

## QUOI DE NEUF ?

### LE TREC DE MONT-DAUPHIN

Neige à l'installation, neige au débalisage : nous avons eu une chance incroyable car rien n'est tombé du ciel durant les épreuves ! Une trentaine de valeureux cavaliers et 4 courageux meneurs se sont ainsi lancés sur les magnifique boucles d'orientation du Guillestrois, puis se sont mesurés sur les parcours en terrain varié dans l'enceinte de la place forte.

Branches basses, fossé, slalom... les exercices de ce championnat départemental demandait au couple d'avoir la tête froide ! De nombreux spectateurs étaient venus cet après-midi du 30 avril pour encourager leur équipe ou par curiosité. Au final, les gagnants (mais aussi les moins gagnants) ont pu être chaudement récompensés grâce aux généreux commerçants du Guillestrois qui avaient offert de nombreux lots.

30 bénévoles ont œuvré au bon déroulement de cet événement ! Nous les remercions pour leur bonne humeur et leur énergie sans faille ! Merci aussi à la commune de Mont-Dauphin de nous avoir accueilli pour la troisième fois, à notre fidèle partenaire : le Carrefour Market de Guillestre et à l'association Paléga des Otes qui a assuré la restauration.

**Pour voir les photos : [www.cdte05.ffe.com](http://www.cdte05.ffe.com) > Evenements > Le TREC de Mont-Dauphin.**

### LA CHEVAUCHÉE 05

Et oui ! Comme le dit le dicton : « après le TREC vient la Chevauchée ! ». Nous avons figolé notre itinéraire dans la vallée de l'Avance, avec un petit coup de stress quand nous apprenons qu'un trail est organisé le même jour sur le même itinéraire, qu'un parc à mouton barre le sentier ou encore que la météo prévoit de nombreux orages. Mais rien ne nous arrête et le vendredi 2 juin, nous accueillons des cavaliers venus des Bouches-du-Rhône, du Var mais aussi des Hautes-Alpes pour 4 jours de randonnée sur le territoire de la vallée de l'Avance. Un programme chargé d'expériences rocambolesques entre autruches à la plancha à la Ferme du Col, découverte de la salle de bal des Demoiselles Coiffées avec Marie-Pierre de l'ONF, bivouac en vaches et musique à la Croix des Prés, télescope à Notre-Dame du Laus... On ne s'est pas ennuyé !

Pour sa 4<sup>e</sup> édition, la Chevauchée 05 a donc rassemblé 25 chevaux et 40 amoureux de nature sur 85 kms. Mais aussi quelques 900 km de repérage, 200 piquets, 400 isolateurs, 2 km de fils de clôture, 2 tonnes d'eau, 50 litres de bière, 50 étriers, 100 sabots, 500 kilos de foin, ... et, surtout, des bénévoles et cavaliers forts, drôles et merveilleux de 7 à 70 ans !

Reste à savoir ce que nous avons en tête pour l'année prochaine puisque les cavaliers se disent prêts à revenir !

**Pour voir les photos : [www.cdte05.ffe.com](http://www.cdte05.ffe.com) > Evenements > Les Chevauchées 05.**

### ENSEMBLE POUR LE TOURISME ÉQUESTRE

En juillet-août, on prépare la rentrée ! Le comité recrute des bénévoles ! Nous avons besoin de vous pour mener à bien nos missions de création et de promotion d'itinéraires dans les Hautes-Alpes.

Du secrétariat au balisage, chacune de vos compétences peut être mise en valeur au comité en fonction du temps que vous pouvez donner !

Un stage de balisage va être organisé en septembre ainsi qu'une campagne de recrutement, surveillez votre boîte mail ou boîte aux lettres !

