

# RAND'HAUTS DE FRANCE



Hauts-de-France

## La Lettre d'information du Comité régional

### Dans ce numéro

-Edito (Page 1)

-Le Longe côte (Page 2)

-Le Rando challenge (Page 2)

-Le Bulletin des médecins (Page 4)

-Formation (Page 4)

-Un coup d'oeil dans le CDRP du Pas-de-Calais (Page 5)

**EDITO:** Après avoir été élu, le 3 novembre 2022, Président par intérim du CRRP jusqu'à la prochaine assemblée générale du 25 mars 2023, je fus, cette fois, élu Président du Comité Régional des Hauts de France par l'ensemble des membres du Comité Directeur.

Parallèlement, suite au Comité Directeur du 3 novembre 2022, nous avons décidé de lancer de suite un recrutement pour un salarié.

Nous avons recruté le 9 janvier 2023, Bastien BOUDIGUES qui s'est très vite intégré et qui nous donne entière satisfaction, en particulier, au niveau de la formation, qui, malgré la complexité dans la mise en œuvre, a pu être relancée rapidement.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai souvent tendance à dire «nous» car c'est l'ensemble du Bureau qui est totalement impliqué dans les décisions ainsi que le Comité Directeur toujours informé. J'en profite pour remercier Jean-Pierre FONTAINE, par ailleurs Président du CDRP de l'Aisne et déjà investi dans plusieurs autres missions, qui nous a rejoint, lors de notre dernier Comité Directeur, en tant que Secrétaire Général. Je remercie aussi Danyèle PLAYEZ, Présidente du CDRP du Pas de Calais qui a pris le poste de Trésorière.

Nous espérons que vous allez profiter de toutes ces disciplines que nous proposons (randonnée pédestre, marche nordique, rando santé, longe cote, marche aquatique, etc...) qui vont vous apporter, nous n'en doutons pas, plein de satisfactions.

Marcher ne doit pas être notre unique objectif: tisser des liens entre nous, rompre l'isolement, agir pour le bien être et la santé de chacun doivent rester nos priorités.

Une dernière citation: «Si tu n'arrives pas à penser, marche; si tu penses trop, marche; si tu penses mal, marche encore».

Eric TETU, Président

## Le Longe-cote: Championnats

2023 restera dans les annales des championnats de longe côte.

- par la création du championnat Zone nord. Désormais, les championnats régionaux ne seront que la première étape vers le Championnat de France. Au moins 2 régions (Normandie et Hauts-de-France) s'affronteront pour gagner la qualification au championnat de France
- par des conditions météo mémorables. Le régional nous a donné le vent et la pluie, le championnat zone Nord nous a gratifié du vent et d'un courant vraiment très fort mais le soleil était au rendez-vous
- les deux clubs organisateurs (KMCO d'Hardelot et Longe c'aault d'Ault) en étaient à leur coup d'essai, ils ont relevé le défi avec honneur grâce au parrainage efficace du club de Boulogne. La relève est assurée au grand bonheur du BCK.

Du nouveau donc dans l'organisation mais aussi dans les équipes représentées dans ces championnats : 2 nouveaux clubs ont fait leur début en compétition et ont gagné leur sélection pour Carcans en Gironde. D'une manière générale, le niveau des compétiteurs monte et dans certaines catégories, la lutte est âpre.

Pour accompagner les compétiteurs dans leur progression, nous avons étoffé l'équipe d'arbitrage cette année encore. Ce fut un beau cru, nul doute qu'ils formeront une équipe solide et « professionnelle » à la hauteur de l'évolution du longe côte.

Pour tous la tâche fut rude, compétiteurs, bénévoles, organisateurs mais la météo n'a pas réussi à les décourager.

Un grand merci au Comité Régional et au Comité Départemental du Pas-de-Calais pour leur accompagnement.

Le Championnat de France, lui aussi était novateur.

Un plan d'eau lacustre pour nous accueillir sous la chaleur.

Une deuxième journée pour désigner les champions de France toutes catégories grâce à de nouvelles épreuves. Le spectacle était au rendez-vous avec ces duels.

Les clubs régionaux n'ont pas à rougir de leurs résultats, ils ont envoyé moins de compétiteurs pour faire le déplacement de Carcans mais 3 sont classés dans les 15 premiers nationaux.

