

LA GAZETTE DE L'ESQUIROL n° 3

De Février à Août 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 troisième numéro de notre feuille de chou paraît enfin pour revenir sur les différentes sorties et les événements de cette période.

Nous avons connu la météo de saison, du froid, du pluvieux, de l'ensoleillé et pour finir la canicule. La participation a fluctué en fonction de ces éléments, mais toujours des courageux et courageuses de bonne humeur, prêts à relever les défis.

Au sommaire de ce numéro :

Editorial	p 2
Compte-rendu des sorties passées	
4 au 6 avril 2026 : WE dans le Lot, à Lentillac du Causse	p 3
9 avril 2026 : Belin Beliet	p 9
16 et 19 avril 2026 : Le Teich Lamothe	p10
7 et 10 mai 2026 : Croignon	p10
21 mai 2026 : Arbanats	p11
24 mai 2026 : domaine de Certes	p12
31 mai 2026 : Cœur en Réolais	p13
4 et 7 juin : Mios Lillet	p14
19 juin 2026 : notre AG	p15
28 juin 2026 : sortie Canoë Salles Mios	p16
5 juillet 2026 : Mimizan	p17
A propos	p18
Programmes des sorties	
3 ^{ème} trimestre 2026	p19
4 ^{ème} trimestre 2026	p20
Techniques, culture, et passion rando	
Maîtriser l'art des lacets sûrs	p21
Et un peu d'humour !	p22

*Merci à Lilian, Nathalie, Nathalia, Sylvie, Yolande pour leur aide à la rédaction de ce numéro
Merci à nos photographes reporters,
Merci à nos animateurs et à tous ceux qui préparent les sorties
Et un merci tout particulier à Olivier présent sur tous les fronts.*

Inscriptions pour la saison 2026-2027

Vous pouvez d'ores et déjà renouveler votre adhésion pour la saison 2026-2027 via le site HelloAsso en suivant le lien ci-dessous :

<https://www.helloasso.com/associations/club-omnisport-et-culturel-des-ecureuils-section-randonnee-pedestre/adhesions/adhesion-saison-2026-2027>

Pour celles et ceux qui préfèrent la manière traditionnelle, **rendez-vous au forum des associations samedi 5 septembre 2026 de 10h à 17h.** Nous serons là !

Editorial :

Ami(e)s randonneuses et randonneurs bonjour !

Nous voici à l'amorce d'une nouvelle saison !

Comme chaque année, elle sera marquée par le renouvellement des adhésions, le départ de quelques compagnons de sentier et l'arrivée de nouveaux marcheurs.

À nous de leur offrir, comme d'habitude, l'accueil chaleureux et la bonne humeur qui font la réputation de notre section. Ici, le seul rite d'intégration consiste à partager le sourire, les papotages, quelques kilomètres... et parfois une bonne côte ! Le bizutage, en revanche, ne fait toujours pas partie de nos traditions, même si certains essaieront sans doute de convaincre les nouveaux que « la montée est bientôt terminée ».

Ce nouveau numéro de **l'Esquirol** revient sur les activités et les sorties organisées depuis le mois de février 2026. Il illustre parfaitement le dynamisme de notre section, qui ne serait rien sans l'implication de certain(e)s d'entre vous. Organisation et animation des randonnées et des séjours, tri et archivage des photos, rédaction des articles, mise en page et publication du journal, gestion du bureau, ... : autant de missions accomplies avec sérieux et enthousiasme. À toutes celles et tous ceux qui y contribuent, un sincère et chaleureux merci !

Néanmoins, comme je l'ai évoqué lors de notre récente Assemblée Générale, notre section a encore besoin de nouveaux animateurs. Quelques volontaires supplémentaires nous permettraient, par exemple, de proposer une marche chaque mardi (au lieu d'un mardi sur deux). La mission n'a rien d'insurmontable : il suffit d'un peu d'envie, de quelques règles simples et du plaisir de partager les chemins. Alors, lancez-vous et venez rejoindre notre équipe !

La marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive, adaptable à chacun et praticable à tout âge. Il est donc tout naturel que notre section rassemble des marcheuses et des marcheurs aux profils très variés :

Des randonneurs expérimentés, capables et désireux de parcourir de longues distances et d'affronter des dénivelés importants ;

D'autres, moins aguerris ou disposant de capacités physiques plus modestes, qui privilégient des itinéraires plus accessibles.

Conscients de cette diversité, encore une fois nous nous efforçons pour cette nouvelle saison de vous proposer un programme de sorties suffisamment varié pour que chacun puisse y trouver sa place et participer selon ses envies, ses capacités et son expérience.

