

**GR**<sup>®</sup>  
LA GRANDE  
RANDONNÉE

*Vivez votre aventure !*

**DOSSIER  
DE PRESSE**

**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*



# VIVEZ VOTRE AVENTURE!

Depuis 66 ans, les marques blanches et rouges vous indiquent le chemin de l'**aventure et de l'évasion**, comme un signe de ralliement, qui s'adresse à tous et s'offre à chacun, selon son profil et ses envies.

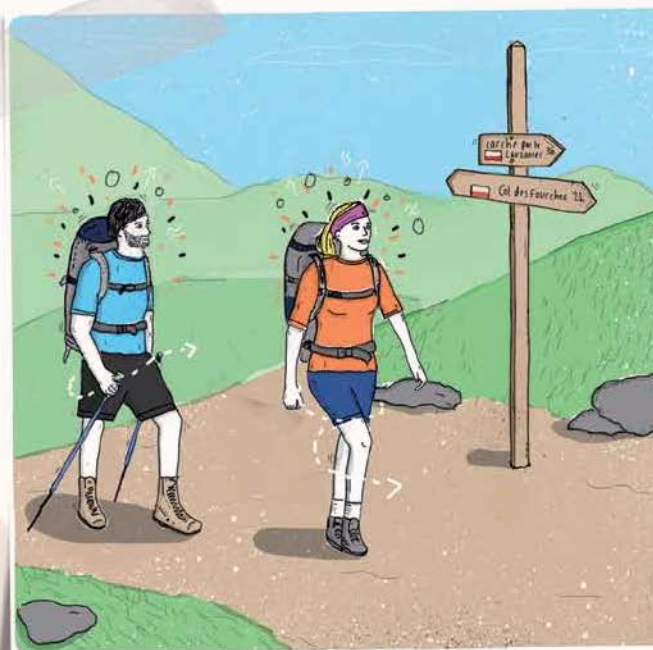
Car l'aventure ne signifie pas forcément partir à l'autre bout du monde : l'authenticité et le dépaysement sont souvent à **portée de foulée**, aux portes même de nos villes, sur des sentiers de Grande Randonnée (GR®). Ces itinéraires sont conçus et entretenus par un réseau de **7000 baliseurs bénévoles dévoués** qui vivent leur passion au quotidien, uniquement dans le but de la **partager** : une mission insoupçonnée aux regards des milliers de randonneurs qui parcourent chaque année les GR®. Ces fameux sentiers sont pour certains devenus mythiques et pour d'autres, des trésors cachés qui ne demandent qu'à être trouvés.

Amateurs d'air pur ou de proximité avec la nature, fans de sport ou amoureux d'histoire et de patrimoine culturel, partent ainsi sillonner les chemins de France et d'outre-mer. Des campagnes vallonnées aux forêts exotiques, du littoral breton aux cols

pyrénéens, ces sentiers offrent aujourd'hui un **choix immense de destinations**. En 2013, les GR® et GRP® (Grande Randonnée de Pays®) représentent un véritable patrimoine fort de **90000 km** et auréolés pour certains d'un classement par l'Unesco. Lieux de découverte, de rencontres, de sensations et d'échange, ils sont autant une trace du passé qui gardent en mémoire des histoires de douaniers, contrebandiers, pèlerins, colporteurs ou de bergers, qu'un défi sportif à relever, chacun à son niveau, **une expérience personnelle unique en son genre pour tous les passionnés d'aventure au long cours**.

C'est ce que la FFRandonnée, délégataire de l'activité, vous invite à essayer, tenter, découvrir : pratiquer, **en accès libre, gratuit, dans un stade en pleine nature**, la Grande Randonnée pour rêver, s'évader, voyager, suivre les pas de marcheurs célèbres ou tracer son propre chemin. Pour vivre l'aventure... pour vivre **votre** aventure !

Claude Hüe  
Présidente de la Fédération Française  
de la Randonnée Pédestre



## Sommaire

LES GR® ET LA FFRANDONNÉE 4-5

TENDANCE 6-7

GR®34 8-9

GR®10 10-11

GR®5 12-13

GR®R1 14-15

GR®65 16-17

CONSEILS ET ASTUCES 20-21

POUR GUIDER VOS PAS 22

COUP DE PROJECTEUR 23

# LES GR® ET LA FFRANDONNÉE TOUTE UNE HISTOIRE

À 66 ans, la FFRandonnée affiche une santé et une vitalité de jeune première. Portée par la passion pour l'aventure, la découverte et la nature, par un réseau associatif riche et divers, par le soutien de milliers de bénévoles passionnés, elle peut sereinement se tourner vers l'avenir et continuer d'écrire l'histoire de la Grande Randonnée. Toujours en mouvement.

Depuis 66 ans, sous la houlette des 120 comités départementaux et régionaux de la fédération, 7000 baliseurs bénévoles ont jalonné, pinceaux à la main, blanc et rouge pour les GR®, jaune et rouge pour les GRP® (Grande Randonnée de Pays®), **les 90 000 kms de sentiers de Grande Randonnée, que dessine, imagine, anime, valorise et entretient la FFRandonnée.** Des itinéraires qui épousent souvent des voies ancestrales, parcourent des sites naturels d'exception, s'inscrivent à la croisée des chemins de la culture, de l'art, de la nature et du patrimoine, gardent les traces du passé, mais savent évoluer pour se tourner vers l'avenir. Voies de voyages, de découverte de soi et des autres, gage d'aventure, ces itinéraires **sont le fruit du travail d'une fédération en mouvement, qui n'a eu de cesse - depuis sa création - d'aménager, de protéger et de mettre en lumière le terrain de jeux des randonneurs.**

## BALISEURS, PASSEURS DE RÊVES

La création d'un GR® ne s'improvise pas, pas plus que son **homologation\***, son balisage, son entretien ou son animation. La FFRandonnée en est la garante indéfectible. Les **baliseurs aménageurs** qu'elle forme et agréé en sont les chevilles ouvrières. Chargés de dénicher les sites grandioses qui accueilleront les nouveaux itinéraires, leur mission les conduit aussi à **réhabiliter, aménager, débroussailler, animer les sentiers** dont ils ont la charge. Ces bénévoles, dévoués, contribuent à **la sauvegarde des chemins** pour les partager avec les 35 millions de marcheurs que compte désormais l'Hexagone.

## 66 ANS DE COMPLICITÉ ENTRE LES HOMMES ET LES CHEMINS

1947, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée est lancé et inaugure les 28 premiers kilomètres du GR®3 à proximité d'Orléans,

sonnant ainsi le point le départ d'une belle et grande aventure, celle de la future FFRandonnée. En 1951, le balisage blanc et rouge apparaît autour du Mont Blanc (GR® TMB) et un an plus tard, le Comité gère déjà 1000 kilomètres de sentiers GR®. En 1956, un accord est passé avec l'IGN pour faire figurer les GR® sur ses cartes, puis en 1957, le premier topoguide du GR®1 (Tour de l'Île-de-France) est édité. Des milliers de bénévoles multiplient les itinéraires, la pratique fait des émules et quand, **en 1978, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre est portée sur les fonts baptismaux**, elle fédère de nombreuses associations nationales et locales. **Sept ans plus tard, un nouveau cap est franchi : elle devient fédération sportive agréée**, même s'il faudra attendre 1991 pour voir naître la licence individuelle. **En 1997, la Fédération devient délégataire de l'activité** et le brevet fédéral d'animateur est homologué. La pratique se structure, s'organise, se professionnalise. Aujourd'hui, la FFRandonnée compte **220 000 adhérents**, sa vitalité et sa pertinence ne sont plus à démontrer.

#### DES VALEURS INCHANGÉES MAIS DES MISSIONS EVOLUTIVES

Développer la randonnée pédestre en France comme pratique sportive, contribuer à la sauvegarde de l'environnement et valoriser le tourisme vert et les loisirs, sont les grandes missions que s'est donnée la FFRandonnée depuis sa création. Pour relever le défi, elle s'est fixée comme objectifs :

- de créer, de baliser et d'entretenir les itinéraires de randonnée ;
- de protéger, d'entretenir et préserver leur accessibilité ;
- d'éditer des outils fiables et indispensables pour les parcourir : les Topoguides® ;
- de promouvoir la pratique de la randonnée et de multiplier les formes de pratiques ;
- de former des animateurs, des baliseurs-aménageurs et les dirigeants de ses 120 comités régionaux et départementaux regroupant quelques 3 400 associations et clubs.

