



# Contact C.V.

CLUB VOSGIEN STRASBOURG

N° 143

Juin 2013

71 Avenue des Vosges 67000 Strasbourg

Tél 03 88 35 30 76 [www.club-vosgien-strasbourg.net](http://www.club-vosgien-strasbourg.net)

## Bonnes vacances



Le château du Landskron

# Appel à tous nos membres

Bonjour,

Ceci s'adresse aux chefs de course ou à toute autre personne connaissant bien le massif.

Le Club recherche 4 à 5 de ses adhérents pour éventuellement participer à une opération SATER (recherche des victimes d'un crash d'aéronef, type Mont Ste Odile)

Nous ne savons pas ni quand, ni où dans le département l'alerte sera déclenchée, tout ce qui nous a été indiqué, est que cela devrait se situer dans les premiers jours de Juillet.

Nous avons été sollicités par la Préfecture du Bas-Rhin, pour notre connaissance parfaite du terrain et je considère ceci comme un honneur.

Les postulants doivent au plus tôt faire parvenir leurs coordonnées téléphoniques, à mon domicile au 03 88 01 11 89  
ou par mail : [m.delabarre@orange.fr](mailto:m.delabarre@orange.fr)

Il va sans dire qu'il faut être en forme et disponible ces jours-là. La fin de l'alerte sera signalée par l'un des membres de la délégation.

D'avance merci à ceux qui voudront bien se signaler.

**Michel de la Barre**

## Notre couverture

Le dessin de la couverture est l'oeuvre de notre ancien membre et ami Roger Mercky. Cette illustration est extraite du guide des Vosges paru en 1981.

Roger Mercky était un dessinateur de talent, il avait illustré tous les bulletins *Contact* jusqu'au numéro 79. Sa dernière oeuvre représentait la passerelle de la Serva, aujourd'hui disparue.

Un autre dessin de Roger Mercky se trouve en page 13

# Notre assemblée générale 2013

*Notre président étant dans l'impossibilité d'être avec nous lors de l'assemblée générale du 16 mars, il nous avait fait parvenir le message suivant*

Très Chers Amis, Bonjour,

Tout d'abord navré de ne pas être avec vous en ce beau jour, car c'est du fond de mon lit de convalescent que je vous adresse ce petit mot.

Sachez cependant que tout commence à rentrer dans l'ordre. Dans peu de temps, je serai à nouveau parmi vous, peut être pas pour faire le marathon, mais néanmoins tenter une sortie honorable.

En ce qui concerne notre club, pas de changement structurel profond !

Du côté des séjours et voyages -partie annexe de notre activité- une commission s'est réunie à plusieurs reprises, a statué et créée l'ébauche d'une charte qui a été entérinée par le Comité. Dorénavant elle aura force de loi au sein du Club et nul ne pourra y déroger, sauf avis contraire du Comité.

Dans le nouveau chalet du Conseil Général à la Serva, le Club a obtenu la jouissance d'un local. Celui-ci de taille plus que respectable sera utile à l'équipe de Catherine Weiss pour le stockage du matériel.

Je voudrais ici, encore une fois remercier le Conseil Général et l'assurer que nous en ferons bon usage.

Dans les actions en cours de réalisation, il est à noter la participation du Club au programme PNU. En effet nous serons chargés du balisage des sept sentiers urbains qui le composent.

Autre temps fort : la marche sur ordonnance. Là aussi le projet est en cours de finalisation et pourrait se concrétiser rapidement.

Enfin pour clore cet instant, je voudrais encore une fois -on ne le fait jamais assez- adresser un immense merci à tous nos bénévoles, à toutes ces petites fourmis, qui inlassablement œuvrent au maintien de la renommée du Club Vosgien.

Encore désolé de ne pas être des vôtres, bonne Assemblée Générale, et excellente journée.