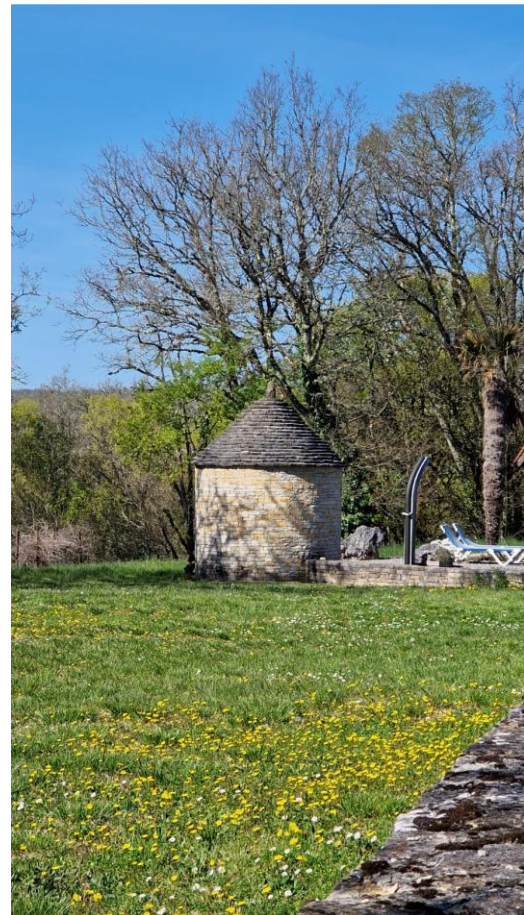
Je vous souhaite à toutes et tous une bonne lecture, de bonnes et agréables randonnées en semaine, et de profiter pleinement des prochains séjours que votre bureau vous a préparés.

Olivier

Week-end des 4-6 avril - LENTILLAC du CAUSSE (LOT)

Partis de Marcheprime samedi matin, les trente petits écureuils se retrouvent à Lentillac-du-Causse pour un pique-nique après s'être désaltérés d'une bonne petite bière.

Ce Week-end démarre dans la bonne humeur et avec une météo de rêve.



Pour digérer, une petite randonnée de 7 km « le chemin de Pierre levée ».

Un parcours très agréable, ombragé, ensoleillé, des sentiers alternant montées et parties plates
Nous empruntons aussi des sentiers bordés de murets bâtis en pierre sèche et un dolmen s'offre à notre vue.

Vers 18h, nous rejoignons le village de vacances « Le sentier du Causse ».



19h, apéro (tout va bien, aucun absent)

Repas et animation assurés par Ophélie, Sophie et Philippe (les propriétaires des gîtes), qui nous ont réservés un accueil très chaleureux.



**LA PRIÈRE DE
L'APÉRO**

Notre Apéritif qui est bien frais
Que ta bouteille soit sanctifiée
En famille comme entre amis
Donne-nous notre verre quotidien
Pardonne-nous nos gueules de bois
Comme nous pardonnons aussi
À ceux qui ne boivent pas.
Soumets-nous à la tentation
Et délivre-nous de la soif.

AMEN TES GLAÇONS!

Dimanche

10h, déplacement vers Bouziès, arrivée dans ce village par un pont suspendu (camping-car s'abstenir),

Départ pour une randonnée de 10 Km.

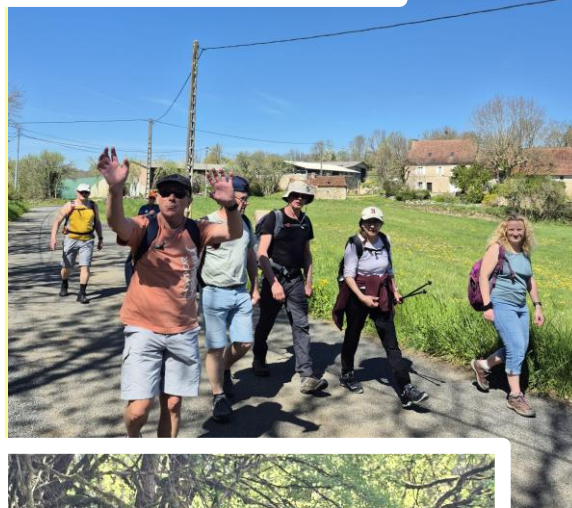
Lors de ce circuit longeant le cours du Lot et empruntant les chemins taillés dans la roche, nous profitons du calme de l'eau et du chant des oiseaux tout en regardant l'écluse de Ganil, encore en service.

Après avoir marché dans des espaces boisés, nous admirons la beauté du paysage depuis le point d'observation situé sur notre parcours.

Nous arrivons au village médiéval de Saint-Cirq-Lapopie, par une superbe porte.

Après la montée au Belvédère, certains visitent l'église, d'autres sous le charme des ruelles pavées flânent dans des boutiques d'artisans, savourent d'excellentes glaces avant de reprendre le chemin de notre gîte.







19 h. Excellent repas, belle tablée avant le début de la soirée. Et là, découverte de nouveaux talents : des écureuils chanteurs et danseurs ; toujours une très belle ambiance.



Danses endiablées, jusqu'à....

