

## Le mot du Président

### Les topo-guides :

Je vous en annonçais la sortie dans le numéro précédent de Rand'Allier. Il est là ! Je veux bien entendu parler du topo-guide® « *Le Val de Sioule à Pied* ». Selon les propres mots du président du pôle éditions de la Fédération, il est « somptueux ». Pas étonnant que 1 600 exemplaires aient été vendus en seulement deux mois et demi ! Je ne peux que vous conseiller de vous le procurer (*disponible dans les grandes surfaces de sport, auprès de certains Offices de Tourisme ou en commande à la FFRandonnée*) et d'aller parcourir ses 39 circuits. Remercions ici les baliseurs du Comité qui ont participé... au balisage (sic !) des 540 km de sentiers.

L'an prochain, un nouveau topo-guide® viendra grossir la collection de la Fédération pour notre département: « *Montluçon et ses environs... à pied.* »

Bref, un gros travail pour les (trop !) rares bénévoles du Comité qui auraient bien besoin d'un coup de main.

**Plan pluri-annual:** le premier plan s'achève. Nous avons donc à mettre en place le second pour 2005-2008. Cet outil nous permet de programmer nos actions dans le temps et ainsi, d'être plus efficaces. Il nous sert aussi pour présenter nos projets aux collectivités. Un prochain Rand'Allier vous le présentera en détails mais sachez déjà que, pour encore mieux structurer le Comité, nous faisons appel aux licenciés qui voudraient venir renforcer l'équipe départementale. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé par la création d'itinéraires, les questions de communication, le site Internet du Comité ou tout autre sujet concernant la randonnée.

Christophe Pauget

## SOMMAIRE

Mot du Président	P 1
Amis de la randonnée	
Le CDRP03 et ses licenciés	p 2
La bonne santé du randonneur	p 3
Formation	p 4
La vie du Comité	p 4
Un circuit à découvrir	p 4
Sur votre agenda	p 4



## Amis de la randonnée ... bonjour,

Qui plus que le randonneur sinon le marin a une préoccupation constante : la METEO ? Où mieux que dans le savoir des anciens trouver des conseils judicieux ? Voici donc quelques proverbes d'origine bretonne mais dont les marcheurs bourbonnais sauront tirer le meilleur parti :

- Pluie de novembre, Noël fin décembre
  - Gel en février fait l'eau solidifier
  - Verglas en avril, tricosténil
  - Quand le merle chante en mai, avril est fini
- Et le grand classique désormais :
- Horizon pas net, reste à la buvette.
- Peut-être connaissez-vous vous aussi quelques bons vieux dictons frappés au coin du bon sens ? Écrivez-nous, nous serons heureux d'en faire profiter tous nos lecteurs.

Tante Berthe

## Pour connaître votre Comité Départemental

**Président :** Christophe Pauget

**Vice-Présidents :** Bernard Aubin, Jacques Baucheron, Jean-Claude Roilette

**Secrétaire :** Nicole Guillaume      **Secrétaire-adjointe :** Colette Roy

**Trésorier :** Raymond Burgat      **Trésorier-adjoint :** Michel Gabard

### Les Commissions :

- Commission sentiers : Michel Gabard, président
- Commission formation : Jean-Claude Roilette, responsable
- Vie fédérale-licences : Jean-Claude Roilette
- Calendrier : Christophe Pauget
- Rando-challenge : Maurice André
- Communication, Partenariats, Animations, ... : **vous ?**

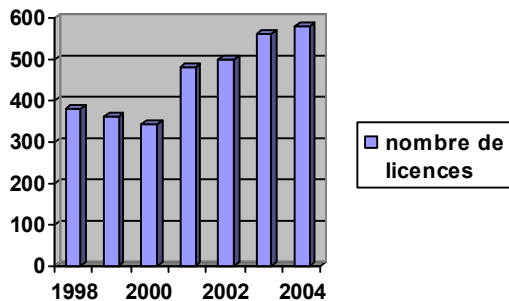
**20 associations affiliées - 583 licenciés au 31/08/04 - 38 baliseurs**



## Le CDRP 03 et ses licenciés

En cette période de l'année où vous reprenez votre licence, il nous paraît intéressant d'apporter un éclairage sur les licenciés de notre comité départemental.

En 2004, vous étiez 583 licenciés, membres de 19 associations affiliées. Jetons un coup d'œil sur l'évolution du nombre de licenciés du comité au cours des dernières saisons.



