

**Lettre n° 5, novembre-décembre 2005**  
 21 rue victor Hugo, 54 000 Nancy / capra.54@free.fr  
<http://capra.54.free.fr>

## L'Edito du Président

L'automne nous apporte ses couleurs, son parterre de feuilles et de nouveaux plaisirs pour nos randonnées.

**Et tout est là pour les faire en toute quiétude.**

Septembre-octobre ont été fort chargés en manifestations diverses mais nous avons bénéficié d'une grande couverture presse. Les jeunes étaient à l'honneur avec leurs actions de découvertes de la nature durant les Sentiers du Grand Nancy, d'intégrations des nouveaux étudiants de l'IUT et l'accent porté sur le handicap à Vandoeuvre.

Il est à noter également que notre activité rando est intégrée comme sports pleine nature au SIUAP (Service Inter-Universitaire des Activités Physiques) et ouvre donc de nouveaux accès aux étudiants.

Nos expositions ont beaucoup de succès et continuent à tourner.

Bientôt, nous aurons deux engins roulants supplémentaires grâce à la collaboration du Club Rotary Stanislas qui organise un loto pour financer le matériel et les compétences technologiques des enseignants et élèves du lycée Professionnel Jean Prouvé

Nous candidaton au concours Handinov de camif-Onisep, concours ouvert pour récompenser la meilleure innovation de l'année : une somme intéressante est en jeu et une couverture nationale nous ouvrirait d'autres portes.

Du côté des finances, des confirmations heureuses : la Communauté Urbaine, la Ville de Nancy et Jeunesse et Sport nous ont alloué des subventions qui devraient nous permettre d'acheter trois joëlettes. En parallèle, d'autres dossiers de demande de subventions ont été déposés afin d'envisager le printemps prochain avec des joëlettes et des tandems.

Ce n'est pas le tout de se promener, il est important de ne pas se perdre. Ainsi, quatre personnes, deux "vieux", deux jeunes ont participé à un stage d'orientation et lecture de carte avec les FFRP.

En fait, il ne reste plus qu'à nous promener et suivre tout cela. Le plus important est que beaucoup de personnes nous ont rejoints, les prochaines sorties, ainsi qu'un resto en commun permettront de faire connaissance.

Plusieurs week-end de neige sont réservés pour cet hiver, et nous irons tranquillement vers notre première bougie à souffler.

**Et oui, nous aurons UN AN, le 24 décembre 2005 !!!**

A tout de suite sur les sentiers!

Yes



## LES SENTIERS DU GRAND NANCY EN FÊTE



**Synopsis de ces deux mois bien chargés!**



**Attention, prochainement Lettre Hors-Série "Semaine Vosges de cet été" avec les amis lutins du Sotrè**

**A suivre ...**



Dimanche 18 septembre 2005

# LES SENTIERS DU GRAND NANCY EN FÊTE



Pour tous les circuits  
RENDEZ-VOUS : Domaine de Montaigu à Jarville

Points d'encre de la journée "**rando-patrimoine**" réussie et pleine de dynamisme avec des randonneurs tous niveaux et des membres du club fort mobilisés :

- **ACCUEIL** chaleureux et apprécié des participants avec boissons-grignoteries avant et après les rando de 9, 13, 19 km, la possibilité de se restaurer sous les tentes abris ou sur la pelouse, un stand information, cites culturels, randonnées locales ou régionales, FFRP.



- **ANIMATION** "atelier 5 sens/Nature" élaborée et orchestrée par les étudiants de l'IFSA (International Forestry Students Association) ; exposition commentée "histoire de randonneurs CAP'Rando Atous", apprentissage et démonstration de Joëlette avec des promeneurs dans le parc de Montaigu.

- **ACCOMPAGNEMENT** par les étudiants du CLEFTMS, futurs animateurs sportifs qui ont fait un excellent travail de guide, de suivi, de réconfort (chants et gymnastique décontractante en fin de parcours) parmi les fatigués et de mise en avant de la rando avec les personnes valides et en situation de handicap.



Soit une centaine de participants aux randonnées et environ trois cents dans les stands animation en attendant la visite du château de Montaigu et du Musée du Fer.

Une petite ruche fort active avait anticipé cette journée afin d'assurer une vérification du balisage, la délégation des responsabilités à chacun pour favoriser cette réussite et laisser une autonomie d'action à tous ces futurs accompagnateurs.



Un grand merci à l'équipe CAP'Rando Atous 54 et à celle de la Communauté Urbaine qui avaient la charge d'organiser cette manifestation.

