

### Le *Mot* du Président

**T**ous les ans, à pareille époque, je ne peux m'empêcher de regarder dans le rétroviseur pour voir de quoi a été faite l'année qui vient de s'écouler ; puis je regarde vers l'avenir et j'essaie d'imaginer de quoi sera faite l'année nouvelle.

En ce qui concerne le Codérando 95, on peut saluer tout le travail des bénévoles sans qui nous ne pourrions exister.

L'année 2013 a été riche en évènements et sans faire un inventaire à la Prévert et ne citer que des points forts, nous comptabilisons une très belle Assemblée générale marquant notre 40ème anniversaire, ludique, conviviale et voyant la participation de nombreuses personnalités.

Ce fut aussi la mise en place de « SOS balisage » pour pallier au manque de baliseurs (merci à Yves), la construction de la Randothèque du Val d'Oise qui va permettre aux animateurs de clubs de venir y puiser des idées de rando.

C'est aussi une remise à niveau du PSC 1 adapté à la randonnée permettant une révision des premiers gestes de secours. Ce fut aussi une journée des présidents et animateurs de plus en plus appréciée par les participants avec l'instauration d'ateliers.

Côté éditions, on notera la sortie du Topoguide®, chemin de Compostelle GR655, qui relie Bruxelles à Tours via la Tour St Jacques à Paris et qui traverse le Val

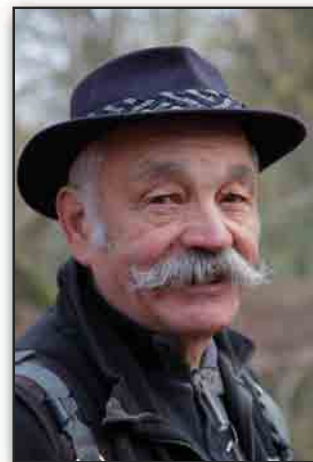
d'Oise en passant par Royaumont et Ecoeu; c'est aussi la réédition du Val d'Oise à Pied (4000 exemplaires en 4 ans).

Pour 2014, les soucis rémanents seront encore là : manque de bénévolat et subventions en baisse. Mais, optimiste de nature, j'attends la prochaine rénovation de notre site accessible aussi par Smartphones et qui se veut de plus en plus être le site des randonnées Valdoisiennes.

De nouvelles formations viendront s'ajouter à celles déjà en place.

Nous verrons l'instauration de « Festi'Rando en Val d'Oise » qui sera une journée complète consacrée à la randonnée et toutes ses variantes possibles. Festi'Rando devrait s'imposer comme étant « La » Grande fête de la randonnée, chacun y trouvant son attente rando.

D'autres actions compléteront et en cette période de vœux, si je puis en formuler un, c'est que nos clubs s'intéressent à la Marche nordique et la Rando Douce, deux activités parfaitement complémentaires à la randonnée et pourvoyeuses de nouveaux adhérents. ■



## RandoChallenge® découverte : c'est le rallye du randonneur

Quelques informations sur le RC® découverte que vous pourrez pratiquer en septembre prochain lors de la Festi' Rando en Val d'Oise.

Il s'agit d'une randonnée ludique se pratiquant par équipe de 4 personnes maximum, sans limite d'âge ni de sexe.

Les équipes partiront à intervalles temps réguliers et suivront un itinéraire tracé sur le terrain et sur une carte qui leur sera confiée au départ. La distance ne sera pas communiquée aux équipes : à elles de la déterminer.

Chaque équipe doit progresser à une vitesse régulière imposée par l'organisateur, ni trop vite ni trop lentement, afin de parcourir le tracé en un temps se rapprochant au mieux du temps idéal établi par l'organisateur.

Sur le parcours, les équipes devront trouver des bornes et indiquer leurs emplacements géographiques sur la carte remise au départ et répondre à une question (QCM) en cochant une carte réponse à l'aide d'une pince codée se trouvant sur la dite borne.