A bientôt

**Michel de la Barre**

# Le Comité du Club Vosgien Strasbourg

Elu par l'AG du 16 mars 2013

De la Barre	Michel	Président
Feber	Pierre	Relations extérieures
Fuchs	Gaby	Fichier membres
Fritsch	Christiane	Trésorière adjointe
Hechler	Albert	Marches d'orientation
Jacob	Guillaume	Vice président et formation
Kaisser	Gilbert	Affaires générales et assurances
Klipfel	Marcel	Webmaster et bulletin <i>Contact</i>
Kochersberger	Marylène	Secrétaire
Lorentz	Bernard	Assesseur
Mangenot	Françoise	Vice présidente - Sorties et permanences
Mégarademy	Jean Louis	Assesseur
Muller	Marc	Assesseur
Noyrez	Brita	Assesseur
Oertel	Elisabeth	Publication sorties et courrier
Schiller	Claude	Sorties neige
Specht	JeanJacques	Trésorier
Steinmetz	Robert	Vice président - Relations extérieures
Weiss	Catherine	Travaux sentiers et environnement
Zerringer	Jean-Marie	Assesseur

# Connaissez-vous Sport-Santé ?

**Non, évidemment !**

**Je vais essayer en quelques mots de vous l'expliquer**

---

C'est une expérience tentée en France, qui a pour but «d'aérer» tous ceux qui ont eu une maladie lourde, ont subi une opération ou un problème cardiaque. Strasbourg a été désigné ainsi que la CUS, pilotes du projet au niveau national.

Nous ne serons pas seuls, car outre la marche, sont préconisés le vélo (velop),le canotage (Rowing Club), la marche nordique. (Liste non exhaustive).

Le principe est le suivant : le convalescent s'adresse à son médecin traitant, qui lui prescrit une activité physique. Muni de celle-ci il s'adresse au référent qui l'orientera vers ce qui conviendra le mieux à son cas.

Tout ceci est naturellement gratuit, et ne grèvera pas le budget de la Sécu, car l'opération est menée par des bénévoles, initiés par les services santé de la Mairie.

Les personnes qui seront concernées, recevront une carte du Club. Complètement guéries, elles pourront ainsi participer aux activités du Club.

Deux essais ont déjà eu lieu, certes quelque peu frileux, mais avec la durée le dispositif devrait s'étoffer.

Nous avons tracé deux parcours, le premier à la Meinau, le long du Rhin Tortu avec départ à la station Tram «Krimi» et l'autre au Wacken en direction des Institutions Européennes. D'autres possibilités seront envisagées, notamment avec le PNU (parc naturel urbain) en cours de réalisation.

Ces balades durent environ 1 heure à petite cadence, au gré des participants, il n'est pas question d'établir des records. Elles sont guidées par un membre du Club, donc en parfaite sécurité, et auront lieu 1 fois par semaine le mercredi à 15H30.

Nous avons rencontré Madame le Ministre des Sports, qui nous a assurés de son soutien et qui espère voir aboutir l'opération, car cela se révèle être un moyen naturel et peu onéreux de mener à bien certaines guérisons.

En conclusion, je vous demande de bien vouloir en parler autour de vous, afin de tenter de vulgariser l'opération.

*D'avance merci !*

**Michel de la Barre**

# Notre enquête sur la participation aux sorties

---

## Analyse des résultats

Effectuée au cours du 1<sup>er</sup> trimestre 2013, cette enquête avait pour but de recueillir des informations relatives à la non participation des membres du club vosgien de Strasbourg dans le but de les faire venir ou revenir dans le cercle des actifs et de voir dans quelles mesures les activités proposées actuellement pourraient évoluer afin de mieux répondre aux aspirations des membres actifs.

Ainsi 1600 envois ont été effectués au profit des 2000 membres. 200 réponses sont parvenues au siège, ce qui représente un taux de réponse d'environ 12,5%.

Tout d'abord en se référant aux données diffusées lors de l'AG 2013 où le membre actif est considéré comme effectuant au moins 1 sortie annuelle, il ressort que le CVS compte 880 actifs (soit 44% de ses membres) et 1120 inactifs (56%).

Les réponses reçues font apparaître que :

- les 127 membres « auto-déclarés actifs » (64% des réponses) ne représentent que 14% des membres actifs du CVS,
- les 67 membres « auto-déclarés inactifs » (36% des réponses) ne représentent que 6% des membres inactifs du CVS.

Il est constaté que 94% des inactifs du CVS n'ont pas répondu à l'enquête.

L'exploitation des résultats collectés fait apparaître les résultats suivants.

Les membres des différentes tranches d'âge se caractérisent ainsi :

- moins de 50 ans : 2% des réponses – ε % participent,
- de 50 à 60 ans : 18% des réponses – 77% participent : soit 27 actifs pour 8 inactifs,
- de 60 à 70 ans : 41% des réponses – 84% participent : soit 67 actifs pour 13 inactifs,
- de 70 à 80 ans : 23% des réponses - 50% participent : soit 22 actifs pour 23 inactifs,
- de 80 ans ou plus: 16% des réponses – 26% participent : soit 8 actifs pour 23 inactifs.

