

LA GAZETTE DE L'ESQUIROL

Magazine semestriel gratuit de la section de Randonnée Pédestre « Les Ecureuils Marcheurs » du Club Omnisport et Culturel des Ecureuils de Marcheprime

N°01 – Publication août 2025

(couvre la période de février à août 2025)



Au sommaire de ce numéro :

Editorial

Compte-rendu des sorties passées

- 11 au 13 avril : WE Oléron
- 11 mai : Journée à Aureilhan
- 18 mai : Cœurs en Réolais à Fontet
- 23 au 25 mai : WE courant d'Huchet
- 6 juillet : Journée Cap-Ferret

Vie de la section

- 4 avril : Soirée festive
- 14 juin : Jubilé du club des écureuils
- 27 juin : AG de la section
- Mais aussi ...

Techniques, culture, et passion rando

- Les tiques et la maladie de Lyme
- Le chant des randonneurs
- Sécurité : la couverture de survie
- Le code de la route pour les piétons

Cuisine : La recette d'un(e) marcheur(se)

- Craquelins à la cannelle

A propos !

- C'est quoi un « Esquirol » ?

Calendrier des prochaines sorties

Editorial :

Ami(e)s randonneuses et randonneurs, écureuilles et écureuils, bonjour !

Et bienvenue dans le tout premier numéro de notre feuille de chou « **La gazette de l'Esquirol** », une petite revue périodique qui se donne pour vocation de faire une synthèse de nos sorties réalisées, de partager les informations de la section, de communiquer d'autres renseignements plus généraux, et de présenter nos activités futures. Sans jamais se prendre au sérieux !

Outre ses bienfaits physiques – unanimement reconnus par toute la communauté médicale – la randonnée, lorsqu'elle est pratiquée en groupe, est source de relations sociales bénéfiques : convivialité, échanges de commentaires sur l'actualité, d'informations locales inédites, joutes verbales, palabres inutiles mais ô combien agréables, railleries ou fous-rires. Je pense que vous l'avez tous constaté ! En revanche, lorsqu'elle est réalisée en solo, la marche sur des sentiers désertés donne naissance à la réflexion, l'imagination, l'inspiration, qui peuvent parfois être à l'origine de pensées saugrenues.

C'est cheminant solitaire sur un de ces parcours pour une reconnaissance d'une de nos futures sorties que m'est venue cette idée farfelue ! Nos sorties qui sont à l'origine de quantité de photos diffusées sur notre réseau WhatsApp : Qu'en restait-il six mois plus tard ? Le programme des sorties que nombre d'entre vous ne retrouvez plus, perdu au milieu de vos multiples téléchargements ! Les informations diverses qui n'arrivent pas aux oreilles des absents ! Les comptes-rendus des réunions, les décisions prises au niveau du bureau ! Bon sang ! Et si nous rassemblions tout cela dans un petit journal !

Allez ! Tentons l'expérience ! Voici donc le premier numéro d'un petit magazine qui je l'espère en comptera bien d'autres et qui deviendra ainsi la mémoire de vie de notre section. J'en écris le premier éditorial, mais sa forme, son contenu, son ton, tout est sujet à ajustement ! Sauf bien entendu son mode de diffusion qui, pour des raisons économiques évidentes, ne pourra être réalisé que par voie numérique. Je suis certain qu'il y en a parmi vous qui seront tenté(e)s par l'expérience et le plaisir de rédiger des petits textes et ensuite de les partager. Si tel est le cas, n'hésitez pas

à vous signaler, nous formerons une petite équipe éditoriale (nous avons déjà un ou deux candidats au niveau du bureau ...). Ou faites-nous simplement parvenir un petit mot sur votre dernière marche, une anecdote, un fait historique touchant un lieu traversé : nous les intégrerons dans les articles (pour les photos, pas de souci nous avons ce qu'il faut sur WhatsApp ...). Et également vos remarques, vos souhaits ..., ou ce que vous aimeriez lire dans le prochain numéro ! Alors à vos claviers !

Ce dernier trimestre a été riche en activités, la saison sportive se termine - la deuxième depuis l'émergence de notre section - notre AG annuelle s'est déroulée. Avec une membre sortante et deux entrantes, quelques ajustements s'opèrent au niveau de votre bureau, mais l'esprit restera dans la continuité pour la nouvelle saison qui va débiter. Vous trouverez une synthèse de tous ces éléments dans les pages qui suivent.

J'ai également évoqué avec certain(e)s d'entre vous et lors de notre AG, la possibilité de préparer et réaliser un circuit de marche sur plusieurs jours (type trek). Il s'agit d'une proposition qui vise à étoffer et diversifier notre offre de sorties. Là aussi, j'attends votre retour ! S'il y en a parmi vous qui sont intéressé(e)s pour réaliser cinq ou six jours de marche consécutifs, n'hésitez pas à vous signaler. Nous monterons alors une petite réunion pour converger sur les objectifs (lieu, durée, période, difficulté, ...).

Bonne lecture, et n'hésitez pas à faire vos retours – positifs ou négatifs – remarques ou suggestions concernant ce premier numéro. Le bureau et moi-même vous souhaitons à toutes et tous une bonne rentrée et une belle fin d'été.

Olivier

Compte-rendu des sorties passées :



11 au 13 avril : WE Oléron

Vendredi 11 avril : nous sommes 21 partants pour l'île d'Oléron. Les départs s'échelonnent entre le début et la fin d'après-midi (et oui, il y en a qui travaillent parmi nos adhérents !). Direction Saint-Georges-d'Oléron ! Mais avant cela, il nous faut franchir la Garonne. Galère ! Une bonne heure d'embouteillages avant de commencer vraiment à rouler ! Ce n'est pas grave, l'ambiance est à la bonne humeur dans la voiture. Enfin, nous franchissons le pont d'Oléron – d'une longueur de 2862 mètres, il a été le plus long pont de France jusqu'en 1974, date à laquelle le titre lui a été ravi par le pont de Saint-Nazaire – nous voilà devenus îliens ! Arrivés à Saint-Georges, on tourne encore un bon quart d'heure dans le village sans trouver notre point de chute. Bonté divine ! Mais il est où ce p... de gîte ? Enfin le voici ! Tout le reste de la troupe est déjà là ! Derniers partis, derniers arrivés, tout est normal ! Il fait un temps magnifique ! Certaines ont entamé une

partie de ping-pong, les autres boivent tranquillement une bière. Bisous à tout le monde. Installation. Notre gîte est magnifique ! Super équipé ! Hé les amis ! Il va pas falloir vous habituer à ce luxe ! Ça sera sûrement pas comme ça à chaque fois ! Allez apéro ! Dîner type « auberge Espagnole » ! Discussions jusque tard dans la soirée puis dodo ! Demain, on va marcher !



