

Balises 81

N°63 - Septembre 2016

Le journal du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn

AU SOMMAIRE

- *Édito*
Le mot du président page 1
- *La vie du Comité* pages 2 et 3
- *L'agenda du randonneur* pages 4 et 5



- *Le coin des associations*
et des membres associés pages 6 et 7
- *À la croisée de nos chemins* page 8



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

LE MOT DU PRÉSIDENT

Un été dans les Monts de Lacaune et des nouveautés pour cette rentrée

L'été 2016 aura été marqué par la finale de la Coupe de France des clubs FFRandonnée qui s'est déroulée les 1, 2 et 3 juillet 2016, à Nages, sur les bords du lac du Laouzas. Ce rendez-vous national a permis à 60 équipes venues des quatre coins de la France (Aquitaine, Ile de France, Nord, Alsace, Bouches du Rhône, Charente, Limousin, Vosges ...mais aussi des Tarnais) de s'affronter et surtout de découvrir notre belle région. Cette finale et son séjour d'une semaine organisé en amont ont rencontré un vif succès, une belle réussite.

Les mails de félicitations réceptionnés par le Comité la semaine qui a suivi la manifestation en témoignent. Ils ont été fortement appréciés par les membres du comité d'organisation composé de quarante-cinq bénévoles.

Maintenant c'est la rentrée. Et les nouveautés pour cette nouvelle saison 2016/2017 sont nombreuses.

Tout d'abord, vous l'avez constaté, notre journal Balises 81 a changé sa mise en page.

Cette réalisation s'intègre dans les travaux de la Commission Partenariat - Communication - Espace Randos et Paysages. Des membres de cette commission ont travaillé à la mise en place d'une charte graphique pour les divers supports de communication du Comité dans un but d'harmonisation et de cohérence.

Autre action en cours : la mise en place du plan de développement 2017/2020 du Comité. Là également, un groupe de travail est en train d'œuvrer pour la conception de ce plan qui sera présenté lors de notre prochaine Assemblée Générale programmée le samedi 4 février 2017 à Cadalen.

Parmi les nouveautés, il y a également le départ de Christophe PLASSON qui, dans le cadre d'un Congé Individuel de Formation, va s'absenter durant au moins 10 mois pour suivre une formation. Celui-ci est remplacé Thomas DUPLAS que vous allez découvrir en lisant ce numéro de Balises 81.

Ce Balises 81 vous présente également de nombreuses manifestations randonnée, témoins du dynamisme du réseau FFRandonnée tarnais. Des rendez-vous à ne pas manquer !!! Bonne lecture et bonne rentrée à tous.

Le Président, André MASSE

Une action éco-participative sur le PR labellisé de La Toscane Lilloise

Mi-juillet, le Président du club FFRandonnée de Lisle Rando, Mr. Yves BOYER GIBAUD et le Président de la Commission Sentiers, Itinéraires et Editions, M. Bernard BESSIERE ont nettoyé et enlevé plusieurs m³ d'arbres morts sur 100 m de berges d'un ruisseau situé sur Lisle-sur-Tarn.

Ils ont été aidé par 3 jeunes adolescents et leur père, membres de l'association « Entraides et réciprocité » dont le but est de mettre en avant la solidarité et le bien vivre sur la commune. La mairie avait donné son accord pour ce chantier participatif. Objectif atteint pour ces 6 éco-citoyens : les arbres faisaient un embâ-

pour aider les randonneurs et touristes à grimper ou descendre les quelques marches en bois, également mises en place par cette dernière.

Le PR labellisé La Toscane Lilloise, géré par la communauté de communes Tarn et Dadou, gagne encore en qualité pour le plaisir des randonneurs et pratiquants des sports de nature. Encore bravo à ces volontaires.

Christophe PLASSON

Opération « Un chemin, une école » à Navès

Une opération « Un chemin, une école » est en cours sur la commune de Navès, près de Castres. Mise en place à la demande de la municipalité de Navès et de son école, cette opération concerne près de 70 enfants de la maternelle au CM2.

