

Balises

• N°67 • Janvier 2016

édito

Randonner, c'est bien ;
randonner en club, c'est mieux !

Si la marche reste de loin le sport préféré des Français (pour 58 % ; sondage BVA, octobre 2015), des études récentes ont montré que marcher en groupe joue un rôle très positif pour notre vie de tous les jours. Aux bienfaits connus pour notre santé (baisse de la tension artérielle, perte de poids, réduction du cholestérol, baisse du risque cardiaque) la marche en groupe ajoute d'autres avantages :

- ✓ Cela permet d'abord de mieux corriger ses mauvaises habitudes et de progresser plus vite.
- ✓ Cela incite à pratiquer ce loisir de manière plus régulière.
- ✓ Cela favorise les échanges, évite l'isolement améliorant le moral de chacun et de ce fait diminue le risque de dépression.

Alors, rejoignez l'un de nos 64 clubs aveyronnais qui vous guidera sur nos sentiers et nous pourrions dire ensemble :
« Les sentiers, une richesse partagée ».

Bonne année 2016 et plein de belles randonnées...

Michel LONGUET,
Président du Comité
Départemental



Les GR® en Aveyron :

« Qui ne connaît pas ces marques blanches et rouges qui depuis plus de 60 ans symbolisent les chemins de Grande Randonnée (GR®), lieux de rendez-vous de tous les passionnés d'aventure, de découvertes et de nature qui chaque année sont plusieurs dizaines de milliers à les parcourir ».

Ces chemins reprennent le plus souvent des voies ancestrales à vocation économique, religieuse ou liaison entre villages et qui gardent le souvenir de douaniers, contrebandiers, migrants pèlerins, colporteurs ou bergers.

Aujourd'hui, adaptés à leur nouvelle fonction, le Tourisme, ils permettent de découvrir patrimoine, cultures locales et traces du passé mais aussi lieux de rencontres, ils participent à la vie de nos campagnes et créent du lien social ce qui a certains vaut d'être classés à l'UNESCO (*patrimoine Mondial de l'humanité*).



L'Aveyron : un réseau d'itinéraires GR® de 900 km

✓ Le GR® 65, via Podensis, le plus connu des itinéraires vers « Saint Jacques de Compostelle », qui d'Aubrac à Livinhac fait découvrir notre département a plus de 20 000 randonneurs chaque année. Chemin mythique, il bénéficie de nombreux aménagements réalisés par le Conseil Départemental ou les communes traversées, pour le bien être des marcheurs : points d'eau, toilettes sèches, lieux de pique-nique...

✓ Liaison entre la via Podensis et voie d'Arles, le GR® qui relie Conques à Toulouse voit aussi sa fréquentation augmenter chaque année entre Conques et Najac, à la découverte d'un riche patrimoine bâti (*bastides ou naturel, gorges de l'Aveyron...*).

✓ Le GR® 71 C et D (*Tour du Larzac Templiers et Hospitaliers*) permet en plusieurs boucles de découvrir les superbes paysages du Causse, riches de flore, d'habitat spécifique mais aussi d'histoire.

✓ Le GR® 62 qui permet de rejoindre Conques depuis Meyrueis en passant par Rodez, est certes moins fréquenté les propositions d'hébergement étant insuffisantes. Dommage car il ne manque pas d'attraits et actuellement de gros efforts sont en cours pour rendre attractive la portion de Rodez à Conques.

✓ Le GR® 62B propose une liaison entre Rodez et Villefranche de Rouergue le long de l'Aveyron tandis que GR®620 conduit d'Inières (sur le GR® 62) à Saint Côme d'Olt (sur le GR® 65).



Dans notre département passent encore le GR® 6 (Alpes-Océan) parfois commun avec le GR® 65, parfois avec le GR® vers Saint Guilhem le Désert ; et enfin le petit dernier, « Des monts du Cantal à la vallée du Lot » qui relie Murat à Conques en passant soit par Mur de Barrez et Entraygues sur Truyère soit par Grand-Vabre après avoir parcouru la rive droite du Lot. Ce tout nouveau GR® classé GR® 465 (*en mars 2015*), très bien balisé peut-être d'ores et déjà parcouru à la poursuite des pèlerins de Cluny même si le topo-guide est encore en préparation.

Depuis un an maintenant, des équipes de bénévoles parcourent tous nos GR®, GPS et appareil photo en mains, afin de les numériser et les intégrer dans une banque nationale gérée par la FFRandonnée et bientôt accessible au grand public.