« Une santé de jeune fille » pour une belle sexagénaire.

© FFRandonnée



**BALISE : TRAITES HORIZONTAUX PEINTS EN BLANC ET ROUGE POUR LES GR®, JAUNE ET ROUGE POUR LES GRP®, CONSTITUANT "LE BALISAGE" ET AYANT POUR OBJECTIF DE GUIDER LE RANDONNEUR. LE BALISAGE ET LA SIGNALISATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE PÉDESTRE SONT RÉGIS PAR UNE CHARTE OFFICIELLE DE LA FFRANDONNÉE.**

#### \*L'homologation des GR®

L'attribution de l'homologation GR® ou GRP® (boucle à partir d'un GR®) obéit à un cahier des charges rigoureux, afin que les randonneurs retrouvent partout en France les mêmes normes de qualité :

- Le pourcentage des voies revêtues empruntées doit être inférieure à 30%.
  - Le tracé doit passer le plus possible sur le domaine public, ceci afin d'assurer sa pérennisation.
  - Le réseau d'hébergements doit être suffisant et situé à proximité du sentier.
  - Il faut veiller à la cohérence du réseau (éviter les doublons) et à la possibilité de publication d'un topoguide pour le faire reconnaître et parcourir.
- Reste à baliser et à entretenir le circuit tracé. C'est le travail des baliseurs bénévoles de la Fédération.

## TENDANCE

MARCHEURS, EXCURSIONNISTES,  
TOURISTES PÉDESTRES, PROMENEURS  
DU DIMANCHE, LES RANDONNEURS  
ONT TRAVERSÉ LES SIÈCLES ET LES  
PRATIQUES, FAISANT PASSER  
"LA MARCHÉ" À "LA RANDONNÉE".  
QUI SONT AUJOURD'HUI CES FIDÈLES  
DES SENTIERS, CES AVENTURIERS  
DE L'ITINÉRANCE, CES ASSOIFFÉS DE  
DÉFIS PERSONNELS ?



### ON LES APPELAI LES EXCURSIONNISTES.

Des touristes pédestres qui, depuis l'avènement des congés payés en 1936, marchent, sac sur le dos et souliers ferrés au pied, sur les chemins de France, exultant devant tant de liberté. Ils découvrent le plaisir de bivouaquer, d'humer la nature, de respirer le bon air des hauteurs, en ces temps où l'hygiénisme est à nouveau un courant de pensée à la mode. On philosophe sur l'effort et les vertus du sport, érigeant en doctrine que « ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour l'esprit ». *Mens sana in corpore sano*, un esprit sain dans un corps sain, la citation de Juvénal, poète satirique latin, est reprise sur les publicités des années 50 qui vantent les bienfaits de la vie au grand air. **La France se découvre une nouvelle passion pour la randonnée, une activité accessible à tous et peu onéreuse.** La balade dominicale en forêt ou à la campagne devient même une institution ! On se promène, on se balade, plus qu'on ne randonne, mais les prémices de l'explosion de la pratique sont posées.

### QUARANTE ANS PLUS TARD, LE RANDONNEUR A FAIT DU CHEMIN.

Les organisations, Fédération, clubs, associations, voyageurs spécialisés, manifestations, se sont structurés et professionnalisés. Le marché, jusque-là émergent, ne cesse de se développer. Preuve que la pratique fait chaque année des émules autour du noyau dur de la communauté des marcheurs : un corpus de 35,6 millions de pratiquants, qui a permis de hisser **la randonnée au rang de première activité de pleine nature** ; 68% des français de plus de 15 ans, disent pratiquer la marche de loisir ou sportive (randonnée, trekking, marche/balade). Un chiffre qui ne cesse de croître depuis dix ans. Mais qui sont ces pratiquants ? Selon le Ministère des Sports : « La randonnée pédestre concerne un public pour moitié de plus de 50 ans, plutôt féminisé (55%) et avec des niveaux de revenus et



COL D'ANTERNE,  
HAUTE-SAVOIE, AUTOMNE 2012

de diplômes plutôt élevés. C'est parmi les pratiquants de la randonnée pédestre que la part de cadres et professions intellectuelles supérieures est la plus élevée ». Ils exercent leur passion essentiellement pendant leurs vacances (33%) et ne sont que 8% à être membre d'un club. Ils recherchent dans la randonnée **un moyen de se tenir en forme, d'éprouver des sensations, des émotions, d'être au contact de la nature et 15% est en quête de performance**. Une minorité plutôt masculine, sportive, âgée de moins de 45 ans, urbaine et disposant aussi d'un fort potentiel économique. Ces derniers sont plutôt attirés par le trail, l'itinérance, le défi.

Grands consommateurs de matériel ad hoc et de Topoguides®, ils sont les nouveaux aventuriers de la Grande Randonnée, ceux qui voient dans la marche au long cours **le moyen de vivre une aventure, de se dépasser, d'aller au bout d'un rêve, de s'exprimer en tant qu'individu**. Pour épancher leur soif de liberté, d'évasion et d'expérience hors du commun, ils savent qu'ils doivent préparer leur voyage avec minutie et sérieux. Leur aventure responsable est maîtrisée, leur liberté s'arrête là où les risques sont trop grands. Vitesse, effort, spectaculaire, engagement, défi... sont des mots qui reviennent souvent dans les récits d'expériences de ces aventuriers des GR®.

## LA RANDONNÉE N'ÉCHAPPE PAS AUX ÉVOLUTIONS SOCIO-CULTURELLES.

Aujourd'hui, avec la recherche d'authenticité, du désir de consommer mieux, du retour au vivre-ensemble, du besoin de rêve, de l'envie croissante de partage, de rencontre, du souhait de donner du sens à sa vie et à ses vacances, et de la recherche d'expériences combinant émotions, sensations et plaisir, **la randonnée est devenue une pratique qui répond en tout point aux aspirations contemporaines**. En proposant de vivre une aventure, une expérience, une rencontre vers soi et vers l'autre, la randonnée, et encore davantage le voyage à pied, est sans conteste une réponse adéquate aux souhaits de retour à la nature, d'authenticité, de vitalité et de sens.

Le panorama de la randonnée a énormément évolué et s'est diversifié tant par les multiples pratiques et produits proposés que par les profils des randonneurs. Une véritable auberge espagnole dans laquelle le randonneur voyageur peut trouver, sans aucun doute, chaussure à son pied !

>> Sources : FFRandonnée /  
Ministère des Sports / GTA

**ÉTAPE  
UN ITINÉRAIRE DE  
GRANDE RANDONNÉE  
EST GÉNÉRALEMENT  
CONSTITUÉ D'ÉTAPES,  
DE DIFFICULTÉS  
ET LONGUEURS  
DIFFÉRENTES.  
CET ITINÉRAIRE  
NÉCESSITE  
L'IDENTIFICATION  
VOIRE LA RÉSERVATION  
D'HÉBERGEMENTS  
ADAPTÉS.**



GR® 34

AU FL DES EMBRUNS ...

Reconnue et soutenue depuis 1978 par le ministère de l'Ecologie pour son rôle en matière de protection, de maintien des chemins et de sauvegarde de l'environnement naturel, la FFRandonnée a développé de nombreux itinéraires côtiers offrant un accès libre et responsable aux rivages. Une mission délicate et complexe qu'elle assume notamment sur le GR® 34, avec Raymond Chevalier, responsable de la commission sentiers pour la région Bretagne.

La servitude ne rime pas toujours avec contrainte ! Depuis 1976, la loi sur le littoral a prouvé le contraire en instituant une servitude de passage des piétons le long du littoral (SPPL) permettant ainsi à chaque promeneur d'apprécier la diversité et la beauté des rivages français. Transversale au bord de mer, elle occupe une bande de trois mètres de large, au milieu de laquelle se fauflent, en dignes héritiers des « sentiers des douaniers », les itinéraires de Grande Randonnée. En légiférant, l'Etat a ainsi permis à la FFRandonnée d'étendre et d'aménager les chemins balisés dans le respect des milieux naturels traversés.