En espérant que nous avons bien rempli les objectifs fixés par la FFRP qui nous avait mandaté pour l'organisation de cette journée

Sylvie

FFRandonnée  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



Ce Dimanche 18 Septembre 2005, par un ciel bleu magnifique (comme j'en ai rarement vu à Nancy), et par un froid plutôt ravigotant pour cette saison (comme j'en ai souvent vu à Nancy...), une délégation petite mais motivée d'IFSAieus (environ 10 tout de même) a joyeusement animé le parc du Château de Montaigu à Jarville, lieu de départ des Sentiers du Grand Nancy.

En association avec CAP'Rando Atous, nous avons pu emmener Noémie et Sébastien sur deux joëlettes (eh oui on a pas encore inventé les tandems...) pour une petite balade sur le sentier n° 4 FFRP (praticable et balisé toute l'année, à pieds, à vélo, à joëlette...).

Très bonne occasion pour tisser des liens avec nos deux promeneurs et pour parler un peu de ce que l'on connaît : le monde naturel qui nous entoure!



Pendant ce temps, certains d'entre nous se sont chargés d'initier quelques nancéiens sur ce même sujet.

Par le **toucher** ils ont appris que la terre était composée de divers éléments, par le **goût** que le nectar des fleurs produit des miels aux saveurs variées, par l'**ouïe** que les oiseaux émettent des chants sociaux bien différents des cris d'alertes, par l'**odeur** qu'un champignon

ne sent pas toujours bon..., et enfin par la **vue** que les feuilles possèdent ou non des poils, des dissymétries ou des folioles...

Nous sommes tous rentrés bienheureux de cette journée très enrichissante dans un petit cadre périurbain à découvrir. Vivement les prochaines sorties !



Mylène  
IFSA France



# Mobilisation active et continue!

I.U.T  
Charlemagne  
Nancy 2

## " Une intégration exceptionnelle "

**Une intégration pour tous!** C'est le message délivré par les organisateurs de 2ème année Information et Communication de l'IUT Charlemagne qui organisait sa journée d'intégration, ce 29 septembre.

Notre partenaire CAP' Rando Atous avait mis à disposition des joëlettes pour les étudiants ayant des difficultés à se déplacer. Les étudiants ont découvert leur nouvelle ville et des lieux estudiantins sous la forme



d'un Rando - Challenge.

Chaque équipe composée de 10 étudiants devaient se rendre à différents lieux préfigurés dans leur dossier et répondre à un questionnaire touchant des aspects historiques, socio-économiques et culturels de la Ville de Nancy. Ce Rando Challenge est une réelle réussite avec une participation égale à la moitié de l'effectif du département Communication de l'IUT et ne demande qu'à être reconduit l'an prochain avec peut-être la collaboration des autres départements de l'IUT.



A l'issue des rencontres de badminton en fin d'après midi au gymnase du SIUAP, Claude Saint-Dizier, président du comité régional de la FFRP et Pascal Admant, enseignant responsable section pleine nature du



SIUAP, ont remis les prix aux heureux gagnants du Rando Challenge.

Nous en profitons pour remercier les donateurs de ces nombreux lots (Université Nancy2, la Communauté urbaine du Grand Nancy et la FFRP)



YUAP



Les étudiants conquis et rejoints par les autres étudiants des différents départements de l'IUT, surtout les informaticiens),



ont poursuivi leur intégration en fin de soirée à la discothèque Le Scorpion.

L'organisation d'un service "transport retour tardif" avec le GIHP Lorraine et Allo Drive fut également une réussite. Le bénéfice de la soirée constitue une avance pour le fonctionnement des sorties menées avec les étudiants de CAP'Rando Atous section Jeune.



En effet, parmi nos souhaits, nous envisageons l'organisation d'un week-end "IUT dans les Vosges" au Refuge du Sotré, les 21-22 janvier.

Marina

Prochainement, l'IUT Nancy-Charlemagne disposera au rez-de-chaussée d'une cafétéria commune à tous. Il est temps que les séparations entre les étages s'estompent. Ainsi, avec Hervé COILLAND, directeur de l'Institut, nous avons pensé que des actions culturelles, sportives et ludiques impliquant un maximum d'étudiants serait très profitable à l'ensemble et pourquoi pas proposée cette démarche de communication interne à une équipe de Communication des Organisations

Ainsi, le projet ci-dessus "intégration" s'inscrit dans un des projets tutorés proposés aux étudiants. Ces projets sont fondamentaux dans leur cursus car ils permettent une confrontation concrète avec l'extérieur et d'assurer un soutien de communication et d'action aux organisations institutionnelles ou privées mise en avant. L'origine et l'existence de CAP'Rando Atous est le fruit du travail d'une équipe de la promo 2003-2004 avec l'obtention d'une joëlette dont nous avons pu bénéficier cette année en prêt et l'apport financier de notre mise de départ (800euros), apport issue de soirées organisées par eux.



