

Rando 50 . mag

n° 01 - mai 2018

Sommaire :

PAGE 3

L'ACTUALITE DU COMITE

- Nos rendez-vous
- Du nouveau sur rando50.fr

PAGE 4

SENTIERS ET ITINERAIRES

- Idée rando
- Suric@te
- Journée des baliseurs
- ça bouge sur vos sentiers
- Chantier Orchis
- Opération : Bienvenue sur le GR®223

PAGE 8

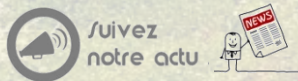
FORMATION

- Nouveau cursus de formation 2019
- Formation lecture de paysage

PAGE 8

VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Droit à l'image
- Trousse de Secours
- Rando, symbole de bien être et de santé
- Rando Santé à la découverte du patrimoine normand
- Bilans des séjours



Concours photo



« Votre plus belle photo en couverture de **rando50.mag** »



Un abonnement d'un an à Passion Rando magazine pour l'auteur de la photo sélectionnée

© Daniel Boucard « la Vieille Eglise du cap de Carteret »

« Le mot du Président »

...

L'année 2018 est déjà bien entamée, et plusieurs évènements se sont déroulés ou sont à venir.

Tout d'abord, voici une nouvelle présentation de notre gazette Rando50.mag, avec en couverture une photo prise par l'un de nos randonneurs. Merci à tous ceux qui ont participé au concours photo et félicitations à Daniel Boucard qui a réalisé la photo coup de cœur de ce numéro 1 et remporté l'abonnement à Passion Rando. Le concours continue donc nous comptons sur votre participation future.

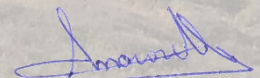
Continuons dans les nouveautés de cette année avec la refonte de notre site internet, mettant en valeur nos différentes rubriques ainsi que l'activité des clubs affiliés.

Quant à la journée des baliseurs qui s'est déroulée au mois d'avril, préparée par la Commission Sentiers, je tiens à vous remercier pour le travail accompli et souhaite la bienvenue à ceux qui ont rejoint cette belle communauté de bénévoles, qui assurent un bon et beau balisage au bénéfice des randonneurs.

Avec l'arrivée de l'été, je vous souhaite de belles randonnées ensoleillées.



Etienne Amourette



Les randos du cœur à ne pas manquer



Dimanche 24 juin

Venez nombreux marcher pour la bonne cause dans une ambiance festive en participant aux Randos d'Alauna à Valognes qui sont organisées par [A2MPV](#), l'Association Main dans la Main des Pompiers de Valognes, association ayant pour but d'aider des enfants en situation de handicap.



Samedi 14 juillet

L'association Rêves qui a pour vocation de réaliser les rêves des enfants gravement malades vous propose une rando de 10 km au départ d'Héauville (14 h place de l'église). En famille, entre amis, venez participer à un beau moment de partage et de solidarité ! Rsg & inscriptions : 06 86 33 01 27.

Autres évènements rando à venir

> 14 au 17 juin 2018

Randobaie à Genêts, 34 randonnées entre Normandie et Bretagne. Programmation [randobaie-mont-saint-michel.fr](#)

> 19 juin 2018

Rencontres USEP à Montmartin

> 22 au 30 septembre 2018

[Fête des normands](#) et 50 ans du GR®34.

RANDO50.FR



Vous avez pu découvrir que le site du comité a fait peau neuve. Créé en 2009, ce site avait besoin d'une évolution technique et visuelle.

Vous y retrouverez toutes les informations habituelles : la liste des clubs, les formations, les animations, les itinéraires fédéraux de la Manche et les informations sur la réglementation de notre pratique.

Désormais les clubs qui n'ont pas de site internet peuvent à travers le site [rando50.fr](#) communiquer et promouvoir leur pratique avec une page dédiée et administrable par leur soin.

