



**ANTIBES RANDONNÉES**

**Bulletin N° 3**

15/01/2016

**Club de randonnées pédestres, marche nordique et raquettes**

Siège Villa Estello", 17 boulevard Foch - 06 600 ANTIBES  
Téléphone : 04 93 34 96 5



### *Le mot du président*

Vous avez sous les yeux le bulletin N°3 qui complète fort heureusement les annonces hebdomadaires de Rolland. Merci à Gérard et à Rolland pour la diffusion des informations et merci à ceux qui ont écrit pour nous. Merci également aux animateurs qui encadrent nos sorties et à tous les membres du CA qui assument leurs responsabilités.

« *Je vais à la montagne, tu vas à la montagne, il va...* » aurait pu être le début d'une poésie de Jacques Prévert amateur de randonnée et tutoyant les sommets accessibles.

Apprise dès l'école, elle aurait pu encourager les plus jeunes à fréquenter nos versants. Il faut bien le constater, ces plus jeunes semblent boudier la marche et la montagne, sauf l'hiver ou le ski et la promesse de virées nocturnes recueille leurs faveurs.

Comment faire pour enrayer ce déclin de l'enthousiasme des jeunes pour la randonnée ? Une chose est certaine, plus on découvre jeune les plaisirs de la marche et de la randonnée, plus on y retourne une fois adulte.

Il est donc de notre responsabilité de randonneurs engagés de faire œuvre pédagogique en convertissant de nouveaux adeptes. Emmenez vos enfants, vos petits enfants et autres neveux et nièces. Vous trouverez les bons prétextes, recherche de champignons, observation de la faune et de la flore, baignade revigorante dans les lacs d'altitude, Associez les à la lecture de carte ou du topo guide. N'ayez aucune crainte, ils auront vite oublié la Wii ou la DS (vous connaissez ces jeux qui nous énervent alors qu'ils sont allongés sur le canapé)

Un moyen pour vous donner des idées est de participer avec eux aux sorties organisées à leur intention par le CDRP et Françoise Rouquette, rando galette, rando chocolat, etc. (Pour y avoir emmener les miens, je peux vous affirmer que ça a marché et qu'ils en redemandent). Bon courage car c'est l'avenir qui est en jeu.

Le club a maintenant une adresse internet. « [asso-antibes-randonnee@orange.fr](mailto:asso-antibes-randonnee@orange.fr) » Vous pouvez vous y inscrire pour les sorties dominicales, toujours avant le mercredi midi. Vous réglerez au départ du car. Il ne dépend que de vous que cette possibilité perdure. Déposez vos suggestions.

Vous avez probablement appris que la Ville a décidé de vendre la propriété 17 Bd Foch. Nous devons donc déménager. Nous avons une promesse de relogement dans un local similaire. Avec Jean Bossard, nous avons visité un local potentiel et attendons de connaître la convention d'usage avant de se réjouir.

Jean François Perret

## Marche nordique

La section Marche nordique évolue avec de plus en plus de participants. A ce jour, 25 personnes pratiquent cette activité au sein du groupe.

Des marches nordiques sportives et ludiques sont proposées le 6 février, la marche nordique de Carnaval avec Coccinelle, blanche Neige, Un écossais en kilt !!!!!une chinoise et bien d'autres encore !!! ont parcourus les chemins de Fontmerle .

Pour ce trimestre une marche nordique avec chasse au trésor est prévue dans la journée du 21 mai avec repas partagé, échange et bonne humeur à partager.

Plus tard, le 28 mai aura lieu notre sortie escapade à l'Ile St Marguerite au départ de Mandelieu : marche nordique le matin, repas sur l'herbe et l'après midi jeux, baignades et rigolades sont au programme.

Notre repas annuel se fera le vendredi 10 juin au restaurant l'Oasis a Mandelieu.

Cette année, un voyage est organisé en val d'Aoste du 04 au 08 juillet a la découverte des sentiers du val del lys, avec au programme marche nordique le matin, rando découverte l'après midi au pied du Mont Rose.

Nous arpenterons juillet et août les chemins en bondissant avec nos bâtons sur les sentiers environnants.

L'avenir s'annonce bien car Christine Vannieuwenhuysse prépare le brevet d'animatrice de marche nordique. Ainsi, je ne serai plus seule à entraîner le groupe dynamique, sportif et sympathique.

