

Balises

• N°71 • janvier 2018

édito

2017, année de tous les records pour notre activité :

- Record du nombre d'adhérents puisque 3 726 licences ont été délivrées dans notre département : 140 de plus que l'an passé (augmentation de 4 %),

- Record de participation au Rando Challenge puisque Bozouls a vu concourir 64 équipes dans les trois épreuves organisées, belle récompense pour les nombreux bénévoles mobilisés à cette occasion.

- Une belle participation à la Rando Occitane de Saint Affrique où, en ces trois jours d'octobre, 1 100 randonneurs ont foulé les sentiers du sud Aveyron, occupant l'ensemble des hébergements disponibles à 20 km à la ronde, montrant par là l'impact économique de notre activité.

- Et aussi plus de 1 000 participants à la Rando Santé Mutualité, à Bozouls encore, un record de participation en Occitanie.

Et pendant ce temps nos 64 clubs s'activent pour randonner chaque semaine et découvrir ce beau département qui est le nôtre. Alors je souhaite que 2018 soit la continuité de cette belle dynamique et que notre activité reste le premier sport de nature en Aveyron, Bonne année à tous

Michel LONGUET,
Président
du Comité Départemental

La Marche Nordique

De plus en plus plébiscitée, la marche nordique est source de nombreux bienfaits. C'est une pratique simple, ludique et accessible à tous !



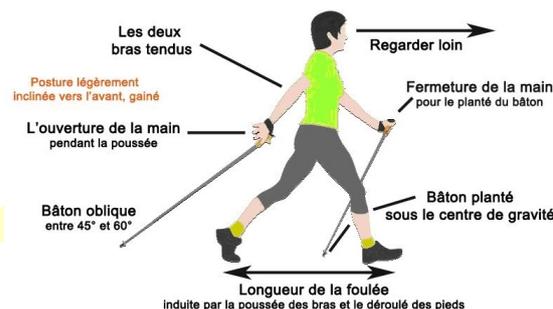
La marche nordique le sport de plein air par excellence, dérivé du ski de fond, c'est un sport d'endurance pratiquée en groupe. La marche nordique, un loisir dont l'aspect relationnel et social est important.

Sport complet et équilibré, la marche nordique peut être pratiquée à tout âge, parlez en à votre médecin, d'autre part elle présente des avantages pour : la prévention de l'ostéoporose et l'amélioration de la circulation sanguine ;

Les bienfaits sur la santé :

Pourquoi ce sport s'est-il propagé rapidement à l'ensemble des pays et pourquoi les médecins le recommandent-il de plus en plus ?

- S'agissant d'un sport doux, il est accessible à tous, des plus jeunes aux plus anciens, quelle que soit leur condition physique, mêmes les personnes convalescentes peuvent pratiquer
- Il renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
- Il soulage les genoux et le dos (contrairement au footing ou au jogging plus traumatisants)
- Il fait travailler 80 % des muscles du corps
- Il fait dépenser 2 fois plus de calories que la marche normale ou le footing.
- Il permet de perdre plus facilement du poids



En raison d'une meilleure oxygénation, le cerveau est irrigué plus sainement ce qui augmente les capacités cérébrales.

Il est important de bien comprendre que tous ces bienfaits ne sont possibles que si l'on pratique véritablement la marche nordique et non une simple marche avec des bâtons, c'est-à-dire que l'on possède de véritables bâtons de marche nordique permettant de faire des mouvements amples avec les bras et de lâcher puis reprendre les bâtons sans peine grâce aux gantelets spéciaux qui équipent les bâtons de marche nordique.

L'apport principal de la marche nordique est, vous l'avez compris, son effet bénéfique sur la santé.

La pratique de la marche nordique est aussi une excellente préparation aux autres sports et notamment les sports d'hiver (ski de toutes sortes, snowboard, raquettes à neige, patinage, etc).



En France, certaines Caisses Primaires d'Assurance Maladie commencent d'ailleurs à s'y intéresser alors que déjà dans d'autres pays, la pratique de la marche nordique permet d'obtenir certaines prises en charge totales ou partielles.

Une séance dure en général 1h30 à 2 heures, dirigée par un animateur formé et compétent, il vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ce sport. Une séance débute par des échauffements, elle est entrecoupée de renforcements musculaires et se termine par des étirements. La pratique d'un geste correct est la clé de la réussite et du bien être.