Actuellement, nous travaillons sur la mise en place d'un espace privé pour les clubs pour la rentrée de septembre avec la constitution d'un espace de téléchargement et d'une bibliothèque d'itinéraires officiels et reconnus. Celle-ci pourra à l'avenir accueillir des idées de randonnées qui auront été validées et soumises au contrôle de la commission départementale sentiers et itinéraires (CDSI)



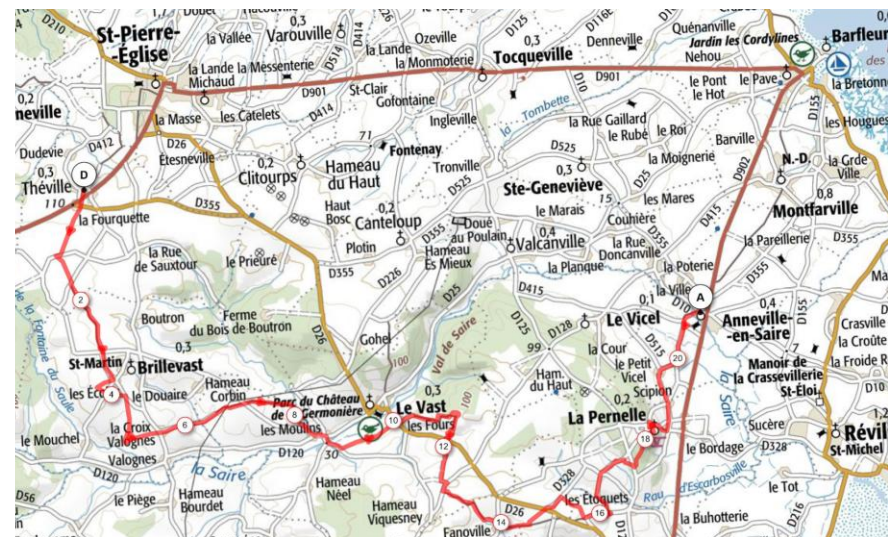
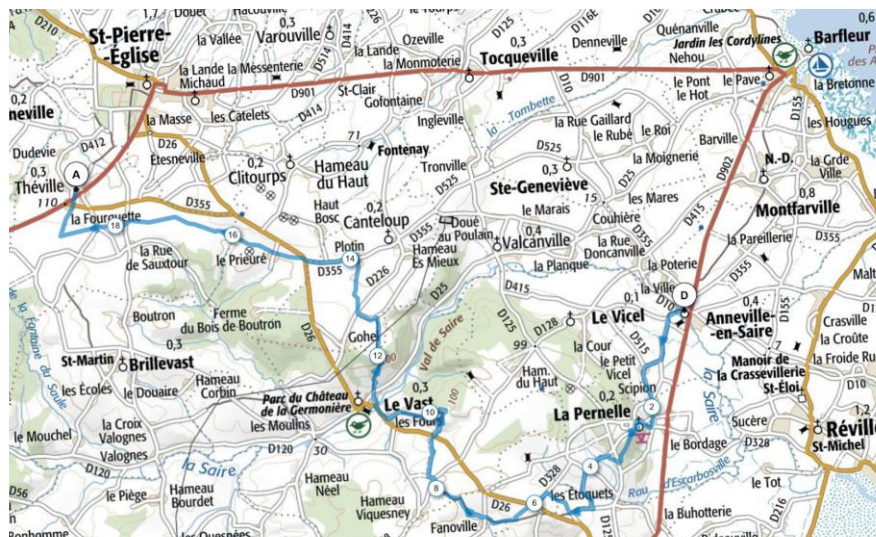


NOTRE IDEE RANDO SUR 1 OU 2 JOURS



Dans cette rubrique dédiée au GR de Pays®, nous partons, cette fois ci, à la découverte du GRP® 8 intitulé « Le tour du Val de Saire », il se parcourt en 3 jours (53km).

Cette randonnée nous fait découvrir le Val de Saire avec ses terres maraîchères et ses ports fermement ancrés dans la terre. Face à Saint-Vaast la-Hougue, l'île de Tatihou transporte l'imaginaire des marcheurs avec son seul nom ; accents exotiques, promesse de lointain à portée de main lorsque la mer se retire. Dans ce pays, la terre s'est abandonnée au rythme d'une douce rivière, la Saire, qui distille ses douceurs chaque jour. Avec son port beau comme un décor de cinéma, Barfleur coule des jours heureux et tempérés. Le village vit au rythme de la pêche, attendant chaque jour le retour de ses enfants, tandis que le phare de Gatteville veille sur eux. Entre belvédères et grèves fougueuses, le sentier côtier n'a de cesse de surprendre, jusqu'à Cherbourg, le port aux multiples visages. On y croise moins de « pompons rouges » qu'autrefois mais l'âme y est toujours voyageuse, Quelques paquebots en escale viennent encore y parader comme aux temps des transatlantiques.