## Des projets étudiants, forces de résultat!

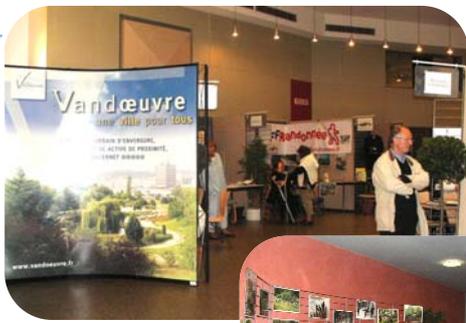
Le regard et l'accent sur ce présent projet "intégration" sont conditionnés par une volonté de "ne pas oublier les étudiants en situation de handicap" dans les rouages des activités ludiques et sportives des étudiants de l'IUT. Mais ils ne sont pas les seuls à se sentir parfois peu accueillis et isolés, de nombreux étudiants ne sont pas originaires de la région et les objectifs est de favoriser ces échanges internes.

Les cinq étudiantes responsables de ce projet doivent contribuer à créer et renforcer des liens entre les acteurs de l'IUT. La journée intégration présentée n'est qu'une partie de leur recherches de moyens.

Prochainement, elles envisagent d'ici mars (fin de leur projet) l'organisation de soirées communes avec les associations, des courses et sorties randonnées (dont un week-end dans les Vosges) avec l'intégration d'étudiants en situation de handicap et d'autres petites trouvailles qu'elles doivent affiner.

Sylvie Grand'Eury-Buron, enseignante dépt.info-com

## Une Ville bien accessible, Vandoeuvre!



Samedi 1er octobre  
Enfin notre projet  
se concrétise !



Pour démontrer la grande accessibilité de la Ville de Vandoeuvre et les endroits sympas, nous avons décidé d'un parcours. Les différentes équipes, en partant de la Mairie de Vandoeuvre, devaient se rendre à la médiathèque, passer ensuite par le parc direction le foyer AGI afin de se reposer, grignoter un peu et surtout se sécher car comme toujours, dans ces grands moments, le temps fait des siennes. Le pot était offert par les résidents.



Le foyer AGI fut une étape primordiale puisque les participants ont pu découvrir les divers services proposés et surtout découvrir le lieux de vie d'Angélique, de Sawsen et moi-même.



Attention ! Les acteurs ne devaient pas seulement se laisser guider par nos balisages, ils devaient également répondre à des questions diverses préparés par nos soins.

L'arrivée se fit à la mairie de Vandoeuvre et c'est Angélique, accompagnée de l'équipe de l'IUT du Montet, qui décrocha la première place de ce Challenge.



La coupe de la Victoire fut remise par Michèle PILLOT, vice-Présidente du Conseil Général et de nombreux lots ont été distribués au nom de la Ville de Vandoeuvre, la FFRP et CAP'Rando Atous que nous remercions vivement.



Ne vous inquiétez pas, si vous avez raté cette randonnée, nous vous invitons à celle que nous organisons prochainement en espérant un temps plus clément.

Laurence



La rando-challenge de Vandoeuvre est un des moyens mis en avant par cette autre équipe de Communication des Organisations. L'objectif principal de ce projet est de favoriser des partenariats, la pérennisation d'un noyau dur d'étudiants autour de l'activité de randonnées avec joëlettes, proposée depuis cette année par le SIUAP et la section Jeunes de CAP'Rando Atous (CAP'RAJ).

Ainsi la préoccupation majeure de cette équipe est de mettre en avant des campagnes de sensibilisation avec une exposition itinérante sur les sites universitaires (stand, vidéo, montage diapo, etc.) et des actions concrètes avec des équipes étudiantes issues de différentes formations universitaires.

CAP'Rando Atous, dans cette démarche, continue à être un outil, un point d'ancrage et un relais à une dynamique

étudiante qui est à la fois forte une fois mobilisée et à la fois très fragile de par le caractère éphémère du temps de présence des étudiants dans les cursus de formation. Nous avons une population très mobile, fluctuante, peu structurée même si on constate la présence de nombreuses associations étudiantes. Ce vivier composé de 45 000 étudiants au sein de Nancy Université, a des aspirations parfois difficiles à cerner mais il dispose d'une richesse d'idées, d'une réserve d'énergie et de valeurs citoyenne qui ne demandent qu'à être mise au jour.

