

De septembre 2025 à Janvier 2026



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



Bonjour les ami(e)s randonneuses et randonneurs .

Le deuxième numéro de notre feuille de chou si bien nommée par Olivier
paraît enfin.



Au sommaire de ce numéro :

Editorial p 2

Retour sur l'été p 3

Participation à Cap 33

Fêtes de l'été

Compte-rendu des sorties passées

04 et 05 octobre 2025 :

WE Accous p 4

12 octobre 2025 : Marche'prime Rose p 10

19 décembre 2025 :

Marche nocturne et Auberge espagnole..... p 11

24 et 25 janvier 2026 :

WE Raquettes Iraty..... p 13

Programmes des sorties

1^{er} trimestre 2026 p 19

2^{ème} trimestre 2026 p 20

Techniques, culture, et passion rando

Choix des bâtons p 21

Utilisation du GPS..... p 22

A propos..... p 23



Editorial

Chères randonneuses et chers randonneurs, lectrices et lecteurs, bonjour !

Avec 76 membres plus quelques adhérent(e)s probablement encore à venir, l'effectif de notre section ne cesse de croître d'année en année.

Voici donc le second numéro de notre gazette, rédigé par une toute nouvelle équipe éditoriale, motivée et efficace, que nous pouvons féliciter, et que je vous invite à venir renforcer pour la rédaction de nos prochaines publications ... Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à vous manifester, vous serez les bienvenus pour toutes vos contributions !

Il est légitime de se demander l'utilité de ce petit semestriel – tout en étant l'instigateur, je l'ai fait – : une quantité de travail non négligeable pour un moment de lecture, de distraction éphémère !

La rédaction d'un journal, fût-il public ou intime, est une « opération commando » contre l'oubli, le temps qui passe. Un supplétif à la mémoire ! Dans notre cas, nous pouvons le considérer comme le greffe des faits marquants de la section, le compte-rendu périodique d'activité que tout bon bureau d'association se doit d'établir.

C'est également à mon avis un excellent baromètre sur la vie de notre groupe de marcheurs : Ne rien avoir à écrire serait désobligeant, le signe que celui-ci s'enfonce lentement dans la monotonie ...

Sur ce point, je suis rassuré ! Ce numéro de la Gazette retrace les randonnées ou sorties les plus marquantes réalisées depuis le début de la saison jusqu'à fin janvier de cette année ; Nous avons pu effectuer toutes les sorties prévues exceptées quelques-unes annulées en raison de mauvaises conditions météorologiques ; Il témoigne de la vitalité de notre section. Vous pourrez également y découvrir le calendrier des activités proposées de février jusqu'à la fin de la saison sportive 2025-2026. Il y en a pour tous les goûts et vous devriez trouver des randonnées conformes à vos aspirations.

Pour la période à venir, nous avons mis au programme des activités qui ont eu un succès lors des saisons précédentes : une soirée festive à la salle des fêtes permettant de se rassembler et se retrouver autre part que sur des chemins, la participation aux « cœurs en Réolais », une sortie WE dans le Lot prévue début avril, des sorties avec pique-nique, etc. Alors, n'oubliez pas de noter ces rendez-vous dans vos agendas !

Au nom des membres du comité directeur, je vous souhaite à toutes et tous une bonne lecture de ce journal, et n'oubliez pas de nous faire tous vos commentaires dont nous tiendrons compte pour les prochaines éditions.

A bientôt sur les chemins de randonnée.

Olivier L, responsable de la section.

PS : Attention ! Suite à contraintes logistiques, certaines dates ont évolué par rapport à notre dernière communication, notamment la soirée festive à la salle des fêtes. Veillez à en prendre connaissance.

RETOUR SUR L'ETE

Nous allons revenir sur la participation pendant l'été de la section dans le cadre des **activités « CAP33 »** : deux randos ouvertes à tous sur Marcheprime, des boucles de 9 km, qui se sont déroulées le 17 juillet 2025 et le 7 août 2025.

Randonnées du 24 août pour les fêtes de l'été à Marcheprime

Pour la deuxième année consécutive, la section a organisé le 24 août 2025, dans le cadre des fêtes de l'été et en collaboration avec Marcheprime événements, deux randonnées pédestres le dimanche matin. Un premier départ à 9h30 pour un parcours de 10 km et un second à 10h15 pour un parcours de 7 km. Le point de rassemblement pour ces départs se situe au centre des festivités au parc Pereire.

Des photos de groupes sont effectuées avant de partir pour immortaliser l'évènement.



1^{er} groupe de randonneurs avec de nombreux (écureuils marcheurs), prêts à partir dans la bonne humeur ! conduit par Nativité avec Lulu en serre- file !

9h30 départ du 1er groupe de 45 marcheurs, en direction de l'allée de la Source où bientôt les randonneurs s'engagent sur un sentier ombragé dans la forêt de pins et de chênes avant de rejoindre vers 11h00 sur le chemin du retour le deuxième groupe de 41 marcheurs, parti un peu plus tard pour le même parcours... mais un peu plus court !...

Tout le monde est enfin réuni pour un retour groupé vers le parc Pereire où nous sommes accueillis chaleureusement avec rafraîchissements et collations offerts par Marcheprime événements.

Il est enfin l'heure de remettre une coupe à notre doyenne Marguerite et aux deux familles les plus représentées pour ces randonnées ainsi que des médailles aux plus jeunes.

Remise de la coupe à notre Doyenne



2ème départ un peu plus tard , toujours dans la bonne humeur, Michel a conduit cette marche avec notre ami Jean Claude en serre-file !



Marguerite

Toujours de bonne humeur et prête à randonner !

WEEK-END du 3 et 5 octobre 2025 dans la vallée d'Aspe.

