

EDITO



Enfin, il est là ! Bien présent ! Il nous réchauffe de ses rayons. Il est le bienvenu après tous ces longs mois d'hiver si tristes, si pluvieux, si froids.

Et avec lui apparaît le ciel bleu et le réchauffement du temps !

La nature, les fleurs, les plantes, les arbres le sentent bien et font apparaître les premiers bourgeons, voire les premières taches de couleur jaune dans nos parterres. Je veux parler des jonquilles, annonciatrices du printemps.



Je veux parler du soleil bien sûr. Il a le mérite de nous réchauffer, de nous permettre de voir, de sentir les odeurs nouvelles, de nous inciter à lever le regard, à regarder au loin le verdissage renaissant de la nature.



Et au fond de nous, nous sentons des fourmillements dans notre corps qui lui aussi se réveille, qui fait appel à cette chaleur, s'en repait et nous fortifie en nous apportant je ne sais quelle vitamine... le bienvenu.

Et ce fourmillement descend dans nos mollets.... qui ont envie de se mettre en mouvement, en un mot de marcher !

Eh oui le moment est venu, revenu, de chausser les godasses, de prendre chapeau et gourde et de s'élancer sur les chemins, seul(e) ou en groupe.

Bonnes balades....



Bernard Cheneau

LA VIE ASSOCIATIVE



L'association de longue côte « **LA VAGUE DE NOTRE DAME DE MONTS** » soufflera dans quelques mois sa 1ère bougie. Notre objectif est de toujours répondre au mieux à la demande de nos adhérents dans le domaine loisirs, sportif, compétition.

7 longeurs ont fait flotter les couleurs de « La Vague » lors de l'Open International Aqua Walking en Martinique. Chaque épreuve a été récompensée par un podium.

Le 17 mai se déroulera au Poste de secours de Notre Dame de Monts notre Trail composé de 7 km, (3 boucles) possibilité de faire une ou deux boucles mais dans ce cas les participants ne seront pas classés et **au mois de septembre le Raid Jean-Claude BACQUAERT**.



Régine Duval

**Au 31 mars notre Comité enregistre
42 associations et 3 292 licences**

FORMATION



Les Techniques de la Marche avec Bâtons Dynamiques ou Bungy Pump

Le 30 novembre 2024, **le Comité Régional de Randonnée Pédestre Pays de la Loire a décentralisé à La Roche sur Yon** une démonstration de Technique de Marche avec Bâtons Dynamiques plus communément appelé BUNGY PUMP. Cette démonstration a été réalisée par Christine LIMAL ambassadrice régionale de cette discipline et venant de la Sarthe.



Quelques stagiaires originaires de Vendée s'y sont inscrits, et moi-même y ai participé. C'est une technique de randonnée pédestre avec **des bâtons spéciaux munis d'élastiques de différents poids de résistance (4, 6, 8 et 10 kg)** qui aident à la déambulation de tout le corps et faisant travailler tous les muscles de façon souple, agréable et sans douleur.

Tous les participants ont été enchantés et sont prêts à faire l'acquisition d'une paire de bâtons.

D'autres séances sont prévues dans les autres départements de la région Pays de la Loire. J'ai moi-même demandé si une deuxième session serait possible au printemps 2025 en Vendée. C'est ouvert à tous les adhérents et je vous engage fortement à participer, c'est vraiment magique.



Danielle Bourgeois

Randonnée 4 jours en Chantonnay : les 29,30, 31 mai et 1^{er} juin 2025

Nous allons organiser notre **24^{ème} édition de « Randonnée 4 jours en Chantonnay »** dans quelques semaines. Nous vous proposerons les distances habituelles (8, 12, 21, 28 et 42 km), avec des sentiers différents chaque jour. *Nous vous proposerons les points de départ suivants pour les 42 km :*



- ⇒ Jeudi 29 mai : **Vouvant**
- ⇒ Vendredi 30 mai : **Saint Paul en Pareds**
- ⇒ Samedi 31 mai : **Mesnard la Barotière**
- ⇒ Dimanche 1^{er} juin : **Chantonnay**



Comme l'an dernier **les inscriptions et le départ des cars** se feront à la salle de l'Epine et l'arrivée dans le parc Clémenceau.

