

Infos Territoires d'Alsace



DANS CE NUMÉRO

Éditorial	1
Appel à bénévoles	1
Les clubs d'Alsace en confinement!	2
LSPAP en visite au Fort de Mutzig	3
La rando c'est facile, pas cher et ça peut rapporter gros à votre santé!	4
Réussir sa rando: action reportée	5
Rando Santé®	5
Membres associés: Compagnon de Route:  Ces membres qui ont besoin de nous!	6
Formations 2020 en Alsace, sous réserve	7

FFRandonnée Alsace
9 rue Meyer
67500 HAGUENAU
Tél.: 03 88 90 76 06
Mail: territoires-alsace@ffrandonnee.fr

Site Internet: <http://alsace.ffrandonnee.fr>
FB: www.facebook.com/ffrandonneealsace/

Éditorial

La plupart de nos réunions du comité, certaines AG de notre fédération, de nos clubs, mais aussi des manifestations comme les Rand'O Folies, les Sports de nature, ont été annulées ou reportées.

C'est toute l'activité randonnée qui souffre de ne pouvoir organiser des sorties conviviales au grand air. Afin de respecter les règles de sortie imposées par les autorités de tutelles, chaque club doit s'entourer de nombreuses précautions.

L'impatience des randonneurs, les distances physiques de 3 ou 5 mètres, sont des freins à la reprise en toute convivialité et surtout en toute sécurité. De ce fait, certains licenciés préfèrent sortir en famille ou petit groupe d'amis de 4 à 6 personnes au maximum.

Le week-end de randonnée en partenariat avec France Bleu est maintenu au programme de septembre 2020, mais attendons début juillet pour avoir une confirmation. Nous vous tiendrons au courant via notre site Internet.

Année difficile pour vous toutes et tous, mais ne nous plaignons pas, face à cette épidémie inattendue, chacun a fait front et fera encore front en respectant les consignes des gestes barrières. C'est capital pour notre société et pour nos « anciens », dont beaucoup sont bénévoles au sein de notre fédération. En attendant la nouvelle saison 2020-2021 qui débute le 1er septembre, portez-vous bien et soyez prudent.

Jean Claude DAUSSY

Appel à bénévoles

Que vous soyez licencié de club ou licencié individuel du comité des territoires d'Alsace, il vous est possible de rejoindre l'équipe dirigeante afin de participer aux décisions prises. Des aides aux pratiques et adhésions, à la Rando Santé®, à la formation d'animateurs, la priorisation des actions des Sports de Nature, la gestion de nos itinéraires PR et de notre GR® du Pays de la Zorn, la communication et bien d'autres actions, sont le résultat du mandat que les présidents de clubs et le représentant des licences comité nous valident en assemblée générale chaque année.

Février 2021 sera notre prochaine étape importante. Elle verra ce comité se renouveler en grande partie. Quelques membres souhaitent quitter le comité pour des questions d'âge ou de santé. Il nous faut impérativement renouveler l'équipe qui se compose d'au maximum 15 membres dont au moins 6 hommes ou femmes (parité statutaire). Selon vos compétences, vos envies et votre disponibilité, vous devez nous rejoindre. Les moyens modernes de communication, font désormais partie de notre quotidien et réduise le nombre de déplacements pour les réunions centralisées jusqu'alors sur Haguenau.

Nous avons besoin de vous, faites-vous connaître dès à présent afin de prendre le temps de discuter avec nous de la forme d'aide que vous pourriez apporter au comité Alsace. Il est important que nous ne disparaissions pas, en étant intégré au CRRP Grand Est, ce qui risque d'arriver si nous ne sommes plus assez nombreux.

Que vous soyez: responsable de club ou licencié comité ou club, Il est en effet impératif d'avoir un comité directeur en Alsace. Ainsi, que vous soyez responsable de club ou licencié comité ou club, nous restons à votre disposition et nous attendons vos candidatures par mail à: territoires-alsace.president@ffrandonnee.fr

Merci d'avance à celles et ceux qui répondront à notre appel.

Les clubs d'Alsace en confinement!

Michel Gruber, président du club: Le Pas Santé et vice-président du comité des territoires d'Alsace



En ces temps de confinement, les activités de randonnées sont au repos. Nombreux sont les randonneurs qui ont des fourmis dans les jambes et hormis l'heure de balade quotidienne autorisée, il est très difficile de satisfaire ses envies de rando.

Cependant, pour pouvoir passer le temps, j'essaie de préparer des parcours pour la prochaine saison qui nous l'espérons tous démarra dans quelques mois. C'est devant mon écran d'ordinateur que je "voyage par la pensée" et je trace des parcours entre plaine et montagne. Ces journées de confinement me permettent d'améliorer ou de retoucher quelques anciens tracés et surtout de créer des balades pour les proposer aux membres de l'association, après avoir fait la reconnaissance sur le terrain. Profitez de ces moments pour faire de même et vous "évader" à plus d'un kilomètre de votre domicile le tout sans attestation.