2000 : 341 licences

2004 : 583 licences soit une augmentation de 71 % en 4 ans  
Pour 2005, nous avons bon espoir de franchir le cap des 600 licenciés

### Répartition des licences selon les catégories :

En 2004, les 583 licences se répartissaient ainsi :

Individuelles					Familiales					
IS	IR	IRA	IMPN	Total	FS	FR	FRA	FMPN	Total	rattachées
46	192	275	2	515	0	9	11	0	20	48

Enfin, autres données intéressantes et significatives : **la répartition par sexe et par âge (pour 2004)**

	1 à 19 ans	20 à 39 ans	40 à 59 ans	60 à 79 ans	80 et plus
Hommes	20	7	107	104	4
Femmes	8	21	186	125	1
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>293</b>	<b>229</b>	<b>5</b>

Nous laissons à chacun de vous le loisir d'analyser ces données et éventuellement d'en tirer des conclusions. Nous nous contenterons de souligner la belle progression du nombre de licenciés, signe de la vitalité du Comité et de l'intérêt que vous lui portez en le soutenant par votre adhésion.

### Rappel : les catégories de licences proposées par la FFRP

<b>Licence IS</b> Simple adhésion FFRP sans assurance	<b>Licence IR</b> Assurance RC En activités de rando	<b>Licence IRA</b> Assurance RC+ accident En activités de rando	<b>Licence IMPN</b> Multiloisirs pleine nature
<b>Licences familiales</b> Elles concernent le titulaire et ses rattachés : conjoint, concubin, enfants mineurs, petits-enfants mineurs			
<b>Licence FS</b>	<b>Licence FR</b>	<b>Licence FRA</b>	<b>Licence FMPN</b>

Pour obtenir plus de précisions sur les assurances proposées selon les catégories de licences, vous pouvez consulter la brochure « prenez de l'assurance » reçue par votre association. C'est avec les licences souscrites (hors IS) que votre association est elle-même assurée en RC, conformément à l'obligation légale ; il est donc essentiel que tous les membres possèdent une licence IR ou IRA.

Vous recevez ce n° 2 de Rand'Allier parce que vous étiez licencié FFRP en 2004. Si vous ne l'avez pas déjà fait, renouvelez dès maintenant votre licence pour 2005 auprès de votre association (votre licence 2004 n'est plus valable à partir du 31/12/04).

Profitez-en aussi pour parler de la FFRP à vos amis randonneurs non licenciés en leur proposant une adhésion.

**Plus nous serons nombreux, plus notre action sera reconnue et efficace.**



## La foudre : accident et prévention

La foudre tue environ une trentaine de personnes par an en France. Le nombre de victimes de la foudre est beaucoup plus important : la mortalité étant de 20 à 30 %. Les survivants peuvent présenter des séquelles.

Les orages sont de deux types :

**Orages de convection** : fréquents l'été en montagne par temps chaud en fin d'après-midi et assez facilement prévisibles sur le terrain.

**Les fronts orageux** : conflits créés par l'arrivée d'une masse d'air froid au contact d'une masse d'air chaud lors du déplacement d'une perturbation ; les orages se produisent alors à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et ce n'est qu'en s'informant auprès des centres météorologiques que l'on pourra connaître le risque.

**Signes annonciateurs d'un orage de convection** : par beau temps, l'air chaud qui s'élève le long des pentes se condense au voisinage des crêtes formant des cumulus, nuages bourgeonnants d'aspect inoffensif (cumulus de beau temps).

Lorsque l'atmosphère est instable et humide, les nuages aspirent l'air chaud et humide présent à sa base et se développent en hauteur formant un cumulo-nimbus dont le sommet peut atteindre 10 km d'altitude : il devient gris puis noir et étale son sommet en forme d'enclume.

**La foudre** : décharge électrique de très haut voltage, se traduit par l'association de l'éclair et du tonnerre : l'éclair étant l'effet optique, lumière émise par les gaz portés à très haute température par la décharge électrique (300 000 km/s) ; le tonnerre étant l'effet acoustique ou bruit émis par l'expansion et la compression des gaz le long de son trajet (330m/s). Éclair et tonnerre se produisent en même temps mais peuvent être perçus avec un décalage qui permet d'estimer à quelle distance se trouve l'orage : on multiplie par 330 le temps qui sépare l'éclair du tonnerre, on obtient la distance qui nous sépare de l'orage (pour un délai de trois secondes par exemple, l'orage se situe à 990 m, il faut se dépêcher de trouver un abri.)

