

Où pratiquer la rando

➤ Avec RandOcéane, les beautés naturelles vous seront tout autant montrées et expliquées que les richesses patrimoniales et architecturales. Et ce, tout en marchant...

ARPENTER LES FA-LAISES, les chemins creux, les sentiers verdoyants... RandOcéane excelle dans la pratique. Onze ans d'existence pour ce club affilié à la Fédération de la randonnée pédestre. Ce choix n'est pas neutre, même s'il en coûte une licence à chaque adhérent ; la nature finalement pourrait s'offrir à tous gratuitement. « Mais nos sorties sont de ce fait assurées par des gens formés à l'encadrement de groupes, donc organisées en toute sécurité », pointe Christian Delahalle, le président. La formule fait recette puisque le RandOcéane compte 260 adhérents, ce qui fait d'elle la plus grosse structure fédérée de la pointe de Caux.

L'activité attire plus de retraités que d'actifs, mais RandOcéane est fier de rassembler des marcheurs qui sont encore en activité. Même s'il lui est encore difficile d'intégrer à

son programme de randonnées, des marches familiales avec enfants. « C'est un souhait fort que nous avons car notre entité est toute entière tournée vers la formation », insiste le président. RandOcéane, en plus de l'organisation de randonnées, participe à la création de sentiers, à leur balisage et à leur entretien. Son rythme d'activité ? Une promenade tous les dimanches, à la demi-journée ou à la journée, au Havre ou dans l'un ou l'autre des sites naturels du département ou du Cabvados. Sans être dans la compétition, le club assure une vitesse de croisière de 4 à 4,5 kilomètres parcourus par heure. « Évidemment, pour les randos familiales, nous diminuons l'allure ». Ce tempo permet ainsi de profiter pleinement du paysage environnant, sans trop de fatigue. « Notre intention est de donner à voir ce qu'il y a de beau, tant sur le plan naturel qu'architectural », commente Christian Delahalle.



Un sport à la portée de tous, physiquement et financièrement.

Et parce qu'il est bénéficiaire de l'immatriculation « tourisme », le club est autorisé à l'organisation de séjours longs et lointains. À la Pentecôte, pour l'exemple, les randonneurs partaient à la découverte de la forêt de Brocéliande en Bretagne. Tout comme il est en pleine possession de la mise sur pied de randonnées urbaines à thème

comme celle proposée récemment dans le quartier de l'Élire où deux des quinze brevets fédéraux du club intervenaient sur l'histoire du quartier et ses récentes métamorphoses. Une ou deux sorties gratuites sont organisées pour les nouveaux venus.

De notre correspondante K.L.

LE CONSEIL DU COACH

Par Géraldine de Physic Form



Comment préparer la plante des pieds pour éviter les ampoules et crampes lors de la marche ?

Les petites fatigues ou petites blessures dues à la fatigue sont le lot des sportifs. La crampe est une forte contraction d'un ou plusieurs muscles. Elle apparaît pendant l'effort plus ou moins progressivement. Parfois après un seul effort violent. Le muscle paraît comme bloqué en position contractée. Dans l'immédiat, il faut faire une pause de quelques minutes en buvant et en faisant des étirements (sans forcer). Cela peut suffire à remettre le muscle en ordre de marche. Sinon il faut prendre du repos, boire, s'alimenter.

Les crampes ont plusieurs causes : la fatigue (manque d'entraînement), un mouvement répétitif, un mauvais mouvement (peut-être dû à de mauvaises chaussures), un manque d'hydratation, le fait de manger trop de viandes rouges et charcuteries, un manque d'étirements, la tension... Il est difficile de les prévenir.

Pour les ampoules, l'idéal est de mettre un pansement spécial. Elles sont difficiles à éviter surtout si vos chaussures sont neuves. Le plus simple est de mettre tout de suite un pansement, dès qu'elle apparaît. Si l'on a souvent des ampoules au même endroit, mettre un pansement en prévention.

Si vous avez quelques courbatures après une marche, il faut bien s'alimenter, boire suffisamment, s'étirer doucement et éventuellement faire du sport sans forcer.

PRATIQUE

• RandOcéane organise des permanences d'accueil tous les samedis après-midi, de 14h30 à 16h30, hors vacances scolaires, à la SAM de Rouelles, 151 rue Adèle-Robert, au Havre. Pour tout contact, tél : 02 35 55 57 90 ou 02 35 24 10 06 et par mail : contact@randoceane.fr. Site Internet : <http://randoceane.free.fr/>. Coût de la licence : 30 euros à l'année. Se munir simplement d'une bonne paire de chaussures de randonnée.