

### Édito du Président

par Christophe Pauget

Nouvelle année, nouveaux chantiers ! C'était le mot d'ordre d'un petit groupe de travail qui s'est réuni il y a peu pour figurer le 3<sup>ème</sup> plan de développement 2009-2012 de notre Comité. Au menu, la formation (animateurs, GPS, ...), la promotion de nouvelles formes de randonnée (rando pour tous, rando santé, ...), la création de nouveaux GR et GRP. Dans nos cartons également, des actions pour mieux renseigner les randonneurs, notamment en étoffant notre collection de topoguides, en proposant des « idées rando » pour le week-end et en terminant enfin notre site Internet. Bien entendu, nous continuerons à œuvrer aux côtés du Conseil Général et des Communautés de Communes et d'Agglomérations, toujours dans l'intérêt des randonneurs, du département et de notre Fédé. Vous le comprendrez, le soutien de tous nous sera indispensable.

Pour finir et comme de coutume, je vous présente au nom du Comité tous nos vœux de bonheur et de santé pour 2010.



### SOMMAIRE

• Édito du Président	P 1
• Il court, il court, il court depuis trente ans déjà !!!	
• Rando Villefranche à Villefranche... de Rouergue	P 2
• Le Val de Sioule... à Pied - 2 <sup>ème</sup> édition	
• Osez la formation !	P 3
• Recette du pâté à la viande	P 4
• Je mets quoi dedans ?	
• Du nouveau au pays de Fallet !	

## Il court, il court, il court depuis trente ans déjà !!! Par JC. Roilette

« C'est en 1985 que 12 cornemuseurs du Berry se mettent en tête de parcourir, plus de deux siècles après les muletiers-musiciens du roman de George Sand « Les Maîtres Sonneurs », les chemins, sentes et coursières qui vont de Nohant (Indre) à Huriel (Allier). Ils prendront le chemin à rebours et, d'Huriel à St-Chartier, feront mille rencontres plaisantes avec une population surprise par le passage de la caravane insolite.

Les mules ont disparu ? Qu'à cela ne tienne, nos « cornemuseux » empruntent deux grandes ânesses noires qui porteront jambons, pains et bouteilles. L'Aventure musicale en question aura, par la suite, deux retombées : la redécouverte des ânes du Berry et la prise de conscience par les communes traversées de la qualité de leurs paysages et du bien fondé d'ouvrir un chemin de randonnée littéraire ».

Depuis, le GRP « Sur les pas des Maîtres Sonneurs » a été reconnu, balisé ; il est emprunté par de petits groupes de marcheurs, cavaliers et âniers. Long de 185 km (8 à 10 jours) de Nohant à Huriel par La Châtre et Châteaumeil-



lant et le retour par Préveranges et Ste-Sévère, il va de la plaine de Nohant, au bocage verdoyant du Bas Berry pour arriver aux premiers contreforts granitiques du Pays de la Châtaigne. Il peut aussi se décliner en trois boucles permettant des parcours plus courts, pouvant être faits à

des époques différentes : printemps et été agréables, automne pour les « ouches » de pommiers et les châtaigneraies.

Alors pourquoi ne pas vous laisser tenter par l'aventure – avec ou sans les ânes. La voie a été ouverte par Mic et ses joyeux compagnons.

Merci à Mic Baudimant, cornemuseux et conteur, pour l'extrait de son texte. Si vous décidez de partir sur les Pas des

Maîtres Sonneurs, le topo-guide FFRandonnée comporte, outre le descriptif du chemin, de précieuses informations sur le roman... que vous pouvez aussi lire ou relire.

Contact pour organiser son séjour : [www.sentiermaitressonneurs.com](http://www.sentiermaitressonneurs.com)

Les offices de tourisme concernés peuvent vous faciliter le séjour en contactant les hébergeurs.

### Dernière minute !

Épuisé depuis peu, le topoguide « Montluçon et ses environs... à Pied » devrait bientôt reparaitre. Une convention en ce sens est en cours de négociation entre la Fédé et l'Office de Tourisme de Montluçon. Une idée cadeau pour 2010 !!