34% des actifs déclarent être également membres d'au moins une autre association dans des domaines très divers et non nécessairement centrés sur la randonnée.

Les actifs sont globalement très satisfaits des activités qu'ils pratiquent au CVS et souhaitent pouvoir continuer à les pratiquer dans des conditions similaires, ce qui traduit un souhait de voir perdurer les activités qu'ils pratiquent. 73% attribuent une note de satisfaction comprise entre 8 et 10 sur une échelle de 10.

Les réponses multiples des membres font ressortir les points suivants :

- 56% souhaitent des activités d'une journée,
- 37% apprécient des sorties d'une ½ journée,
- 30 % sont intéressés par les sorties culturelles,
- 21% manifestent un intérêt certain pour le restaurant

et 20% restent sans avis.

La participation annuelle aux différentes randonnées est très significative :

- 35% effectuent plus de 30 randonnées,
- 28% sortent entre 10 et 30 fois,
- 24% réalisent moins de 10 sorties.

Les niveaux de difficulté des randonnées attirent,

- 25% des membres pour le 1\*,
- 30% en 2\*,
- 29% en 3\*,
- 10% pour le 4\* et plus,
- 6% n'expriment pas de réponse.

Les non participants déclarent les causes d'inactivité suivantes :

- 35% : raisons de santé,
- 27% : raisons personnelles,
- 15% : difficultés diverses,
- 10% : non souhait de tirer le repas du sac
- Autres : pas de réponse.

A propos des modes de transport utilisés,

- 67% des membres apprécient le transport en bus,
- 43% sont favorables à l'utilisation du train,
- et 43% se satisfont du covoiturage.

La périodicité souhaitée des sorties est la suivante :

- 2 ou 3 fois par semaine 3%,
- 1 fois par semaine : 63%,
- 1 fois par mois : 22%,
- 1 fois tous les 2 ou 3 mois : 5%,
- Sans réponse 7%.

Les préférences sur la journée de participation se portent à :

7% sur le lundi, 25% le mercredi, 19% le jeudi, 14% le samedi, 25% le dimanche, 44% sans préférence. Il est à noter que le lundi et le samedi sont souhaités par des membres exerçant des activités professionnelles.

L'enquête a permis également de recenser un certain nombre de membres qui proposent leur volontariat pour certaines activités, parmi lesquelles : l'activité sentiers, l'allemand/l'anglais, la marche sous prescription médicale, l'informatique, les activités de chef de course, des activités ponctuelles, ... (mais pas de volontaire pour la marche nordique)

Note a été prise de ces informations, et sans nul doute, le Comité qui a déjà contacté nombre de ces volontaires :

saura faire appel à ces membres pour renforcer les équipes de traditionnels habitués,

et exploitera au mieux les informations recueillies pour mieux répondre aux aspirations de ces adhérents.

Le comité remercie les membres ayant répondu à cette enquête ainsi que les volontaires déclarés pour leurs activités prochaines au sein du CVS.

# Rapport des sorties 2012

*Ce rapport a été présenté lors de notre assemblée générale du 16 mars*

---

227 sorties organisées dont 7 séjours et 5 sorties vélo pour 6692 participants.

En 2011 nous avons 231 sorties pour 6565 participants.

Les sorties 1 et 2 étoiles sont les plus nombreuses, viennent ensuite les 3 étoiles avec 22%, puis les 4 et 5 qui représentent 10%.

51% des sorties ont lieu les mercredis et jeudis, 47% les samedis et dimanches et 2% les autres jours de la semaine.

Sur les 2019 membres inscrits à notre association, 880 ont participé au moins une fois à une sortie.

3% des participants ont de 19 à 45 ans

26% ont de 46 à 60 ans

71% ont au-delà de 60 ans (+3%)

Répartition du nombre de sorties sur la semaine :

Lundi 1%

Mardi 1%

Mercredi 25%

Jeudi 26%

Vendredi 0%

Samedi 12%

Dimanche 35%

Sorties culturelles :

6 en 2011 pour 166 participants

13 en 2012 pour 329 participants.