Je vous propose une sortie d'essai pour découvrir notre activité.

Maryvonne



## TECHNIQUES ET MÉTHODES D'ELABORATION DES RANDONNÉES

Les méthodes de recherche et de constitution de randonnées reposent traditionnellement sur l'utilisation d'une Carte IGN au 25/1000ème, d'une boussole et d'un altimètre (éventuellement d'un curvimètre (pour mesurer les distances), d'un rapporteur d'orientation et occasionnellement d'une reconnaissance sur le terrain.

Le randonneur prépare sa sortie par le repérage, sur la Carte, d'un itinéraire ; il en calcule la distance, le dénivelé, le temps de marche et les orientations principales des directions qu'il va emprunter au cours de son parcours.

Tous ces éléments sont constitués et élaborés manuellement selon des méthodes quelquefois empiriques et consommatrices de temps, mais qui ont fait leur preuve.

Néanmoins avec l'évolution des technologies numériques et d'internet, on s'oriente peu à peu vers des méthodes et des outils plus évolués, plus rapides et plus précis : ce sont essentiellement des Logiciels de Randonnées et des GPS.

**-Le Logiciel de Randonnées** est associé à des cartes de types IGN au 25/1000ème. Il permet de tracer manuellement (à l'aide de la souris) sur l'écran d'un ordinateur, l'itinéraire envisagé, les distances, les dénivelés, les pourcentages de pente, les temps, les azimuts de marche et le profil altimétrique de la randonnée tracée sont alors calculés automatiquement.

C'est un outil important pour la préparation des randonnées car il apporte un gain de temps appréciable dans l'élaboration, la définition et la précision.

**-Les GPS récents ou Cartographiques** sont un complément au logiciel de Randonnées. On peut en effet y transférer automatiquement les parcours que l'on a préparés sur l'écran de l'ordinateur, ce qui permet de suivre l'itinéraire prévu avec une relative fiabilité malgré les discordances qui peuvent exister entre la Carte IGN et le terrain.

Le GPS offre une précision suffisante pour un randonneur et lui permet de situer exactement sa position à tout moment. Il faut tout de même prendre en compte qu'un GPS de Randonnée est dépendant d'une carte dont les éléments géographiques peuvent évoluer à la longue sur le terrain ou être modifiés par les aléas climatiques.

*Ces techniques avancées sont complémentaires et très utiles, mais la formation du randonneur aux techniques traditionnelles et manuelles se substituera toujours aux défaillances technologiques.*

D'autres outils existent qui permettent de localiser visuellement à 360° les lieux de départ et d'arrivée des randonnées ou même, quelquefois, de visualiser entièrement un itinéraire sur sentier car il a été filmé. Cela commence à être fait par les gardes des Parcs du Mercantour et de l'Esterel.

Des agents du Parc du Mercantour ont parcouru 19 itinéraires de randonnée avec des appareils de la dernière technologie Street View appelée le Trekker

Ci-dessous, on voit un agent du Parc avec un sac à dos surmonté d'une sphère composée d'appareils photo combinés à un GPS mis à leur disposition par la firme américaine. Cela a également été fait sur certains itinéraires du Parc de l'Esterel.

Guy Torrejon



## Choisir ses chaussures

Les chaussures sont sans doute l'élément matériel le plus important du randonneur. Mais comment les choisir ? Il y a en magasin tellement de modèles différents et qui vont du meilleur au pire !

N'oublions pas que les chaussures sont l'élément matériel le plus important du randonneur. Pourtant, beaucoup de gens pensent qu'il est normal d'avoir mal aux pieds et d'avoir des ampoules pendant une randonnée lorsque les chaussures sont neuves. C'était peut être le cas auparavant, mais ce n'est plus vrai aujourd'hui !

La plupart du temps, dans le magasin, les chaussures sont rangées en fonction de leur utilisation principale. Pour les membres du club Antibes Randonnées, les chaussures à acheter sont des chaussures de randonnée et non des chaussures de balade qui sont à tige basse. Le principal avantage des chaussures à tige haute est leur côté « sécurité » car elles protègent efficacement le pied et la cheville quand elles sont correctement lacées. Elles protègent des coupures, éraflures, foulures, entorses.

Les chaussures de type randonnée sont principalement à tige mid (semi-montante) ou haute (montante), relativement légères, avec un bon maintien, une bonne accroche et une bonne adhérence. Elles sont souvent moyennement isolées et ne sont pas très imperméables. De plus, elles sont d'une rigidité moyenne.

