

Éditorial

Un nouveau comité s'est mis en place début mars, pas eu le temps de prendre ses marques qu'au programme un WE Sports de nature à Holtzheim (67), les 30 ans du Tourisme social et solidaire à Chatenois en octobre, etc... Que la commission Pratiques-Adhésions et vie associative reprend du service et proposera bientôt à tous les clubs des nouveautés. Que le groupe de travail « formations en Alsace » et sa coordinatrice travaillent sur le planning 2020 des formations. Que le groupe de travail « Tourisme » participe à de nombreuses réunions en collaboration avec le Parc Naturel des Vosges du Nord et plusieurs Office de Tourisme afin que notre fédération délégataire travaille pour le bien de toutes et tous, mais pas uniquement ses adhérents! Malheureusement notre commission Sentiers et itinéraires est un peu en veille en attendant le règlement du différent sur la marque GR® dont la presse s'est fait écho.

Un comité dynamique qui est à l'écoute des licenciés et du public. N'hésitez pas à nous rejoindre.

Jean Claude DAUSSY

DANS CE NUMERO

Éditorial	1
Compagnon de route	1
Marche nordique	2
Nouveau: Office365	3
Parc Naturel Régional des Vosges du Nord	3
Sport de nature les 15 et 16 septembre 2019	4
30 ans de TSS les 4 et 5 octobre 2019	4
Groupe « formations » en Alsace	5
Réussir sa rando les 19 et 26 octobre 2019 à Mittelwihir (68)	5
Nouvelles d'ici et d'ailleurs	6
Rando Santé®	7

« Compagnon de route ® » 2019

TERRE D'EST s'efforce depuis presque 30 ans à mettre en valeur les offres touristiques régionales.

C'est avec une réelle connaissance de la région que nous proposons à tous des séjours en réelle adéquation avec les demandes et les souhaits de chacun, tout en fournissant une prestation de qualité : tous nos séjours sont élaborés à la carte. Notre coopérative cherche constamment à innover, ajuster, s'adapter à des besoins spécifiques : jeunes, familles, personnes en situation de handicap, clubs de sport, classes, associations, groupes d'amis, comités d'entreprise...

TERRE D'EST est un réseau solidaire, dont les membres travaillent depuis longtemps ensemble.

À travers nos valeurs et nos actions, nous souhaitons mettre en avant ce tourisme social et solidaire qui anime toute une région du Nord au Sud, de l'Est à l'Ouest.

Depuis 1989, TERRE D'EST s'engage tout au long de ses missions à œuvrer en faveur d'un tourisme pour tous.

Nous élaborons des séjours spécifiques à chaque interlocuteur, en recherchant les meilleures offres. Notre démarche a toujours été la même : proposer des vacances pour tous, dans un esprit de solidarité, de développement durable et de mixité sociale.

Notre force, c'est savoir écouter.

Voilà pourquoi Terre d'Est a rejoint la grande famille des « Compagnon de route ® » de la FFRandonnée. Avec ses 21 centres du nord au sud de l'Alsace, Terre d'Est est le partenaire du comité des territoires d'Alsace de par son offre complète pour nous, randonneurs.



MÉLANIE KUNTZ
Directrice générale

Du sens à vos séjours

2 rue du Mont Blanc 67000 Strasbourg • T. +33 (0)3 88 24 03 09
LD. +33 (0)3 88 24 72 03 • M. +33 (0)6 75 38 45 17

www.terredest.fr • f terredest

La marche nordique

Concilier plaisir et activité physique

Vous cherchez une activité physique accessible à tous, facile à débiter et conviviale. Pourquoi ne pas essayer la marche nordique après en avoir discuté avec votre médecin? Extrêmement populaire dans les pays scandinaves, ce sport se pratique à tout âge, dans la plupart de nos clubs alsaciens, été comme hiver.

Une séance de marche nordique dure environ de 1h30 à 2h00 et commence par quelques exercices d'échauffement. Ensuite, le principe est simple, il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.