Ainsi, le travail de l'équipe actuelle est de porter les actions de sensibilisation et de fidélisation sur les écoles para médicales (kiné, ergo, inf.) directement concernées par un public en situation de handicap et qui ont un cursus de formations de 3ans.

## CAP'RAJ "la Rage de Vivre"



En parallèle, avec l'appui d'Olivier DOSMANN, responsable du service ergothérapie de Lay Saint Christophe et enseignant à l'école d'ergo, une réflexion sur les contraintes ergonomiques en tant que tireur-pousseurs et passagers de joëlettes, amélioration du siège, etc. sera intégrée dans la formation des étudiants concernés.

L'aventure continue ...

## La fête du train et de la mirabelle

Dimanche 28 août, à Pulney

Une bonne occasion pour CAPRA 54 de faire une petite rando avec une joëlette, et de pouvoir présenter nos activités à l'ensemble des visiteurs présents à cette fête annuelle du Canton de Colombey-lès-Belles.

Le matin, nous avons pu profiter d'un petit parcours sur le Sentier des Vignes entre les villages de Pulney et Fécocourt. Pas très longue la balade (4 km), mais intéressante et parsemée de fréquents arrêts agrémentés des explications d'un animateur de la Maison de Vaudigny. A notre retour au village de Pulney, la faune et la flore locale n'avaient plus de secrets pour nous.

L'après-midi, promenade libre dans les rues et ruelles de Pulney, découverte de l'artisanat et des activités économiques et culturelles du canton, visite à la gare de Pulney-Grimonviller où avaient lieu des expositions de pâtes de verre et de peintures, sans oublier une démonstration de l'élevage des alpagas de Courcelles.

Une belle journée, sous un soleil mitigé, mais sans pluie.

Une expérience à renouveler l'année prochaine, voire avant par l'organisation d'une randonnée puisque ce secteur est doté de quatre itinéraires balisés, "**Les Sentiers de la Mirabelle**". Yvette et Christian



<http://www.maconcourt.com/sejour.php>

### Exemple : Que voir à Pulney?

Village à flanc de coteau. Eglise du XVIII<sup>ème</sup>.

Sur la côte, une chapelle construite en 1634 (guerre et peste ravageaient alors la région) et dédiée à Notre Dame de Bonne Espérance.

Sur le sentier au dessus des vignes beau point de vue et aire de pique-nique.

Sur ce parcours en direction d'Eulmont sous les Roches sentier des fougères.

## Nocturne pour fou ?

**Il y a des folies saines, des moments où l'on se dépasse pour le plaisir.**

Nous sommes partis par équipes de quatre dans un véhicule. Départ 17h00 parking du château de Montaigu, avec dictionnaires, calendriers des postes, tout ouvrage sur la faune, la flore,

l'histoire de la région, boussole, cartes, etc. Il s'agissait de trouver les points de chute successifs, de s'y voir remettre l'indice suivant jusqu'à notre arrivée à un chalet ONF dans le secteur de Marsal.

Toutes les équipes se retrouvaient alors autour d'un repas, prendre des forces pour l'épreuve suivante : carte, boussole, lampe frontale et tout ce qui permet de s'éclairer dans la nuit, nous avions 5h30 pour trouver 10 balises dispersées dans la forêt.

A nous de nous organiser comme bon nous semble, de chercher dans l'ordre qui nous paraissait le plus logique.

Azimut, distances, repères, chance, sens de l'orientation, passage de barbelés, de fils électrifiés. Les troupeaux nous observent, vaches ou taureaux, la nuit il est difficile et pourtant important de savoir les discerner : plus vite rejoindre la forêt, une ronce fait moins mal qu'un coup de corne !!



Silence de la nuit, coupé par le passage d'un troupeau de sanglier. Eclairage de la lune qui nous dispense de nos lampes et nous permet d'observer le passage de deux daims.

Nous croisons les autres groupes, quelques mots échangés et poursuivons notre quête. Encore deux balises à trouver, plus qu'une heure pour être dans les temps, la fin du parcours en courant. Cinq minutes gagnées sur le temps imparti. Nous avons rejoint le chalet, un petit déjeuner nous attend, quelques bons gâteaux maison, d'autres personnes déjà attablées. La fatigue est là, après avoir échangé nos anecdotes, chacun cherche une place pour dormir en attendant que tout le monde soit entré et que l'on nous annonce le classement.