Ces chaussures sont adaptées pour des randonnées d'une seule journée ou à la rigueur de quelques jours en moyenne montagne dans des conditions météorologiques non extrêmes.

Il existe une multitude de matériaux différents constituant la tige et les doublures des chaussures de marche. Le cuir qui était le seul matériau ou presque utilisé auparavant est loin d'être le seul maintenant. Le cuir est souple, résistant, assez imperméable, mais il nécessite un bon entretien pour conserver ses caractéristiques dans le temps. Le cuir synthétique a des propriétés semblables au cuir mais pour un coût beaucoup plus faible. Cependant, il est moins respirant et moins résistant au soleil et à l'abrasion.

Les semelles sont des éléments clés car c'est par celles-ci que se fait le contact entre les pieds et le sol. La semelle externe est généralement en caoutchouc. La semelle intermédiaire est en polymère (polyuréthane) et sert à réduire les chocs à chaque pas. Enfin, la semelle intérieure permet d'amortir les chocs et d'en transmettre un minimum aux pieds et par conséquent au corps de façon à réduire la fatigue des membres inférieurs.

Après avoir trouvé plusieurs modèles qui correspondent à ses besoins et choisis en fonction des caractéristiques énoncées ci-dessus, le randonneur peut finaliser son choix en regardant les critères secondaires que sont la présence de velcros pour un meilleur maintien, la présence de sangles pour enfiler les chaussures, le type de lacets (plats ou ronds), et le rembourrage du col pour éviter que des objets intrus entrent dans la chaussure.

Gérard Bonneau

## Le massif de l'Estérel

Antibes Randonnées randonne parfois, en hiver principalement, dans le massif de l'Estérel. C'est un massif hercynien né à la fin de l'ère primaire, il y a 250 millions d'années. D'abord rattaché à l'Afrique, ce morceau de terre s'en sépare lors de la formation de la Méditerranée. A l'ère tertiaire, un pan de l'Estérel part même à la dérive, la Corse est née.

Une intense activité volcanique règne durant 30 millions d'années dans le massif avec émission de basaltes puis de rhyolites rouges (volcan de Maure-Vieille). Puis, le massif subit une très forte érosion durant l'ère secondaire il y a 150 millions d'années. Pendant les ères tertiaire et quaternaire, le soulèvement alpin fait basculer le massif dans la mer Méditerranée.

Les reliefs accidentés, les paysages déchiquetés et les criques abruptes plongeant dans la Méditerranée témoignent de cette histoire géologique mouvementée et offrent des paysages surprenants et contrastés. Le massif de l'Estérel a une superficie de 32 000 hectares dont près de la moitié sont classés zone « Natura 2000 ». Le massif s'étend sur les communes de St Raphael, Fréjus, Bagnols-en-Forêt et Les Adrets de l'Estérel.

La légende raconte que la fée Esterelle, que les femmes venaient consulter pour obtenir la fécondité, est à l'origine de son nom. Plus vraisemblablement, lors d'un mouvement de plaques tectoniques, la terre s'est fissurée profondément laissant la lave monter à la surface et donnant ainsi naissance à la rhyolithe (ou porphyre rouge). La véritable origine du nom du massif, moins romancée, viendrait ainsi de l'adjectif « stérile », qui correspondait au terrain acide et peu fertile qu'est l'Estérel.

L'histoire humaine du massif est tout aussi riche puisque des outils, des pointes de flèches (d'ailleurs exposées au musée archéologique de Saint-Raphaël) ont été retrouvées et sont les traces d'une longue période de notre histoire. Toutes les civilisations du bassin méditerranéen ont marqué de leur empreinte le massif de l'Estérel.

Au détour d'un sentier, l'on peut découvrir un menhir, une fontaine romaine, un oppidum ou la voie aurélienne qui longe la côte jusqu'à Agay. Au Moyen-Âge, l'Estérel sert de refuge aux ermites, dont Saint-Honorat (qui donnera son nom à la fameuse grotte Saint-Honorat) et aux 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles, à des prisonniers évadés du bagne de Toulon. Enfin, on raconte que Gaspard de Besse, le brigand au grand cœur, y aurait caché son trésor même si ce dernier ne fut jamais retrouvé.

Gérard Bonneau

