

# LES INFOS DU CDRP

Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Bulletin d'information aux licenciés.

 N° 11  novembre  2005 

*CDRP 21, la meilleure façon de marcher.*

**FFRandonnée** 

Comité départemental  
Côte d'Or

## L'EDITORIAL DU PRÉSIDENT

*"L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été". G. C. Lichtenberg.*

Cet été nous avons changé de siège social, c'est beaucoup de tracas et de fatigue mais ce fut salutaire, cela nous a permis de nous séparer de beaucoup de feuilles !!! L'autre fait marquant de l'été fut la parfaite réussite de la fête nationale de la randonnée à Marsannay-la-Côte.

L'automne est arrivé nous gratifiant d'un magnifique été indien. Feuillus qui hésitent à se découvrir, vignobles qui n'en finissent pas de dorer, fleurs multicolores qui s'offrent une ultime et joyeuse apparition. Autant de bonnes raisons de randonner avec ses amis, avec son association préférée ou de participer aux animations proposées traditionnellement par le CDRP21 ou ses clubs. Ces grandes manifestations ont toutes remporté un vif succès, la journée départementale de Châtillon en étant la meilleure illustration.

La randonnée se porte bien dans notre département grâce à nos bénévoles, toujours prêts à s'investir dans des rassemblements organisés avec soin ainsi que nos équipes de baliseurs qui maintiennent inlassablement les chemins en parfait état.

Vous trouverez dans ces pages un aperçu de cette vie associative très active, témoignage de la bonne santé de notre passion commune, la randonnée. Soyez certains qu'à travers ses actions, votre comité départemental reste prêt à vous accompagner dans vos projets.

*"L'automne est un andante mélancolique et gracieux  
qui prépare admirablement le solennel adagio de l'hiver". George Sand.*

L'automne se termine, pensez au renouvellement de votre licence, incitez les randonneurs non licenciés de votre club ou d'ailleurs à adhérer à la FFRP, ce sera pour tous les bénévoles du comité un magnifique cadeau de Noël.

L'hiver est maintenant à notre porte. Gageons que nous verrons se suivre sur le blanc manteau neigeux des beaux chemins de Côte d'Or, les pas des randonneurs heureux "d'être licenciés" !

Claude Bessoud

**INFO : Assemblée générale 2005 du CDRP21 le 15 mars 2006 à Fontaine les Dijon**

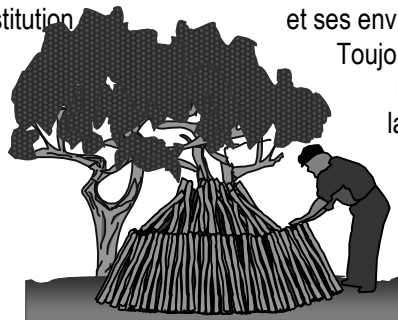
### JOURNÉE NATIONALE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE



### JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DE LA RANDONNÉE

**L** Le 19 Juin à Marsannay-la-Côte : près de 500 participants, malgré un soleil intense, ont pu découvrir et apprécier le charme des Combes ombragées de Marsannay .

Des animations jalonnaient les parcours : initiation à la géologie, explications sur le vignoble, reconstitution d'un four de charbonnier, arbres et arbustes des combes, récits et histoires de Marsannay et bien sûr les Légendes au coin du bois. Un des points forts de cette manifestation : une randonnée l'après-midi à caractère ludique réservée plus particulièrement aux familles.



**J** Journée Départementale de la Randonnée le 2 octobre à Châtillon sur Seine sur le thème : partageons les chemins à pied, à cheval ou en vélo.

Sous un ciel très menaçant, plus de 400 participants dont 300 randonneurs à pied ont découvert Châtillon sur Seine et ses environs .

Toujours des animations et des intervenants tout le long des parcours avec comme thèmes : la forêt, les paysages , légendes et histoires de la Douix , la vieille ville de Châtillon sur Seine et l'église St Vorles sans oublier la Princesse de Vix et un concert de trompes de chasse au cours du pique nique.

**LE CDRP 21, C'EST AUSSI...  
UNE NOUVELLE ADRESSE.**

Venez découvrir la nouvelle installation de votre comité départemental, 19 rue Ferdinand de Lesseps à Dijon, (derrière l'école supérieure de commerce). Un peu plus de place et plus de clarté pour de meilleurs services.

