

Balises

• N°70 • septembre 2017

édito

La randonnée en Aveyron se porte bien :

Avec 3 724 licenciés et toujours 64 clubs (soit plus de 13 licenciés pour 1 000 habitants), l'Aveyron est toujours le 1^{er} département de France. La progression a été remarquable (+ 240 en un an) avec l'espoir de voir le cap des 4 000 licenciés bientôt !

Avec 222 inscrits le record de participation au Rando Challenge de Bozouls a été battu, belle récompense pour le club local qui va encore s'investir cette année pour la Rando Santé Mutualité.

Avec l'inauguration du GR 465 « Des Monts du Cantal à la Vallée du Lot » de Murat à Conques, c'est la possibilité d'un nouvel itinéraire en Aveyron.

Avec la sortie d'un topo-guide à Villeneuve d'Aveyron c'est la réalisation de 2 écoles de la commune, preuve de la belle vitalité de l'action « Un chemin, une école ».

Avec ses 6 500 km de sentiers balisés et entretenus par plus de 120 bénévoles mandatés par la commission Sentiers et itinéraires et qui, je crois, recueillent la satisfaction de nombreux randonneurs.

Avec ces stages de formation organisés afin que dans nos clubs sécurité et efficacité soient toujours présentes.

Alors, je crois nous pouvons être optimiste pour cette nouvelle saison qui commence.

Belles randonnées à tous sur nos beaux chemins aveyronnais.

Michel LONGUET,
Président
du Comité Départemental

« Un chemin, une école » dixième anniversaire en Aveyron

Démarche pédagogique, s'il en est, cette action qui consiste à confier à une ou plusieurs classes la réalisation d'un itinéraire de randonnée, permet autour d'un chemin, élément essentiel du patrimoine rural et symbole du développement durable, de faire découvrir aux enfants leur environnement proche et prendre conscience de la nécessité de la protection et valorisation du milieu qui les entoure.

Propice à l'interdisciplinarité : histoire, géographie, sciences de la vie et de la terre, informatique, mathématique cette action permet l'initiation à la lecture de cartes et l'orientation, l'apprentissage de l'autonomie et la responsabilisation des enfants en même temps qu'un contact sensoriel avec le milieu ; sans parler de la valorisation et promotion du patrimoine et tourisme rural.



Dans notre département cette action en dix années d'existence, s'est déclinée sous plusieurs formes.

La plus fréquente conduit à la réalisation d'un mini topo-guide dont les enfants ne sont pas peu fiers : 16 écoles ont déjà participé est mis au point un circuit de randonnée de 6 à 10 kilomètres, accessible à tous, mettant l'accent sur la flore, la faune et l'histoire locale selon les sensibilités des auteurs. De Saint-Cyprien sur Dourdou à Villeneuve d'Aveyron en passant par Rignac ou Saint Côme d'Olt, ces petits livrets permettent aujourd'hui la découverte de nos villages par les enfants des écoles.



Une autre forme a permis de découvrir le patrimoine bâti, naturel ou artisanal le long d'un chemin, comme ce fut le cas de l'école de Sainte Radegonde ou de Cransac entre Pont les Bains et Marcillac.

Une expérience nouvelle, très prometteuse, a été l'organisation de Rando Challenge où les enfants sont ravis de circuler en autonomie totale (*sans accompagnement d'adultes*) dans notre campagne aveyronnaise.

Enfin chaque année, près de 4000 enfants participent à la vingtaine de rassemblements Prim'air Nature initiés par le Conseil départemental de l'Aveyron et organisés par l'USEP et l'UGSEL où la randonnée est au programme chaque fois sur une demi-journée.

Ces actions mobilisent bien sûr bon nombre de bénévoles des clubs locaux et du Comité Départemental mais quelle satisfaction de voir l'enthousiasme de nos petits au détour des chemins et puis au travers de cette action de développement durable, je pense que nous préparons l'avenir en donnant aux enfants le goût de la randonnée au travers d'activités ludiques et éducatives et culturelles et préparons là, les randonneurs de demain (*et peut-être le rajeunissement de notre fédération*).

Bon anniversaire à « Un chemin, une école » et bon vent aux futurs participants.

