubs proposent, en ce début de saison, tout un panel de randonnées pédestres permettant, à travers des moments conviviaux, dans le cadre de sorties encadrées par des animateurs bénévoles, de découvrir ou redécouvrir notre département ou bien encore d'autres destinations plus lointaines.

La randonnée pédestre évolue. De nouvelles pratiques se développent. Je pense à la marche nordique ou encore à la Rando Santé® permettant d'ouvrir notre pratique à un public rencontrant des difficultés. Merci aux animateurs qui se forment pour proposer ce nouveau type de pratique au sein des clubs. Une preuve supplémentaire du dynamisme du réseau FFRandonnée tarnais.

La rentrée c'est également le renouvellement de l'affiliation pour les associations et des licences pour les pratiquants. Nous sommes ravis de compter 1 nouveau club FFRandonnée « Comité du quartier Madeleine Pont Vieux » à Albi et un en cours d'affiliation « Nos vieux chemins » à Andouque. Nous leur souhaitons la bienvenue.

La licence ou la Randocarte® FFRandonnée, c'est bien sûr l'appartenance à la FFRandonnée, une assurance adaptée, des avantages chez nos partenaires et à l'Espace Randos et Paysages 6 rue Saint Clair à Albi, la réception de l'actualité randonnée à travers notamment Balises 81... Mais c'est également une reconnaissance, un soutien à nos acteurs bénévoles qui œuvrent au quotidien, avec l'appui de notre équipe salariale, pour favoriser le développement de la randonnée pédestre : baliseurs, animateurs, dirigeants de clubs, responsables de commission, formateurs, organisateurs de manifestations... L'un d'entre eux a pu être valorisé à l'occasion des trophées des sports tarnais. Vous allez le découvrir dans cette édition.

La pratique régulière de la randonnée pédestre est bénéfique pour la santé. Un thème fort que nous aborderons au côté de la Mutualité Française lors de la Rando Santé Mutualité du dimanche 5 octobre prochain à Saint-Juéry.

Epanouissement personnel, convivialité, découverte, rencontre, bien être : voilà des raisons pour renouveler sa licence FFRandonnée. Alors on compte sur vous.

Le Président André MASSE



Balises 81 - La lettre du Comité 81
Comité Départemental de la
Randonnée Pédestre du Tarn
6, rue Saint Clair - 81000 ALBI
Tél : 05.63.47.33.70
Fax : 05.63.47.33.73
@ : secretariat@rando-tarn.com
Site Internet :
www.randonnee-tarn.com
N°ISSN : 1967 - 1936

Directeur de la publication :
André MASSE
Responsable de la publication :
Michel VALS
Imprimé par l'Atelier Graphique
Saint Jean
10, rue Flottes
81000 ALBI



La vie du comité

La vie du comité



Stage SA2 Sérénac 2013 - Photo Thierry SOULA

Regards sur la Commission Formation du CDRP 81

L'équipe de formation est constituée de 6 formateurs :

- Thierry SOULA (Président)
- André MASSE (Vice-président)
- Yvon FRAYSSINET
- Alain HICTER
- Alain RAYNAL
- Michel VALS

Ces formateurs sont épaulés par 3 intervenants :

- Bernard BESSIERE (Président de la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions)
- Suzanne BESSIERE
- Bernard PASTUREL

Animateurs au sein de nos 42 associations, ils président ou participent également aux travaux des diverses commissions du Comité.

L'intervenant est nommé formateur fédéral à l'issue d'un stage " méthodologie " complété par une évaluation des compétences (animateur, baliseur, aménageur, RSA...). L'équipe départementale travaille en étroite collaboration avec la Commission Régionale de formation dirigée par Michel BRASSAT.

En fonction d'un cahier des charges établi par la Fédération, chaque formateur conçoit et prépare l'ensemble du matériel et supports pédagogiques, nécessaires à ses interventions.

Notre équipe est sollicitée dans toute la région Midi-Pyrénées.

Vous pourrez la retrouver pour les stages suivants :

- Thématique balisage
- Balisage (2 jours)
- Animateur de 1er niveau (SA1)
- Thématique Flore

Vous trouverez les dates et lieux des formations ci-dessus en page 4.

