

## Janvier 2013



Flasher-moi

Le mot du président :  
Raymond Auriel

*Nouvel An, Nouvel Elan.*

Voici venue la période propice au bilan et aux vœux.

En place depuis un peu plus d'un an, je considère la mission qui m'est confiée comme celle d'un guide qui essaie, en son âme et conscience, de conduire son groupe sur le meilleur chemin. Presque entièrement renouvelée lors des élections de l'AG de Mars 2012, c'est une équipe soudée qui pilote le Comité.

Ses membres bénévoles et ses permanents prennent leurs rôles à cœur dans la meilleure ambiance. Le bilan général est positif : une communication voulue moderne, avec la mise en place du site Internet rénové site agréable, complet et intuitif, c'est aussi la création d'un QR Code, d'une page Facebook, d'une nouvelle plaquette, etc.

2012 aura vu la signature de conventions avec nos principaux partenaires et aussi l'ouverture vers les membres associés faisant passer leur nombre de 11 à 17. Cela aura été une année d'encouragement aux clubs de s'ouvrir aux

nouvelles pratiques connexes à la randonnée comme la marche nordique ou la Randosanté®.

Sur le plan manifestation l'innovation fut Rand'Aubade : mini rando où les randonneurs progressent en allant à la rencontre de groupes musicaux et vocaux. En fin d'année, les travaux de rénovation de « la Boutique », parfaitement orchestrés par la municipalité d'Asnières-s/o, ont permis une rénovation des bureaux améliorant l'accueil aux randonneurs et les conditions de travail.

Pour 2013, « nouvel an nouvel élan », et bien que l'air du temps soit plutôt morose, que les subventions soient revues à la baisse, il faut rester optimiste. Le Val-d'Oise, terre de randonnées, offre un réseau d'itinéraires important. La randonnée s'y pratique sans contrainte et à peu de frais. Par ses valeurs, elle est reconnue très bénéfique pour la santé morale et physique.

C'est dans cet esprit en ce début d'année, au nom du Comité, que je souhaite à tous les randonneurs et à leurs proches, une bonne santé, un épanouissement personnel.

Que cette année soit remplie de belles et bonnes randonnées, en espérant avoir le plaisir de vous rencontrer sur les chemins.

L'équipe du Codérando 95 vous présente  
ses Meilleurs Voeux pour 2013

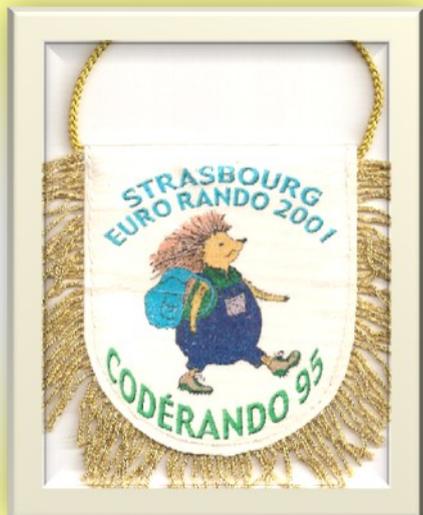
GDF SUEZ

val  
d'oise  
le département

Eco-veille®

Rédactrice en chef : Sylvette Vansteene      Assistant: Raymond Auriel  
Adresse de rédaction : BP 6 - 95270 Asnières-sur-Oise  
Tél.: 01.30.35.81.82 - Courriel : cdrp95info@orange.fr      <http://www.cdrp95.com>

## Randonneur, je suis ton symbole, Protège-moi !



Quelques clubs de randonnées l'utilisent dans leur désignation ou leur pictogramme...Vous vous en souvenez peut-être, en 2001, les Eurorandos à Strasbourg. Le Comité Val d'Oise avait choisi mon image de hérisson baladeur comme symbole, rappelez vous le fanion... Petit animal sympathique, le hérisson est une espèce protégée, grâce à une loi, remodifiée en 2007.

« Et bien oui, je suis le hérisson, et l'ami de votre jardin, je suis tout aussi important que les abeilles, mais moi, je protège les plantes des insectes indésirables ! Mais attention, tout comme vous (ou peut-être pas) je mange des escargots, parfois aussi des limaces mais juste à l'occasion : ce n'est pas la base de mon alimentation ! ». Si, dans votre jardin, il y a des hérissons, ne les transportez pas d'un endroit à un autre, c'est peut être une femelle ayant eu une portée récemment : si vous faites ça, vous condamner la portée !

Par contre, si dans votre jardin, vous avez des hérissons, un peu d'aide pour la nourriture nous serait utile ! En premier lieu, utiliser un récipient à bord peu élevé (et oui, nous sommes petits). En second lieu, versez-y des croquettes (si possible pour chatons, pour nos bébés hérissons)... Pour finir, merci de ne pas oublier l'eau, et ne me donnez JAMAIS du lait et/ou du pain ! Même si nous aimons ça, pour nous, c'est du poison ! Pour nous aider un peu plus, consultez un site spécialisé, comme l'association « le hameau des hérissons » à Amiens.

« Nous, hérissons, nous vivons à la campagne, parce que "les airs y sont" respirables ».