Des bienfaits pour tout le corps

Activité complète et équilibrée, la marche nordique permet de tonifier l'ensemble des muscles. L'utilisation de bâtons favorise le développement des parties supérieures du corps, une spécificité que l'on ne trouve pas en marche traditionnelle ou en course à pied. Au total, 80% de la chaîne musculaire est sollicitée.

Les bénéfices du jogging sans les inconvénients

Plus douce pour les articulations, la marche nordique offre un bénéfice cardio-vasculaire comparable à un jogging à allure modérée. De plus, la position du corps et l'utilisation de bâtons favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation.

Découverte et convivialité



Activité de plein air qui se pratique à tout âge, la marche nordique permet de découvrir des lieux et des terrains différents. Souvent pratiquée en groupe, elle comporte aussi un aspect relationnel et social important.

Elle a déjà séduit nombre de personnes partout en Alsace. Et vous, qu'attendez-vous pour profiter de ses bienfaits?

Où pratiquer en Alsace?

Vous trouverez toutes les coordonnées de nos clubs pratiquant la marche nordique:

sur notre site: <https://alsace.ffrandonnee.fr>, dans le 1er onglet du menu: Ffrandonnée Alsace/clubs, ou en nous transmettant votre commune d'habitation par mail, en retour la liste vous sera fournie.

mail du secrétariat: territoires-alsace.secretaire@ffrandonnee.fr



Nouveau: Office 365 et notre comité!

Depuis 2017, notre fédération a mis en place l'outil informatique Office365 qui permet à chaque responsable de comité d'avoir l'adresse mail de sa fonction et non de son adresse mail privé. Ceci posait bien des soucis d'archivage et de suivi lors d'un changement d'élus au comité, comme nous l'avons vécu en février 2019. Ce système permet aussi à tous les responsables d'accéder avec ces adresses à la base archives de notre comité, mais aussi à la base fédérale.

Désormais, seules les adresses suivantes sont à utiliser si vous souhaitez contacter votre comité ou l'un de ses responsables, en fonction de votre besoin:

Pour les élus du comité des territoires d'Alsace de la FFRandonnée:

- pour joindre le comité: territoires-alsace@ffrandonnee.fr
- Pour joindre le président: territoires-alsace.president@ffrandonnee.fr
- Pour joindre le trésorier: territoires-alsace.tresorier@ffrandonnee.fr
- Pour joindre la secrétaire: territoires-alsace.secretaire@ffrandonnee.fr

Pour les commissions ou groupe de travail:

- Pour joindre les pratiques, adhésions et vie associative: territoires-alsace.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr
- Pour joindre les sentiers et itinéraires: territoires-alsace.sentiers-itineraires@ffrandonnee.fr
- Pour joindre la coordination formations en Alsace: territoires-alsace.formations@ffrandonnee.fr
- Pour joindre le responsable du site Internet: territoires-alsace.webmaster@ffrandonnee.fr

Petit rappel:

- Notre site Internet: <https://alsace.ffrandonnee.fr>
- Notre page Facebook: <https://www.facebook.com/ffrandonneealsace>

Parc Naturel Régional des Vosges du Nord

Vivre et traverser les Vosges du Nord : Paysage de ton GR®

Le Parc Naturel des Vosges du Nord a été lauréat en 2018 d'un appel à projet « Plan de Paysage » du ministère de la Transition Écologique et Solidaire pour son projet sur la Traversée des Vosges du Nord par les GR® 53 et 532 (en partie), ceci afin d'activer le paysage comme produit touristique et augmenter l'itinérance douce sur ce territoire en liaison avec les 24 communes concernées (ainsi que les comcoms et autres acteurs du territoire).

Notre comité est partenaire du Parc Naturel des Vosges du Nord. Une grande réflexion est menée auprès de très nombreux partenaires comme : des élus, des collectivités, des associations, des professionnels du tourisme, le Conseil départemental du Bas Rhin, la DREAL, etc..., etc... Mais aussi du grand public.

Pour cela, nous vous invitons à nous aider pour une réflexion collective autour des Paysages des Vosges du Nord.