### Pour plus d'informations sur votre Comité

- **local du Comité** : 17 rue Saturnin Arloing à CUSSET
- **permanence téléphonique** : le vendredi de 17h30 à 19h au 06 28 36 84 73
- **site du Comité** : [www.ffrandonnee-allier.fr](http://www.ffrandonnee-allier.fr)

## Rando Villefranche à Villefranche... de Rouergue par JP. Denoyer

Dans le cadre des échanges sportifs ou culturels entre les Villefranche de France, notre club de randonneurs a quitté Villefranche d'Allier pour Villefranche de Rouergue, du 8 au 13 juin 2009.

Le séjour s'est déroulé dans un village de vacances de la ligue de l'enseignement destiné à l'accueil des enfants en classes vertes ou en colonie de vacances. Les quarante-quatre participants de Rando-Villefranche profitèrent de l'occasion pour se remémorer des souvenirs d'enfance, sauf qu'à l'époque de leurs vacances ils avaient les cheveux de couleur plus foncée.



La région, le Rouergue, vallonnée, décorée de petites forêts et de pâtures donne la possibilité de randonner à sa guise mais aussi de visiter les Bastides, ces villes neuves, du

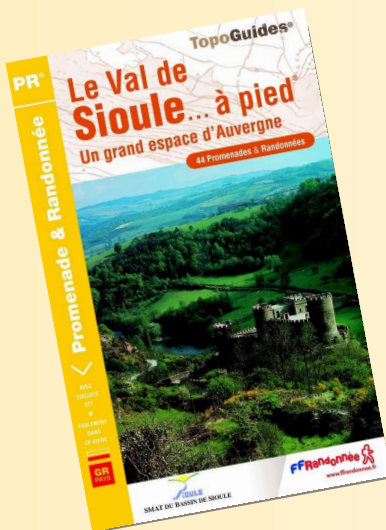
XII<sup>ème</sup> siècle, regroupées autour d'une place de marché. Les plus courageux ont donc parcouru les chemins, tandis que d'autres se sont plutôt intéressés aux vieilles pierres.

Les spécialités régionales attirèrent les plus gourmands lors de la visite de l'immense marché de Villefranche de Rouergue. Une visite guidée nous fit découvrir les recoins et l'histoire de la ville dont les rues s'alignent et se croisent avec une parfaite géométrie.

Monsieur le Maire, accompagné de deux de ses adjoints, nous a offert le pot de l'amitié après le rituel échange de cadeaux.

Le séjour s'est terminé par la visite de Sauveterre de Rouergue, encore une bastide !

## Le Val de Sioule... à Pied - 2<sup>ème</sup> édition Par M. Gabard



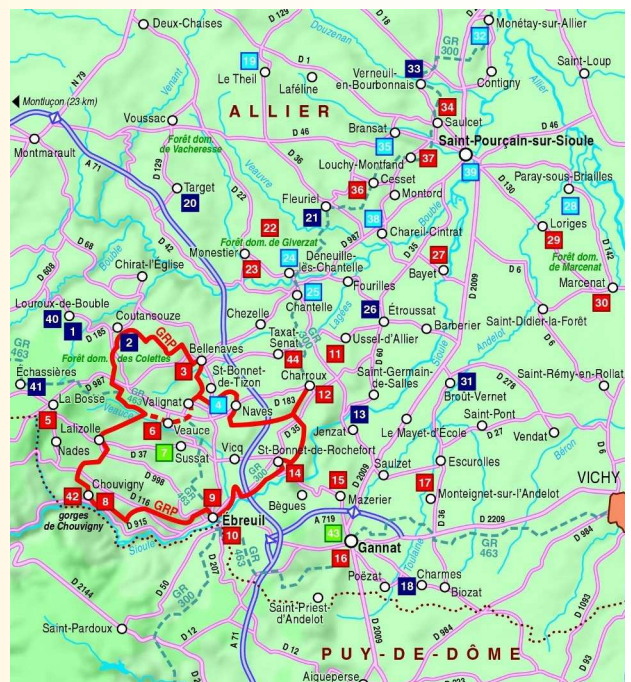
C'est en septembre dernier qu'a vu le jour cette deuxième édition. Une deuxième édition enrichie, car **44 PR** et le **GRP® du Val de Sioule** y prennent désormais place, contre 39 PR « seulement » dans la première édition. Certains PR sont nouveaux, d'autres ont subi de petites modifications. La carte ci-dessous vous donnera un aperçu des circuits et du GRP®.