La Fédération Française d'Athlétisme est délégataire de la marche nordique. Elle en définit les normes. Elle collabore avec la FFRandonnée pour développer l'activité en France et propose des formations d'animateur. Cette pratique est appelée à se développer dans les clubs de la FFRandonnée.

À ce jour, 9 clubs en Aveyron proposent ainsi cette activité. Pour trouver un club près de chez vous, ou pour former des animateurs, consultez les fiches d'indenté des clubs sur le site www.ffrandonnee.fr.

... La vie du Comité

Un nouveau site internet dédié à la randonnée en Aveyron

En avant-première nous vous informons de la mise en ligne prochainement d'un nouveau site internet pour vous aider à préparer vos randonnées dans l'Aveyron.



Souhait commun entre les acteurs du tourisme de l'Aveyron et le Comité Départemental avec le soutien du Conseil Départemental de l'Aveyron, ce nouvel outil devrait pouvoir satisfaire le plus grand nombre.

Nous avons conçu ce nouveau site avec une présentation plus ergonomique avec une navigation adaptée sur tous les types de supports : ordinateurs, tablettes ou encore téléphones. Le site vous permettra de naviguer de façon fluide sur les différents types de randonnées (GR, GRP, PR, ENS, ...) proposés dans le département, avec un certain nombre détaillées et accéder à l'offre des topo-guides. Vous aurez aussi la possibilité de découvrir toute l'actualité liée à notre pratique ainsi que les rendez-vous et la vie du Comité.

Nous avons également souhaité que ce site devienne le fil conducteur pour vous aider à préparer vos séjours en s'adressant à une multiplicité d'internautes (*randonneurs, touristes, bénévoles, acteurs locaux...*) mais aussi qu'il réponde à des besoins comme la formation des bénévoles, comment rejoindre ou créer un club de randonnée.

Quelques derniers ajustements seront mis en place ces prochains jours et nous lancerons ce nouvel outil, qui va continuer de s'enrichir, dès les beaux jours du printemps.

Partenariat :

Nous avons depuis le 9 juin 2012 une convention de partenariat avec l'enseigne Intersport de Rodez, suite à de récents échanges, l'enseigne vient de dénoncer cette convention sur demande de la direction Nationale. Aussi, il appartient dorénavant à chaque licencié de demander la « carte de fidélité » de l'enseigne ou à chaque club de se procurer les « chéquiers club » qui permettent de profiter de remise tout au long de l'année.

D'autres partenariats sont toujours d'actualité avec les enseignes :

- **Décathlon à Onet le Château** (remise de 15 % sur l'ensemble des produits du rayon randonnée)
- **Espace Aigle à Onet le Château** (remise de 10 % sur l'ensemble des produits randonnée)
- **Nature Endurance à Rodez** (remise de 10 % sur l'ensemble des produits randonnée)

Compagnon de route 2018

Et soutenez le développement la randonnée en Aveyron

Depuis 5 ans, le Comité départemental fait appel aux structures d'hébergement, pour accompagner au mieux la randonnée pédestre en Aveyron. C'est ce qui s'appelle « faire d'une pierre deux coups » :

- valoriser et travailler à l'attractivité des territoires de l'Aveyron par le développement des itinéraires de randonnée qui drainent les pratiquants en apportant des retombées économiques (*un public estimé à 15 millions de personnes en France*).

- et contribuer à assurer la fréquentation par les randonneurs qui empruntent les GR et GR de Pays, ce qui représente des clients potentiels pour les établissements que nous référençons gratuitement dans les topo-guides.

En 2017 plus de 85 structures (*hôtels, gîtes d'étape, chambres d'hôtes ou encore prestataires de transports de bagages ou loueurs d'ânes bâtés*) ont bénéficié de l'appellation « COMPAGNON DE ROUTE », ce qui leur a permis une mise en avant exclusive dans nos éditions et auprès des randonneurs.



« *Compagnon de Route* » c'est quoi ?

• C'est soutenir les actions de notre Comité et reconnaître que sans le travail des bénévoles de la FFRandonnée les réseaux des itinéraires en Aveyron ne seraient pas ce qu'ils sont.

• C'est bénéficier d'un **signe distinctif sur les topo-guides** de la FFRandonnée lors des rééditions et d'un autocollant mis à disposition (*édition 2018 ci-contre*)

Grâce en partie aux « Compagnons de route », nous pouvons poursuivre les formations au balisage et animer des équipes de bénévoles sur l'ensemble des sentiers GR® et GR de Pays® du département, mais aussi accompagner les territoires au développement de la randonnée.