Samedi : Lever de bonne heure ! Bouh ! Quelle misère : Le temps a changé, le ciel est couvert ! Petit déjeuner gargantuesque préparé par nos hotes. On charge les pique-niques. Départ en voiture pour la pointe de Chassiron à l'extrémité Nord de l'île. Et c'est parti pour une marche facile de 6 km. Direction la pointe en longeant la côte Ouest. ! En chemin, nous tombons par hasard sur un phare – comme c'est bizarre ! Un phare ici ! Pile à l'heure ! Nous avons justement RDV à 10h pour grimper à son sommet. Mis en service en 1836 et d'une hauteur de 43 mètres, la montée présente 224 marches – Babette les a comptées ! Les dernières marches sont plutôt raides et éprouvantes. En haut, ça souffle vraiment très-très fort : accrochez-vous à votre chapeau ! La vue est plutôt bouchée à l'horizon. On redescend (évidemment !!!). En bas, visite du petit musée. Et c'est reparti pour la marche ! Justement, ça

tombe bien, un bon petit crachin s'invite de la partie. On s'imperméabilise, et on marche en longeant cette fois la côte Est. On traverse au passage le charmant (tout) petit village de Chassiron. Retour aux voitures, et direction Boyardville, terre de notre pique-nique et de nos prochaines aventures !





La météo est indulgente ! Elle nous a permis de manger au sec ! L'après-midi, une marche de 12 km nous amène dans Boyardville, puis jusqu'à la pointe de la Perrotine courbés sous le vent, la pluie qui est de retour et les embruns. Les



intempéries se calment, direction les cabanes ostréicoles de Fort Royer. Etrangement, ces cabanes rappellent celles du port d'Audenge ou de Biganos dans leurs styles et décorations. Comme on est chauvins (et réalistes), c'est forcément les Charentais qui ont copié sur nous ! Puis retour par la plage des Saumonards où le ciel et la vue se dégagent nous permettant d'apercevoir le père Fouras (si-si, il me semble !) et le Fort

Boyard. Retour au gîte. Certain(e)s s'installent devant le match UBB / Munster. Coup de sifflet final : 47 à 29 ; On est en demi-finale de la coupe d'Europe, tout va bien ! Apéro !



Au menu de ce soir, Paëlla préparée par un traiteur indigène. Je ne sais pas si ça existe « Paëlla royale » ! « Couscous royal », oui, je connais ! Mais « Paëlla royale », non, il me semble pas ! Bon ! Ce n'est pas grave ! Pour imaginer, celle-ci, nous l'appellerons Paëlla royale ! Enorme ! Génialissime ! A s'en casser le ventre !



Dimanche : Lever de la troupe au clairon (oui-oui !) ! On range tout et on dit au revoir à nos hôtes adorables. Le temps est revenu au beau. On se dirige vers Le-Château-d'Oléron pour une marche qui nous fait faire le tour de la citadelle. Déplacement en voiture vers « Le-Grand-Village-Plage. Dernier repas du week-end en commun sous forme de pique-nique. L'après-midi, une petite marche facile nous permet de faire le tour de la réserve naturelle du Port des Salines. Retour aux voitures. Il est maintenant temps de se quitter et de rentrer chacun chez soi. Au final nous aurons parcouru dans le week-end environ 28 km à pied.

OL

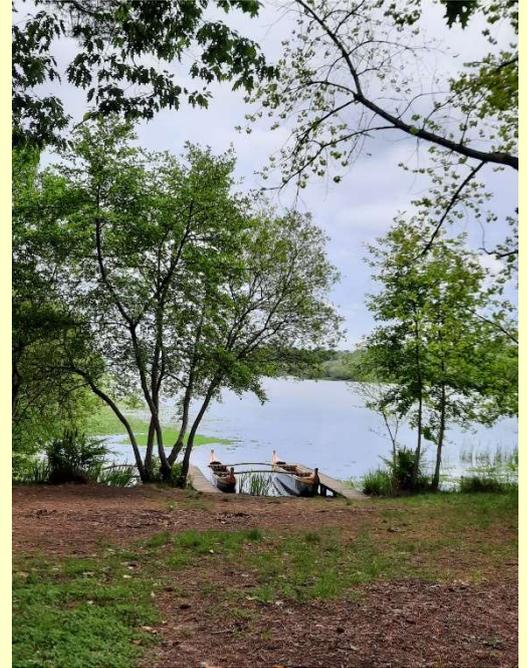


11 mai : Journée à Aureilhan

C'est Yolande et Serge qui nous ont proposé cette sortie sur les terres de deux anciens Marcheprimais, Sandrine et André, avec qui ils ont gardé des contacts. Aureilhan – dans les Landes, parce qu'il y a aussi un Aureilhan dans les Hautes Pyrénées – est une petite commune située au sud d'un étang qui porte le même nom, à proximité de Mimizan. Nous sommes reçus chaleureusement de bon matin, le temps est gris mais sec, et nous partons pour une marche de 15 km environ – avec pique-nique tiré du sac en cours de circuit – qui va nous permettre de faire le tour de ce paisible plan d'eau d'une superficie de 330 Ha environ. Au cours de notre cheminement, nous enjambons par la passerelle de Gombaut le « courant de Mimizan », qui relie l'étang à l'océan, puis nous traversons « La promenade Fleurie », un jardin botanique classé parmi les plus beaux sites fleuris de France, qui compte plus de 300 espèces végétales. Toujours le long de l'étang, nous passons

devant le château Woolsack, construit par le duc de Westminster, au début du 20^{ème} siècle, qui fait la fierté des Mimizannais et des Aureilhanais. Cette demeure lui servait de pavillon de chasse et a vu séjourner nombre de célébrités : Winston Churchill aimait y faire de la peinture, Salvador Dali s'y est reposé quelques fois, et Coco Chanel, intime du duc de Westminster, y a séjourné de nombreux étés. Le parcours bouclé en milieu d'après-midi, nous quittons nos aimables hôtes et nous rentrons sur Marcheprime.