Si vous avez un jour emprunté un bout du GR®53, exploré ses environs,

Si vous souhaitez un jour le parcourir et découvrir les Vosges du Nord,

Si vous aimez randonner et vous promener, ce questionnaire est FAIT POUR VOUS !

Il ne vous prendra qu'une dizaine de minutes.

Les réponses ne sont pas obligatoires (p.3) mais elles nous permettront de vous proposer le meilleur projet pour VALORISER la TRAVERSÉE DES VOSGES DU NORD.

Ce questionnaire est ANONYME.

Le lien vers le questionnaire se trouve sur la page d'accueil de notre site Internet: <https://alsace.ffrandonnee.fr>



Sports de nature les 14 et 15 septembre

Notre comité participera à cette manifestation en compagnie d'autres fédérations des sports de nature.

VENEZ NOMBREUX, nos animateurs diplômés brevet fédéral vous y attendent dans notre espace dédié pour :

- Vous rencontrer sur notre stand d'informations et de discussions autour de la Rando Santé®. Les personnes souffrants de diabète, de maladie cardio-vasculaire, de polyarthrite, d'obésité, etc... sont les bienvenues pour une reprise d'une activité physique en douceur et accompagnée d'animateurs formés. Un spécialiste de club de randonnée affilié et diplômé Sport santé par le CROS Grand Est sera à votre écoute et répondra à vos questionnements. Vous pourrez, également faire quelques pas avec des animateurs formés à cette discipline. Les sports de nature s'adaptent aussi aux porteurs d'un handicap!
- Faire une initiation gratuite à la marche nordique (une pièce d'identité sera demandé comme caution pour le prêt de bâtons gratuit), tout ceci autour de la gravière. De nombreux départs s'effectueront durant la journée de dimanche (un départ toutes les heures).
- Connaître tous les lieux de pratiques pour vous qui souhaitez adhérer à notre fédération, mais aussi, mieux nous connaître en tant que fédération délégataire.



Plus de détails sur le programme après la mi-juillet 2019 via notre site Internet: <https://alsace.ffrandonnee.fr> ou par mail

30 ans de TSS les 4 et 5 octobre 2019



En collaboration avec Terre d'Est et l'UNAT Grand Est, nous participerons les 4 et 5 octobre prochain au centre Marcel Rudloff de Chatenois (67) à ces journées de communication qui nous permettront de renseigner le public sur nos activités de randonnée (Rando, marche nordique, Rando Santé®).

Vous trouverez tout le programme dès août 2019 sur notre site: <https://alsace.ffrandonnee.fr> et dans notre prochain bulletin d'information.

Petit rappel rapide de la définition et des valeurs du Tourisme Social et Solidaire :

Le TSS représente la mixité et la cohésion sociale, les vacances et les loisirs **pour tous**, des activités adaptées, des aides aux départs. Le TSS s'insère dans l'économie sociale et solidaire non lucrative, démocratique, d'utilité publique et dans le développement durable. Ce tourisme doit avoir un impact positif sur les territoires et sur les acteurs locaux de ceux-ci, impliquant les habitants et privilégiant les circuits courts, etc...

Ces 2 journées ont pour but de changer l'image du TSS dans l'imaginaire collectif : montrer que le TSS peut être moderne, convivial, proposer des activités originales/ alternatives. Faire évoluer l'image du TSS vers une forme de tourisme « dans l'air du temps » et pas quelque chose de dépassé!

Venez nombreux le dimanche 6 octobre, des randos et des initiations marche nordique seront organisées matin et après midi par nos animateurs diplômés. Le meilleur accueil vous sera réservé.



Groupe 'formations en Alsace'

La première réunion de mise en place du groupe de travail: « formations » a eu lieu le samedi 1er juin 2019. Sa coordinatrice Sylvie est à votre disposition par mail pour répondre à vos questions.

Vous pouvez la contacter via: territoires-alsace.formations@ffrandonnee.fr

Les futurs formateurs doivent être titulaires du BF et doivent obligatoirement suivre un stage national de méthodologie. Si ceci vous intéresse, contactez Sylvie.