25 petits écureuils ont fait la route pour se rendre à Accous, commune française du Béarn, située dans le département des Pyrénées-Atlantiques en région Nouvelle-Aquitaine.



Arrivés en fin d'après-midi au gîte "la maison Despourrins" après une halte à Oloron-Ste-Marie, à la chocolaterie LINDT.



19 h tout le monde se retrouve pour le pot de bienvenue offert par la section.

Diner spécial randonneurs avec soupe maison et produits du terroir. La soirée se poursuit dans la bonne humeur ; discussions, rigolades, baby-foot et belote acharnés.



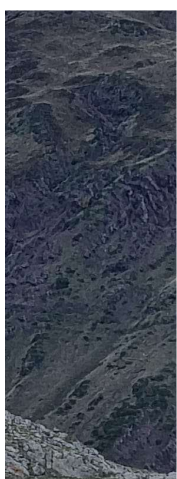
Journée au Lac d'Estaens, samedi 4 octobre 2025



Levé du soleil samedi pour les plus matinaux



Après un petit déjeuner substantiel, départ à 9h pour une randonnée d'environ 10 km avec un dénivelé de 502 m. Le lac est situé dans les Pyrénées espagnoles dans la province d'Aragon (altitude 1 754 m, superficie de 29 ha, et doté d'un barrage exploité par la France depuis 1912).



Parti bien couvert, après une bonne ascension, chacun enlève quelques couches de vêtements.

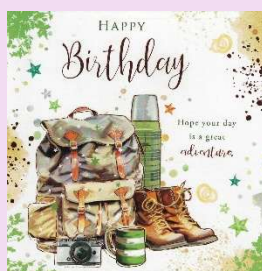
L'arrivée sur le lac est époustouflante.



Pique-nique au milieu des vaches



Au retour d'une journée bien remplie sous le soleil et une agréable température, nous nous retrouvons le soir pour un apéritif offert par Maryse pour fêter ses 27 ans ! Le repas, toujours aussi copieux, est suivi d'une revanche à la belote tout aussi acharnée que la veille.



Dimanche 4 octobre 2025, randonnée sur le plateau de Sanchèse

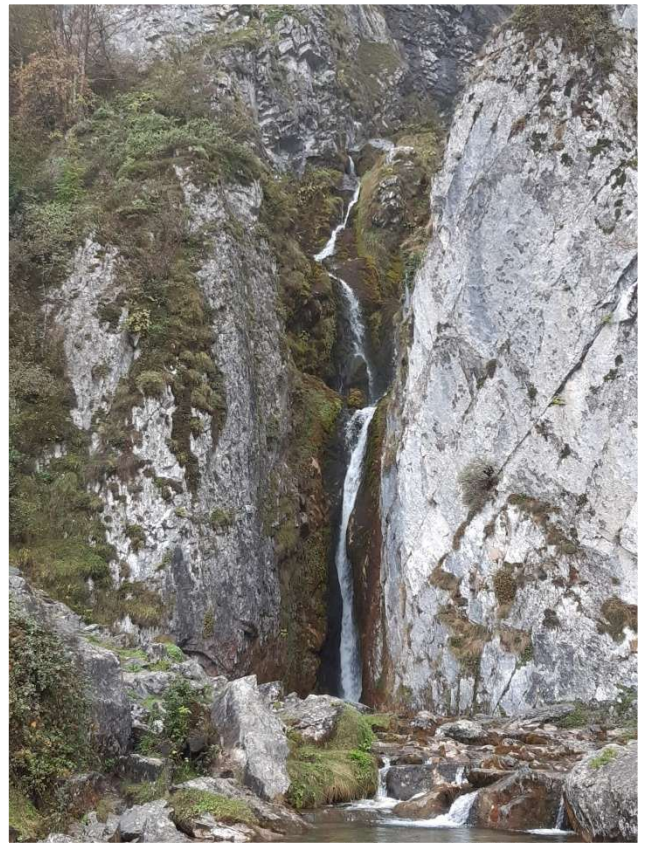
(1 110 m, situé dans le cirque de Lescun, en vallée d'Aspe, Pyrénées Béarnaises).



Départ 9 h sous une météo très mitigée voire pluvieuse, mais l'enthousiasme ne fait pas défaut. Les 7,140 km avec un dénivelé de 211 m sont parcourus dans la matinée.

Nous avons pu découvrir une superbe cascade et la naissance d'une source difficile à trouver sur le terrain.

Nous croisons des chevaux sur notre chemin.





Traversée périlleuse de la rivière



Au vu de la météo,
nous décidons de
revenir pique-niquer
aux voitures.

Ainsi s'achève notre week-end. La pluie a essayé de s'inviter, mais elle n'a pas réussi à gâcher nos rigolades et notre bonne humeur.

MARCHE'PRIME ROSE – Dimanche 12 octobre 2025

La section RANDONNEE a participé aux festivités organisées par Marcheprime événements pour octobre rose, en proposant deux marches de 10.8 km et 7 km sur le secteur de la Possession.

Regroupement à 9h pour le premier départ des 10.8 km et 9h45 pour les 7 km. Les deux groupes se retrouvent au point de ravitaillement pour finir ensemble cette marche qui a réuni 120 marcheurs. Une tombola a permis de récompenser quelques marcheurs dont certains de notre section. Bravo aux gagnants.

Un beau succès renouvelé cette année pour notre section et la bonne cause

Rendez-vous l'année prochaine.



Notre section est bien représentée !