## Les accidents liés à la foudre

**Le foudroiement direct est souvent mortel :**

Le trajet du courant passant par le cœur, la mort est habituelle. Il faut néanmoins tenter une réanimation immédiate : bouche à bouche et massages cardiaques, le cœur pouvant parfois redémarrer très rapidement après la phase de sidération due à ce choc électrique. On constate des brûlures aux points d'entrée et de sortie (3<sup>ème</sup> degré). Il peut y avoir en outre des lésions internes dues à l'effet de blast (effet de souffle lié à l'onde de choc).

**Dans les accidents non mortels**, on peut avoir une syncope brève avec récupération rapide en moins de 3 minutes d'une activité cardiorespiratoire normale. Ensuite le sujet est conscient mais désorienté et confus et amnésique. Il peut présenter une paralysie d'une ou plusieurs extrémités ; sensations de fourmillement ; perte de vision transitoire. L'onde de choc peut provoquer une chute avec lésion traumatique ou bien une rupture des tympanes qui s'accompagne de surdité, vertiges, nausées. Peuvent survenir des lésions d'organes internes qu'il faut suspecter si la victime est particulièrement pâle avec un pouls très accéléré rendant, bien évidemment, l'évacuation difficile.

Les survivants gardent souvent des traces de brûlures superficielles (aspect en feuille de fougère) ou plus profondes. Peuvent également persister une surdité (rupture du tympan), une cataracte transitoire, des séquelles psychiques.

**Prévention** : le bon sens impose d'entreprendre les randonnées en montagne l'été de bonne heure, ce qui permet de rentrer avant les orages de l'après-midi. Consulter la météo pour s'informer de l'arrivée éventuelle d'un front orageux.

**Pour éviter le foudroiement direct** : fuir les sommets et arêtes sur lesquels la foudre tombe préférentiellement (descendre au moins 100 m au dessous). Ne pas se déplacer en terrain dégagé, ne pas porter d'objets métalliques qui dépassent au dessus de la ligne des épaules et peuvent attirer la foudre. Le matériel technique métallique sera mis dans le sac ou en position basse. Savoir protéger radios et téléphones portables en les mettant au centre du sac à dos, emballés dans les vêtements (ils pourront servir à appeler les secours en cas de besoin).

## Où peut-on s'abriter sans danger ?

- ◆ Dans un bâtiment en dur, en évitant la proximité d'objets métalliques, électriques ou téléphoniques ; ne pas rester sous un auvent ;
- ◆ Dans un véhicule fermé qui fait cage de Faraday ;
- ◆ Dans une grotte uniquement si elle est suffisamment grande pour pouvoir se tenir à au moins 1,50 m des parois et de l'entrée ;
- ◆ Ne jamais s'appuyer à une paroi surtout si elle comporte des fissures humides pouvant conduire le courant ;
- ◆ Au pied d'une falaise, il y a une zone protégée de l'impact direct dans un rayon équivalent à sa hauteur (sans dépasser 30m et avec un écart de 2m par rapport à la paroi ;
- ◆ Quand on marche en groupe en terrain dégagé, il faut s'éloigner d'au moins 2 m les uns des autres, pour éviter que le courant ne passe facilement d'un individu à l'autre) ;
- ◆ Mieux vaut s'arrêter et offrir le moins de surface au sol et le moins de hauteur : se tenir accroupi, pieds joints ou assis en position fœtale, au mieux sur son sac ou un autre isolant ;
- ◆ Ne jamais s'allonger au sol ni s'abriter sous un arbre isolé, fuir les lignes électriques et les pylônes. En forêt la probabilité pour que la foudre tombe sur l'arbre sous lequel on se trouve est très faible ; ne pas sortir en lisière.

En cas d'accident lié à la foudre, les secours sont souvent tardifs, les conditions empêchant l'intervention par exemple d'un hélicoptère.

**L'orage est suivi d'un net refroidissement, surtout s'il est lié au passage d'un front froid. Il faudra particulièrement veiller à protéger la victime du froid.**



## La Commission formation

**Stage d'initiation à l'animation de la randonnée pédestre :** cette formation peut intéresser tous les licenciés qui veulent participer à la vie de leur association notamment en préparant et encadrant des sorties.

**Quel est donc le contenu du stage ?** Deux pôles principaux sont l'objet de développements théoriques mais aussi pratiques sur le terrain: la carte et la boussole.