**Si vous êtes d'ores et déjà intéressés pour proposer votre candidature, envoyez-nous un mail à [cdtehautesalpes@gmail.com](mailto:cdtehautesalpes@gmail.com), nous vous tiendrons au courant de tout !**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les Amazones.\*** La légende des Amazones serait née de la place tenue par les femmes chez les Sauromates (peuple nomade d'origine iranienne, apparenté aux Scythes, vivant autour de la Volga et dans les steppes de l'Oural), quelques siècles avant J-C. Toujours à cheval (à califourchon), elles participaient à la guerre et à la chasse au même titre que les hommes, bénéficiant d'un statut d'égalité, devenant des chefs redoutés et vénérés. Il paraîtrait même que les filles ne pouvaient se marier tant qu'elles n'avaient pas tué un homme à la guerre ! De nombreuses tombes féminines furent retrouvées le long du fleuve Don : elles contenaient des squelettes de femmes, de magnifiques harnachements, des bijoux, des armes et des cuirasses. Dans les montagnes de l'Altaï, des archéologues ont découvert des tombeaux datant de l'époque des Scythes (voici 5 000 ans). Les fouilles mirent à jour des chevaux parés de riches ornements, ayant une morphologie proche du cheval actuel (ressemblant à l'ancêtre de l'Akhal-téké), sans doute la monture de ces terribles femmes guerrière !

\* Tiré de : *La femme et le cheval au cours de l'histoire. Laurence Sake.*

## ZOOM SUR...

### LE MATÉRIEL EN RANDONNÉE

Chaque fois c'est la même chose, la veille de partir en randonnée, on court dans tous les sens, on a peur d'oublier quelque chose. Il faut penser à nous mais aussi à notre compagnon !

Tout le monde a sa manière de s'organiser, sa petite astuce... On ne part jamais sur un trek de 3 jours à pied avec des sandales à talon (ceux qui l'ont fait ne s'en sont sans doute jamais remis), de la même manière qu'on choisit bien ses chaussures de rando et son sac, on choisira bien sa selle, sa sangle et son tapis.

On privilégiera une selle souple et confortable pour le dos du cheval avec de nombreux anneaux pour attacher du matériel. Pour la sangle, il vaut mieux éviter de partir avec une neuve comme pour les chaussures qui font souvent des ampoules au bout de quelques jours ! Les sangles en néoprène semblent rencontrer un certain succès auprès des randonneurs.



Pour le tapis, l'association de l'AACIV a une bonne astuce ! Mettez votre tapis à l'envers sur du gravier et restez à genoux dessus quelques minutes : si vous avez mal, c'est que le tapis ne convient pas. Pour choisir la taille du tapis, pensez à vos sacoches qui vont descendre sur les flancs et qui risquent d'occasionner des blessures, choisissez-le assez grand pour couvrir cette zone.

Enfin, pour les sacoches, pensez toujours à les accrocher sur la selle et non sur le tapis : c'est la selle qui se charge de la répartition du poids.

Maintenant que votre cheval est équipé, il faut le « remplir » ! Tous les randonneurs insistent : ne soyez pas avares en ficelles, lanières et mousquetons pour fixer et/ou réparer ! La petite astuce : récupérer les lanières d'éperon qui ont une boucle fermoir pour arrimer un blouson ou fixer un mors sur un licol.



*l'étrier du gauchier !*

Evidemment, pour couper la ficelle, il vous faudra votre indispensable couteau ! L'astuce pas très jolie mais pratique : passer un peu de peinture fluo sur le manche permettra de le retrouver facilement dans l'herbe, si c'est une peinture réfléchissante, vous le retrouverez même la nuit ! On peut faire la même chose avec le cure-pied !

Évitez le couteau avec cure-pieds intégré si vous souhaitez manger avec !

On ne mettra jamais son téléphone dans les sacoches, il faut toujours le garder avec soit. La raning ou d'escalade peut, de manière que les équipements de randonnée dans l'herbe, si c'est une peinture réfléchissante, vous le retrouverez même la nuit ! On peut faire la même chose avec le cure-pied !

Petite astuce : certains attachent un médaillon à l'harnachement de leur monture avec leur numéro au cas où l'on retrouve le cheval sans son cavalier.