Marche nocturne – Vendredi 19 décembre 2025

25 marcheurs se sont donnés rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes pour un départ collectif vers le stade de Lacanau de Mios. 19h le départ est lancé sous une pluie fine. Chacun a prévu son habit de pluie et l'indispensable lampe frontale. Nous parcourons un chemin en forêt assez vallonné par endroit préalablement balisé par Michel, organisateur de la sortie. Pas facile de s'orienter dans la nuit pour repérer les petites balises visibles seulement à la lueur de nos lampes. Il faut également ne pas oublier de regarder où nous mettons les pieds, le terrain étant "assez" humide.



Au détour d'un chemin, Michel, Gégé et Jean-Bernard avaient prévu une surprise : vin chaud et biscuits sous une tonnelle, le tout en musique ! Quel réconfort physique et moral !!! Mais la surprise ne s'arrête pas là : après quelques pas sur le sentier, lors de la traversée d'un petit pont de bois (tralala) nous découvrons au milieu du ruisseau, notre mascotte qui avait également prévu son sac à dos et son bâton de marche.



En fin de parcours, à la sortie du bois, le groupe n'était plus au complet ! L'arrière du groupe manquait. Olivier a rebroussé chemin pour les retrouver. Erreur d'aiguillage dans la nuit ça peut se comprendre.

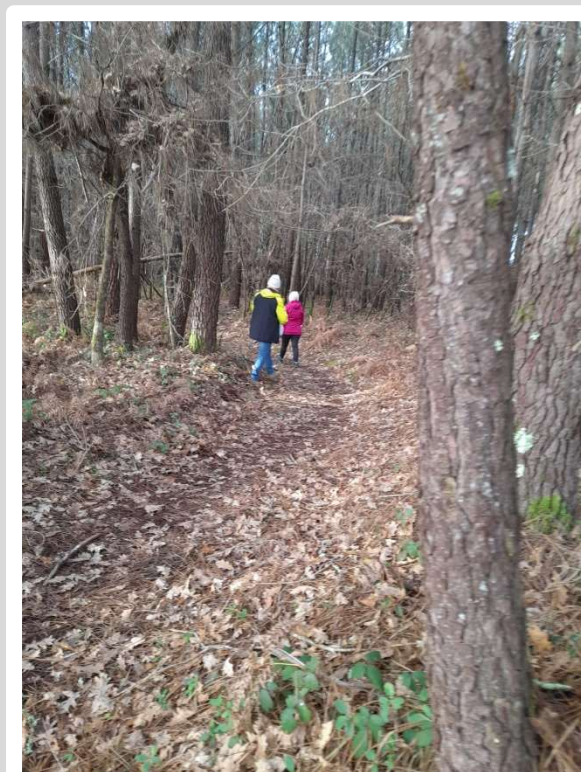
Nous nous sommes finalement tous retrouvés à la maison des associations à Marcheprime où nous attendaient ceux qui n'avaient pas pu participer à la marche nocturne, pour terminer la soirée par une auberge espagnole.

Comme d'habitude, chacun avait démontré ses talents de cuisiniers(es). Qualité et quantité étaient au rendez-vous. L'apéritif a été offert par la section. Ce moment de convivialité a clôturé l'année 2025 avec une pause pour les vacances de Noël.



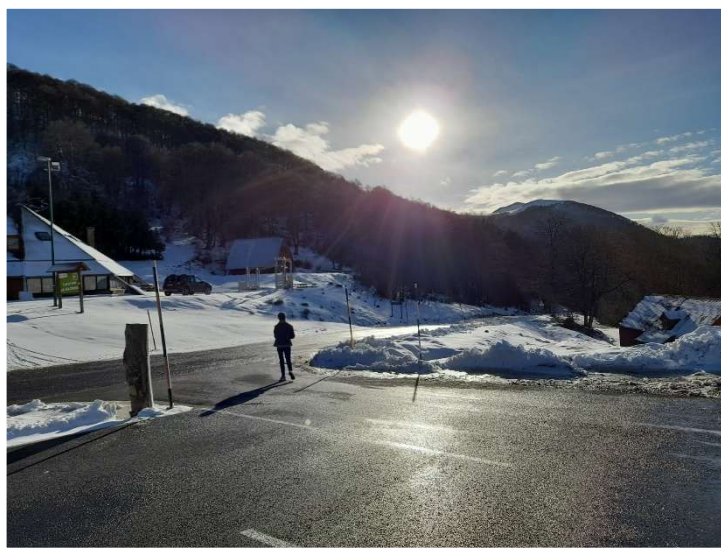
Le dé-balisage le lendemain, Michel, Lilian et Jean-Claude

Tout avait changé en l'espace d'une nuit.