Jean Michel Malet, président du club: Rando Loisirs Barberousse et membre du comité des territoires d'Alsace

Confinement oblige, nos associations ont été contraintes d'annuler leurs sorties, leurs randonnées, ou tout simplement suspendre leurs activités, il en fut de même pour notre Comité des Territoires d'Alsace.

Après l'annulation des Rand'O Folies dans le Pays de la Zorn, les Journées européennes de la randonnée prévues au mois de mai 2020 ont été reportées pour l'instant aux 9/10/11 octobre 2020.

Il faut espérer que les "Randos France Bleu" des 12 et 13 septembre 2020 pourront se maintenir. Nous vous tiendrons au courant dans notre prochain bulletin.

Après le déconfinement, la prudence restera de mise, il faudra se remettre progressivement en marche, car après quelques mois sans randonner, la condition physique a été mise entre parenthèses:

Quelques règles:

- * Partez en petit groupe (pas plus que 10)
- * Évitez de prêter votre matériel
- * Évitez l'échange de matériel entre pratiquants
- * Emportez vos déchets
- * Complétez vos trousse de premier secours avec un kit "Covid 19", savon ou gel hydroalcoolique et masques
- * Respectez la distanciation physique
- * Évitez le covoiturage



La prudence voudrait qu'on attende cet automne, un peu de patience.....

LSPAP en visite au Fort de Mutzig

Dans le cadre de ses sorties culturelles LSPAP a visité le fort de Mutzig

La journée a commencé par une randonnée de 10 kms à partir de Mutzig avec un dénivelée de 300 m. Cette randonnée était ouverte aux deux groupes : marcheurs nordique et rando santé. Ces derniers avaient la possibilité de nous rejoindre directement au parking du fort en voiture.

Cette randonnée était préparée par notre vice-présidente et animatrice Renée, aidée par l'ensemble des animateurs, elle nous a mené à destination après une belle montée. À noter la belle vue panoramique sur la vallée de la Bruche qui a récompensé les premiers efforts des participants. Notre itinéraire nous a conduits au refuge de la marine. Encore une fois une belle vue sur la vallée de la Bruche, le Mont Sainte Odile, le Donon, etc... Cet endroit est aussi bien connu par les stagiaires animateurs de la FFRandonnée pour les lectures de paysage. Après être passés devant le chalet du maréchal De Lattre de Tassigny nous arrivons sur le parking du fort où nous attendaient le coin pique-nique et nos amis qui nous ont rejoints en voiture.

Après le moment convivial du repas tiré du sac, nous étions invités à visiter le fort avec un guide réservé pour le groupe LSPAP.

Histoire du fort de Mutzig

Après la guerre de 1870-1871 entre la France et l'Allemagne, l'Alsace et la Moselle sont annexées à l'Empire allemand. Dans le but de défendre ses nouvelles terres, Guillaume II, empereur d'Allemagne, décide la construction de cette fortification qui aura pour rôle de bloquer la plaine du Rhin contre toute offensive venant de Belfort ainsi que le passage des troupes venant de la vallée de la Bruche.

Les travaux débutent en 1893 et dureront jusqu'en 1916. Le fort sera construit selon de nouveaux principes et adapté à l'apparition d'un nouvel explosif plus puissant, la mélinite. Des cinq "forts masses" prévus à l'origine, seuls deux sont construits (Est et Ouest). Les suivants sont construits selon la technique éclatée, le tout relié par des souterrains.

Finalement, la Feste Kaiser Wilhem II deviendra la plus grande fortification allemande de cette époque étendue sur 250 hectares et abritant 6000 hommes.



Au fil de la visite nous avons découvert les installations telles que les cuisines, la boulangerie, la salle des machines pour ventiler les locaux et de produire l'électricité.

Nous avons été surpris par le côté spartiate des locaux de vie et les dortoirs et surtout la différence entre hommes du rang et officiers

Nota: photos prises avant la pandémie.



Le retour s'est fait comme prévu à Mutzig à 17h30

La rando, c'est facile, pas cher et ça peut rapporter gros à votre santé!

Bonnes raisons pour se mettre à la rando!

- On peut randonner pour rencontrer des gens et partager des moments conviviaux.
- On peut randonner parce que: c'est simple à pratiquer même si n'on en a jamais fait auparavant: pas de lieu particulier (comme au tennis ou la natation), pas d'équipement ruineux (comme au ski), pas d'apprentissage technique (comme au patinage artistique).
- On peut randonner par curiosité, à tout âge, pour entretenir sa forme.
- On peut randonner sur le conseil de son médecin, que l'on soit malade ou bien portant.
- On peut randonner pour occuper son temps. Ou à l'inverse parce qu'on manque de temps, puisque c'est un sport sans contrainte horaire.