Les missions de la coordinatrice de la formation en Alsace sont:

- recenser les besoins des clubs
- élaborer le calendrier des formations
- participer aux travaux de la commission formation Grand Est
- faire le lien entre le président de la CRF et les formateurs du département
- Mais également être au contact des clubs

Pour l'année 2020, le groupe formations prévoit d'organiser les sessions suivantes:

- pratique : carte, boussole
- perfectionnement: carte, boussole, GPS
- découverte marche nordique

Si le nombre de candidats à ces formations est important, une certification (ex SA1) sera envisagée au 2ème semestre 2020.

Formation Rando Santé®:

Une session de formation devrait être prévue en mars 2020, sous réserve du calendrier du médecin formateur. Celle-ci aurait lieu au siège du comité à Haguenau.

Formation: Réussir sa rando

LES SAMEDIS 19 et 26 octobre 2019 À MITTELWIHR (68)

Le Comité de la randonnée pédestre des territoires d'Alsace organise courant octobre 2019 une nouvelle session de formation-information **Réussir Sa Rando** ouverte à tous publics.

"**Réussir sa Rando**", ce sont deux journées de formation-information animées par des animateurs brevetés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre qui vous permettront de découvrir des techniques simples et efficaces pour randonner dans les meilleures conditions.

Accessible à tous, que l'on soit licencié ou non à la Fédération Française de Randonnée, petit ou grand marcheur, la formation s'organise en modules thématiques sur 2 samedis : Randonner avec une carte, S'orienter en randonnée, Préparer sa randonnée et un complément sur la couverture assurance individuelle ou groupe.



Horaires : 9h00 à 16heures environ avec pause déjeuner vers midi (repas et boissons tirés du sac, café offert).

Lieu de formation: le Centre International de Séjour « Le Mittel », 16, rue du Bouxhof - 68 630 MITTELWIHR

Modalités d'inscription et programme détaillé : <https://alsace.ffrandonnee.fr/html/4062/reussir-sa-rando>

Nouvelles d'ici et d'ailleurs!

UNE AMITIE QUI DURE!

Randonnées, tourisme, amitié, convivialité étaient les maîtres mots lors du week-end à Thannenkirch entre **Rando Loisirs Barberousse de Haguenau** et leurs amis d'Oberboihingen dans le Jura Souabe.

Rencontre programmée tous les ans depuis 1997, une année dans les Vosges et l'autre année dans le Jura Souabe. Un week-end d'échanges avec un programme alléchant sur trois jours, alternant le tourisme et la randonnée.

La journée du vendredi était bien remplie avec tout d'abord une descente sur l'Ill en barque plate de Muttersholtz à Ebersmunster. Une balade sur l'Ill très agréable pour découvrir les aspects pittoresques de ce coin d'Alsace contés par un batelier aussi talentueux que sympathique.



En débarquant, la quarantaine de participants a dégusté différents jus de fruits maison de notre batelier Patrick. Après le pique-nique, une visite guidée de l'abbatiale d'Ebersmunster attendait les participants. L'abbaye de style baroque autrichien est située au cœur du Ried. L'édifice date du 18^{ème} siècle, il est très richement décoré et possède un orgue impressionnant considéré comme un chef d'œuvre d'André Silbermann.

En supplément de la visite, une magnifique surprise attendait les participants : un concert d'orgue avec des morceaux de Bach, de Couperin, de Pachebbel.....

En fin d'après-midi, avant de rejoindre l'hébergement à Thannenkirch, le groupe a fait une visite guidée du château du Haut Koenigsbourg.

La journée du samedi a été consacrée à la randonnée et, suite à une météo à tendance pluvieuse, le plan B fut actionné étant donné que la rando initialement prévue à savoir « les trois châteaux de Ribeauvillé » présentait une dangerosité sur un terrain mouillé. A défaut, le groupe emprunta le sentier viticole « des Grands Crus » en partant de Mittelwihr. Ce sentier se situe au cœur du vignoble alsacien, avec des points de vue magnifiques sur les châteaux, la plaine d'Alsace et la Forêt Noire. N'oublions pas les charmants villages traversés comme Hunawih, Riquewih et l'impressionnante colline de Sigolsheim.