JALONNEMENT DES ITINÉRAIRES

	GR® Grande Randonnée	GRP® Grande Randonnée de Pays	PR® Promenade et Randonnée
Continuité			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituant une contrefaçon sanctionnée par les articles L.502 et 503 du Code de la propriété intellectuelle. Toute copie des œuvres de Grande Randonnée®, Sentiers de Grande Randonnée®, GR® de Pays®, GRP® de Pays®, PR® de Pays®, PR® de Pays®, ainsi que les signes de couleur blanc-rouge et jaune-rouge qui jalonnent les sentiers sont des marques déposées. L'utilisation sans l'autorisation de son titulaire ferait l'objet de poursuites en contrefaçon de la part de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre.

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Manéo Transport
ligne [12](#) & [13](#)
02 33 055 550
www.manche.fr/transports/

Anneville en Saire vers Théville via la variante nord du GRP® / 19km

Ligne 13 • BARFLEUR → VALOGNES

Jours de circulation	Lundi à Vendredi	Lundi à Vendredi	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Lundi à Vendredi
● Circule (sauf jours fériés)	●	●	●	●	●	●	●
✗ Ne circule pas	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
BARFLEUR	Mairie	6:44	7:21	8:31	13:15	17:00	18:20
ANNEVILLE-EN-SAIRE	Place centrale	6:56	7:31	8:41	13:25	17:10	18:30

Théville vers Anneville Saire / 21km

Ligne 12 • BARFLEUR → CHERBOURG-EN-COTENTIN

Jours de circulation	Lundi à Vendredi	Lundi à Vendredi	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Lundi à Samedi
● Circule (sauf jours fériés)	●	●	●	●	●
✗ Ne circule pas	✗	✗	✗	✗	✗
BARFLEUR	Mairie	6:44	7:29	8:45	18:10
THEVILLE	Eglise	7:01	7:46	9:02	18:27

Ligne 12 • CHERBOURG-EN-COTENTIN → BARFLEUR

Jours de circulation	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Lundi à Vendredi
● Circule (sauf jours fériés)	●	●	●	●	●
✗ Ne circule pas	✗	✗	✗	✗	✗
THEVILLE	La Fourquette	8:07	12:57	16:42	18:52
BARFLEUR	Mairie	8:25	13:15	17:00	19:10

Ligne 13 • VALOGNES → BARFLEUR

Jours de circulation	Lundi à Vendredi	Lundi à Vendredi	Lundi à Samedi	Mercredi	Lu Ma Je Ve	Lundi à Samedi	Lundi à Vendredi
● Circule (sauf jours fériés)	●	●	●	●	●	●	●
✗ Ne circule pas	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
ANNEVILLE-EN-SAIRE	Place centrale	6:30	8:35	12:55	13:24	17:59	18:59
BARFLEUR	Mairie	6:40	8:45	13:05	13:34	18:09	19:09

Cotentin Val de Saire
02 33 23 12 13
contact@tourismecotentinvaldesaire.fr
www.tourismecotentinvaldesaire.fr

Suric@te est le nouveau dispositif qui remplace l'ECO-VEILLE®, il permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et activités sportives de nature.

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Remplissez le formulaire, localisez le problème et envoyez.

Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature, les Départements et les services de l'État en lien avec le Pôle ressources national sports de nature du ministère chargé des sports. Vous serez tenu informé des suites données à votre signalement.

Vous, randonneurs, devenez dès aujourd'hui acteur de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos sorties.

Pour cela rien de plus simple. En un clic, accédez au **portail suric@te** et sélectionnez l'activité « Randonnée pédestre » dans le menu déroulant. Localisez l'endroit du problème en renseignant quelques informations nécessaires (département, nature du problème, description de l'anomalie...).

ENCORE PLUS SIMPLE !