Objectif : faire découvrir la randonnée pédestre aux enfants et valoriser le patrimoine de la commune à travers la mise en place d'une boucle de Promenade et de Randonnée d'une dizaine de kilomètres qui sera balisée par les enfants.

Au-delà de l'école et de la municipalité de Navès, sont associés dans l'opération le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, la section randonnée de la MJC de Lameilhé Castres (précédemment impliquée dans l'opération « Un chemin, une école » avec l'école Louis David de Castres), la section randonnée de la MJC de Navès



et Bruno BONNET, conseiller pédagogique de l'Education Nationale.

Lors des premières rencontres avec les enfants, une présentation du projet et de l'activité randonnée sous forme pédagogique a été faite. Questions, discussions, échanges étaient au rendez-vous, montrant l'enthousiasme et l'intérêt de ce jeune public pour cette action.

Bertrand LEPARQ

Immatriculation Tourisme : Rappel des obligations législatives et réglementaires

Elles résultent de la loi du 22 juillet 2009 et de ses décrets d'application notamment le décret du 23 décembre 2009.

1^{ère} obligation :

Être inscrit sur le registre d'opérateur de séjours et voyages. C'est l'Immatriculation Tourisme. Cette inscription permet de disposer d'un n° d'Immatriculation absolument nécessaire pour pouvoir organiser des séjours ou des voyages en toute légalité.

2^{ème} obligation :

Pour obtenir un n° d'immatriculation, il faut :

- justifier d'une compétence professionnelle
- justifier d'une assurance en Responsabilité Civile Professionnelle justifier d'une garantie financière auprès d'un organisme spécialisé.

La FFRandonnée a demandé et a obtenu l'Immatriculation Tourisme le 7 décembre 2010.

Comme l'obtention de cette Immatriculation est quasi impossible pour la plupart des associations, la FFRandonnée, en utilisant la possibilité donnée par la loi, a décidé de se porter garante en matière de tourisme pour ses associations et ses comités départementaux.



Aménagement sur l'itinéraire "la Toscane Lilloise".

cle qui empêchait l'eau de s'écouler dans son lit, ce qui avait pour conséquence de barrer le passage des randonneurs durant les périodes de fortes eaux.

Notons qu'à cet endroit, la mairie a équipé les marches d'une rambarde

Carnet noir

Reine RAYNAL nous a quitté le dimanche 3 juillet 2016. Reine a été durant de nombreuses années la trésorière du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn.

Investie dans le milieu associatif, elle était une bénévole émérite assurant la gestion comptable du Comité avec passion et rigueur.

Nous avons pu apprécier au quotidien, durant toutes ces années, sa gentillesse, sa générosité, son sens de l'entraide. Nous avons perdu une amie chère.

L'équipe du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn





• Séjour en montagne organisé dans le cadre de l'Immatriculation Tourisme.

En pratique, elle leur accorde, sous certaines conditions, une extension de son Immatriculation Tourisme ce qui leur permet d'organiser des séjours et des voyages en toute légalité.

Le comité directeur du 11 juin 2011 a retenu que les activités suivantes sont des séjours et voyages au sens du code du tourisme entrant pleinement dans le champ d'application de la loi et nécessitant l'Immatriculation Tourisme ou l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale :

1° Tout séjour ou voyage se déroulant en métropole ou dans un pays frontalier comportant :

plus de 2 nuitées

ou plus d'une séquence touristique

ou une vente de séjour avec une marge bénéficiaire

2° Tout voyage comportant au moins :
1 nuitée se déroulant hors territoire métropolitain ou hors pays frontalier
Exceptions : Les itinérances s'effectuant en métropole ou en pays frontalier quel que soit leur durée et vendues sans marge bénéficiaire.

