



**STADE BORDELAIS**  
**RANDONNÉE PEDESTRE**



Association affiliée

[asptt\\_bx\\_rando@yahoo.fr](mailto:asptt_bx_rando@yahoo.fr)

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

facebook : @sbarando



## **TRAIT D'UNION n° 02-2019**

### **Avril à juin 2019**

#### **BREVES DE RANDOS**

*« Tout seul je vais vite  
Ensemble on va loin  
L'esprit d'équipe  
Comme un besoin*

*Tout seul je vais vite  
Ensemble on va loin  
L'esprit d'équipe  
Comme un besoin »*

*Extrait de la chanson Ensemble de Grand Corps Malade*

Ensemble, nous nous sommes retrouvés le mardi ou le dimanche dans des randonnées urbaines de jour ou de nuit, dans des randonnées mimosas ou pas, sur les pentes enneigées, raquettes au pied.

Ensemble, nous pratiquons une activité physique en toute sécurité avec nos animateurs. Nos rencontres et nos échanges entretiennent notre bien-être.

Ensemble, nous avons accompagné nos amis Francis et Michel sur leur dernier chemin.

Ensemble, nous festoierons le 25 mai dans une rencontre intergénérationnelle rassemblant les anciens et les adhérents d'aujourd'hui.

Ensemble, nous nous mobiliserons à nouveau pour le Marathon Bordeaux Métropole du 26 octobre, carburant de notre compte d'exploitation.

Bien amicalement,

Henri Lafontan

#### **Notre responsabilité sur les chemins**

Lors de notre dernier séjour dans le Livradois-Forez, nous avons évoqué sous forme de Quiz la propreté des sentiers de randonnée que nous parcourons avec joie et bonheur, que ce soit en Auvergne, plus près de nous en Gironde ou lors de nos voyages personnels sur toute la Terre. Alors quelle est la durée de vie ou temps de dégradation estimé pour :

- |                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| - une pelure de fruit                               | 3 à 6 mois |
| - un mouchoir en papier.                            | 3 mois     |
| - un mégot de cigarette                             | 1 à 5 ans  |
| - un papier de bonbon                               | 5 ans      |
| - un sac en plastique                               | 450 ans    |
| - du papier toilette qu'il soit blanc, rose ou vert | 6 semaines |

Alors soyons tous acteurs de la propreté de nos sentiers en rapportant nos déchets à la maison quels qu'ils soient. La nature vous en sera très reconnaissante.

Noëlle

## **CR de l'AG de la FFRandonnée Gironde**

L'Assemblée Générale s'est tenue le 9 février à Talence. Les rapports ont été adoptés à l'unanimité. Le Comité départemental accompagne les 65 associations affiliées dans la formation des responsables associatifs et des adhérents, encourage le développement des différentes pratiques : milieu montagnard, marche aquatique, balade douce, à roulette, sport pour tous, rando santé, sport sur ordonnance.

Un nouvel agent de développement poursuit les travaux sur les sentiers, les itinéraires, le Numérique et l'édition.

La cotisation départementale restera à 2,30€, la proposition d'augmenter d'1€ la licence fédérale a été adoptée par 161 voix pour, 43 voix contre dont 9 que nous détenions.

Pour préparer sa sortie, votre Président a été élu pour 4 ans au Comité Directeur avec Sylvie Lebeau, Olivier Chefneux, Alain Mark, Alain Martin et Joël Ohayon au collègue médecin.

## **Le Marathon de Bordeaux Métropole 2019**



**Vous étiez 97 inscrits sur la plateforme début février**, c'est une belle performance !

La traduction dans la rue du mouvement des gilets jaunes a obligé les organisateurs à reporter cette manifestation au **26 octobre 2019**. C'est une grande déception pour les sportifs et une perte financière sur la saison sportive pour notre section Rando puisque notre équilibre financier est lié à notre participation massive à l'évènement.

Mobilisons-nous dès à présent pour le 26 octobre 2019 et pour avril 2020 afin que notre situation financière puisse se redresser sur la saison prochaine 2019-2020.