Lundi

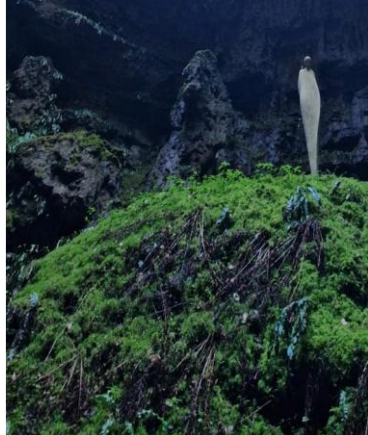
11h visite du Gouffre de PADIRAC

Descente à pied dans une cavité de 75m de profondeur.

Ensuite nous empruntons des galeries jusqu'à l'embarcadère, où nous partons pour une traversée en barque accompagnée d'un guide batelier.



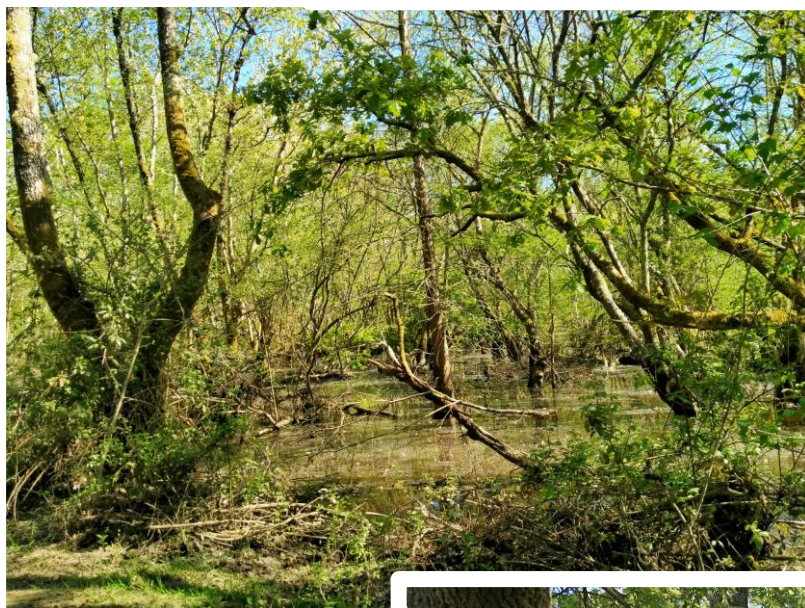
Arrivés de l'autre côté de la rivière, nous accostons et poursuivons notre visite dans la fraîcheur 13°, vers des merveilles géologiques sculptées par la nature. Nous sommes à 103 m sous terre.



Après un pique-nique dans un parc ombragé près du gouffre, les écureuils rejoignent leur nid.
Fin de ce beau week-end de Pâques

Yolande

9 avril – BELIN BELIET



Il fait très chaud et certaines zones sont cependant très marécageuses. Randonnée très bucolique.



16 et 19 avril – Le TEICH LAMOTHE



Marche sur les sentiers du bord de l'Eyre accompagnée du chant des grenouilles, et moins idyllique des moustiques...



En fin de parcours, petit détour par le belvédère du port, et du haut de ses 20 mètres celui-ci a offert aux plus énergiques un panorama exceptionnel à 360° : le delta de la Leyre, ses marais, ses rivières, la variété d'oiseaux présents au Teich, ainsi que sur la beauté du Bassin d'Arcachon.

7 et 10 mai – CROIGNON dans l'entre deux mers



La rando est menée par Nathalie, animatrice du jour, pour cette belle découverte sous une météo clémentine. Nous avons marché sur des sentiers de randonnées plein de poésie : forêt, château de Camarsac, pigeonnier.



21 mai - ARBANATS

Arbanats est un petit bourg situé sur la rive gauche de la Garonne.

- Sur cette randonnée, avec les chaleurs qui commençaient à grimper (29, voire 30 degrés), nous étions 5 courageuses randonneuses accompagnées de notre guide "presque spirituel". Le parcours était très agréable car très bien ombragé. Au détour d'un chemin, Olivier nous a amenées jusqu'à une superbe guinguette autour d'un lac, et pour notre "pause banane sans Eric", un point de vue sur la Garonne. Merci Olivier pour cette magnifique randonnée



Ne serait-ce pas la superbe guinguette ?

Nathalia



24 mai – DOMAINE DE CERTES à Audenge

- Dimanche de Pentecôte, sous un soleil radieux, nos randonneuses et randonneurs ont arpenté les sentiers du Domaine de Certes-Graveyron, profitant pleinement de ce magnifique parcours.
- Cette escapade s'est prolongée par un pique nique à l'ombre des arbres dans le parc de l'église d'Audenge. L'ambiance, comme toujours, était au beau fixe, marquée par un moment de solidarité gourmande, Sylvie ayant généreusement prêté sa cuillère à Marguerite qui avait oublié ses couverts, Lilian et Françoise ayant préparé d'excellents gâteaux pour le dessert : de savoureux souvenirs de partage.

Sylvie



Le fameux pavé au chocolat De Lilian

125 g de chocolat pâtissier
 125 g de beurre à faire fondre ensemble
 Mélanger ensemble 3 œufs entiers et 125 g de sucre + vanille
 Rajouter 50 g de maïzena ou farine de riz
 Mélanger le tout
 Beurrer un moule
 Four à 160 ° (Th 5-6) pendant 15 mn, pas plus !