L'adhésion au « Compagnon de route » est fixée à 45 € pour l'année 2018 ce qui correspond en moyenne à une pension complète.



Editions et parutions

Nouvelle année, nouveau calendrier...



Pour randonner l'esprit libre, adepte ou simple marcheur occasionnel, les associations FFRandonnée de l'Aveyron vous accueillent le week-end. Pour cette 15^{ème} édition, 40 manifestations organisées vous accueilleront pour partir à la découverte de nos terroirs.

« **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.

De toutes les couleurs !

Du nord au sud et dès ce printemps nous retrouverons la réédition de 4 topo-guides de Grande Randonnée ! De quoi satisfaire les randonneurs itinérants les plus exigeants...

- « **Le Tour du Larzac Templier Hospitalier** » invite à plus de 20 jours de randonnée au coeur d'une terre d'immensité et de lumière entre Millau et La Couvertouade. Réf 710 - 14.70 €

- « **Le Tour des Monts d'Aubrac** », ce topo-guide propose de nombreuses possibilités pour bâtir son itinéraire, entre 2 et 8 jours de marche. Réf. 616 - 15.70 €

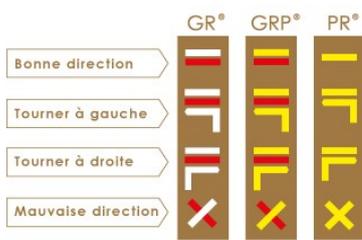
- « **Le chemin de Saint Guilhem le Désert** », présente plus de 15 jours de randonnée à travers la Lozère, l'Aveyron, le Gard et l'Hérault. Réf. 4834 - 15.20 €

- « **Le Sentiers vers Saint Jacques de Compostelle** » le Puy / Figeac, qui reste dans les indétrônables meilleures ventes (*2018 marque le 20^{ème} anniversaire de l'inscription du bien « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » sur la Liste du patrimoine mondial UNESCO*). Réf. 651 - 16.20 €

Marque déposée FFRandonnée et balisage :

Pour permettre la pratique et le développement de la randonnée pédestre, la FFRandonnée a créé un stade qui compte aujourd'hui près de 180 000 km d'itinéraires (90 000 km de GR® et GR® de Pays et 90 000 km d'itinéraires PR®) reconnus et entretenus par près de 8 000 baliseurs bénévoles de la Fédération.

Afin que ces itinéraires soient identifiables partout en France par les pratiquants, la FFRandonnée a défini une « **Charte Officielle du Balisage et de signalisation** ». Elle apporte une cohérence sur tout le territoire (*dimensions, formes et des couleurs utilisés, etc.*).



Pour préserver leur identité, la FFRandonnée, a déposé le nom et les balises GR® (*Grande Randonnée*) et GRP® (*Grande Randonnée de Pays*). De plus le nom « PR (*Promenade et Randonnée*) » est également une marque déposée.

Les trois marques de la FFRandonnée sont :

- › Le GR® : Randonnée itinérante (*sur plusieurs jours*), en linéaire ou en boucle. Elle est homologuée par la FFRandonnée et balisé en blanc et rouge.
- › Le GR de Pays®, ressemble en tout point au GR® à la seule différence qu'il demeure au sein d'une même entité géographique. Dans ce cas, il est balisé en jaune et rouge.
- › Le PR® : itinéraire linéaire ou en boucle d'une durée égale ou inférieure à la journée. Généralement balisés en jaune, ce balisage fait exception car les marques jaunes ne sont pas déposées par la FFRandonnée à l'instar des itinéraires GR® et GRP®.

...  **Question / réponse**

Quelle est la taille maximale d'un groupe de randonneurs ?

Il n'y a pas de quota, à proprement parler. Le nombre de personnes prises en charge découle de l'obligation de sécurité qui incombe à l'animateur (voir article « Quelle est la responsabilité de l'animateur d'une rando » ? Balises 12 N°65 février 2015 et article ci-contre « Réussir sa rando »)

Il varie en fonction du terrain, montagne ou plaine, sentier large, étroit ou escarpé, passages en crête... Il variera aussi selon la nature du groupe, enfants, ados, adultes, personnes âgées...et de la condition physique des personnes.

A l'animateur de juger quel est le nombre optimal pour pouvoir remplir son obligation de sécurité.