La création de ce GRP® est une bonne initiative de notre **Commission Sentiers**. Utilisant l'important réseau de PR, de liaisons entre PR, de circuits VTT et équestre du Val de Sioule, le tout habilement mélangé, son cheminement permet de découvrir ce territoire autrement. Partant de Charroux et son labyrinthe de vieilles rues, le GRP® mène tout d'abord à Ebreuil. Puis, la Sioule conduit paisiblement le randonneur à l'éperon rocheux de Chouigngy qu'il quitte pour rejoindre la forêt des Colettes et traverser la Cèpe et la Veauce. Le sentier laisse der-

rière lui le village de Veauce, où le fantôme de Lucie fait planer une atmosphère étrange, et emprunte le romantique *chemin des amoureux* près de Coutansouze, qui invite à poursuivre le chemin à la rencontre du viaduc de la Perrière. La fin du parcours *via* les villages de Valignat et Naves offre de belles perspectives sur la plaine Bellenavoise et les volcans d'Auvergne. Une dernière petite montée permet de rejoindre la cité médiévale de départ. La boucle est bouclée ! Le randonneur aura parcouru 69 km !

Idées de randonnées pour un week-end :

- Charroux - Ebreuil (16km) - retour à Charroux *via* le GR® 463 (20,5 km). Total : 36,5 km
- Ebreuil - Lalizolle (16,5 km) - retour à Ebreuil *via* le GR® 463 (15 km). Total : 31,5 km.



Vous parcourez, avec votre club, les chemins, balisés ou non, de notre région. Aidez-nous à les entretenir, venez rejoindre l'équipe des baliseurs (et baliseuses !) de l'Allier en participant au stage de formation.

Dans votre club, vous prenez parfois en charge l'animation de randonnées ou encore vous avez envie, vous aussi, de piloter les copines et les copains. Vous souhaiteriez être plus à l'aise pour cette activité, en savoir plus en lecture de cartes, connaître d'autres animations, randonner en sécurité.

Commencez par le module de base, stage de deux jours, que vous partagerez avec d'autres personnes passionnées comme vous. Ensuite vous serez prêt (prête) pour le stage animateur 1 (SA1).

Les formatrices, les formateurs sont comme vous des passionnées de randonnées. Avec eux, les échanges seront riches.

Qui sait, un jour ou l'autre, vous aussi, vous aurez envie de faire partager votre plaisir !



## Formation des Animateurs de randonnée :

Le nouveau cursus fédéral se découpe en trois unités de formation :

- Le **Module de Base** pour ceux qui débutent dans la lecture de carte et l'orientation.
- Le **SA1** pour ceux qui souhaitent se lancer dans l'animation de randonnées dans leur club.
- Le **SA2** pour ceux qui désirent acquérir les connaissances nécessaires pour conduire des randonnées en toute sécurité

## Formation des baliseurs :

Le stage comprend deux journées de formation.

Pour s'inscrire aux formations, adressez-vous aux Comités départementaux animateurs des stages :

- **Comite Départemental de l'Allier**  
Responsable : Jean-Claude Roilette  
associations-formation@ffrandonnee-allier.fr
- **Comite Départemental du Cantal**  
Responsable : Jean-Pierre Malichier  
cdrp15@laposte.net
- **Comite Départemental de la Haute-Loire**  
Responsable : Sophie Nicolas  
randohauteloire@wanadoo.fr
- **Comite Départemental du Puy-de-Dôme**  
Responsable : Michel Julien  
contacts@auvergnrando.com

Le Comité Régional.

Type	Délégation	dates
Module de base	Puy de Dôme	6-7 février 2010
Module de base	Haute-Loire	27-28 mars 2010
Baliseurs	Puy-de-Dôme	27-28 mars 2010
SA1	Puy-de-Dôme	10-11 avril 2010
SA1	Haute-Loire	17-18 avril 2010
Baliseurs	Cantal	24-25 avril 2010
Module de base	Cantal	29-30 mai 2010
SA2	Auvergne / Haute-Loire	3 et 7 juillet 2010
SA2 évaluation	Auvergne / Haute-Loire	8 et 9 juillet 2010
UV Milieu montagnard	Auvergne	05-12 septembre 2010
Module de base	Puy-de-Dôme	25-26 septembre 2010
Module de base	Haute-Loire	2 et 3 octobre 2010
Baliseurs	Allier	9-10 octobre 2010
Formation continue animateurs		4-5 décembre 2010

## Recette du pâté à la viande par JP. Denoyer

Le pâté à la viande n'est pas typiquement bourbonnais, mais c'est chez nous qu'on fait le meilleur ! Pour cela il faut à l'avance, faire une marinade.