Il y a 4 obligations à respecter pour chaque séjour :

- obligation de publicité de son Immatriculation Tourisme

- obligation d'information préalable écrite

- obligation d'un contrat écrit entre vendeur et acheteur établi en 2 exemplaires

- obligation de proposer au sociétaire de souscrire aux assurances individuelles facultatives : annulation et interruption de voyage, assistance rapatriement et perte de bagages.

Risque de sanctions si on ne respecte pas la loi : 6 mois d'emprisonnement et 7 500 € d'amende.

En conséquence, il est important voire indispensable pour toutes les associations qui organisent des séjours et des voyages de se mettre en conformité avec la loi et de signer la convention d'extension de l'Immatriculation Tou-

risme avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn.

L'exception des 3 voyages que l'on peut encore voir apparaître sur certains sites Internet n'est plus en vigueur.

Adresse du lien pour plus d'information : https://www.ffrandonnee.fr/_147/l-immatriculation-tourisme-mode-d-emploi.aspx

Jack GAUTIER et Clémence CALMELS

Bienvenue à Thomas DUPLAS !

Suite à l'absence durant 10 mois de Christophe PLASSON qui va effectuer un Congé Individuel de Formation (CIF), le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn a choisi son remplaçant en la personne de Thomas DUPLAS.

Thomas est issu d'une formation universitaire orientée, initialement, vers la préservation de l'environnement et la gestion et l'aménagement des espaces naturels, pour ensuite se diriger davantage dans le développement territorial des filières "Loisirs et Tourisme".

Cette volonté et cette motivation pour travailler dans le domaine de la randonnée et des sports de nature se sont confirmées durant son expérience professionnelle en stage, puis en contrat au Département du Tarn. Durant ces quelques mois, il a travaillé au sein du service Jeunesse et Sports puis au sein de la direction de l'environnement pour proposer une réflexion sur le partage et la gestion des sentiers de randonnées du Tarn.

Durant la période de remplacement, Thomas assurera le relais de Christophe sur les missions qui lui incombent. Dans ce cadre, une période de formation a été mise en place afin de faciliter la transition. Désormais, pour toute question relative aux itinéraires et aux topo-guides, vous pouvez prendre contact avec Thomas DUPLAS au 05.63.47.33.71 ou thomas.duplas@rando-tarn.com.

Thomas DUPLAS

Sortie Handisport à Labruguière le 9 juin 2016

Cette sortie s'est effectuée autour du plan d'eau du Domaine « d'en Laure » près de Labruguière, un cadre magnifique.

Vers 11 h, l'animateur du Comité Départemental Handisport, Mr. Vincent PLET, nous a présenté les joëlettes et les 6 enfants présents qui étaient très heureux de découvrir la randonnée.

Assis dans les joëlettes, ils ont effectué cette balade d'environ 5 km, sous un soleil radieux.

Ils étaient encadrés par une dizaine de randonneurs licenciés dans différents clubs (ASPTT Castres, MJC de Lameilhé, maison de quartier de Lameilhé, Rando Verte, MJC de Labruguière) et par des membres du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre (André MASSE, Bertrand LEPARQ et Bernard ASSIE). Chacun a pu s'initier au maniement des joëlettes qui n'est pas facile et assez sportif.



Après un pique-nique convivial, la journée s'est poursuivie sous le soleil et elle s'est clôturée vers 16 h par un échange sur le vécu de cette journée. Une petite récompense a été décernée aux enfants au moment du goûter.

Les enfants étaient très heureux de cette expérience et ont remercié les animateurs et les encadrants.

Tous les participants (enfants et adultes) ont exprimé une grande satisfaction d'avoir partagé cette journée très enrichissante.

• Journée Handisport Randonnée Pédestre au domaine d'En Laure à Labruguière.