Il n'hésitera pas au départ de la rando, après avoir présenté celle-ci, de rappeler quelques règles sur le rythme, les pauses, bifurcations, routes...

Si c'est nécessaire, prévoir deux animateurs, dont l'un fait le serre-file.

Une disposition qu'une association peut faire figurer dans son règlement intérieur.

Réussir sa rando :

Nous rêvons tous de randonner dans les meilleures conditions de confort et de plaisir et de revenir les yeux remplis de superbes images. Alors pour réussir notre randonnée préparons là soigneusement.

S'informer : C'est d'abord faire une première ébauche de la randonnée en fonction des participants, âges, aptitudes, attentes, motivations et expériences et de leur nombre.

C'est recueillir des informations pratiques sur la nature du terrain, le relief, l'altitude, les difficultés, les risques particuliers, les curiosités, auprès d'organismes ou interlocuteurs locaux, tels qu'office du tourisme, O.N.F., mairie, associations de randonneurs, professionnels.

Se préparer : Définir précisément toutes les caractéristiques de la randonnée.

- **Quel itinéraire ?** Lire attentivement les cartes, topo-guides et documentations diverses. Identifier des points de repère fiables, évaluer les difficultés du terrain : nature, sentier, hors sentier, éboulis, obstacles divers, dénivelée. Identifier des lieux de pause, abrités, agréables et sécurisés ainsi que des points d'eau. Définir des variantes d'itinéraire utilisées en cas d'urgence (retard, repli, accident). Evaluer les distances.

- **Quels horaires ?** Etablis en fonction des éléments ci-dessus, du rythme de progression envisageable, du nombre et de la condition physique des participants et des conditions météorologiques annoncées. Sans oublier une indispensable marge de sécurité. La reconnaissance du parcours est vivement recommandée.

S'équiper : Une liste personnelle de l'équipement permet d'éviter les oublis (et les choses inutiles) : sac à dos, eau, vêtements chauds, veste imperméable coupe vent, chaussures crantées...

Pendant la rando : marcher lentement à un rythme régulier, concentré et consulter régulièrement le topoguide et la carte, en restant attentif à la météo, au terrain, à l'état des participants, aux horaires, et s'adapter si nécessaire. Éventuellement, renoncer à l'objectif visé et faire demi-tour. Chacun respectera le milieu et les autres usagers en restant sur les sentiers balisés.

Organiser et réussir une rando c'est simplement faire preuve de rigueur et bon sens.

Pour en savoir plus : Télécharger le memento *fr* « Pratiquer, Encadrer, Organiser » sur le site du Comité ou s'initier en quelques heures : frandonnee.fr/_450/reussir-rando.aspx

MEMO FICHE : Constituez 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.

Vitesse du vent et température, un duo glacant



Le vent augmente l'effet de froid sur le corps (dit effet windchill). Par T° basse, et selon la vitesse du vent, cela peut passer de l'inconfort au danger pour le randonneur. En écriture bleue dans le tableau les effets ressentis en fonction de la température externe et de la vitesse du vent.

MEMO-FICHE METEO 03

- T° ≥ -1°C : Frais, faible inconfort.
- 1°C ≥ T° ≥ -10°C : Froid, inconfortable.
- 10°C ≥ T° ≥ -18°C : Très froid.
- 18°C ≥ T° ≥ -29°C : Froid cinglant, danger faible, gelures possibles.
- 29°C ≥ T° ≥ -50°C : Froid intense, grand danger, gelures probables.
- 50°C ≥ T° : Froid extrême, danger considérable, la peau exposée gèle en 30s.

VENT MOYEN	TEMPÉRATURE			
	5°C	0°C	-5°C	-10°C
10 km/h	3°C	-3°C	-9°C	-15°C
20 km/h	1°C	-5°C	-12°C	-18°C
30 km/h	0°C	-6°C	-13°C	-20°C
40 km/h	-1°C	-7°C	-14°C	-21°C
50 km/h	-2°C	-8°C	-15°C	-22°C

... En direct des clubs

Les Cardabelles fêtent leur 40 ans d'existence !

Plus de 150 adhérents, anciens et nouveaux, se sont réunis en le dimanche 19 novembre, pour fêter la randonnée, à la salle des fêtes de Roquefort.