7h00 du matin, le dernier groupe est entré, le suspens des derniers calculs et le verdict. : notre groupe arrive en tête grâce à l'expérience et la précision de Thierry, la complémentarité du groupe, et malgré des petits écarts et des pertes de temps.

Bref une nuit sympathique. Le temps d'une douche et je repartais dans la foulée sur la place Maginot pour Handi Nancy. La nuit du 23 septembre restera comme un rêve, un événement décalé.

Et pourquoi pas l'an prochain avec une joëlette ?

Yves



## L'automne, une merveille!

**A LAXOU**, 23 Octobre, 14 h 00 : rendez-vous sur les hauteurs de Nancy pour un petit bol d'air en forêt.

Le soleil, lui aussi, est au rendez-vous et l'humeur est au beau fixe.

Tout le monde est content de se retrouver ou de faire connaissance, le temps de monter la joëlette, la chaise à porteurs mais équipée d'une roue, tout de même !! et la joyeuse troupe se met en route.

Au programme : justement, pas de programme ! Enfin, si vaguement... L'idée, c'est de marcher sur un sentier, profiter du calme, admirer les couleurs de l'automne, le tout en bonne compagnie. En effet, les langues aussi vont bon train, sûrement histoire de rythmer la marche !

Les petits groupes se font et se défont, au gré des relais qui s'opèrent, principalement autour de la joëlette : une personne devant guide, celle qui est derrière pousse et assure, autant que possible, l'équilibre de Sylvie qui trône, princière, et en profite pour dégainer à tout va, l'appareil photo, ça va sans dire...

On assiste aussi à une espèce de danse du balai, on prend le bras d'une nouvelle partenaire, une non-voyante à qui on fait éviter les flaques d'eau et autres pierres traîtresses... une seule participante triche car elle garde invariablement la même partenaire : c'est Alexandra, elle n'a pas lâché Toundra une seule fois. Il faut dire que la paire Jocelyne - Marie-Laure a fait un bon bout de chemin aussi ! Quant à Isabelle et Dominique (non-voyantes), elles se sont essayées à tirer la joëlette. Isabelle a voulu pousser pour voir ce qui lui convenait le mieux; de mon côté, et pour la première fois, je suis restée à l'arrière, avec différents partenaires à l'avant. Ce n'est pas contraignant, simplement, on est plus concentré sur ce qu'on fait. J'imagine qu'avec l'habitude, on y pense moins mais ça ne m'a pas empêchée pas de profiter de la vue magnifique des cerf-volants sur un fond azur au plateau de Villers. Puis demi-tour vers la forêt, au passage, on aperçoit deux cavaliers et leur monture. Le temps est toujours aussi doux, cette sortie est bien agréable.

Kate



**A NANCY**, Dimanche 16 octobre, CAP'Rando Atous à participé à une randonnée originale organisée par la FFRP alliant la tête et les jambes.

Partant de la pépinière par groupe de 25 personnes, elle consistait en une découverte de Nancy accompagné d'un guide donnant des explications historiques et culturelles sur les différents endroits parcourus.

Les membres Cap'Rando se sont scindés en deux pour se joindre à deux groupes de randonneurs afin de ne pas surcharger les participants avec des personnes "peu habituelles". Or, c'est tout naturellement que les uns et les autres se sont accueillis. Spontanément un petit coup de main nous a été offert.

Voilà une belle expérience d'intégration réussie, le plus simplement du monde contribuant à un rapprochement des uns et des autres.

C'est aussi l'objectif de notre association de donner un autre regard sur l'handicap. Du sport, de la culture, de la fraternité, voilà une journée qui a été bien remplie, d'autant plus que le beau temps était de la partie.

Jocelyne



### Association de Sports Pédestres de Vandœuvre

(ASPV)

Dans le cadre des 10<sup>èmes</sup> journées du handicap, 25 adhérents de l'ASPV ont accompagné des pensionnaires de la Maison d'Accueil Spécialisée pour une sortie inhabituelle le mardi 27 septembre 2005.

Certains des accompagnateurs ont pris sur leurs congés, d'autres sur la RTT pour participer à cette manifestation.

Deux pensionnaires de la MAS ont profité d'une promenade sur des joëlettes mises à disposition gracieusement par l'association

de randonnée " Cap Rando Atous 54 ". Ainsi, les promenes ont pu profiter pendant 1 h 30 d'une balade à travers le parc de Brabois et le plateaux de Villers.

Pour six autres pensionnaires en mesure de marcher, la sortie s'est effectuée dans le parc du Château de Brabois.

Une équipe de personnel spécialisé de la Mas assurait le soutien de cette sortie.

