RandoNews Grand Est

Numéro 35 - avril/mai/ juin 2020

Les conditions de pratique s'assouplissent

La FFRandonnée propose à l'ensemble de son réseau de comités, clubs, dirigeants, baliseurs, pratiquants des activités de marche et randonnée, licenciés ou non … des règles et des recommandations de reprise de leurs activités de manière raisonnée et responsable **pour la période du 22 juin au 11 juillet 2020.**

D'une manière générale, les activités reprennent :
- dans le respect d'une distanciation physique spécifique entre les pratiquants qui dépendra de la vitesse de marche et de randonnée et du risque de contamination par postillons et gouttelettes de transpiration. Ainsi des marcheurs évoluant à la vitesse classique de 4km/h veilleront à garder un espacement d'au moins 2 mètres, alors que des marcheurs à 6km/h s'espaceront d'au moins 5 mètres
- **pas de limitation de nombre à 10 personnes maximum**

Retrouvez toutes les infos sur le site www.ffrandonnee.fr, rubrique actu déconfinement.

Le N°2 du magazine Randonnée Santé va sortir

Randonnée Santé est un magazine réalisé par Doc du Sport en collaboration avec la Commission Médicale de la FFRandonnée. Après un numéro 1 très apprécié en 2019, voici le n° 2 qui va sortir courant juillet 2020.

Au sommaire de ce nouveau numéro de Randonnée Santé, citons entre autres : douleur trompeuse ; cœur et randonnée, itinérance et santé ; pour quel type de randonnée êtes-vous fait ; le longe côte à la cote ; la rando contre l'ostéoporose, quel ravitaillement pour quelle distance ; arthrose et randonnée, c'est possible…

Pour pré-commander le N° 2 et le recevoir dans la boîte aux lettres, suivez le lien : https://www.docdusport.com/produit/randonnee-sante-juillet-2020

Ce magazine est disponible auprès de votre comité départemental et vous pourrez également le retrouver en version numérique sur le site fédéral www.ffrandonnee.fr à la rubrique Randonner/Randonnée et Santé/Magazine du Sport.

LSPAP en visite au fort de Mutzig

Dans le cadre de ses sorties culturelles LSPAP (Alsace) a visité le fort de Mutzig

La journée a commencé par une randonnée de 10 km à partir de Mutzig avec un dénivelée de 300 m. Cette randonnée était ouverte aux deux groupes : marcheurs nordique et rando santé. Ces derniers avaient la possibilité de nous rejoindre directement au parking du fort en voiture.

Cette randonnée était préparée par notre vice-présidente et animatrice Renée, aidée par l'ensemble des animateurs, elle nous a mené à destination après une belle montée. À noter la belle vue panoramique sur la vallée de la Bruche qui a récompensé les premiers efforts des participants. Notre itinéraire nous a conduits au refuge de la marine. Encore une fois une belle vue sur la vallée de la Bruche, le Mont Sainte Odile, le Donon, etc… Cet endroit est aussi bien connu par les stagiaires animateurs de la FFRandonnée pour les lectures de paysage. Après être passés devant le chalet du maréchal De Lattre de Tassigny nous arrivons sur le parking du fort où nous attendaient le coin pique-nique et nos amis qui nous ont rejoints en voiture.

Après le moment convivial du repas tiré du sac, nous étions invités à visiter le fort avec un guide réservé pour le groupe LSPAP.

Histoire du fort de Mutzig

Après la guerre de 1870-1871 entre la France et l'Allemagne, l'Alsace et la Moselle sont annexées à l'Empire allemand. Dans le but de défendre ses nouvelles terres, Guillaume II, empereur d'Allemagne, décide la construction de cette fortification qui aura pour rôle de bloquer la plaine du Rhin contre toute offensive venant de Belfort ainsi que le passage des troupes venant de la vallée de la Bruche. Les travaux débutent en 1893 et dureront jusqu'en 1916. Le fort sera construit selon de nouveaux principes et adapté à l'apparition d'un nouvel explosif plus puissant, la mélinite. Des cinq "forts masses" prévus à l'origine, seuls deux sont construits (Est et Ouest). Les suivants sont construits selon la technique éclatée, le tout relié par des souterrains. Finalement, la Feste Kaiser Wilhem II deviendra la plus grande fortification allemande de cette époque étendue sur 250 hectares et abritant 6000 hommes.

Au fil de la visite nous avons découvert les installations telles que les cuisines, la boulangerie, la salle des machines pour ventiler les locaux et de produire l'électricité. Nous avons été surpris par le coté spartiate des locaux de vie et les dortoirs et surtout la différence entre hommes du rang et officiers.

Cette visite a été faite avant le confinancement.

Morsure de tiques, avoir le bon réflexe

Ces acariens qui peuvent transmettre la maladie de Lyme doivent être retirés rapidement et correctement pour limiter le risque d'infection. Voici les bons réflexes à adopter.

Les randonneurs sont une population exposée aux morsures de tique. Ces petits acariens sont d'importants vecteurs de maladies parfois graves, comme l'encéphalite à tique (une maladie neurologique heureusement très rare en France) et la maladie de Lyme, due à des bactéries du genre *Borrelia*.