Bernard ASSIE

L'agenda du randonneur

OCTOBRE

Rando Santé Mutualité

Dimanche 2 Octobre 2016 à Milhars

« Un jour de sentier, huit jours de santé ».
Accueil et inscription à 8h30 à la salle polyvalente de Milhars - Petit déjeuner offert.
9h00 : Départ randonnée de 10 km
De 12h00 à 16h00 : stands d'information santé à la salle polyvalente
14h00 : départ randonnée de 7 km
16h00 : pot de l'amitié et résultats de la tombola.



• Étirements lors de la Rando Santé Mutualité.

Manifestation gratuite - Prévoir son équipement de randonnée (vêtements et chaussures adaptés), son gobelet (sinon vente sur place 2 €), son pique-nique (repas tiré du sac).

Organisateurs : Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn - Association Cylo Pédestre de Milhars - Mutualité Française Midi-Pyrénées avec le soutien de la municipalité de Milhars.

Renseignement : www.randonnee-tarn.com et 05.63.47.73.06



Randonnée de l'échaudé

Dimanche 9 octobre 2016 à Sainte-Gemme et Carmaux

8h00 : départ de Sainte Gemme pour deux circuits (14 km, 11 km) sur Lou camin dèls carbouniès.

Repas de midi sur Carmaux. Visite d'une fabrique d'échaudés ou visite commentée de la ville. Dégustation d'échaudés au retour.

Tarifs: rando, collation, repas, visite et goûter : 21 € / 10 € pour les moins de 10 ans.

Rando et collation : 5 €

Renseignements et inscriptions avant le 30/09 au 06.81.01.53.96 ou 06.27.22.45.36

Organisateur : Randonnées Pédestres Carmausine

"Marche bleue" pour le bonheur de nos aînés

Dimanche 16 octobre 2016 à Saix

9h00 : accueil Maison de retraite la Pastelière à Saix et départ pour une boucle de 10,5 km. Café offert. Pique-nique tiré du sac.

Participation : 5 € minimum, reversée à l'association « Fleurs de Pastel »

Renseignements :

JC Carayol 06.70.63.30.27 ou jc.carayol@orange.fr

Organisateurs : Rando Verte et l'association « Fleur de Pastel »

Randonnée des Châtaignes

Dimanche 23 octobre 2016 à Pampelonne

8h30 : accueil au foirail de Pampelonne puis départ pour un circuit de 15 km.

Apéro, cidre, châtaignes et café servis.

Tarif : 3 €

Renseignements : 06.16.32.49.67

Organisateur : Viaur Vivant Rando

Formations :

Thématique Balisage : Samedi 1 octobre 2016 à Castres

Thématique GPS : Samedi 8 octobre et dimanche 9 octobre 2016 à Latrape (31)

SA1 : Samedi 15 et dimanche 16 octobre 2016 à Pont-les-Bains (12) et Samedi 22 et dimanche 23 octobre 2016 à Figeac (46)

Stage balisage : Samedi 5 et dimanche 6 novembre 2016 à Graulhet



• *La Rando Santé Mutualité, une manifestation gratuite ouverte à tous.*

NOVEMBRE

Rando de la Saint Martin

Vendredi 11 novembre 2016 à Sénouillac

8h30 : accueil salle de spectacles de Sénouillac puis départ pour un circuit de 12 km. Halte chez un viticulteur. Repas garbure sous chapiteau. Places limitées. Réservations par chèque avant le 4/11.

Tarifs :

Rando, collation et repas : 20 € / Repas enfant : 7 € jusqu'à 12 ans / Rando et collation : 4 €.

Rando seule : 2 €

Apporter assiettes, verres et couverts.

Renseignements et inscriptions
06.38.54.71.01 ou 06.80.87.58.71

Ou stmartin.mauriac@orange.fr ou stmartin-mauriac.123siteweb.fr

Organisateur : Les Amis de Saint Martin et Mauriac



• *Découverte du patrimoine tarnais lors de manifestations randonnées.*

18ème Ronde du Gaillac Primeur

Dimanche 20 novembre 2016 à Cadalen

8h/9h30 : accueil au gymnase du terrain de sports (route de Graulhet). Inscription et collation.