« Dans le fond de ses poches, ou dans un coin de sa tête, chacun a encore un petit bout de chemin aux parfums d'enfance et d'échappée belle ».

C'est toute la philosophie d' « Un chemin, une école » dont le but est de **confier à une école, un collège, un lycée la réalisation ou la réhabilitation d'un itinéraire de randonnée, pédestre à des fins pédagogiques, à proximité de l'établissement scolaire.**

La collection complète des topo-guides « Un chemin une école » est disponible sur notre site internet (rubrique topo-guides).

... La vie du Comité

En 2017 Bozouls : capitale de la randonnée en Aveyron

Tous les ans le Comité Départemental organise trois grandes manifestations : le Rando Challenge, la Rando Santé Mutualité et la Rando Occitane. Si cette dernière va se dérouler à Saint-Affrique les 14 et 15 octobre prochains, le Rando Challenge et la Rando Santé Mutualité sont localisés cette année à Bozouls, avec la collaboration extrêmement efficace du club « Entre Causse et Dourdou ».

Le 1^{er} octobre près de 1 000 personnes sont attendues pour la Rando Santé Mutualité.

Le 21 mai dernier à Bozouls : 222 participants inscrits pour le Rando Challenge, soit 66 équipes : record battu de 2016 au Vibal !

Ces deux manifestations demandent une préparation longue et minutieuse nous ne pouvons que remercier le soutien de Mr le Maire Jean-Luc Calmely, et Joël Gantou président du club « Entre causse et Dourdou » qui depuis plusieurs mois se dépense sans compter avec l'aide de son équipe de bénévoles pour que tout soit parfait.

Rando Challenge Junior :

Deux ans après une première expérience, le Comité Départemental a organisé pour 60 élèves de l'école Charles Cayla de Sainte Radegonde un Rando Challenge à la demande des enseignants.

Trois rencontres en cours d'année nous ont permis de familiariser les classes de CE1, CE2, CM1 et CM2 avec la lecture de cartes, l'utilisation de la boussole, et expliquer le fonctionnement du Rando Challenge : mesurer le circuit avec une ficelle, évaluer la distance à parcourir grâce à l'échelle, calculer le temps de parcours, trouver les bornes en chemin et les localiser sur la carte, poinçonner le carton réponse et surtout accomplir le tout en équipe...et tout seul ! Mais rassurez-vous des adultes « espions » se promenaient sur le circuit. Merci à tous : les parents d'élèves, et les membres des clubs les Ragondins et la Spirale.

Le matin du 26 juin un départ échelonné toutes les deux minutes était donné aux 20 équipes sur le circuit balisé de 4,7 km qu'il fallait parcourir à la vitesse de 2,5km/h. Il fallait les voir appliqués à faire leurs calculs !

Presque tout le monde a respecté le temps de référence de 1h53, petites erreurs pour certains, mais dans l'ensemble on peut constater avec plaisir que le travail de préparation a été profitable. Et ce matin là en s'amusant ils ont fait des maths, de l'orientation, appris des détails sur l'histoire et la géographie de leur commune, et constaté qu'en équipe on est plus fort.

Après le pique-nique... le temps des résultats : les trois premières équipes reçoivent une coupe ou une médaille, mais tous les enfants repartent avec un diplôme et des friandises, et nous avec plein de bisous et des « on recommence quand ? », c'est la plus belle des récompenses non ? Et c'est évident qu'on va recommencer car comme ils disent : « C'est trop bien ! ».



La saison 2017-2018 se profile, avec ses nouveautés annoncées !

Avec la rentrée, les clubs accueillent encore de nouveaux adhérents et vous êtes 3 700 licenciés associatifs qui font partie de la fédération Aveyronnaise, soit déjà 240 de plus que lors de la saison passée.

► De nouveaux **tarifs des licences** qui sont appliqués depuis le 1^{er} septembre, exemple d'une licence individuelle IRA avec responsabilité civile et accidents corporels : 25 € (2.60 € pour la part assurances, 9.57 € au département, 3.70 € à la région, 7.13 € au national et 2 € de frais de gestion).