CDRP 21 - BP 1601 - 21035 DIJON CEDEX - 03 80 63 64 60 - Courriel : [cdrp21@wanadoo.fr](mailto:cdrp21@wanadoo.fr) - <http://cdrp21.free.fr>



## NOUVEAUX ITINÉRAIRES.

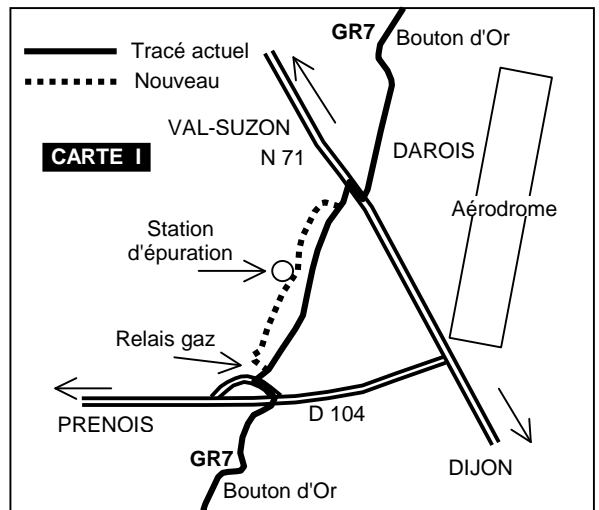
**Prolongement du Chemin des Grands Crus de Chenôve à Dijon :** Le prolongement du « Chemin des Grands Crus » reliant Dijon à Chenôve est terminé. Cette prolongation part de l'esplanade des Marcs d'Or à Dijon pour rejoindre le départ actuel du chemin au parking du Clos du Roy à Chenôve. Le balisage est lié de vin avec sur des supports plans, la grappe caractéristique commune à tout l'itinéraire qui emprunte des parties de GR, GRP et PR.

**Sentiers du Grand Dijon :** Dans le dernier bulletin, nous vous avons indiqué que le schéma directeur était en cours de validation par l'assemblée communautaire du Grand Dijon. Cette validation a eu lieu le 12 mai 2005. Le 13 mai 2005 la Communauté de l'agglomération dijonnaise nous a donné une nouvelle mission pour réaliser la préparation des conventions d'autorisation de passage et les délibérations communales relatives aux sentiers du Grand Dijon. Nous avons terminé cette mission le 15 août. Les projets de convention d'autorisation de passage et de délibération communale ont été envoyés aux communes pour suite à donner. Nous en attendons les retours qui permettront de déterminer le nombre de circuits susceptibles d'être créés sur le terrain. Affaire à suivre ..... Nous vous tiendrons au courant de l'évolution de ce projet dans le prochain numéro des Infos du CDRP21.

## MODIFICATIONS D'ITINÉRAIRES :

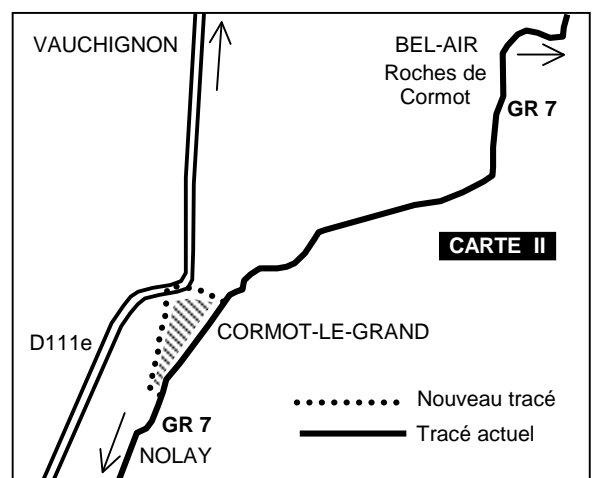
**Bouton d'Or :** au Sud de Darois après la traversée de la N 71 : se diriger vers la station d'épuration, la contourner par la gauche, passer en bordure du taillis puis longer la petite rigole sur 300m, sortir sur l'ancienne route après être passé à droite de la station de gaz et retrouver à droite l'ancien tracé. Ce cheminement comporte des nuisances, surtout en été, mais permet d'éviter le passage sur plusieurs propriétés privées et devrait favoriser l'inscription au PDIPR. Le GR7 utilisera le même tracé. ( carte N° I ).

**GR7 :** En descendant du plateau des Roches de Cormot modification de la traversée de Cormot le Grand afin d'éviter le goudron : passer à droite de la chapelle St Antoine (elle semble être du XIV<sup>ème</sup> et fut démontée et reconstruite quelques mètres plus loin afin de faciliter la circulation) puis prendre à gauche le sentier longeant la Cozanne (à droite de la route, avant de tourner, croix et statue de Saint Dominique : ce sont ainsi qu'une tour en retrait dans une cour, les vestiges d'un couvent du XIV<sup>ème</sup>) - traverser la Cozanne sur une passerelle et retrouver à droite l'ancien tracé. ( carte N° II ).