La nouvelle application mobile SURICATE est disponible !

Avec ou sans couverture réseau, l'application mobile Suricate vous permet maintenant de signaler les problèmes rencontrés lors de vos activités et loisirs de nature. L'application mobile enregistre la localisation du problème et stocke les photos afin de les transmettre plus tard.



JOURNÉE DES BALISEURS – 14 AVRIL – SAINT GERMAIN LE GAILLARD

130 baliseurs ont participé à ce rendez-vous annuel. A l'ordre du jour, la présentation des travaux 2017 menés par la commission sentiers et les résultats de l'enquête faite auprès des baliseurs. *Cette enquête révèle que 53% des baliseurs interrogés (échantillon de 93) envisagent d'arrêter le balisage d'ici 2021. Le recrutement et le renouvellement des baliseurs deviennent donc une priorité.*

Ce fut aussi l'occasion pour les baliseurs nouvellement formés (mars 2018) de recevoir leurs ordres de mission et pour nous tous de remercier officiellement Arlette Gallouin, notre chargée de secteur de Sourdeval, pour ses 30 ans d'engagement pour la préservation et le balisage des sentiers



« C'est Albert Bazire, Maire de Sourdeval qui me demande en 1989 de reprendre l'association « les randonneurs de la Sée ». Au cours de mes randonnées, j'ai eu l'occasion de rencontrer, entre autres, Bernard Paillard. Il était alors président du comité départemental, en relation étroite avec Monsieur Aguiton Conseiller Général, puis Jean François Legrand et son bras droit Yves Courteille. Les offices de tourisme représentés par Philippe Hamel. C'est une période où la randonnée a le vent en poupe et, à l'initiative de Bernard, il a été décidé de créer un topoguide pour le sud Manche. Nous avons beaucoup œuvré pour répertorier tous les chemins de la région, en retenir le plus possible pour les conserver. Au total c'est 19 PR® de 4 à 24 km et 4 GRP® de 69 à 111 km qui ont été proposés dans le topoguide « les Balcons du Sud Manche » sorti en septembre 1992. Il faut dire que non seulement les circuits proposés, les aides du département ont permis la création ou l'amélioration de gîtes, chambres d'hôtes, hôtels, d'aménagements de sentiers là pour un encaissement, là pour une passerelle etc...Aujourd'hui, il est temps de passer le flambeau en toute quiétude à Michel Alexandre et à toute l'équipe des randonneurs de la Sée...»

Arlette Gallouin

ÇA BOUGE SUR VOS SENTIERS

La commission départementale Sentiers et Itinéraires a planifié des journées de formations continues et des chantiers collectifs pour consolider et rénover le balisage mis à mal par les intempéries hivernales. Si vous souhaitez participer ou bien vous initier au balisage des itinéraires de randonnées vous êtes les bienvenus.

Dates	Heures et lieux de rassemblement	Tronçons
17 mai	9h30 au pont de la Lerre à Genêts	GR 223 de Genets vers Grouin du sud
23 mai	9h30 au parking de la cale de la pointe d'Agon	GR 223 de la pointe d'Agon vers Heugueville sur Sienne
24 mai	9h30 à Gouville Plage	GR 223 d'Ancteville sur Mer vers cale de Blainville sur Mer
4 juin	9h à la Gare de Saint-Lô	GR 221 de Saint-Lô vers Saint -Gilles
6 juin	9h à Canisy parking du Collège	GR 221 de Saint-Gilles vers Quibou
7 juin	9h30 au port Quinéville	GR 223 de Quinéville vers Morsalines
12 et 14 juin	9h30 au parking de Fréval à Fermanville	GR 223 de Fermanville vers Gatteville-Phare
21 et 22 juin	9h30 au port de Barfleur	GR 223 de Barfleur vers Réville
27 juin	9h30 à Breville sur Mer parking de la plage (golf)	GR 223 de Bréhal vers Donville
28 juin	9h30 à Dragey au lieudit la dune	GR 223 de Bec d'Andaine vers Genêts

Renseignement et inscriptions auprès du comité 02 33 55 34 30.