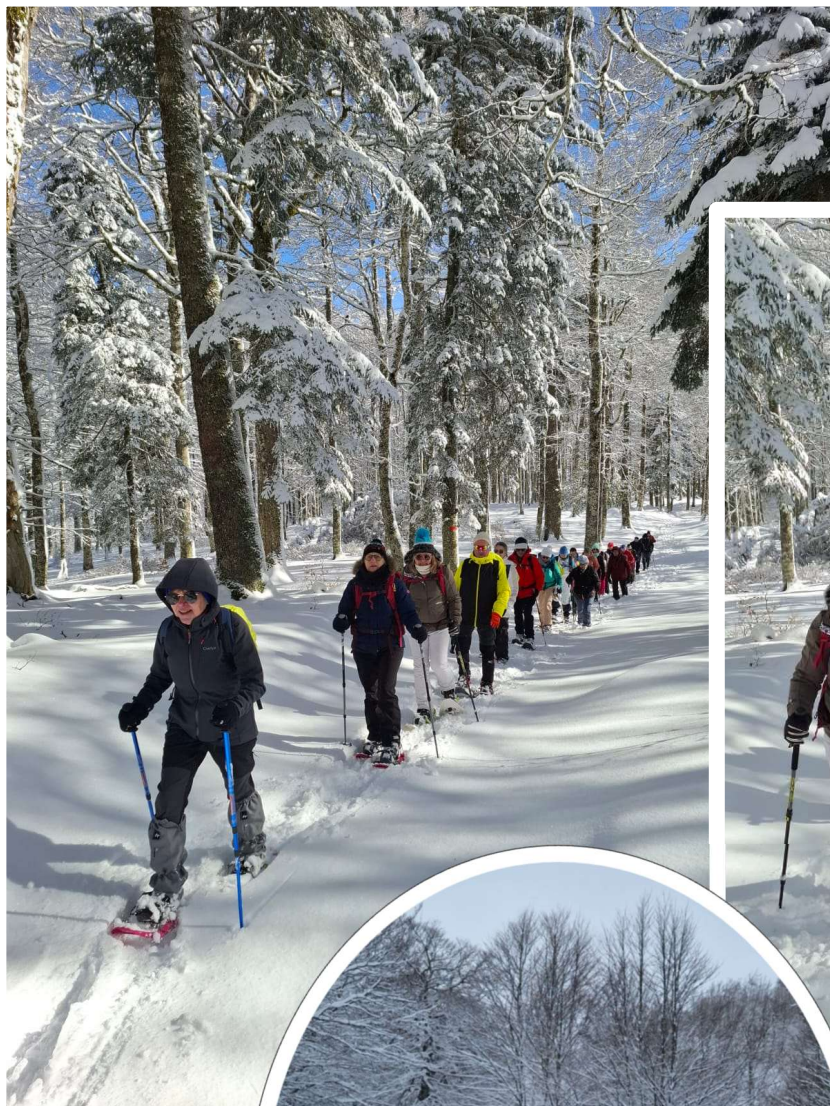
Week-end RAQUETTES à IRATY du 23 au 26 janvier 2026

Pour ce week-end, notre choix d'hébergement s'est porté sur les Chalets d'Iraty pour sa capacité d'accueil en un même lieu et sa situation géographique, au cœur de la montagne basque. Sont possibles de superbes balades au cours desquelles on domine la Soule et la Basse Navarre, la vallée de Larrau au pied du pic d'Orhy. Le site abrite la plus grande forêt de hêtres d'Europe.

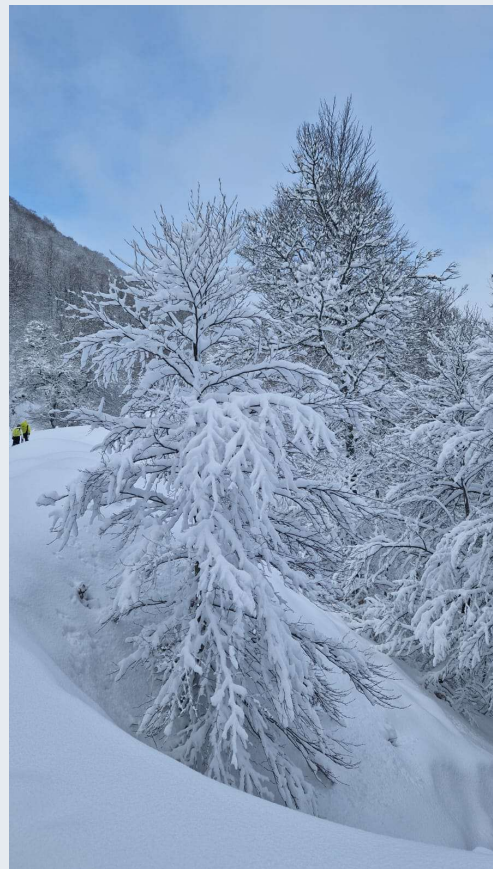


23 randonneurs bien décidés à faire des raquettes sont arrivés successivement le vendredi soir pour constater qu'il y avait peu de neige. Après avoir pris possession des lieux, nos vœux ont été exaucés avec la neige qui a commencé à tomber. Nous nous sommes tous retrouvés pour partager les plats toujours copieux concoctés par chacun d'entre nous. Au réveil, quel n'a pas été notre étonnement de découvrir un paysage tout maculé de blanc : la neige était tombée en abondance. Nous devrions pouvoir chausser les raquettes, enfin pour ceux qui en possèdent car la location n'a pas été possible.

Nous partons sous la neige et le vent pour la boucle Petrilarre de 8 km avec un dénivelé de 180 m ; il faut compter environ 4h pause pique-nique non comprise. Compte-tenu de l'enneigement, ceux qui sont équipés de raquettes font office de dameuse pour faire la trace au groupe qui avance en file indienne. Fort heureusement les conditions météo s'améliorent au fil du temps avec de belles éclaircies.



Durant la marche, batailles de boules de neige et bains de neige sont au rendez-vous. La nature est magnifique : les arbres croulent sous la poudreuse, nous entendons le bruit de quelques ruisseaux et les montagnes alentours sont immaculées de blanc.