## CRÉATION DE VARIANTES EN PÉRIODE DE CHASSE AU BOIS (pour cette saison du 15 octobre au 26 février 2006) :

- **GR 7 :** Nord de Velars-sur-Ouche entre le pont sous la voie ferrée et le carrefour avant la rente du Fays (voir Infos du CDRP N° 10).
- **Chemin des Grands Crus et GR 76 :** entre la Roche Dumay et le hameau de Gamay les jours de chasse au bois. De la Roche Dumay descendre vers le Sud, atteindre la petite route et la prendre à droite afin de gagner Gamay ( carte N° III). Cette déviation sera effective cet hiver quand la nouvelle signalétique des sentiers du Pays Beaunois sera posée.



## RÉOUVERTURE D'ANCIENS CHEMINS Dans le cadre de la rénovation du GR 7.

**Curtil-Vergy :** chemin rural venant de l'Etang Vergy et arrivant à l'ancienne abbaye de Saint Vivant. Le débroussaillage et le remodelage de l'assise du chemin sur plus de 300 m ont été effectués par l'équipe de baliseurs de Beaune Randonnée.

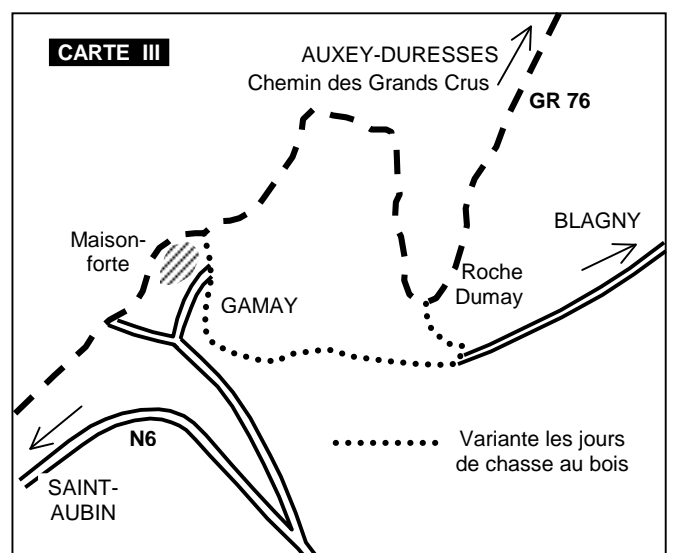
**Velars-sur-Ouche :** chemin rural allant de la voie ferrée à la Forêt Domaniale de la Brosse. La réouverture sur plus de 400 m par la Brigade des Ecureuils a été délicate du fait de l'importance de la végétation.

## NOUVELLES FICHES

Le Pays Châtillonnais met à votre disposition de nouveaux sentiers : « **Le Duesmois Nord** » (17 km + 9 km) qui peut se combiner avec le « **Duesmois Sud** » (17 km).

« **La Vallée Rocheuse** » (21 km) et « **Les Cigognes Noires** » (20km) vous permettront de découvrir des paysages vallonnés et la forêt du Châtillonnais.

Ce sont donc au total, 21 circuits variés dont les fiches sont à disposition dans les Offices de Tourisme du Pays Châtillonnais.



## VOUS AIMEZ LA RANDONNÉE EN MILIEU ENNEIGÉ !

Voici les principaux niveaux de formation proposés par la ffrandonnée



www.ffrandonnee.fr

- **Week-End de sensibilisation.** Organisés par les comités départementaux ou régionaux. Découverte des premières bases.
- **UV milieu enneigé 1<sup>er</sup> degré : NOUVEAUTE 2006.** Premier niveau de formation diplômante. Accessible seulement aux titulaires du brevet fédéral d'animateur. Destiné aux animateurs emmenant des groupes en terrain facile. (2 WE de 2 jours espacés d'un an).
- **UV milieu enneigé 2<sup>ème</sup> degré :** (Remplace l'ancien UV milieu enneigé). Second niveau de formation. Accessible seulement aux titulaires du brevet fédéral d'animateur. Permet aux animateurs d'emmener des groupes partout (sauf haute montagne). **6 jours.**
- **"Passerelles" :** Equivalences possibles entre fédération française de la randonnée et fédération française de la montagne.

**Randos Raquettes et Grand Tétrás.** Dans certains massifs du Jura, un arrêté de biotope réglemente le cheminement hivernal allant jusqu'à l'interdiction totale de certains secteurs. Avant toute rando, renseignez-vous. Parc du Jura : 03-84-34-12-30. ONF : aux 03-84-45-08-90 (St-Claude), 03-84-60-11-81 (St-Laurent), 03-84-52-10-92 (Champagnole), 03-84-37-13-67 (Poligny), 03-84-51-17-43 (ADANEP/Nozeroy).



