

### EDITO



#### Le brevet fédéral d'animateur Longe Côte/ Marche Aquatique (LC/MA)

Depuis 2015 ont été formés en Vendée une bonne vingtaine d'animateurs LC/MA issus des 5 associations qui pratiquent cette activité sur le littoral vendéen.

En 2020, une nouvelle session du brevet de formation LC/MA est programmée, organisée par la région Pays de la Loire. 16 stagiaires y sont déjà inscrits.

Les prérequis avant d'entrer dans cette formation sont indispensables, mais peuvent être anticipés et consolidés par une journée « Pratiquer le LC/MA ». Il faut être capable de maîtriser parfaitement la technique du pas du longeur, de savoir utiliser des ustensiles de propulsion (UP) : pagaie, plaquettes, longe up, gants palmés...), d'évoluer avec aisance dans le milieu aquatique sous toutes conditions. Ces prérequis sont confirmés par un questionnaire très précis d'autoévaluation d'une liste de capacités maîtrisées, attestées et signées par le stagiaire.

La formation comprend une journée Tronc Commun le 20 mars à Angers, une journée « Pratiquer le LC/MA » le 3 avril, un stage initial les 4 et 5 avril aux Sables-d'Olonne, le stage pratique de 20 heures en club accompagné par un tuteur, le stage final d'évaluation les 13 et 14 juin aux Sables d'Olonne. L'ensemble est suivi par une « formation à distance » sur le site fédéral.

Pour tout renseignement :  
[longecoteatlan@hotmail.fr](mailto:longecoteatlan@hotmail.fr)



### LA JOURNEE DEPARTEMENTALE DE LA MARCHÉ

Le dimanche 13 septembre 2020 à Sainte-Christine (Benet)

A la découverte du Marais Poitevin

RESERVEZ DES A PRESENT CETTE DATE

### RENCONTRE AVEC LES ASSOCIATIONS AFFILIEES



Le 13 novembre 2019, 13 associations affiliées sont venues pour échanger avec le Comité. Après avoir pris connaissance des résultats de l'enquête lancée à l'AG, les participants ont engagé la discussion autour de 3 thèmes :

**L'adhésion fédérale** : les arguments et les avantages pour prendre une licence à la FFRandonnée sont nombreux, mais pas toujours mis en avant : le prix de la licence est largement couvert par l'assurance fédérale, les formations, les réductions chez les partenaires, l'immatriculation tourisme, et bien d'autres encore. Le club peut aussi imposer la licence pour toute nouvelle inscription ou faire prendre une licence Non Pratiquant.

**La communication** : les documents disponibles au Comité ne sont pas connus : une liste sera établie et diffusée auprès des associations. Le Comité doit être plus présent dans les Assemblées Générales et les manifestations des clubs locaux. Mais la communication doit aussi venir des associations : participer à l'écriture de Balise 85, inciter les licenciés à venir à la Journée Départementale de la Marche, par exemple.

**La formation** : peu d'associations envoient des stagiaires en formation. Il faudrait en connaître les raisons : manque de motivation ? coût financier, bien que le coût soit fortement réduit par les aides financières du Comité Régional et du Comité de Vendée ? nouveau cursus de formation pas assez connu ? Il faudrait détailler un peu plus le stage à l'inscription, pour donner au futur stagiaire une idée précise de son contenu.

Une bonne matinée riche en échanges.

Rendez-vous le 13 novembre 2020  
pour une nouvelle rencontre



### LA VIE DES ASSOCIATIONS



**Le calendrier des manifestations** : la périodicité passera en 2021 de 2 parutions/an (semestriel) à 1 parution/an (annuel). Pour une sortie fin décembre, il faudra donc que toutes les manifestations 2021 soient communiquées au Comité avant le 31 octobre 2020. Le document sera un 16 pages en format A5.

**Le Plan Solidaire de Développement (PSD)** : comme les années précédentes, la FFRandonnée finance en 2020 les projets de création de clubs et de diversification. Entre 2017 et 2019, 73 projets de création et 86 projets de diversification (dont 42 en Marche Nordique, 35 en Rando Santé et 9 en Longe Côte/Marche Aquatique) ont été financés.

Alors, pourquoi pas vous ? Contactez-nous pour monter un dossier de financement si vous avez un projet pour 2020.

## LA VIE DU COMITÉ



**Les sentiers** : dans le cadre de la convention avec le Conseil Départemental, le Comité a réalisé l'évaluation de 6 sentiers dont 5 devraient obtenir le Label Vendée Rando. Le projet de réhabilitation du GR® 364 suit son cours : le dossier doit être présenté prochainement à la FFRandonnée pour l'homologation du nouveau tracé.

Le Longe Côte a fait le show au salon nautique international de Paris pour la 1<sup>ère</sup> compétition Indoor de Longe Côte (Paris Longe Côte Indoor) le samedi 14 décembre 2019.