Thierry SOULA

Commission Pratiques et Vie associative

Petit rappel des cotisations :

- Pour les associations de moins de 30 adhérents : 40 €.
- Pour les associations de 30 adhérents et plus : 60 €.
- Surcotisation régionale : 10 €.

Tarif des licences Saison 2014/2015 :

- IRA : 22 € soit 0.40 € d'augmentation.
 - FRA : 43.90 € soit 0.80 € d'augmentation.
- Privilégiez le prélèvement automatique.

Tarif de la Randocarte® Saison 2014/2015 :

- Randocarte® : 33 € (ind.) ou 64 € (familiale).
- Randocarte® Sport + : 43 € (ind.) ou 84 € (familiale).

Bilan des réunions inter- associatives par secteur

- **But de ces réunions** : convivialité entre des clubs qui partagent le même objectif et échanges avec les membres du CDRP.

- Vendredi 23 mai rendez-vous à l'ASPTT Albi :

22 associations conviées : 5 présentes et 3 représentées par des membres du CDRP.

- Vendredi 13 juin rendez-vous à la Maison des associations de Castres :

20 associations conviées : 8 présentes plus 1 qui était absente à Albi.

Lors des deux réunions, la même question a été posée :

- Est-il possible d'obtenir un tarif préférentiel pour accéder à la formation « premiers secours » ?

Le CDRP s'est renseigné auprès du CDOS et celui-ci sera en mesure de donner une réponse dès la rentrée.

Autres sujets abordés :

- Michel a fait état de la possibilité pour une association, de rédiger une charte du bénévole. Cela existe déjà dans certains clubs.

- Immatriculation tourisme : mal perçue par certaines associations. André a rappelé qu'il ne s'agissait pas d'une mesure imposée par la Fédération mais qu'il s'agissait d'une loi nationale.

- Il est apparu au cours des discussions que certains clubs méconnaissaient la procédure permettant un abandon des frais au profit du club et donnant droit à déduction fiscale. Le Comité s'est engagé à fournir

La vie du comité

aux clubs toute l'information sur cette procédure.

Martine TREGAN



Trophées des Sports 2014 : Gérard RAYNAL de Lo Capial à l'honneur

Gérard RAYNAL de la maison d'animation Lo Capial de Saint-Juéry a été honoré le vendredi 27 juin 2014 à Graulhet lors de la soirée « Trophées des Sports »



organisée par le Département.

Mis en place cette année par le Département, ce trophée récompense un bénévole de chaque comité. Le CDRP a ainsi proposé Gérard pour tous les services rendus aussi bien au sein de son club qu'au Comité durant plus de 25 ans.

Baliseur, animateur, aménageur, responsable de la section randonnée de Lo Capial... mais également administrateur du Comité, Président de la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions du Comité durant plusieurs années... Gérard RAYNAL mérite bien cette récompense.

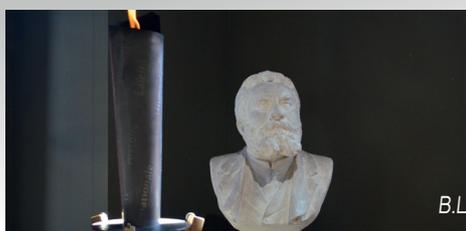
Bravo et merci pour cet investissement bénévole sans faille au bénéfice de la randonnée pédestre tarnaise.

Bertrand LEPARQ



Gérard RAYNAL était accompagné - Photo B.L.





En juin, le CDRP 81 a honoré un illustre tarnais : Jean Jaurès

31 juillet 1914, il y a 100 ans, Jean Jaurès, né à Castres, est assassiné au café du Croissant à Paris.

A l'initiative de la Fondation Jaurès, de nombreuses animations sont organisées partout en France pour cette année 2014 : année Jaurès.

Bien sûr le département du Tarn s'est associé à cet événement.

En ce mois de juin 2014, le Département du Tarn et le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre ont organisé diverses randonnées « Sur les Terres de Jaurès » à destination d'enfants mais également du grand public. Ainsi plus de 550 participants ont accompagné la flamme symbolisant la pensée de Jean Jaurès sur différents lieux où a vécu, exercé et lutté le grand tribun tarnais : Castres, Graulhet, Albi, Pampelonne, Villefranche d'Albigeois, Carmaux, Cagnac-les-Mines...