Les membres qui ont été les plus assidus au cours de l'année sont :

Michèle GOSTIAU 67 sorties

Michel SCHWARTZ 60 sorties

Danièle JENNY 54

Jean-Marie ZERRINGER 53

Marcelle GRESSER 51

Marc MULLER 51

Brita NOYREZ 49

Yves TUPIN 47



# Nos prochaines sorties dominicales en car

---

Les dimanches, nous constatons une relative faible fréquentation de nos sorties en car, alors que nos chefs de course s'efforcent de présenter un programme varié et intéressant.

Les déplacements en car permettent d'aller relativement loin sans fatigue et à un coût raisonnable. Elles permettent aussi aux chefs de course sans voitures ou préférant ne pas conduire, d'offrir des randonnées à nos adhérents.

Encouragez les en utilisant les cars pour qu'ils vous mijotent de belles randonnées

Nous appelons votre attention sur les sorties en car suivantes ;

## **Dimanche 9 juin 2013**

Dans le vignoble sur le côté ouest du Kaiserstuhl. Le Contact CV de juin ne sera peut être pas encore arrivé dans les boîtes aux lettres

**Dimanche 14 juillet** une sortie \*\* au Belchenflue en Suisse près de Olten avec Claude et Astrid Schiller

## **Dimanche 28 juillet**

Une sortie \*\*+ avec Patricia Herrmann et Françoise Havé au fin fond de la vallée de Thann

**Dimanche 04 août** une sortie \*\* en commun avec le Schwarzwaldverein Kehl avec Claude Schiller et Jean Marie Zerringer au château du Landskron dans le Sundgau.

### **Quelques précisions**

*Le Belchenflue* est un sommet de 1099 m du Jura suisse près de Olten. Avec le Belchen de la Forêt Noire, le Ballon d'Alsace en France, il fait partie du triangle des Belchen.

Au début de printemps et de l'automne le soleil se lève vu du Ballon d'Alsace directement au dessus du Belchen allemand et vice versa.

La racine du mot Belchen se retrouverait dans le mot indo européen bhel et dans le mot celte du soleil Belenus.

*Notre couverture représente un dessin du château du Landskron*

## **Du col d'Oderen au Grand Ventron (1204m) au fin fond de la vallée de la Thur**

C'est une belle balade à travers forêts et par les sommets du Haut Felsach et du Grand Ventron,

## **Le château du Landskron**

Situé près de Leymen, dans le Sundgau non loin de Bâle ; d'abord aux mains des évêques de Bâle, puis à celles des Habsbourg, le château revint en 1648 au roi de France. Vauban y ajouta des fortifications.

Il fut pris par les coalisés en guerre contre Napoléon et démoli en 1814.

Il a fait l'objet de travaux de restauration par une association franco suisse et par les monuments historiques

Pour plus d'informations consultez les annonces

---

# **Les courses de Strasbourg**

## **Merci et félicitations aux bénévoles et ... aux coureurs !**

Année par année, nos bénévoles aident à l'organisation des courses de Strasbourg

Était-ce une conséquence de notre sondage ? Toujours est-il que cette année ils étaient particulièrement nombreux

Plus de quinze bénévoles ont répondu à notre appel. A distribuer T shirt, à remettre les dossards aux coureurs, à aider au montage des stands d'animation et à participer aux animations. Pendant la course même, placés à certains carrefours de rues du Boulevard de la Marne ils veillaient à la sécurité des coureurs et à celle des spectateurs,



Tout fiers aussi de voir parmi les coureurs des membres du Club Vosgien de Strasbourg. Peut-être il y avait-il d'autres coureurs du Club vosgien. Merci et félicitations à tous. Nos félicitations s'adressent aussi à ceux qui, membres du Club Vosgien ont offert leurs services au titre d'une autre association sportive dont ils sont également membres.

L'Office des Sports de la ville de Strasbourg, pour sa part, fière du succès rencontré par les courses, adresse également ses plus vifs remerciements aux associations et à leurs bénévoles pour avoir contribué à leur bonne marche

## **Quelques précisions sur notre assurance accidents**

---

Les adhérents du club vosgien de Strasbourg sont couverts par le contrat d'assurance **N° 3 077 261** souscrit par la Fédération du Club Vosgien auprès de la MAIF.