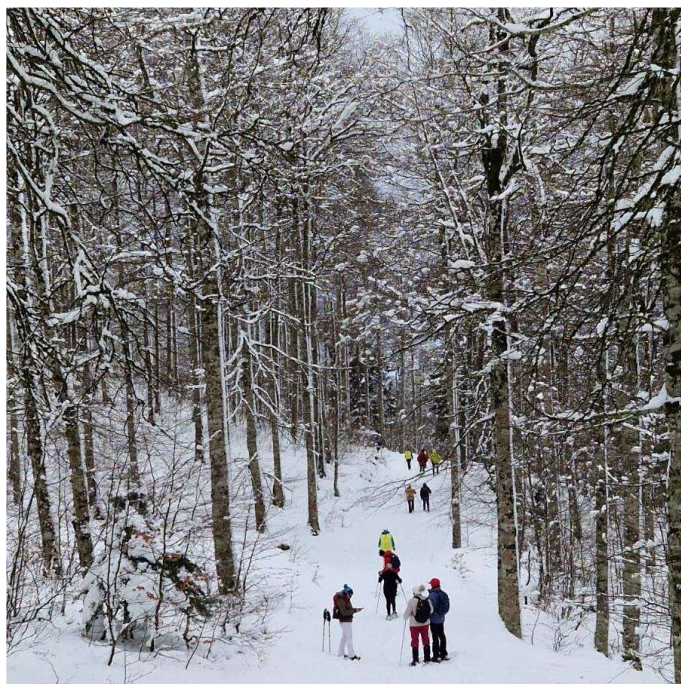
A la fin de la marche, certains se sont réfugiés au chalet autour d'un bon feu de bois allumé par Michel, tandis que d'autres sont repartis pour une petite balade dans les environs. Après une bonne douche, des parties de cartes se sont organisées. Babette a décidé de son côté de faire un bonhomme de neige, ayant prévu une carotte pour le nez ! Malheureusement il manquait une branche pour les bras !



La raclette tant attendue a fini de nous réconforter. Copieuse et délicieuse charcuterie préparée et présentée par Marie qui espère être présente la prochaine fois. Nous avons prévu un dessert local et "léger" : gâteaux basques à la crème et à la cerise noire.



Le dimanche matin, nous avons fait la boucle "Iraitzabaleta" de 5 km avec un dénivelé de 150 m pour les plus courageux, compte tenu du fait que 25 cm de neige étaient tombés dans la nuit. Pour cette sortie, les raquettes sont de rigueur pour tous. Nous avons dû affronter quelques bourrasques et des montées un peu raides mais tout le monde a assuré. Nous sommes rentrés retrouver les autres au chalet pour déjeuner après 2h30 de randonnée.



La route dégagée le matin est de nouveau recouverte par la neige qui recommence à tomber dru. Le départ est précipité pour éviter d'avoir à mettre les chaînes. Peine perdue pour certains imprudents qui s'étaient lancés sur la route sans équipement. Après quelques péripéties dues aux intempéries, car après la neige, c'est une pluie battante qui nous attendait sur l'autoroute, tout le monde est finalement bien rentré avec l'envie de renouveler l'aventure.



Ceci n'est pas une piste de rando, mais bien la route à emprunter



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

	Date	H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marchepierre	Détail rando Points d'intérêts / Distances approx.	Observations
Sem 02	Mar 6/1/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 8/1/2026	14h00	Pessac Maganty 34 km / AR	Les sources du Peugue, le bois de la Princesse - 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 11/1/2026	9h00	Pessac Maganty 34 km / AR	Les sources du Peugue, le bois de la Princesse - 1 boucle de 11 km environ	
Sem 03	Jeu 15/1/2026	14h00	Bouliac - Rue du stade 74 km / AR	Le GR et la vue du Bordeaux-Métropole, le château Malakoff - 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 18/1/2026	9h00	Bouliac - Rue du stade 74 km / AR	Le GR et la vue du Bordeaux-Métropole, le château Malakoff - 1 boucle de 12 km env.	
Sem 04	Mar 20/1/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 22/1/2026	14h00	Audenge - Domaine de Certes 34 km / AR	Le parc aux vaches, le ruisseau du milieu, le ruisseau de Passaduy - 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 25/1/2026	9h00	WE Hiver Pyrénées "Raquettes" - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Larrau (64) sur inscription préalable - bulletin d'inscription et tarif à venir		
Sem 05	Jeu 29/1/2026	14h00	Saint-Jean-d'Ilac 34 km / AR	La Jalle de Martignas, l'étang de la sablière du Lauget - 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 1/2/2026	9h00	Saint-Jean-d'Ilac 34 km / AR	La Jalle de Martignas, l'étang de la sablière du Lauget - 1 boucle de 11 km environ	
Sem 06	Mar 3/2/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 5/2/2026	14h00	Lacanau-de-Mios - Parking de l'église - 11 km / AR	Le ruisseau de Lacanau 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 8/2/2026	9h00	Lacanau-de-Mios - Parking de l'église - 11 km / AR	Le ruisseau de Lacanau 1 boucle de 11 km environ	
Sem 07	Jeu 12/2/2026	14h00	Martignas-sur-Jalle - Parking du stade Alban Moga - 46 km / AR	Les bords de Jalle, le ruisseau de Terre Rouge, la forêt de Menespley - 1 boucle de 11 km env.	
	Dim 15/2/2026	9h00	Martignas-sur-Jalle - Parking du stade Alban Moga - 46 km / AR	Les bords de Jalle, le ruisseau de Terre Rouge, la forêt de Menespley - 1 boucle de 11 km env.	
Sem 08	Mar 17/2/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 19/2/2026	14h00	Salles - aire de cavaturation A63 sortie 21 - 40 km / AR	La Grande Leyre, le ruisseau de la grande Solle 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 22/2/2026	9h00	Salles - aire de cavaturation A63 sortie 21 - 40 km / AR	La Grande Leyre, le ruisseau de la grande Solle 1 boucle de 10 km env.	
Sem 09	Jeu 26/2/2026	14h00	Pessac - Parking du Bourgaillh 40 km / AR	Pessac - Forêt du Bourgaillh, les belvédères, cité des castors - 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 1/3/2026	AD	Pessac - Parking du Bourgaillh 40 km / AR	Pessac - Forêt du Bourgaillh, les belvédères, cité des castors - 1 boucle de 12 km env.	
Sem 10	Mar 3/3/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 5/3/2026	14h00	Arès - Le port ostréicole 60 km / AR	La réserve naturelle des prés salés 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 8/3/2026	9h00	Arès - Le port ostréicole 60 km / AR	La réserve naturelle des prés salés 1 boucle de 12 km env.	
Sem 11	Jeu 12/3/2026	14h00	Cazaux - Plage de Cazaux-Lac 76 km / AR	Le lac de Cazaux, le port, l'étang du Gourcq, la forêt usagère - 1 boucle de 12,5 km env.	
	Dim 15/3/2026	9h00	Cazaux - Plage de Cazaux-Lac 76 km / AR	Le lac de Cazaux, le port, l'étang du Gourcq, la forêt usagère - 1 boucle de 12,5 km env.	
Sem 12	Mar 17/3/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 19/3/2026	14h00	Arcachon - Avenue du parc 70 km / AR	La ville d'Iriver et ses principales curiosités 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 22/3/2026	9h00	Arcachon - Avenue du parc 70 km / AR	La ville d'Iriver et ses principales curiosités 1 boucle de 10 km env.	
Sem 13	Jeu 26/3/2026	14h00	Le Teich - parking du port 36 km / AR	Le GR6 tour du bassin d'Arcachon - Le port de la Molle - 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 29/3/2026	9h00	Le Teich - parking du port 36 km / AR	Le GR6 tour du bassin d'Arcachon - Le port de la Molle - 1 boucle de 10 km env.	
Sem 14	Mar 31/3/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 2/4/2026	14h00	St-Médard-en-Jalles - Plaine des Sports des Biges - Capien 54 km / AR	Les ruisseaux de Guitard et de Boneau, les bois de sans soucis - 1 boucle de 11 km env.	
	Dim 5/4/2026	AD	WE Printemps dans le Lot - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Lantillac-Du-Causse (46) sur inscription préalable - Bulletin d'inscription et tarif à venir		