CHANTIERS ORCHIS SUR LA COMMUNE DE MORSALINES

Le samedi 7 avril, 7 membres d'Orchis et 3 membres du CDRP50 se sont retrouvés à 10 h sur le parking de Morsalines pour s'atteler à plusieurs chantiers :

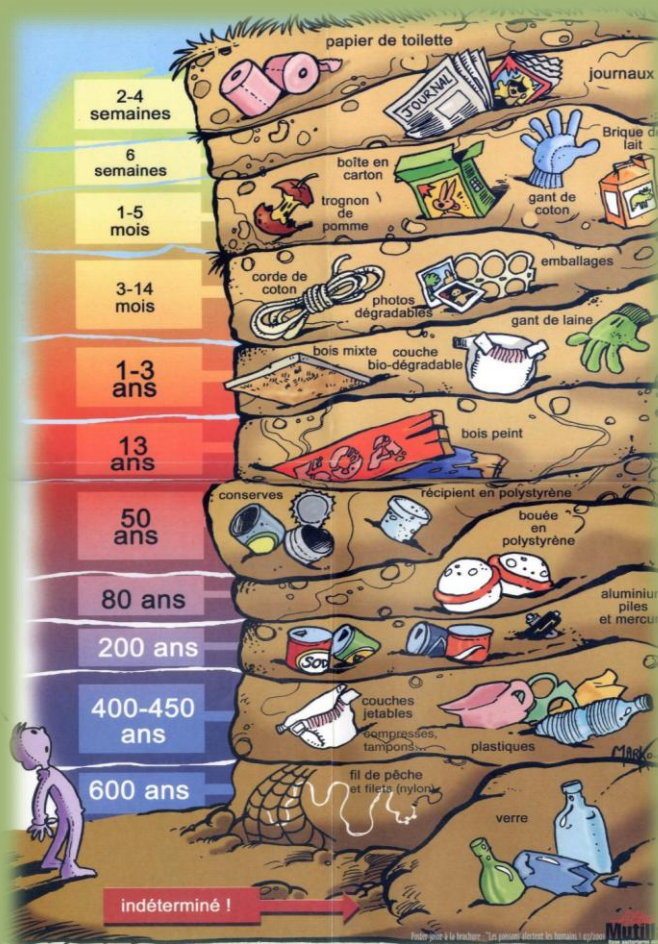


- Débroussaillage dans la chasse du Four (entretien 1 fois/an)
- Collecte des déchets sur le littoral à la Redoute de Morsalines
- Ouverture de la chasse des Valerons par laquelle passe le nouveau parcours du GR223
- Balisage.



Pour connaître les prochains chantiers d'Orchis, adressez un message à Anne-Marie LEPETIT, présidente : orchis50550@gmail.com ou consulter le site: www.orchis-nature.com

« Qui n'a jamais vu sur le bord d'un chemin un déchet?
Vous êtes vous déjà posé la question combien de temps mettra la nature pour digérer et absorber ce déchet? »



En tant qu'amoureux de la nature et randonneur nous avons aussi souhaité apporter notre contribution aux actions déjà menées par d'autre en lançant du **28 mai au 2 juin** au sien de notre réseau une semaine de veille et de collecte de déchets sur les chemins du sentier de Grande Randonnée le GR® 223 qui borde notre littoral.

Nos objectifs : sensibiliser le public, faire place nette pour conserver nos paysages de carte postale pour les touristes, les randonneurs itinérants, et que nous mêmes puissions les contempler encore longtemps sans oublier de trier les déchets collectés qui peuvent être recyclés.

Cette action se réalise avec l'aide des communes, des collectivités territoriales et avec le concours du SyMEL, du conservatoire et de l'association Orchis

***Baliseurs, associations, randonneurs
vous êtes invités à nous rejoindre sur les zones de collecte :***

« apporter vos gants afin de pas créer de déchets supplémentaires »

- > Le **30 mai 2018** sur le site du havre de Blainville à 9h00 parking à l'entrée du V.V.F. Le Sénéquet et dans les dunes de Gonnevillle à 14h00 au parking de la cale
- > Le **30 mai 2018** à 10h et 13h30 à la plage du Lasnier de Crasville
- > Le **31 mai 2018** à 10h au Rivage à Huisnes sur Mer
- > Le **1er juin 2018** à 10 h à la plage de Coudeville et 14h à la plage de Donville les Bains (Ermitage)
- > Le **2 juin 2018** à 14 h à l'Anse de Fréval à Fermanville

Prévues pour 2019, les formations seront plus courtes, plus pratiques sur le terrain et le développement de la formation à distance sera au programme. Cette réforme permettra d'envisager un nombre de stagiaires plus conséquent.