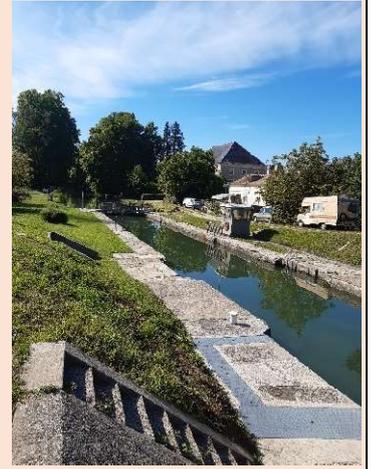
OL



18 mai : « Cœurs en Réolais » à Fontet



Aujourd'hui, pour notre déplacement en terres Réolaises, nous avons réservé les deux minibus de la commune. 16 participants : tout va bien, chacun se trouve une place ! Direction la base nautique de Fontet où nous allons rejoindre une manifestation organisée par la Communauté de communes locale. Il s'agit de la troisième édition des « Cœurs en Réolais », et la seconde participation pour notre section, puisque nous nous étions déjà joints à ce rassemblement l'année dernière (au départ de



Loubens). Celle-ci rassemble, cette année, près de 1000 participants toutes courses confondues. Nous récupérons nos bracelets et nos T-shirts, et nous voilà partis avec le groupe du parcours de 10 km. Nous passons au petit port de Fontet, puis nous empruntons les chemins de halage qui longent le « canal latéral à la Garonne », à l'ombre des platanes. Ce canal est un canal latéral français de petit gabarit datant du XIXe siècle, qui relie Toulouse à Castets-Et-Castillon (anciennement Castets-en-Dorthe) près de Bordeaux, où il rejoint la Garonne. Il est l'indispensable prolongement du canal du Midi, offrant des conditions de navigation plus sûres et plus confortables que l'ancienne navigation sur la Garonne, souvent soumise aux périodes de fort étiage ou de crue. Le canal est ouvert en totalité à la navigation le 12 mars 1856. Face au déclin du transport des

marchandises par voie fluviale pour lequel il était principalement utilisé jusque dans les années 1970, le canal latéral à la Garonne et le canal du midi assurent aujourd'hui une liaison touristique par bateau entre océan et mer méditerranéenne.



Nous sommes près de 300 à participer à cette marche de 10 km et rapidement le groupe s'étire en longueur à perte de vue.

Passage à l'écluse de l'Auriolle, nous poursuivons le long du canal jusqu'à la petite commune de Hure où nous attend un point de



ravitaillement. Nous terminons le circuit en cheminant sur les routes et sentiers de la campagne Réolaise. A l'arrivée, stands de restauration et animations nous accueillent dans une ambiance sympathique. Tout comme l'année dernière, cette manifestation a été un succès et a permis au bilan de récolter 6788 euros pour la Fédération Française de cardiologie. A renouveler !

OL



23 au 25 mai : WE courant d'Huchet

Vendredi 23 mai : Nous sommes 24 à avoir rendez-vous vers 18h au village de vacances « Le Hameau des Ecureuils » (non, ce n'est pas encore la propriété de la section !), à Vieux-Boucau-Les-Bains dans les Landes. Nos hébergements sont répartis dans trois chalets de 4 places et deux de 6 places. Installation ! C'est bon, chacun(e) s'est trouvé un lit ! Compte tenu de la période, le village de vacances est quasiment désert, nous en disposons pour nous seuls, y compris la salle commune dont nous nous approprions le frigo ! Une aventure d'Astérix ne se termine jamais sans un banquet sous les arbres ! De même, comme un rituel désormais bien établi, une soirée de la section débute par un apéritif incontournable, où tout le monde se retrouve ou fait connaissance avec le reste du groupe. C'est également le moment où sont présentés le programme et les infos essentielles du week-end. Dîner pris, la petite troupe décide d'une marche digestive nocturne et tranquille, et s'en va déambuler en direction du centre-ville et du lac attenant.



Samedi : Dès potron-minet, la troupe se rassemble en salle commune pour le petit-déjeuner. Perception des pique-niques et départ en convoi pour le pont de Pichelèbe à une douzaine de kilomètres, lieu de départ de notre première rando.

La réserve naturelle du Courant d'Huchet est une réserve naturelle nationale. Classée en 1981, elle occupe une surface de 618 hectares et protège une partie de l'étang de Léon et son émissaire vers l'océan Atlantique, le courant d'Huchet.

Pour cette marche matinale, Nati nous propose de longer ledit courant jusqu'à son embouchure à l'océan, en un parcours d'une dizaine de kilomètres. Nous empruntons tout d'abord un petit sentier qui chemine en sous-bois le long du petit fleuve côtier. Nous marchons ainsi une bonne heure dans cette « petite Amazonie Landaise », nous éloignant peu à peu de toutes traces d'activités humaines et des fréquentations touristiques. Petit à petit, la forêt fait place à une zone dunaire. Après quelques courbes, la vue se

dégage et dévoile, en un splendide paysage, l'embouchure du courant et les plages océanes de Moliets. Retour à notre point de stationnement en traversant la forêt landaise, et pique-nique à proximité des voitures.

L'après-midi, Nati nous dirige en sens inverse, le long du courant d'Huchet en direction de l'étang de Léon. Arrivés au pont de la Nasse, notre point de rebroussement à proximité de l'étang, nous avons la surprise de constater que les rives du Courant sont interdites d'accès suite à des risques d'éboulement liés aux intempéries récentes. Pas de panique ! Nous nous écartons un peu du chemin prévu et trouvons un sentier forestier qui nous ramène à notre itinéraire. Retour au village de vacances vers 16h.



Cette fin d'après-midi est un moment particulier puisque va se dérouler la finale de la coupe d'Europe de rugby « Northampton – UBB ». Après une douche vite prise, les amateurs se retrouvent en salle commune devant un grand écran – bien palot il est vrai en raison du soleil qui tape très fort – pour assister au match. Les autres



partent en direction du centre-ville se balader. A pied bien sûr ! On est marcheur ou on ne l'est pas ! Coup de sifflet final. 28-20 pour UBB ! On est champions d'Europe ; Je pense qu'on nous a entendu jusqu'au centre de Vieux-Boucau ! Une fois n'est pas coutume, nous allons fêter ça par un apéro ! En soirée, comme nous n'avons pas encore assez marché, et aussi pour digérer les effets de notre agape glorifiant notre triomphe rugbyistique, nous nous dirigeons vers la plage océane de Vieux-Boucau-Les-Bains pour admirer le soleil disparaître à l'horizon.

Dimanche : Toutes les bonnes choses ont une fin ! Il nous faut dire au revoir à notre lieu de villégiature qui avait un parfum de vacances, ainsi qu'à ses propriétaires qui nous ont parfaitement – et patiemment tandis que d'aucuns chantaient « Vive l'UBB » – accueilli.



