

Balises

• N°66 • septembre 2015

édito

Qu'il est beau mon chemin :

Sur l'Aubrac au petit matin bien frais quand les toiles d'araignées scintillent au soleil levant ;

Sur le Lézou où avec mon club et des randonneurs qui sont devenus des amis quand nous refaisons le monde en marchant ;

Dans le Carladez où les enfants de l'école redécouvrent ce lavoir où ce four à pain à côté duquel ils passaient pourtant depuis toujours ;

Sur ce Causse où nous avançons écrasés de chaleur quand un petit vent plus frais vient nous redonner du courage ;

Qu'ils sont beaux nos 6 500 km de sentiers aveyronnais bien entretenus et balisés par tous ces bénévoles et qui nous permettent de découvrir un peu plus chaque jour notre nature et patrimoine exceptionnels.

Michel LONGUET,
Président du Comité
Départemental

Un itinéraire balisé ne doit rien au hasard !

En juin 2015, nos baliseurs ont été à l'honneur de la presse écrite et télévisée et c'est une belle reconnaissance car sans eux notre stade ne pourrait se maintenir.

Notre département fort de ses 6 500 km de sentiers (850 km de GR®, 380 de GR de Pays® et 5 270 de PR) est divisé en 20 secteurs plus ou moins étendus. Chacun est doté d'un responsable à la tête d'une équipe de baliseurs. Ces baliseurs (une centaine de bénévoles et deux techniciens Michael et Lionel dans notre département) ont fait un stage de 2 jours au cours duquel ils ont été formés à l'orientation, l'utilisation des outils et techniques préconisés dans la Charte Officielle du Balisage et de la Signalisation, mais aussi à une sensibilisation à l'environnement, responsabilité, sécurité, assurance du baliseur et aux statuts juridiques des chemins.

Le balisage c'est facile, mais comme dit André BERTHOMIEU, Président de la Commission Sentiers et Itinéraires, il faut toujours faire preuve de bon sens et se mettre à la place du randonneur débutant qui cherche son chemin ; en plus les balises doivent rester discrètes pour ne pas polluer le paysage mais aussi efficaces, propres et cohérentes.

Par équipe de 2, le plus souvent, les voilà partis sur les itinéraires qui sont revisités tous les 2 ans. Sac sur le dos pour emporter le pique-nique et caisse de balisage en main (avec peinture, brosse métallique, grattoir, sécateur et balises autocollantes, sans oublier la serpette en cas où le lierre aurait recouvert la marque) ; Un beau chargement qu'il faut toujours avoir à portée de main tout au long de la dizaine de kilomètres qui seront parcourus dans la journée.

Et voilà pourquoi, randonneur aveyronnais ou de passage, licencié à la FFRandonnée ou non, tu peux sans problèmes parcourir nos GR® ou les PR® répertoriés dans nos topo-guides « Les Belles Balades de l'Aveyron ». Si tu apprécies de pouvoir cheminer sans te poser trop de questions, sans sortir carte et boussole à chaque croisement pense à tous ces bénévoles qui ont donné de leur temps, affronté parfois un chien trop agressif, été pris d'autres fois pour un agent EDF ou de la Direction des routes mais le plus souvent bien reçus par ce grand-père intrigué, cet agriculteur intéressé et qui continuent à arpenter nos chemins avec toujours autant de plaisir.

Baliseur, c'est un beau « métier ».

Le sigle GR® ainsi que les signes de balisages correspondants (blanc/rouge), sont des marques déposées par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre à l'INPI. Ils ne peuvent être reproduits sans son autorisation.

Le Baliseur Officiel intervient sur mission de la Commission Sentiers et Itinéraires du département qui coordonne les actions et qui remet à chaque baliseur une carte annuelle qui lui sert d'assurance.



La Randonnée, c'est mieux en club :

Troisième Fédération des sports de nature, vous êtes cette année plus de 3 460 associations (64 en Aveyron), rassemblant 233 000 adhérents (3 500 en Aveyron) à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre ; vous êtes ainsi toujours plus nombreux à faire vivre les valeurs de respect, d'échange et de bien-être qui caractérisent si bien notre activité préférée, la randonnée !



