



STADE BORDELAIS ASPTT
RANDONNÉE PÉDESTRE



Association affiliée

asptt_bx_rando@yahoo.fr

<http://asptt-bx-rando.jimdo.com/>



TRAIT D'UNION HORS SERIE ***Août 2015***

SOMMAIRE

Le certificat médical : des mesures assouplies

Le traitement des tiques : les fausses solutions

La carte IGN : comment l'éditer au 1/25 000 ième

Un retour sur notre semaine dans le Lot : un reportage de Claudine Mondin

Un rappel des dates de nos soirées

Le certificat médical

En cohérence avec la nouvelle loi Santé, la Fédération Française de Randonnée assouplit les mesures concernant la fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique.

Ainsi, à partir de la saison sportive 2015-2016, la FFRandonnée préconise :

- Un certificat médical pour tout nouvel adhérent.
- Un certificat médical pour toutes les personnes de plus de 70 ans.
- Un certificat médical tous les trois ans pour tout renouvellement de licence ; ainsi, si vous renouvelez votre licence dans notre section et que vous avez moins de 70 ans, vous êtes dispensé d'une visite chez le médecin.

Pour la FFRandonnée, cette mesure qui vise à simplifier la vie quotidienne des Français ne s'applique pas aux pratiquants à l'activité rando santé, marche aquatique côtière ou rando challenge.

Le traitement des tiques

Le réchauffement climatique serait à l'origine de la prolifération de ces acariens transmetteurs de la maladie de Lyme, amateurs du sang des randonneurs. Aussi, après une randonnée où vous êtes passé dans l'herbe ou sous les arbres, il est important d'inspecter toutes les parties de votre corps. La seule façon éprouvée de retirer une tique, c'est de la prendre avec un tire-tique et de la soulever en tournant. Il faut ensuite désinfecter la peau, surveiller la morsure pendant un mois et consulter un médecin en cas de complication. Pour éviter la prolifération des microbes que contient la tique, mieux vaut ne pas la toucher et sans débarrasser en la brûlant.

Il circule sur internet d'autres astuces, l'utilisation d'une bille de savon liquide avec un coton tige par exemple. Ces méthodes sont stressantes pour le parasite qui risque de régurgiter le sang pompé et sa salive hautement infectieuse.

La carte IGN au 1/25 000^{ème}

Les cartes de rando TOP 25 ou série bleu éditées par l'IGN sont appréciables pour randonner. Elles sont d'une grande précision dans la représentation des voies de communication jusqu'au moindre sentier, construction, bois, vigne, rivière, pylône et dans la représentation du relief par les courbes de niveau. Quatre centimètres sur le papier représente un kilomètre sur le terrain. Elles sont en vente dans toutes les librairies et peuvent être commandées sur internet à la boutique IGN.

De nombreux outils sur internet utilisent les fonds de carte IGN mais l'impression papier à l'échelle 1/25 000^{ème} peut être compliquée. Un site gratuit permet de le faire très simplement, il s'agit de **JGN super héros**. Il permet également d'éditer un parcours à partir d'une trace au format gpx récupéré par exemple d'Openrunner.

Sur le lien ci-dessous, vous trouverez un didacticiel qui vous présentera l'outil.

<http://www.randonner-malin.com/video-comment-imprimer-facilement-une-carte-topographique/>

Randonner Malin est un blog dans lequel vous pourrez trouver des articles forts intéressants.

Un retour sur notre semaine dans le Lot

Claudine Mondin a fait un très beau reportage richement documenté sur notre semaine quercynoise au mois de mai dernier. Il vous suffit de faire un Ctrl et Clic gauche de la souris sur le lien ci-dessous pour accéder à l'album.

> [2015-05- 23 au 30 JPEG \(pres1. gris\) Balade Quercynoise](#)

Un rappel des dates de nos soirées

Soirée vidéo le 9 octobre 2015 à 20H au club house de la rue Gondalma

Soirée galette le 22 janvier 2016 à la salle municipale de la chartreuse Saint André à 19h30