Pour les marcheurs plus aguerris, il sera toujours possible de se lancer sur le Brevet du Marcheur Longue Distance (BMLD) et réaliser ainsi des distances allant jusqu'à 200 Km. En 2025, le parcours le plus long partira de Chantonnay pour aller jusqu'à Champdeniers dans les Deux-Sèvres et reviendra ensuite à Chantonnay. Cette année, nous allons proposer 3 distances, 200 km à réaliser en 78 h, 150 km à réaliser en 54 h et 100 km à réaliser en 30 h.

Cette année nous accueillerons des joëlettes sur les derniers kilomètres du parcours préparé pour le **vendredi 30 mai**.

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1er janvier 2025 et seront possibles sur Internet jusqu'au 28 mai au soir. Les inscriptions réalisées sur place seront majorées de 1 €.



Pour vous inscrire et vous renseigner, le plus simple et le plus rapide reste notre site Internet : <https://www.vendee-randonnee.com/>

Christophe Ducept

Le Calendrier des randonnées en Vendée

LA VENDEE A PIED



LES ETAPES

RANDONNÉES 2025	
ETAPES SAMEDI 21 JUIN La Ferrière / Moulins Le Prieuré de la Chapelle Rte 1000 Parking Bessigny à Bessigny-Moulins, départ à 8h00 La Ferrière Impasse de la Fosse Jaune 22 km / 110 m ETAPES DIMANCHE 22 JUIN Le Prieuré de la Chapelle Rte 1000 Parking Bessigny à Bessigny-Moulins, départ à 8h00 Le Prieuré de la Chapelle 21 km / 110 m ETAPES LUNDI 23 JUIN Le Prieuré de la Chapelle Rte 1000 Parking Bessigny à Bessigny-Moulins, départ à 8h00 Le Prieuré de la Chapelle 21 km / 110 m	ETAPES MARDI 24 JUIN Les Salles-d'Olonne Les Salles-d'Olonne, départ à 8h00 Parking de Bessigny Rte à 8h15 22 km / 110 m ETAPES MERCREDI 25 JUIN Bessigny Rte à 8h15 22 km / 110 m ETAPES JEUDI 26 JUIN La Basse-de-Monts La Basse-de-Monts, départ à 8h00 Rte à 8h15 20 km / 100 m ETAPES VENDREDI 27 JUIN La Basse-de-Monts Rte à 8h15 19 km / 95 m ETAPES SAMEDI 28 JUIN La Basse-de-Monts Rte à 8h15 17 km / 85 m

Samedi 12 avril
Les Lapins de l'Océan
 Pays St Gilles Vendée Athlétisme
 Saint Hilaire de Riez

Dimanche 13 avril
La Godillotte
 Les Godillots du Mingots
 Cugand

Dimanche 13 avril
La Marsi Marche
 La Marsiréorthaise
 Saint Mars la Réorthe

Dimanche 13 avril
La Randonnée de Printemps
 Les Randonneurs de Sèvre
 Saint Laurent sur Sèvre

Lundi 21 avril
Les Foulées Pineaulaises
 OGE La Fraternelle
 Les Pineaux

Lundi 21 avril
La Fulgentaise
 Comité des Fêtes
 Saint Fulgent

Lundi 21 avril
La Rando St Roch
 Les Randonneurs
 Menomblet

Samedi 26 avril
Randonnée Gourmande
 APE Ecole publique Jean de la Fontaine
 Les Clouzeaux

Jeudi 1er mai
Les Boucles de la Vendée
 Les Boucles de la Vendée
 Chaix—Auchay sur Vendée

Dimanche 4 mai
Randonnée des Ecoliers
 APEL Ecole Notre Dame
 Les Lucs sur Boulogne

Jeudi 8 mai
Randonnée au Pays des Alouettes
 Cyclo Tourisme Herbretais
 Les Herbiers

Dimanche 11 mai
Les Rives du Lay
 Les Galoches Réaumuroises
 Réaumur

Samedi 17 mai
Balad' Gourmande
 OGE Ecole de Cheffois
 Cheffois

Dimanche 18 mai
EWEC Rando
 EWEC 1158
 Chavagnes en Pailers

Dimanche 18 mai
Marche pour le Benin
 Pharmaciens sans Frontières Vendée
 La Chaize le Vicomte

Dimanche 25 mai
La Girardienne
 Les Amis du Cyclisme
 Saint Maurice le Girard

Jeudi 29 mai au dimanche 1er juin
Les 4 jours de Chantonnay
 Randonnée 4 jours en Chantonnay
 Chantonnay

Samedi 21 juin
Open de Longe Côte
 Adapt'Form
 Saint Jean de Mont