	Date	H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marchepierre	Détail rando Points d'intérêt / Distances approx.	Observations
Sem 14	Mar 31/3/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 2/4/2026	14h00	St Médard en Jalles - Plaine des Sports des Bîges - Couplan 54 km / AR	Les ruisseaux de Guillard et de Bonneau, les bois de sans soudis - 1 boucle de 11 km env.	
	du sam 4/04 au lun 6/04/2026	AD	WE Printemps dans le Lot - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Lortillac - Du Causse (46) sur inscription préalable - Bulletin d'inscription et tarif à venir		
Sem 15	Jeu 9/4/2026	14h00	Belin Bellet - Parking du SuperU de Béllet - 54 km / AR	Le Graou, le ruisseau de la Moulette, le Pignotey, Roquebrune - 1 boucle de 10 km env.	
	Sam 7/1/1900	9h00	Belin Bellet - Parking du SuperU de Béllet - 54 km / AR	Le Graou, le ruisseau de la Moulette, le Pignotey, Roquebrune - 1 boucle de 10 km env.	
Sem 16	Mar 14/4/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 16/4/2026	14h00	Le Teich - Relais nature Lamathe 30 km / AR	Le Teich - Les grands prés 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 19/4/2026	9h00	Le Teich - Relais nature Lamathe 30 km / AR	Le Teich - Les grands prés 1 boucle de 10 km env.	
Sem 17	Jeu 23/4/2026	14h00	Marchepierre	Les bois de La Source ou de La Possession 1 boucle de 10 km environ	
	Dim 26/4/2026	9h00	Arbanats - Parking de la mairie 92 km / AR	Les rives de Garonne 1 boucle de 13 km environ	
Sem 18	Mar 28/4/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 30/4/2026	14h00	Langolran 102 km / AR	Les bords de Garonne 1 boucle de 11 km environ	sortie avec pique nique (à confirmer)
	Dim 3/5/2026	9h00	Langolran 102 km / AR	Les bords de Garonne 1 boucle de 11 km environ	sortie avec pique nique (à confirmer)
Sem 19	Jeu 7/5/2026	14h00	Croignon 106 km / AR	L'entre deux mers 1 boucle de 11 km environ	sortie avec pique nique (à confirmer)
	Dim 10/5/2026	9h00	Croignon 106 km / AR	L'entre deux mers 1 boucle de 11 km environ	sortie avec pique nique (à confirmer)
Sem 20	Mar 12/5/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 14/5/2026		Pas de randonnée - Pont de l'Ascension		
	Dim 17/5/2026	9h00	Marchepierre	Les bois de La Source ou de La Possession 1 boucle de 10 km environ	
Sem 21	Jeu 21/5/2026	14h00	Arbanats - Parking de la mairie 92 km / AR	Les rives de Garonne 1 boucle de 13 km environ	
	Sam 23/5/2026		Repas type "auberge espagnole" suivi d'une soirée festive à la salle des fêtes de Marchepierre - ambiance assurée - pour les adhérent(e)s et leurs conjoint(e)s -		
	Dim 24/5/2026	AD	Pas de randonnée		
Sem 22	Mar 26/5/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 28/5/2026	14h00	Pyla sur Mer 66 km / AR	De Pyla Plage au Petit Nice 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 31/5/2026	9h00	Saint Pierre d'Aurillac Transport à définir	Rassemblement Cœurs en Réalis 2026 Plusieurs circuits possibles -	Restauration sur place
Sem 23	Jeu 4/6/2026	14h00	Gabarnac - Château de Garbes 140 km / AR	Les vignobles de Loupiac 1 boucle de 12 km environ	sortie avec pique nique
	Dim 7/6/2026	9h00	Gabarnac - Château de Garbes 140 km / AR	Les vignobles de Loupiac 1 boucle de 12 km environ	sortie avec pique nique (à confirmer)
Sem 24	Mar 9/6/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 11/6/2026	14h00	Mios - rue du Maréchal Léclerc 32 km AR	Le Castéra - Les bords de L'Eyre 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 14/6/2026	9h00	Mios - rue du Maréchal Léclerc 32 km AR	Le Castéra - Les bords de L'Eyre 1 boucle de 12 km env.	Repas à la rotisserie de Mios
Sem 25	Jeu 18/6/2026	14h00	Martillac 60 km / AR	Le site Montesquieu, l'aérodrome de Saucats, le ruisseau de Martillac - 1 boucle de 12 km env.	
	Ven 19/6/2026	/	Assemblée Générale de la Section suivie d'un apéritif et d'un repas type "auberge espagnole"		
	Dim 21/6/2026	9h00	Martillac 60 km / AR	Le site Montesquieu, l'aérodrome de Saucats, le ruisseau de Martillac - 1 boucle de 12 km env.	
Sem 26	Mar 23/6/2026	14h00	Marchepierre	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 25/6/2026	14h00	Audenge 30 km / AR	Du port d'Audenge au port des tuiles 1 boucle de 10 km environ	
	Dim 28/6/2026	9h00	Salles 44 km / AR	Balade en canoë (L'Eyre) Salles-Mios le matin Retour Mios-Salles par la voie verte - 8,5 km	Sortie à la journée Repas à la rotisserie de Mios
Sem 27	Jeu 2/7/2026	14h00	Pas de randonnée		
	Dim 5/7/2026	9h00	Mimizan - Maison forestière de Leslurques - 156 km / AR	Le courant de Mimizan - 1 boucle de 12 km + 1 de 4 km avec pique nique entre les 2	Sortie à la journée Dernière sortie de la saison

