

### EDITO



#### NOUVEAU

#### Une plateforme dédiée aux bénévoles

La Fédération a développé, en lien avec la refonte de son site Internet, une application spécialisée, destinée aux bénévoles.

On a coutume de dire que le bénévolat se perd... ! Peut être que nous n'expliquons pas assez en quoi la tâche consiste, que nous ne sommes pas suffisamment attentifs auprès des bénévoles, que nous ne savons pas comment bien les remercier et les encourager... ?



Le bénévole aujourd'hui est connu pour proposer ses services, ses connaissances sur des tâches bien déterminées, bien cadrées, définies dans le temps et dans la durée. C'est ce que propose de faire la « plateforme bénévoles » de la Fédération :

- ☞ Faire connaître les missions proposées par les dirigeants d'un comité, d'une association et permettre à un bénévole d'y répondre.
- ☞ Permettre aux adhérents, au public de proposer ses services
- ☞ Enrichir un « espace bénévoles » sur le site afin d'y développer ses acquis, ses connaissances et constituer ainsi un « vivier des bénévoles ».

Mais ceci dit, rien ne remplacera l'accueil réservé à un nouveau bénévole au sein d'une structure, d'où l'intérêt d'un administrateur dévolu à cette mission au sein de l'association.

Vous êtes curieux de mieux connaître ce site ?

<https://benevoles.ffrandonnee.fr/>

Et n'oubliez pas le « nouveau » site de la Fédération

<https://www.ffrandonnee.fr/>

**Bernard CHENEAU**  
Administrateur de la Fédération

### LA VIE DU COMITÉ



#### Partenariat Crédit Mutuel

La convention qui lie le Crédit Mutuel et le Comité depuis de nombreuses années vient d'être renouvelée pour 2021 et jusqu'au 31/12/2022.



Elle prend la forme d'un don annuel d'un montant de 1 000 Euros. En contrepartie nous nous engageons à promouvoir l'image du Crédit Mutuel dans le cadre de nos manifestations et sur nos différents supports de communication : banderoles et drapeaux lors de la journée départementale de la marche, annuaires, plaquettes et documents d'information.



### LA VIE DES ASSOCIATIONS



#### Labellisation « Rando Santé »

Un de nos clubs affiliés vient d'obtenir le label Rando Santé sous le N° 09515. Il s'agit de

**LA VADROUILLE MICHELAISE à St Michel en l'Herm**, qui est maintenant la 6ème association à obtenir ce label en Vendée, après Les Panarenflés



de Montaigu, Les Randonneurs de Sèvre de St Laurent, Rando-Marche Nordique de Beaulieu, Rand'Océan de Brétignolles, Les Marcheurs des Collines de Pouzauges.

C'est un engagement fort qui valorise les activités de l'association dans une démarche de santé publique. Cette diversification peut vous donner accès, sous certaines conditions, à l'aide financière du Plan Solidaire de Développement.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site fédéral : [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr)

### TIQUES - ADOPTEZ LES BONS GESTES



**La tique** vit dans les bois, prairies et buissons humides. Elle attend dans les hautes herbes que vous passiez pour se laisser tomber et s'accrocher. Le risque d'en trouver est plus important au **printemps** et au **début de l'automne**. La tique peut piquer n'importe où sur le corps, elle préfère cependant les endroits chauds et humides.

Voici quelques bons réflexes à avoir :

- ◆ Porter des vêtements couvrants (pantalons longs, chaussures fermées, casquette)
  - ◆ Eviter les herbes hautes
  - ◆ Vérifier attentivement après chaque randonnées que vous n'avez pas de tiques
  - ◆ Pour la retirer : pas de produits (alcool, éther, etc ...), utilisez un **crochet à tiques**, tournez (comme un tournevis) et tirez lentement la tique au plus près de la peau, puis désinfecter
  - ◆ Consulter votre médecin en cas de rougeur, il existe des traitements antibiotiques préventifs à la maladie de Lyme
- La solution efficace reste la prévention. L'association **France Lyme** diffuse des conseils précieux sur la prévention et l'attitude à tenir en cas de piqûre par cet acarien à l'origine de maladies sérieuses. N'hésitez pas à consulter le site de France Lyme.





