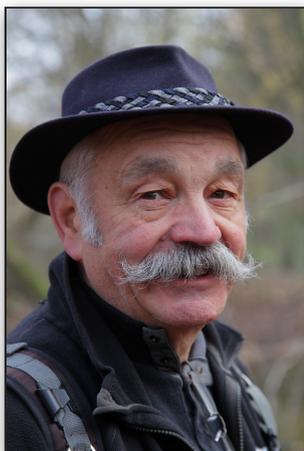


Le Mot du Président

Ce n'est un secret pour personne, la situation financière internationale s'est fortement dégradée et nos subventions en subissent les conséquences. Elles sont revues à la baisse, freinant de ce fait certaines de nos actions. Néanmoins, il faut rester optimistes d'autant plus qu'à moindre coût, avec une bonne paire de chaussures, un petit sac à dos et des bons itinéraires, la randonnée pédestre reste très accessible à chacun. Quoi de plus agréable que d'aller arpenter la campagne ou la forêt en famille, entre amis et en clubs.



Parmi les missions qui nous sont dévolues, en 2014, côté information, le Codérando 95, via son site www.cdrp95.com, très complet, et parfaitement géré par nos deux salariées, accueille de 2500 à 3000 visiteurs uniques par mois. Il s'efforce de fournir les informations nécessaires à l'organisation de vos randonnées. Il propose les coordonnées des clubs, des parcours variés, les principaux événements, les formations pour l'encadrement sécurisé et tous types de liens nécessaires à la bonne organisation d'une randonnée agréable et sécurisée. Il est parait-il, le plus complet et le plus ludique des sites des huit comités départementaux d'IDF. Grâce à l'Extranet, il permet également de fournir des informations essentielles aux différents responsables.

Pour l'entretien de notre stade, ce sont nos presque cents baliseurs bénévoles qui, travail de l'ombre, en-

tretiennent nos itinéraires GR®, GRP® et PR® représentant près de 1900km sur notre département. Ces parcours sont décrits en partie sur des Topos guides ou fiches de randonnée. Face aux difficultés du balisage (crise du bénévolat), SOS balisage sous la conduite de Jacques et Yves, palie au manque de baliseurs et met un point d'honneur à ce que plus personne ne s'égare sur nos sentiers.

Enfin pour la promotion de la randonnée, les Trans-départementales ont fait place à Festi'Rando en Val d'Oise, le Codérando accompagnant encore plus nos clubs adhérents sur leur propre organisation de randos grand public. Festi'Rando en Val d'Oise, ce festival à rayonnement régional a reçu près de 1200 visiteurs confirmant ainsi l'engouement pour notre activité favorite. Il proposait au choix : trois parcours de randonnées balisées, un RandoChallenge® découverte, des ateliers de Marche Nordique, une rando douce familiale guidée par deux ânes et un village d'exposants locaux. Une belle réussite !!!

Il faut se tourner vers l'avenir et en ce début d'année 2015, je vous adresse mes vœux les plus chaleureux, pour vous et pour vos proches. Vœux de santé, de réussite et de bonheur aidés en cela par la pratique de la randonnée pédestre et de ses désormais disciplines associées. Disciplines qui nous sont chères et nous réunissent par leurs valeurs communes. ■

Quelques pensées de Pierre Dac :

- *Si la pluie de matin n'empêche pas le pèlerin, elle mouille la pèlerine...*
- *Le plus court chemin d'un point à un autre est exactement le même en sens inverse !!*
- *En mettre de côté pour en avoir devant soi consiste à prendre les devant pour assurer ses arrières*





Ils vous font partager leur passion : témoignages

Elisabeth, plaisir et santé:

A l'âge où quelques douleurs se font sentir, j'ai eu envie de découvrir la Marche nordique donnée comme étant complète, pouvant s'adapter à chacun et vivement conseillée par mon médecin. Voici donc 2 ans que je pratique régulièrement cette activité sportive. J'ai acquis assez rapidement la technique de base qui est simple et naturelle. Néanmoins pour bénéficier des bienfaits, l'apprentissage avec un initié est indispensable. A chaque marche, je fais le vide dans mon esprit, j'oublie mes soucis, car la Marche Nordique exige une certaine concentration pour la pratiquer. En fin de séance, je suis calme, détendue. J'apprends à être à l'écoute de mon corps et à le respecter. Par exemple, pour négocier une longue montée, j'agis en fonction de mon rythme cardiaque. J'ai acquis de l'endurance et sans faire de performance, je vais plus vite et plus loin sans fatigue. J'ai vaincu certaines appréhensions, par exemple descendre rapidement une pente raide, et acquis de la confiance, un sentiment de sécurité dans ma marche. Tous ces bienfaits m'aident dans ma vie quotidienne et j'aborde la randonnée pédestre qui est mon activité favorite, avec beaucoup plus de facilité et d'endurance. J'ai essayé la Marche Nordique.