31 mai – CŒUR EN REOLAIS

- Une quatrième édition avec plus de 1000 sportifs s'est déroulée au départ de la commune de Saint-Pierre d'Aurillac. Cet événement sportif, convivial et solidaire : "Cœurs en Réolais" propose à tous de s'engager dans le cadre des parcours du cœur en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie.
- Arborant notre nouveau tee-shirt violet et après un échauffement nécessaire, nous avons pris le départ pour 11 km. Cette randonnée sur les chemins de l'entre deux mers, au bord de la Garonne nous a fait découvrir des petits villages hors des grands axes routiers.
- La température est agréable sous un ciel couvert, jusqu'à l'arrivée où nous avons partagé un repas toujours sympathique sous un soleil de plomb.



Babette a trouvé de l'ombre sous la table

4 et 7 juin – MIOS LILLET

- Pour cette deuxième randonnée à Mios, c'est de l'autre côté de la Leyre très ombragée que nous partons.
- Anecdote du jour un imprévu : la traversée d'un petit bras de la Leyre : nu-pieds ou pas, à dos d'homme... une bonne rigolade !



Equipe du jeudi



Pour les marcheurs du dimanche, nous sommes d'autant plus motivés qu'un « poulet frites » nous attend à l'arrivée, et pour les plus gourmands, une glace.



Le 19 Juin, notre AG 2025-2026

Malgré une chaleur de plomb lors de notre 3ème Assemblée Générale, la participation a été importante avec 29 membres présents et 7 procurations témoignant de l'intérêt de tous.

La cohésion était palpable : 8 votes adoptés à l'unanimité, dont la réélection de 4 de nos 7 membres du bureau. Pour conclure, nous avons savouré un moment de fraîcheur bien mérité autour d'un apéro et d'une auberge espagnole en extérieur : la preuve que rien ne freine notre esprit d'équipe, pas même la canicule !



Un repas riche où chacun avait apporté sa petite spécialité et surtout sa bonne humeur !



Les principales conclusions sont :

- Calendrier des sorties hebdomadaires inchangé :
 - suite à un manque persistant d'animateur, nous ne pourrons proposer, comme les années précédentes, des marches courtes 6 à 8 km sur le secteur de Marcheprime que 1 mardi sur 2 – nous le regrettons et espérons que cette situation pourra changer rapidement ;
 - 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 : adhésion individuelle +2€, soit 57€ ; adhésion famille +4€, soit 99€ pour l'année.
 - CODIR de section : pas de changement

Le compte-rendu détaillé de l'AG est disponible sur le site internet de la section :
cf. https://club-des-ecureuils.fr/?page_id=5931

28 juin 2026 – Sortie Canoë Salles Mios

Super journée ensoleillée, mais pas trop au départ de Salles pour les Ecureuils randonneurs, prêts à en découdre pour dompter la Leyre "déchainée" jusqu'à Mios.

Tout au long du parcours, les éclaboussures étaient au rendez-vous, qu'elles soient volontaires ou provoquées par quelques coups de pagaie un peu maladroits ! Les fous rires se sont enchaînés, notamment lors de quelques manœuvres approximatives et de petites maladresses qui ont animé la descente sans jamais entamé l'enthousiasme général. Se reconnaîtront les maladroites et les arroseurs !



Après l'effort, place au réconfort avec un repas bien attendu autour d'un poulet-frites à Mios au bord de la Leyre, et toujours une glace pour les plus gourmands. Un chouette moment de partage. Pas de photo du repas, trop de fatigue peut-être !

Surtout que la journée n'est pas terminée, il faut retourner aux voitures à Salles : 9 km de piste cyclable et de chemins forestiers. La chaleur est bien installée et l'arrivée se fait attendre.

Cette belle journée s'est passée dans une ambiance chaleureuse et détendue. Un grand merci à tous les participants pour leur bonne humeur et toujours l'esprit d'équipe et bien sûr à Olivier pour l'organisation sans faille de cette sortie réussie qui laissera de bons souvenirs à chacun.

Dimanche 5 juillet. C'est la dernière sortie de la saison !

Pour terminer en beauté, cap sur Mimizan, dans les Landes. Plus précisément, notre point de rendez-vous est fixé au sud de la station, au niveau de la réserve biologique de la Mailloueyre. Seize marcheuses et marcheurs répondent présents au départ. Cerise sur le gâteau, André – notre hôte et guide lors de la mémorable sortie autour du lac d'Aureilhan l'an dernier (voir le n° 1 de notre gazette pour les plus nostalgiques...) – est venu partager cette ultime randonnée avec nous. Le soleil est bien au rendez-vous, mais, bonne nouvelle, il se montre plus raisonnable qu'à Marcheprime, une petite brise venue de l'océan se chargeant de la climatisation.

À 10 heures précises, nous nous élançons pour une boucle d'une dizaine de kilomètres.