Une réussite pour le Comité et les 6 clubs FFRandonnée qui ont participé à l'encadrement des randonneurs : ASPTT Albi, ASPTT Castres, Graulhet Naturevasion, Groupe Evasion Albi, Lo Capial de Saint Juéry et Viaur Vivant.

Des acteurs locaux comme par exemple des Offices de Tourisme, des musées, l'Association de Sauvegarde du Patrimoine Industriel de Carmaux Cagnac, l'Association Histoire et Patrimoine du Carmausin, l'Association Jaurès Espace Tarn... ont été associés afin d'agrémenter ces rendez-vous d'informations patrimoniales, historiques et culturelles.

La satisfaction était au rendez-vous autant pour les participants que pour les initiateurs du projet, la Fondation Jaurès et le Département, qui ont souligné à plusieurs reprises la forte implication de la FFRandonnée du Tarn dans cette opération. D'où l'intérêt de ce projet structurant d'animation pour le Comité.

Autre point positif : ces rendez-vous ont permis également de faire connaître la FFRandonnée car de nombreux médias ont couvert cette opération (télévision, presse, radios...).

Photos et vidéos sont à découvrir sur le site : www.randonnee-tarn.com

Bertrand LEPARQ

Quelques souvenirs des randonnées " Sur les Terres de Jaurès " Juin 2014



Mardi 3 juin 2014 à Castres - Photo B.L



Samedi 14 juin 2014 à Pampelonne - Photo B.L



Dimanche 15 juin 2014 à Carmaux - Photo B.L



Lundi 16 juin 2014 à Cagnac-les-mines - B.L



Le label Rando Santé ®

La Rando Santé ®, c'est quoi ?

C'est une activité adaptée à sa condition physique.

C'est le plaisir de marcher, de randonner en prenant son temps.

C'est préserver son capital santé.

C'est faire des rencontres et prendre l'air.

Le label Rando Santé ® de la Fédération Française de Randonnée Pédestre permet de bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion et ses découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé. Ce label est un gage de qualité.

Laissez-vous tenter par des randos santé, des randos douces et des randos bien être.

Quel est le public concerné ?

La pratique de la rando santé s'adresse à tous, en priorité à des individus aux capacités physiques diminuées (d'ordre physiologique, pathologique ou psychologique), mais ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier pour marcher.

Quel sont les avantages pour le club ?

La reconnaissance légitime auprès des partenaires locaux : municipalités, centres hospitaliers, mutuelles, professionnels de santé, institutions sportives.

Des compétences dans l'encadrement des randonnées reconnues par le corps médical.

Un gage de sérieux auprès des pouvoirs publics.

Quels sont les avantages pour le pratiquant ?

Un gage de sécurité en matière de sport santé.

La dotation d'un carnet de progression.

Une activité peu onéreuse.

L'intégration à la vie associative du club.

Le plaisir de marcher ensemble

" Un jour de sentier ; huit jours de santé "

Dans le département, trois clubs FFRandonnée sont labellisés Rando Santé ®. Il s'agit de la section randonnée de l'ASPTT Albi, de Lescur'Rando et de la maison d'animation Lo Capial. Des interlocuteurs sont également à votre disposition au sein du Comité.

Bernard ASSIE



Formations 2014/2015

Pour une meilleure organisation des stages, le Comité impose des dates limites d'inscriptions fixées par la Fédération à savoir 1 mois avant le début du stage. Toutes les inscriptions doivent se faire via le site fédéral www.ffrandonnee.fr (bandeau principal Nous rejoindre - La formation - Le catalogue des formations) et les dossiers ne sont pris en compte que lorsqu'ils sont complets.

Formations 2014 dans le Tarn (Stages organisés par la CDF)

Thématique balisage : Samedi 18 octobre 2014 à Cadalen.

Stage baliseur : Samedi 15 et dimanche 16 novembre 2014 à Graulhet.

Spécifique Animateur 1 : Samedi 6 et dimanche 7 décembre 2014 à Graulhet.

Formations 2015 dans le Tarn (Stages organisés par la CDF)

Formation Thématique balisage : Samedi 28 février 2015 à Castres.

Thématique flore : Samedi 6 et dimanche 7 juin 2015 à Saint-Amans-Soult.