Une panacée pour le corps.

La marche demeure l'exercice physique le plus complet, accessible à tous et progressif.

A partir de 30mn par jour, elle lutte efficacement contre:

- **Les maladies cardiovasculaires:**
 - * elle prévient et limite la détérioration des artères provoquée par le vieillissement, la sédentarité et la surcharge pondérale.
 - * Elle maintient ou augmente la capacité du cœur.
- **Cancer:**
 - * Elle diminue le risque du cancer du côlon, du sein et de l'endomètre.
- **Maladies respiratoires:**
 - * Elle diminue l'essoufflement dans la vie quotidienne; augmente les capacités de résistance à l'effort à condition d'éviter les lieux pollués.
- **L'obésité:**
 - * Elle augmente la consommation des sucres et des graisses de réserve, permettant un meilleur contrôle du poids.
- **L'humeur triste et la dépression:**
 - * La marche de longue durée provoque un état de bien-être dû à des hormones cérébrales, les endorphines. La marche sollicite la capacité aérobie, c'est-à-dire l'utilisation de l'oxygène comme source d'énergie cellulaire. Elle favorise ainsi le fonctionnement optimal de l'organisme.

Le seul risque de la marche, c'est de ne plus pouvoir s'en passer!

Une activité peu coûteuse!

Peu de sports nécessitent aussi peu d'investissements financiers hormis les chaussures. Dans le cadre de la Rando Santé®, les parcours sont parfois compatibles avec le port de simple baskets; renseignez-vous auprès de votre animateur club.

- **Au début:**
 - * Sauf avis contraire de l'animateur, inutile d'acheter des chaussures dites de randonnée. Une vieille paire solide et confortable conviendra amplement, en plus vous serez sûr de ne pas avoir d'ampoules!
 - * Par la suite, si vous êtes conquis par la rando, optez pour le confort et la sécurité de vraies chaussures de randonnée.
- **Comment choisir sa paire de chaussures?**
 - * Adressez-vous en fin de journée (pieds gonflés) à un magasin spécialisé où un vendeur professionnel vous proposera des modèles adaptés. Nous vous conseillons de prendre au moins une demi-pointure de plus.
 - * La bonne paire ne nécessite pas « d'être faite »: elle est confortable immédiatement!
 - * Des chaussures basses tout-terrain sont parfaites pour la plaine mais à bannir en terrain accidenté, où un modèle rigide à tige haute devient indispensable. On en trouve à tous les prix, selon leur technicité.
- **Quelques points à vérifier:**
 - * Semelle externe crantée;
 - * laçage suffisamment élaboré, parfaitement imperméable;
 - * légèreté et chaussettes en fibres mélangées (pas 100% coton) évacuant bien la transpiration, sont essentielles.

Réussir sa rando: action reportée?

LES SAMEDIS 19 et 26 septembre 2020 À MITTELWIHR (68) sous réserve de confirmation suite à la pandémie

Le Comité de la randonnée pédestre des territoires d'Alsace organise 2 fois par an une session de formation-information Réussir Sa Rando ouverte à tous publics. Le succès est grand en Alsace et la session d'octobre est complète.

"Réussir sa Rando", ce sont deux journées de formation-information animées par des animateurs brevetés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre qui vous permettront de découvrir des techniques simples et efficaces pour randonner dans les meilleures conditions.

Accessible à tous, que l'on soit licencié ou non à la Fédération Française de Randonnée, petit ou grand marcheur, la formation s'organise en modules thématiques sur 2 samedis : randonner avec une carte, s'orienter en randonnée, préparer sa randonnée et un complément sur la couverture assurance individuelle ou groupe.

Horaires : 9h00 à 16 heures environ avec pause déjeuner vers midi (repas et boissons tirés du sac, café offert).

Lieu de formation: le Centre International de Séjour « Le Mittel », 16, rue du Bouxhof - 68630 MITTELWIHR

Vous pouvez dès à présent réservé votre place pour le printemps 2021 via:

<https://alsace.ffrandonnee.fr/html/4062/reussir-sa-rando>



La Rando Santé®

La rando qui vous convient.

Avec Rando Santé®, vous partez du bon pied. Les sorties sont programmées pour s'adapter aux niveaux des marcheurs quelles que soient leurs capacités.

Vous nous avez rejoints, ou vous allez nous rejoindre dans un des 4 clubs labellisés Rando Santé®: **bingo!**

Ce label est **un gage de sécurité et de sérieux**. Vous êtes assuré d'un encadrement par un animateur compétent ayant suivi la formation Rando Santé®. Laissez-vous guider et conseiller par l'un des 15 animateurs Rando Santé® d'Alsace.