De nouveau, nous nous dirigeons vers le pont de Pichelèbe, mais cette fois-ci dans l'objectif d'une balade en « galup » – barque traditionnelle à fond plat – avec les bateliers du Courant d'Huchet. Nous embarquons à six par bateau, chacun dirigé et mû à la force des bras par un batelier, et nous voilà partis pour une promenade de plus d'une heure et demi le long du bras d'eau, où nous découvrons une succession de paysages magnifiques entre marécages, forêts et dunes, agrémentés de pittoresques commentaires énoncés par notre barreur autochtone. Après un pique-nique sur la plage de l'étang de Léon, nous réalisons une dernière boucle qui nous amène le long des rives de cet étang. En milieu d'après-midi, après un ultime rassemblement autour des véhicules, il est temps de se dire au revoir. Nous aurons parcouru dans le week-end environ 28 km à pied.

OL



6 juillet : Sortie de fin de saison au Cap-Ferret

Aujourd'hui, dernière rando de la saison, escapade au Cap Ferret ! Rdv au parking de la salle des fêtes, les véhicules se remplissent, 8h45 départ vers Arcachon comme prévu. Le voyage se déroule bien, je suis dans la voiture d'Olivier (il est très prudent car les filles m'ont laissé la place la plus dangereuse). Nous nous garons au parking de la gare d'Arcachon et nous prenons le chemin de la jetée. Un tout petit km à pied. Sur l'embarcadère nous retrouvons le reste du groupe, y compris ceux venus directement sur place (31 en tout). Arrive le moment de l'embarquement. Départ du bateau. Tout se passe bien. Personne n'est malade durant la traversée.



Nous débarquons et hop, en marche !

Nous marchons ainsi le long du bassin d'Arcachon, remontant en direction du petit village de l'Herbe, alternant entre sentiers en sous-bois et routes goudronnées. Passage au port de La Vigne, puis arrêt à la chapelle Sainte Marie du Cap. Arrivés à l'Herbe, nous traversons son emblématique et réputé village ostréicole, souvent cité comme étant le plus beau de la Presqu'île du Cap-Ferret. Traversée de la presqu'île en direction des plages océanes et, au bout de 7,5 km environ, il est 12h30, nous nous arrêtons pour pique-niquer tranquillement. Il fait un peu frais. Après ce pique-nique bien mérité, Olivier se voit remettre un joli cadeau de la part de tous pour le remercier de sa gentillesse. Il est très ému.

Nous repartons vers 13h30, le cœur en fête et le ventre bien rempli. L'ondée a lieu lorsque nous arrivons sur la plage Océane. Là où Félicien n'a pas eu le temps d'éviter la vague montante et s'est trempé les pieds ...

Nous cheminons un moment entre plage et océan, et chacun peut alors mesurer l'effort supplémentaire qu'il est nécessaire de développer à marcher sur du sable meuble. En effet, il est bien connu que le sable est une surface idéale pour la marche ou la course



à pied car il évite les chocs qui peuvent endommager les ligaments et les articulations (genoux, dos et hanches). En revanche, sa nature meuble et instable sollicite davantage les muscles des jambes et les abdominaux.

Retour vers la jetée du Cap-Ferret en empruntant la piste cyclable. En chemin, de nouveau quelques gouttes d'eau, le temps de mettre le protège pluie, ça s'arrête.

En attendant le bateau sur la jetée Bélisaire, chacun vaque, les uns à boire une bière, d'autres à manger une glace.

Tout le monde a l'air content de la sortie !

Embarquement. Pendant la traversée une super ondée s'abat sur l'embarcation, ça

nous désole pour l'arrivée. Jean-Claude en profite pour faire le pitre, comme à son habitude. Mais non tout va bien, le soleil revient en arrivant sur Arcachon. Nous nous quittons très heureux de cette magnifique journée et prêts à se retrouver très vite.

Merci à Olivier et Gégé pour cette deuxième édition. Bonnes vacances et rdv aux prochaines randonnées. CF et FP.



Vie de la section :

4 avril : Soirée festive à la salle des fêtes

Notre section compte actuellement quelques 70 randonneurs ! En grande partie Marcheprimais(es) bien évidemment, mais il y a également parmi nos rangs des Mioissais, Illacais(es), Canéjanais, Cestadais(es) et même – personne n'est parfait – un Lantonais ! D'âges divers, de profils variés, actifs ou retraités, marcheurs parfois exclusivement du mardi, du jeudi ou du dimanche. Bref, certains – malgré deux années d'adhésion – ne se croisent et ne se connaissent que peu ou prou, et n'ont que peu de chance de changer cette situation dans le cadre des activités « normales » de la section. C'est pourquoi, votre bureau s'attache à proposer des moments conviviaux en dehors des sorties, propices aux rencontres, auxquels nous vous invitons vivement à participer.

Ces rendez-vous sont d'excellents moyens de se retrouver, d'échanger, de faire connaissance dans d'autres circonstances que la marche, et de s'amuser ensemble, quelles que soient les activités habituelles que nous pratiquons.

La soirée du vendredi 4 avril est un de ces moments. Une fois n'est pas coutume, nous pouvons bénéficier de la salle des fêtes. Ainsi, nous ne serons pas limités par la place. Tout le monde est invité, les conjoints des adhérent(e)s y compris ! Comme d'habitude, « l'auberge espagnole » a vu grand. Les « écureuils marcheurs » ont beau avoir bon appétit, entrées, salades, délicieux desserts, à coup sûr, nous ne pourrions pas tout manger ! Pour parfaire la soirée, Didier a demandé à un DJ bénévole de sa famille d'assurer l'animation musicale. Dès les premiers accords de Madison, les premières danseuses se précipitent sur la piste, suivies très vite par d'autres amatrices. Le rythme change ! Disco, rock, zouk ... mettent le feu à la soirée. Probablement, renouvellerons-nous l'expérience l'année prochaine ...

OL

14 juin : Jubilé du club des écureuils

Le « Club des Ecureuils » a été créé en fait le 7 mai 1975 (date de parution au journal officiel), mais les contraintes du calendrier font que c'est aujourd'hui 14 juin que nous nous retrouvons pour célébrer le jubilé (i.e. cinquantième anniversaire) de l'association.