Formations 2014 en Midi-Pyrénées (Stages organisés par la CRF)

Stage Animateur 2 (Brevet Fédéral) : Du samedi 20 au samedi 27 septembre 2014 à Sérénac.

Aménageur : Du vendredi 3 au dimanche 5 octobre 2014 à Graulhet.

Rando Santé : Samedi 11 et dimanche 12 octobre 2014 à Graulhet.

Stage GPS et logiciel traceur : Samedi 25 et dimanche 26 octobre 2014 à Vicdessos (Ariège).

Formation continue des animateurs brevetés : Samedi 18 et dimanche 19 octobre 2014 à Fondamente (Aveyron).

Tarifs des stages :

Stage deux jours : 100 € avec hébergement.

Stage huit jours : 550 € avec hébergement.

Info neige : 15 €. Repas tiré du sac.

Montagne (3 jours) : 250 €.

Stage Aménageur : 140 €.

Stage Santé : 100 €.

Marche nordique : 180 €.

Responsable Tourisme : 110 €.

Renseignements :

Thierry SOULA - Président Commission Formation
Tél. : 05.63.74.34.62 - Email : thierry.soula1@free.fr

Véronique LEGRAND - Secrétariat et Formations :
Tél. : 05.63.47.33.70 - Email : secretariat@rando-tarn.com

Manifestations 2014

Manifestations départementales :

Rando Santé Mutualité : Dimanche 5 octobre 2014 à Saint-Juéry avec Lo Capial.

Rando de la Paix : Dimanche 26 octobre 2014 à Ferrières avec la MJC de Brassac.

Autres manifestations :

Fête de la Randonnée : Samedi 6 septembre 2014 à Lacaune-les-bains.

Randonnée des " châtaignes et du vin nouveau " : Dimanche 19 octobre 2014 à Cahuzac-sur-Vère.

Rando de la Saint Martin : Mardi 11 novembre 2014 à Mauriac entre Cahuzac-sur-Vère et Sénouillac.

16ème Ronde du Gaillac Primeur : Dimanche 23 novembre 2014 à Cahuzac-sur-Vère.

Randos Occitanes® en Midi-Pyrénées :

• 12, 13 et 14 septembre 2014 : Arrens-Marsous (65).

• 10, 11 et 12 octobre 2014 : Mas d'Azil (09).

• 18 et 19 octobre 2014 : Lauzerte (82).

Fête de la Randonnée Samedi 6 septembre 2014 à Lacaune-les-bains avec Los Passejaires

9h : Départ pour une boucle de 12 km. Retour au point de départ pour le repas de midi.

14h30 : Départ pour une boucle de 10 km.

Pot d'accueil, apéritif à midi et collation à 17h sont offerts à tous les participants.

Possibilité de repas sur place sur réservation le matin avant le départ.

Participation : 5 euros.

Renseignements : 05.63.37.04.98.



Tous les programmes sont consultables sur :
www.ffrandonnee.fr
(formations)
www.randonnee-tarn.com
(manifestations)
L'agenda des randonnées 2014



Saint-Juéry - Photo Bertrand LEPARQ

Rando Santé Mutualité Dimanche 5 octobre 2014 à Saint-Juéry avec Lo Capial

8h30 : Accueil et inscriptions à la salle polyvalente de l'Albaret. Petit déjeuner offert.

9h : Départ de la salle polyvalente pour une randonnée de 12,5 km. Durée : 3h - Niveau : Facile - Dénivelé : 116 m (cumulé 229 m).

12h/12h30 : Pique-nique autour de la salle polyvalente de l'Albaret. Repas tiré du sac.

14h : Départ de la salle polyvalente pour une 2ème randonnée de 6,5 km. Durée : 1h45 - Niveau : Très facile - Dénivelé : 40 m (cumulé 66 m).

16h : Pot de l'amitié offert par la municipalité de Saint-Juéry. Résultat de la tombola.

De 12h à 16h : Visite des stands d'information santé. Des professionnels de santé vous accueilleront à la salle polyvalente de l'Albaret, pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé.