Vous voyez, le choix est vaste dans notre beau département; alors à vos chaussures et bonnes randonnées.

Michel LONGUET, Président du Comité FFRandonnée Aveyron



L'Observatoire de la vie quotidienne des Français vient de publier un sondage sur :

« Les Français et le sport »

Quelles sont les pratiques réelles ?

La France n'a pas forcément la réputation d'être une nation sportive, mais dans l'hexagone, on aime, d'évidence, le sport. Le pratiquer, le regarder, soutenir les grands sportifs et suivre les événements majeurs.



Marche et randonnée, natation : le trio de tête

En pratique, **71 % des Français ont déjà été membres d'un club ou d'une association sportive** et 23 % le sont encore aujourd'hui. Les 25-34 ans sont les plus nombreux à être actuellement inscrits dans une association sportive (32 %) tandis que près de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus (45 %) répondent qu'elles n'ont jamais été membres d'un club. Dans le détail, on observe que près de la moitié (48 %) des personnes qui déclarent beaucoup aimer faire du sport sont actuellement membres d'un club.

Le maillage du territoire que réalisent, au quotidien et tout au long de l'année, les clubs sportifs, **le dynamisme de la vie associative qu'ils impulsent, notamment en milieu rural, sont une vraie richesse pour le pays.** D'ailleurs **59 % des Français disent qu'ils aiment faire du sport...** et seulement 50 % aiment le regarder. Comme quoi, ce que recherchent nos concitoyens, c'est bien la rencontre sur les terrains et dans les salles, voire en extérieur. **Car l'un des principaux enseignements du palmarès est que le sport préféré des Français est la marche et la randonnée.**

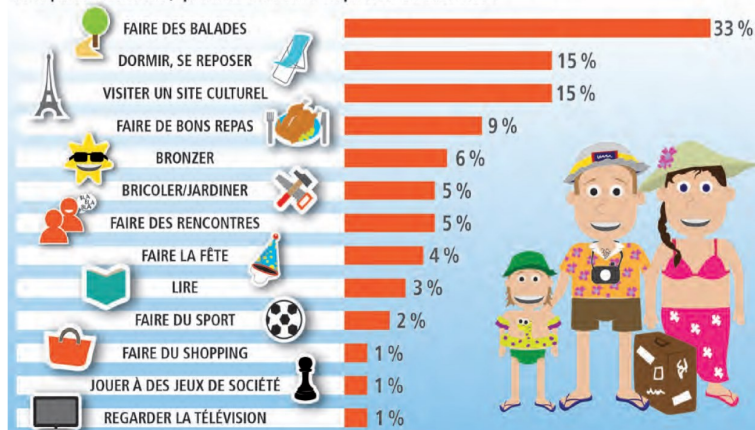
Le sport, c'est la détente plutôt que l'exploit

Deux sports de plein air, à pratiquer en famille, entre amis ou lors de compétitions. **«Les Français montrent que le sport est pour eux davantage synonyme de détente que d'exploit».** Le troisième sport préféré est la natation. En suivant, on trouve le cyclisme (23,9 %), le ski (17,4 %), la course à pied (15,9 %) et la danse (14,2 %). Étonnamment le football arrive en 8^{ème} position (avec 12,8 %), à égalité avec le tennis et la gymnastique. Le rugby arrive pour sa part au plan national en 11^{ème} position (8,7 %).

Publié le samedi 31 octobre 2015, enquête réalisée par l'institut BVA
Consulter le sondage sur : http://issuu.com/journalpresseocean/docs/sondage_sport

Les activités préférées des Français pendant leurs vacances

Vous personnellement, qu'aimez-vous faire en priorité en vacances ?



... La vie du Comité

Une pluie de distinctions pour les bénévoles !

Remise officielle en présence de plusieurs personnalités
à Rodez le 2 octobre 2015

- M. Michel BRASSAT, trésorier du Comité Départemental, association « Entre Causse et Dourdou », vient de se voir décerner la **Médaille d'Argent** de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif (promotion du 1^{er} janvier 2015).

- Mme Geneviève FUERTES, secrétaire du Comité Départemental, association « Sentier de Pays de Manhac » vient de se voir décerner la **Médaille de Bronze** de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif (promotion du 14 juillet 2015).

Remise officielle lors de la soirée du mouvement sportif
à La Primaube le 27 novembre 2015.

- Mme Elisabeth SAUVEPLANE, Vice-Présidente du Comité, association « La Spirale » vient de se voir décerner un trophée au titre du « **Challenge Féminin 2015** ».