50 ans ! C'est un âge respectable ! On peut même dire canonique si l'on s'en tient à la définition littérale du terme ! Pas encore la vieillesse, mais à coup sûr le début de la sagesse. Le club est ainsi ! Bien assis sur ses bases, fort de son expérience et des coups durs encaissés tout au long de son existence, aidant les sections en difficulté, et accompagnant – notons-le – celles nouvellement fondées comme les « écureuils marcheurs ».

Ces festivités ont été réfléchies et préparées de longue date par un groupe de bénévoles enthousiastes issus de différentes sections du club, chaperonnés bien évidemment par son président Jean-Bernard. Elles se déroulent en deux parties.

En premier lieu, l'après-midi, nous avons rendez-vous autour du petit lac de Croix-d'Hins, où plusieurs sections organisent des épreuves ludiques ou sportives accessibles à toutes et tous, petits ou grands. Une douzaine d'équipes de 4 à 5 participants se sont inscrites, parmi lesquelles « les écureuils marcheurs » sont bien représentés. Ainsi, pendant près de 3h, nous pouvons apercevoir des compétiteurs en herbe se mesurer à imiter des rythmes de percussions de batucada, prendre des postures de yoga (personne n'est resté coincé ...), reproduire des modèles de papier plié,





réaliser un petit circuit de VTT, tirer à l'arc, effectuer un parcours d'obstacles avec une balle de tennis de table en équilibre sur une raquette, ou encore répondre à des devinettes permettant d'exécuter un jeu de pistes. Tout cela dans un esprit de bonne humeur ! Au final, pas de vainqueur ni de perdant, chacun se voit attribuer sa médaille.

Deuxième moment phare de cette journée, nous nous retrouvons en soirée à la salle des fêtes, pour un apéritif en présence de nombreux anciens adhérents ou dirigeants du club, moment d'évocations durant lequel est également projetée une présentation rétrospective. Cet intermède souvenir est ensuite suivi d'un repas agrémenté d'un gâteau anniversaire (félicitations à Sarah, la pâtissière bénévole), et d'une soirée dansante. De tous les avis, cette journée restera une pierre marquante dans la mémoire du club.
OL



27 juin : AG de la section

Le 27 juin, s'est tenu l'AG de la section. Les principales conclusions sont :

- Calendrier des sorties hebdomadaires inchangé : 1 mardi sur 2, marche 6 à 8 km sur secteur Marcheprime – Chaque jeudi après-midi, marche à la demi-journée 10 à 13 km sur secteur Gironde – Chaque dimanche matin, marche à la demi-journée 10 à 13 km sur secteur Gironde – 1 à 2 dimanche par trimestre, sortie à la journée avec pique-nique.
- Tarif des cotisations saison prochaine inchangé par rapport à la saison passée : 55€ adhésion indiv. / 95€ adhésion famille
- CODIR de section : 1 membre sortante (Céline TETEFOLLE cesse les activités de rando pour raison personnelles) – 2 nouvelles membres entrantes (Christine FOUCAUD et Françoise BIZET)
- Composition du CODIR : Secrétaire : Nativité ; Trésorière : Christine Foucaud ; Trésorière adjointe : Françoise Bizet ; Membres du CODIR : Gérard Vendrell et Félicien Princay ; Responsable adjoint de section : Didier Lhuillier ; Responsable de section : Olivier Lagraulet

Le CR détaillé de l'AG sera diffusé prochainement dans vos messageries personnelles, et sera également disponible sur notre site internet. Cf. https://club-des-ecureuils.fr/?page_id=5931

Mais aussi ...

Les évènements suivants ont également marqué l'activité de la section au dernier trimestre de cette saison :

- **Réalisation de T-shirts de rando à l'effigie de la section** : ils avaient été demandés par certains d'entre vous ! Nous avons donc fait réaliser des T-shirts floqués au nom des écureuils marcheurs (37 T-shirts commandés au total). Un grand merci à Sylvie qui a réalisé le dessin qui les égaye, dessin qui constitue maintenant l'emblème graphique de la section. Et compliments à nos deux mannequins qui ont posé pour la photo en T-shirt !
- **Distribution de gobelets plastique sponsorisés par CCL-Bati-Jardi** : Un grand merci également à Laurent (CCL-BATI-JARDI) et Céline pour la commande et le don d'une centaine de gobelets plastiques réutilisables (EcoCup) que nous avons distribués à l'occasion de la soirée festive du 4 avril.
- **Formation PSC : Félicitations à nos nouveaux secouristes !** Bravo à Nati, Céline, Sandra, Nathalie, Corinne, Eric et Jean-Bernard, qui ont passé avec succès le certificat de compétences de citoyen sauveteur (PSC), qui viennent ainsi renforcer les secouristes déjà qualifiés, et améliorer notre capacité à marcher sur nos chemins de randonnées en toute sécurité. Ces nouvelles compétences sont également un atout personnel précieux dans la vie de tous les jours. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous signaler, d'autres sessions pourront être proposées. Un grand merci à l'antenne de Protection Civile de Saint-Jean-d'Illac et à ses formateurs pour leur expertise et leur engagement lors de ces formations, et également au Club des Ecureuils (COCDE) pour la participation financière.
- **Formation interne « carto, boussole, navigation GPS »** : Elle aussi avait été réclamée, nous l'avons réalisée ! Coup de chapeau à nos 10 nouveaux navigateurs qui, tel Robert-Louis accompagné de son obstinée Modestine ;-), peuvent désormais s'élancer sur des chemins inconnus une boussole à la main. En effet, Cathy, Babette, Stéphanie, Lilian, les deux Françoise, Jeff, Jean-Claude, Lulu, et Michel ont suivi avec patience, motivation, persévérance, curiosité, bonne humeur (bon, j'arrête là !) une présentation sur les bases de la cartographie, l'utilisation de la boussole et la navigation à l'aide d'un GPS, dispensée avec brio (mais oui, mais oui !) par un animateur de la section.



OL



Techniques, culture et passion rando :

Les tiques et la maladie de Lyme

Source <https://sante.gouv.fr> (site ministère de la santé)



La transmission de la maladie de Lyme, ou borréliose de Lyme, à l'homme se fait uniquement lors d'une piqûre de tique infectée par une borrelia, [...]. Toutes les tiques ne sont pas infectées, et certaines sont porteuses d'autres agents infectieux que les borrelia.

L'infection est souvent sans symptôme mais peut dans certains cas entraîner une maladie parfois invalidante (douleurs articulaires durables, paralysie partielle des membres...).

La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

Les tiques sont répandues partout en France, surtout en dessous de 1 500 m d'altitude. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains. Le changement climatique aura probablement une incidence sur l'abondance et la répartition des tiques, qui sont sensibles à la température et à l'humidité.