Les idées forces du nouveau cursus :

- La maîtrise des techniques de pratique est supposée acquise
- Une place importante est accordée à l'animation de groupe et à la pédagogie
- Une partie de la formation se fera à distance
- Certains contenus de formation sont communs à toutes les spécialités
- Création de plusieurs spécialités et « niveaux » (spécialisations/perfectionnements)
- La certification se fera en situation
- Liaison avec une ou des certifications professionnelles

Sur la base de 6 compétences aux métiers d'animateurs, le nouveau cursus définit 4 qualifications et 6 spécialisations qui pourront les compléter, en lien avec des diplômes professionnels. Cet ensemble offre, à ceux qui le souhaitent, des parcours de formation complets et diversifiés, pouvant aller jusqu'à la professionnalisation.

Pour accéder à cette filière, le stagiaire devra maîtriser les techniques de l'activité, correspondant à la formation envisagée. La liste de ses compétences sera clairement établie, des exercices en ligne permettront de s'auto-évaluer.



STAGE D'INTERPRÉTATION ET LECTURE DE PAYSAGE

Vous participez à l'encadrement et à l'animation des randonnées au sein de votre association, vous souhaitez vous perfectionner, vous informer et développer vos connaissances, la commission formation vous propose un **stage d'interprétation et lecture de paysage : samedi 08 septembre 2018 à Biville (50).**

Ce stage permet de découvrir et d'appréhender les différentes lectures de paysage au travers d'une randonnée pour comprendre et percevoir l'histoire et l'environnement du paysage à la fois objet et sujet d'étude, de création et d'aménagement. Répartition des apports 1/3 en salle et 2/3 sur le terrain.

Rsg et inscription auprès du comité.

LE DROIT A L'IMAGE S'APPLIQUE-T-IL AU SITE DE MON ASSOCIATION ?

Oui, les personnes représentées doivent avoir donné leur accord pour figurer sur le site de votre association.

Selon les articles [226-1 à 226-8 du Code civil](#), tout individu jouit d'un droit au respect de sa vie privée ainsi que d'un droit à l'image.

En vertu de ces dispositions, la publication ou la reproduction d'une photographie sur laquelle une personne est clairement reconnaissable n'est possible qu'avec son consentement préalable, que l'image soit préjudiciable ou non.

Font exception à cette règle les photos de foule où la personne n'est pas le sujet central ou bien les photos prises de loin ou de dos



Dans le cas de randonnée en groupe, il faut distinguer deux types de trousse de secours celle de l'animateur et celle du randonneur. L'animateur n'est pas habilité à donner des médicaments sa trousse de secours contient uniquement du matériel . Le randonneur, quant à lui, doit emporter son matériel de base et ses médicaments pour ses maladies personnelles.

La trousse de secours de l'animateur doit permettre de faire face aux petits pépins du quotidien de la marche ou attendre les secours en cas de blessure sérieuse. L'animateur doit connaître les gestes de premier secours à accomplir. Il est fortement conseillé de suivre la formation de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1).



La trousse de secours idéale

...

- désinfectant incolore pour nettoyer une plaie souillée,
- éosine aqueuse en dosette,
- sérum physiologique en dosette pour laver les yeux,
- lot de pansements prédécoupés de taille et de formes diverses, dont certains imperméables,
- 5 compresses stériles de petit format,
- 5 compresses stériles de grand format,
- Un sparadrap,
- des petites bandes collantes de suture, du genre Stéristrip®, à employer sur une plaie désinfectée, et avant de la montrer à un médecin,
- pansements contre les ampoules et protections de type « deuxième peau »,
- une bande collante élastique (type Élastoplast®), de 6 cm de large, qui servira à tout : protéger un pansement, réparer la bretelle d'un sac à dos...
- une bande collante non élastique (Strapal®) pour faire un strapping sur une entorse de cheville (Attention ! Il faut être secouriste pour réaliser ce bandage.),
- une bande de type Velpeau® normale,
- une paire de petits ciseaux bien coupants,
- des épingles à nourrice,
- une aiguille et une pince pour enlever des échardes,
- une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes (ou d'orties),
- une crème à l'arnica en cas de coups, un tube de granulés d'arnica,
- des comprimés antalgiques à dissoudre dans la bouche, éviter l'aspirine qui peut être allergène,
- quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement

...

