Actu Rando74,
Lettre d'information du Comité Haute-Savoie
N°17 automne 2023

L'édito de Brigitte SCOTTON, Présidente

Chers amis,
A l'heure où nous préparons les programmes de formation 2024, je souhaite apporter un éclairage sur la fonction de tuteur.
Leur rôle est primordial et peut se résumer en 3 mots :

ACCUEILLIR - ACCOMPAGNER - SUIVRE

Accueillir : C'est lui qui va permettre au stagiaire d'arriver au stage en ayant acquis les pré requis. Il va l'inclure dans ses propres randonnées, le renseigner sur les bonnes pratiques du club, l'initier à la lecture de carte, à la préparation de la randonnée, le présenter aux adhérents.
Accompagner : lors du travail en club**,** il va favoriser les conditions d'apprentissage du rôle d'animateur. Il va guider le stagiaire dans la préparation et l'exécution de son animation en respectant les règles de sécurité, et lui donner l'autonomie dans l'organisation de sa séance.
Suivre : Le tuteur va guider le stagiaire dans l'ensemble des aspects de l'animation, et lui permettre d'appliquer les acquis du stage. Il contribue au développement des compétences, développe la prise en compte de la prévention et des règles de sécurité. Il recueille l'avis des participants sur l'encadrement proposé, et aide le stagiaire à analyser son animation. Le tuteur permet au stagiaire de connaître ses points positifs et ses axes d'amélioration.
Le choix du ou des tuteurs n'est pas anodin.
A même titre que pour un club, la formation des animateurs est nécessaire afin de respecter notre devoir de sécurité dans l'encadrement de nos activités. Le choix des tuteurs est la clef de réussite pour nos stagiaires. Apportons toute l'attention nécessaire à ce tutorat .

Retour sur la journée "sécurité et secours"

Ce samedi 21 octobre sur le plateau des Glières, les thèmes abordés étaient proche de la réalité, la gestion de groupe, la morsure de vipère, la piqûre de guêpes, la victime inconsciente, le traitement d'une plaie, le malaise, la fracture, l'arrêt cardiaque et bien évidement pour rendre les exercices encore plus proche de la réalité par l'alerte auprès des services publics.
28 animateurs étaient présents pour participer à cette journée, ils étaient encadrés par 6 formateurs de la fédération
La météo n'était pas terrible mais l'ambiance était au beau fixe.

Retour sur le séminaire des animateurs santé

Les 7 et 8 octobre, le comité de pilotage Rando-Santé de **la FFRandonnée Auvergne Rhône-Alpes** organisait pour la première fois **un rassemblement des animateurs "Rando-Santé"**, avec le soutien financier de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du Département de la Loire. Les 91 participants représentaient l'ensemble de la région Auvergne Rhône-Alpes. Après avoir pris possession des lieux, les animateurs Santé des clubs FFRandonnée se sont retrouvés en séance plénière pour le petit mot d'accueil de Robert Lotissier, le régional de l'étape.
Puis Catherine Kabani, médecin fédéral, a pris le relais pour **une conférence sur** le volet santé de la FFRandonnée avec une présentation sur les perturbateurs endocriniens en randonnée : « Dis moi dans quoi tu manges et dans quoi tu bois ». Ensuite, ce fut Marie Lamarque, CTN, mission « Santé Forme », qui nous a présenté **les grandes orientations fédérales en matière de santé**.
L'après midi fut consacré à **trois activités en groupe sur les sentiers du Bessat**. Un premier groupe s'est adonné à la Rando-Santé. Le deuxième s'est exercé à la marche nordique Santé. Quant au troisième, il a participé à une initiation Marche Nordique. Depuis 2021, le label fédéral Santé est étendu notamment à cette discipline avec le « label marche nordique Santé ». Dommage, seules trois animatrices santé de Haute-Savoie étaient présentes à ce premier séminaire.

Formation FFR74

Retrouvez l'ensemble des formations organisées par la Haute-Savoie en cliquant sur le lien ci-dessous :
https://haute-savoie.ffrandonnee.fr/formation/

Quelques dates, encore, à retenir :

29 novembre : Journée des dirigeants à la Roche sur Foron

1 mars 2024: AG de la FFrandonnée à Ayze

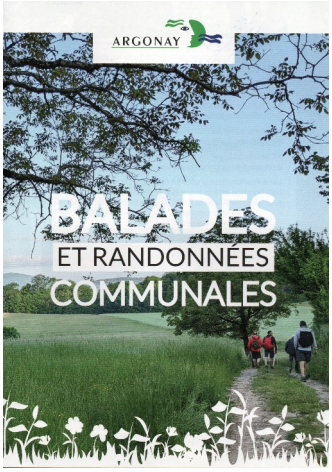
C'est l'automne, le polypore écailleux..vous connaissez ?