## **Les Stad'L le 18 mai**

Le Stade Bordelais propose une Journée Multisports, défendant les valeurs d'égalité et de mixité, sur le site de la rue Virginia à Caudéran. La section randonnée participera par l'organisation de deux randonnées découvertes. Noëlle

## **La ligue contre le cancer le 22 juin**



Avec le concours de la Ligue contre le cancer de Gironde, de la FFRandonnée Gironde, de la ville de Bordeaux en la personne de M. Pierre Lothaire, Maire Adjoint de Caudéran, nous organisons une demi-journée d'animations et de randonnées pour recueillir des dons qui permettront de financer la recherche médicale.

Le rendez-vous est fixé au complexe sportif de la rue Virginia à Bordeaux Caudéran. Nous proposons une promenade vers le parc de Bourran (10H) et une randonnée de 10 km (9H30) passant par la mairie annexe de Bordeaux Caudéran et le parc bordelais.

Les inscriptions pour le Grand Public sont faites sur le site de la FFRandonnée Gironde <https://gironde.ffrandonnee.fr/>,

ou par téléphone sur le 05 40 05 01 00 ou par mail [gironde@ffrandonnee.fr](mailto:gironde@ffrandonnee.fr)

**Nos inscriptions peuvent se faire sur notre mail [asptt\\_bx\\_rando@yahoo](mailto:asptt_bx_rando@yahoo) en précisant promenade ou rando de 10 km, avant le 10 juin.**

Nous avons besoin de volontaires pour mener et fermer les randonnées. Faites-vous connaître. La participation est libre pour soutenir la Ligue contre le Cancer. Les dons effectués par chèques seront fiscalement déductibles.

## **Les 20 ans de la section**

Nous fêterons cet évènement en deux temps.

### **D'une part à Arcachon le 9 avril**



**Une randonnée sublime d'Arcachon** menée par notre Président Fondateur Jean Miailles. Son message :  
« **Pour une fois**, oubliez vos soucis, laissez-vous aller et venez passer une journée à Arcachon, station balnéaire voulue par Napoléon III. Je vous propose une promenade commentée dans la ville d'hiver. **J'attacherai**, eu égard à l'amitié et à l'amour que je porte à notre section et à vous tous, **beaucoup de prix à votre présence**, très humblement. Merci, je compte sur vous et vous embrasse ». **Jean**

Le rendez-vous est fixé à 9H pour tous, **avenue de la Galaxie** à Arcachon, en montant vers le camping et le château d'eau, le stationnement est possible des deux côtés, Jean nous attendra en bordure de la voie.

Jean nous guidera sur un circuit concocté spécialement pour nous dans la ville d'hiver.

A 11H10, Jean nous offrira l'apéritif chez lui, 6 allée Pierre Latécoère, près des voitures.

A midi, nous serons à l'**Atlantide** 52, boulevard Mestrezat. Le chef a promis de nous servir du poisson frais de la criée toute proche.

Il vous faudra préparer un chèque de 16€ à l'ordre de l'Atlantide et une pièce pour le service.

**L'inscription pour l'apéritif et le restaurant est indispensable avant le 2 avril** par mail sur [asptt\\_bx\\_rando@yahoo.fr](mailto:asptt_bx_rando@yahoo.fr) ou par SMS sur le 0672228279 (Henri). Le nombre de participants à l'apéritif et au repas est limité à 50.

La journée pourra se poursuivre par une randonnée soit vers l'église Saint Ferdinand soit vers la basilique Notre Dame.

### **D'autre part au restaurant du Stade Bordelais à Sainte Germaine au Bouscat le 25 mai**



Les adhérents d'aujourd'hui et d'hier ont reçu le programme de cette journée exceptionnelle. **Les inscriptions sont closes avec 140 participants.**

La participation financière de chacun est fixée à 15€ pour un coût de la journée à 70€ par personne.

**Cette fête, nous pouvons la faire dans ces conditions avantageuses parce que vous participez massivement depuis quatre ans au Marathon Bordeaux Métropole et vous la méritez bien.**



**L'inscription définitive se fera à la réception du chèque de 15 € à l'ordre de Stade Bordelais Randonnée pédestre avant le 25 avril** à adresser ou à remettre à

Henri Lafontan

9, impasse de l'émaillerie

33700 Mérignac

## ET PLUS TARD

	<p><b>Le samedi 16 novembre 2019</b> à 17H nous ferons notre Assemblée Générale à l'hôtel Kyriad Prestige à Mérignac suivie du repas et de notre soirée dansante.</p>
	<p><b>Le 15 décembre</b>, nous chausserons nos chaussures de randonnée d'hiver pour notre randonnée festive à Saucats avec nos amis du club Randocats.</p>

