



RandoNews Grand Est

Numéro 52
3ème trimestre 2024

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

Ardennes / Aube / Haute-Marne / Marne / Meurthe-et-Moselle / Meuse / Moselle / Territoires d'Alsace / Vosges

Topo-guide « La côte des Bar en Champagne à Pied »

Les membres du Comité départemental de l'Aube, l'avaient imaginé ! Il est maintenant réalisé.

En 2021, les rencontres avec l'Office de tourisme de la Côte des Bar, les communautés de communes de Bar-sur-Seine et Bar-sur-Aube ainsi que les maires des communes de ces territoires, nous ont permis de leur proposer un projet de réalisation d'un topo-guide, faisant partie de la collection nationale des topo-guides de notre fédération.

Un seul topo-guide existait dans l'Aube mais il n'était plus commercialisé depuis 2009... Pour celui-ci, il s'agissait de mettre en « lumière » la Côte des Bar, très beau territoire et ses sentiers de randonnée existants ou à créer !



Pour la réalisation de ce projet, le comité de l'Aube a sollicité un accompagnement technique d'une experte en randonnée. Cela a représenté un gros travail de deux ans auprès des collectivités et des propriétaires publics et privés. Et un temps supplémentaire a été nécessaire pour réaliser ce topo-guide.

Quelques étapes clés : définition des 24 circuits proposés existants, nouveaux ou modifiés ; le repérage cadastral ; les conventions de passage et déli-

bérations communales pour les inscriptions au Plan Départemental des itinéraires de Promenade et de Randonnée de l'Aube ; le repérage sur le terrain ; les relevés GPS... enfin, la labellisation, gage de qualité, de sécurité pour les randonneurs qui emprunteront ces sentiers.

Attention, les sentiers balisés par nos bénévoles, nécessiteront de l'être régulièrement, car un sentier non entretenu et mal balisé risque de disparaître !

Une dernière étape que nous avons préparée durant notre mission, est en cours de réalisation par les deux communautés de communes, il s'agit de la signalétique des sentiers avec le choix de panneaux d'accueil dans les communes, de totems sur les sentiers pour les indications de direction ou de changement de direction et certaines indications techniques ou de point de vue, gage de qualité également de tous les sentiers.

L'ensemble des acteurs de ce projet est très satisfait et un lancement sur les médias départementaux (presse écrite et TV départementale) a été réalisé récemment.

Nous souhaitons une très belle vie à ce nouveau topo-guide « **La Côte des Bar en Champagne à pied** ». [N'hésitez pas à vous vous le procurer pour découvrir notre région.](#)

Magazine rando santé 2024

Au sommaire de « Randonnée Santé 2024 » :

- Ostéoporose : pensez aux bâtons !
- La marche fait un bien au corps comme au cerveau
- Le Plasma riche en plaquettes (PRP) pour soigner les ménisques
- La randonnée minimaliste pour la santé
- « Serpents », entre ignorance et effroi
- En itinérance avec un diabète de type 2
- Podologie et randonnée
- Prothèse de hanche
- Tendinoporse : une souffrance de randonneuses



Consulter « [Randonnée Santé 2024](#) », un magazine réalisé par la FFRandonnée en partenariat avec l'éditeur [DocDuSport](#).

FÊTE DE LA RANDONNÉE

6 OCTOBRE 2024
À BELLEVILLE SUR MEUSE
(Salle Convard)
À partir de 08h30



Buvette
Restauration



ACTIVITÉS GRATUITES

Randos balisées

- 20 km (dernier départ à 11h00).
- 17 km (dernier départ à 13h00).
- 12 km (dernier départ à 13h00).
* ravitaillements sur le parcours

Rando douce

- 5 km
(départs à 10h00 - 13h00 - 14h30)

Rando challenge découverte

- 12 km (dernier départ à 11h00).
* ravitaillement sur le parcours

Initiation marche nordique & Bungypump

- départs à 10h00 - 13h00 - 14h30

Marche dynamique

- 12 km
- départs à 10h00 - 13h00 - 14h30

Programme handisports

- départs à 10h00 - 11h00
Transport en joliettes, inscription obligatoire au 06.73.65.58.40



Randonnée d'Automne

“Une page d'histoire d'un quartier du 18^e au 21^e siècle”

NANCY Parc Ste-Marie
Dimanche 20 octobre 2024

2h30 à 3h00 de balade accompagnée et commentée
Collation chaude et froide à l'arrivée

Départs de 13h30 à 15h00
Inscriptions sur place : 3,50 €
Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

RENSEIGNEMENTS :
FFRandonnée 54 - 03 83 18 95 58
Email : meurthe-et-moselle@ffrandonnee.fr
Site : <http://meurthe-et-moselle.ffrandonnee.fr>





Une édition dantesque du « Tour de la vallée de la Thur »

La 48^e édition du tour de la vallée de la THUR restera gravée dans les annales.

Le 6 juillet, peu après le départ donné à 10 heures au Markstein (Alsace), la pluie a fait son apparition, suivie du vent et du brouillard. Les conditions météorologiques difficiles ont rendu les sentiers glissants et éprouvé les organismes. Un record d'abandon marque ce tour de la Vallée particulier.



Pourtant cette météo n'a entamé ni le moral, ni la ténacité de Valérie, Nicole, Sergio et Cindy du club mosellan HEINING RANDO qui ont effectué ce périple de 31 km et

1300 mètres de dénivelé dans des conditions météorologiques extrêmes, et ce dans les temps impartis !

La solidarité et les sourires entre marcheurs les ont aidé à accomplir cet exploit.

Bravo à eux !! Et à l'année prochaine pour une nouvelle aventure...

L'automne, saison des champignons et des châtaignes, conseils et précautions

La **cueillette**, que ce soit des champignons ou des châtaignes, doit se **pratiquer avec modération**. Elle est autorisée en forêt domaniale si elle reste dans le cadre d'une consommation familiale et si les prélèvements sont raisonnables.

Conseils pour bien ramasser les champignons



- Équipez-vous d'un panier. Les champignons sont fragiles et pourraient s'abîmer et s'écraser s'ils sont transportés dans un sac plastique.
- Il faut arracher le champignon en entier, et non le couper.

- Laissez sur place les champignons non comestibles, sans les abîmer.
- Évitez de cueillir les espèces que vous ne connaissez pas.
- Ne cueillez pas plus de 5 litres (un panier) de champignons ou de châtaignes. Et le contenu d'une main pour les fleurs.
- Ne revendez pas la récolte, c'est interdit !

Rappel des recommandations à suivre au cours de vos [promenades en forêt](#)

Pour aller plus loin : [Conseils, précautions... Comment bien cueillir champignons et châtaignes en forêt ?](#)

FFRandonnée Grand Est

Maison Régionale des Sports
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
Tél. 03 83 18 87 36
Email : grand-est@ffrandonnee.fr
Site : <http://grand-est.ffrandonnee.fr>

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Grand Est

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE

MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Ouvert lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 13h30 à 17h00 et de 8h30 à 11h30

Directeur de la publication : Michel Simon
Réalisation : Aurore Dietrich