13 médailles ont été ramenées dans les Hauts-de-France, 4 or, 2 argent et 7 bronze

Il faut noter la belle prestation de nos jeunes

Les minimes du KMCO en solo Léo Oges (or) et Gabriel Muller (bronze) et ensemble en or aux 200m

La junior de Longe c'Ault Suzanne Paris (bronze) aux 50m pagaie double

Merci à Aurélie Accary, présidente du BCK, pour ces quelques lignes sur notre championne de France :

« Et le bouquet final nous l'avons eu le dimanche sur les championnats de France scratch. Les meilleurs athlètes au scratch se sont affrontés en opposition. Nathalie a montré, sur ce bassin difficile aux vues du niveau d'eau parfois bien bas, qu'elle avait la puissance et le mental d'une guerrière ! Deux photo-finish sur ces duels et finalement une première place ex-æquo pour Nathalie ! Mais quel exploit ! Un format innovant mais au combien spectaculaire aussi bien pour les spectateurs sur place que pour ceux restés à Boulogne grâce à notre cameraman ! De la tension, des souffles retenus et des éclats de joie ! Merci à nos compétiteurs pour ces moments de sport incroyables ! » (Voir photo ci-dessus)



Jocelyne DUBUS, Référente régionale Longe Cote Marche Aquatique

## Le Rando challenge: Résultats du Championnat de France des clubs

C'est après une lutte âpre que s'est terminé ce Championnat. Il a, en effet, connu quelques rebondissements en fin de saison avec l'annulation de plusieurs manches pour différentes raisons.

Et le dimanche 14 mai (qui fut la dernière journée) marqua un affrontement à distance des 2 leaders (à cette date) : l'Association de Randonnée Nogentaise Villersoise (Oise) alignait 5 équipes à Champcueil (Essonne) tandis que Rando Lattes (Hérault), son suivant immédiat et ayant son titre (acquis en 2021/2022) à défendre n'en présentait pas moins de 6 au départ de Naucelle (Aveyron).

Au soir de ces 2 épreuves (Champcueil particulièrement disputée avec de gros écarts à l'arrivée et Naucelle, à l'inverse au classement très serré), la situation est paradoxale. Nogent tombé sur des adversaires locaux redoutables n'a récolté que la 3ème place de l'épreuve et 51 points. Lattes a fait le carton plein en occupant tout le podium est reparti chez lui avec 72 points.

Mais, malgré ce rapproché, Lattes cède finalement son titre à Nogent pour 11 points.

Pour la petite histoire, on retiendra que c'est un déplacement surprise en Aquitaine qui vaut à Nogent son titre rendant la monnaie de sa pièce à Lattes qui avait fait de son côté un pareil déplacement lointain l'an passé.

Nous nous félicitons donc pour ce nouveau titre de CHAMPION de France des Clubs de Randochallenge qui revient à l'Association de Randonnée Nogentaise Villersoise (Oise) qui a été déjà titré depuis 2018 (date de début de ce Championnat) sans discontinuité sauf l'année dernière et on ne peut que les en féliciter.

Nous notons qu'il n'y a eu que 13 épreuves qualificatives dont 3 dans les Hauts de France avec seulement 4 Régions organisatrices.

Nous remercions les 10 clubs de notre Région qui se sont classés parmi les 50 en France et, en particulier, l'Association de Randonnée Pédestre de Haute Picardie (Saint Quentin 02) qui se classe 7ème et Les Cyclos et Randonneurs Pédestres Auxilois (Auxi le Château 62) 19ème.

Nous espérons que l'introduction « forcée » de la licence « compétition » la saison prochaine ne dérangera pas trop la belle dynamique du Randochallenge.

Il est à noter que cette licence ne sera obligatoire, pour le moment, que pour les clubs qui souhaitent concourir dans le Championnat de France des clubs.

Bonne saison 2023/2024 et vive le Randochallenge !

Eric TETU, Référent régional Randochallenge.

# Le Bulletin des Médecins

Comme vous avez pu le voir sur nos réseaux sociaux et via vos mails, les médecins des Comités de Randonnée Pédestre des Hauts-de-France se sont réunis pour vous proposer le 1er numéro du bulletin des médecins.

En complément de celui-ci, nous tenions à vous indiquer quelques points:

->Pour la première prise de licence, certificat médical obligatoire pour tous quel que soit l'âge et la pratique.

->Pour le renouvellement de licence pas de certificat médical, mais la Fédération diffusera un auto-questionnaire visant à responsabiliser et orienter les pratiquants sur leur état de santé et sur la nécessité de consulter le médecin si besoin pour poursuivre leur activité. La Fédération a insisté sur le fait qu'il faudra attester avoir pris connaissance de ce questionnaire sur la demande de licence et le signer.

->Pour les compétitions, mêmes propositions mais la Fédération propose un renouvellement du certificat médical tous les 5 ans.