Samedi soir autour d'une bonne table, on n'a pas manqué d'évoquer ces séjours passés mais aussi ceux à venir comme celui de 2020 au lac de Constance, ainsi que la Catalogne lors du congrès de la Fédération Européenne.

Le dimanche petite randonnée entre Thannenkirch et le massif du Taenichel. Puis un excellent jambon braisé au pinot gris à Kintzheim en guise de déjeuner, avant de conclure ce week-end par la Volerie des Aigles.

Sur le coup de 17h il a fallu conclure ces trois jours avec quelques paroles de remerciements de part et d'autre. On se retrouvera très vite en octobre pour une semaine de randonnée en marguerite autour de Bad Urach.

L'Europe des randonneurs est en marche. Contact : 06 30 95 12 08



Rando Santé®

LSPAP offre la **Rando Santé®** depuis sa création en plus de la marche nordique et de la randonnée.



Longtemps considérée comme une activité connexe à la randonnée pédestre, la Rando Santé® trouve aujourd'hui toute sa place dans nos associations de plus en plus nombreuses à la proposer. Attractive pour les pratiquants, elle leur procure une opportunité de se mettre ou de se remettre à la pratique d'une activité physique sur recommandation du corps médical, sous l'égide d'animateurs aux compétences reconnues et acquises par une formation adaptée. On va randonner « **moins loin, moins vite et moins longtemps** » et créer du lien social.

Cette pratique a eu rapidement un grand succès chez LSPAP au point de représenter à ce jour plus de la moitié de nos membres. Dès la deuxième année d'existence nous

avons décidé d'emmenner les plus assidus aux sorties hebdomadaires à notre séjour annuel en montagne. Pour cela nous organisons aussi des petites sorties à la journée. Afin de préparer la sortie de juillet, notre animatrice Renée nous a concocté le 10 mai une sortie un peu plus difficile qui nous a amené sur les hauteurs d'ERNOSLHEIM LES SAVERNE. De nombreux membres marcheurs aguerris se sont joints aux pratiquants rando santé et se sont adaptés au rythme de ces derniers.

Les animateurs ainsi que des animatrices stagiaires (à ce moment-là) ont emmené cette troupe sur le circuit archéologique de 9 km avec un dénivelé de 200 m. Celui-ci relie les principaux sites de crête, préhistoriques et historiques, aménagés au cours des temps pour la surveillance et le contrôle de la voie de passage des Vosges la plus septentrionale du seuil de Saverne. Tous ces sites ont fait l'objet de recherches archéologiques et de mesures de protection officielles, garantes de l'intérêt historique de la visite.

Après le **Plattenweg** (voie romaine de montagne, taillée dans le rocher, avec ses ornières-rails de guidage et ses traverses d'appui), nous sommes arrivés au **Mont Saint-Michel** : promontoire rocheux aux aménagements énigmatiques de la plate-forme sommitale (Rond des Sorcières) et de la grotte (Trou des Sorcières et tombe). Présence humaine attestée dès le Mésoolithique de transition, 6 000 ans av. JC. Confrérie et chapelle Saint-Michel à partir de 1593.

L'après-midi nous avons découvert une **Borne romaine** qui délimitait le domaine public, *AGER PUBLICUS*, d'un domaine privé, *AGER PRIVATUS*.

Nous sommes arrivés à l'**Oppidum celtique de la Heidenstadt (25ha)** : crête barrée de 2 levées de terre, percées de portes en tenaille, caractéristiques de l'âge de fer, entre -450 et -25 av. JC.

Nous avons terminé notre promenade découverte par le **Château de Warthenberg sur le Daubenschlagfelsen** : une des plus importantes forteresses romanes élevées en Alsace au XIIe siècle.



TERRE
D'EST

JUIN 2019

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Alsace

Comité des territoires d'Alsace, 9 rue Meyer 67500 HAGUENAU

Mail : territoires-alsace@ffrandonnee.fr

Tél : 03 88 90 76 06