*« Grâce au travail et à l'investissement de nos bénévoles, les randonneurs peuvent aujourd'hui découvrir 4 720 kms de littoraux, dont ceux que le GR® 34 offre aux amoureux de la marche et de la nature », affirme Raymond Chevalier. Le rôle de la commission sentiers ? « Elle participe aux études et enquêtes publiques préalables à l'application de la servitude, là où elle n'est pas encore effective. Il reste toujours, en Bretagne, près de 700 kms à ouvrir au public,*

DOSSIER DE PRESSE > 8-9

*répartis entre le Finistère, le Morbihan, et l'Ille-et-Vilaine. Une fois le tracé acté, nous travaillons avec les communes pour aménager le sentier avec les randonneurs. Jusqu'à 500 bénévoles ont pu se mobiliser sur une journée pour débroussailler, créer l'assise du GR®, monter des passerelles, des rambardes avant le balisage de l'itinéraire. Le coup de main de la fédération permet ainsi aux communes d'ouvrir plus rapidement le sentier, sécurisé et praticable, et de diminuer la charge financière inhérente à ce type de travaux. Pour les communes rurales qui ont de faibles revenus, notre intervention est une aubaine»* poursuit ce spécialiste dont la liste des chantiers de réhabilitation et d'aménagement du GR® 34 qu'il a chapeauté s'énumère sur plusieurs pages... À commencer par les divers travaux pour lutter contre les plantes invasives, afin que la nature bretonne conserve son caractère et ses spécificités.

Partant de Vitré à travers les herbus, le GR® 34 entame en toute discrétion son long périple de 1 800 kilomètres, offrant au randonneur l'une des sept merveilles du monde, le Mont Saint-Michel, longeant la côte d'Emeraude, en passant par Saint-Malo, poursuivant avec la côte de Granit Rose puis le chemin des phares jusqu'à Brest, la presqu'île de Crozon, les pointes de Dinan, Pen-Hir ou le cap de la Chèvre, se fauflant à l'extrémité de la pointe du Raz, battant le pavé du quai des Indes à Lorient, pour s'achever au barrage d'Arzal...Un incroyable condensé de la Bretagne, de tout ce qu'elle recèle de merveilles naturelles et bâties,



CAP D'ERQUY,  
CÔTES D'ARMOR, MAI 2011



de phares et de calvaires, de goélands et de craves à bec rouge, de vents et de marées, de ports et de redoutes, de bruyères et de falaises...

Un itinéraire aux multiples visages et paysages qui longe la côte mais offre aussi des dénivelés importants. *« Contrairement aux idées reçues, ce sentier maritime très varié, est loin d'être plat. En presqu'île de Crozon par exemple on peut avaler jusqu'à 1000m de dénivelé par jour. »*

Le GR®34 est une invitation permanente à fouler tourbières, sables et granits, à se laisser conter légendes, et à se faire transporter, enveloppé d'écume, au bout du monde... de pointes en pointes. *« On passe de la Côte d'Emeraude à celle de Granit Rose, de falaises de plus de 100 mètres de haut aux plages de sable fin, de tourbières battues par les vents aux petits ports de pêche abrités, de zones dunaires aux landes arides, »* raconte Raymond Chevalier. Un itinéraire remarquable empreint aussi de culture, d'histoire et de patrimoine, preuve intangible que le mariage de l'homme et la nature fait parfois bon ménage quand le respect est érigé en valeur non négociable.

**>> Les Topoguides® du GR®34 :**

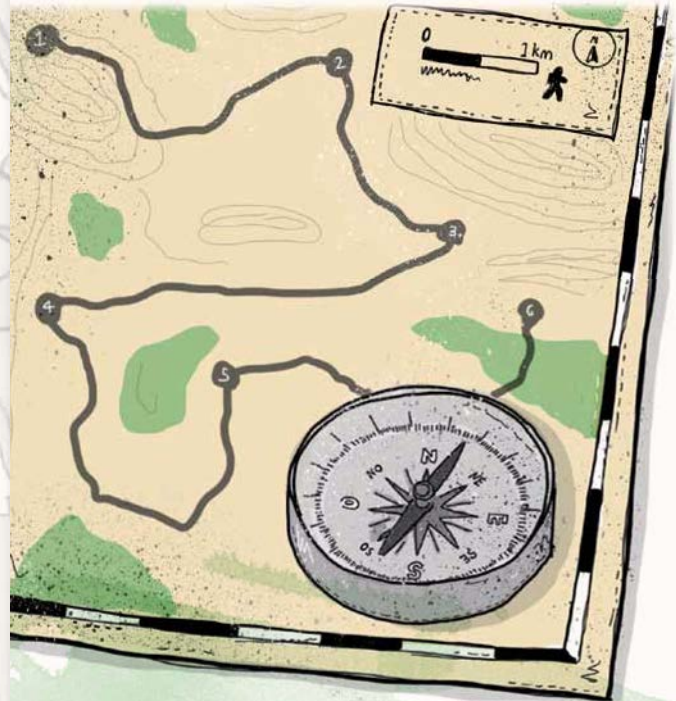
- > Côte d'Emeraude (Ref. 345)
- > Côte de Granit Rose (Ref. 346)
- > Les Abers, le chemin des phares (Ref. 347)
- > Le tour des Monts d'Arrée et la Presqu'île de Crozon (Ref. 380)
- > La côte de Cornouaille (Ref. 348)
- > Le littoral et les îles du Morbihan (Ref. 561)

**+ Et aussi :**

**GR®21, GR®223 (Normandie), le GR®8 (Côte Atlantique)**

**Topoguides®**  
COLLECTION DE 250 GUIDES DE RANDONNÉE EN FRANCE (SENTIERS BALISÉS SUR CARTES IGN, INFOS PRATIQUES, NOMBREUSES ILLUSTRATIONS) DESTINÉE À TOUS ET QUI S'ENRICHIT CHAQUE ANNÉE DE DESTINATIONS INÉDITES. À NOTER DÉSORMAIS DISPONIBLES, LES E-TOPOS, TOPOGUIDES® NUMÉRISÉS EN FORMAT EPUB.





## GR® 10 SPORTIVE TRAVERSÉE DES PYRÉNÉES

Prêts dans leur tête comme dans leur corps, Olivier Getraud et ses deux compagnons d'aventure ont bouclé la traversée des Pyrénées par le GR® 10 en quatre semaines ! Un défi sportif qui leur a quand même laissé le temps d'apprécier la variété des paysages grandioses de ce mythique sentier qui relie l'Atlantique à la Méditerranée.

« Une belle aventure bien contrôlée ! » : en septembre 2012, après une année de préparation, le randonneur Olivier Getraud, 52 ans, et deux amis cinquantenaires, foulent enfin les premiers mètres du GR® 10, décidés à avaler avec gourmandise les 1 100 kilomètres de cet incroyable et oh combien sportif itinéraire qui traverse les Pyrénées ! Une aventure sous forme d'exploit, qu'ils réaliseront en seulement 28 jours... Entre Grande Randonnée et trail de montagne, l'équipée a opté pour la version sportive du sentier dont les premières ébauches virent le jour en 1963. Un choix mûrement réfléchi et préparé.

« Je pratique la randonnée, mais aussi l'alpinisme depuis plus de vingt ans », confie Olivier Getraud, kiné de son état, formateur et instructeur à la FFRandonnée, et dont la liste de courses, du Mont-Blanc au Kilimandjaro, force le respect. On l'aura compris, l'homme et ses comparses ont de l'expérience et le « gaz » nécessaire pour encaisser 100 000 mètres de dénivelé cumulés. Pourtant, ils se sont entraînés sérieusement pour que l'aventure rime avec plaisir et succès.

« Du vélo, de la randonnée, de la course à pied pour la partie physique, et beaucoup d'organisation ! Nous avons préféré limiter le portage (9kg maximum par sac-à-dos) et dormir tous les soirs dans un hébergement - refuges, gîtes, cabanes- que nous avons réservé avant le départ. Nous avons étudié minutieusement notre itinéraire, préparé chaque étape, cartes et Topoguides® à l'appui ». Au départ d'Hendaye, les amis savaient à quoi s'attendre... du moins pensaient-ils.