L'itinéraire nous conduit d'abord sur la voie verte, puis le long de l'arboretum des Malgaches, avant d'emprunter des sentiers en partie bétonnés. Non, ce n'est pas une réalisation des services techniques : il s'agit des vestiges des anciennes pistes allemandes qui servaient à ravitailler les blockhaus pendant la Seconde Guerre mondiale. Entre passages ombragés et portions baignées de soleil, nous rejoignons finalement le courant de Mimizan que nous longeons jusqu'au centre-ville. Long de sept kilomètres, ce petit fleuve côtier constitue l'exutoire naturel du lac d'Aureilhan et le relie à l'océan Atlantique.

Nous franchissons le pont qui enjambe le courant pour rejoindre la forêt côtière, dernière étape avant de regagner notre point de départ. C'est alors qu'un coup de sifflet venant de l'arrière nous révèle une évidence : notre groupe a mystérieusement perdu deux marcheurs !

Certes, c'est la dernière sortie de la saison, mais il n'était pas prévu de procéder à un écrémage des effectifs. Par solidarité – et aussi parce que deux randonneurs abandonnés dans les forêts de Mimizan risquent soit de finir ensablés, soit d'être adoptés par une colonie de sangliers locaux – nous décidons de faire halte.

À la manière de sœur Anne, nous regardons au loin... nous regardons encore... mais ne voyons toujours rien venir. Les hypothèses les plus folles commencent alors à circuler : attaque de moustiques landais géants, enlèvement par une colonie d'écureuils locaux (ma préférée ...), halte prolongée devant un panneau explicatif soudain devenu passionnant... Rien n'est à exclure. Je décide donc de faire demi-tour accompagné par Lilian, afin de partir à la recherche de nos deux compagnons égarés. Nous les retrouvons d'ailleurs assez rapidement : tels le Petit Poucet, ils cherchaient désespérément les petits cailloux que, détail fâcheux, nous n'avions jamais semés. Notre troupe au complet peut enfin reprendre la route dans la bonne direction vers notre lieu de pique-nique, où nous retrouvons Gégé et Lulu venus nous rejoindre.

L'après-midi, une petite boucle de quatre kilomètres permet aux plus courageux d'aller jusqu'à l'observatoire de l'étang de la Mailloueyre, où nous avons tout le loisir d'observer quelques ragondins et de gracieuses aigrettes. Après le franchissement de la dune littorale (avec caillebotis s'il vous plaît !), nous débouchons sur la plage océane. Là, les plus téméraires s'offrent une baignade rafraîchissante, tandis que les plus prudent(e)s se contentent d'un bain de pieds, histoire de pouvoir affirmer, eux aussi, qu'ils ont « fait trempette ». Il est ensuite temps de regagner les voitures, de ranger chaussures, bâtons et chapeaux, et de refermer cette belle saison avec, déjà, l'envie de se retrouver très vite sur les sentiers.

Olivier



A propos !

Vous avez un terme, une expression en lien avec nos activités qui vous tracasse ou qui vous a fait rire, dont vous ne comprenez pas l'origine ou la signification ! N'hésitez pas à nous la soumettre. 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.

Dans ce numéro : Le « Sac à viande »

Moi qui ai toujours entendu parler de « sac à viande », j'ai du mal à m'en défaire et j'ai toujours tendance à employer le terme, tel quel, dans la liste d'équipement à emmener.

Il n'empêche que les nouveaux venus à la rando, quand ils voient « sac à viande », ont un peu envie de s'enfuir ; Que ça a des côtés « trekking avec Landru », tout coupé en petits morceaux et hop, dans le « sac à viande ».

Où alors ils sont vexés que l'on puisse parler de leurs corps d'athlètes ou de déesses, comme d'un vulgaire quartier de Bazadaise.

Enfin ! Quelle qu'en soit la raison, la remarque revient régulièrement sur le tapis !

À l'origine, les sacs de couchage étaient constitués de deux couvertures cousues ensemble, dans lesquelles se glissait un « sac à viande », un sac en toile remplaçant les draps, de confection identique au sac utilisé pour transporter et conserver le lard – d'où le nom avec sa double connotation.

On parle maintenant de « drap de sac », et là, personne ne sait non plus ce que c'est, mais au moins on a plus peur de se faire débiter en rondelles, ou que la sortie se termine en épisode de faits divers ! Alors du coup, on se renseigne, on demande...

Et on peut répondre : un « drap de sac » ? Ben, c'est un « sac à viande » ! » 😊

Olivier

Programme des sorties de Septembre 2026 à Janvier 2027

Nous vous présentons dans les pages qui suivent le programme des sorties de la nouvelle saison, concocté par votre bureau.

A la suite du terrible incendie qui a récemment touché notre région et ravagé une partie de nos belles forêts, celui-ci a dû être adapté à la toute dernière minute afin d'éviter les secteurs sinistrés.

Pour cette raison il n'y aura pas cette année de randonnées dans les bois d'Arès, Lège, le Porge etc...