- Association Française des Diabétiques ;

- Comité Départemental de la Randonnée Pédestre : présentation de la marche nordique, présentation du label Rando Santé® pour une pratique adaptée ;

- Dététicienne ;

- Adeca 81 (Association de dépistage des cancers) ;

- Croix Rouge Française : démonstration des gestes de premiers secours et de l'utilisation de défibrillateur ;

- Les Opticiens Mutualistes ;

- Fédération Sport pour Tous : étirements musculaires.

Infos pratiques :

- Prendre des chaussures et des vêtements adaptés.

- Prendre de l'eau, un gobelet et un pique-nique dans son sac à dos. Si vous n'avez pas de timbale, vous aurez la possibilité d'en acheter une personnalisée.

- Même tenus en laisse, nos amis les chiens ne sont pas autorisés.

Participation gratuite pour tous.

Renseignements : Espace Randos et Paysages au 05.63.47.73.06 ou info@rando-tarn.com.



Ferrières - Photo Bertrand LEPARQ

10ème Rando de la Paix Dimanche 26 octobre 2014 à Ferrières avec la MJC de Brassac

Qu'est-ce que la Rando de la Paix ?

Elle associe un moment ludique de convivialité et de détente, une randonnée en pleine nature, et la découverte d'un lieu de mémoire. L'après-midi, ce lieu de mémoire sert de base de réflexion à des animations, des expositions et permet un échange sur les moyens de sauvegarder la paix aujourd'hui suite aux drames du passé.

Avec le **quizz de la Rando de la Paix**, participez à une journée de mémoire citoyenne :

- Formez des équipes de 2, 3 ou 4 randonneurs,
- Découvrez la faune, la flore, le patrimoine local,
- Testez vos connaissances sur l'histoire et les conflits majeurs,
- Affinez votre sens de l'orientation et de l'observation, découvrez de nouveaux paysages.

Programme :

9h : Accueil et inscriptions des participants à la salle municipale de Ferrières (face au musée du protestantisme). Petit déjeuner offert.

9h15/9h45 : Départs échelonnés des équipes pour une boucle de 7 km (300 m de dénivelé).

12h30/13h : Apéritif offert suivi par le repas " tiré du sac " à la salle municipale.

A partir de **13h45**, visite du musée du protestantisme et de l'exposition temporaire " Tu ne tueras point ".

Infos pratiques :

- Prendre des chaussures et des vêtements adaptés.
- Prendre de l'eau, un gobelet et un pique-nique dans son sac à dos. Si vous n'avez pas de timbale, vous aurez la possibilité d'en acheter une personnalisée.
- Même tenus en laisse, nos amis les chiens ne sont pas autorisés.

Participation gratuite pour tous.

Renseignements : Espace Randos et Paysages d'Albi
05.63.47.73.06 ou info@rando-tarn.com.



Echasse blanche - Photo Ludovic SUEUR

Exposition sur la liberté animale Septembre 2014 Espace Randos et Paysages d'Albi

« A rebours d'une vision anthropocentriste et universaliste de la nature, je considère chaque animal comme un individu à part entière, avec ses envies, ses angoisses, sa personnalité.

Par mon travail photographique, j'essaie de dégager la puissance visuelle de chaque individualité.

La liberté des animaux photographiés et la préservation de leur environnement sont prioritaires dans ma démarche photographique et font partie de ma philosophie de vie, je suis militant au quotidien pour les droits des animaux ».

Ludovic SUEUR



Randonnée des " Châtaignes et du Vin Nouveau " Dimanche 19 octobre 2014 à Cahuzac- sur-Vère avec l'association Cahuzac/Tormac

8h à 10h : Accueil à la salle des fêtes de Cahuzac-sur-Vère et départ d'une 1ère boucle de 10 km (Vieux - Andillac - Cahuzac).

L'après-midi, départ pour une 2ème boucle de 6 km ou 10 km (Le Mas del Sol - Pin parasol Tauziès -

Salette - Cahuzac).

Une navette est prévue en cas d'abandon.

Pause : café, gâteaux.

Apéritif : Kir et Muscadelle.

Repas midi : salade de gésiers, cuisses de canard, pommes de terre au Tustet, fromage, dessert et vin de Gaillac.

Pause : café, tuica.

A l'arrivée : châtaignes grillées et vin nouveau. Animation musicale.

Participation : 23 € pour les adultes. 13 € pour les moins de 12 ans.

Renseignements et inscriptions : 05.63.40.31.76
05.63.33.93. 91.