Laissant peu à peu les vallées verdoyantes et les villages basques aux façades rouges et blanches, ils grimpent vers les sommets, pénétrant en Béarn où les

**BOUSSOLE**  
INSTRUMENT D'ORIENTATION POUR SE SITUER,  
SUIVRE UNE DIRECTION, GÂGE D'AUTONOMIE  
ET DE SÉCURITÉ EN RANDONNÉE. L'AIGUILLE  
AIMANTÉE MOBILE, MONTÉE SUR UN PIVOT  
- AVEC UNE EXTRÉMITÉ DE COULEUR ROUGE  
- SE DIRIGE TOUJOURS VERS LE NORD  
MAGNÉTIQUE.

attendent des chapelets de lacs d'altitude aux eaux cristallines, dans lesquels se reflètent les premiers sommets emblématiques du Parc National des Pyrénées. Isards, vautours fauves, bouquetins, gypaètes barbus et autres marmottes accompagnent de près ou de loin les pas cadencés et les petites foulées de ces marcheurs hors pair. Longeant la frontière, la caravane franchit plusieurs cols à plus de 2000 mètres d'altitude, et se régale de points de vue enchanteurs sur le Pic du Midi, le Pic de Bigorre, le Pic Long ou celui de Bacanère.

*« On en a pris plein les yeux, au-delà de ce que l'on imaginait. Car même si nous étions dans un rythme soutenu, nous avons pris le temps de profiter des paysages, des sites majestueux, et des rencontres qui ont émaillées notre Grande Randonnée. Nous avons croisé beaucoup de randonneurs solitaires, partagé avec eux de jolis moments, nous avons rencontré des bergers et, dans les villages, nous avons apprécié de discuter avec les gens du pays ».*

Car ce parcours, s'il culmine à 2 734 mètres au col de la Hourquette d'Ossoue dans le massif du Vignemale, permet aussi de descendre dans les vallées habitées, sinuant entre villages typiques et stations réputées.

*« Cela a quelque chose de rassurant. On se dit que l'on est jamais très loin de la civilisation pour se ravitailler ou en cas de problème. C'est aussi tout l'intérêt des GR®, faire découvrir le patrimoine naturel et humain ».*

Oscillant entre haute montagne le long des crêtes de la chaîne pyrénéenne et vallées nourries d'ancestrales traditions agro-pastorales, l'ardu chemin joue à saute-mouton entre pics et cols, plateaux et vallées, hameaux et villages, laissant ainsi tout loisirs à son arpenteur de s'imprégner de sa faune, de sa flore, de sa culture, de son patrimoine et de son histoire.

*« En général, les étapes d'une trentaine de kilomètres (environ 3 200 m de dénivelé cumulés), nous permettaient d'arriver à notre hébergement en milieu d'après-midi, ce qui nous offrait la possibilité de faire un peu de tourisme ! Sauf, évidemment, dans les portions de haute altitude où l'isolement était notre quotidien. Mais quel plaisir ! Etre seul au monde dans le massif du Canigou... ».*

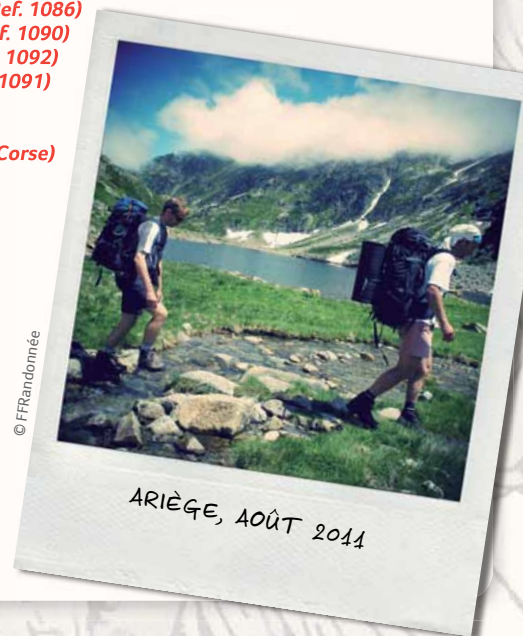
Et puis, il a bien fallu redescendre, s'extraire du cirque de Gavarnie et laisser les tendres pelouses d'altitude... La troupe aguerrie par quatre semaines d'aventure s'est lentement acheminée vers la plage de Banyuls-sur-Mer. Changement de décor et de température. Un retour à la maison empli d'images, d'odeurs, de sensations... tant d'anecdotes à raconter : *comme ce jour où la*

*pluie torrentielle et le vent à plus de 100 km/h nous ont forcé à faire escale dans un refuge où nous n'avions pas prévus de nous arrêter. Mais c'est cela aussi l'itinérance. Il faut savoir changer ses plans, rebrousser chemin, s'arrêter quand le doute surgit, anticiper, gérer son effort et son itinéraire sans prendre de risque. C'est un bel apprentissage ».*

Sûr que la « cordée » cogite déjà sa prochaine Grande Randonnée. L'aventure, quand elle n'est pas improvisée, a un goût de rappel auquel on ne résiste pas !

- >> **Les Topoguides® du GR® 10**
- > **Pyrénées Occidentales (Ref. 1086)**
- > **Pyrénées Ariégeoises (Ref. 1090)**
- > **Pyrénées Orientales (Ref. 1092)**
- > **Pyrénées Centrales (Ref. 1091)**

+ **Et aussi : GR® 54**  
**(Tour de l'Oisans), GR® 20 (Corse)**



GR®5

LE PLUS EUROPÉEN DES SENTIERS



© Pascal Tourmaire

COL D'ANTERNE  
EN HAUTE-SAVOIE.

MYTHIQUE SENTIER DE RANDONNÉE, LE GR®5 JOUE À SAUTE MOUTONS PAR-DÉSSUS LES FRONTIÈRES, PLONGE LE RANDONNEUR DANS DES AMBIANCES SAUVAGES AU CŒUR D'UNE NATURE VARIÉE, ET PROCURE À CELUI QUI L'EMPRUNTE UN SENTIMENT DE GRANDE LIBERTÉ. RETOUR SUR AVENTURE AVEC MICHEL MARTEL ET SES 7 SEMAINES SUR LE GR®5.

2 600 kilomètres d'itinéraire pour relier la mer du Nord à la mer Méditerranée ! Une Grande Randonnée simplement exceptionnelle qui porte haut les étoiles du drapeau européen en cheminant des Pays-Bas à la Belgique, du Luxembourg à la Suisse, pour s'achever sur les rivages français. Balisé dès les années 40, le GR®5 se nomme Grande Traversée des Alpes sur sa partie alpine, puisqu'il permet de parcourir le massif du nord au sud, en passant au pied du Mont-Blanc, dans la vallée de la Tarentaise, de franchir le col de l'Iseran, de traverser la Maurienne, la Vanoise, les Hautes-Alpes, la vallée de l'Ubaye, le parc du Mercantour, avant de s'échouer sur les plages de Nice ou de Menton. Le voyage de la liberté comme le décrit Michel Martel.

À 53 ans, cet ancien judoka de haut niveau, passionné de montagne, de VTT et de chasse, quitte son village à quelques encablures de Metz pour s'élancer dans cette aventure au long cours (sept semaines), taraudé par une impérieuse envie de liberté. Le randonneur a sur son dos un sac de 18 kilos lui assurant une autonomie complète de quelques jours. *« L'idée était d'alterner des bivouacs en pleine nature, avec des hébergements marchands. La première semaine, j'ai traversé les Vosges, le Jura jusqu'aux rives du Lac Léman en dormant sous ma tente ou dans des cabanes. »* À Samoens, sa compagne Isabelle Carnot, le rejoint pour partager l'expérience de l'itinérance. Des moments intenses qu'ils savourent ou franchissent ensemble, même si, pour Michel, *« la marche est une pratique assez solitaire. C'est du temps que l'on se donne pour réfléchir, sentir, prendre du recul, être au plus près de ses émotions. »*

Le couple enchaîne des cols enneigés à 3 000 mètres d'altitude, campe au bord de lacs de haute montagne, essuie des orages diluviens, se lave dans des torrents à 10°, prépare sa tambouille à même le sol, apprivoise une faune sauvage extraordinaire. « *Ce ne sont que de bons souvenirs ! Des paysages fantastiques, un gibier foisonnant, des sites grandioses et aussi de belles rencontres dans les refuges, où l'on partage les expériences et rigolons de nos aventures !* ».

