

Pour toute information:

**Comité Départemental du Tourisme  
de Meurthe-et-Moselle**

Tél : 03 83 94 51 90

Fax : 03 83 94 51 99

Site Internet: [www.cdt-meurthe-et-moselle.fr](http://www.cdt-meurthe-et-moselle.fr)

Courriel: [cdt@cg54.fr](mailto:cdt@cg54.fr)

2<sup>ème</sup> salon  
“terre d’émotions”  
3 et 4 mars 2007  
à la découverte  
de la meurthe et moselle  
[www.cdt-meurthe-et-moselle.fr](http://www.cdt-meurthe-et-moselle.fr)  
Parc des Expositions  
de Nancy

## ATELIERS RANDONNÉE

ESPACE RANDO (HALL G)

## PROGRAMME



## SAMEDI 03 MARS 2007

à 14h30

### "Techniques de balisage"

Le balisage des sentiers pédestres en Meurthe et Moselle : technique de balisage, signes et matériel utilisés. Présentation de 30 mn et réponses aux questions.

Intervenant : **Monsieur Dequesne**, Club Vosgien 54.

à 15h30

### "Vous voulez découvrir...nous organisons" : les projets d'événements sportifs!

Atelier présenté par **Monsieur Strzykala**, chef de Département Universitaire, accompagné de plusieurs étudiants. Présentation des différents projets (Course au large, Dragon Boat etc.).

à 16h30

### "Désagréments de la nature"

La nature n'est pas toujours un havre de paix pour le randonneur. Quelques précautions sont de mise, notamment pour se protéger des abeilles, serpents, tiques, animaux mais également des champignons, gelures, de la déshydratation et de pleins d'autres petits désagréments.

Présentation de 30 à 40 mn avec support film puis discussion-débat.

Atelier animé par **Pierre Josué**, médecin fédéral du comité national de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, **Yves Buron** et **Richard Starck** de CAP'Rando Atous 54.

## DIMANCHE 04 MARS 2007

à 11h00

### "Les Espaces naturels"

Présentation des sites espaces naturels sensibles, des animations grand public et scolaires de découverte des milieux et des espèces animales et végétales qui s'y déroulent. Présentation de l'expérience menée avec les scolaires pour l'intégration des personnes handicapées moteur. Diaporama.

Atelier animé par le **Service de gestion de l'Espace et de l'Environnement 54** du Conseil Général de Meurthe-et-Moselle.

à 14h30

### "Bienfaits de la randonnée pédestre..."

En général et chez les personnes âgées, handicapées et les jeunes. Tous les pratiquants vous le diront, randonner est source de bien-être. **Bien dans votre corps** : elle fait travailler vos muscles et votre coeur tout en douceur. **Bien dans votre tête** : elle efface le stress cumulé de la semaine. **Bien ensemble** : elle crée des instants de convivialité et d'échanges, trop souvent absents. De même, l'individu peut parfois avoir des faiblesses physiques dues à l'âge (ostéoporoses, contraintes cardio-vasculaires, diabète, etc.) un handicap physique sensoriel ou mental et pourtant vivre pleinement ce souci en associant plaisirs et soins préventifs ou curatifs.

Présentations de 30 à 40 mn avec support film puis discussion-débat.

Atelier animé par **Pierre Josué**, médecin fédéral du comité national de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, **Yves Buron** et **Richard Starck** de CAP'Rando Atous 54

à 16h00

### "Lecture de cartes - comment s'orienter?"

Comment déterminer la longueur d'un parcours, son dénivelé. Présentation de 30 mn et réponses aux questions.

Intervenant **Monsieur Dequesne**, Club Vosgien 54.

Avec le soutien de