L'Aveyron conserve le titre de 1^{er} département de France avec le taux de 12.63 randonneurs FFRandonnée pour 1 000 habitants !

En 2015, nous continuons à consolider notre réseau, entretenir les itinéraires, éditer des topo-guides et randonner sous différentes formes : randonnée, randonnée itinérante, marche nordique, raquette à neige, rando challenge®, rando santé® et toujours communiquer avec vous.

Les actualités :

Nouvel assureur, nouveaux tarifs : La saison 2015 est marquée par l'intégration de notre nouvel assureur MDS (*Mutuelle Des Sportifs*), qui vous proposera notamment, au-delà des garanties d'assurance sérieuses et adaptées, de nouveaux services en ligne pour mieux accompagner les licenciés en cas de besoin.

La nouvelle grille tarifaire des licences 2015/2016 porte des modifications principalement sur les prestations d'assurance. **Cette année encore le Comité Départemental s'efforce, par une gestion rigoureuse, de ne pas mettre en place de sur-cotisation** comme certains départements pour faire face aux frais de fonctionnement de leur Comité.

Le conseil de votre Comité Départemental :



Orienter les adhérents vers une licence (*individuelle IRA à 22.50 € ou familiale FRA à 44.80 €*) Responsabilité Civile et Accidents Corporels car elle garantit aux dirigeants et aux animateurs bénévoles de votre association une couverture complète et appropriée.

Le certificat médical : des mesures assouplies

En cohérence avec la nouvelle loi Santé, nos mesures concernant la fourniture d'un certificat médical de non contre indication à la pratique se sont assouplies. Ainsi, à partir de cette saison sportive la FFRandonnée préconise :

- › Un certificat médical pour tout nouvel adhérent
- › Un certificat médical tous les trois ans pour tout renouvellement de licence ; en particulier, ceci signifie que vous n'aurez pas besoin de demander de certificat médical à vos membres habituels en septembre, puisqu'ils vous en ont fourni un il y a un an.
- › Certains cas font toutefois exception : Les personnes de plus de 70 ans : certificat annuel préconisé et les participants à l'activité rando santé, marche aquatique côtière ou rando challenge® ; si vous proposez une de ces activités, vous devez demander un certificat médical chaque année.

Pourquoi une assurance ?

Peu nombreux sont les adhérents qui comprennent l'utilité d'être assurés pour la pratique associative. Ils argumentent qu'ils sont déjà cotisants à la sécurité sociale, bénéficiaires d'une mutuelle, voire d'une assurance personnelle, et ne voient donc pas l'intérêt de se garantir en plus contre les accidents qu'ils peuvent subir ou occasionner lors d'une randonnée. Au contraire, les assurances courantes en Responsabilité Civile des individuels assurent rarement les activités sportives **en association** (*pour le savoir, demandez à votre assureur une attestation d'assurance en responsabilité civile pour la pratique sportive associative*).

Très bonne rentrée avec de belles randonnées au programme !



La vie du Comité

L'ordre National du Mérite pour Jean-Marie MALGOUYRES, Président d'honneur du Comité Départemental :

Le samedi 30 mai à Naucelle en présence de René BRUGES, représentant de la FFRandonnée et Mme Simone ANGLADE, Conseillère Départementale ainsi que l'ensemble du Comité Directeur, représentants des clubs et de nombreux amis, Mme



Anne BLANC, Maire de Naucelle et Conseillère Départementale remettait les insignes de l'Ordre National du Mérite à Jean-Marie MALGOUYRES (*Président d'honneur du Comité, Président de 1993 à 2009, Médaille d'Or de la FFRandonnée en 2011*).

Mme Anne BANC et le Président Michel LONGUET ont retracé le portrait d'un homme au « caractère déterminé et pugnace » qui a su donner ses lettres de noblesse au bénévolat et a fait sienne cette citation « **Là ou il y a une volonté, il y a un chemin.** »

Les deux intervenants sont revenus sur l'investissement remarquable de Jean-Marie MALGOUYRES dans le milieu associatif et particulièrement pour la randonnée en Aveyron. Un honneur, une fierté et beaucoup d'émotion pour le récipiendaire qui a tenu « à partager le mérite » et associer l'ensemble des partenaires et tous les bénévoles qui ont œuvré à son coté pendant 16 années de présidence. Pour conclure la réception des musiciens ont accompagnés le pot de l'amitié.