Comment se protéger :

- Avant une activité en nature :

Je couvre mes bras et mes jambes avec des vêtements longs. J'utilise un répulsif en respectant le mode d'emploi (pour les enfants, les femmes enceintes, ...);

- En balade dans la nature ou au jardin :

Je reste sur les sentiers bien entretenus et j'évite les hautes herbes. Pour un pique-nique, je peux utiliser une couverture claire étendue sur le sol;

- Après une activité en nature :

J'inspecte soigneusement mon corps, plusieurs jours de suite. J'inspecte aussi mes animaux de compagnie;

- Après avoir été piqué par une tique :

J'enlève rapidement la tique à l'aide d'un tire-tique, puis je désinfecte. Pendant un mois je surveille la zone piquée. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, **je dois consulter un médecin rapidement.**

Symptômes de la maladie :

Dans les 30 jours qui suivent une piqûre, un érythème migrant peut apparaître, sous la forme d'une plaque rouge et arrondie qui s'étend en cercle autour de la zone piquée puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

L'évolution est très favorable lorsque la maladie est diagnostiquée et traitée précocement. Un traitement antibiotique de deux semaines est recommandé. En l'absence de traitement, peuvent survenir des troubles articulaires, neurologiques ou cutanés.

Diagnostic et traitement :

La Haute Autorité de santé a publié en 2018 des recommandations de bonne pratique, concernant le diagnostic et le traitement des principales maladies transmissibles par des tiques.

- En l'absence de symptôme, il n'y a pas lieu de traiter ou de pratiquer des examens biologiques.

- **Il n'y a pas de traitement systématique après une piqûre de tique. Si un érythème migrant apparaît, il devra être traité par antibiotiques pendant 14 jours, sans nécessiter d'examen complémentaire.** Les autres manifestations cliniques nécessitent un bilan biologique et un traitement adapté.

- Le traitement antibiotique recommandé ne dépasse jamais 28 jours, sauf dans le cadre d'un protocole de recherche défini par un centre spécialisé désigné par le ministère.

En résumé, si vous marchez régulièrement en pleine nature, pas de panique !

- Vérifiez régulièrement l'absence de tiques sur le corps (particulièrement mollets, cuisses, bras, aisselles, cou et cuir chevelu),
- En cas de présence d'une tique, l'enlever à l'aide d'une « pince à tique » en la saisissant le plus près possible de la peau et en tirant progressivement (il faut éviter d'écraser la tique, de la brûler ou d'appliquer diverses substances),
- Laver et désinfecter la zone de piqûre et les mains,
- Après une piqûre de tique, surveillez la zone de piqûre et en cas d'apparition de rougeur de la peau (en forme d'anneau rouge s'étendant autour de la zone de piqûre) ou d'autres symptômes nouveaux (fièvre, douleurs articulaires, ...), consulter rapidement un médecin.

Le chant du randonneur

Une petite chanson glanée par notre compagnon de marche Serge auprès d'un de ses amis ...

Paroles : Patrick MERCERON

Sur l'air de « le petit cheval » de Georges BRASSENS ...

la ré la
Randonneurs, randonneurs des champs
Fa#m mi7

Vous avez bien du coura-a-ge
La ré la
Vous marchez sous la pluie, le vent
Fa#m mi7

Tous ensemble tous ensem-emble
la ré la
Vous marchez sous la pluie le vent
Fa#m mi7

Tous ensemble en con-ver-sant

Randonneurs, randonneurs des prés
Contemplant les paysages
Vous marchez jusqu'à l'arrivée
Tous ensemble tous ensem-emble
Vous marchez jusqu'à l'arrivée
Tous ensemble et mo-ti-vés.

Randonneurs, randonneurs des bois
Vous avez vraiment la rage
Dans la boue le sable et le froid
Tous ensemble tous ensem-emble
Dans la boue le sable et le froid
Vous gardez toujours la foi

Randonneurs même en rang d'oignons
Vous partagez un voyage
Qui ressemble à un long chainon
Tous ensemble tous ensem-emble
Qui ressemble à un long chainon
Dont vous êtes les maillons.

Sécurité : la couverture de survie

Légère, compacte, peu onéreuse (2 ou 3€), la couverture de survie – ou couverture de secours isotherme – est le complément d'équipement indispensable du randonneur, à toujours avoir dans son sac à dos. Fabriquée à partir d'un film polyester métallisé, elle est isolante, imperméable, imputrescible et très résistante.

Utilisée en situation d'urgence, elle permet – en s'enroulant dedans – de lutter efficacement contre le froid et le vent (hypothermie), la chaleur, et la pluie. Etendue par terre, elle permet de s'allonger tout en s'isolant de l'humidité du sol.

La couverture de survie est à usage unique.

Elle possède deux faces, une fortement réfléchissante (brillante argentée) et l'autre absorbante (généralement dorée).

Alors attention à son sens de mise en place :

- Pour se maintenir au chaud et se protéger du froid externe
→ face dorée vers l'extérieur
- Pour se maintenir au frais et se protéger du soleil
→ face argentée vers l'extérieur



Le code de la route pour les piétons

Lorsque des groupes de randonneurs sont amenés à emprunter des routes, ils sont tenus de respecter le code de la route (voir articles R412-34 à R412-43 du code de la route).

1- LONGER UNE ROUTE :

- En agglomération et hors agglomération, s'ils existent, il faut emprunter les trottoirs et les accotements praticables, quel que soit le côté où ils se trouvent, à droite ou à gauche (article R412-34 du code de la route).
- En l'absence de trottoir et d'accotement praticable, le groupe de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer selon la configuration de la route (visibilité ; ...) :
 - o Sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un,
 - o Sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important (plus de 20 mètres), il est recommandé de le scinder en groupes de 20 mètres maximum, distants de 50 mètres les uns des autres (articles R412-36 et R412-42).

C'est la sécurité du groupe qui guide le choix. Cette décision revient à l'animateur encadrant le groupe. **Quelle que soit la décision prise, l'ensemble du groupe doit cheminer du même côté.**

En sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, il faut désigner un éclaireur pour sécuriser et ouvrir la marche, et poster un serre-file en retrait pour sécuriser et fermer celle-ci.

Le premier (animateur ou éclaireur désigné) et le dernier (serre-file) du groupe ou de la colonne doivent porter un équipement visible (gilet haute visibilité).