Randonnées de 22 km et 16 km et dégustations dans 6 caves se trouvant sur le parcours.

Prévoir un gobelet. Possibilité d'en acheter un à 2 € sur place.

Tarif : 4 €. Gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements : 06.85.54.03.37 contact@gaillacrando.fr ou www.gaillacrando.fr

Organisateur : Gaillac Rando

cuits (12 km et 10 km) avec visite et dégustation dans des caves. Retour au village pour l'apéro et le repas. L'après-midi, départs pour deux circuits (7,5 km et 4,5 km) avec visites. Café et gâteau à la broche offerts à la distillerie Castan avec dégustation. Au goûter, châtaignes grillées, cidre et vin nouveau.

Tarif : 10 € à l'inscription et 10 € au départ. Gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements et inscriptions :
05.63.55.43.57 ou 06.27.70.57.88

Organisateur : Tarn Madagascar

• *Randonnée dans le vignoble gaillacois.*



Randonnée Vin primeur et châtaignes grillées

Dimanche 20 novembre 2016 à Ville-neuve-sur-Vère

8h30 : accueil puis départ pour deux cir-

Les randonneurs de la MJC de Lameilhé en Aragon

Préparé depuis plus d'un an par les animateurs de la section randonnée, ce sont plus de 60 randonneurs de la MJC qui s'étaient donnés rendez-vous à la gare routière pour prendre la route de Morillo de Tou en Aragon pour un séjour de 5 jours du vendredi 3 au mardi 7 juin 2016.

Les participants ont pu, chacun à leur niveau, parcourir ces jolis chemins aragonais grâce à des circuits reconnus et préparés à l'automne dernier par les animateurs. Les randonnées autour de Ainsa, Alquézar, Samitier, randonnées auxquelles s'ajoutait une partie culturelle grâce au patrimoine historique très riche de ces petites villes touristiques ont régalé tous nos marcheurs. La partie sportive n'est pas non plus à passer sous silence et les passerelles d'Alquézar ou la randonnée dans le canyon d'Ordessa encadrée par deux guides du bureau des guides d'Ainsa sont autant de moments forts qui ont marqué les esprits.

Au niveau du village l'accueil de nos



hôtes, la qualité de l'hébergement et des repas sans oublier les nombreux moments conviviaux ont permis à tous de se retrouver dans une ambiance très chaleureuse, joyeuse et amicale. Un petit mot de remerciement à Laurent notre chauffeur de l'entreprise Thorel pour sa gentillesse et sa disponibilité.

• *Les randonneurs de la MJC Lameilhé de Castres en Aragon.*

Tout le groupe est rentré à Castres content et prêt à repartir vers de nouvelles aventures dans les années futures.

Jean-Claude JOFFRE, MJC de Lameilhé

Rando Verte à Estaing

• *L'équipe de Rando Verte (Castres) au village d'Estaing (12).*



Bloché dans un écrin de collines boisées, adossé aux contreforts de l'Aubrac, le village d'ESTAING était autrefois entouré de vignes en terrasses. Son riche patrimoine lui a valu d'être classé parmi les plus beaux villages de France.

Son origine très ancienne est inconnue et son histoire se confond avec celle de l'illustre famille d'Estaing.

Au cœur de la cité médiévale, bâti sur un promontoire rocheux, se dresse l'imposant château, groupant un enchevêtrement de bâtisses d'âges différents d'où jaillit une tour élancée coiffée d'un bulbe.

Berceau de la puissante famille d'Estaing qui donna à la France des personnages à la bravoure héroïque et à l'Eglise d'éminents hauts-dignitaires, il connut au cours des siècles des épisodes tourmentés. Vendu comme bien national à la révolution puis siège d'une congrégation religieuse, le château est aujourd'hui la propriété de la fondation Valéry Giscard d'Estaing.