A l'arrivée, la différence de temps de l'équipe avec le temps idéal, les erreurs ou omissions de positionnement sur carte géographique ainsi que les éventuelles mauvaises réponses au QCM, donneront le résultat de chaque équipe. Chaque résultat permettra de comparer la performance et pourra donner lieu à un classement éventuel.

Rappelons qu'en RC® l'équipe la plus performante n'est pas la plus rapide, mais la plus régulière et la plus observatrice du parcours.

Plus d'infos et inscriptions préalables sur [www.cdrp95.com](http://www.cdrp95.com) le temps venu. ■



*Les équipes devront trouver des bornes ...*



## RandoDouce – RandoSanté®

Moins vite, moins loin, moins longtemps, mais régulièrement, c'est la RandoDouce – RandoSanté® à la portée de tous.

Les bienfaits de la marche sur la santé ne sont plus à démontrer. Trente minutes de marche par jour contribuent à un meilleur tonus physique et mental et limitent les effets de toutes sortes de pathologies dues à l'âge par exemple et peuvent en retarder la venue.

Pour celles et ceux à qui cette activité paraît difficile, pratiquer seul peut paraître irréalisable d'autant que comme tout sport, elle doit être pratiquée régulièrement pour donner tous ses avantages.

La FFRandonnée développe un programme appelé RandoSanté® pour offrir la possibilité à chacun de sortir marcher

en petit groupe et accompagné par des animateurs formés.

Le Club d'un animateur RS peut demander le label RandoSanté®, gage de sérieux et de qualité, valorisant auprès du public et des institutionnels. ■

## Des baliseurs aux rangs d'honneur

Le mouvement Olympique et Sportif honore tous les ans les personnes méritantes du monde sportif, du haut niveau aux dirigeants travaillant dans la discrétion, souvent depuis de nombreuses années, mais sans qui le sport ne serait pas ce qu'il est.

Le 5 décembre 2013, deux baliseurs de notre département se sont vus décerner, par le CDMJS (Comité Départemental des Médailleurs de la Jeunesse et des Sports), une flamme d'honneur, distinction pour leur engagement au sein de notre Comité.



Remise de la flamme à Jean-Louis

Jean-Louis, de mémoire d'homme, a toujours fait partie des bénévoles de notre Comité dont il a vu la création, il y a .... 40 ans ! Son engagement est solide. Toutes ses actions ont pour but de valoriser la nature et l'environnement.

Fervent défenseur de la charte du balisage, depuis 3 ans, il anime une équipe de baliseurs. Il transmet avec bonne humeur son savoir et ses connaissances en matière de balisage.

Yves est investi au sein de notre structure depuis de nombreuses années. En homme de



Remise de la flamme à Yves

terrain, il parcourt sans cesse les itinéraires pour les sécuriser et les rendre accessibles aux randonneurs. Il est force de proposition pour améliorer notre organisation : SOS balisage, c'est lui...les débroussailleurs, c'est encore lui.....le balisage de la zone 3 (avec son équipe de baliseurs), c'est toujours lui.....Son caractère paisible, sa serviabilité, son dévouement ne se sont jamais démentis.

Ce sont 2 bénévoles qui savent combien le balisage est un engagement fort et qui ont à cœur de protéger notre patrimoine environnemental. Symboliquement notre Comité est valorisé par ces distinctions, un grand merci à nos deux enflammés. ■



Une anomalie ou un problème sur l'itinéraire ... remplissez une fiche Eco-veille® téléchargeable sur

[www.cdrp95.com](http://www.cdrp95.com)

## Les recettes d'Ellen

### Vin d'orange, apéritif maison

3 bouteilles de vin rosé, ½ bouteille de vodka (ou eau de vie), 1kg de sucre (ou un peu moins), 3 belles oranges non traitées, 2 petits bâtons de cannelle.

Bien laver les oranges et les couper en gros morceaux sans les éplucher, bien mélanger les ingrédients dans un gros contenant. Remuer régulièrement pendant un mois et demi avant de filtrer et mettre en bouteille. Ce vin d'orange est à consommer dans l'année.