- M. Lucien NOYRIGAT, responsable du secteur « Est Aveyron », association « ACS Ste Radegonde », vient de se voir décerner un trophée au titre de « **Personne dirigeante dévouée pendant plus de 10 ans** ».

Le Comité adresse ses vives félicitations aux 4 récipiendaires pour leurs actions bénévoles au service de la randonnée en Aveyron.



Editions et parutions

Les nouveautés 2016 :

- › Le chemin de St Jacques de Compostelle.
- › Tour du Larzac Templier Hospitalier.
- › Tour des Monts d'Aubrac.
- › Le chemin de St Guilhem le Désert.
- › Au Pays de Conques - Marcillac.



Quelques chiffres des ventes des topo-guides en Aveyron

	2015	2014	2013
Collection Fédérale	12 202 ex.	12 204 ex.	11 729 ex.
Collection « Les belles balades de l'Aveyron »	3 978 ex.	2 942 ex.	3 522 ex.
Total des ventes	16 180 ex.	15 146 ex.	15 251 ex.

« A chaque dimanche sa rando », Nouvelle année, nouveau calendrier...

Pour randonner l'esprit libre, adepte ou simple marcheur occasionnel, les **64 clubs** de randonnée de l'Aveyron vous accueillent le week-end. Pour cette **13^{ème} édition**, ce ne sont pas moins de 80 manifestations organisées. De la petite randonnée de l'après-midi à celle d'une journée, chaque randonneur trouvera son dimanche de rando afin que s'applique l'adage : « **Un jour de sentier, huit jours de santé** ».



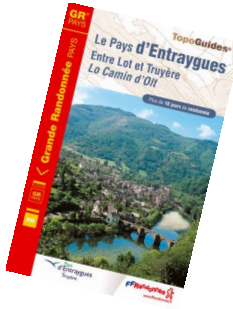
Les sorties sont organisées et encadrées par les bénévoles des clubs FFRandonnée qui s'investissent pour le plaisir de tous.

Bonne randonnée en Aveyron !

Le Pays d'Entraygues

Entre Lot et Truyère

A l'occasion du rebalilage de l'ensemble des itinéraires du **GR® de Pays Lo Camin d'Olt**, la Commission Sentiers et itinéraires souhaite mettre un coup de projecteur sur cet itinéraire confidentiel mais qui mérite sa place dans les éditions nationales.



Au départ d'Entraygues sur Truyère, les deux boucles du Camin d'Olt permettent de vous enfoncer dans les gorges étroites de la Truyère (68 km pour environ 3 jours) ou de dominer la vallée approuvoisée du Lot (58.3 km pour 2 jours), de plus vous pouvez faire étape et rayonner autour des villages car le topo-guide vous propose également 10 PR®.



Entraygues sur Truyère qui se situe au confluent du Lot et de la Truyère et son pays de « moyenne montagne » constituent un carrefour entre les routes de l'Auvergne et la vallée du Lot. En parcourant les versants raides, où le châtaignier est très présent, et les pentes bien exposées qui accueillent vignes et pâtures, vous découvrirez un pays aux multiples contrastes, abritant de nombreux villages imprégnés d'histoire, vous pourrez même vous laisser tenter et déguster des produits du terroir tel que la pascade - le farçou - le pounti - le chou farci - l'Estofinade - le cheveau à l'oseille - le cabécou ou le Vin d'Entraygues Le Fel (AOC depuis 2011).

A chaque pas, en suivant Lo Camin d'Olt, vous découvrirez ces sauvages vallées encore protégées qui vous réservent d'agréables surprises, sans oublier les rencontres avec les hommes qui ont fait ce pays...

Le Pays d'Entraygues, réf. 1200, 9.70 €, édition FFRandonnée

...  **Question / réponse**

Au cours d'une randonnée une personne fatiguée veut quitter le groupe. Que doit faire l'animateur ?

Une seule obligation pour l'animateur : **assurer la sécurité**. L'animateur fait en sorte que cette personne regagne le point d'arrivée en toute sécurité.

- Soit en lui fournissant les indications nécessaires et en mobilisant un(e) volontaire pour l'accompagner surtout si la personne a fait un malaise.
- Soit en organisant son rapatriement (*appel à des amis ou la famille pour que la personne fatiguée soit récupérée en voiture*). La personne ayant quitté le groupe dans ces conditions, l'animateur n'est plus responsable.
- Si ces solutions sont impossibles en toute sécurité : l'animateur impose alors à tout le groupe un itinéraire plus court et plus facile.