Une petite faiblesse? Ne pas hésiter à ralentir le pas et demander une pause à l'animateur, ce n'est pas la honte.

Évitez de courir 36 lièvres à la fois: vitesse, endurance, perte de poids..., en gardant l'œil sur son podomètre ou son cardiofréquencemètre comme un comptable azimuté.

L'important est d'avoir la satisfaction de l'effort accompli et du plaisir à marcher.

Si vous suivez assidûment les Rando Santé® de votre club (au moins deux fois par mois), vous progresserez sans même vous en rendre compte.



Rando Santé®

Tout est question de régularité...

Pour mémoire: 4 clubs labellisés en Alsace: **La Santé Pas à Pas; Le Pas Santé; Marche nordique du Kastelberg et Les P'tits Randonneurs d'Alsace.**

Tous les coordonnées de ces clubs sur notre site: <https://alsace.ffrandonnee.fr>

Ces membres associés qui ont besoin de nous!

TERRE D'EST et la FFRandonnée Alsace, les experts de vos séjours randonnée !

Venez découvrir l'Alsace et le Massif des Vosges, ses magnifiques paysages grâce aux circuits de randonnée pédestre créés pour vous par la FFRandonnée à partir des sentiers balisés existants.



Terre d'Est, le partenaire privilégié de notre comité. Que vous soyez individuel ou en groupe, venez vous renseigner directement dans chacun des centres ou à la centrale de réservation : www.terredest.fr/fr/sejours.

S'chwabels 67270 Schwindratzheim



Gîte typique alsacien à Schwindratzheim 67, au cœur du pays des houblonnières avec possibilité de randonner toute la semaine en marguerite.

Hôtel-restaurant Le Kastelberg 67140 Andlau



Un hôtel restaurant qui fait une bonne place aux randonneurs avec sa terrasse d'été où l'on peut se faire servir une assiette froide de 14 à 18h et bien d'autres services. Situé sur le GR® 5.

Hôtel Saint Hubert 68420 Eguisheim



Au cœur du vignoble alsacien, à quelques kilomètres de Colmar, cet établissement pourra vous recevoir et vous conseiller sur le patrimoine local et régional.

Hôtel-restaurant L'Etoile 67170 Mittelhausen



Un Hôtel-restaurant Logis de France à Mittelhausen 67 vous accueillera avec piscine, spa et bien d'autres équipements. Plusieurs itinéraires de randonnée aux alentours et au cœur des houblonnières.

Séjours Rando Nature

Agence de voyages, portage bagages et accompagnateurs en moyenne montagne. Les AMM auront la joie de satisfaire toutes vos demandes en Alsace comme sur le Massif vosgien



www.sejournsrandonature.com

Formations fin 2020 en Alsace

- La pandémie ayant reporté nos formations, de nouvelles dates ont été décidées (sous réserve d'autorisation administrative).
- Les règles de distanciation et les gestes barrière seront respectés lors de celles-ci, conformément aux recommandations du Ministère des Sports et d'éventuels compléments du Conseil départemental du Bas-Rhin.
- Veuillez vous renseigner auprès de la commission Formations Grand Est ou auprès de notre comité des territoires d'Alsace.

Certificat animateur de randonnée de proximité

- * **Tronc commun: le 1er octobre 2020**
- * **Stage final le 19/11/2020**
- * **Lieu : CHATENOIS (67) - GRAND EST**

Objectifs et contenu : Cette formation s'adresse aux randonneurs confirmés souhaitant exercer la fonction d'animateur de randonnées pédestres se déroulant sur une journée maximum.

Objectif: acquérir des connaissances et compétences dans la préparation et l'encadrement de randonnées de proximité.

Contenu de la formation: méthodes et outils de préparation et d'animation d'une randonnée, connaissances spécifiques liées à l'individu (physiologie...) et à la gestion de groupe (sécurité...) pour des randonnées de proximité.

Une journée de tronc commun est prévue en amont de votre formation. Au moment de votre pré-inscription, vous pourrez choisir le tronc commun de votre choix en fonction des dates et lieux qui vous arrangez.

Pour suivre cette formation, vous devez répondre au questionnaire de prérequis, téléchargeable sur le site

Tarifs :

Adhérents licenciés: frais pédagogiques 175 € + frais annexes 25 € = **200 €**

Adhérents dispensés de tronc commun : frais pédagogiques 91 € + frais annexes 25 € = **116 €**

Pour plus de détails veuillez consulter notre site <https://alsace.ffrandonnee.fr> rubrique « formation » ou contacter les responsables alsaciens par mail: territoires-alsace@ffrandonnee.fr



MAI 2020



Comité des territoires d'Alsace, 9 rue Meyer 67500 HAGUENAU

Mail : territoires-alsace@ffrandonnee.fr

Tél : 03 88 90 76 06