## Les sorties sportives en 2019 et 2020

Destination et porteur du projet	Dates	Transport	Paiement
<p>Ile d'Oléron Noëlle Bodin Son mail : <a href="mailto:noelle.bodin@wanadoo.fr">noelle.bodin@wanadoo.fr</a>: et son adresse 2, allée du Grand Louis 33320 Eysines</p>	<p>11 au 14 mai 2019</p>	<p>Co-voiturage</p>	<p>Solde 100€</p>
<p><b>La Bourgogne</b>, Pierre Spiaggia Son mail : <a href="mailto:pierre.spiaggia@orange.fr">pierre.spiaggia@orange.fr</a> Paiement auprès de Sylvie Garcia 29 rue Saint Sernin – Apt 5 - 33000 Bordeaux</p>	<p>8 au 15 Juin 2019</p>	<p>Autocar La Brède</p>	<p>Le solde avant le 30 avril</p>
<p><b>Marseille</b>, Henri et Patricia Lafontan Mail <a href="mailto:patricia.lafontan@orange.fr">patricia.lafontan@orange.fr</a> et son adresse 9, impasse de l'émaillerie 33700 Mérignac</p>	<p>6 au 13 octobre 2019</p>	<p>Autocar La Brède</p>	<p>Acompte 200€ avant le 30/03/19, solde 380 € le 30/07/19</p>
<p><b>Alsace</b> Noëlle Bodin Son mail : <a href="mailto:noelle.bodin@wanadoo.fr">noelle.bodin@wanadoo.fr</a>: et son adresse 2, allée du Grand Louis 33320 Eysines</p>	<p>6 au 13 juin 2020</p>	<p>Autocar La Brède</p>	<p>Acompte 200€ avant le 30/10/19, solde 440€ le 28/02/20</p>
<p><b>En pays cathares</b> Alain Rives et Sylvie Garcia</p>	<p>6 au 13 sept. 2020</p>		

Les fiches descriptives de ces séjours sont ou seront sur notre site internet à la rubrique Actualité programme

# Randos dimanches avril à juin 2019

Tous les rendez-vous sont fixés à 9h15 pour un départ à 9h30

**Votre participation doit tenir compte du kilométrage et de la difficulté annoncés**

---

**Dimanche 7 avril**      **FRONTENAC**      Nicole MARION (06 86 30 33 80)  
**Rando en 8**      RV église      12+8 km      un peu vallonné

---

**Dimanche 14 avril**      **ST TROJAN**      Solange POUYANNE (06 70 76 78 09)  
RV la poste      20 km – **vallonné**

---

**Dimanche 28 avril**      **CARDAN**      Christian BOURGUIGNON (06 52 90 74 62)  
**Rando en 8**      RV mairie salle des fêtes sur la D120E8      12 + 8 km – **très vallonné**

---

**Dimanche 5 mai**      **ST MEDARD EN JALLES**      Henri LAFONTAN (06 72 22 82 79)  
**Rando en 8**      RV parking brico marché route de Lacanau      11 + 8 km

---

**Dimanche 12 mai**      **DARDENAC**      Pierre SPIAGGIA (06 80 45 93 22)  
**Rando en 8**      RV cimetière      12 + 8 km

---

**Dimanche 19 mai**      **MONBADON**      Joëlle GABARD (06 76 83 25 11)  
**Rando en 8**      RV église      11 + 10 km – **vallonné**

---

**Dimanche 26 mai**      **EYSINES**      Noëlle BODIN (06 81 07 91 76)  
RV avenue René Antoune face Ets Medan      10 km

**Randonnée Festive – partage du repas – vin offert par la section - pique-nique**

---

**Dimanche 2 juin**      **CREON**      Nicole MARION (06 86 30 33 80)  
RV parking du collège rue Regano, pique nique à la halle de la Sauve      12 + 8 km

---

**Dimanche 16 juin**      **LUSSAC**      Thierry HELIBERT (06 64 52 36 57)  
RV église      18 km – **un peu vallonné**

---

**Samedi 22 juin**      **STADE BORDELAIS – Faisons un pas de géant contre le cancer**  
**Matinée**      RV rue Virginia      le matin deux circuits : 6 km et 10 km  
Pour les participants, les inscriptions sont obligatoires voir le § La ligue contre le cancer  
Pour ceux qui peuvent s'engager dans l'animation et la sécurité de cette manifestation, contactez  
Henri ou Noëlle