Michel l'a bien compris, le tracé du GR®5 n'est pas toujours fidèle à la ligne droite. « *Les détours du sentier permettent de découvrir un patrimoine remarquable et de plonger le randonneur au cœur de la culture du territoire traversé. Il faut d'ailleurs rendre hommage aux bénévoles qui entretiennent ces itinéraires avec énergie, courage et organisation* ». Dans les Vosges et le Jura, châteaux forts en ruines, sommets panoramiques, rochers pittoresques, tourbières, lacs et forêts, s'égrainent sur le chemin. Du majestueux Lac Léman au mont-Blanc, c'est l'approche progressive de la haute montagne, sous la dominance des glaciers. Dans le parc de la Vanoise, l'alternance de forêts et d'alpages, de minéral et de glace contraste avec ce qui attend plus loin le marcheur : les Alpes du Sud, lumineuses et tourmentées, ensoleillées et odorantes. En quittant la vallée des Merveilles et ses peintures rupestres, s'approchent les olivaias et la végétation quasi tropicale des collines de l'arrière-pays niçois.

Une épopée à la diversité unique qui, selon Michel, l'ancien compétiteur, n'est pas si sportive : « *la marche est une activité certes physique, mais sans obligation de résultat. On se fait d'abord plaisir, on flâne, on laisse le corps se réveiller, on suit son tempo, sans violence* ». D'autant que rien n'empêche de s'attarder pour visiter un monastère, de participer à une fête culturelle, de flâner dans un village typique, de s'aventurer dans un musée, de s'essayer à l'escalade ou au rafting et bien évidemment de s'attabler pour goûter à toutes les spécialités locales ! De vraies vacances, qui mêlent toutes les découvertes et les premières. « On rentre plus riche d'une telle aventure. D'ailleurs, nous n'avions pas tellement envie de rentrer à la maison, nous n'avions qu'une idée en tête : repartir ! ». Et c'est d'ailleurs ce qu'ils ont fait : ils sont partis ensuite faire le GR®10, puis, l'année suivante, le GR®4 reliant l'Atlantique à la Provence !

- >> Les Topoguides® du GR®5
- > Le Mercantour (ref 507)
- > La Traversée des Alpes (ref 531)
- > La Vanoise (ref 530)
- > Du Léman au Mont-Blanc (ref 504)
- > La Grande Traversée du Jura (ref 512)
- > Crête des Vosges (ref 502)
- > Les GR® de Lorraine (ref 514)

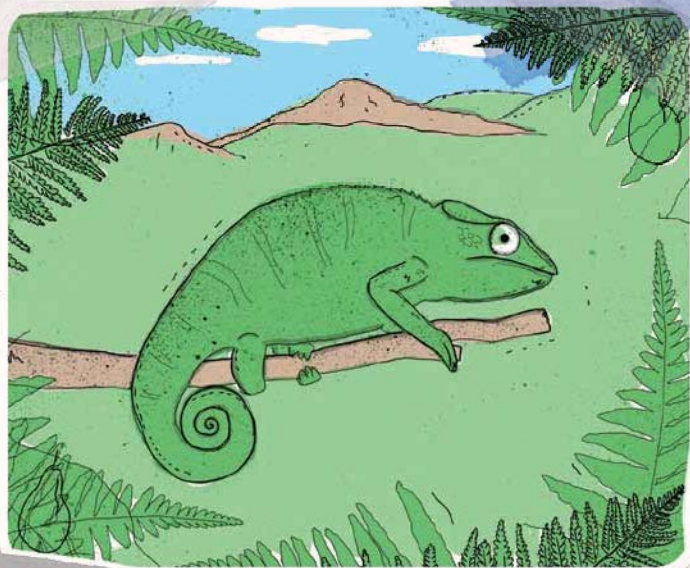
+ Et aussi : GR® TMB (Tour du Mont-Blanc), GR®65 (Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle)



**GR® R1**

**AU CŒUR DE LA BIODIVERSITÉ**

Entre forêts luxuriantes et paysages volcaniques, entre mer et sommets, le GR®R1 propose une boucle d'une soixantaine de kilomètres pour prendre pleinement la mesure extraordinaire de cette île « à grand spectacle ». Plongée au cœur du Parc National de la Réunion avec Yves Lesperat, randonneur et administrateur fédéral et expert Outre-Mer, pour qui l'île ne semble plus avoir de secret.



#### **BIVOUAC**

**LE BIVOUAC PERMET DE PASSER LA NUIT EN PLEINE NATURE. IL EST PERMIS SOUS RÉSERVE DE L'ACCORD DU PROPRIÉTAIRE DU TERRAIN. IL EST INTERDIT SUR LES PLAGES, EN BORDURE DE ROUTE, SUR CERTAINS SITES CENSÉS (ESPACES NATURELS PROTÉGÉS NOTAMMENT).**

Le voyage débute et s'achève à Hell-Bourg. Un périple de six jours pendant lequel l'intensité des émotions, des rencontres et des découvertes, ne laissera personne indifférent. Ceinturant le Piton des Neiges (3071m), cette Grande Randonnée conduit nos pas vers les trois cirques de l'île : Salazie, Cilaos et Mafate. Un spectacle sans cesse majestueux, qui donne tout son sens au terme « biodiversité ».

*« Le tracé du GR® inauguré en 1979, permet de vivre pleinement la richesse et les contrastes de cette île à la topographie si particulière. On passe d'une végétation tropicale peuplée d'espèces endémiques aux sols volcaniques qui ont façonné des paysages uniques ».*

Terre de contraste et de mélange de la nature, des cultures et des peuples, la Réunion s'offre à la Grande Randonnée dans tout ce qu'elle a de plus exceptionnel. À commencer par le cirque de Cilaos, où l'aventure de cet itinéraire en six étapes (de 2 à 6h de marche par jour) prend naissance. Ici, vivent 6.000 habitants dans un havre de paix, réputé depuis le début du XXème siècle pour ses eaux et son thermalisme et, depuis quelques années, pour son vin. Dans la forêt primaire que traverse le sentier, nichent des pétrels de Barau, ces oiseaux endémiques de l'île découverts seulement dans les années 60.

*« Le GR®R1 valorise parfaitement le récent Parc National de la Réunion, créé en 2007, avec cinq verbes pour slogan et*

*engagement : accueillir, découvrir, protéger, transmettre et accompagner. Une ambition et une philosophie dans laquelle chacun se retrouve ».*

Du plateau du Kerval où paissent des vaches au beurre réputé, la vue désertique sur le cirque de Mafate coupe le souffle du randonneur, déjà éprouvé par un chemin tantôt escarpé, tantôt abrupte.

*« Randonner à la Réunion demande une certaine condition physique, il faut s'y préparer. Les itinéraires proposés, sous forme de boucle ou linéaire, sont souvent sans concession, mais rendent l'aventure encore plus belle ».*

De l'îlet (plateau) de La Nouvelle Traversée, on gagne la plaine des Tamarins, enveloppée dans une brume lui conférant une dimension fantastique et lunaire. L'effort soutenu pour accéder au col de Fourche (2009m) sera récompensé par une plongée bienfaitrice dans le verdoyant cirque de Salazie où le randonneur laissera s'étirer la journée au pied d'une des mille cascades du cirque dont la célèbre Voile de la Mariée.

*« C'est aussi cela la Grande Randonnée, savoir se donner du temps pour observer, contempler, découvrir. Rien ne sert de marcher en regardant le bout de ses pieds, il faut savoir lever le nez, s'arrêter, profiter. C'est pourquoi, il est conseillé de doubler les temps de marche donnés pour chaque étape dans les Topoguides®, pour mieux tenir compte, dans l'organisation de sa Grande Randonnée, des haltes nécessaires pour le repos, la contemplation, mais aussi l'échange avec les habitants. Les rencontres sont quotidiennes à la Réunion, avec le paysan qui cultive ses lentilles, le gardien du gîte du volcan, le facteur qui parcourt à pied le cirque de Mafate... Elles font la richesse de l'aventure et lui donnent tout son sens. Marcher, c'est aussi aller à la rencontre de l'autre ».*

Dans le cirque de Salazie, le conseil d'Yves Lesperat est mis à profit. On se délecte de bananes et d'agrumes, en respirant à plein poumon les senteurs entêtantes des centaines de fleurs qui poussent ici à foison à la lisière des champs de canne à sucre et de « chouchou », ce légume mexicain dont les Réunionnais raffolent. Le retour à Hell-Bourg sonne la fin de ce voyage coloré, où la rudesse et la sécheresse côtoient l'opulence et la douceur, exacerbant impressions, émotions et souvenirs. Plus qu'une Grande Randonnée, une expérience riche et mémorable, de celle qui laisse une trace indélébile.