La sortie s'est déroulée par une température estivale, et les promeneurs ont pu profiter de magnifiques panoramas sur Nancy et son agglomération.

L'ASPV a offert un goûter à l'ensemble des participants. De l'avis général, pensionnaires, équipe spécialisée et accompagnateurs d'un jour, ont tous apprécié ce moment d'évasion au plein air.

Je confirme que les adhérents ont été très sensible à cette petite sortie et depuis, il m'a plusieurs fois été demandé de renouveler l'expérience. Nous allons donc nous pencher sur le sujet et, le cas échéant, ... ..

Gégé (Gérard GEORGE/ ggeorgel@vandoeuvre.fr)



### Les Randonnées pédestres Liverdunoises



Nous avons fait leur connaissance ce 19 juin 2005, "Journée Nationale de la randonnée". CAP'Rando Atous participait à une randonnée de 12km autour des Boucles de la Moselle avec le groupe confirmé de l'association des " randonneurs pédestres de Liverdun".

Les membres de ce groupe ont pu s'initier à la joëlette dans les descentes mais également dans une super montée où tout le monde a bien transpiré.

Grand moment de partage dans l'effort mais aussi de joie et de bonne humeur autour d'une " garden- party " organisée par Claude Schoenher, président de ce club de randonneurs, affiliée à la FFRP.

Tous les participants ont été ravis de cette expérience qui ne demande qu'à être renouvelée.

Nathalie, vice présidente CAP'Rando Atous



contact : Claude Schoenher / 0383246615

### LE SIUAP, Service Inter-Universitaire des Activités Physiques

La volonté de favoriser le "partenariat avec le service de médecine universitaire, le SIUMMPS, qui a pour objectif d'identifier les étudiants en difficulté, souvent isolés, et de leur offrir une intégration dans la communauté universitaire, entre autre par la pratique des activités physiques" est un des objectifs mis en avant dans le programme par Louis SCHUFFENECKER, Président INPL, Président du Conseil des sports du SIUAP. (<http://www.siuap.u-nancy.fr>)

Les étudiants en situation de handicap physique et sensoriel s'inscrivent dans cette logique "sports adaptés à tous". C'est pourquoi, depuis la rentrée, des créneaux piscines ouverts et surveillés dans la section natation et la mise à disposition de joëlettes avec l'appui logistique de CAP'Rando Atous dans la section Plein Air-Evasion sont proposés aux étudiants.

Des activités tel que le canyoning, la spéléo, l'escalade ne sont certes pas adaptées mais toute la panoplie randonnée et découverte des milieux naturels, parcours d'orientation, rando-challenge, etc. est tout a fait accessible en toute saison soit avec ces engins tout chemin ou alors avec des fauteuils-ski pendant la période hivernale.

Avec Pascal Admant, enseignant-responsable de l'activité, nous avons expérimenté des sorties (cf la visite de la mine du Val de Fer de Neuves-maisons en juin dernier) et réserver certaines dates en journée (une par trimestre) mais aussi des week-ends dans des infrastructures aménagées et accessibles : **au Refuge du Sotré (Vosges), les 27-28 novembre, 21-22 janvier et à Villasatel (Euville - Meuse) les 08-09 avril**

pascal.admant@inpl-nancy.fr



YUAP

## SUR LE CHEMIN DU LOTO

Les clubs Rotary de Nancy organisent un loto,  
le 20 novembre à 14h00,  
au Novotel Ouest à Laxou

Objectif : construire un fauteuil de randonnée pour l'association CAP'Rando Atous 54. La conception et la réalisation du prototype seront confiées aux élèves du lycée Jean Prouvé à Nancy.

Les plans seront élaborés en trois dimensions au lycée Prouvé avec l'aide des bénévoles du refuge du Sotré.



Sylvie en compagnie de Christophe Baillet, président du RC Nancy-Stanilas et de Michèle Jacques, proviseure du lycée Jean Prouvé

Un prototype plus léger, plus ergonomique et plus facile à ranger dans un véhicule tel est le pari lancé par les membres des clubs Rotary de Nancy, ceux de CAP'Rando Atous, ainsi que par les élèves et les enseignants du lycée professionnel Jean Prouvé à Nancy.



Répondant à tous les besoins des utilisateurs, le nouveau fauteuil sera réalisé au printemps 2006.

L'opération se conclura par une randonnée solidaire, à laquelle participeront les membres du Rotary, en compagnie des élèves et des professeurs du lycée Jean Prouvé.



Un essai du modèle actuel avec le RC Nancy-Stanilas

J.C ERBSTEIN



### Villasatel - EUVILLE

le 10 septembre 2005

Stage initiation lecture carte, orientation, et vie associative.