### Œufs à la neige au micro-onde

Ingrédients pour 6 personnes : 6 œufs, 4 cuillers à soupe de sucre glace, crème anglaise. Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige en ajoutant progressivement le sucre glace. Versez la préparation dans un plat type « pyrex » à hauts bords. Mettre au micro-onde puissance minimum. Faire cuire d'abord 1 mn (les blancs gonflent). Planter un couteau pour surveiller la solidité. Si nécessaire remettre 1 mn. Sortir du four et immédiatement, couper des portions au couteau. Disposer la crème anglaise dans un saladier, y déposer les portions d'œufs à la neige et recouvrir de caramel maison.

Qui veut faire quelque chose trouve un moyen.  
Qui veut ne rien faire trouve une excuse.

## La Marche Nordique

La marche nordique est parfaitement complémentaire à la randonnée. Elle nous vient de Finlande où les skieurs de fond cherchaient un moyen de se préparer physiquement en été pour être au top niveau à l'arrivée des premières neiges.

L'allure est plus rapide qu'en randonnée mais paradoxalement, on marche plus vite avec moins de fatigue car c'est l'ensemble des chaînes musculaires qui sont sollicitées.

La Marche Nordique devient « du fitness outdoor » ou de la gymnastique en extérieur privilégiant la partie effort physique à la randonnée traditionnelle. C'est un entraînement à la portée de tous, du débutant au sportif confirmé.

Une séance type dure de 1h30 à 2h et devra être adaptée à la condition physique des pratiquants. Cette séance débutera par une dizaine de minutes d'échauffements destinées à préparer les chaînes musculaires et le système cardiovasculaire. Ce sera ensuite le corps de séance, en terrain varié si possible, entrecoupé d'un petit arrêt hydratation et consistant à marcher en se propulsant à l'aide de deux bâtons spécifiques.

La séance se terminera par des étirements musculaires pendant une dizaine de minutes, nécessaires pour éviter les crampes et les courbatures du lendemain, assurant également le retour au calme.

La pratique régulière de la Marche Nordique a des effets positifs nombreux sur la santé : action bénéfique sur le système cardio-vasculaire dû au travail en endurance – tonifie 90% de nos chaînes musculaires – brûle autant de calories qu'un jogging de même durée sans engendrer de choc sur la colonne vertébrale – diminue le phénomène d'ostéoporose et peut redonner de la masse osseuse à certains sujets qui pratiquent régulièrement – bon pour déstresser – apporte une sensation de bien être et d'estime de soi.

Les clubs qui proposent la Marche Nordique voient arriver de nouveaux pratiquants qui ne les auraient pas rejoint pour la randonnée classique. C'est pour cela que la FFRandonnée propose des stages de formation d'animateur..Osez la Marche Nordique dans votre club.



## « Relooking » de printemps avec version mobile.

Le site du Comité, [www.cdrp95.com](http://www.cdrp95.com), ne change pas de nom mais va être remanié dans les toutes prochaines semaines. Plus que jamais il se veut être LE site des randonneurs valdoisiens. Encore plus convivial, plus intuitif, plus complet mais toujours évolutif, il pourra être consulté en version accès traditionnel et/ou mobile. Il proposera désormais des itinéraires téléchargeables, et toujours les rubriques habituelles : randonnées ouvertes à tous, liste des clubs, formations, conseils, et nombreux liens utiles. ■



Il n'y a pas de moment mieux choisi pour vous dire merci de la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année

**BONNE ET HEUREUSE ANNÉE**

new year • felice anno nuovo • fröhes neues jahr • feliz año nuevo • meilleurs vœux • gelukkig nieuwjaar • feliz año nuevo • happy new year • meilleurs vœux • felice anno nuovo • fröhes neues jahr • feliz año nuevo • gelukkig nieuwjaar • feliz año nuevo • happy new year • meilleurs vœux

Au plaisir de vous retrouver sur les sentiers...

CODERANDO 95  
BP 6 - 95270 ASNIERES-SUR-OISE  
[cdrp95info@orange.fr](mailto:cdrp95info@orange.fr)

**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
Val-d'Oise