

Balises

• N°68 • Septembre 2016

édito

C'est la rentrée aussi pour nos 64 clubs avec leurs 3500 adhérents et une fois de plus les Bénévoles sont en première ligne : comme le disait S. Dubos dans La Dépêche du Midi du 7 août (*qui annonce 3 millions de bénévoles en France*) « ils sont partout » ; du petit PR local qui fait la notoriété du village au célèbre GR®65 qui voit passer chaque année des milliers de randonneurs.

- Que seraient sans vous, les bénévoles, ces 6 000 km de sentiers entretenus en permanence, balisés tous les 2 ans et répertoriés dans les 25 topos guides de notre département ?

- Que seraient sans vous, ces grandes manifestations telles Rando Challenge, Rando Occitane ou Rando Santé Mutualité qui attirent chaque année de plus en plus de marcheurs ?

C'est grâce à vous, les bénévoles que notre département est autant apprécié par les touristes avides de grands espaces, de belle nature et d'un riche patrimoine et que la randonnée reste en Aveyron la première activité de pleine nature.

Alors, vous qui aimez aller vous balader sur les sentiers, pensez à eux, ces bénévoles, et pour leur prouver que vous appréciez le travail qu'ils effectuent, rejoignez-nous à la FFRandonnée, en prenant une licence dans l'un de nos clubs ou une rando carte, si vous préférez randonner seul, et alors nous pourrions dire ensemble « Les chemins, une richesse partagée ».

*Michel LONGUET,
Président du Comité
Départemental*

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

La randonnée, un des nombreux atouts du département de l'Aveyron



Alors que le département est fortement engagé dans le développement de son attractivité, rencontre avec **M. Jean-Claude LUCHE,** Sénateur, Président du Conseil Départemental de l'Aveyron,

Monsieur le Président, la commission permanente du Conseil Départemental vient de reconduire son accompagnement au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, pour vous comment la randonnée participe-t-elle à l'attractivité du territoire ?

Jean-Claude Luche : La randonnée réunit de nombreux thèmes qui sont aussi des bases solides pour l'action du Conseil départemental : le développement durable, l'animation et l'attractivité des territoires, la cohésion sociale, l'essor du tourisme, des loisirs et sports de pleine nature, l'attrait grandissant pour l'itinérance....

Elle s'appuie sur une richesse commune, celle d'une nature ouverte, avec des secteurs géographiques diversifiés, qui ont une identité affirmée. Elle est source de retombées économiques appréciées. Elle valorise le bénévolat et consolide le lien social entre les générations.

Pour toutes ces raisons, la collectivité départementale vient de confirmer l'accompagnement du Comité Départemental de Randonnée Pédestre.

Celui-ci constitue un levier important de la mise en œuvre de ses politiques dans ces domaines. Dans la continuité de celle de 2015, la nouvelle convention apporte une aide financière significative (48 500 € en 2016) pour la réalisation des aménagements indispensables à une bonne pratique de la randonnée (*suivi technique des sentiers et itinéraires, suivi et renouvellement des topo-guides départementaux, expertise pour le schéma départemental des activités de pleine nature, mise en place du programme numérique fédéral...*).

Il est primordial en effet que l'offre que propose

l'Aveyron en matière de randonnée pédestre réponde aux exigences de qualité et de préservation des milieux qui font sa réputation, notamment pour l'entretien des sentiers, leur balisage, la sécurité, l'information (*y compris numérique*).

Ce qui se réalise sur le mythique GR 65, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, est en tous points exemplaire.

On relève que la randonnée pédestre reste la 1^{re} activité de pleine nature demandée en Aveyron.

Comment cette activité participe à l'intérêt touristique, économique ou de lien social ?