### Un stage pour s'orienter, j'en avais bien besoin !

Savoir utiliser une boussole, une carte, apprendre à gérer un groupe, tels étaient les buts de ce stage de deux jours en Meuse. Les formateurs défilent et nous apprennent le nécessaire pour la survie dans les grande carrières d'Euville, très jolies par ailleurs!. Paysage marqué par l'exploitation des mines et des mineurs, de tous ces immigrés qui pour leur survie viennent un jour en France dans ce petit coin de Meuse tailler les massifs de pierre à coup de pioche. De tout cela il ne reste plus grand chose, que des galeries presque plus exploitées, des maisons abandonnées et un petite madame qui, du haut de son restaurant désormais fermé, nous raconte le village tel qu'il était a l'époque de la sueur et de l'alcool ...

Enfin bref un stage très satisfaisant au niveau de l'apprentissage et des lieux visités. Il ne manque plus que le BF... (comprenez Bonne Franquette).

Simon



## Inauguration de sentiers balisés à Saizerais

Ce 17 Septembre, il ne faisait pas bien chaud ce samedi matin, c'est pourtant une troupe bien sympathique et très hétéroclite qui s'était donné rendez-vous devant la mairie de Saizerais pour cette rando inaugurale du réseau de sentiers de la commune de Saizerais. Toutes les générations étaient représentées et presque tous les moyens de locomotion dits "doux" c'est-à-dire ne faisant appel à aucun moteur d'aucune sorte : vélos tous terrains, chevaux, piétons bien sûr et aussi, c'est moins courant une "joëlette".



En effet, grâce à CAP'Rando Atous54, nous avons bénéficié durant cette matinée de cet engin qu'on pourrait décrire comme un hybride de fauteuil roulant et de chaise à porteur et qui permet à des

# Pistes et Sentiers



personnes atteintes d'un handicap permanent ou passager de profiter comme les autres du plaisir d'une randonnée sur sentier. Le but pour tous les randonneurs était de rejoindre la ferme de François Beau situé entre Liverdun et Saizerais.

Marcheurs et joëlette prirent le sentier "Cense St Paul" tandis que vététistes et chevaux empruntaient le sentier "Bois St Ignon" puis l'itinéraire de jonction fraîchement balisé, un itinéraire un peu plus long et comportant plus de dénivelé

C'est presque en même temps que les deux groupes arrivèrent à destination pour célébrer comme il se doit et sous le soleil l'inauguration de ce réseau de 17 km de sentiers balisés autour de Saizerais.

Thierry de l'association OXYGENE (<http://oxyg.free.fr>)



## Bref sur les sentiers en questions !

Situé en bordure du plateau lorrain non loin du confluent de la Moselle et de la Meurthe, à l'entrée sud du Parc Régional de Lorraine, le village de Saizerais se trouve à proximité de forêts très belles comme la forêt domaniale de Natrou ou la forêt domaniale de l'Avant Garde.

Traversé par plusieurs sentiers de randonnées dont le GR de Pays Nancy-Metz et surtout le GR 5 qui va de Maastricht aux Pays Bas à la Mer Méditerranée dans le sud de la France, Saizerais se trouve être un excellent point de départ pour des randonnées pédestres, équestres ou cyclotouristes.

Récemment, 17 kms de sentiers ont été balisés OXYGENE. Ce réseau de sentiers balisés et entretenus par l'association permet donc de réaliser un ensemble de six promenades de 6 à 12 km avec comme point de départ et de retour le village de Saizerais. Les sentiers sont balisés à partir de la mairie, ils peuvent s'effectuer dans un sens ou dans l'autre, ils sont accessibles aux piétons, vélos tous terrains et chevaux.

Toutes les informations sont disponibles sur le site de la mairie de Saizerais : [http://saizerais.free.fr/randos/sentiers\\_nb.pdf](http://saizerais.free.fr/randos/sentiers_nb.pdf)



Vélo-route, Voie Verte! vous connaissez?  
Une opportunité pour nos sorties du printemps !

Toutes ces informations sont extraites du site internet AF3V : <http://www.af3v.org>

- **Une Véloroute** est un ITINERAIRE cyclable à moyenne ou longue distance (pour des déplacements quotidiens ou de tourisme), linéaire (qui relie une ville A à une B de façon directe et touristique), continu (sans interruption, y compris dans les villes), jalonné (uniforme sur son ensemble), sécurisé (sur l'itinéraire, aux carrefours, aux endroits accidentés...) et incitatif (mais pas obligatoire). Elle emprunte un itinéraire agréable, évite les dénivelés excessifs et circule autant que possible sur des aménagements en site propre et sur des petites routes tranquilles. Elle relie donc les régions entre elles et traverse les villes dans de bonnes conditions. Elle permet à tous les cyclistes de faire du vélotourisme ainsi que des déplacements utilitaires : de type domicile-travail.