Ce champignon, peu ramassé, est excellent, séché et réduit en poudre, pour son goût poivré.
Il agrémente les gratins ou les fondues d'hiver.
Attention :
on ne ramasse et on ne mange que les champignons que l'on connaît avec certitude !

MaRando souffle sa première bougie

MaRando est l'application officielle de la FFRandonnée qui permet d'accéder à des milliers de parcours dignes d'intérêt partout en France, avec des outils de guidage, d'enregistrement de trace, de téléchargement GPX, de fiches PDF dédiées aux circuits et de pleins d'autres fonctionnalités pour aider les randonneurs dans leur pratique.
En Haute-Savoie nous en sommes à 93 randonnées rentrées dans MaRando. Il s'agit de randonnées à la journée de différents niveaux, et aussi d'itinérances courtes.
Sur le site du CDRP (*), rubrique MaRando - l'offre en Haute-Savoie on peut les visualiser.
MaRando permet aussi de créer ses propres circuits grâce à la version pour ordinateur, en utilisant directement les outils cartographiques de l'application, ou en important directement le fichier GPX de l'itinéraire.
Enfin MaTribu (**), la dernière-née des fonctionnalités de MaRando, permet aux utilisateurs d'organiser leurs prochaines sorties en famille, entre amis ou entre membres d'un club.
Sur le site du CDRP (*), rubrique MaRando, vous trouverez le guide de démarrage rapide et le guide utilisateur de l'application, et un lien permettant d'accéder à la rubrique MaRando du site de la FFRandonnée.
Nous vous souhaitons de bien belles balades avec MaRando, et si vous en connaissez dont vous ignorez si elles sont dans l'application merci de nous les signaler au 04 50 51 39 26 ou à l'adresse suivante : haute-savoie.marando@ffrandonnee.fr .
(*) https://haute-savoie.ffrandonnee.fr/
(**) dans l'immédiat, réservée aux seuls licenciés ou titulaires d'un RandoPass

La mairie d'Argonay a re-balisé ses sentiers communaux,
(guide à retirer en mairie)

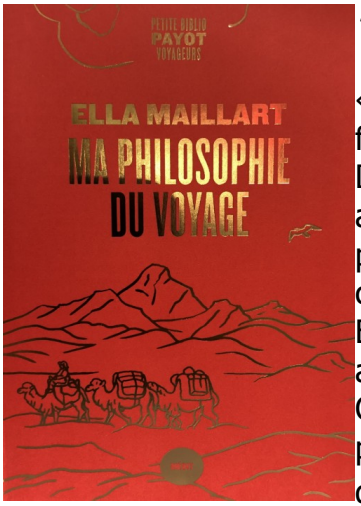


La rando de l'automne

La boucle des Pommiers.

Lieu : Cercier, Deniv+270m, 10km, IBP40
Parking départ : la ferme de Chosal (Copponex)
Dommage la récolte est finie, les escabeaux sont rangés, mais au détour d'une plantation le chemin sent encore la pomme !
Au départ du parking, il faut rejoindre, par la route le pont de Chosal, à partir de là le balisage PDIPR est continu. Avec l'automne, l'eau a repris ses droits, et il faut parfois être finaud pour ne pas trop se mouiller les pieds. On remonte les Usses, bien grossis, jusqu'au pont des Goths, toponymie qui retracerait le passage des invasions Goths, le pont métallique plus récent n'a rien de gothique !
De là, on attaque la montée vers Cercier. Après bois et prairies, mous atteignons les cultures de pommiers avant de rentrer dans Cercier. Un peu d'horizontal, avec un court passage sur la D2. Dans Cercier, à l'église, c'est déjà la descente, à travers les plantations. Nouvelle traversée des Usses, il faut même remonter en face. A l'auberge de Bajole, on peut quitter le goudron pour un sentier (un peu étroit), cartographié, mais non PDIPR, qui nous ramène directement sur le sentier de Land-Art de la ferme de Chosal.
A la boutique, produits de la ferme et du terroir.

Idée lecture



« Ma Philosophie du Voyage », de **Ella Maillart**

« Voyager jusqu'au bout de l'espace, jusqu'au bout du temps .. », et finalement jusqu'au bout de soi !!
Décédée en 1997, à 94 ans, Ella Maillart fut l'une des plus formidable aventurières du XXe siècle. Ses récits de voyages, son œuvre photographique, ses reportages ont fait d'elle une autrice mondialement connue.
Elle avait l'œil ethnographique, parfois sensuel, souvent ironique, toujours attentive, où qu'elle soit, à la condition des femmes.
Ce petit recueil Payot (2022) rassemble une quinzaine de textes inédits, peu connus ou introuvables, qui montrent son énergie, sa curiosité, sa soif d'essentiel : la Nature et la **Liberté**.

Copyright © octobre 2023 FFrandonnée74 Tous droits réservés.
Notre adresse postale est : FFrandonnée 11 bis rue du Docteur Geley 74000 ANNECY