**>> Le Topoguide du GR®R1 :**

**L'île de La Réunion (Ref. 974)**

**+ Et aussi: GR®G1 (Guadeloupe),  
GR®70 (Cévennes)**



© Yves Lesperat

GR® 65

À SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE  
PAR QUATRE CHEMINS !



Inscrits au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 1998, les quatre itinéraires qui mènent les pas des pèlerins ou des simples randonneurs en la cité religieuse, offrent en 5 000 kilomètres une diversité de paysages et de géographies exceptionnelle. Entre campagne, montagne et mer, les voies mythiques et parfois mystiques n'ont pas laissé Guillaume Simler et sa compagne Anne, indifférents. Témoignage.

« Nous sommes partis le 18 avril 2011 du Puy-en-Velay, par la Via Podiensis (GR® 65) pour arriver exactement deux mois plus tard au Cap Finisterre. Fans de randonnée, nous n'avions jusqu'alors jamais organisé une marche au long cours. L'itinéraire vers Saint-Jacques nous a semblé être parfait pour cette première expérience de la Grande Randonnée en raison de l'absence de grandes difficultés et de son tracé jamais trop éloigné de la civilisation » raconte Guillaume, jeune chef d'entreprise d'une trentaine d'années, qui s'est offert un break de trois mois pour vivre, en couple, cette aventure hors du commun. « Nous avons commencé à préparer le voyage un an avant, notamment pour organiser notre absence de nos entreprises respectives et anticiper notre retour à nos postes à responsabilités ». Puis les jeunes marcheurs se sont penchés sur l'itinéraire.

Une voie classique en France pour assouvir la passion pour l'Histoire de Guillaume. La « Route du Puy », la plus connue car au plus près de la réalité historique, mais aussi la plus attachante par la beauté sauvage de certains de ses tronçons et la majesté des monuments de foi qui la jalonnent. En fait, l'itinéraire débute à Genève, en Suisse, traverse le Jura, s'étire dans le Rhône tapissé de vignobles, avant d'atteindre les contreforts du massif du Pilat. En Haute-Loire, l'empreinte volcanique prend peu à peu possession du paysage, la forêt enveloppe les randonneurs de son manteau dense et accueillant. L'arrivée sur Le-Puy-en-Velay donne un avant-goût du but final galicien : ici aussi l'une des dernières étapes s'appelle « Montjoie ».

« La descente du Massif Central et la traversée de l'Aubrac, nous ont émerveillé, d'autant que nous avons marché (en moyenne 30 à 40 km/jour) accompagné par le passage de l'hiver au printemps et avons assisté à l'éveil de la nature ». De jonquille, en prairies naturelles, de petits lacs en ruisseaux, Guillaume et



Anne savourent la vie pastorale traditionnelle de la région, avant d'atteindre Figeac et de pénétrer dans haut Quercy et ses causses arides et rocailleuses. L'apparition des premiers champs de lavande, avant d'atteindre les méandres de la verte vallée du Lot, donne une respiration à la randonnée. *« Nous avons visité le patrimoine qui s'offrait à nous le long de l'itinéraire qui commençait à devenir monotone... puis, un jour, nous avons aperçu au loin les névés des Pyrénées. Une merveille ».*

Arrivée à Saint-Jean-Pied-de-Port, les randonneurs empruntent le GR®10 pour se rendre à Hendaye. *« Des étapes plus physiques, en altitude, pendant lesquelles nous n'avons pas regretté notre léger portage ! ».* En effet, Guillaume et Anne n'ont pas lésiné sur les préparatifs de leur équipement de façon à mettre toutes les chances de leurs côtés pour réussir cette aventure. *« Nous avions des baskets aux pieds, plutôt que de grosses et lourdes chaussures de randonnée, qui ne sont pas nécessaires sur ce parcours. 1 kilo au pied, c'est l'équivalent de 7 kilos sur le dos... Nous avons aussi fabriqué nous-mêmes, notre sac-de-couchage, notre tente ultra légère, et nos sac-à-dos qui pesaient 361 grammes pour une capacité de 60 litres. Au final, j'avais 8 kilos sur le dos et Anne seulement 6. Cela a rendu notre périple bien plus confortable ».* Parti pour un voyage en autonomie, le couple optera le plus souvent pour les nombreux hébergements marchands, qui s'enchaînent sur le parcours.

Le mauvais temps les empêche de traverser les Pyrénées par les crêtes, à Hendaye, ils entrent au Pays Basque espagnol et choisissent la voie du nord, celle qui longe la côte Atlantique jusqu'à Oviedo. *« Un sentier avec beaucoup de dénivelé, peu fréquenté offrant des points de vues magnifiques, mais assez mal entretenu. »* De Bilbao à Santander, les deux aventuriers sont bordés par l'océan et les plaines agricoles de la Cantabrie et se placent sous la dominance des Picos de Europa qui culminent à 2 648m. *« Tout simplement grandiose ! ».* Puis le voyage se poursuit dans les Asturies, où le couple s'octroie une semaine de pause pour soulager ses diverses douleurs musculaires ! À Oviedo, le chemin côtier s'égare dans les terres vallonnées de la Galice pour arriver à Saint-Jacques, où les deux comparses assistent surpris à la grand messe des pèlerins. *« On a préféré continuer notre route jusqu'au Cap Finisterre, où le coucher de soleil sur la mer en ce lieu si reculé offrait un moment quasi plus religieux que la messe de Santiago ! ».*

Guillaume et Anne le reconnaissent : *« même si l'on parcourt ce chemin façonné par l'homme dès le 9<sup>ème</sup> siècle en athée, quelque chose de spirituel se dégage de cette Grande Randonnée qui nécessite parfois un travail sur soi pour continuer à avancer. Au bout d'un certain nombre de semaines, le corps se rebelle et le moral est en berne. Et puis on repart, grand parce que l'on a dépassé ce moment de creux. L'itinérance et la Grande Randonnée sont des expériences qui modifient. C'est au retour que l'on s'en rend vraiment compte ».*

- >> **Les Topoguides® du GR®65 :**
- > **Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle Genève/ le Puy-en-Velay (Ref. 650)**
- > **Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle Le Puy/Figeac (Ref. 651)**
- > **Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle Figeac/Moissac (Ref. 652)**
- > **Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle, Moissac/Roncevaux (Ref. 653)**

+ Et aussi: GR®22 (Paris – Mont-Saint-Michel), GR®700 (Régordane)



DE NOS JOURS, LA CRÉDENCIAL EST UN DOCUMENT QUI VOUS CERTIFIE UN PÈLERIN DIT BONA FIDE (DE BONNE FOI), ENTREPRENANT LE PÈLERINAGE À PIED, À VELO OU À CHEVAL - EN TOUT CAS, SANS VÉHICULE D'APPONT - ET QUI VOUS DONNE ACCÈS AUX RÉFUGES EN ESPAGNE. ON LA FAIT TAMPONNER AU DÉPART ET CHAQUE JOUR SUIVANT, TOUT AU LONG DU CHEMIN...

## DEUX NOUVEAUX ITINÉRAIRES D'ÉVASION

PLACÉS SOUS LE SIGNE DE  
L'ORIGINALITÉ ET DE LA DIVERSITÉ,  
CES DEUX ITINÉRAIRES PROPOSENT  
DE DÉCOUVRIR, AU NORD LE JURA  
ET AU SUD MARSEILLE ET SES  
ALENTOURS, PAR LES PRISMES DE  
LA CULTURE ET DU PATRIMOINE.  
QUAND LA MARCHÉ CONDUIT LES  
PAS DU RANDONNEUR VERS DE  
CURIEUSES ET CONTRASTÉES  
ENCLAVES INSOUÇONNÉES.  
COCKTAIL D'ÉMOTIONS GARANTI !