Dans la trousse de secours, les astuces sont là aussi innombrables ! Pour guérir une plaie sur un cheval, l'huile essentielle de lavande est très utilisée dans le Sud. Pour stopper un saignement localisé : du poivre appliqué sur la plaie forme une croûte en quelques secondes et ça ne pique même pas ! Dans les régions à moustiques et taons : recycler un déodorant à billes en y mettant un mélange eau/citronnelle ou eau/émouline.

Bien sûr, d'expériences en expériences, vous trouverez vous-même ce qui vous convient le mieux ! Les autres utilisateurs des sentiers (pédestres et VTT) ont eux aussi des astuces à revendre !

Alors, bonne randonnée cet été !

## EN SAVOIR + :

Télécharger un exemple de liste de matériel sur notre site :

[www.cdte05.ffe.com](http://www.cdte05.ffe.com)  
Randonner serein > Idées matos

## Des astuces à nous faire partager ?

Retrouvez-nous sur facebook !



les bénévoles du TREC



le 1er mai... à la recherche des balises



le super groupe de la Chevauchée au gîte de Fontclaire



les cavaliers au mont Colombis

## ACTUS...

### JUIN

**10-11 : Rando week-end en étoile avec les Sabots de Vénus (06 32 83 11 64)**

**10 : Balades à l'aube, balade nature et balade au clair de lune.**

**14, 21, 28 : Balades 1/2 journées.**

**10, 17 : Parcours d'orientation et de régularité.**

**11, 18, 25 : Randos à la journée.**

**avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**12-16 : Rando Entre Buëch et Bochaine avec les Sabots de Vénus (06 32 83 11 64)**

**17 : Balade contée**

**24 : Sortie type endurance et balade goûter**

**avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

### JUILLET

**1-2 : Rando week-end en étoile avec les Sabots de Vénus (06 32 83 11 64)**

**1, 9, 15 : Parcours d'orientation et de régularité.**

**2 : Rando à la journée Les 2 cols.**

**5, 28 : Balades contées.**

**avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**6-8 : Séjour tourisme équestre avec Equiterra (06 32 64 92 43)**

**9 : Balade au clair de lune.**

**10 : Balade à l'aube.**

**avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**10-14 : Rando Entre Buëch et Bochaine avec les Sabots de Vénus (06 32 83 11 64)**

**10-11 et 17-19 : Stage poney équitation d'extérieur avec Equiterra (06 32 64 92 43)**

**11-12 : Rando bivouac Lac de Roaffan**

**13, 30 : Balades goûter.**

**avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**14-15 : 4e rallye régional de Provence (84) avec le CDTE 84 (06 86 62 94 42)**

**16 : Stage Yoga/Equitation avec Cézuze Equitation (06 08 82 81 15)**

**17-21 : Rando bivouac Lac de Serre-Ponçon avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**21-23 : Rando à la découverte des villages perchés avec Equiterra (06 32 64 92 43)**

**21 : Rando Lac de Pelleautier**

**22 : Stage Tir à l'Arc à cheval avec Cézuze Equitation (06 08 82 81 15)**

**24-26 : Rando bivouac col de Foureyssasse**

**27 : Baignade à cheval**

**29 : Sortie type endurance avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

**29-31 : Randos à la recherche des lacs avec Equiterra (06 32 64 92 43)**

**29-31 : Rando Rabou-Devouly-Les Sauvages-Manteyer avec Cézuze Equitation (06 08 82 81 15)**

**31 : balade nature avec la Ferme des Mille Pattes (06 68 53 03 69)**

### AOÛT

**1-3 : Séjour tourisme équestre**

**7 : Equitation et Qi Gong avec Equiterra (06 32 64 92 43)**

Une idée rando, un stage ? N'hésitez pas à nous envoyer un message !

Retrouvez toutes nos actus sur le site internet du CDTE rubrique « Evénements »