- **Une Voie Verte** est un aménagement en site propre réservé à la circulation non motorisée. Elle est destinée aux piétons, aux cyclistes, aux rollers, aux personnes à mobilité réduite et aux cavaliers, dans le cadre du tourisme, des loisirs et des déplacements de la population locale. Elle doit être accessible au plus grand nombre, sans grande exigence physique particulière, et sécurisée en conséquence. Elle peut être projetée en milieu rural ou urbain, et peut ainsi emprunter les chemins de halage, les voies ferrées désaffectées, les routes forestières, les promenades littorales, les parcs urbains... Elle est établie dans le respect de "l'environnement, de la culture et du patrimoine des lieux traversés, dans le cadre d'une démarche d'identité culturelle propre à chaque voie verte ; cela passe également par la valorisation de friches industrielles situées à proximité. La voie verte doit s'intégrer au tissu socio-économique local, qui pourvoit aux besoins spécifiques des utilisateurs (location et réparation de bicyclettes, hébergement, restauration...), et elle doit desservir autant que possible les équipements scolaires et récréatifs, les pôles d'intérêt culturel, les centres commerciaux.

**Journée Nationale des Voies Vertes**  
**le 23 septembre 2006**  
**"la randonnée Nancy-Charmes"**  
**avec Oxygène, CAP'Rando Atous54, etc.**

## Handi-Nancy 2005



Le soleil était au rendez-vous du handicap en ce samedi comme pour saluer les fauteuils, les chiens guides, les cannes blanches rassemblés sur la toute petite place Maginot. Chaque nancéen sorti en centre ville s'est retrouvé traversant ce brouhaha festif malgré des réalités qui le sont parfois moins. Notre stand a permis, eh oui, d'apprendre au public que les personnes en situation de handicap ont envie de faire du sport et de bouger et que la mixité d'un club de randonnée est forcément intéressante.

La joëlette, outil de curiosité, fût aussi un très bon support pour expliquer l'esprit du club. Enfin, pour l'anecdote, une dame a demandé très gentiment comment une personne non ou mal voyante tenait un guide

qui l'aidait à marcher pendant les randonnées, question très simple qui montre peut-être qu'on a besoin de faire des choses ensemble.

A bientôt  
Anne Marie



ville de  
**Nancy**



### Exposition à la

**MGEN** durant un mois



**SIUAP**

**Attention**  
supporter CAPRA  
il reste des  
tea-shirt!!



**Tarifs**  
10€ le Tea-shirt  
membre ou étudiant 7€

## Calendrier des activités de novembre-décembre

| lieux de rendez-vous - distance          | difficultés | dates          | animateurs -asso partenaire                |
|--|-------------|----------------|--|
| 14h, château de Vandeléville-4km         |             | 2 nov.         | Yves - CG54 + Sentiers de la Mirabelle     |
| 14h à Douera Malzeville-12km             |             | 6 nov.         | Yves (capra.54@free.fr)                    |
| A définir                                |             | 13 nov.        | libre                                      |
| 14h église Eulmont- 8km                  |             | 20 nov.        | catherine.benedic@univ-nancy2.fr           |
| <b>14h Hôtel Novotel Ouest ; LOTO</b>    |             | <b>20 nov.</b> | <b>ROTARY CLUB NANCY-STANILAS</b>          |
| 14h, refuge du Sotré- Longemer- Week-end |             | 26-27 nov      | Sylvie - Refuge du Sotré + Oxygène + SIUAP |
| 9h, Xirocourt-Charmes : 25km             |             | 4 déc.         | Bob, Randonneurs du Saintois               |
| 17h pl. Stan - Course de Saint Nicolas   |             | 7 déc.         | Sylvie (capra.54@free.fr) - IUT+ SIUAP     |
| 14h: Ludres-Camp d'Afrique n°7 : 6km     |             | 11 déc.        | Yves - capra.54@free.fr                    |
| A définir                                |             | 18 déc.        | ASPV?                                      |



randonnée très facile et accessible aux débutants voire avec fauteuil (bien se renseigner avant la rando)

randonnée facile pour personnes habituées

randonnée moyenne pour randonneurs habitués

Association affiliée à la

**FFRandonnée**

www.ffrandonnee.fr