A ses pieds l'église paroissiale de style ogival construite sur une crypte datée du XV^{ème} siècle. Récemment rénové, l'édifice est riche de remarquables retables en bois dorés mis en valeur par les tons chauds des vitraux contemporains, œuvre de M. Claude Baillon. Ce lieu de culte abrite les reliques de

Saint Fleuret patron de la Cité. Il est fêté avec beaucoup de faste tous les 1^{er} dimanche de Juillet au cours d'une procession costumée traditionnelle parcourant les rues du Village.

Un magnifique pont inscrit en 1998 au patrimoine mondial de l'UNESCO enjambe le Lot de ses arches gothiques. Cet ouvrage datant du XVI^{ème} siècle porte la statue de François d'Estaing, évêque bâtisseur du clocher de la cathédrale de Rodez.

Source : <http://www.estaing12.fr/Le-decouvrir.aspx>.

C'est de ce pont que nous avons démarré notre randonnée, une très belle boucle avec de beaux paysages. Les rencontres furent riches en émotions. Nous avons quelque fois rencontré des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle, motivés pour aller jusqu'au bout. Nous avons dormi au gîte Saint Christophe que nous recommandons.

Jean-Claude CARAYOL, Rando Verte

Finale Coupe de France Rando Challenge® 2016 dans le Tarn

Début janvier 2015, lors d'une cérémonie de vœux, après le traditionnel échange, Monsieur CABROL, maire de Nages, poursuit l'entretien avec André MASSE, le président du Comité du Tarn : « En 2016, nous fêtons les 50 ans du barrage du Laouzas, il faut que vous organisiez une randonnée ».

« Pourquoi ne pas organiser la finale de la coupe de France de Rando Challenge® ? Nous allons étudier le projet » lui répond André.

Le projet est inscrit à l'ordre du jour du Comité d'administration, l'accord est donné pour l'étude de la faisabilité. Contacts avec nos partenaires, recherche d'autres partenaires, réunion avec la communauté de communes des Monts de Lacaune qui confirme dès le mois de juillet qu'elle sera à nos côtés. Bien qu'à la dernière finale à la Bourboule, nous apprenons qu'il y aura une autre candidature, le Comité dépose la sienne... Le 7 septembre, le Comité fédéral désigne le comité du Tarn comme organisateur de la finale 2016.

Dès l'annonce faite, André et Bertrand peaufinent le projet et prévoient un séjour en amont de cette finale pour inciter les clubs à venir découvrir cette belle région en plein cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. De la vallée du Tarn, en passant par Albi et sa cité épiscopale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, du massif granitique du Sidobre et ses rochers emblématiques, jusqu'au Caroux sans oublier Roquefort et son fromage célèbre ou encore le viaduc de Millau, ce sont plus de 60 randonneurs qui ont profité des sorties accompagnées par des animateurs qualifiés et de visites commentées.

Puis, à partir du vendredi 1 juillet, les randonnées ont laissé la place à l'entraînement en vue de la finale de la coupe de France des clubs. Pendant que les équipes se familiarisaient avec le terrain, même si certains avaient commencé bien avant, les organisateurs préparaient la salle du Landas à Nages, lieu de départ des compétitions. En effet, plusieurs compétitions étaient organisées autour de cette finale. Pour les équipes qui n'étaient pas qualifiées ou qui ne souhaitaient pas participer à la finale coupe de France de Rando Challenge®, 2 autres manifestations ont été mises en place. La catégorie "Expert" sur le même circuit afin de pouvoir se mesurer aux "professionnels" regroupait les licenciés de la FFRandonnée mais aussi des non licenciés. Il en était de

même pour la catégorie « Découverte » mais sur un circuit qui leur était réservé. La journée se termine par la réunion des capitaines d'équipe où a lieu le tirage au sort des départs du samedi.