### **Déclaration d'accident**

Les accidents survenant au cours d'une activité garantie doivent être déclarés sous couvert du Club Vosgien de Strasbourg dans les cinq jours auprès de la Fédération du Club Vosgien 16, rue Sainte Hélène 67000 Strasbourg

Tel : 03 88 32 57 96 fax 03 22 04 72

**La déclaration doit préciser le n°** du Contrat (voir ci-dessus)

Le nom et n° de membre de l'accidenté

A préciser ; les causes et circonstances de l'accident, les noms des témoins

A joindre : Le certificat médical rédigé par le praticien local, en cas d'accident corporel

### **En cas de besoin d'assistance,**

Il est impératif que MAIF ASSISTANCE soit informée le plus tôt possible du problème. En cas de besoin appeler MAIF ASSISTANCE 24 h /24 7 j /7

ou 0 800 875 875 si vous êtes en France (appel gratuit)

ou au +33 5 49 77 47 78 si vous êtes à l'étranger

La mise en oeuvre de la garantie est confiée à IMA Gie qui supporte les frais des interventions qu'il a décidées à condition qu'il soit préalablement informé.

Sinon il peut refuser de rembourser les frais que l'assuré a pu engager de sa propre initiative.

**Préparez votre appel** afin de fournir immédiatement

Le nom du souscripteur du contrat : c.à.d. Fédération Club Vosgien, le n° du Contrat 3 077 261 H, vos noms, adresse et n° de téléphone où MAIF Assistance peut vous rappeler

**Préciser l'objet de l'appel** : nom, prénom, date de naissance de la (ou des) personne(s) concernées, éventuellement nature des blessures ou de la maladie, Nom, adresse et n° de téléphone de l'hôpital et du médecin traitant

Ce document annule et remplace les extraits de notre contrat d'assurance qui est aussi celui de la Fédération du Club Vosgien et qui ont été adressés, par le passé, à nos membres.

Le contrat complet peut être consulté à notre siège en attendant une nouvelle distribution. Gardez ce document sur vous !

# Les bâtons de marche

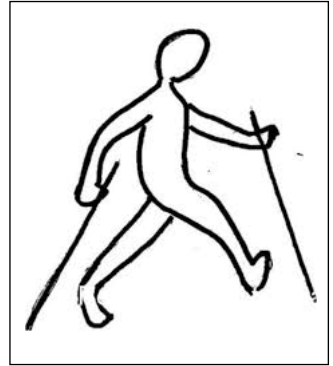
---

A l'origine, un bâton de marche était un objet fabriqué à partir d'une branche d'arbre avec une extrémité noueuse.

Le bâton était utilisé par nos aïeux pour faciliter la marche et occasionnellement se défendre, du moins dans les couches rurales de la société (voyageurs, pèlerins, bergers, pasteurs...)

Le 17<sup>e</sup> siècle fut l'âge d'or du bâton que l'on dénommait alors canne et qui devint un accessoire raffiné.

De nos jours, le terme canne a une connotation médicale (cannes anglaises, en fait inventé par un français), cannes pour personnes âgées, canne blanche pour déficients visuels) et martiale (canne de combat).



Divers matériaux sont utilisés (bois, alliage d'aluminium, fibre de carbone ...).

La dénomination bâton (moins péjorative et plus dans l'air du temps du retour à la nature) est utilisée dans les activités de loisirs et en particulier la randonnée.

## Avantages du bâton de marche

- réduction des impacts et des charges sur les articulations (chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale) surtout si le randonneur est chargé.
- renforcement de l'équilibre et de la stabilité du marcheur (4 points d'appui sont plus efficaces), prévention des chutes, surtout sur terrain difficile, accidenté pierres, passages boueux, glaces enneigées, franchissement d'obstacles (rochers, troncs d'arbre..).
- répartition plus équitable de l'effort musculaire à l'ensemble du corps.

## Inconvénients du bâton de marche

- encombrement des mains
- technique d'utilisation
- bruits des pointes sur route, mais il suffit d'adapter un embout : cela préserve de surcroît les fêrûles même si elles sont en carbure de tungstène
- dégradation de part et d'autre du chemin de randonnée par le planté des bâtons
- douleurs des membres supérieurs d'où l'importance de bien régler ses bâtons (l'avant bras doit faire un angle de 90° avec le bras, coude collé au corps) et d'utiliser des dragonnes (protection des poignets).