Nous sommes nombreux à reconnaître que randonner dans la nature est bon pour le corps, l'esprit et l'âme. Marcher dans les bois tout en observant les oiseaux et les feuillages colorés, en humant l'arôme des épicéas et des pins, et en écoutant le murmure apaisant d'un cours d'eau, tout cela dégage notre esprit et nous nous sentons bien.

Les médecins sont d'accord. Les études successives montrent que passer du temps à randonner dans la nature procure de multiples avantages pour la santé mentale.



La randonnée dans la nature réduit la rumination

Ceux qui « ruminent » ou se concentrent sur trop de pensées négatives sur eux-mêmes peuvent présenter de l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes tels que des crises de boulimie ou un trouble de stress post-traumatique. Dans une étude récente, les chercheurs ont voulu savoir si passer du temps dans la nature affecte la rumination et ils ont



La randonnée en se déconnectant de la technologie stimule la résolution créative de problèmes

Les chercheurs indiquent que la technologie et le bruit des zones urbaines accapare sans cesse notre attention et nous empêche de nous concentrer, ce qui affecte nos fonctions cognitives. C'est pourquoi lorsque nous nous sentons submergés par les contraintes de la vie urbaine et les connexions 24 /7, les balades dans la nature peuvent être une puissante médecine. Elles réduisent notre fatigue mentale, apaisent notre esprit et nous aident à penser de façon créative.



La randonnée dans la nature est un excellent exercice, qui stimule l'intelligence

Nous avons tous entendu l'expression un esprit sain dans un corps sain. La randonnée dans la nature est une excellente forme d'exercice et cela peut brûler entre 400 et 700 calories en une heure, selon la difficulté de la marche. L'avantage supplémentaire est que la randonnée n'est pas aussi contraignante pour nos articulations que d'autres formes d'exercice comme la course. De plus, il est avéré que ceux qui font de l'exercice à

constaté qu'une excursion dans la nature diminue ces pensées négatives obsessionnelles. Ces chercheurs expliquent que notre monde devient de plus en plus urbain et que l'urbanisation est liée à la dépression et d'autres formes de maladie mentale. Visiblement, nous éloigner d'un environnement urbain et passer du temps à l'extérieur où il y a moins de stress mental, moins de bruit et moins de distractions peuvent être bénéfiques pour notre santé mentale.

l'extérieur sont plus susceptibles de se tenir à leurs programmes d'exercice, ce qui rend la randonnée un excellent choix pour ceux qui envisagent d'intégrer l'exercice dans leur vie quotidienne.

En fait, selon les chercheurs de l'Université de Colombie Britannique, l'exercice en plein-air peut même améliorer la mémoire et les capacités cognitives, libérer les endorphines (hormones du bien-être). De plus, dans l'étude, ils ont trouvé que l'exercice en plein air augmente le volume de l'hippocampe chez les femmes âgées. L'hippocampe est une partie du cerveau associée à la mémoire spatiale et épisodique.



La randonnée est maintenant prescrite par les médecins

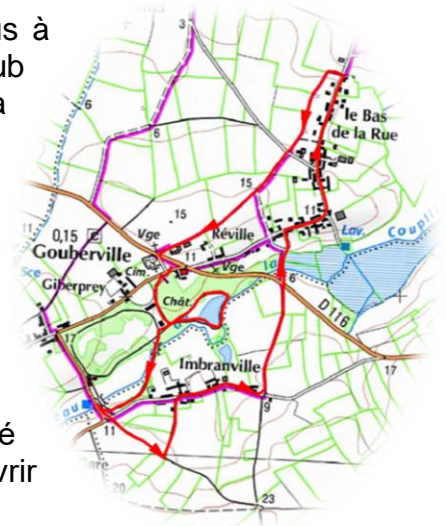
De plus en plus de médecins écrivent « des ordonnances de nature » ou recommandent « l'écothérapie » pour réduire l'anxiété, améliorer les niveaux de stress et pour lutter contre la dépression.