Pour quatre personnes :

- \* 150 gr. de rouelle ou épaule de porc
- \* 150 gr. de poitrine de porc avec un peu de graisse
- \* 150 gr. de poitrine de veau

Découper la viande en fines lanières et la faire mariner pendant 48 heures, au frais, avec vin blanc, oignons, thym, laurier, sel, poivre.

Égoutter la viande et retirer les aromates, conserver la marinade. Faire une pâte brisée, la même que pour le pâté aux pommes de terre.

### Confection du pâté

Faire chauffer votre four à 180°.

Découper la pâte brisée en un rectangle de la valeur de la

moitié de votre plaque de four, étaler ce rectangle sur la plaque que vous aurez préalablement graissée.

Disposer la viande en long sur le milieu du rectangle en laissant tout autour environ cinq centimètres que l'on rabat sur la viande, badigeonner la pâte repliée avec un jaune d'œuf battu (le jaune d'œuf sert de colle). Recouvrir avec un autre rectangle de pâte (qui peut être de la pâte feuilletée) de la grandeur du pâté, bien coller les bords. Ne pas oublier la cheminée pour faire sortir la vapeur de cuisson et incorporer un peu de marinade avant et pendant la cuisson.

Dorer le tout avec l'œuf battu, tracer une décoration sur la pâte avec une fourchette.

Cuisson, 45 minutes à four chaud 180/200°.

À consommer chaud ou froid.

**Bon appétit !**

[www.confrie-bourbonnais.com](http://www.confrie-bourbonnais.com)

## Je mets quoi dedans ? Par M. Blanchet

Pour partir en petite randonnée, je prends mon sac à dos (moins de 40 litres).

Les indispensables :

- Une ou plusieurs gourde(s) d'eau selon la distance et si je suis le porteur pour la famille.
- Des « en-cas » (barre de céréales ou autres).
- Un vêtement pour le refroidissement et un autre pour la pluie (choisir un rechange essentiel en cas de besoin selon les points faibles corporels).
- Les lunettes de soleil, un couvre-chef, une protection solaire pour la peau, un couteau et une ficelle bien tressée d'un mètre (environ).



- La trousse de secours (avec couverture de survie).

Le superflu mais qui peut être utile :

- Un appareil-photo.
- Une paire de jumelles (dans le sac pour le voyage mais disponible sur la randonnée).
- La glane ou les trouvailles d'intérêt personnel.

Vous prendrez soin de mettre dans les poches accessibles les objets dont vous aurez sans cesse besoin.

Pour la petite randonnée d'une journée, votre sac ne doit pas excéder 8 kilos. Au-delà, les systèmes de portage ne sont pas adaptés et vous risquez d'avoir mal au dos. Portez sans fatigue !

## Du nouveau au pays de Fallet ! Par C. Pauget

L'association « **Les Randonneurs du Val de Besbre** » démarre du bon pied. Créée le 6 juillet 2009, elle est affiliée à la Fédé depuis cette saison.

Plus de vingt licenciés de Jaligny et des communes environnantes se retrouvent chaque lundi et le deuxième jeudi du mois pour une randonnée de 10 à 12 km. Le groupe profite de ces sorties pour découvrir le patrimoine bâti, les espaces naturels, la flore et la faune de la région, dans un rayon de 25 km autour de Jaligny.

Un bureau a été formé. André Naffetas, baliseur bien connu, en est le président, Nicole Geay la trésorière et Suzanne Naffetas, bien connue également, occupe le poste de secrétaire.

Nous souhaitons longue vie à cette association et la bienvenue à ses membres dans la grande famille des randonneurs.



Rand'Allier est aussi **votre** bulletin : n'hésitez pas à écrire pour nous faire part de vos remarques, suggestions,... Proposez-nous vos randonnées intéressantes, vos expériences amusantes...

**Comité de rédaction** : M. Blanchet, J-L. Chagnaud, J-C. Roilette, M. Gabard, C. Pauget. Éternelle guest star : J-P. Denoyer !

**Siège social** : Centre Éric Tabarly à Cusset

**Imprimerie** : Typocentre Montluçon **Imprimé sur papier recyclé**