Toutefois, l'utilisation des bâtons de marche n'est pas inoffensive; en atteste la pathologie traumatique accidentelle, induite par eux et qui comporte des blessures, parfois gravissimes.

- plaies de visage et de cuir chevelu
- fracture dentaire
- lésions oculaires
- abrasion cornéenne = égratignure de l'œil
- hémorragie sous-conjonctivale = saignement de blanc de l'œil
- iritis traumatique = dommage au niveau de la partie colorée de l'œil
- perforation de l'œil = œil crevé

Le comportement du marcheur pourvoyeur de ces liaisons consiste en

- levé intempestif de bâton pour montrer quelque chose
- ripage de bâton vers l'arrière lors des ascensions
- fixation des bâtons sur le sac à dos, les pointes non protégées orientées vers le haut

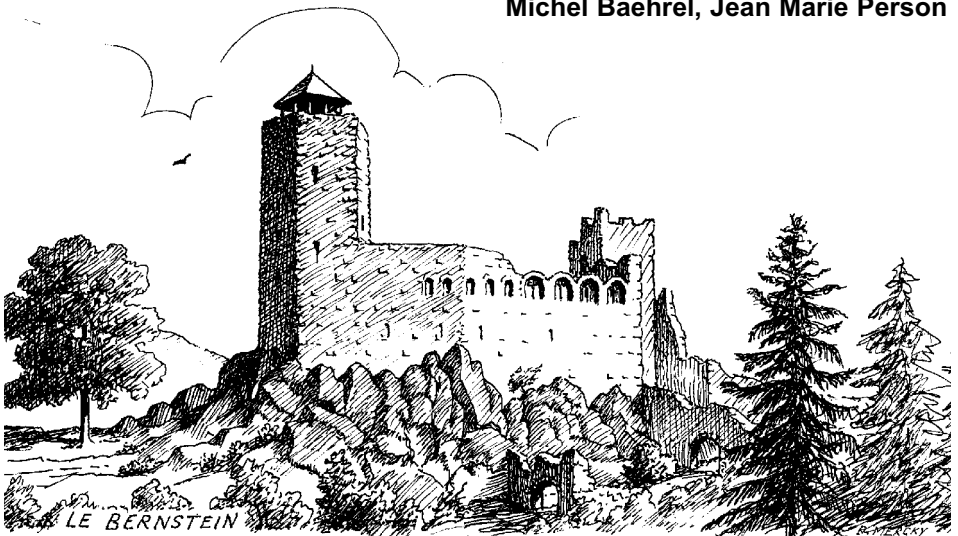
**La prévention est simplissime:**

- utiliser son doigt pour montrer tout en gardant le bâton en main
- maintenir une distance de sécurité entre les marcheurs équivalente à une longueur de bâton avec le bras tendu
- fixer ses bâtons sur le sac à dos, les pointes, même protégées orientées vers le bas
- lors de son non-usage, recouvrir systématiquement les pointes de bâtons d'embouts.

Les bâtons de marche ne sont donc pas dénués de tout danger et leur emploi justifie des précautions dignes de celui d'une arme redoutable à laquelle ils peuvent être assimilés.

Toutefois, les bâtons de marche sont des compagnons indispensables lors de nos randonnées et ont un rapport bénéfique largement favorable

**Michel Baehrel, Jean Marie Person**



## INSIGNES DE FIDELITE 2013

### 50 ANS (Diplôme spécial CV.Strasb.)

M. et Mme KUHNE Jean-Pierre et Nicole  
M. SCHLECHT André  
Mme SEILLER Angèle  
M. STEINMETZ Robert  
M. ULRICH Gérard  
M. WOLFF Christian

### 40 ANS

Mme DEBRIL Michèle  
Mme FANTASIA Germaine  
Mme POIREL Jacqueline  
M. SCHAHL Joseph

### 30 ANS

M. BRUNNER René  
M. GRAF Jean-Paul  
  
Mme GRAFF Marthe  
M. et Mme GROSS Eugène et Catherine  
  
M. et Mme WUND Théo et Lucienne

### 20 ANS

M. et Mme BRICOLA Angel  
M. et Mme GENDNER Jean-Paul  
et Mireille  
Mme MARIER Nathalie  
M. et Mme WEISS Jean-Georges  
et Catherine