## PROGRAMME FORMATION 2006 du Comité CÔTE D'OR ffrandonnée

Renseignements et bulletins d'inscriptions au 03-80-63-64-60

### STAGE AFPS RANDO. 2 et 3 décembre 2005. Dijon.

Une formation essentielle au quotidien, indispensable pour tous les randonneurs. Mais aussi, un pré-requis pour se présenter au brevet fédéral.

**Seconde session les 4 et 5 mars 2006.**

### STAGE BALISAGE. 2006. Dijon ou environs.

Vous souhaitez contribuer à l'entretien des sentiers ? Cette formation est pour vous.

### STAGE INITIATION ILCOVA. 1<sup>er</sup> et 2 avril 2006. Dijon.

Pour vous initier à l'orientation, à la cartographie et la vie associative. Un grand classique à succès, pour tous ceux qui aiment randonner dans la nature. Indispensable lui aussi pour se présenter au brevet fédéral. La Bergerie.

### STAGE RAQUETTE. 4 et 5 mars 2006 (NOUVEAU).

Dans le Jura, un week-end pour découvrir le B, A = BA de la randonnée hivernale. Marcher avec des raquettes, sécuriser le groupe, analyser les modifications du paysage et les difficultés d'orientation qui en résultent.

### STAGE PATRIMOINE 23 avril 2006. Saint Romain.

Que de curiosités à découvrir au fil de nos balades ! Une journée pour s'initier à mille petites choses.

### NOUVEAUTE 2006

### STAGE GPS et cartographie numérique. 21 mai 2006. Longvic.

Pour les fans des nouvelles technologies, une formation pour faire connaissance avec le GPS. Les

## PROGRAMME FORMATION 2006 du Comité Régional Bourgogne ffrandonnée

Renseignements et bulletins d'inscriptions au 03-80-30-38-64

**UV MILIEU ENNEIGÉ 1<sup>er</sup> DEGRÉ. 18-19 mars. Les Rousses Chalet des Tuffes. 1<sup>ère</sup> partie.** Second WE obligatoire en 2007 pour valider l'UV.

Stage diplômant. Brevet fédéral obligatoire pour l'inscription. Ce nouveau stage (Seulement 2 en France pour 2006) regroupe les contenus de formation propres au milieu enneigé, l'orientation spécifique, le matériel.... Un second WE en 2007 regroupera les évaluations aboutissant à l'attribution du brevet. Encadrement par l'équipe régionale et un accompagnateur breveté d'Etat.

**VAB.** Validation des acquis des bénévoles pour l'obtention du brevet fédéral. Meix de Chaux. 17 et 18 juin. Dossier disponible début 2006.

### BREVET FEDERAL D'ANIMATEUR DE RANDONNÉE

Meix de Chaux (proche Vézelay). **10 au 17 juin 2006.** Pré-requis : AFPS, stage Ilcova. Un brevet utile à tous les animateurs, mais aussi une formation personnelle pour tous les amateurs de grandes randonnées. **Attention, nombre de places limité.**

## Elles arrivent, les "EURORANDO" 2006



Fortes de leur succès de 2001 avec plus de 250 000 participants, la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre et ses 50 organisations, représentantes de 26 pays européens, renouvellent l'expérience de l'Euroorando. Le comité régional de Bourgogne prépare deux semaines des randonnées "internationales" Euroorando: en Bourgogne avec accueil de randonneurs de tous les pays et en République Tchèque.

**Vous pouvez tous y participer.** Regroupement à Dijon, transport en bus à Vézelay, qui serait le point de départ de l'itinérance sur le thème : **Le Morvan secret, du 14 au 21 mai.** Randonnée de gîte en gîte, Vézelay, Quarré les tombes, Abbaye de la Pierre qui Vire, Duns les Places, Saint Brisson (maison du parc) Saulieu, Pouilly (passage du tunnel du canal) puis Dijon. La dernière journée accueil au Conseil Régional. Suivi d'un bus d'accompagnement pour les transferts.

### ET UN SÉJOUR D'UNE SEMAINE POUR LE REGROUPEMENT FINAL DES EURORANDO 2006 EN RÉPUBLIQUE TCHÈQUE.

**Bohème du Sud, 1<sup>er</sup> au 10 septembre 2006.** Région de Ceské Budějovice. Hébergement à proximité et participation au programme journalier de randonnées, visites et manifestations officielles. Départ de Dijon en bus spécial 30 places, logement sur place en hôtel 1/2 pension à Prachatice. D'ores et déjà, il faut prendre position, surtout pour l'hébergement. Les personnes intéressées peuvent prendre contact pour de plus amples informations avec Jean Lalouette, 03-80-30-38-64. Plus d'infos, détail du programme en

Promenons-nous dans le Bois  
Pendant que le Chasseur  
n'y est Pas...