D'après : L'étude publiée dans Proceedings of the National Academy of Sciences

C'est le vendredi après-midi que Claude Le Tollec donne rendez-vous à ses randonneurs et donc, comme chaque semaine les adhérents du club Manche Rando partent pour une rando « pépère » comme elle aime à le dire !

On se retrouve sur le parking qui fait face à la petite mairie de Gouberville en bordure de la route côtière du val de Saire. Il pleut en cette fin mars mais qu'importe ! la rando pépère c'est bon pour la santé et quand il pleut c'est encore mieux, fait remarquer une marcheuse bien à l'abri de sa cape.

A notre surprise, nous pénétrons à l'intérieur de l'immense parc arboré du château de Gouberville dont les grilles en fer forgé viennent de s'ouvrir rien que pour nous en présence du propriétaire des lieux



Grâce à cette autorisation obtenue par Claude, nous allons commencer notre randonnée en découvrant ce patrimoine architectural composé du château, d'une belle ferme en pierres du pays et déambulons tranquillement dans les allées du parc arboré. Le lieu est magnifique et incite à la rêverie ; Claude commente la visite de faits historiques et donne des explications sur le réseau hydrographique qui permettait d'alimenter l'ancien moulin à partir du ruisseau de la Couplière.

Nos pas nous mènent ensuite vers un autre bel édifice, le manoir d'Imbreville, puis nous poursuivons tranquillement l'œil à l'affût d'un four à pain, d'un lavoir, d'un figuier plein de promesses gourmandes...

Après 5 km parcourus à un rythme peu soutenu et surtout dans la bonne humeur, notre groupe rejoint le point de départ pour partager les madeleines jeannette et petits sablés offerts amicalement. Vivement vendredi prochain pour de nouveaux horizons !

Merci Claude pour ton accueil, ton sourire et ce bel après-midi dans vos pas, vous aussi, offrez la rando santé à votre santé.

Claudie Runavot

Après une pause en 2017, le séjour autour de la Baie du Mont Saint Michel a été rétabli en 2018. Nous avons donc proposé deux séjours :



Le bouche à oreille a bien fonctionné et les deux séjours étaient complets soit un total de 100 participants venant comme à l'habitude de toute la France.

Nos craintes venaient de la météo guère favorable cette année mais finalement nous sommes passés entre les gouttes (ou presque)

Beaucoup de souvenirs marquants pour les participants comme :

- La traversée de la Baie avec des conditions quasi hivernales et une température extérieure de 6°C, des passages de fleuves très larges à proximité du Mont sans oublier le pique nique au pied de Tombelaine agrémenté d'un rosé naturellement frais !

- Un très beau temps à Guernesey pour une randonnée côtière avec une haie continue de fleurs printanières (jacinthes sauvages, silènes enflés, etc...) et des eaux cristallines aux couleurs dignes d'un lagon polynésien.

- Un très beau temps pour les visites de Barfleur, Tatihou et la Hougue.

- Le tunnel de Laye, vestige du Mur de l'Atlantique.

- Une très belle averse au moment du pique-nique à la Gravelette entre le Nez de Jobourg et l'anse des Moulinets. On ne dira plus "pleuvoir comme à Gravelotte " mais "comme à Gravelette" !!

- Les moments festifs avec le repas fruits de mer (séjour Mont Saint Michel), la soirée rôtisserie (séjour Cotentin), le rosé à tous les pique-niques (merci aux porteurs de cubis), les brioches de la boulangerie du Carrefour des Pelles (Acqueville),

- La bonne humeur communicative de Josiane. etc.....

Les appréciations des participants sont excellentes.



Donc rendez-vous en 2019 pour :

> le séjour Cotentin/Guernesey fin avril (dates selon horaires Manche Iles Express non encore disponibles)

> le séjour Mont Saint Michel du 31 août au 3 septembre 2019.