Il faut rappeler que l'animateur a des **obligations de moyens**, c'est-à-dire qu'il doit tout faire et se donner tous les moyens pour assurer la sécurité des randonneurs (*et non de résultats comme pourrait l'être un professionnel*).

La Randothèque, qu'est ce que c'est ?

La « Randothèque » est une bibliothèque de randonnées nationale, réalisées et reconnues comme intéressantes par des licenciés des clubs de l'Aveyron affiliés.

Les randonnées décrites dans ce dossier concernent des sorties d'au moins deux jours, nécessitant donc un ou plusieurs hébergements dans ou hors de l'Aveyron.

Ces randonnées sont soit de type itinérant (*d'un point à un autre*), soit de type circuit (*avec retour au point de départ*), soit de type étoile (*rayonnement autour d'un point*).

Randothèque classée par région !

Les renseignements qui y sont donnés n'ont pas un caractère exhaustif mais témoignent d'une expérience. Les tracés ne suivent pas obligatoirement un itinéraire de topo-guide mais peuvent s'en inspirer. Les appréciations y sont personnelles et n'engagent que le groupe qui y a participé à un moment donné.

Si vous souhaitez obtenir plus de détails, vous trouverez les coordonnées des organisateurs de chaque séjour sur la fiche. Ces personnes seront ravies de vous aider à préparer votre séjour et vous fournir les petits conseils utiles.

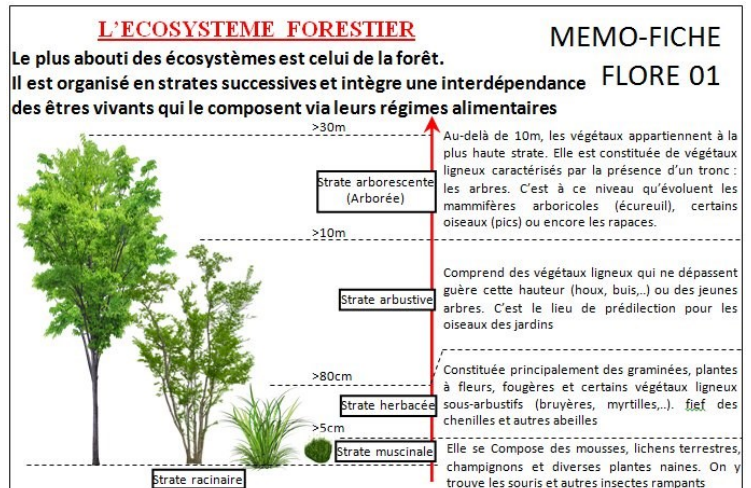
Cette banque de données ne présente de l'intérêt que si elle est alimentée régulièrement par les animateurs qui organisent des randonnées pour leur club et qui veulent faire profiter de leur expérience les randonneurs d'autres clubs amis ou inconnus.

Nous encourageons tous les clubs à nous adresser les informations relatives à leurs séjours. Nous avons simplifié les fiches de description. L'objectif est de présenter une région où vous avez randonné en signalant les possibilités d'hébergement, les randonnées à faire, en précisant les références des topo-guides et des cartes I.G.N; éventuellement en donnant vos impressions.

Vous pouvez obtenir des précisions complémentaires en vous rendant sur le site du Comité Départemental : <http://aveyron.ffrandonnee.fr> à la rubrique « Randothèque ». (*Afin de vous faciliter la tâche, nous vous proposons de rédiger votre fiche d'informations sur un support manuscrit, nous nous chargeons de la mettre en forme et de l'enregistrer*).

Faites partager vos expériences !

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.



... En direct des clubs

Activités périscolaire :

Depuis septembre 2013, « Les Randonneurs de la Vallée », proposent bénévolement des activités aux enfants de l'école de Livinhac-le-Haut dans le cadre du périscolaire, sous la responsabilité du directeur du centre de loisirs :

- Découverte du village, des panneaux signalétiques patrimoniaux et les retrouver sur le plan du village.
- Lecture de la carte IGN avec la légende : routes, chemins, rivière, lignes de côtes...
- Orientation de la carte.
- Initiation à l'utilisation de la boussole, en classe et à l'extérieur (ex : faire un circuit autour de l'école en s'orientant).
- Jeux de piste autour de l'école, course d'orientation en étoiles sur le stade ou dans le village avec balises à retrouver.
- Rando découverte de la flore et visite d'une serre.