Editions et parutions



« **Au Pays des Cent Vallées** » : 30 PR, 5^{ème} édition, 7 €

« **L'Aubrac** » : 24 PR, 3^{ème} édition, 7 €

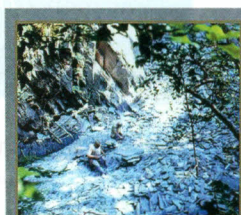
« **En Pays Villefranchois** » : 25 PR, 3^{ème} édition, 7 €

« **Entre Causse et Dourdou** » : 24 PR, 3^{ème} édition, 7 €



La FFRandonnée vient d'élaborer un guide « **Randonnées ouvertes à Tous** », sous forme de fiches techniques ce guide accompagne les bénévoles qui organisent des manifestations tournées vers le grand public (*disponible auprès de votre club ou en téléchargement sur le site <http://aveyron.ffrandonnee.fr>*)

Le Comité Départemental a accompagné l'association « **Histoire et Patrimoine du Cayrol** » pour l'édition d'une Fiche Rando sur le thème des Ardoisières du Cayrol (*fiche disponible auprès du Comité ou à l'Office de Tourisme d'Espalion / Estaign*).



A la découverte du patrimoine d'Anglars du Cayrol

Une nouvelle liaison pour rejoindre Conques via le GR° 465.

Chapelle de Manahval



Ce projet en cours d'élaboration est porté par l'association ICARE (*Itinéraire Clunisien Auvergne Rouergue*), présidée par M. Michel Albisson, président de la Communauté de Communes Cère et Goul en Carladez.

Il s'agit de la réunification du GR 4 et du GR 65, d'où son nom GR 465 Monts du Cantal - Vallée du Lot.

Ce linéaire a pour objectif de mettre en valeur le patrimoine en général et clunisien en particulier, la chapelle de Manahval en est un magnifique exemple, ce lieu est cité en 1266. L'église est romane ou pré-romane, avec chœur en cul de four, chevet circulaire, clocher-mur et ajouts modernes (*vers 1850*). L'arc triomphal épais, à ouverture étroite, est orné au niveau des corniches, de figures archaïques (*animaux et personnages*). L'église renferme un retable du XVIIe siècle.

Le départ de cet itinéraire de 129 km se situe à Bredons et passe ensuite par Albepierre, Prat de Bouc, le Col de la Tombe du Père, le Plomb du Cantal, le Puy Gros, Pailherols, Mur de Barrez, Taussac, Manahval, Murols puis 2 variantes : Pons, Entraygues, Vieillevie ou Ladinhac, Lapeyrugue, Montsalvy, Junhac, Sénezergues, Cassaniouze ; et enfin Grand-Vabre et Conques.

La promotion de cet itinéraire se fera à travers un topo-guide édité courant de l'année 2016, vous pouvez cependant le découvrir par tronçons (*le balisage réalisé devant être complété par des panneaux directionnels*) à l'aide de fiches provisoires par secteur que vous trouverez dans les Offices de Tourisme des 6 communautés de communes traversées.

... Question / réponse

Peut-on cueillir fleurs, plantes, fruits sur les sentiers de randonnée ?

La tentation est grande de composer un bouquet ou de remplir une poche de champignons lors d'une sortie. Mais la nature est elle un libre-service ?

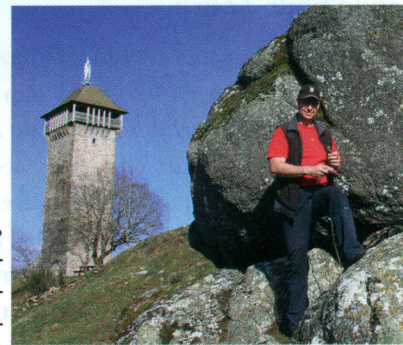
- **Pour les fleurs**, il est strictement interdit de cueillir des fleurs et plantes protégées. De toute façon une fois coupées elles se fanent rapidement.