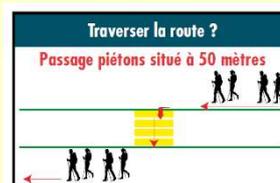
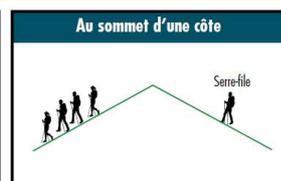
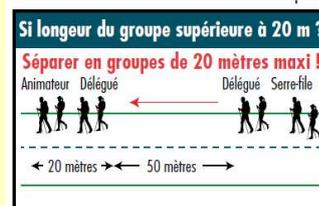
De nuit comme de jour, lorsque la visibilité est insuffisante, les piétons, colonnes ou éléments de colonne doivent être signalés (feu blanc ou jaune à l'avant, rouge à l'arrière).

2- TRAVERSER UNE ROUTE

Ne traverser qu'après s'être assuré qu'on peut le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules.

Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres (article R412-37 du code de la route).

Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, ou hors des intersections, la traversée de routes nécessite un regroupement préalable de tous les randonneurs qui doivent traverser la chaussée en ligne, perpendiculairement à son axe (**traversée en « peigne » ou en « râteau »**), et ne pas traverser en diagonale (article R412-39 du code de la route).



Cuisine : La recette d'un(e) marcheur(se)

Dans cette rubrique, nous vous proposons de placer quelques recettes simples et sympa à partager en pique-nique, après les randos, ou à emmener dans votre sac à dos. N'hésitez pas à nous communiquer les vôtres ! Dans ce numéro de notre journal, la recette des craquelins à la cannelle.

Craquelins à la cannelle :

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g de farine
- 170 g de beurre
- 30 g de sucre en poudre
- 3 jaunes d'œufs
- Cannelle en poudre
- Crème fleurette

Former un puits avec la farine. Incorporer le beurre coupé en dés, puis le sucre et une cuillère à café de cannelle.

Incorporer ensuite 2 jaunes d'œufs et un peu de crème pour lier la pâte.

Ecraser et reformer la boule de pâte 3 fois de suite avec les mains, puis laisser reposer 30 mn.

Etaler la pâte sur environ 3 mm d'épaisseur et former des carrés de 6 cm de côté.

Piquer avec une fourchette et dorer avec le dernier jaune d'œuf.

Disposer les carrés sur la plaque du four (éventuellement sur une feuille de papier sulfurisé) et laisser cuire 8 à 10 mn à 230°.

Les craquelins doivent être dorés mais pas roussis ...

A propos !

Vous avez un terme, une expression en lien avec nos activités qui vous tracasse, dont vous ne comprenez pas la signification ! N'hésitez pas à nous poser la question. Nous essaierons d'y répondre. Au contraire, vous avez la réponse à un sujet soumis à controverse, qui a fait débat lors d'une de nos marches ! Ecrivez-nous un petit article, nous l'intégrerons lors d'un prochain numéro de la gazette.

A propos ! C'est quoi un « esquiro » ?

« Source Wiktionnaire – Dictionnaire libre d'accès sur Internet »

« **Esquiro** » : Du latin *sciurus* (« écureuil ») via un diminutif « *scuriolus* » - Ce nom que l'on emploie avec ses variantes dans les langages occitan, gascon, provençal et catalan correspond au français « **écureuil** ». Il peut également s'agir d'un surnom donné à un homme agile, mais c'est aussi un toponyme (lieu fréquenté par les écureuils).

Variantes : « **esquiròl** », « **esquiròu** », « **esquiròt** », « **esquiro** », « **escuro** », « **esciriol** », en fonction des dialectes locaux du sud, et sud-ouest de la France.

Exemple : « **gat-esquiròt** » = chat-écureuil

"La couleuvre émerge de la touffe d'aspic, l'esquiro, à l'abri de sa queue en panache, court, un gland dans la main."
(Jean Giono, *Colline*, 1929).

Calendrier des prochaines sorties

Quelques dates à retenir

Jeudi 17 juillet	Rando ouverte à tous sur Marcheprime dans le cadre des activités « CAP33 » Boucle de 9 km ~ - Départ à 14h (selon météo) – Parking de la salle des fêtes
Jeudi 7 août	Rando ouverte à tous sur Marcheprime dans le cadre des activités « CAP33 » Boucle de 9 km ~ - Départ à 14h (selon météo) – Parking de la salle des fêtes
Dimanche 24 août	Fêtes de l'été – Rando ouverte à tous sur Marcheprime – 2 circuits 7 et 10 km Départs à 9h30 et 10h15 du parc Pereire (esplanade des fêtes) – Pot à l'arrivée
Samedi 6 septembre	Forum des associations → inscriptions pour la nouvelle saison (pour celles et ceux qui ne l'auront pas déjà fait)
Mardi 16 septembre Jeudi 18 / Dimanche 21	Début des randos de la nouvelle saison (programme à venir)
Week-end 4&5 octobre	Sortie WE en vallée d'Aspe – Hébergement en gîte à Accous (64)
Dimanche 12 octobre	MARCHE'PRIME ROSE 2025 (date à confirmer) 2 circuits 7 et 10 km – ouvert à tous
Vendredi 19 décembre ou Samedi 20 décembre (AC)	Dernière sortie de l'année ... Marche nocturne sur Marcheprime suivie d'une soirée type « auberge espagnole »
Week-end 24&25 janvier 2026	Sortie WE « raquettes » (selon l'enneigement ...) en Haute Soule Hébergement aux chalets d'Iraty à Larrau (64)