**D**epuis le 15 octobre la chasse au bois du grand gibier, individuelle ou en battue, est ouverte sur l'ensemble du département de la Côte d'Or jusqu'au 26 Février 2006.

La chasse en battue n'est autorisée que 2 jours par semaine ainsi que les jours fériés. Ces 2 jours sont généralement le samedi et le dimanche mais les sociétés de chasse ont la possibilité de choisir d'autres jours de la semaine à condition d'en faire la déclaration préalable à la direction départementale de l'agriculture et de la forêt.

**Le tableau récapitulatif des déclarations des jours de chasse en battue pour la campagne 2005-06 établi par la DDAF de la Côte d'Or peut être consulté au siège du CDRP.**

(vous pouvez aussi faire une demande par courriel [cdrp21@wanadoo.fr](mailto:cdrp21@wanadoo.fr)).

La Fédération Départementale des Chasseurs de la Côte d'Or se tient à la disposition du public pour fournir toutes les informations complémentaires nécessaires à l'identification précise des zones de chasse sur les communes indiquées dans ce tableau. Ainsi les randonneurs pourront choisir des itinéraires appropriés, sans danger, tandis que les chasseurs pratiqueront leur loisir sans risque pour la sécurité des promeneurs.

Fédération Départementale des Chasseurs de la Côte d'Or, 28 A rue des Perrières, BP 80 576 - 21005 Dijon cedex. Tel : 03-80-53-00-75 / Fax 03-80-53-00-74. Courriel : [fdc21@wanadoo.fr](mailto:fdc21@wanadoo.fr).

Site Internet : [www.chasseurdefrance.com/fdc21](http://www.chasseurdefrance.com/fdc21)



### RANDONNEURS ET CHASSEURS

C'est la saison de la chasse, mais nous aimons toujours autant randonner. La nature est magnifique en automne et aussi en hiver. C'est heureusement possible de continuer à utiliser les sentiers, moyennant quelques précautions.

Tout d'abord, bien sûr éviter au maximum les itinéraires en forêt. Se renseigner auprès des sociétés de chasse sur les jours et zones de chasse (Voir ci-dessus). Mais aussi munir le « Chef de marche » et le « Serre-file » d'un **gilet fluo** avec bandes réfléchissantes (style gilet de chantier). Les quelques chasseurs rencontrés et avec lesquels nous dialoguons apprécient cette signalisation.

Egalement toujours rester calme et se renseigner sur l'action de chasse en cours pour la contourner, quand il arrive malheureusement de rencontrer une zone « chassée ».

**Prudence et bonnes randonnées...**

**Régis DOURNEAU**



**NOUS AVONS FAIT UN BEAU VOYAGE...**  
5<sup>ÈME</sup> WEEK-END INTER ASSOCIATIONS du CDRP 21.



**I**nitiés en 2001 à l'occasion des Euros-randos, les WE inter associations se poursuivent pour le plus grand plaisir des participants. Cette année, Geneviève et les "2 Bernard" proposaient un voyage "Entre Vosges et Rhin".

Nous voilà donc dans le car ce 24 septembre, direction l'Alsace. Nous retrouvons des visages connus, mais aussi de nouveaux participants... Pour ce cru 2005, 7 associations du Comité sont représentées, soit 53 randonneurs. Celles et ceux qui connaissent la région se réjouissent d'avance, les autres s'attendent à quelque chose de bien... comme lors des précédents voyages, parfaitement organisés. Quelle préparation ! Vers 11h, c'est l'arrivée à Mittelbergheim sous un soleil radieux, dépaysement total assuré dès la 1<sup>ère</sup> étape : paysages, maisons fleuries. Un guide local nous donne quantité d'explications sur le vignoble, le terrain, les cépages et particulièrement le « Grand Cru Zotzenberg ». Puis il nous fait visiter son village classé parmi les "plus beaux villages de France". La visite s'achève



ment par une dégustation. Pique-nique sur place avec vue sur le village, le vignoble, le mont Ste Odile et les monts

Puis départ en car pour Ottrot. Nous admirons les maisons fleuries toutes plus jolies les unes que les autres. Voilà le départ des sentiers. Deux groupes sont constitués. Le premier conduit par Geneviève rejoindra le mont Ste Odile avec un dénivelé de 550m par le sentier des Pèlerins qui monte doucement (une partie est bordée d'arbres plantés par des amoureux suivant une ancienne coutume...). Le second pour les plus chevronnés, emmené par les "2 Bernard", fera le détour par les châteaux d'Ottrot et arrivera après 600m de montée.