**BON PIED** **BON COEUR** **BON OEIL**

Numéro 1 Juillet 2023  
FFRandonnée  
Hauts-de-France

## BULLETIN SANTÉ DES MÉDECINS DE COMITÉS DÉPARTEMENTAUX DES HAUTS DE FRANCE

### EDITORIAL Madame SOULARY

#### Grand bravo

Pour cette initiative de nos médecins de comités des Hauts de France.  
Un document de conseils à destination des pratiquants sera apprécié et aidera à marcher dans de bonnes conditions pour leur santé physique mentale et sociale.  
En effet, selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Le rôle des médecins de comité est bien celui-là et c'est la raison pour laquelle un poste est réservé au médecin dans les conseils d'administration de chaque comité départemental et régional.

Merci de votre engagement

Brigitte Souлары, Présidente de la FEDERATION FRANCAISE DE LA RANDONNEE PEDESTRE

### Sommaire

Pourquoi BON PIED BON COEUR BON OEIL ? (Page 1)  
La FABLE DU RANDONNEUR *Humour* (Page 2)  
Le certificat Médical (Page 3)  
Le test de Ruffier Dickson (Page 6)  
Coup de chaleur ? Insolation ? Etat de fatigue ? (Page 7)

Qui veut voyager loin ménage sa monture.

Buvez, mangez, dormez, et faisons feu qui dure.  
(Jean Racine, Les Plaideurs, 1669)

## Formation

La formation suit son cours pour cette saison et il reste encore des places sur la formation des dirigeants du 7 Décembre prochain !

Enfin, le calendrier de formation 2023/2024 a été publié. Nous vous invitons à consulter l'onglet « Formation » sur le site de la Fédération pour plus de renseignements. Ne tardez pas à vous inscrire le nombre de place est limité !

## Un coup d'oeil dans le CDRP du Pas de Calais

Au cours des six derniers mois, plusieurs événements marquants ont animé la scène de la randonnée dans le département du Pas-de-Calais.

Le premier événement notable a été le Rando Challenge Départemental qui s'est déroulé le samedi 8 avril 2023 à Muncq-Nieurlet. Quatorze équipes se sont réunies pour partager leur passion de la randonnée et se défier amicalement. Cette journée a offert une expérience unique mêlant orientation, réflexion et observation, captivant l'attention de tous les participants.

Ensuite, une journée intergénérationnelle pleine de joie et de bonne humeur a eu lieu à Calais. Des participants de tous âges ont partagé des moments conviviaux en parcourant la ville à dos de dragon, créant ainsi des souvenirs inoubliables.

Une soixantaine de randonneurs du Pas-de-Calais ont également eu la chance de voyager en Italie, explorant la magnifique région des lacs lors d'un séjour dédié à la randonnée. Cette expérience a permis de découvrir de nouveaux paysages et de partager des moments de convivialité au sein du groupe.

Le mercredi 24 mai, la RANDO POUR TOUS pour tous a rassemblé de nombreux participants à Nesles. Organisée par les associations du Boulonnais et le comité, cette randonnée a offert plusieurs parcours adaptés à tous les niveaux, permettant à chacun de trouver son bonheur. Cet événement a également favorisé l'inclusion des structures d'accueil spécialisées dans la pratique de la randonnée, renforçant ainsi l'accessibilité de cette activité.

Une nouvelle initiative, le LABEL Halt'Rando, a également été lancée pour améliorer l'expérience des randonneurs. Ce label est attribué aux restaurants, établissements de restauration, cafés situés le long des sentiers de randonnée, reconnus par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée). Ces établissements ont été sélectionnés avec soin pour leur engagement à accueillir les randonneurs et offrir des paniers-repas dans leurs installations. Enfin, des vidéos résumant l'itinérance de Théroouanne à Arras en 2023 ont été diffusées sur la chaîne YouTube du CDRP62. Cette expérience d'itinérance a permis aux participants de découvrir de magnifiques paysages tout en favorisant la pratique de la randonnée sur de longues distances. Rendez-vous l'année Prochaine sur le GR 121.

Au cours de ces six derniers mois, la randonnée dans le Pas-de-Calais a donc connu une variété d'événements, allant des défis sportifs aux moments conviviaux, en passant par l'exploration de nouveaux horizons et l'amélioration de l'expérience des randonneurs grâce à des initiatives telles que le LABEL Halt'Rando.

Lien You tube pour l'itinérance sur le GR145: <https://www.youtube.com/watch?v=rVlbk1hKhic&list=PLxqqWNIWDI-cunVUgtpbOwx05U-QKiPmn9&index=2>



# Halt' Rando