Les écureuils marcheurs - Programme des randos de septembre à décembre 2026

Date		H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marcheprime	Détail rando Points d'intérêts / Distances approx.	Observations
Sem 38	Mar 15/09/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 17/09/2026	14h00	Biganos - Le port 26 km / AR	Le port, le ruisseau de Leygat, L'Eyre, le GRP tour du bassin - 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 20/09/2026	9h00	Biganos - Le port 26 km / AR	Le port, le ruisseau de Leygat, L'Eyre, le GRP tour du bassin - 1 boucle de 10 km env.	
Sem 39	Jeu 24/09/2026	10h00	Le Teich - Canoë-Kayak club de Lamothe - 28 km / AR	De Lamothe à Balanos 1 boucle de 11 km	
	Dim 27/09/2026	AD	Audenge - Domaine de Certes 32 km / AR	Sortie commune avec ASH Le Haillan - 1 boucle de 10 km le matin & 1 de 4 km l'ap-midi	Sortie à la journée avec pique-nique
Sem 40	Mar 29/09/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 01/10/2026	14h00	Audenge - Domaine de Certes 32 km / AR	1 boucle de 10 km env.	
	Sam 03/10/2026	AD	WE Automne Corrèze - Lac de Neuvic - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe à Neuvic (19) - sur inscription préalable uniquement - Nb de places limité		
	Dim 04/10/2026				
Sem 41	Jeu 08/10/2026	14h00	Sanguinet - plage de Caton 66 km / AR	Les bords du lac 1 boucle de 11 km env.	
	Dim 11/10/2026	9h00	Marcheprime - Octobre Rose Esplanade de La Caravelle	2 parcours avec participation au profit de la ligue contre le cancer -	Ouvert à tous
Sem 42	Mar 13/10/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 15/10/2026	14h00	Audenge - Le port 30 km / AR	Du port d'Audenge au port des tuiles 1 boucle de 10 km environ	
	Dim 18/10/2026	9h00	Audenge - Le port 30 km / AR	Du port d'Audenge au port des tuiles 1 boucle de 10 km environ	Vacances de la Toussaint
Sem 43	Jeu 22/10/2026	14h00	Léognan - Le lac bleu 52 km / AR	Le lac bleu - L'eau Blanche 1 boucle de 11 km env.	Vacances de la Toussaint
	Dim 25/10/2026	9h00	Léognan - Le lac bleu 52 km / AR	Le lac bleu - L'eau Blanche 1 boucle de 11 km env.	Vacances de la Toussaint
Sem 44	Mar 27/10/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	Vacances de la Toussaint
	Jeu 29/10/2026	14h00	Gradignan - Prieuré de Cayac 48 km / AR	Le parc de St-Albe, le bois de Laburthe, l'Eau Bourde - 1 boucle de 12 à 13 km	Vacances de la Toussaint
	Dim 01/11/2026	9h00	Pas de randonnée - Jour férié		Vacances de la Toussaint
Sem 45	Jeu 05/11/2026	14h00	Arcachon - La pointe de l'aiguillon 60 km / AR	De la jetée d'Eyrac au port de La Teste 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 08/11/2026	AD	Arcachon - La pointe de l'aiguillon 60 km / AR	De la jetée d'Eyrac au port de La Teste 1 boucle de 12 km env.	
Sem 46	Mar 10/11/2026	/	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 12/11/2026	14h00	St-Médard-en-Jalles - Caupian 54 km / AR	Les ruisseaux de Guitard et de Bonneau, les bois de sans soucis - 1 boucle de 11 km env.	
	Dim 15/11/2026	9h00	St-Médard-en-Jalles - Caupian 54 km / AR	Les ruisseaux de Guitard et de Bonneau, les bois de sans soucis - 1 boucle de 11 km env.	
Sem 47	Jeu 19/11/2026	14h00	Martillac 60 km / AR	Le site Montesquieu, l'aérodrome de Saucats, le ruisseau de Martillac - 1 boucle de 12 km env.	
	Dim 22/11/2026	9h00	Martillac 60 km / AR	Le site Montesquieu, l'aérodrome de Saucats, le ruisseau de Martillac - 1 boucle de 12 km env.	
Sem 48	Mar 24/11/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 26/11/2026	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 29/11/2026	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 49	Jeu 03/12/2026	14h00	Pessac - Magonty 32 km / Ar	Le bois de la Princesse, les sources du Peugue 1 boucle de 11 km environ	
	Dim 06/12/2026	9h00	Pessac - Magonty 32 km / Ar	Le bois de la Princesse, les sources du Peugue 1 boucle de 11 km environ	
Sem 50	Mar 08/12/2026	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km	
	Jeu 10/12/2026	14h00	Salles - aire de covoiturage A63 sortie 21 - 40 km / AR	La Grande Leyre, le ruisseau de la grande Solle 1 boucle de 10 km env.	
	Dim 13/12/2026	9h00	Salles - aire de covoiturage A63 sortie 21 - 40 km / AR	La Grande Leyre, le ruisseau de la grande Solle 1 boucle de 10 km env.	
Sem 51	Jeu 17/12/2026	14h00	Marcheprime - Salle des fêtes /	Les bois de la source 1 boucle de 10 km env.	
	Sam 19/12/2026	19h00	Environs de Marcheprime - Lieu à définir et date à confirmer	Marche nocturne suivie d'une soirée "auberge espagnole"	Dernière rando de l'année ... Début des vac. de Noël