Les 2 groupes admireront la forêt de pins sylvestres, de chênes et bouleaux d'une hauteur inconnue en Bourgogne. Maintenant c'est l'arrivée au Mont, ensemble très impressionnant, d'une beauté à couper le souffle restant après cette grimpe ! Le temps très clair nous permet d'admirer les paysages variés qui nous entourent. De 763m, nous voyons la vallée du Rhin et les sommets des Vosges, plaines et vignobles à l'est, massifs montagneux et forêts à l'ouest. Dans ce lieu mystique, on se sent tout petit et protégé. Nous pourrions bien dormir sous la garde de Ste Odile, patronne de l'Alsace. Après une visite rapide des monuments, nous prenons possession des confortables chambres. Le dîner a lieu dans l'ancien réfectoire. Le menu fait l'unanimité, chacun peut savourer le "Baekkaoffe" et reconstituer ses forces. Il en faudra pour le lendemain.

Après une bonne nuit, nous partons à la découverte du fameux "Mur Païen", gigantesque construction protohistorique de plus de 10km de long dont l'origine et la fonction restent mystérieuses. Nous découvrons aussi le "sentier des Merveilles" bordé de sculptures en bois représentant des animaux. Nous passons à côté de ruines de châteaux forts. Puis voici ce fameux Mur Païen : Qui l'a construit, pourquoi, comment ont été manipulés ces blocs, comment a été réalisé ce travail d'entaille et d'assemblage en queue d'aronde ? Notre Président a bien sa version, mais elle n'est pas encore validée par les historiens alsaciens...

Puis c'est le pique-nique au promontoire du "Maennelstein". Vue extraordinaire sur la plaine d'Alsace, agrémentée de quelques airs de cornemuse joués par un randonneur de Civry. La ronde se forme, cornemuse et danseurs occupent le promontoire à la grande joie des randonneurs bourguignons et de quelques "autochtones".

L'après-midi, descente. Belle forêt, ruines du château de Landsberg, abbaye de Truttenhausen, arrivée dans le village fleuri de Heiligenstein. Nous sommes attendus pour découvrir une cave et le vignoble avec son célèbre et très local "Klevener", raisin rosé cultivé sur quelques hectares. La dégustation est appréciée et chacun peut regarnir sa cave. Nous reprenons la route. Comme ces 2 jours ont passé vite, nous en avons plein les yeux ! Pour que cela reste dans nos souvenirs. Geneviève remet à

## ON S'ACTIVE DANS LES CLUBS !

Découvrez dans ces deux pages les activités des clubs de Côte d'Or. Faites nous part de vos sorties, animations, manifestations, ce feuillet est fait pour vous.

(Les articles publiés n'engagent

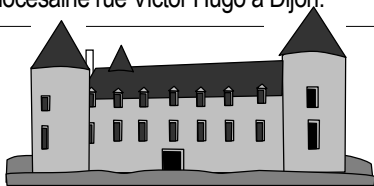
## 14<sup>E</sup> RANDONNÉE PÉDESTRE D'AUTOMNE DES CYCLOTOURISTES

Les cyclotouristes Bourgui-gnons remercient les 410 participants qui sont venus, le 4 septembre dernier, à Plombières-les-Dijon pour leur Randonnée d'automne 2005. Le soleil et bien sur, la bonne humeur ont été de la partie pour une journée réussie. Dès maintenant, nous

## GUIDE DE POCHE DU RANDONNEUR ET DU PÈLERIN

### "Sur les Chemins de Saint Jacques en Bourgogne"

Confraternité des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle en Bourgogne et Pèlerins de Compostelle en Châlonnais. En vente dans les librairies, IGN et à la Maison Diocésaine rue Victor Hugo à Dijon.



## LA RANDO DES SACADOS (EJL BEAUNE).

Deux cent trente marcheurs ont découvert les superbes parcours partant du château de Savigny-les-Beaune.

Balade le long de la vallée du Rhoin et montée douce jusqu'à Bouilland pour les plus courageux, puis retour par les bois et le vignoble de Savigny au point de départ.

Quatre parcours étaient proposés, dont trois étaient à allure libre et balisés. Tout d'abord le 14 km, petite boucle qui longeait le Rhoin sur sa rive droite à travers les bois, traversait la rivière au pont de Vigneux pour revenir sur Savigny en empruntant l'ancienne route de Bouilland. Le 18 km emmenait les marcheurs jusqu'au pied de la combe à la vieille et revenait toujours par l'ancienne route de Bouilland. Quant au 27 km il conduisait les randonneurs jusqu'à Bouilland, où ils ont pu admirer les ruines de l'abbaye de Sainte Marguerite. Puis il montait à l'assaut des roches de Bouilland pour redescendre par la combe à la vieille et revenir sur Savigny.