*Ambreline, 14 ans*

### Histoires d'hérisson

- ◇ Un hérisson descend d'une brosse à dents et dit confus:
  - Ben quoi!...Tout le monde peut se tromper.
- ◇ Comment se reproduisent les hérissons?
  - Avec beaucoup de précaution
- ◇ Que dit un hérisson à un cactus ?
  - Maman!!!!



### L'assemblée générale du Comité

se déroulera le 16 février 2013 à 9h 30

À la Maison des comités sportifs  
Jean Bouvelle  
106 rue des Bussys 95600 Eaubonne.

### Humour

C'est un écureuil qui roule à 100 km/h en ville . Alors, un gendarme l'arrête et lui dit :

- "Vous voulez une amende ?"
- "Oui j'en veux bien une mais je préfère les noisettes".



## Marche à droite ou marche à gauche ?



Contrairement à l'idée reçue que sur route, un piéton doit marcher à gauche s'il est seul et qu'un groupe droit systématiquement progresser à droite, le code de la route par ses articles R 412- 34 à R412- 43 répond à cette question récurrente. Désormais, un groupe de randonneurs est aux yeux de la loi, un groupe organisé puisqu'il évolue sous la responsabilité d'un animateur. Effectivement, tout organisateur de randonnée, qu'il soit fédéré ou non, qu'il soit diplômé ou non, est un « animateur de fait » et devient ainsi responsable de la sécurité des randonneurs qu'il conduit. D'où l'importance des consignes de déplacement qu'il donnera. Tout ceci est parfaitement développé Dans les séquences RSA ( Responsabilité, Sécurité, Assurance) de nos stages de formation. En résumé, pour les randonneurs, s'il existe des passages prévus à leur usage tels que passages protégés, trottoirs ou accotements, les randonneurs sont tenus de les emprunter. Si ces passages n'existent pas et que, hors aggloméra-

tion, les randonneurs soient obligés d'emprunter l'accotement de la chaussée, le code de la route donne le choix entre deux possibilités: circuler à droite en un groupe homogène ne dépassant pas la moitié de la largeur de la chaussée et ne dépassant pas 20 mètres de long ; si c'est le cas, il y aura lieu de scinder le groupe en plusieurs sous groupes de moins de 20m et espacés de 50m entre eux. L'autre possibilité offerte par le code de la route, c'est que le groupe se déplace en colonne par un sur le bord gauche de la route dans le sens de la marche. Cette solution est souvent préférée car le groupe évolue face à la circulation. Dans les deux cas, faire preuve de bon sens et se placer là où le risque est moindre. En cas de visibilité réduite (nuit ou brouillard), il y a lieu de placer un feu blanc à l'avant, un feu rouge à l'arrière, voire des feux oranges sur les cotés de la colonne. Et puis de jour comme de nuit, il est recommandé que l'animateur en tête, et le serre file en queue soient équipés d'un gilet fluorescent.

**Formations  
2013**

**Manifestations  
2013**

**Un renseignement ?**

**n'hésitez à appeler au 01 30 35 81 82**

**Ou**

**Consultez notre site Internet  
[http:// www.cdrp95.com](http://www.cdrp95.com)**



**« Flashez-moi »**

## Le coin des associations

Une petite histoire , une anecdote, un souvenir agréable: écrivez un texte, joignez des photos , il pourra faire un éventuel article dans notre prochain « balise »

### Escapade automnale en Forêt de Fontainebleau

Dans la grisaille du petit matin de ce 10 novembre, Fontainebleau et sa majestueuse forêt nous accueillent pour une randonnée haute en couleurs et en convivialité.

Au départ du pittoresque bourg de Barbizon, les 34 randonneurs s'élancent dans cet écrin de verdure qui ne tarde pas à nous dévoiler ses plus beaux joyaux.

Après une petite mise en jambes « à plat », les rochers qui font la réputation des lieux nous offrent une grande variété de paysages et de... difficultés. Avec d'innombrables précautions en raison de l'humidité ambiante, nous mettons nos pas dans ceux de Denécourt et Colinet, les géniaux créateurs de ces sentiers pour aller à la découverte des plateaux rocheux couverts de bruyères, de lichens et d'arbrisseaux.



Au cours de la traversée d'étroits et sinueux passages et de l'ascension délicate de ces blocs rocheux, chacun de nous peut tout à loisir admirer ici un mamelon rebondi, là un dédale de roches feuilletées. Entre montées à l'assaut de surplombs abrupts et descentes sévères qu'il convient de négocier avec une extrême vigilance, le regard embrasse un superbe panorama à 360°, où les ors, les pourpres et les verts des nombreuses essences d'arbres se disputent le gris du ciel. Et quand le soleil daigne faire de timides apparitions, la sublime palette de couleurs est un enchantement pour les yeux !

D'autres surprises agrémentent notre parcours : des grottes aux noms évocateurs, des rochers qui suggèrent un bestiaire insolite, et toujours de bien jolies échappées sur la forêt toute proche ou plus lointaine. De quoi laisser aller notre imagination et faire oublier à certains la fatigue qui commence à se faire sentir...

Le déjeuner est propice à une pause bien méritée pour les randonneurs qui se retrouvent en toute simplicité et profitent de la quiétude des lieux au pied des rochers envahis de fougères.



Texte et photos  
Isabelle. D « ReD Beaumont »