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 2027

Date		H départ rando	Lieu de départ rando Distance AR depuis Marcheprime	Détail rando Points d'intérêts / Distances approx.	Observations
Sem 01	Jeu	07/01/2027		La Teste - Stade nautique 52 km / AR	Du port de la Hume au port du Rocher 1 boucle de 11 km environ
	Dim	10/01/2027		La Teste - Stade nautique 52 km / AR	Du port de la Hume au port du Rocher 1 boucle de 11 km environ
Sem 02	Mar	05/01/2027	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	14/01/2027	14h00	Lacanau-de-Mios - Parking de l'église - 11 km / AR	Le ruisseau de Lacanau 1 boucle de 11 km environ
	Dim	17/01/2027	9h00	Lacanau-de-Mios - Parking de l'église - 11 km / AR	Le ruisseau de Lacanau 1 boucle de 11 km environ
Sem 03	Jeu	21/01/2027	10h00	Pessac - Le Bourgailh 40 km / AR	La forêt du Bourgailh, la cité Frugès, la cité des castors - 1 boucle de 11 km environ
	Dim	24/01/2027	AD	Pessac - Le Bourgailh 40 km / AR	La forêt du Bourgailh, la cité Frugès, la cité des castors - 1 boucle de 11 km environ
Sem 04	Mar	19/01/2027	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	28/01/2027	14h00	Andernos - Parking du port 56 km / AR	Les vestiges archéologiques, le parc du Broustic 1 boucle de 10 km env.
	Sam Dim	30/01/2027 31/01/2027	AD	WE Hiver - Sortie Pyrénées (Raquettes si enneigement suffisant) - 2 jours/2 nuits - hébergement de groupe au col du Somport - sur inscription préalable uniquement - Nb de places limité	
Sem 05	Jeu	04/02/2027	14h00	Belin-Beliet - Parking du SuperU de Bélieu - 54 km / AR	Le Graou, le ruisseau de la Moulette, le Pignotey, Roquebrune - 1 boucle de 10 km env.
	Dim	07/02/2027	9h00	Belin-Beliet - Parking du SuperU de Bélieu - 54 km / AR	Le Graou, le ruisseau de la Moulette, le Pignotey, Roquebrune - 1 boucle de 10 km env.
Sem 06	Mar	02/02/2027	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	11/02/2027	14h00		
	Dim	14/02/2027	9h00		Vacances scolaires (Bx)
Sem 07	Jeu	18/02/2027	14h00		Vacances scolaires (Bx)
	Dim	21/02/2027	9h00		Vacances scolaires (Bx)
Sem 08	Mar	16/02/2027	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	25/02/2027	14h00		Vacances scolaires (Bx)
	Dim	28/02/2027	9h00		Vacances scolaires (Bx)
Sem 09	Jeu	04/03/2027	14h00		
	Dim	07/03/2027	AD		
Sem 10	Mar	02/03/2027	/	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	11/03/2027	14h00		
	Dim	14/03/2027	9h00		
Sem 11	Jeu	18/03/2027	14h00		
	Dim	21/03/2027	9h00		
Sem 12	Mar	16/03/2027	14h00	Marcheprime	Marche douce 6 à 8 km
	Jeu	25/03/2027	14h00		
	Dim	28/03/2027	9h00	Pas de randonnée - WE de Pâques	

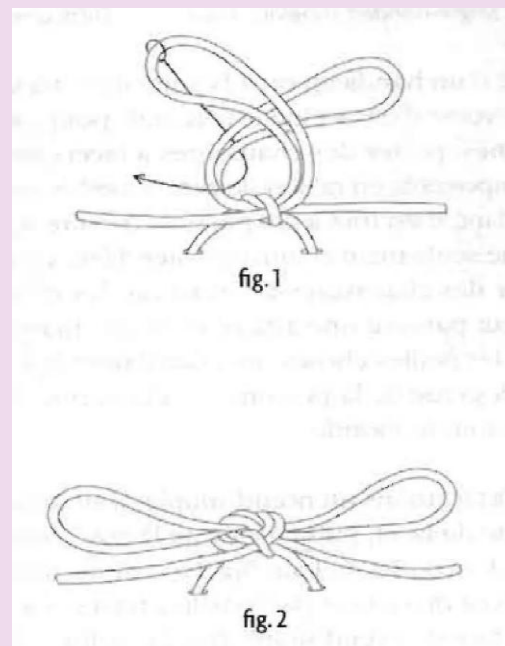
Nota : - Les randos peuvent être annulées, modifiées ou reportées en fonction des conditions météo et/ou des prévisions (alertes météo).
- Rassemblement sur le parking derrière la salle des fêtes de Marcheprime 15 mn avant les heures de départ pour le transport par covoiturage.