Tous les randonneurs ont pu au passage faire un vœu auprès de la statue de Notre-Dame de Poutot, située non loin du pont de Vigneux. Cette vierge est un lieu de pèlerinage fréquenté, car cinq ex-votos y sont apposés et des fleurs, des bougies, des croix sont régulièrement déposés en signe de reconnaissance et de remerciement.

Un parcours de 8 km accompagné a quant à lui conduit les randonneurs sur la montagne de Beaune, et ceux ci ont pu découvrir une cabote restaurée et un édifice également restauré mais dont on

lieu de prière ? Le mystère reste entier. Des panneaux explicatifs étaient placés près des sites intéressants.

Les randonneurs étaient originaires de toute la Côte d'Or, de Saône et Loire, de Paris et même 2 Hollandais qui passaient leurs vacances à Savigny.

Un plus dans cette journée a été l'ouverture de l'atelier du peintre German Becera, qui très aimablement a commenté ses tableaux et sculptures aux nombreux visiteurs.

Autre point fort, les ravitaillements ! Le café et les brioches accueillaient les randonneurs le matin, et sur les parcours, les en cas copieux et alléchants ont ravi tout le monde. Une tombola avec boussole, podomètre et bouteilles des crus de la région, a constitué une jolie surprise pour les gagnants à l'arrivée.

Et il ne faut pas oublier le magnifique cadre du château de Savigny les Beaune où Michel Pont nous a accueillis dans son parc et qui a ajouté un plus à la convivialité de cette journée et bien sûr tous les membres des Sacados qui ont joué pleinement le jeu d'ambassadeur du partage des belles choses.

C'était la 11<sup>e</sup> randonnée pédestre des Sacado, vive la 12<sup>ème</sup> qui aura vraisemblablement lieu le 2<sup>ème</sup> dimanche de septembre 2006 (à confirmer).

COLETTE

Prochaines randos des Sacado

## RAQUETTE A NEIGE JOURNÉE "EVASION NEIGE". SAMEDI 3 DÉCEMBRE DE 10H À 19H.

EXPOSITION ET CONFÉRENCES ORGANISÉES PAR LE CLUB "LA ROSE DES VENTS".

- 10 h 30 : Hivernage en Terre Adélie : Gilles Landré (diaporama).

- 14 h : La Raquette à Neige : Le matériel et la pratique.

Le Télémarm. Incursion au Spitzberg. Valérie Dalmais, accompagnatrice montagne en raquette à neige, (Diaporama).

- 15 h 30 : La Randonnée Nordique. Jean Lalouette (distribution d'une plaquette spécifique).

- 16 h : Comment bien préparer son matériel pour un raid, une expédition (été, hiver). Stéphane Niveau, directeur du centre polaire Paul Emile Victor à Prémanon. Accompagnateur raquette à neige.

# TECHNIQUE. LE SAC A DOS DE BALADE

**P**our ceux qui randonnent régulièrement, un bon sac à dos devient vite indispensable, même pour la randonnée à la journée. Grosse ceinture et bretelles larges ne servent pas à grand chose pour porter 5 à 6 kg. Attachez-vous plutôt à l'élément clé du confort trop souvent négligé, la ventilation du dos.

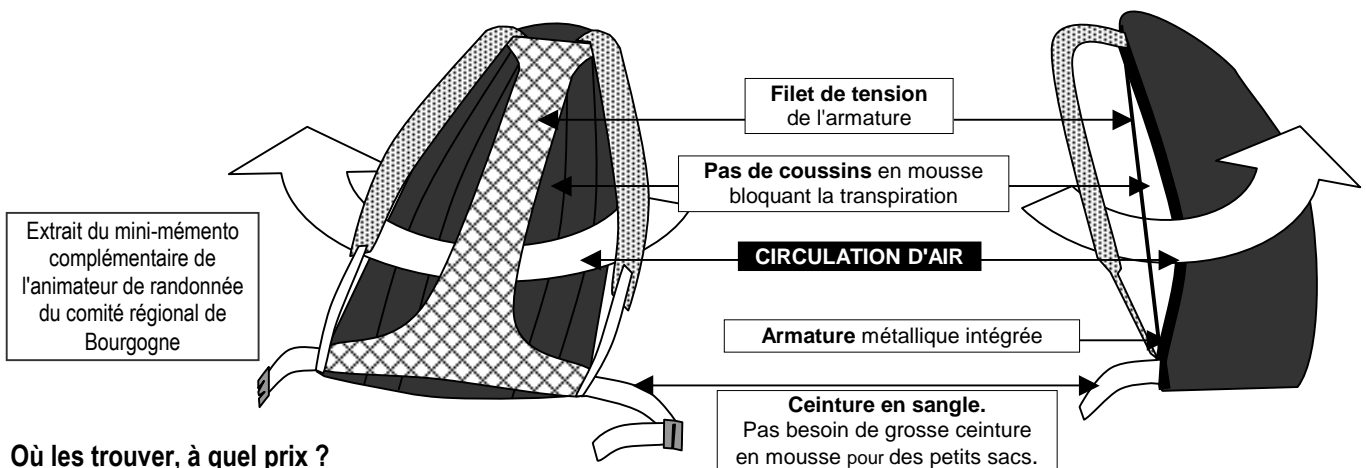
**Quel volume ?** Bien des randonneurs choisissent un sac à dos trop petit, prétextant que s'il est gros, il est lourd ! Et au moment de ranger la veste, la place est insuffisante. On l'attache tant bien que mal à une sangle, on la noue autour du ventre, bref, on ne sait qu'en faire. Un sac d'une trentaine de litres est un bon choix.