Les écureuils marcheurs - Programme des randos de septembre à décembre 2025

	Date	H départ March.	H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marcheprime	Détail rando Points d'intérêts / Distances approx.	Observations
Sem 38	Mar 16/09/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 18/09/2025	AD	14h00	Le Teich - Relais nature Lamothe 30 km / AR	Le Teich - Les grands prés 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 21/09/2025	AD	9h00	Le Teich - Relais nature Lamothe 30 km / AR	Le Teich - Les grands prés 1 boucle de 10 km env.	
Sem 39	Jeu 25/09/2025	10h00	10h00	Belin-Beliet - Place de l'église 54 km / AR	Le Graoux - Le ruisseau de la gaure 1 boucle de 12 km environ	
	Dim 28/09/2025	AD	AD	Belin-Beliet - Place de l'église 54 km / AR	Le Graoux - Le ruisseau de la gaure 1 boucle de 12 km environ	
Sem 40	Mar 30/09/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 02/10/2025	AD	14h00	Lacatau de Mios - Le stade 14 km / AR	Le ruisseau de Lacatau 1 boucle de 11 km environ	
	Sam 04/10/2025 Dim 05/10/2025	AD	AD	WE Automne Pyrénées - Vallée d'Aspe - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Accous (64) sur inscription préalable - bulletin d'inscription et tarif à venir		
Sem 41	Jeu 09/10/2025	AD	14h00	Saint-Morillon - Parking de la salle des fêtes - 72 km / AR	Le Gat Mort, Lagraulet, Le Pujoulet 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 12/10/2025	AD	9h00	Saint-Morillon - Parking de la salle des fêtes - 72 km / AR	Le Gat Mort, Lagraulet, Le Pujoulet 1 boucle de 11 km environ	 animateur
Sem 42	Mar 14/10/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 16/10/2025	AD	14h00	Léognan - Stade Pierrot Pozzobon 58 km AR	Les châteaux Haut Bailly, La Louvière, Carbonnieux, Bouscaut ... 1 boucle de 11 km env	
	Dim 19/10/2025	AD	9h00	Léognan - Stade Pierrot Pozzobon 58 km AR	Les châteaux Haut Bailly, La Louvière, Carbonnieux, Bouscaut ... 1 boucle de 11 km env	
Sem 43	Jeu 23/10/2025	AD	14h00	Cestas - Parking des sources 30 km /AR	Bois des sources - Etangs de Monsalut 1 boucle de 12 km environ	Vacances scolaires
	Dim 26/10/2025	AD	9h00	Cestas - Parking des sources 30 km /AR	Bois des sources - Etangs de Monsalut 1 boucle de 12 km environ	Vacances scolaires
Sem 44	Mar 28/10/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	Vacances scolaires
	Jeu 30/10/2025	AD	14h00	Gabarnac - Château de Garbes 140 km / AR	Les vignobles de Loupiac 1 boucle de 12 km environ	Vacances scolaires Date sortie à confirmer
	Dim 02/11/2025	AD	9h00	Gabarnac - Château de Garbes 140 km / AR	Les vignobles de Loupiac 1 boucle de 12 km environ	Vacances scolaires Date sortie à confirmer
Sem 45	Jeu 06/11/2025	AD	14h00	La Teste - Stade nautique 52 km / AR	Du port de la Hume au port du Rocher 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 09/11/2025	AD	AD	La Teste - Stade nautique 52 km / AR	Du port de la Hume au port du Rocher 1 boucle de 11 km environ	
Sem 46	Mar 11/11/2025	/	/	Pas de randonnée - Jour férié Armistice 1918		
	Jeu 13/11/2025	AD	14h00	Le Teich - Relais nature Lamothe 30 km / AR	De Lamothe à Balanos 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 16/11/2025	AD	9h00	Le Teich - Relais nature Lamothe 30 km / AR	De Lamothe à Balanos 1 boucle de 11 km environ	 animateur
Sem 47	Jeu 20/11/2025	AD	14h00	Hostens - La base de loisirs 60 km AR	Les étangs d'Hostens 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 23/11/2025	AD	9h00	Hostens - La base de loisirs 60 km AR	Les étangs d'Hostens 1 boucle de 12 km env.	
Sem 48	Mar 25/11/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 27/11/2025	AD	14h00	Arbanats - Parking de la mairie 92 km / AR	Les rives de Garonne 1 boucle de 13 km environ	
	Dim 30/11/2025	AD	9h00	Arbanats - Parking de la mairie 92 km / AR	Les rives de Garonne 1 boucle de 13 km environ	
Sem 49	Jeu 04/12/2025	AD	14h00	Castelnau-de-Médoc - Parking du cimetière - 100 km / AR	La Jalle de Castelnau 1 boucle de 13 km environ	
	Dim 07/12/2025	AD	9h00	Castelnau-de-Médoc - Parking du cimetière - 100 km / AR	La Jalle de Castelnau 1 boucle de 13 km environ	
Sem 50	Mar 09/12/2025	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 11/12/2025	AD	14h00	Le Porge - Av. de l'océan 72 km / AR	Étang du Joncru, canal des étang 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 14/12/2025	AD	9h00	Le Porge - Av. de l'océan 72 km / AR	Étang du Joncru, canal des étang 1 boucle de 10 km env.	
Sem 51	Ven 19/12/2025	AD	19h00	Lieu à définir Date à confirmer	Marche nocturne suivie d'une soirée "auberge espagnole"	Dernière rando de l'année ... Début des vac. scolaires

Nota : - Les randos peuvent être annulées, modifiées ou reportées en fonction des conditions météo et/ou des prévisions (alertes météo).

- Rassemblement sur le parking derrière la salle des fêtes de Marcheprime 15 mn avant les heures de départ pour le transport par covoiturage.

Les écureuils marcheurs - Programme des randos de janvier à mars 2026

Date		H départ March.	H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marcheprime	Détail rando Points d'intérêts / Distances approx.	Observations
Sem 02	Mar 06/01/2026	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 08/01/2026	AD	14h00	<i>Pessac Magonty</i> 34 km / AR	Les sources du Peugue, le bois de la Princesse - 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 11/01/2026	AD	9h00	<i>Pessac Magonty</i> 34 km / AR	Les sources du Peugue, le bois de la Princesse - 1 boucle de 11 km environ	
Sem 03	Jeu 15/01/2026	AD	14h00	<i>Bouliac - Rue du stade</i> 74 km / AR	Le GR et la vue du Bordeaux-Métropole, le château Malakoff - 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 18/01/2026	AD	9h00	<i>Bouliac - Rue du stade</i> 74 km / AR	Le GR et la vue du Bordeaux-Métropole, le château Malakoff - 1 boucle de 12 km env.	
Sem 04	Mar 20/01/2026	/	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 22/01/2026	AD	14h00	<i>Audenge - Domaine de Certes</i> 34 km / AR	Le parc aux vaches, le ruisseau du milieu, le ruisseau de Passaduy - 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 25/01/2026	AD	9h00	<i>WE Hiver Pyrénées "Raquettes" - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Larrau (64) sur inscription préalable - bulletin d'inscription et tarif à venir</i>		
Sem 05	Jeu 29/01/2026	AD	14h00	<i>Saint-Jean-d'Ilac</i> 34 km / AR	La Jalle de Martignas, l'étang de la sablière du Laughey - 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 01/02/2026	AD	9h00	<i>Saint-Jean-d'Ilac</i> 34 km / AR	La Jalle de Martignas, l'étang de la sablière du Laughey - 1 boucle de 11 km environ	