Jean-Claude Luche : L'enjeu, c'est l'attractivité de l'Aveyron. C'est le sens du projet que je propose à tous les Aveyronnais, Cap 300 000 habitants. Ce pari démographique est capital. Il permettra un développement équilibré, source d'activités et d'emploi, indispensable pour garantir un bon niveau de services de proximité pour la vie quotidienne, en particulier en milieu rural. Nous n'avons pas d'autre choix que de réussir ce challenge, le plus vite possible, dans un contexte de concurrence territoriale vive, qui nous oblige à être meilleurs que les autres.

Tout participe à l'attractivité et, en particulier, les propositions en matière culturelle et de loisirs. La randonnée fait bien entendu partie de cette palette d'atouts capables d'attirer des touristes mais aussi des populations nouvelles en quête d'un autre cadre de vie, qui réponde à des attentes régulièrement exprimées par les habitants des grandes villes.

La feuille de route Cap 300 000 habitants fixe pour le Conseil départemental et le sujet qui nous concerne, les objectifs principaux : pérennisation des sentiers de randonnée, aide aux travaux sur les chemins inscrits au plan départemental d'itinéraires de promenade et de randonnée, par exemple. Le partenariat avec le Comité Départemental de Randonnée Pédestre représente un point d'ancrage de cette démarche.

Avez-vous un message personnel aux bénévoles du Comité Départemental ?

Jean-Claude Luche : Un grand merci. Sans les bénévoles en Aveyron, dans tous les domaines, rien ne serait possible. Ce sont eux qui constituent le fer de lance des associations. Celles et ceux qui s'occupent de nos chemins et sentiers témoignent d'une belle façon de cette mobilisation citoyenne au service de notre patrimoine et de l'envie de le partager avec tous les amoureux de la nature.

... La vie du Comité

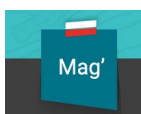
LE NOUVEAU SITE
DE LA
GRANDE RANDONNÉE
EN FRANCE



La FFRandonnée lance le premier portail de référence national, source d'informations et de services exclusifs et inédits dédiés à la préparation de son itinérance sur l'ensemble des itinéraires de Grande Randonnée (les GR®) de France.

Véritable «compagnon digital» **Mongr.fr** propose une information complète qualifiée et actualisée sur tous les GR® du territoire : des reportages, récits et actualités sur l'itinérance, des **idées randos**, des **conseils** et **astuces**, le descriptif avec cartes, **traces GPS**, **hébergements** et **photos** sur les principaux itinéraires de Grande Randonnée ainsi que toutes les informations pratiques pour préparer et réussir son itinérance.

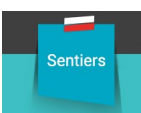
UN MOTEUR D'INSPIRATION POUR LES RANDONNEURS



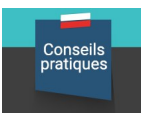
MonGr.fr concentre toute l'actu dédiée à la grande randonnée : ouvertures de sentiers, réhabilitation et modification d'itinéraires, événements...

Des reportages inédits vous proposent de découvrir un GR® en quatre étapes.

Des rencontres mettent en lumière les aventuriers des GR®, ceux qui les parcourent et ceux qui les font vivre. Des portfolios thématiques vous font découvrir les sites incontournables à voir en chemin.



Quel randonneur n'a jamais rêvé de parcourir le GR® 20 Corse, le GR® 34 le long du littoral breton ou encore le GR® 65 vers Compostelle...et vivre une **aventure humaine** unique : Le site MonGR.fr propose les **descriptifs**, **infos pratiques**, et **traces GPS**, collectés au fil des années par les bénévoles de la FFRandonnée des principaux GR®. Chaque GR® y est décrypté, décrit et illustré et vous permet également de **choisir** et **réserver** vos hébergements.



La grande itinérance, ça ne s'improvise pas ! Les experts de la FFRandonnée vous accompagnent et vous conseillent : préparation physique, alimentation en randonnée, équipement adéquat, anticipation des variations météo... Le tout pour vous garantir une rando réussie. Les GR® incontournables, appelés « Top des GR® », sont déjà en ligne mais d'autres suivront, au rythme du travail des collecteurs bénévoles œuvrant sur les sentiers.