**La ventilation du dos :** Bien peu de sac à dos peuvent prétendre offrir une bonne circulation d'air dans le dos du marcheur. Pour cela, il faut impérativement une armature, mais une véritable armature, robuste, capable de résister au chargement. C'est à dire ne se courbant pas contre le dos du randonneur quand on bourre sa veste à l'intérieur, chose courante dans les modèles économiques. L'élément clé du confort devient outil de supplice en heurtant la colonne à chaque pas. Plusieurs centimètres doivent séparer le sac de votre dos pour permettre une réelle circulation d'air.

**Les accessoires qui ne sont pas essentiels...** : Sur les sacs à dos de petits volumes, inutile d'avoir une grosse ceinture ventrale, d'énormes bretelles, et des coussins latéraux en mousse dans le dos. Autant d'accessoires qui vont alourdir votre sac et augmenter la transpiration. Réservez-les aux gros portages où ils deviennent cette fois indispensables.

**Et ceux qui sont utiles :** Des poches bien sûr, pour la gourde, les grignoteries... Mais aussi une pochette de bretelle ou sur la ceinture pour loger la boussole où l'appareil photo. Les photographes savent bien que caché au fond du sac, il n'est jamais à portée de main en cas de rencontre inopinée. (On peut aussi acheter cette pochette en accessoire).

**Les petits plus :** Un carré de mousse permettant de s'asseoir dans l'herbe mouillée ou dans la neige, un sursac pour le protéger des fortes pluies, un petit crochet intérieur pour y fixer les clés de voiture.



## Où les trouver, à quel prix ?

Voici les questions qui fâchent ! Pour le tarif, comptez autour de 100 € pour un bon sac de 30 à 35 litres. Mais les distributeurs sont rares, sauf en station (montagne). Les fabricants allemands se sont faits les spécialistes de ce type de sacs à dos, suivis par les italiens. Plus économiques, les productions de ces derniers sont hélas encore plus rares sur le marché.

## LA MÉTÉO GRATUITE À 7 JOURS POUR LES LICENCIÉS RANDONNÉE

**S**oucieux de votre confort et de votre sécurité, Sympatex vous offre, en association avec la FFRandonnée et la Chaîne Météo, la **Météo des Randonneurs** à sept jours gratuite en France.

En randonnée, il faut toujours savoir retarder un départ ou raccourcir un itinéraire pour rentrer plus tôt, en fonction de l'évolution de la météo !



### Comment procédez ?

Connectez-vous à la "Chaîne Météo" : [www2.lachainemeteo.com](http://www2.lachainemeteo.com)

Quand la fenêtre vous signale que l'information demandée est payante, entrez votre identifiant : **randonneur**.

Puis votre mot de passe : **sympatex**.

Votre système vous demandera peut-être si vous souhaitez enregistrer ces données. Si vous cliquez sur OUI,

## NOUVEAUTÉ MATÉRIEL : Enfin, des podomètres qui donnent la vraie distance parcourue !

Plus besoin de régler sa longueur de pas, plus besoin de compenser les montées ou les descentes. Accrochez-le à votre poignet comme une montre, il calculera la distance parcourue avec une précision de 2%, quel que soit votre pas, la vitesse moyenne ou maximum...etc. Vous pouvez même changer de porteur ou poursuivre en VTT sans influencer la mesure et sans rien régler. Par quel miracle ? Simplement par l'utilisation de la technologie GPS à la place du traditionnel balancier. Seul hic... le prix multiplié par 10 !!