## TEMOIGNAGE.....Alain CABEL, Administrateur au Comité depuis 10 ans....



### Alain , qu'est-ce qui t'a amené à rejoindre le comité départemental ?

Lors de mon départ en retraite, j'étais impressionné par le temps libre dont j'allais disposer. J'avais signalé que je souhaitais participer à des actions en tant que bénévole. Je m'étais déjà intéressé à l'organisation des itinéraires de randonnées. Je me suis donc assez naturellement retrouvé impliqué au comité et plus particulièrement dans la commission Sentiers-Itinéraires.

### Quelles ont été tes principales missions ?

Au sein de la commission Sentiers-Itinéraires, j'ai participé activement à la préparation du guide Vendée Rando paru en 2015. Nous avons été bien occupés : sélection des sentiers, vérification de leur état, de leur balisage, rencontre des communes pour leur entretien. Parallèlement, j'ai été chargé du lancement du programme numérique en Vendée.

La fédération française de randonnée est l'éditrice des topo-guides de randonnée. Constatant la diminution de la diffusion des topo-guides papier, elle a décidé de lancer en 2013 une vaste opération de numérisation des itinéraires GR et GRP en s'appuyant sur les comités départementaux. Au comité de Vendée, nous avons décidé de nous y associer en proposant également de numériser les itinéraires des communes intéressées : recrutement des collecteurs (qui relèvent les données sur le terrain), des gestionnaires (qui les intègrent par informatique sur la base de données nationale), publication de randofiches que les randonneurs peuvent imprimer directement sur leur ordinateur.

Notre comité est celui qui a réalisé le plus de randofiches au niveau national.

Je me suis également impliqué à la commission formation en participant à l'encadrement pour les formations organisées par le comité de Vendée.

### Alors, pourquoi arrêter ? Pas de regrets ?

10 ans, c'est une durée raisonnable. Je n'apporte plus au comité la nouveauté que j'apportais il y a 10 ans. Il est temps de laisser la place à de nouveaux administrateurs. Personnellement, je suis impliqué dans d'autres associations. Je n'ai donc pas de regrets, mais plutôt la satisfaction du travail que j'ai accompli et des contacts que j'ai pu avoir à cette occasion.

### Que dirais-tu aux licenciés qui hésitent à s'engager dans la structure départementale ?

Il faut y aller. Les statuts prévoient 28 membres au comité départemental. Il est même possible d'être coopté jusqu'à une prochaine assemblée générale. Beaucoup de compétences différentes sont utiles. J'ai évoqué la commission Sentiers-itinéraires mais la commission Pratiques-Adhésions a besoin de bénévoles pour les actions d'animation et de communication notamment. Chacun a des compétences et peut se rendre utile.

**En retour, il y a la satisfaction de participer à la promotion de la randonnée pédestre**

## UNE BALADE EN VENDEE.....



### Sentier " Le Chemin aux Etoiles" à la Chapelle aux Lys

Longueur : 6 km - Balisage : **Jaune avec étoile**

Départ : sur le parking de l'Eglise (N 46.628975 W -0.659478)

La Chapelle aux Lys, petite commune de 251 habitants vous offre la possibilité de voyager dans l'espace et le temps ce qui est une véritable aubaine par les temps qui courent. Ce circuit balisé en 2018 par deux baliseurs du Comité est composé de 2 boucles. La première sur 4 567 m vous présente l'histoire de l'univers, du big bang à aujourd'hui :

pour chaque mètre parcouru, c'est un voyage dans le temps sur 3 millions d'années .....

La seconde boucle présente sur 1765 m le système solaire. Là, chaque mètre parcouru vous propulse sur 5 millions de km....Le circuit est jalonné de bornes explicatives ; prévoir 3 à 4 heures pour une lecture attentive."