L'accès au site « **monGR.fr** » est **gratuit**, il s'inscrit aussi dans la continuité du programme numérique fédéral. Et si monGR renseigne déjà les randonneurs sur leur prochaine destination GR, c'est sans compter sur la version 2 du site en 2017 qui proposera moyennant un abonnement (Pass GR), un contenu enrichi aux nombreuses données issues de notre base de données randonnée.

Ils pourront aussi soutenir par leurs dons la FFRandonnée afin de maintenir l'action bénévole d'entretien, de sauvegarde et de valorisation des itinéraires GR®.

Allez découvrir le nouveau site **MonGR.fr** !



Le nouveau partenaire du Comité Départemental :

DECATHLON

Décathlon, le leader incontournable de la distribution d'articles de sport, vient de rejoindre la FFRandonnée Aveyron. Vêtements de sport, chaussures et matériel pour une utilisation occasionnelle, régulière ou intensive, retrouvez chez notre nouveau partenaire un large choix de produits dédiés à tous les passionnés de sport, du débutant au confirmé.

Dans une volonté de marquer son ancrage dans la pratique de la randonnée et de développer son soutien au tissu associatif, l'enseigne DECATHLON Rodez Sébazac accompagne la FFRandonnée Aveyron au cours des prochaines années.

Dès à présent, l'enseigne offre aux licenciés et randocarteurs FFRandonnée 15 % de réduction sur l'ensemble des achats du rayon randonnée.

DECATHLON Rodez Sébazac, Route d'Argent, Pôle commercial du Comtal, 12850 Onet-le-Château / decathlon.fr / 05 65 58 45 40



Le Sport Adapté « en Marche »

Le mercredi 4 mai les présidents du Comité Départemental du Sport Adapté et du Comité Départemental de Randonnée Pédestre se retrouvaient afin de signer une convention pour se lancer sur la route d'un nouveau partenariat favorisant l'inclusion de personnes en situation de handicap dans un cadre sportif.

Jean-Pierre Thomas, président du CDSA 12 a souligné la volonté du CDSA de s'ouvrir aux Comités et aux clubs dit « ordinaires » afin de multiplier les échanges. Michel Longuet, président du Comité FFRandonnée a partagé cette énergie, en soulignant que tout sera mis en place pour un partenariat pérenne : « rencontre sport adapté », « rando pour tous », « A chaque dimanche sa rando » ainsi que la mise en place de formations transversales.

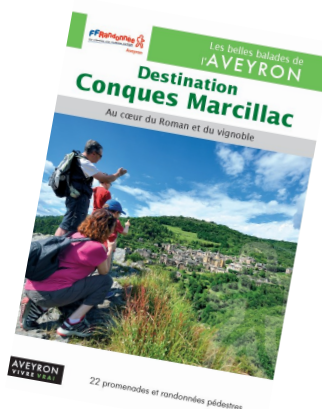
Cette nouvelle saison sportive va proposer 3 randonnées adaptées en Aveyron, donc à vos chaussures !



Editions et parutions

Destination Conques-Marcillac

La nouvelle édition vient de paraître et propose 22 itinéraires PR de 5 à 26 km au relief contrasté dans une diversité éclatante de sols et de paysages (*le Ségala de Conques, le Rougier de Marcillac, la Causse comtal, la vallée du Dourdou, la vallée du Lot*). Cette édition est une réelle invitation à la découverte d'un terroir attachant et dynamique au cœur du Roman et du vignoble.



Réalisation : Office de Tourisme de Conques-Marcillac et le Comité FFRandonnée de l'Aveyron.

Prix : 7 € (disponible auprès des Maisons de Presse, Offices de Tourisme et au Comité Départemental).