## DISTINCTIONS DE LA FEDERATION DU C.V.

### DIPLOME D'HONNEUR

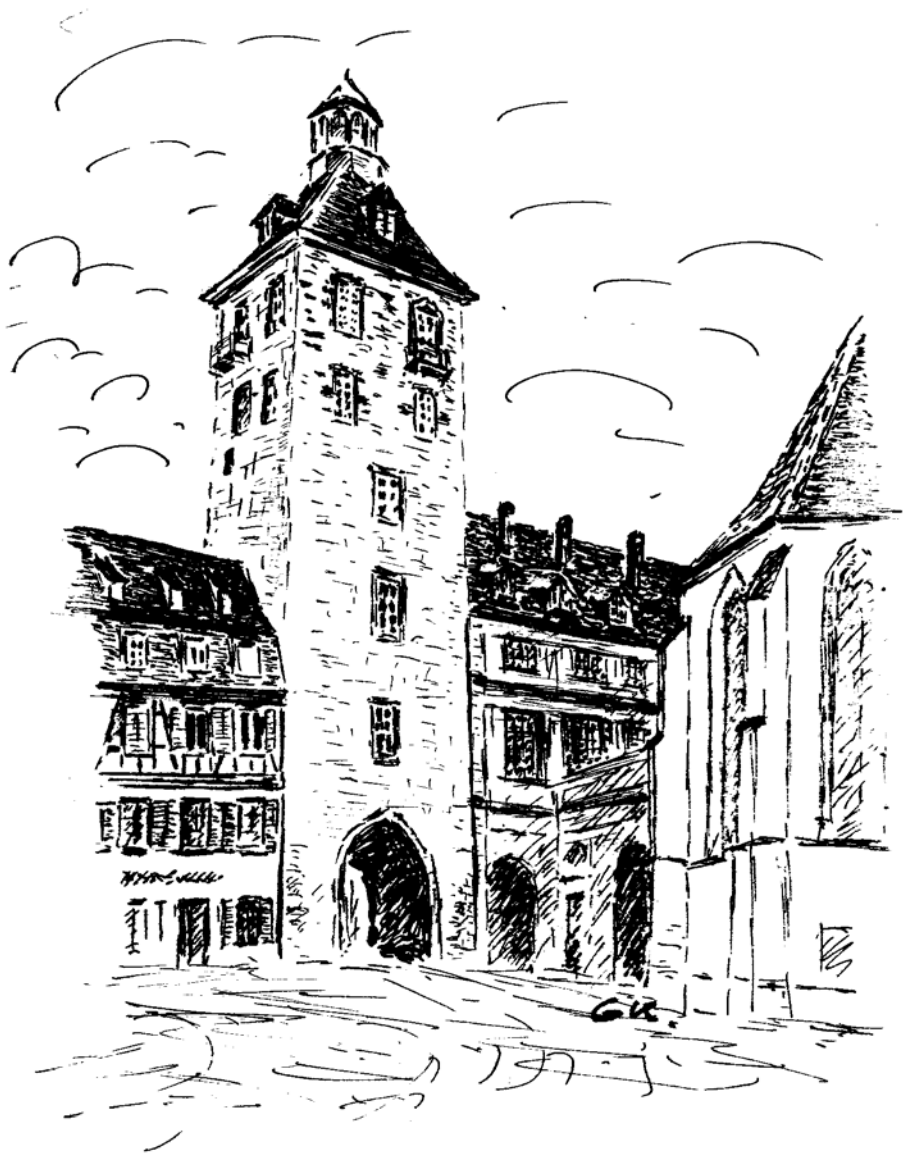
Mme LEONARD Sonia  
M. MEGARADEMY Jean-Louis  
Mme SCHNEIDER Claudine

### HOUX D'ARGENT

M. DE LA BARRE Michel  
M. FEBER Pierre  
M. HETZ Patrick  
M. et Mme MEYER Albert et Sylvie

### HOUX D'OR

M. PERSON Jean-Marie  
Mme PETITJEAN Marie-Thérèse



## Sommaire du numéro 143

2	Nouvelles de l'association
3	Lettre du président lors de l'AG
4	Comité 2013
5	Sport-Santé
6	Notre grande enquête
8	Rapport des sorties 2012
9	Les sorties en car 2013
10	Les courses de Strasbourg
11	Notre assurance
12	Les bâtons de marche
14	Les distinctions

### **Notre couverture**

Dessin de Roger Mercky - également page 13