---

**Dimanche 23 juin**      **VILLANDRAUT**      Michelle BORDENAVE (06 45 06 89 06)  
**Rando en 8**      RV parking à droite sur D8 direction Préchac      12 + 9 km

---

**Dimanche 30 juin**      **HOURTIN**      Nathalie BARC (06 61 80 85 26)  
RV parking rue des chênes verts      22 km - **sablonneux**

---

**En période d'alerte météo de niveau orange ou rouge,  
la randonnée est annulée sans préavis.**

# Randos dynamiques avril à juin 2019

Tous les rendez-vous sont fixés à **9h15** pour départ à **9h30**

**Votre participation doit tenir compte du kilométrage et de la difficulté annoncés**

Les randonnées dynamiques se font à la journée avec un rythme de 5 et 6 km/heure.  
Elles sont proposées en sus des randonnées dominicales.

---

Dimanche 7 avril	<b>GRIGNOLS</b> RV place de la mairie	Martine BONNET (07 88 96 53 09) 22 km - <b>vallonné</b>
Dimanche 14 avril	<b>JUGAZAN</b> RV mairie	Jean-Claude BOURINEAU (06 86 30 61 77) 22 km - <b>vallonné</b>
Dimanche 5 mai	<b>ST LAURENT DES COMBES</b> RV parking ancienne gare	Michelle BORDENAVE (06 45 06 89 06) 20 km – <b>vallonné</b>
Dimanche 19 mai	<b>LACANAU LONGARISSE</b> RV au bout de l'avenue du Grand Bernos	Laurent DUDOT (06 19 16 34 75) 22 km – <b>sablonneux</b>
Dimanche 9 juin	<b>DONZAC</b> RV parking mairie	Jean-Claude BOURINEAU (06 86 30 61 77) 22 km – <b>vallonné</b>
Dimanche 16 juin	<b>ANGLADE</b> RV église	Solange POUYANNE (06 70 76 78 09) 19 km
Dimanche 30 juin	<b>FLOIRAC</b> RV parking domaine de la Burthe	Bernard GLIZE (07 61 40 09 09) 22 km – <b>vallonné</b>

---

En période d'alerte météo de niveau **orange** ou **rouge**,  
la randonnée est annulée sans préavis.

# Randos de semaine avril à juin 2019

Inutile d'appeler l'animateur sauf pour une réservation

**ATTENTION** L'heure spécifiée est l'heure de départ de la randonnée

---

**Mardi 2 avril**                      **LE PIAN MEDOC**                      Pierre SPIAGGIA (06 80 45 93 22)  
9h00 **Matinée**                      RV parking cimetièrre                      12 km

---

**Mardi 9 avril**                      **ARCACHON**                      Jean-Louis MONDIN (06 61 73 36 13)  
9h00 **Matinée**                      RV avenue de la Galaxie                      **9 km le matin**  
Inscription auprès d'Henri avant le 2 avril pour l'apéritif et le repas, voir § LES 20 ANS DE LA RANDO

---

**Mardi 16 avril**                      **ISLE ST GEORGES**                      Martine BONNET (07 88 96 53 09)  
9h00 **Matinée**                      RV église                      10 km

---

**Mardi 23 avril**                      **CARIGNAN**                      Frédéric DECOUDRAS (06 20 27 28 55)  
9h00 **Matinée**                      RV parking mairie                      10 km - **vallonné**

---

**Mardi 30 avril**                      **LESTIAC**                      Christine DEBIARD (06 13 15 85 31)  
9h00 **Matinée**                      RV église/mairie                      10 km - **vallonné**

---

**Mardi 7 mai**                      **VILLENAVE DE RIONS**                      Daniel MARMAGNE (06 74 33 31 51)  
9h00 **Matinée**                      RV salle des fêtes                      11 km - **vallonné**

---

**Mardi 14 mai**                      **BORDEAUX SUD**                      Patrick BERGER (06 78 73 41 13)  
9h00 **Matinée**                      RV station Bergonié tram B                      5 km