Un petit coup de projecteur sur la commission sentiers et itinéraires :

Avec ces 6 593 km de chemins balisés l'Aveyron est une véritable toile d'araignée, une collection de 23 topo-guides est à la disposition des randonneurs pour les aider à s'y retrouver.



Pour assurer la continuité et la sécurité de ces sentiers, les membres de la commission ont découpé le territoire de notre département en 20 secteurs irréguliers en fonction des topo-guides existants et des 120 baliseurs bénévoles formés et présents sur le terrain.

Chaque secteur est supervisé par un responsable qui rend compte des travaux réalisés à Michael (technicien au Comité départemental). Depuis quatre ans ils sont invités à une rencontre annuelle pour échanger et aborder les points à améliorer, le point de vue de ces acteurs de terrain est essentiel.

Nous avons la chance d'avoir de nombreux bénévoles, cependant ils sont mal répartis sur le territoire, de ce fait certains secteurs comme le Sud ou l'Est sont en sous nombre. **Nous lançons donc un appel aux personnes susceptibles de s'investir** dans ces territoires, les secteurs n'étant pas figés ils peuvent aisément se modular.

Des conventions sont régulièrement signées avec les maîtres d'ouvrage pour assurer le défraiement des actions engagées, un compte rendu détaillé leur est communiqué.

Ce travail de suivi et de balisage réalisé par les bénévoles du Comité est au service de l'ensemble des randonneurs, qu'ils soient licenciés ou non, adhérent FFRandonnée ou de toute autre fédération, des pèlerins, des touristes, n'hésitons pas à le faire savoir autour de nous.

...  **Question / réponse**

Faut-il un diplôme pour animer une randonnée ?

La loi ne fait pas obligation d'avoir un diplôme pour encadrer bénévolement un groupe de randonneurs mais le président du club a une obligation de sécurité vis-à-vis de ses adhérents et des tiers, il est responsable des compétences de ses animateurs à qui il délègue ses obligations sur le terrain. Les animateurs sont donc civilement responsables de tout accident imputable à leur négligence, imprudence, voire leur incompétence.

Ils doivent respecter le règlement : « **Pratiquer - Encadrer - Organiser des activités de marche et de randonnée pédestre** » (disponible auprès de votre club ou en téléchargement sur le site internet du Comité Départemental)

Le président les incitera donc vivement à suivre les formations proposées par la FFRandonnée. C'est le moyen de s'assurer qu'ils ont bien les compétences nécessaires : **orientation, connaissance du terrain, secourisme, conduite de groupe ...** Ces dispositions valent pour tout animateur, qu'il encadre une randonnée dans le cadre d'une association ou entre amis. **C'est la personne qui a pris l'initiative de la randonnée qui est considérée comme animateur du groupe d'amis.**

Comment appeler les secours ? et s'il n'y a pas de réseau ?

Le numéro d'urgence (*norme européenne*) est le :

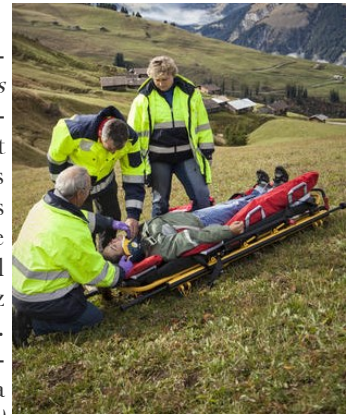


Ce numéro d'urgence est à utiliser lorsque l'on appelle depuis un téléphone mobile. Il est valable pour les cas relevant du 17 ou du 18. Si le 112 aboutit dans un service qui n'est pas concerné, l'opérateur fera le transfert sur le service compétent.

Ce numéro est également accessible depuis un poste fixe. Il présente l'avantage d'être régulé en fonction de la situation géographique de l'émetteur de l'appel de secours et permet donc d'être pris en compte par le **centre de secours le plus proche même s'il se situe dans un pays voisin.**

S'il n'y a pas de réseau ?