Jocelyne, ma forme physique retrouvée je vais sereinement vers l'avenir.

Immobilisée plusieurs mois suite à un accident, ma kinée m'a conseillée de pratiquer la Marche Nordique pour parfaire la rééducation et récupérer souplesse et endurance. C'est avec une condition physique (peu ardente) affaiblie mais moralement déterminée que je me suis présentée une matinée brumeuse d'octobre à la séance d'initiation/découverte de Marche Nordique. Les premières séances dans le froid furent difficiles, mais motivée et soutenue par notre animateur. Fort de ses consignes et m'accrochant à l'énergie communicative du groupe, ma machine musculaire, squelettique, mon souffle...se sont peu à peu remis en état de marche. Huit mois

**« Santé, plaisir,
réalisation de soi, être
en harmonie avec les
autres »**



plus tard, je couvre avec aisance et plaisir le circuit. Cette activité sportive, au grand air, me procure un bien être qui se prolonge plusieurs jours et me donne une pêche d'enfer. J'étais ankylosée en automne, j'ai résisté à l'hiver, je renaiss au printemps.

Martine, le corps et le

mental: j'ai découvert la Marche Nordique au mois d'octobre 2013, lors d'une séance d'initiation/découverte. Moi qui ne suis pas très sportive, j'ai tout de suite trouvé un grand intérêt à cette activité. C'est une discipline complète, qui sollicite tout le corps !!! et le mental. Je sens que j'ai acquis au cours de ces mois de pratique, de l'endurance, du souffle et un certain sens de l'équilibre. Moi qui avais peur des dénivelés, j'ai maintenant beaucoup plus d'assurance dans les descentes, même glissantes, que je ne crains plus. Simplement, il faut pratiquer régulièrement pour progresser et y trouver du plaisir. Je recommande à



Les bienfaits d'une activité physique accessible à tous

toutes et tous la Marche Nordique; c'est une activité physique qui s'adapte au plus grand nombre sportif ou non. De plus, les séances se déroulent en plein air, en forêt en toute saison et dans une ambiance fort sympathique.

Marc, l'essayer c'est l'adopter : Venez marcher avec nous, vous ne vous en porterez que mieux. C'est vraiment différent de la randonnée pédestre. Disparition des vieilles douleurs (mal de dos, courbatures, etc...) et non réapparition. Un grand bol d'air frais en forêt au moins une fois par semaine, où l'on se retrouve avec plaisir. Chacun marche à son rythme, les bâtons vous font marcher plus vite sans même vous en rendre compte. Cela demande une formation mais les automatismes viennent très vite et l'on y prend plaisir dès la première séance. Les cadences rapides que l'on peut voir sur les sites Internet sont à la Marche Nordique ce que la rando "tonique" est à la rando "standard". Elles sont l'apanage du même type d'amateurs, ce qui ne les empêche pas, bien sûr, de venir se joindre à nous. Toute personne l'ayant essayée a envie de continuer. Laissez-vous captiver par le bien être. ■

Pratiquer – Encadrer – Organiser

des activités de marche ou de randonnée pédestre

C'est le titre du **nouveau mémento fédéral** qui régie les règles techniques de notre discipline. Il a été approuvé par le Comité directeur national du 20 Juin 2014 et est entré en application au 1^{er} janvier 2015. Il remplace et complète le règlement « Encadrement et Sécurité » qui était en vigueur depuis 2003.

Il est plus complet et intègre les disciplines connexes, sans pour autant changer l'esprit. Il faut savoir que le ministère des sports, après chaque Olympiade, attribue ou confirme la délégation d'une discipline sportive à une Fédération uni-sport qui devient fédération délégataire et a seule le droit d'utiliser l'appellation « Fédération française de... ». C'est notre cas : Fédération Française de la Randonnée.