Samedi 2 juillet, enfin, le grand jour tant attendu arrive et, après un petit déjeuner servi par les bénévoles du club de Lacaune, Los Passejaires, le 1^{er} départ de la finale est donné à 9h00 pétantes. L'équipe N° 1 s'élance ou plutôt reçoit la documentation pour préparer son circuit. Puis toutes les équipes vont être appelées toutes les 2 minutes. Suivront ensuite les équipes des catégories "Expert" et "Découverte". Après la préparation, plus ou moins longue, les capitaines d'équipes se présentent à la table "temps cible" pour faire enregistrer le temps qu'elles sont censées mettre pour effectuer le parcours et les voilà partis vers la 1^{ère} borne.

C'est vers 9h30 que la première équipe part sur le circuit. Quelques hésitations mais rapidement, le bon cap est trouvé. Tout se déroule parfaitement et vers 11h00, il faut démonter le départ pour laisser la place au montage de la salle du Landas pour le repas de gala. Mis à part les bénévoles partis sur le terrain pour les contrôles et autres ravitaillements, nous nous retrouvons à Azuréva pour partager une grillade après avoir organisé l'atelier "arrivée". Il faut faire vite parce que les premières arrivées sont prévues aux environs de 14h00. Effectivement "les Troubadours", une équipe "Découverte" de Castres est la première à franchir la ligne d'arrivée à 14h20. Ensuite les arrivées vont s'échelonner jusqu'à la dernière équipe "les bartasseurs" de Carcassonne qui terminent leur parcours à 16h58.

Participants et bénévoles : l'enthousiasme au rendez-vous

Il faut maintenant attendre les résultats. Malgré une réclamation, les horaires seront maintenus et à 18h30, après l'accueil des nombreuses personnalités du Département, de la Communauté de Communes, du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, du maire de Nages de Robert AZAÏS, notre président national accompagné du vice-président Jean François SOLAS ainsi que de nos partenaires, les podiums sont annoncés par le speaker. Après la remise des récompenses aux vainqueurs des différentes catégories, le pot de l'amitié était partagé entre tous les participants qui en profitaient pour commenter cette belle journée.



Le soir, la compétition laissait la place à la convivialité autour du repas de gala. Avant le tirage de la tombola avec de beaux lots remis par nos partenaires, notre président remercie tous les participants, les partenaires et bien sûr les 45 bénévoles du Comité et des associations tarnaises, notamment, Los Passejaires des Monts de Lacaune qui ont œuvré pour la pleine réussite de cette finale. Enfin, le lendemain, une randonnée était organisée autour de la Maison de Payrac avant une partie grillade qui clôturait cette manifestation nationale.

Un bénévole de l'organisation

45 bénévoles investis dans l'organisation de la finale 2016.

Message de félicitations reçus après la manifestation

La finale nationale 2016 du rando challenge au Laouzas dans le Tarn : époustouflant - ébouriffant - revigorant - belle humeur - bonne énergie - une réussite totale à tous les niveaux - à refaire - j'en parle encore et encore et surtout quel beau département diversifié, varié, riche culturellement où il fait bon vivre. Jacky

Bien le bonjour l'ami,

Je confirme que cette finale a été une grande réussite! Au delà des très beaux paysages traversés par le parcours, ce fut une superbe organisation et une équipe de bénévoles vraiment au top ! Alors encore un grand merci à vous tous ! A très vite, sportivement! Romain BUTHEAU Chargé de mission Rando challenge®

Je confirme tout ce qui a été dit : très belle finale, très bien organisée. Vous avez placé la barre très haut. Bonne journée. Sportivement. Jean-Pierre CASTANIER.