Las Cardabelles
Club de randonneurs
pédestres
12 Saint-Affrique
www.lascardabelles.fr

Grâce à la participation de nombreux bénévoles du club, ces retrouvailles ont été une véritable réussite. La salle avait été décorée avec des panneaux photos retraçant quelques événements marquants du club et des diaporamas défilant en boucle, présentaient les randonneurs en pleine action: sur les sentiers des Causses des alentours, mais aussi sur les pentes raides et enneigées des Alpes, Pyrénées, sans oublier les treks au Maroc, en Libye, au Pérou, en Patagonie, au Népal, aux Etats Unis, en Sicile, en Islande, en Ecosse... rappelant les moments passés ensemble dans l'effort certes mais aussi dans l'émerveillement et la convivialité.

Ce fut l'occasion de rappeler que 8 présidents s'étaient succédés pour mener à bien ce club dynamique et que le 9^{ème} et actuel dirigeant, Laurent Privat, était à la barre depuis 2010 et bien dans son rôle !

Les Ragondins en voyage !

Du 16 au 23 septembre le club de Sainte Radegonde s'est expatrié en Bretagne. Ker Beuz, village vacances de Cap France a accueilli de manière remarquable et conviviale les 27 randonneurs qui avaient fait ce long déplacement en covoiturage. De superbes randonnées, animées par un guide compétent et sympathique, tout au long de cette semaine, nous ont conduit de la pointe des Espagnols à celle du Raz en passant par une escapade à l'île d'Ouessant, ce qui a ravi les participants qui, en plus, ont bénéficié de la présence permanente du soleil !



Très belle semaine où convivialité, gastronomie et randonnées dans de superbes paysages ont fait bon ménage et donné à tous l'envie de réitérer cette expérience.

Le club de « La ligue contre le Cancer »

Créé en 2012, le club de la ligue comporte aujourd'hui 30 adhérents à Rodez, nombre en constante progression depuis sa création.

Tous les mardis après midi une rando douce de 7 à 8 km sans trop de dénivelé est proposée aux marcheurs : une semaine sur deux, C'est un club du Grand Rodez qui guide, ce qui permet de créer du lien social et des rencontres dans une belle convivialité

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 : Michèle CANIVENO, Geneviève FUERTES, André BERTHOMIEU, Marc BOUTROU, Michel GABRIAC, Michel LONGUET, François MARE, Michael SOBELLA et Lionel VIDAL.

Crédits photos : A.Rochaud - Fotolia, Nicolas Vincent, 44screens

N° ISSN : 2264-4377

notamment lors du pot de l'amitié qui clôture souvent cette promenade ; une semaine sur deux, le club est autonome, sous la houlette de son dynamique président François Arnal (tél. : 06 08 93 66 38).

Tous les vendredis matin, chaque semaine une deuxième rando encore plus douce (5,5 km en terrain plat) est organisée depuis l'an passé à Rodez.

A noter que ces randonnées du mardi ou du vendredi ont lieu tout au long de l'année.

Si vous ressentez le besoin de bouger et profiter de notre belle nature aveyronnaise lors de petites randonnées faciles et accessibles à tous, contactez François Arnal.

Le succès de ces marches douces a induit la création d'une section de randos douces à Laguiole, section ouverte à tous. Pour plus de renseignements, contactez Marie Claire Ginisty (tél. : 06 82 00 75 10) qui conduit une quinzaine de randonneurs tous les vendredis.

... La formation

Les dates des prochains stages départementaux 2018 ont été arrêtées :

- > Stage **Module de Base** les 17 et 18 mars 2018 à Salles-la-Source
- > Stage **Spécifique Animateur 1 (SA1)** les 26 et 27 mai à Salles-la-Source
- > Un stage de **balisage** pourra être programmé à partir de Septembre, si besoin est.

Stages régionaux :

- > **Marche nordique** : Les 14 et 15 avril et 2 et 3 juin à Sérénac (81)
- > **Spécifique Animateur 2 (SA2)** : du 22 au 29 septembre, évaluation comprise, à Saint-Sernin-sur-Rance
- > **GPS Initiation** : le 24 mars à Graulhet (81) ou le 10 ou le 11 mars au Bosc (34)

Les pré-inscriptions sont à faire sur le site fédéral : www.ffrandonnee.fr (rubrique formation)

A partir de 2018, un nouveau cursus sera mis en place.

... Calendrier

- > **Rando Occitane**, 15 - 16 et 17 juin à Rieupeyroux
- > **Rando Santé Mutualité**, dimanche 7 octobre à Laissac
- > **Rando Challenge**, dimanche 14 octobre à Creissels

Nos partenaires... une relation de confiance !