Techniques, culture et passion rando : Maîtriser l'art des lacets sûrs ...

Savez-vous nouer les lacets de vos chaussures de rando ? ...

Nombre d'entre vous sont confrontés au problème de leurs lacets récalcitrants qui se détachent régulièrement du fait des fortes sollicitations subies par les chaussures de rando au cours de vos marches.

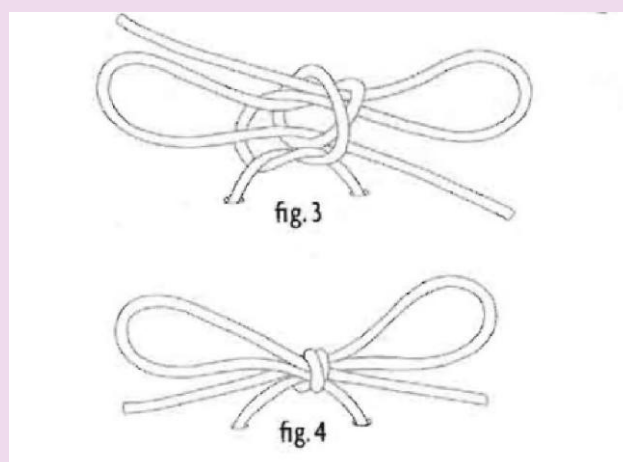
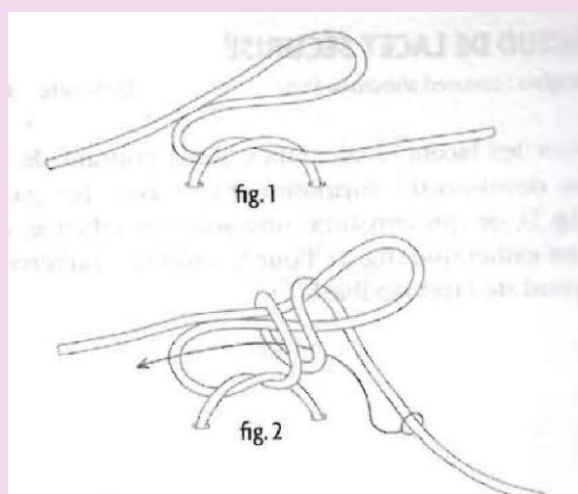
Pour éviter ce problème, beaucoup réalisent un **nœud de lacet sécurisé**, en faisant un nœud de lacet classique puis un demi-nœud supplémentaire avec les ganses (fig. 1), ce qui constitue une solution efficace, mais peu esthétique, et difficile à dénouer au moment d'enlever ses chaussures (fig.2).



Le nœud de lacet double :

Le nœud de lacet double est de loin une solution plus élégante que le nœud de lacet classique pour nouer des lacets de chaussures qui se défont trop facilement. Il est aussi facile à réaliser que le nœud classique, mais il tient beaucoup mieux, et il se dénoue aisément le moment venu, en tirant fermement sur les deux extrémités des lacets.

- Méthode : Démarrons comme pour le nœud de lacet simple avec un demi-nœud et une gansse (fig. 1) ; Ensuite, faisons un tour mort supplémentaire sur la gansse (fig.2), puis gansons l'autre bout de lacet et passons-le à travers ce tour mort (fig. 3) ;
- Enfin, tirons sur les 2 boucles pour serrer le nœud (fig.4). Le tour est joué !



Humour !

Une petite tirade sur la « Pataugas » ... la chaussure de rando de notre jeunesse ...

Pataugas,



Georges-Alfred Pataugas, sans doute proche parent d'un certain Jean-Michel Bob s'est dit lui aussi, un beau jour : « je vais tenter de réaliser la chaussure de randonnée la plus nulle possible ». La « Pataugas » était née. Je veux bien admettre que pour se balader dans les dunes du Grand Erg Occidental ou faire quelques pas dans la brousse entre son 4x4 et le lion qu'on vient de s'offrir en trophée, la « Pataugas » puisse être agréable, confortable même et remplacer avantageusement la « Tongue ». Si on ne marche pas ... Si par contre on marche ne serait-ce que deux ou trois kilomètres, force est de constater que, comparée à la « Pataugas », la « Tongue » finalement n'est pas si mal. La rigidité à la cheville est sensiblement la même, l'étanchéité kif-kif, mais au moins avec la « Tongue » on n'attrape pas d'ampoules au talon. Non, je plaisante, la « Pataugas » fait partie de notre patrimoine, de nos brevets et autres concours Lépine, elle manque cruellement au catalogue des « objets d'en France » de Chapuis et Herscher ou elle trouverait facilement sa place entre « Vélosolex » et « Cocotte Seb », ce qui nous permet d'affirmer sans rougir : la « Pataugas », c'est bien ! Mais pas pour marcher.

Extrait de « La randonnée de A à Z » - Jean-Marc Aubry – Editions Guérin