Il ne faut pas hésiter à se déplacer (*parfois d'à peine quelques mètres*) pour obtenir une couverture mobile en cherchant préférentiellement des zones dégagées et en hauteur. Vous pouvez essayer de couper votre portable et de le rallumer. Il est possible que vous atteigniez un relais un peu moins mauvais. Les plateformes des N° de sécurité (*15, 17, 18 ou 112*) ont la possibilité (*en dernier recours*) d'essayer de vous localiser : votre numéro s'inscrit sur leur tableau, même s'il est confidentiel. Si votre téléphone portable ne passe pas convenablement en zone de montagne, il peut être redirigé sur le réseau radio des secours. N'hésitez donc pas à faire le 112 même si vous n'avez pas de signal apparent.



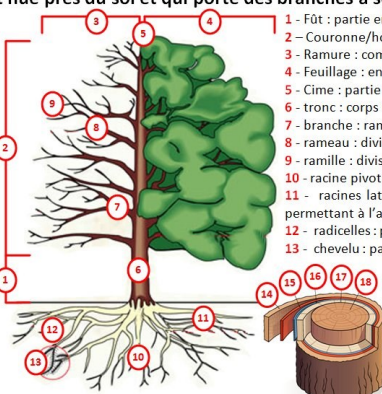
Faut-il appeler les numéros des secours spécifiques en montagne : PGHM (*Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne*) ? Non, il faut faire le 112.

Info pratique : En cas d'accident, en France comme à l'étranger les licenciés doivent déclarer le sinistre dans les 5 jours ouvrés.

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.

LA STRUCTURE D'UN ARBRE

Définition : Un arbre est un grand végétal ligneux dont la tige est nue près du sol et qui porte des branches à son sommet.



MEMO-FICHE FLORE 02

- 1 - Fût : partie entre le sol et les premières branches.
- 2 - Couronne/houppier : partie entre les premières branches et la cime.
- 3 - Ramure : composé des branches et des rameaux.
- 4 - Feuillage : ensemble des feuilles.
- 5 - Cime : partie la plus haute de l'arbre.
- 6 - tronc : corps de l'arbre.
- 7 - branche : ramification partant du tronc de l'arbre.
- 8 - rameau : division des branches.
- 9 - ramille : division des rameaux.
- 10 - racine pivot : racine principale enfoncée verticalement dans le sol.
- 11 - racines latérales : ramifications situées sur le côté et sous terre permettant à l'arbre de se maintenir et se nourrir.
- 12 - radicelles : petites racines.
- 13 - chevelu : partie de la racine remplie de filaments.
- 14 - écorce : qui protège d'intérieur de l'arbre.
- 15 - liber : ensemble des vaisseaux dans lesquels circulent la sève issue de la photosynthèse.
- 16 - cambium : fine zone qui produit le bois.
- 17 - aubier : couches composée de cellules vivantes amenant l'eau du sol aux feuilles.
- 18 - Duramen : cœur du bois, composé de cellules mortes. C'est le squelette de l'arbre.

... En direct des clubs

Le Rando Challenge a 10 ans,

Le 1^{er} mai 2016 le Rando Challenge aveyronnais fêtait ses 10 ans au **Vibal**, Lac de Pont de Salars et de belle manière !

Le soleil était là, faisant oublier la neige de la veille, et le vent plus que frais n'a pas réussi à décourager les participants : **200 randonneurs répartis en 58 équipes** ont participé à la compétition !

Le record de 2010 à Sainte Radegonde (*154 participants*) est battu. Le club les Randolejaires de Pont de Salars avait bien fait les choses, merci à eux pour tout le travail de préparation, j'associe à ces remerciements tous les bénévoles du village qui ont participé en nombre à cette journée.

Depuis dix ans certains clubs Aveyronnais participent chaque année à la compétition en venant avec deux, trois, voire cinq équipes ... nous les remercions pour leur fidélité et nous vous invitons à venir les rejoindre pour l'édition 2017.