COUPE DE FRANCE :

Féminines :	1 ^{ères} : Les randonneurs du Pays Manslois (Charente)
	2 ^{èmes} : Les gazelles de l'ASPTT Castres
	3 ^{èmes} : L'astragale de Miremont (Vosges)
Hommes :	1 ^{ers} : Les randonneurs du Pays Manslois (Charente)
	2 ^{èmes} : Saulxures Rando 54 (Meurthe et Moselle)
	3 ^{èmes} : Pyla et bassin d'Arcachon (Gironde)
Mixtes :	1 ^{ers} : Capo Sakado 87 (Haute Vienne)
	2 ^{èmes} : Les Trancavel's de Terrac à Dos rando
	3 ^{èmes} : Les Caminaïres d'Istres (Bouches du Rhône)
EXPERT :	1 ^{ers} : Picaudé de l'ASPTT Saint Gaudens (Haute Garonne)
	2 ^{èmes} : Les Orientés de Lacaune
	3 ^{èmes} : Les jeunes sportifs (équipe Conseil Départemental 81)
DÉCOUVERTE :	1 ^{ers} : Les Pèlerins de l'Autan de Castres
	2 ^{èmes} : Saulxures Rando 54 (Meurthe et Moselle)
	3 ^{èmes} : Les Doudous de Carcassonne (Aude)

À la croisée de nos chemins

La pâquerette

La Pâquerette est une petite plante vivace très populaire qui fleurit presque toute l'année. Commune dans toute l'Europe, elle pénètre en Asie Mineure.



Photo © A. Raynal

• *En bord de chemin, découverte de la pâquerette.*

Elle a été introduite en Amérique du nord et en Nouvelle-Zélande où elle est naturalisée. Au moyen Âge, on la considérait comme une panacée (remède universel). Ses jeunes feuilles sont consommées en salade. La Pâque-

rette contient des essences, des saponines, des tanins, des flavonoïdes, des mucilages, des glucides, du carotène, de la vitamine C, et d'autres substances.

La médecine populaire exploite ses propriétés anti-inflammatoires et expectorantes. En faisant macérer les fleurs dans l'eau, on obtient une préparation qui soulage la toux, l'encombrement des voies respiratoires par les mucosités, les rhumatismes et qui soigne, par voie externe, les plaies récalcitrantes, les ecchymoses et les hémorragies. Aujourd'hui, on a abandonné partiellement l'utilisation médicale

de la Pâquerette qui n'a pas perdu pour autant sa réputation de plante sauvage très utile. Tôt au printemps, ses rosettes de jeunes feuilles avec des boutons encore verts représentent une importante source de vitamine C. On les accommode en salade avec des échalotes

ou de l'oseille. On les ajoute également dans les macédoines de légumes, dans les beurres parfumés aux herbes, les potages et les sauces, les farces, les pâtes à tartiner salées, les omelettes. Il est aussi possible de conserver les petits boutons verts de Pâquerette au vinaigre, comme les câpres. On utilise ses fleurs pour décorer les plats et les boissons (limonades, cocktails à base de lait) ou pour faire un sirop administré en cas de refroidissement.

Sachez que lorsque vous cueillez une pâquerette, vous cueillez un bouquet de fleur.

Chaque ligule (pétale) est une fleur. Le cœur jaune est composé de petites fleurs tubulées. Il en est de même pour le pissenlit, la marguerite, le tournesol...

Source : Ouvrage « *Plantes sauvages comestibles* » aux Editions GRÜND.

Alain RAYNAL

Les Hauts de la Môle au Pont de l'Arn

Cet itinéraire long de 13 km au départ du Hameau de la Môle vous offrira une agréable alternance de paysages entre passages à découvert où l'on peut rencontrer des pâquerettes et immersion au cœur de la forêt.

Le cheminement le long du plan d'eau du « Pas des bêtes » a un côté paisible, propice à une pause pique-nique à condition de ramasser ses débris.

Plus loin, entre deux rangées d'arbres,

vous serez happé par un superbe panorama sur la plaine castraise.

Sur la fin du parcours, le panorama change complètement car c'est la toute proche Montagne Noire qui s'imposera à votre regard.

Le clou de la randonnée est la découverte d'une statue menhir datant du Néolithique.

Cet itinéraire est disponible sous forme de fiche Rando Tarn.

Clémence CALMELS