### L'ÉCHAPPÉE JURASSIENNE

Cheminant de la cité comtoise de Dole jusqu'au fort des Rousses, l'Échappée jurassienne trouve sa voie vers le sud en conduisant le randonneur au cœur des **grands sites naturels du Jura**. **260 kilomètres de sentiers balisés GR®** pour découvrir à son rythme et à la carte, la forêt de Chauv, les reculées des Planches-près-Arbois et de Baume-les-Messieurs, ces échancrures taillées dans des plateaux calcaires, la combe d'Ain, les cascades du Hérisson, les quatre lacs, les gorges de la Langouette, le lac et la tourbière de Bellefontaine, et toute la richesse du Parc Naturel Régional du Haut-Jura. **Un itinéraire que l'on peut parcourir dans sa totalité en 13 jours ou par morceaux choisis en quelques jours.** Le dépaysement est assuré, ainsi qu'une plongée exhaustive dans la culture, l'histoire et le patrimoine de la région. Villages de caractères - Arbois, Poligny, Château-Chalon, Baume-les-Messieurs -, villes thermales - Lons-le-Saunier et Salins-les-Bains-et forts - Saint-André et Les Rousses - s'égrainent sur le chemin qui croise et recroise la Loue et ses radeliers et pénètre les vignobles du Jura aux nectars si fameux.

Bercé par les légendes qui nourrissent depuis des siècles ce territoire tantôt vallonné tantôt montagneux, porté par un passé historique d'exception dont les témoignages sont encore très présents, **le marcheur reste ébahi devant la diversité d'un itinéraire qui lui propose d'égayé tous ses sens.** Après un passage vivifiant dans les eaux claires des nombreuses cascades qui jalonnent son périple, l'odorat se réveille devant les fleurs de gentiane jaune si emblématiques du Jura et les papilles s'émoustillent à la seule vue d'une meule de Comté ! Ce voyage est une gourmandise qui se déguste sans relâche. Ici et là les rencontres permettent d'éclairer le visiteur sur les savoir-faire actuels d'un Jura moderne : horlogerie, lunetterie, email, taille de pierres précieuses, fabrication de jouets ; et de faire connaissances avec les illustres qui ont, en leur temps, marqué le territoire : Marcel Aymé, Bernard Clavel, Louis Pasteur, Claude Joseph, Rouget de Lisle.

Un itinéraire qui recèle tous les attributs d'une Grande Randonnée. Foisonnante de richesses et de découvertes, l'Échappée Jurassienne se construit selon les attentes et les goûts de chacun.

>> **Topoguide FFRandonnée : L'Échappée Jurassienne (ref.390)**

### GR®2013, UN SENTIER MÉTROPOLITAIN AUTOUR DE MARSEILLE

Voilà un projet touristique, culturel et artistique ambitieux qui propose, en 365 km, une nouvelle expérience de la randonnée pédestre. Le GR®2013 est avant tout **un sentier métropolitain qui révèle le territoire de Marseille Provence sous un nouveau jour.**

À travers campagne et lotissements, cabanons et garrigue, réserves naturelles et bastides, agachons et bourdigues, oppidums et zones d'activités, l'itinéraire qui se faufile autour de l'étang de Berre et du massif de l'Étoile offre quelques poches de poésie et d'art dans un monde périurbain. **Entre ville et nature, le GR®, dont le tracé réalisé par des artistes en forme de 8 ou d'infini, propose au marcheur l'intégralité du paysage des Bouches-du-Rhône, mais pas que...**

Fruit d'une collaboration entre les **38 communes traversées**, les collectivités territoriales et la FFRandonnée, à l'occasion de « Marseille Capitale européenne de la culture », l'itinéraire offre 20 jours de randonnée (2 913 m de dénivelé) aussi contrastés que surprenants. Le GR®2013 passe sans sourciller du plateau d'Arbois, en cours de classement Natura 2000, aux complexes pétrochimiques de l'étang de Berre, des zones argileuses des étangs de la Crau à la plus grande gare de triage du sud de la France, de la mystique Sainte-Baume à la vallée minière de Gardanne, et de la plaine agricole d'Aubagne à la forêt de Saint-Pons et le col de Bertagne. Mais surtout, l'itinéraire conduit les pas du marcheur, aussi curieux et surpris par cet inédit tracé, à travers **les expositions et installations artistiques** qui fourmillent à l'occasion de Marseille Provence 2013. Le GR® s'invite notamment au premier étage du Palais de la Bourse (« le Palais et le Sentier » du 12 mars au 12 mai 2013) puis devient le terrain de jeu d'une foule de projets pédestres et artistiques : promenades sonores, randonnées photographiques, expositions nomades, balades patrimoniales... le tout conçu par des artistes-marcheurs, ces « walking artists » qui placent au centre de leur pratique la question du territoire et l'acte de la marche. Ambitieux, original, décalé, inédit, ce projet à la croisée des mondes emprunte les divers chemins qui mènent à la connaissance et à l'évasion. À découvrir les yeux grand ouverts !

>> **Topoguide FFRandonnée : GR®2013 Marseille-Provence (Ref. 2013)**

### CAIRN

ANCIENNE PRATIQUE DE BALISAGE FRÉQUENTE EN MONTAGNE QUI CONSISTE À JALONNER LES ITINÉRAIRES DE PYRAMIDES DE PIÈRES, APPELÉES " DES CAIRNS ", SUR DES PASSAGES PROPICES À L'ERREUR D'ORIENTATION, NOTAMMENT EN CAS DE BROUILLARD.



## CONSEILS ET ASTUCES POUR PRÉPARER SES GRANDES RANDONNÉES

L'itinérance ne s'improvise pas ! Pour que votre aventure au long cours ne tourne pas au chemin de traverse, ne négligez pas la préparation de ce qui deviendra sans doute une expérience inoubliable.

### CHOISIR SON ITINÉRAIRE

C'est la randonnée qui s'adapte à l'homme et non l'inverse ! On choisit un itinéraire en fonction des capacités physiques des participants, des compétences de chacun à lire une carte, à interpréter la météo, à gérer des situations inhabituelles. L'aventure commence d'abord par le choix de son GR® (rendez-vous page 22).

Savoir renoncer, changer d'itinéraire, prévoir des modes de repli, ne pas tout axer sur l'atteinte du but, s'assurer une marge horaire de sécurité pour atteindre son objectif (sachant qu'il faut en principe doubler le temps de marche donné pour les étapes dans les topoguides® pour les pauses, l'observation, la découverte...), sont gages d'une belle aventure.

### SE PRÉPARER À L'AVEVENTURE

Un mois avant le Jour J, la préparation physique s'impose, mais pas seulement. Les conseils du médecin :

- marcher quotidiennement 1 à 2 heures
- monter et descendre les escaliers plusieurs fois par jour
- pratiquer des exercices de cardio
- éliminer les toxines avant le départ

Se préparer, c'est aussi s'immerger dans l'univers particulier de la randonnée et de l'itinérance. Il faudra :

- S'entraîner à lire une carte, à utiliser une boussole, à définir ses coordonnées GPS.
- Intégrer les gestes de premiers secours à effectuer en cas d'accident : le numéro des secours européen est le 112

© FFRandonnée



- S'habituer à consulter les prévisions météo quotidiennement : Météo France 32 50, [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)
- Réserver vos hébergements en refuges, auberges, gîtes...
- Laisser les informations concernant votre itinéraire, jour par jour, à votre entourage.
- Faire une réunion avant départ avec les participants

### S'ÉQUIPER CORRECTEMENT

On ne part pas en randonnée en montagne avec des baskets, ni sur un GR® de bord de mer en tongs et en paréo ! Tout ce que vous glisserez dans votre sac doit être indispensable, pratique et léger.

- sélectionnez des chaussures et vêtements adaptés. Optez pour des chaussettes spécifiques qui limiteront les frottements et donc les ampoules. Privilégiez les pantalons de rando transformables en shorts, les t-shirts en fibres techniques plutôt qu'en coton qui une fois mouillés vous tiendront froid. N'oubliez pas une polaire, des vêtements de pluie, des gants et un bonnet, surtout si vous allez en montagne.
- utilisez un sac à dos ergonomique conçu pour la randonnée (d'une capacité d'environ 50 litres pour un itinéraire de 2/3 jours et de 60 litres pour un circuit plus long). Son poids chargé ne doit pas dépasser 20% du poids de celui qui le porte.