- lecture détaillée de la carte et son utilisation pratique (liaison carte-terrain)
- utilisation de la carte pour construire un itinéraire (repérer, identifier, préparer et organiser la sortie)
- la carte et la boussole (manipulations élémentaires).

**Il s'agit d'une formation de base concernant tous ceux qui encadrent des sorties associatives.**

Vous êtes intéressé, alors n'hésitez plus : le prochain stage aura lieu les 15 et 16 octobre 2005 dans l'Allier. **Attention:** le nombre de places est limité, on peut s'inscrire dès maintenant.

**Modalités d'inscriptions :** sur le site du Comité ou en écrivant à JC Roilette, 12 chemin des Grétias, 03190 Vallon-en-Sully (joindre une enveloppe timbrée avec adresse pour la réponse)



## La vie du Comité

L'Assemblée générale extraordinaire du 9 octobre 2004 a adopté les nouveaux statuts du Comité, en application de la loi sur le sport.

Parmi les modifications apportées, on relève celle concernant la **composition du Comité Directeur qui comportera désormais 24 membres** (au lieu de 16). Ainsi, une structuration plus efficace pourra être mise en place afin de confier des tâches déterminées aux élus du Comité.

Il est donc fait appel aux licenciés qui veulent s'impliquer dans le vie du Comité départemental : faites acte de candidature, par l'intermédiaire de votre association, pour la prochaine élection qui aura lieu lors de l'Assemblée Générale Ordinaire au début de 2005.

Pour un bon fonctionnement du Comité et une meilleure répartition des tâches, la mise en place de plusieurs commissions va être poursuivie. Elles sont constituées de membres élus au Comité Départemental mais aussi de

licenciés particulièrement intéressés et motivés pour œuvrer au niveau départemental:

Les commissions prévues :

- ♦ **sentiers** : balisage des itinéraires, suivi des sentiers,...
- ♦ **formation** : mise en place et encadrement des stages
- ♦ **animation** : fête de la randonnée, manifestations diverses sur la randonnée, foires-expo,...
- ♦ **rando-challenge** : mise en place et développement de cette formule ludique de randonnée
- ♦ **communication** : préparation et rédaction d'Infos CDRP03, Rand'Allier, relations avec la presse, animation du site Internet du Comité
- ♦ **partenaires** : mise en place d'un réseau de partenaires du Comité

Si vous voulez participez au développement de la randonnée dans l'Allier, la ou les commissions qui vous intéressent vous accueillerons volontiers. **Contactez le Président ou le responsable de la commission.**

## Sur votre agenda

### Calendrier des randonnées 2005 :

Sortie annoncée en décembre - diffusion à 10 000 exemplaires dans tout le département (Associations, OT)

### Fête de la randonnée :

18 et 19 juin 2005 ; organisez avec votre association une rando

### Stage formation des baliseurs-aménageurs :

5 et 6 novembre 2005

### Pour plus d'informations sur votre Comité

#### Le local permanent du Comité :

17 rue Saturnin Arloing à CUSSET

#### La permanence téléphonique :

Le vendredi de 17 H à 19 H au 04 70 96 00 26

Le site du CDRP03 : [www.allier-rando-ffrp.org](http://www.allier-rando-ffrp.org)

**Comité de rédaction :** B. Aubin, M. André, A. Grès, C. Pauget, JC Roilette

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

**Imprimerie :** Vidal Vichy

## Un circuit à découvrir

*Cette rubrique vous propose la découverte d'une randonnée intéressante et qui n'est pas éditée. Évidemment, il n'est pas possible d'en faire ici le descriptif : vous le trouverez sur le site du Comité ou en écrivant à JC Roilette (enveloppe timbrée pour réponse)*

### Les cotes de la Meuzelle (La Chapelaude):

Itinéraire en partie balisé de 15 km, 3 H 45. Au fond de la gorge coule la petite rivière : le site est remarquable par sa beauté et sa tranquillité. Le parcours permet aussi d'évoquer l'histoire avec l'ancienne paroisse de Nocq et l'affaire de la Brande des Mottes.

**D'autres randos dans le département** avec les topoguides FFRP « La Montagne Bourbonnaise à pied » 32 PR, GR3 et GR 3A , « Le Val de Sioule à pied » 39 PR

Rand'Allier est aussi **vos** bulletin : n'hésitez pas à écrire pour nous faire part de vos remarques, suggestions,... Il serait bien de trouver, à partir du n°3, une rubrique « courrier ».

**Rand'Allier n°3 devrait paraître au printemps 2005 (sans doute en mai)**