---

**Mardi 14 mai**                      **LORMONT L'ERMITAGE**                      Nicole MARION (06 86 30 33 80)  
**14h00 Après-Midi**                      RV station Buttinière tram A/parking dojo rue Izzet Koç 8 km - **vallonné** -----

---

**Mardi 21 mai**                      **YVRAC**                      Francis BONNAUD (06 72 84 50 82)  
9h00 **Matinée**                      RV parking salle des fêtes                      10 km – **un peu vallonné**

---

**Mardi 28 mai**                      **MAZERES**                      Nicole MARION (06 86 30 33 80)  
**14h00 Après-Midi**                      RV salle des fêtes                      12 km

---

**Mardi 4 juin**                      **GAZINET**                      Michelle BORDENAVE (06 45 06 89 06)  
9h00 **Matinée**                      RV cimetièrre avenue Jean Moulin                      11 km

---

**Mardi 11 juin**                      **CASTETS EN DORTHE**                      Éliane AUMAILLEY (06 76 10 44 48)  
9h00 **Matinée**                      RV le port                      11 km

---

**Mardi 18 juin**                      **AUDENGE**                      Jean-Louis MONDIN (06 61 73 36 13)  
9h00 **Matinée**                      RV parking domaine de Certes                      10 km

---

**Samedi 22 juin**                      **STADE BORDELAIS – Faisons un pas de géant contre le cancer**  
**Matinée**                      RV rue Virginia                      le matin deux circuits : 6 km et 10 km  
Pour les participants, les inscriptions sont obligatoires voir le § La ligue contre le cancer  
Pour ceux qui peuvent s'engager dans l'animation et la sécurité de cette manifestation, contactez Henri ou Noëlle

---

**Mardi 25 juin**                      **Matin : PIRAILLAN**                      Marie-Anne GAUTHIER (06 87 81 10 97)  
9h00 **Matinée**                      RV parking des réservoirs sur la droite                      11 km – **sablonneux**  
ou **Journée**                      **Après-midi : LES JACQUETS**  
RV parking sur la droite 33 avenue du Truc Vert                      7 km – **sablonneux**

---



## Randos mardis douces avril à juin 2019

Inutile d'appeler l'animateur sauf pour une réservation

**ATTENTION** L'heure spécifiée est l'heure de départ de la randonnée

---

**Mardi 2 avril**                      **CANEJAN**                                      Christian BOURGUIGNON (06 52 90 74 62 )  
9h00 **Matinée**                      RV lac vert                                      8 km  
**Randonnée douce**                      accès par D1010 après la House

---

**Mardi 16 avril**                      **ARSAC rando nivéoles**                                      Jean-Noël BALARD (06 74 04 86 72)  
9h00 **Matinée**                      RV cimetière 150 m à droite après l'église direction Margaux                                      8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 23 avril**                      **RIONS**                                                              Éliane AUMAILLEY (06 76 10 44 48)  
9h00 **Matinée**                      RV église                                                              8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 30 avril**                      **ST MEDARD EN JALLES**                                      Jean-Noël BALARD (06 74 04 86 72)  
9h00 **Matinée**                      RV centre équestre rue de Belfort                                      8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 7 mai**                                      **BORDEAUX**                                                              Henri LAFONTAN (06 72 22 82 79)  
9h00 **Matinée**                                      RV station Ste Croix Tram C                                                              8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 21 mai**                                      **SALAUNES**                                                              Pierre SPIAGGIA (06 80 45 93 22)  
9h00 **Matinée**                                      RV mairie                                                              8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 28 mai**                                      **LE TAILLAN MEDOC**                                                              Pierre SPIAGGIA (06 80 45 93 22)  
9h00 **Matinée**                                      RV avenue du stade le Palio                                                              8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 4 juin**                                      **BORDEAUX PARC FLORAL**                                      Jean-Noël BALARD (06 74 04 86 72)  
9h00 **Matinée**                                      RV parking coté stade Matmut Atlantique                                      8 km  
**Randonnée douce**

---

**Mardi 11 juin**                                      **PESSAC le Bourgailh**                                                              Nicole MARION (06 86 30 33 80)  
9h00 **Matinée**                                      RV parking avenue de Beutre                                                              8 km  
**Randonnée douce**

---

En période d'alerte météo de niveau **orange** ou **rouge**,  
la randonnée est annulée sans préavis.