Rando de la Saint Martin Mardi 11 novembre 2014 à Mauriac avec les Amis de Saint Martin et Mauriac

8h15 : Accueil Place de l'Eglise. Inscriptions et collation.

8h45 : Départ pour une boucle de 12 km vers Fayssac, passage près du château de la Bonnette. Groupe accompagné.

Repas garbure sous chapiteau.

Renseignements : 06.38.54.71.01 et 06.80.87.58.71.

Infos pratiques :

Rando, collation, repas 18€. Rando collation 3€. Repas seul 16€. Réservation pour le repas à la réception du chèque impérativement au plus tard le vendredi 7 novembre. Merci d'apporter assiette, verre, couverts afin de limiter les déchets plastiques.

Vignoble Gaillacois ci-dessus - Photo C.P

16ème Ronde du Gaillac Primeur Dimanche 23 novembre 2014 à Cahuzac-sur-Vère

Circuits de 15 km et 22 km et dégustation dans des caves.

Participation : 4 € par personne. Gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements : gaillacrando@free.fr. et/ou http://gaillacrando@free.fr.

MJC de Lameilhé : Une belle soirée montagne

Le vendredi 13 juin à 21h, à l'initiative de sa section randonnée, la MJC a organisé une très belle soirée montagne. Devant un auditorium plein à craquer, la MJC a eu l'honneur de recevoir les invités prestigieux que sont Pierre et Jean Ravier qui sont venus accompagnés de Maryse Bergonzat, réalisatrice d'un film pour FR3 reprenant leurs 60 ans de Pyrénéisme.

Après une première partie de soirée consacrée à la diffusion du film « L'aventure pyrénéenne », film de 52 minutes diffusé aussi par le magazine montagne le samedi après-midi, Maryse Bergonzat nous a décrit de façon simple et humoristique les grands moments de ce tournage et les nombreuses anecdotes qui en ont découlé.

Suite à cela Pierre et Jean ont pris le micro pour répondre aux nombreuses questions des spectateurs qui voulaient tout savoir sur le parcours exceptionnel et unique des jumeaux des Pyrénées. A près de 80 ans, ils ont séduit leur auditoire par leur simplicité, leur convivialité, leur humilité et leur humour. Auteur de 200 premières sur le massif pyrénéen, ils ont répondu pendant presque 2 heures aux questions qui fusaient de l'auditorium.

Cet exercice de questions réponses, peut être plus



difficile pour eux que la face nord du Vignemale, a ravi le public et leur gentillesse a séduit l'auditoire.

A la fin de cette séance, Christophe Testas Vice Président du Département du Tarn, leur a remis au nom du Président du Département de nombreux cadeaux dont une autobiographie de Jaurès qui a été particulièrement appréciée.

Tout moment de bonheur ayant une fin, la soirée s'est terminée par un pot convivial où les débats ont pu se prolonger et où de nombreuses séances photos ont pu se dérouler.

Merci à Pierre et Jean d'avoir accepté notre invitation ; à Pascal leur neveu sans qui cette soirée n'aurait pu se dérouler et à tous les animateurs de

randonnée qui ont été la cheville ouvrière de cette belle soirée, sans oublier Fabienne notre secrétaire et Nicolas notre Président responsable de la partie gastronomique. Un grand merci aussi à la Fédération des MJC du Tarn qui a subventionné ce grand moment de rencontre et de partage.

Jean-Claude JOFFRE MJC Lameilhé



P. et J. RAVIER, M. BERGONZAT - Photo MJC L.

Randonnée " Pour le bonheur de Matthis " en quelques mots Dimanche 18 mai 2014

Ce fut une très belle journée autour du Lac de la Bancalié. Le soleil rayonnait au dessus de nos têtes, une centaine environ, lorsque nous avons terminé cette longue matinée de marche. A 13h, nous avons partagé notre pique-nique, tiré du sac, dans une superbe ambiance où Tuyau le clown a fait rire petits et grands.

Merci aux maires des communes traversées, au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn, aux familles, aux amis randonneurs non licenciés ainsi qu'aux clubs qui ont répondu présent. La solidarité ne semble pas faiblir.

Matthis vous dit merci et vous dit à l'année prochaine en espérant vous voir plus nombreux encore !