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 Marchepierre 15 mn avant les heures de départ pour le transport par covoiturage.

Techniques, culture et passion rando :

Choix et utilisation des bâtons de randonnée :

Plus de confort – Plus de sécurité – Plus de performance – Moins de fatigue ...

Les bâtons aident à la marche sur tous les chemins mais particulièrement en terrains accidentés ou glissants où leur utilisation est fortement recommandée.

Les atouts :

- Ils font participer les bras au mouvement de marche qui prennent ainsi une partie du poids du corps et du sac, et de l'effort de propulsion. Des bâtons bien réglés et bien utilisés permettent une répartition de l'effort de 70 % sur les jambes / 30% sur les bras, ce qui représente un soulagement non négligeable sur les contraintes musculaires et articulaires des jambes.
- Ils aident à la progression en montée et sécurisent la descente.
- Ils assurent un meilleur équilibre du corps, sont utiles pour franchir un obstacle ou traverser une rivière, évitent de s'enfoncer ou de glisser, et le cas échéant peuvent aider à se rattraper avant de chuter.

Recommandations pour le choix des bâtons :



Le choix des bâtons dépend beaucoup de votre pratique (terrains, conditions et intensité des randonnées) :

- Le poids : Privilégiez des bâtons légers qui sont plus maniables et qui se feront oublier rangés dans votre sac à dos lorsque vous ne les utilisez pas. Attention : les bâtons en carbone sont plus légers mais peuvent présenter une certaine fragilité aux chocs.
- Le nombre de brins : Plus le bâton possède de brins, plus il sera compact une fois replié et pourra se ranger facilement dans le sac à dos.
- Le système de réglage en longueur : le clip est le système le plus fiable et pratique.
- Les poignées : Préférez celles en mousse ou en liège qui sont plus légères, glissent moins en cas d'humidité, et font moins transpirer les mains que les poignées en plastique.
- Les dragonnes : Plus elles sont larges, plus elles sont confortables et garantissent un meilleur appui.
- La pointe : Celles en acier s'usent plus rapidement ; Privilégiez celles en carbure de tungstène.

Utilisation des bâtons en randonnées :

- Longueur des bâtons : votre bâton est à la bonne longueur lorsque, utilisé sur terrain plat, votre bras forme un angle droit au niveau du coude. En règle générale, la longueur des bâtons doit être de 0,68x votre taille (exemple : un marcheur de taille 176 cm doit régler ses bâtons à une longueur de 120 cm).
- Dans les descentes, vous pouvez allonger la longueur des bâtons de 5 à 10 cm ; A l'inverse, dans les montées, réduire leur longueur de 5 à 10 cm. Les modèles à poignées avec manchon (poignée se prolongeant le long du brin) permettent une utilisation plus variée sans modifier la longueur.
- Comme pour un bâton de ski, la dragonne doit être enfilée par le bas, puis prise dans la paume de la main simultanément avec la poignée. Cette disposition permet de mieux répartir l'effort sur les poignets sans crispier les mains.
- Dans les passages délicats, il est conseillé d'enlever les dragonnes afin de pouvoir facilement lâcher le bâton et se rattraper avec les mains en cas de chute.

- La rondelle d'extrémité : en été et sur terrain dur, utilisez une petite rondelle ou pas de rondelle du tout. En hiver ou sur sol mou, privilégiez les grandes rondelles pour éviter au bâton de s'enfoncer.
- Les embouts : Les embouts servent avant tout à protéger vos pointes selon le type de sol sur lequel vous marchez, notamment les sols durs comme la pierre ou le goudron, où vous risquez de les user prématurément. Sur sols durs ils permettent également de réduire le bruit. Les embouts en caoutchouc sont les plus courants. Pour une meilleure accroche, dès que le sol est suffisamment meuble, retirez-les.
- Enfin, si vous marchez en portant vos bâtons sans les utiliser, **tenez-les toujours pointe vers l'avant**, afin d'éviter tout risque de blessure pour le marcheur qui vous suit (en cas d'arrêt brusque pas exemple).