## FAIRE SON SAC INTELLIGEMMENT

Les astuces ne manquent pas pour alléger son sac sans oublier l'essentiel. Certains scient les manches des brosses à dents, d'autres déconditionnent les boîtes de médicaments et les emballages alimentaires. En tout cas, votre sac doit comprendre :

- de quoi se nourrir toutes les 2 heures, avec des petites collations hyper énergétiques (fruits secs, chocolat, biscuits, compotes...), du sucre ou des bonbons en cas d'hypoglycémie
- une gourde d'eau d'1,5 litre. L'idéal étant de boire 3 litres par jour pour éviter la déshydratation, les courbatures et les claquages musculaires.
- un porte carte étanche pour y glisser Topoguides®, cartes, boussole
- un couteau, un sifflet, une lampe frontale ou dynamo et un téléphone portable
- une crème, des lunettes, un bob, un foulard (pour la nuque) pour se protéger du soleil
- du papier toilette, de la ficelle
- une trousse de secours collective (compresses, pansements, bandes élastiques collantes, uni doses de sérum physiologiques pour les yeux, pince à épiler, désinfectant) et une pharmacie personnelle
- une couverture de survie

## RANDONNER MALIN

Mettez toutes les chances de votre côté pour aller au bout de votre rêve...

- Étirez-vous en début et fin de journée
- Marchez en respirant par le nez et la bouche.
- Gérez votre effort
- Faites des pauses régulières pour boire, manger et uriner.
- Soyez à bon port avant 17h30.
- Dînez d'un repas, avec protéines, vers 19h30
- Couchez-vous avant 22 heures.

**GÎTE**  
LES GÎTES D'ÉTAPE, LOCALISÉS DANS LES VILLAGES OU LES VALLÉES À PROXIMITÉ DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE, PROPOSENT AUX RANDONNEURS L'HÉBERGEMENT ET LE COUVERT.



## POUR GUIDER VOS PAS

*La documentation sur la randonnée est aussi nombreuse qu'indispensable pour choisir son GR® et préparer son itinéraire. Pour ne pas vous noyer avant même d'avoir débuté l'aventure itinérante, la FFRandonnée vous simplifie vos recherches en éditant la bibliothèque idéale. Ne reste plus qu'à piocher les essentiels avant de boucler votre sac à dos.*

### UN SITE INCONTOURNABLE

Partir sans avoir consulté moult fois le site [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) serait votre première erreur ! Extrêmement complet, il est l'outil indispensable pour défricher le parcours de votre Grande Randonnée. On y trouve :

- de courts topos, par région, répertoriant et codifiant les itinéraires carte et tracé à l'appui
- les actualités de la fédération et de la randonnée
- les contacts des comités départementaux, clubs et associations et le programme des randonnées qu'ils organisent
- tout pour se repérer dans les systèmes de cotations, de balisages...
- des focus sur les GR® mythiques
- des informations sur la santé, la sécurité, l'orientation, l'équipement...
- une boutique en ligne pour vous procurer le Topoguide® de votre itinéraire

### DES TOPOGUIDES® INDISPENSABLES

Depuis 1955, la FFRandonnée a publié plus de 10 millions de Topoguides® de randonnée, faisant d'elle le 1er éditeur de guides de randonnée en France.

La collection GR® (Grande Randonnée) regroupe des ouvrages qui décortiquent chacun des 90 000 kilomètres d'itinéraires GR® (Grande Randonnée) et GRP® (Grande Randonnée de Pays®). Descriptions étape par étape, cartes IGN, adresses utiles (hébergements, moyen d'accès...), conseils de préparation, informations culturelles et touristiques.

La FFRandonnée édite également des collections dédiées aux itinéraires PR® classiques (Promenade et Randonnée), aux PR® sentiers forestiers, aux «Randocitadines®», aux «Sentiers des patrimoines®», aux itinéraires «À pied en famille®», et des Guides techniques dont le Guide pratique du randonneur, à conserver à portée de main avant, pendant et après votre Grande Randonnée !

### DES E-TOPOS RÉVOLUTIONNAIRES

Une vingtaine d'e-topos® décrivant de grands GR® mythiques sont proposés au téléchargement (11€). Conçus pour la lecture sur tablette numérique ou Smartphone, ils comportent le même contenu que le Topoguide® papier.

En sus l'e-topo® offre :

- une capacité de zoom optimale pour explorer la carte IGN du tracé
- des renvois dynamiques entre les chiffres repères du texte et de la carte
- des liens sur les sites d'hébergement cliquables

Téléchargeables sur tous les sites de vente de livres numériques.

### DES OFFRES DE FORMATIONS SUR TOUT LE TERRITOIRE

Initiation à la lecture de carte et à l'orientation, comment utiliser une

boussole ou un GPS, mieux connaître la faune et de la flore des milieux traversés, bivouac... les formateurs des comités FFRandonnée se mobilisent partout en France et tout au long de l'année pour vous offrir leur savoir-faire et les compétences nécessaires pour mieux vous préparer à la Grande Randonnée. Les stages sont ouverts aux adhérents (licenciés ou titulaires d'une Randocarte®).

Plus d'infos sur :

[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



## COUP DE PROJECTEUR SUR LA GRANDE RANDONNÉE

La marche à le vent en poupe, sans conteste ! Rajeunie, la Grande Randonnée rime aussi pour certains avec les notions de performance et défi. Cette pratique plus sportive fait des émules, pour autant les milliers de marcheurs qui sillonnent les GR® de France ne font pas systématiquement le lien avec la FFRandonnée et les milliers de baliseurs qui préparent ce terrain de jeu tout au long de l'année.

C'est pourquoi la FFRandonnée a décidé de **lancer une campagne de communication pour s'adresser directement à ces marcheurs assidus avec un parti pris : leur parler de la pratique de la Grande Randonnée plutôt que des itinéraires**. En effet, en tant que fédération sportive, elle est légitime à conseiller, accompagner et informer ces pratiquants de haut niveau.

La campagne de communication s'articule autour d'une affiche de promotion de la Grande Randonnée, **d'un nouveau logo de la marque GR® et d'une signature porteuse d'aspirations : Vivez votre aventure !** Déclencher, réveiller l'envie de liberté, d'activité sportive et de découverte, valeurs identitaires du randonneur, des GR® et de la FFRandonnée, sont les objectifs de cette campagne de communication.

Les photographies choisies dans les supports de communication permettent à tous de se projeter dans l'aventure, d'entrevoir que le rêve est accessible et peut devenir réalité. Ces visuels racontent une histoire, celle de l'expérience sportive de l'itinérance, entre effort et plaisir, en famille ou entre amis, à la découverte de soi, des autres, de la nature.

Au travers de cette campagne, la FFRandonnée s'adresse aux pratiquants associatifs licenciés, aux randonneurs non adhérents, particulièrement les urbains de 25/49 ans, ces marcheurs qui ne viennent pas naturellement vers elle.

### Une **CAMPAGNE NATIONALE**

La FFRandonnée va déployer tous les moyens pour rendre cette campagne active et efficace dès cette année : par une prise de parole régulière dans les médias, en événementialisant la sortie des nouveaux Topoguides® GR®, en multipliant les animations sur les réseaux sociaux et en planifiant une large diffusion d'affiches et d'annonces presse. La Grande Randonnée va aussi prendre une place prééminente sur son site Internet, [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

**GR**  
LA GRANDE RANDONNÉE

Vivez votre aventure !

Delphine, Mathieu et Xavien // GR5  
// 36 jours // 9:00

Depuis 1947, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre a créé et labellisé plus de 65 000 km de sentiers de grande randonnée. En participant à son entretien et son balisage avec ses 7 000 baliseurs bénévoles, elle veille sur la qualité de ces itinéraires.

En suivant les célèbres balises « blanc et rouge », les amoureux de la nature, épris de liberté en quête de découvertes, vivront une aventure unique dans les meilleures conditions.

Retrouvez toutes les informations et des conseils sur [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

Il nous soutiennent

**INTERSPORT** **GDF SUEZ**

**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*

# GR<sup>®</sup>

LA GRANDE RANDONNÉE 



CONTACT PRESSE :  
Fédération Française de la Randonnée Pédestre  
Anne DENY  
Tél : + 33 (0)1 44 89 93 87 / + 33 (0)6 84 15 09 17  
adeny@ffrandonnee.fr

FFRandonnée   
*les chemins, une richesse partagée*

Ils nous soutiennent

 INTERSPORT

 GDF SUEZ