J-Claude CARAYOL Rando Verte



Le lac de la Bancalié - Photo CDRP 81



Randoval de Valdurenque - Photo Y. MARTIN

Randoval de Valdurenque dans le Gers, sur les traces des pèlerins

Comme chaque année le club est parti en gîte pour le week-end de l'Ascension à Manciet dans le Gers, pays de l'Armagnac. Un petit groupe de 10 participants seulement a donc pu poser ses sacs à dos dans un gîte au hameau de Sauboures à quelques kilomètres de Manciet. Tous les prémices d'un excellent weekend de détente étaient là : accueil par Victoria dans un cadre campagnard et champêtre, apéritif local de bienvenue " Le Floc " (bu avec modération bien sur). Le lendemain, partis du gîte même, les randonneurs ont pu faire une belle balade de 16 km à travers la campagne gersoise, empruntant parfois une partie du GR° 65 et marchant ainsi sur les traces des pèlerins de St Jacques de Compostelle.

En plus de la randonnée, il y a eu la visite de quelques villes et villages voisins et de sites remarquables, comme Manciet, Larresingle, Barbotan-les-Thermes, pour finir par Condom où Dartagnan et les 3 mousquetaires montent la garde devant l'église St Pierre.

Après ce week-end en mai, c'est fin juin qu'un autre séjour de 2 nuits fut proposé aux Randovaliens, en camping cette fois-ci près de Sigean. Balades aux étangs de Bages appréciées des 16 marcheurs venus pour l'occasion. Voilà la saison terminée pour le club. Les randonnées redémarreront en septembre après l'Assemblée Générale.

Yannick MARTIN Randoval





Los Passejaires - Photo association

Los Passejaires Randonneurs des Monts de Lacaune au Mont Ventoux

Nous avons bien marché parmi tous les sentiers, les bois, les forêts, les chemins escarpés. La Montagne a pour nous ce qu'il y a de meilleur. Nous avons été émerveillés par les fameuses dentelles de Montmirail. Puis, fidèles à nous mêmes, très motivés, pleins d'entrain, nous avons gravi les pentes du Mont Serein.

Ce cher Gilbert Bécaud les avait chantés et nous les avons adorés : les marchés de Provence. Puis nous sommes allés nous désaltérer à la source Groseau. Nous nous interrogeons sur la prochaine journée, allait-il faire beau ? Ou une belle ondée ? Nous sommes quand même allés dans la combe Curnier car ce site naturel fait l'unanimité.

La sortie au Toulourenc et ses gorges typiques était vraiment magique. Certains ont découvert la rando aquatique et dommage pour les autres car c'était magnifique.

Une journée détente a été programmée. Celle-ci nous a permis, de bien nous reposer, au théâtre d'Orange et à Vaison la Romaine où nous nous sommes imprégnés de cette ère lointaine.

Voici venir enfin, le jour tant espéré du mythique sommet qui nous faisait rêver. Vous l'avez bien compris, il s'agit du Ventoux, désormais cette cime n'a plus de secret pour nous.



Bien sûr, nous aimerions encore quelques jours, parcourir la Provence, cette terre d'Amour et respirer le parfum de lavande et du thym. Hélas, demain nous rentrerons chacun dans nos foyers, la tête envahie de multiples pensées, souvenirs et photos, que nous commenterons d'un petit mot. Alors mes chers amis Passejaires, c'est avec grande joie et beaucoup de bonheur, que je vous dis ici, et c'est du fond du cœur « vive notre amitié, vive la randonnée ». Pour clôturer le séjour autour du Mont Ventoux, ce texte a été composé et énoncé d'une voix émue par notre ami : merci à Andrée et Claude.

*Los Passejaires Randonneurs
des Monts de Lacaune*

Le mercredi, nous nous rendons à Talmont, ville close fortifiée avec ses maisons blanchies à la chaux, ses rues sans voitures et son église romane qui défie l'océan. Après avoir parcouru la campagne, nous rejoignons le site gallo-romain de Fà.

Le jeudi, notre covoiturage nous conduit à Brouage, ancien port florissant du Saintongeais. Le niveau de l'océan s'est abaissé et cette cité, enfermée dans ses remparts, semble un navire échoué au milieu des marais.