Le risque est faible en France car toutes les tiques ne sont pas infectées par ces bactéries.

Cette maladie se soigne bien si elle est repérée à temps. Il est donc important de savoir quoi faire en cas de morsure et de suivre les étapes à suivre si vous remarquez qu'une tique a élu domicile sur votre peau.

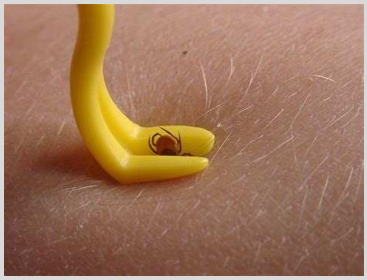
Bien inspecter sa peau

Cet acarien aime les zones humides et protégées du corps telles que les aisselles, l'aine ou les plis des genoux.

Après une randonnée, inspectez-vous de la tête aux pieds, et le cuir chevelu, car les tiques passent souvent inaperçues. Durant la morsure, elles injectent un produit anesthésiant qui rend la morsure indolore. Alors si de retour chez vous, vous décelez une petite rougeur avec une pointe noire au milieu : il s'agit probablement d'une tique. Grâce à son rostre (un dard qui harponne la peau) la tique se fixe à la peau et se nourrit de sang durant plusieurs jours avant de s'en décrocher. Il ne faut surtout pas chercher à l'enlever en tirant dessus, cela risquerait d'arracher son corps, et non sa tête enfouie sous la peau.

Comment retirer la tique

Plus une tique infectée reste fixée longtemps sur la peau, plus le risque de transmission de la bactérie augmente. Elle se nourrit de sang en régurgitant l'excédent d'eau absorbée, dans l'hôte nourricier avec tout ou partie des germes qu'elle héberge. Le risque de transfert infectieux est d'autant plus important que le repas dure longtemps. Elle reste accrochée 8 à 10 jours pour un repas sanguin complet.



Il est donc conseillé de les retirer le plus rapidement possible, idéalement à l'aide d'un tire-tique (vendu en pharmacie). Il suffit de glisser le crochet sous la tique, au plus près de la peau, de tourner lentement dans le même sens sans tirer, jusqu'à ce que la tique se décroche.

Sans tire-tique, une pince à épiler peut être utilisée. Dans ce cas, saisissez la tique à la base et tirez vers le haut, sans tourner. Par contre il est fortement déconseillé d'utiliser de l'éther car cela anesthésierait la tique qui, une fois endormie, risquerait de régurgiter son contenu, augmentant alors le risque d'infection. Il est préférable d'éviter de l'enlever avec les ongles. Cela peut compresser l'abdomen de l'animal, qui peut alors réinjecter le sang potentiellement infecté.

Désinfecter la morsure

Ensuite, il est indispensable de se nettoyer les mains ainsi que la morsure et la zone environnante avec de l'eau et du savon et de la désinfecter avec un antiseptique ou de l'alcool.

Ne jetez pas la tique

Après avoir enlevé la tique, elle peut encore piquer. Mettez-la dans un mouchoir ou sur un bout de scotch, ne la jetez pas. En effet, depuis l'été 2017, il est possible de participer à la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent grâce au projet CiTique.

Pour cela, il vous suffit de déclarer votre piqûre sur l'application *Signalement tique* (à télécharger gratuitement sur votre téléphone, Android ou iOS) ou directement sur le site http://www.citique.fr et d'envoyer la tique qui vous a mordu au Centre de Nancy de l'Inra (Institut national de la recherche agronomique). Un geste utile pour vous, mais aussi pour vos animaux domestiques.

Surveiller la zone de morsure

Il est très important de surveiller avec attention la zone de morsure.

Si une plaque rouge (ou foncée sur peau noire) et ronde apparaît autour de la morsure dans les deux semaines suivant la morsure, c'est le signe d'un début de maladie de Lyme.

Sans traitement, cette lésion, qui apparaît chez 90% des personnes piquées par une tique infectée, progresse en cercle, parfois pendant plusieurs semaines. C'est ce que l'on appelle un érythème migrant.

Ne la confondez pas avec une simple réaction inflammatoire liée à la morsure laquelle survient au bout de deux à quatre jours et disparaît spontanément en quelques jours. Elle est sans gravité.

À cet érythème migrant peuvent apparaître de la fièvre, une grande fatigue ou et des troubles digestifs dans les semaines et même les mois qui suivent la morsure. Avec ou sans ces symptômes additionnels, il est nécessaire de consulter un médecin, qui pourra décider la prescription d'un traitement antibiotique. Celui-ci est permet d'empêcher l'évolution vers des formes graves de la maladie de Lyme, qui s'accompagnent d'atteintes musculaires, neurologiques et articulaires pouvant être très invalidantes.

Par contre, il n'est pas recommandé de prendre systématiquement des antibiotiques après une morsure car le risque que la tique soit infectée est faible et la prise d'antibiotiques n'est pas dénuée d'effets indésirables.

Nous espérons que ces conseils vous seront utiles.