- **Pour les fruits**, la loi stipule : « les fruits tombés naturellement sur un chemin communal appartiennent aux promeneurs ». Par contre « les fruits ne peuvent pas être cueillis sur l'arbre même si les branches dépassent sur la voie publique ».

- **Pour les champignons**, l'article 547 du code civil précise que les fruits naturels de la terre (champignon, plantes, fleurs, fruits...) appartiennent au propriétaire du sol, il faut donc avoir son autorisation pour les récolter.

La règle d'or : cueillir avec modération dans le respect de la propriété et des réglementations en restant sur les sentiers sans oublier de laver les fruits, champignons ou pissenlits avant de les manger

Le Randocaching, ou la randonnée façon « chasse aux trésors » ludique.



Cette activité très en vogue, alliant randonnée et géocaching, se pratique en extérieur avec GPS ou smartphone connecté.

Pour les non-initiés (*surnommés moldus par les géocacheurs, en référence à Harry Potter*), le géocaching est une chasse aux trésors, qui permet grâce à des coordonnées GPS, un descriptif, une astuce et parfois des photos de rallier un lieu spécifique et y dénicher une géocache (*boîte*) dissimulée.

Les prérequis sont simples : avoir un GPS ou smartphone compatible, s'inscrire (*c'est gratuit*) sur le site officiel (www.geocaching.com). Des rubriques et vidéos d'initiation explicites permettent de faire les premiers pas.



Différents types de caches sont proposés : classiques, mystères (*avec énigme à résoudre*), multicaches (*suite de caches*), earthcache (*liées à la géologie*),...

Après avoir téléchargé la cache, il ne reste plus qu'à trouver la boîte (*discrétion et respect environnement traversé et « fouillé »*), vous notez sur le carnet ou papier (*logbook*), échangez s'il y a lieu un des objets mis dedans (*un pris pour un mis*), remettre la cache et le camouflage à l'identique pour le suivant, puis de retour à la maison, notifier et commenter sur le site votre découverte.

Dans certaines caches il peut y avoir des objets dits voyageurs (*travel bug, géocoins*). Ils possèdent un code unique permettant de suivre leur périple. Si vous en prenez un, il faudra impérativement le remettre dans une autre géocache selon les instructions liées à l'objet. Ils s'enregistrent comme une cache.

Une seule association affiliée propose pour l'instant cette activité sur le département. En Aveyron, c'est plus de 2000 caches qui sont déjà dissimulées.

MEMO FICHE : Constituer au fur et à mesure des « balises » un répertoire de fiche mémo à l'intention des randonneurs mais aussi destinées aux animateurs encadrant des groupes en randonnée.
Principe : Fiche détachable de 9 cm large sur 6 cm haut permettant d'être plastifiée dans un support de 9,5 cm x 6,5 cm (référence Fellows CRC 53067, finish Gloss - 125 microns épaisseur) pour être emportée dans le sac à dos.

Halte aux déchets dans la nature

Les déchets laissés dans la nature polluent durablement notre espace visuel (*voir ci-dessous*), mais surtout l'environnement.

En tant qu'éco-citoyen, ayez toujours un sac pour les ramasser et les jeter en fin de randonnée dans les poubelles adéquates.

Protégeons notre Terre, elle est unique et c'est là où nous vivons !

Délais avant décomposition totale

Papier	Peau de banane	Filtre de cigarette	Chewing-gum	Canette en aluminium	Gobelet ou sac en plastique	Bouteille en verre
3 mois	3 à 6 mois	1 à 2 ans	5 ans	10 à 100 ans	100 à 1 000 ans	4 000 ans

... En direct des clubs

Rando pour Tous :

Une randonnée découverte du patrimoine historique et naturel de Sainte-Radegonde a eu lieu le 11 juin : une douzaine de Ragondines ou Ragondins (*club pédestre de Sainte-Radegonde*) ont avec le Comité handisport de l'Aveyron, accompagné deux joélettes et deux fauteuils électriques à la découverte de la flore du causse et du patrimoine bâti du village. Le soleil a réchauffé les randonneurs tout au long de cet après-midi qui a permis de nombreux échanges entre les randonneurs et les participants, dans la bonne humeur et une belle convivialité. Cette randonnée était organisée par le Comité Départemental de Randonnée Pédestre et le Comité Handisport de l'Aveyron avec le soutien de l'association des Ragondins de Sainte-Radegonde : une belle réussite pour une première... expérience à renouveler.