Comment utiliser le GPS pour se rendre au point de départ d'une randonnée :

A plusieurs reprises, il est arrivé à certain(e)s d'entre vous de s'égarer en se rendant directement au point de départ d'une randonnée, ou de se tromper de lieu de rendez-vous.

Si la méthode la plus simple et facile est de rouler « en convoi » et de suivre le véhicule de randonneurs qui vous précède, elle reste perfectible car conditionnée aux aléas de la circulation.

Chaque fin de semaine, nous vous faisons parvenir une fiche de renseignements regroupant toutes les informations utiles concernant les sorties prévues la semaine suivante.

Exemple :

Nota : frais de covoiturage calculés sur la base de 0,20€ /km et 4 passagers /véhicule (hor

Lieu de départ rando (parking véhicules)	Parking du cimetière - Avenue Norbert Gerbaud - 33480 Castelnau-de-Médoc
Coordonnées GPS du lieu de départ	45.02543, -0.79514 UTM 30T - X : 673 700 - Y: 4988 140

Sur cette fiche, vous retrouvez donc l'adresse exacte du lieu de rendez-vous, ainsi que les coordonnées GPS indiquées sous deux formats différents :

- Coordonnées géographiques en latitude, longitude
- Coordonnées numériques UTM

Comment utiliser les coordonnées GPS :

La plupart d'entre vous utilisent régulièrement des applications GPS installées sur vos téléphones portables ou vos véhicules (« Waze », « Google Maps », etc.) dans lesquelles il suffit de rentrer les coordonnées géographiques (latitude, longitude) pour être guidé précisément au point de départ.

Exemple avec « Waze » :

- J'ouvre l'application
- Dans l'emplacement « **Où va-t-on ?** », j'indique les coordonnées géographiques (ou je fais un copier-coller de celles-ci) – dans l'exemple ci-dessus : **45.02543, -0.79514** – en veillant à respecter la ponctuation (point pour les décimales et virgule pour le séparateur latitude / longitude), ainsi que le signe négatif le cas échéant.
- Je tape dans la barre de recherche, puis sur « **Voir les itinéraires** »,
- Je choisis l'itinéraire qui me convient, puis je tape sur « **Y aller** », et c'est parti ! Rendez-vous précisément au point de départ !

Si certain(e)s d'entre vous utilisent encore les bonnes vieilles cartes papier, ils peuvent alors utiliser les coordonnées GPS au format numérique UTM ; N'hésitez pas à demander, je me ferai un plaisir de fournir des explications.

PS : pensez également à jeter un coup d'œil sur les heures de rendez-vous qui peuvent varier d'une rando à l'autre.

OL

A propos !

Vous avez un terme, une expression en lien avec nos activités qui vous tracasse, dont vous ne comprenez pas l'origine ou 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 ! Un « CROHOT », c'est quoi ce « TRUC » ? »

Lors d'une randonnée récente, je me suis aperçu que la plupart des marcheurs ignoraient le sens du mot « **crohot** ». Le terme est dérivé du gascon « crot » qui signifie « trou ». Bien avant l'utilisation des pots en terre cuite pour le gemmage, il désignait par exemple le trou que l'on creusait dans le sable au pied du pin pour recueillir la résine qui s'écoulait de l'entaille faite par le gemmeur à l'aide du « hapchot ».

Par extension sur le littoral sud-aquitain, ce mot en est venu à désigner un creux ou une dépression formée entre les dunes ou au sommet de l'une d'elles. Ce relief est voisin de celui de la lette – ou lète, ou lède – (exemple : étang de Lède basse au Porge, plage de la Lette blanche à Saint-Girons) qui correspond souvent à un ancien petit étang ou marais, plus ou moins asséché lors du boisement des cordons dunaires littoraux.

La plage du Grand-Crohot est la plus septentrionale des plages océanes de la commune de Lège-Cap Ferret. Rendez-vous compte ! Là, bien avant que le Bassin d'Arcachon ne se formât, se jetait la Leyre, d'où le nom de « Grand-Crohot » (i.e. Grand Trou).

Comme tout ce qui existe possède son contraire, l'inverse du « **crohot** » est le « **truc** » qui désigne un tertre, une hauteur sur un terrain de lande (également « **tuc** » dans les Landes). Exemples : plage du truc vert toujours à Lège-Cap-Ferret (bien connue des naturistes !), avenue du truc à Mérignac, le truc de la Truque à La-Teste-de-Buch.

Selon Wikipédia, un « **truc** » en géographie, désigne également dans certaines régions de France, une colline arrondie. Dans tout le Sud-Ouest abondent les villages usant du patronyme « Montastruc » (monte à ce truc). On trouve ces villages a priori situés en hauteur en Dordogne, dans le Lot-et-Garonne, le Gers, mais aussi dans les Landes.

« À la Saint Luc, lou gran truc » disait-on autrefois en référence au pic migratoire des palombes. Ce dicton employé vers la mi-octobre par les « paloumayres » (les chasseurs de palombes) au plus fort du passage des oiseaux, indiquait qu'il était temps de prendre place dans les palombières aménagées à la cime des arbres ou aux sommets des collines. On retrouve là l'idée de hauteur ...

OL

Comme évoqué par Olivier, nous avons besoin de vous pour faire vivre cette gazette. Si vous êtes tenté(e)s par l'expérience et le plaisir de rédiger des petits textes et ensuite de les partager, n'hésitez pas à vous signaler 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. Nous formons une petite équipe éditoriale (avec déjà un petit groupe au niveau du bureau ...).

CF & NC