Un chemin, une école,

Vendredi 27 mai, les élèves de l'école de Sainte Radegonde ont eu une journée de classe exceptionnelle.

- 10 h : départ de la randonnée pédestre depuis Pont les Bains où le car a déposé les 44 enfants et leurs 8 accompagnateurs (enseignants et bénévoles du club pédestre de Sainte Radegonde). Carte et boussole en mains les enfants s'orientent parfaitement le long des sentiers et guident sans encombre les 3 groupes sur le plateau.

- 11 h 30 : après une belle grimpe et la découverte de beaux paysages, d'une flore abondante, c'est l'arrivée à Malviès et visite de l'Atelier des arômes et son jardin guidés par Jean-Claude et Hélène Garrigou qui nous apprennent à reconnaître les odeurs et comprendre l'extraction des huiles essentielles mais aussi de calculer l'heure à partir du cadran solaire placé au sol.

Le pique-nique confortable dans la cour de nos hôtes redonne des forces pour repartir vers 13 h jusqu'à Marcillac et le pont rouge où nous accueille Bernard Oliu. Très attentifs les enfants découvrent l'histoire des 2 locomotives du siècle dernier et celle de la route du fer entre Mondalzac et Decazeville et ont en plus le privilège d'entrer dans cet ancien tunnel parfaitement conservé : belle aventure !

- 15 h : la balade se poursuit à l'ombre, le long du créneau et s'achève par le goûter près du collège où nous attend le car pour le retour.

Très belle action initiée par le Comité Départemental de la Randonnée pédestre et organisée par les enseignants en collaboration avec le club pédestre de Sainte Radegonde et ses randonneurs bénévoles : journée pleine d'enseignements avec orientation, découverte du milieu naturel et d'un patrimoine aveyronnais souvent méconnu.

Comité Départemental FFRandonnée 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: Cabinet du Président du Conseil Départemental de l'Aveyron, Michèle CANIVENC, Geneviève FUERTES, Elisabeth SAUVEPLANE, André BERTHOMIEU, Marc BOUTROUË, Michel GABRIAC, Michel LONGUET, Michael SOBELLA et Lionel VIDAL.

N° ISSN : 2264-4377

... La formation

Stages prévus pour le dernier trimestre 2016

A la demande de licenciés, un stage SA1 a été programmé à Pont les Bains les 15 et 16 octobre (*il reste des places disponibles*).

Autres stages régionaux

- GPS thématique et navigation sur le terrain les 8 et 9 octobre à Latrape (31)

- Rando Santé les 19 et 20 novembre à Souillac (46)

Pour vous inscrire et consulter le catalogue des formations rendez-vous sur le site fédéral www.ffrandonnee.fr

La formation dans la nouvelle région

Une réunion de la nouvelle commission de Formation régionale a eu lieu le 7 juin à Lézignan Corbières dans l'Aude. Les 13 départements y étaient représentés et après maints échanges et discussions constructives, il a été retenu que la gestion administrative de tous les stages serait gérée par l'une des antennes du nouveau comité régional, les formateurs restant les ambassadeurs de la commission régionale de formation.

Un calendrier des formations 2017 a été ébauché et il a été décidé d'uniformiser les tarifs des différents modules de formation.

En ce qui concerne l'Aveyron, trois stages sont proposés : Module de Base, SA1, Baliseurs.

Les stages numériques seront programmés, suite à la demande des départements.

... Calendrier

C'EST LA RENTRÉE
RANDONNEZ !

FFRandonnée
COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



- › **Dimanche 2 octobre 2016,**
Rando Santé Mutualité à St Just sur Viaur
- › **Samedi 15 et dimanche 16 octobre 2016,**
Stage « Spécifique animateur 1 » (SA1), Pont les Bains
- › **Samedi 25 février 2017,**
Assemblée Générale extraordinaire et ordinaire du Comité Départemental à la Maison du Causse de Bezannes

Nos partenaires... une relation de confiance !