Article de Jean-Jacques LANDRAGIN et de Michel THIRION (médecin du Comité Marne).

Partenariat avec un EHPAD en Meuse

En 2016, lors d'une porte ouverte dans l'Ehpad de Vaucouleurs (petite ville de 2000 habitants), Jean-Paul Long, le président du Pied Champêtre a eu l'occasion de rencontrer la directrice de l'établissement ainsi que l'animatrice.
De là, s'est construit un projet de partenariat entre l'association de randonneurs et la structure accueillant des personnes âgées. L'objectif étant d'accompagner certains résidents et de leur permettre d'avoir des contacts extérieurs à l'établissement, au travers des adhérents volontaires du club.

Les résidents concernés marchent soit seuls, soit avec cannes ou déambulateur, ou sont en fauteuil roulant. D'autres encore qui sont plus dépendants bénéficient de joëlettes qui sont prêtées par des organismes de villes voisines.

Avec le minibus de l'établissement, l'animatrice amène ces résidents (7 environ) à un site des environs de Vaucouleurs. L'endroit est choisi à l'avance, en concertation avec les 2 parties.

Parallèlement, la maison d'accueil spécialisée qui prête une joëlette a souhaité participer à quelques sorties avec des enfants qu'elle accueille. Ces échanges intergénérationnels enrichissent ces moments de partage autant pour les résidents que pour les accompagnants marcheurs.

Au vu du bénéfice apporté aux personnes âgées et au bon déroulement de l'activité, le partenariat s'est poursuivi.

Afin de faciliter l'organisation de ces sorties, le Pied Champêtre a accompagné l'association de bénévoles de l'Ehpad et la communauté de communes dans le projet d'achats de 2 joëlettes (fauteuil roulant tout-terrain pour personne à mobilité réduite). Projet concrétisé début 2019, permettant d'avoir ce matériel disponible sur place.

Outre les sorties balades, il arrive d'accompagner les résidents dans des manifestations ou expositions locales, prêtant ainsi main-forte à l'équipe d'encadrement de l'Ehpad.

La convivialité et la sympathie engendrées lors de ces sorties avec les résidents et leur animatrice ont permis de mieux connaître la structure et d'établir une relation fiable de confiance.

C'est ainsi qu'en ce printemps 2020, quand l'épidémie et le confinement ont alourdi les tâches des soignants de l'Ehpad, un couple d'adhérents du Pied Champêtre a proposé ses compétences culinaires pour préparer des repas aux soignants à l'occasion de la fête de Pâques. Après appel aux dons au sein du club, ces repas de grande qualité et fabriqués maison ont été distribués le dimanche et lundi de Pâques, dans le plus strict respect des normes sanitaires. Cette action a été appréciée par les soignants qui ont formulé leurs remerciements et leur reconnaissance.

Cette démarche met en avant l'esprit de solidarité qui existe au Pied Champêtre et la mobilisation dont il est capable outre sa vocation première de randonner.

Les Hautes Rives : un nouveau terrain de jeu pour les marcheurs

A la découverte des charmes de la vallée de l'Aube.

Cela fait à peu près un an que le projet du premier chemin de randonnée (labélisé PR) du territoire de la communauté de communes d'Arcis-Mailly-Ramerupt a vu le jour. Les membres de la CCAMR, le comité de l'Aube avec son président des sentiers et la Vice-Présidente ont balisé le nouvel itinéraire.

De Nogent-sur-Aube (commune de départ) à Morembert en passant par Dommartin-le-Coq, vous cheminerez durant 9,5 km dans les sous-bois, vous longerez et traverserez de frais cours d'eau : l'Auzon, le Meldançon et la rivière Aube.

À la belle saison, vous marcherez parmi les iris des marais et les orchidées sauvages et rencontrerez sans doute hérons, huppes fasciées et, avec un peu de chance, oedicnèmes criards. Les verdoyantes pâtures vous inspireront la plus grande sérénité et vous pourriez bien tomber nez à museau avec un chevreuil en balade.

Plus proche des habitats humains, vous découvrirez de rares beautés architecturales comme l'église à pans de bois de Morembert, la chapelle Sainte-Thuise de Dommartin-le-Coq et, hors circuit, à 1 km de là, son église en craie.

Il ne reste plus qu'à sceller les panneaux signalétiques. Le parcours sera inauguré à la rentrée prochaine, c'est une grande première pour tous en particulier pour le comité de l'Aube car c'est le premier PR dans la Plaine d'Arcis et une série est en préparation !

Jeudi dernier, une dizaine de personnes s'est retrouvée pour procéder au balisage avec peinture et adhésifs.

FFRandonnée Grand Est
Maison Régionale des Sports
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
Tél : 03 83 18 87 36
E-mail : grand-est@ffrandonnee.fr
www.grand-est.ffrandonnee.fr

Ouvert les lundis, jeudis et vendredis de 13h30 à 17h00
et les mardis et jeudis de 8h30 à 11h30. Fermé les mercredis.

Directeur de la publication : Michel SIMON
Rédacteur en chef : Jean-Luc PINHEIRO
Agent de Développement : Aurore Dietrich