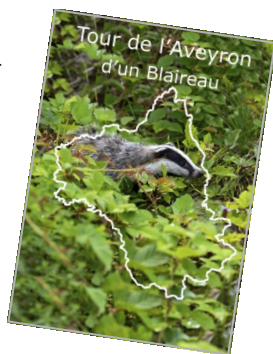
Ces activités durent environ 1h à 1h30 en raison d'une fois par période et nécessite la participation de 2 ou 3 randonneurs bénévoles de notre club.

C'est une expérience très enrichissante pour nous et pour les enfants dans la perspective d'un épanouissement et de continuité éducative adaptées aux besoins des enfants et à l'appropriation du territoire.

Le Tour de l'Aveyron d'un « Blaireau » :

Il ne s'agit pas d'une aventure pédestre où l'on marche sur des chemins plus ou moins éloignés de la frontière. L'objectif est de **suivre exactement la limite administrative du département**. Tel est le périple que vient de terminer Jean-François Malet du club des Blaireaux.

Il est parti de la Croix de la Rode sur l'Aubrac, va traverser landes et ruisseaux, bois et ronciers pour arriver au barrage de Sarrans, heureusement vide ! Puis ce sera la Viadène et le Carladez, la vallée du Lot, le Villefranchois pour enfin retrouver le Viaur. D'autres Blairelles et Blaireaux vont se relayer pour l'accompagner. Ce qui était au départ une aventure individuelle va se transformer en une belle aventure collective. Après le Viaur, il faut traverser le Ségala pour aborder le Sud de l'Aveyron. Notre Jef a passer plusieurs jours sans voir personne. Les "Cévennes Aveyronnaises" ou encore les grands causses ne sont pas moins sauvages. La limite passe très souvent au fond des ruisseaux, sur des crêtes, dans des endroits inimaginables ! Outre le défi physique : **38 jours, 800 kilomètres, 21 200 mètres de dénivelé**, c'est probablement le partage qui sera marquant dans cette aventure. Partage avec ses accompagnateurs bien sûr mais aussi avec toutes les personnes croisées sur cette frontière.



Comité Départemental FF Randonnée Aveyron

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

Directeur de publication: Michel LONGUET

Comité de rédaction: Michèle CANIVENQ, Geneviève FUERTES, Jean-Claude AMICHAUD, André BERTHOMIEU, Marc BOUTROU, Michel GABRIAC, Michel LONGUET, Jean-François MALET, Jaquie PORTE, Michael SOBELLA et Lionel VIDAL.

N° ISSN : 2264-4377

... La formation

Stage de Balisage à Lanuéjols, 5 et 6 sept. 2015

Ce stage a connu beaucoup de succès. A la demande du président du club de Lanuéjols « Vivre à Lanuéjols », il s'est déroulé dans une salle de la mairie pour la partie théorique et sur les sentiers autour du bourg pour la partie pratique. Les 10 participants de l'association, ont été rejoints par 7 autres stagiaires venus d'associations voisines. Tous sont repartis très motivés pour aller baliser les circuits de leur secteur.

Rencontre des collecteurs et gestionnaires :

Une journée de « rappel » de la formation numérique des collecteurs et gestionnaires qui s'était déroulée en mars 2015, a eu lieu dans les locaux du Comité le 20 octobre dernier, afin de permettre aux volontaires qui se sont lancés dans la numérisation des circuits de randonnée, de parfaire leurs pratiques et leurs connaissances. Les investissements de nos bénévoles ont déjà permis de numériser les GR 71C et D. Merci à eux !

Calendrier des formations 2016 :

Un stage de balisage pourra être programmé selon les besoins des associations et de la Commission Sentiers et Itinéraires (*à faire connaître au Comité*)

Un stage **Module de Base** se déroulera à **Pont les Bains les 19 et 20 mars 2016**. Vous pouvez déjà vous préinscrire sur le site fédéral.

... Calendrier

› **Module de Base** : Samedi 19 et dimanche 20 mars à Pont les Bains

› **Salon de la randonnée à Lyon** : 18 - 19 et 20 mars

› **Rando Challenge** : Dimanche 1^{er} mai au Vibal

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

› **« Stage animateur niveau 2 »** : du 24 septembre au 1^{er} octobre à Saint Sermin sur Rance

› **Rando Santé Mutualité** : Dimanche 2 octobre, lieu à définir

Nos partenaires... une relation de confiance !



Taguez ce code pour tout connaître sur la randonnée en Aveyron