A Marennes, nous attendait une dégustation d'huîtres.

Le vendredi, nous longeons l'estuaire vers Mortagne avec son port de plaisance. Un dénivelé (de 60 m !) nous attend.

Le samedi, notre séjour prend fin avec la visite de



Gaillac Rando - Photo de Gaillac Rando

Gaillac Rando à Saint Georges de Didonne du 26 au 31 mai 2014

Un lundi de mai, nous filons vers le centre de vacances « les Buissonnets » à St Georges de Didonne sur l'estuaire de la Gironde. En contrebas, s'étend la grande Conche de sable fin. Le vent marin n'ébouriffe pas que la chevelure des oyats. La falaise calcaire arrête brutalement la plage, le GR° 4 l'escalade aisément.

A la pointe de Suzac, l'histoire nous rattrape. Les blockhaus avec leurs graffitis nous laissent imaginer à minima ce que fut l'enfer de la guerre autour de Royan. Chaque soir, le dîner nous réunit dans une ambiance joyeuse autour des bons repas servis par un personnel sympathique.

Le mardi, direction St Palais, nous rejoignons la plage en empruntant l'ancien chemin des douaniers (GR° 4). De nombreuses cabanes de pêcheurs ont préparé leur carrelot pour capturer le maigre et autres poissons.

Royan, ses villas richissimes, son marché couvert coloré où les coquillages et poissons tiennent conversation aux melons. Bien campée, la cathédrale en béton gémit, malade des infiltrations à répétition. Nous prenons le bateau « La Sirène » pour une visite d'au revoir à cet estuaire. Les embruns sont les derniers souvenirs que nous rapportons à Gaillac.

Martial FRAMMERY Gaillac Rando.



Saint Palais - Photo Gaillac Rando



A la croisée de nos chemins !

A la croisée de nos chemins !

A la croisée de nos chemins !

La laitue des Murs *Mycelis muralis* : Astéracée

Dans la pénombre d'un sous-bois, discrète, la laitue des murs ne pêche pas par son exubérance. La plante est pourtant assez grande, dressée et terminée par une inflorescence lâche de petites fleurs jaune plutôt pâle, avec des feuilles joliment découpées.

Cette plante appartient à la famille des astéracées : chaque « fleur » est en fait un capitule composé de plusieurs fleurs à un pétale, dites ligulées. Celles-ci ne sont qu'au nombre de cinq, ce qui donne aux capitules leur air maigrichon !

La laitue des murs fut nommée *lactuca muralis*. Si on ne sait donner un sens au nom *mycelis*, celui de *lactuca* s'explique aisément. Il vient du latin *lac*, *lactis* : le lait, en référence au suc de couleur blanche perlant à la cassure des feuilles et des tiges.

La laitue cultivée appartient au même genre, tout comme des laitues sauvages également comestibles telles que la laitue pérenne ou salade de lièvres.

Toutes ces laitues renferment, une fois montées, un suc calmant qui serait même légèrement narcotique ! Comme l'épervière des murs, la laitue des murs vit... en forêt.

La laitue des murs apprécie les forêts, il est possible de l'observer en forêt de Grésigne le long du " Sentier du Patrimoine " à Puycelsi. Cet itinéraire offre une immersion totale dans la forêt de Grésigne, la plus importante chênaie du Sud de la France. L' horizon se dégage au Montoulieu d'où

l'on peut admirer le village de Puycelsi perché sur son piton rocheux. La chapelle Notre Dame des Bois constitue une des curiosités du parcours. A l'arrivée, la dégustation des bons jus de fruit du Verger Conservatoire voire une visite guidée permet de clôturer la journée en beauté.

Le tracé du « Sentier du Patrimoine » est valorisé dans le topo-guide FFRandonnée « Le Tarn à pied » ou sous forme de fiche Rando Tarn. Tous deux sont en vente à l'Espace Randos et Paysages, 6 rue Saint Clair à Albi. Tél : 05.63.47.73.06. Email : info@randonnee-tarn.com. Site Internet : www.randonnee-tarn.com.

Alain RAYNAL - Clémence CALMELS



La laitue des Murs - Photo Alain RAYNAL



La laitue des Murs - Photo Alain RAYNAL



Sentier du Patrimoine Puycelsi - Photo B.LEPARQ