Le 6<sup>e</sup> Championnat de France de Longe Côte se déroulera du 19 au 21 juin 2020 à Sangatte (Pas de Calais).

## LE SAC DE RANDONNÉE



Le bon sac à dos nécessite de prendre en compte trois éléments : le poids, le volume et le confort de portage.

Vide, il ne doit pas dépasser deux kilos.

Pour une randonnée de deux ou trois jours, optez pour un sac de 40 à 50 litres pour vos affaires courantes et qui pourra accueillir votre sac de couchage, vos vêtements de rechange, 50 à 70 litres si vous devez prendre une tente et quelques vivres. Il n'est pas utile d'avoir quantité de poches latérales et d'accessoires ; privilégiez la simplicité et la solidité. Quelques conseils :

- ☞ Répartissez le poids, en plaçant les éléments les plus lourds près du dos
- ☞ Même si votre sac de randonnée est censé résister aux intempéries, un sur-sac est fort utile pour préserver vos affaires de la pluie.
- ☞ Compartimentez vos affaires avec des sacs poubelle ou des sacs dédiés, pour les retrouver facilement et les isoler en cas de fuite.
- ☞ Limitez le poids de votre sac à dos en traquant le superflu.
- ☞ Vous randonnerez rarement seul. Pensez donc à répartir les charges « communes » (vivres, réserve d'eau, trousse de premiers secours)



## UNE BALADE EN VENDEE



Sentier de La Nonnerie et la Boutière  
à La Chapelle-Palluau

Longueur : 12 km - Dénivelée : 198 m  
Balisage : jaune

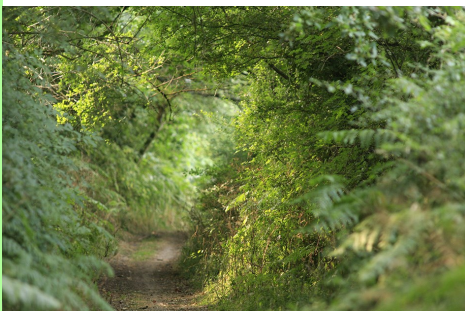
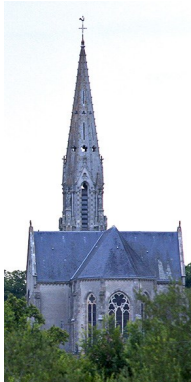
Départ : parking face à la salle polyvalente (N 46.7849, W 1.6204)

Ce sentier vous mènera à travers le bocage et ses haies vives et chemins creux. De l'église du XIX<sup>ème</sup> avec sa flèche de près de 50 m au charmant hameau de la Boutière, des rives de la Vie à la cache souterraine de

Piquérand, ce circuit vous laissera un excellent souvenir. Il est souvent visité par les groupes de randonneurs de Vendée !

Présenté dans le guide Vendée Rando :

<https://vendee.ffrandonnee.fr/html/1180/vendee-rando>



## AGENDAS DES RANDONNEES

**Dimanche 8 mars**

**La Guyonne 11<sup>ème</sup>**

La Guyonnière

**Dimanche 22 mars**

**La Spicéenne**

Les Epesses

**Samedi 28 mars**

**Brevet Audax**

Les Herbiers

**Dimanche 29 mars**

**Trek Longe Côte**

Notre-Dame-de-Monts

**Dimanche 29 mars**

**La Bicentenaire**

La Roche-sur-Yon

**Dimanche 5 avril**

**Randonnée de Printemps**

Saint-Laurent-sur-Sèvre

**Samedi 18 avril**

**Les Lapins de L'Océan**

Saint-Hilaire-de-Riez

**Dimanche 19 avril 2020**

**La Godillote Cugandaise**

Cugand

**Samedi 25 et dimanche 26 avril 2020**

**La Marche autour de l'île**

La Guérinière

**Dimanche 10 mai 2020**

**Les Rives du Lay**

Réaumur

**Samedi 16 mai 2020**

**Rando gourmande**

**à la découverte du Marais**

Saint-Michel-en-l'Herm

**Du jeudi 21 au dimanche 24 mai 2020**

**Les 4 jours de Chantonnay**

Chantonnay

**Dimanche 14 juin 2020**

**Montaigu Vendée**

Montaigu

## ET N'OUBLIEZ PAS

**Randofiches®** sur notre site Internet et sur l'application **Rando Pays de la Loire**

Horaires d'ouverture du Comité : du lundi au vendredi de 14h à 18h

FFRandonnée - 02 51 44 27 38 - [vendee@ffrandonnee.fr](mailto:vendee@ffrandonnee.fr) - Site Internet : <http://vendee.ffrandonnee.fr> - Facebook : Randonnée en Vendée