Une fédération délégataire se doit d'édicter les règles de fonctionnement de sa discipline mais ne garantit pas le monopole de la pratique. C'est pour ces raisons que notre fédération vient de mettre en ligne le nouveau règlement qui régie les règles techniques propres à notre discipline.

Désormais tout randonneur ou association de randonneurs devra respecter ces règles de fonctionnement. Fort d'une quarantaine de pages, il sera téléchargeable sous peu. ■

Désormais tout randonneur ou association de randonneurs devra respecter ces règles de fonctionnement. Fort d'une quarantaine de pages, il sera téléchargeable sous peu. ■

FORMATIONS 2015

Samedi 28 Février **(limité à 10 personnes)** **Presles**

Stage PSC1 (programme national) adapté à la randonnée réservé aux animateurs et futurs animateurs. Ce stage sert également de remise à niveau pour les détenteurs PSC1 ou AFPS – Participation 60 €

Samedi 7 et dimanche **8 Mars 2015** **(limité à 18 personnes)** **Saint Prix**

Module de base : formation obligatoire pour les animateurs, recommandée pour les baliseurs. Ce stage est obligatoire pour accéder aux modules SA1 puis SA2 du Brevet Fédéral -

Participation : 120 € - Licence FFRandonnée ou Randocarte®

Pré inscription possible par internet sur le site fédéral.

Samedi 14 et dimanche **15 Mars 2015** **(limité à 18 personnes)** **Saint Prix**

Stage de formation de baliseurs. Participation : licencié FFRandonnée désirant devenir baliseur sur le Val d'Oise : participation 120 €*
*90€ seront remboursés au stagiaire à qui un itinéraire du département du Val d'Oise aura été affecté, et ceci après un an d'activité.

Participation : licencié FFRandonnée désirant devenir baliseur sur le Val d'Oise : participation 120 €*
*90€ seront remboursés au stagiaire à qui un itinéraire du département du Val d'Oise aura été affecté, et ceci après un an d'activité.

Mardi 31 mars 2015 **(limité à 18 personnes)** **Presles**

Découverte carte et orientation - Stage d'une journée - repas de midi non fourni -

Ouvert à tous . Participation : Licencié =30 €, non licencié = 35 €

Samedi 24 octobre **(limité à 18 personnes)** **Presles**

Découverte carte et orientation – stage d'une journée – repas de midi non fourni

Ouvert à tous .Participation : licencié =30 €, non licencié = 35 €

Samedi 5 décembre **(limité à 10 personnes)** **Presles**

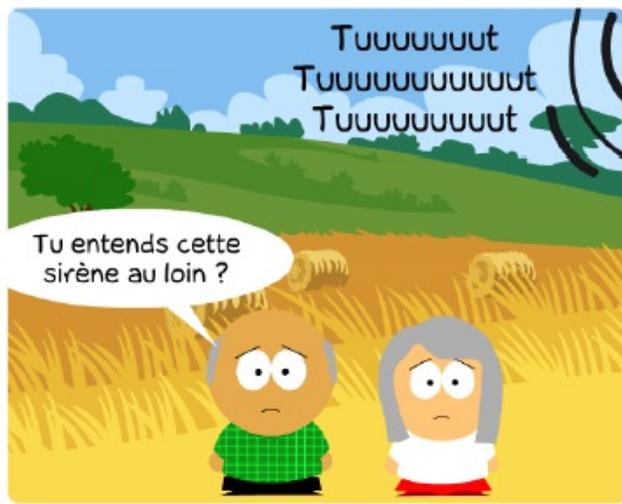
Stage PSC1 (programme national) adapté à la randonnée réservé aux animateurs et futurs animateurs.

Ce stage sert également de remise à niveau pour les détenteurs PSC1 ou AFPS – Participation 60 €

Pour des informations détaillées ou pour vous inscrire
Tél : 01 30 35 81 82 ou par courriel : cdrp95info@orange.fr



« **BALISER N'EST PAS TOUJOURS COOL...** »



Sachant que la station d'épuration d'Achères possède une partie SEVESO, Arlette commença à paniquer...

Ce devait être un exercice d'entraînement, mais pour Arlette, ce fut un moment stressant...



Tiré d'une histoire vraie, racontée par Arlette OBIN, avec la participation de Jean-Claude GALLOT.
 Création BD : Codérando 95, via le site web Bubblaka.fr