Le 15 juin les 47 élèves de CM 1 et 2 de l'école de Sainte Radegonde ont vécu une journée de classe pas banale : ils ont participé à un RANDO CHALLENGE.

Par équipes de 3 et en autonomie il a fallu mesurer la longueur du circuit à l'aide d'une ficelle sur la carte au 1/10000^{ème} calculer le temps de la randonnée sachant qu'il fallait impérativement marcher à 2.5km/h. Et enfin il fallait s'orienter, emprunter le bon circuit trouver 8 bornes les localiser sur la carte et répondre aux questions.

Ils ont donc fait des maths, de l'orientation, observé la nature, appris plusieurs détails sur l'histoire et la géographie de leur commune, constaté qu'en équipe on est plus fort et le tout dans la bonne humeur : « trop bien d'être sans adultes » !
Merci aux 25 parents, randonneurs et vététistes qui ont donné de leur temps pour sécuriser le circuit.

Fruit d'un travail de plusieurs mois l'expérience a été appréciée par les deux enseignants. Les enfants vont-ils mettre en pratique leur savoir tout neuf ? L'avenir nous le dira mais qu'est ce que c'était bien pour eux et tous les bénévoles !

Comité Départemental FFRandonnée Aveyron

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand -
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61 - Fax : 05 65 75 55 71
Courriel : cdrp12@wanadoo.fr
Site internet : <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Directeur de publication: Michel LONGUET

Comité de rédaction: Michèle CANIVENO, Geneviève FUERTES, Elisabeth SAUVEPLANE, André BERTHOMIEU, Marc BOUTROUE, Michel GABRIAC, Michel LONGUET, Michael SOBELLA et Lionel VIDAL

N° ISSN : 2264-4377

... La formation

L'équipe de formateurs aveyronnais s'agrandit : Deux nouveaux formateurs ont rejoint l'équipe de formation : Ce sont Marie-Françoise Lemouzy et Simon Chauchard. Merci à tous les deux pour leur implication.

Le calendrier en 2016 : Les dates ne sont pas encore définies mais un Module de Base et un stage de balisage sont déjà prévus au programme.

... Infos

LE CHEMIN VERS SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE D'AUBRAC À CONQUES EN AVEYRON

Découvrir et préparer son itinérance pour vivre une expérience unique sur le chemin

www.st-jacques-aveyron.com

Le GR 65 « Chemin de Saint-Jacques de Compostelle » en Aveyron (110 km) vient de bénéficier d'un vaste programme de valorisation. Ces opérations ont été conduites par les collectivités locales, le Pays du Haut Rouergue, le Conseil Départemental de l'Aveyron, la Région Midi-Pyrénées, l'Etat et l'Europe.

« Le guide multimédia du randonneur », vous aide dans la préparation de votre itinérance et au fil de votre découverte patrimoniale sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle en Aveyron (à consulter ou à télécharger sur smartphone et tablettes).

NATUR'ENDURANCE

Natur'Endurance est un point de vente dédié aux coureurs et aux marcheurs, mais c'est aussi un lieu d'échanges pour tous les amoureux de sports nature.

Dans une volonté de marquer son ancrage dans le sport et de développer son soutien au tissu associatif, Natur'Endurance accompagne la FFRandonnée Aveyron au cours des prochaines années.

Dès à présent, l'enseigne offre aux licenciés et randocarteurs FFRandonnée 10 % de réduction sur l'ensemble des achats

Natur'Endurance, 17 place du Bourg à Rodez -

www.naturendurance.com

... Calendrier

Rando Santé Mutualité: Dimanche 4 octobre 2015 à Balsac

Rando Occitane : Samedi 4 et dimanche 5 juin 2016 à Villeneuve d'Aveyron

Nos partenaires... une relation de confiance !



Taguez ce code pour tout connaître sur la randonnée en Aveyron