► De nouvelles dispositions législatives et réglementaires sur le **certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive** ont évolué ces derniers mois ; En effet la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé impose aux fédérations sportives de nouvelles dispositions donnant une validité de 3 ans au certificat médical facilitant ainsi le renouvellement des licences (*sans condition d'âge*).

- **Pour toute première prise de licence**, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive pratiquée doit être fourni.

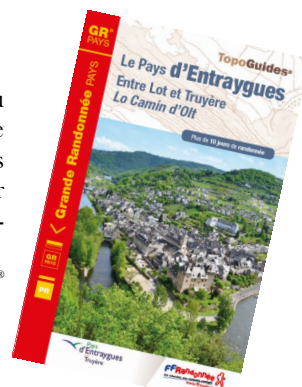
- **Pour un renouvellement de licence** durant la période de 3 ans du certificat médical, lors de chaque renouvellement de licence, le pratiquant doit répondre à un questionnaire de santé ou présenter à son club un certificat médical datant de moins d'un an.



Editions et parutions

« Le Pays d'Entraygues »

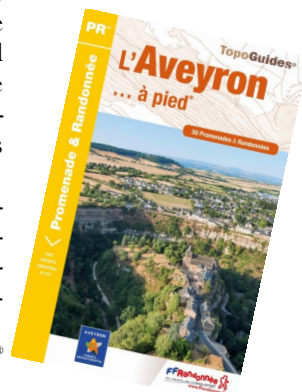
Au départ d'Entraygues, 2 boucles du Camin d'Olt permettent de découvrir ce territoire. La nouvelle édition décrit près de 130 km de GR de Pays® à parcourir en 5 ou 6 jours et 10 itinéraires de promenade et de randonnée balisés. Tiré à 2 000 exemplaires ce topoguide® est vendu au prix de 9.70 €.



« L'Aveyron à pied »

Paru en mai dernier aux éditions de Fédération Française de la Randonnée Pédestre avec le partenariat du Conseil Départemental de l'Aveyron la nouvelle formule propose 50 PR®, dont 6 nouveaux circuits, il y en a pour tous les goûts !

Tous les itinéraires proposés sont balisés par les baliseurs du Comité et inscrits au « Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée » (PDIPR) : un gage de pérennité ! Tiré à 5 000 exemplaires ce topoguide® est vendu au prix de 14.70 €.



LES NOUVEAUTES : Graissac, Espalion, Estaing, Capdenac Gare, Sainte Radegonde et Olemps.

Le Comité FFRandonnée Aveyron a offert un exemplaire des deux éditions à chaque association affiliée. Les topo-guides® sont disponibles auprès des maisons de la presse, librairies, grandes surfaces, magasins de sport, points de vente touristiques et au Comité Départemental.

... Info sentiers

Constater – Commenter – Signaler : 3 gestes simples pour signaler un problème sur les sentiers.

Les 120 baliseurs bénévoles veillent au quotidien sur les circuits du département en assurant l'entretien, la réhabilitation et le balisage des chemins de randonnée, pour le plaisir de tous.

Si vous rencontrez un problème pendant votre randonnée (*absence de balisage, dépôts sauvages, arbres déracinés...*), devenez acteur en signalant toute anomalie.

➤ **Au retour de la randonnée :** se rendre à la mairie ou à l'office de tourisme pour signaler directement les problèmes.

➤ **A votre domicile :** par courrier, par courriel sur le site du Comité départemental ou bien encore sur le site « Suricate » (*site dédié aux signalements de problèmes pour tous les sports de pleine nature en France*) <http://sentinelles.sportsdenature.fr>. En un clic, accédez à l'interface mise en place et sélectionnez l'activité « randonnée pédestre » dans le menu déroulant.



**SIGNALER
UN PROBLÈME**
sentinelles.sportsdenature.fr

Pour que l'intervention soit efficace, il faut avoir en amont le maximum d'informations : localisation, topo-guide de référence, N° et nom du circuit, carte avec localisation précise de l'anomalie, nature du problème et n'oubliez pas de laisser vos coordonnées pour être recontacté en cas de besoin.

Votre implication pour faire remonter les anomalies de terrain est donc un facteur essentiel pour garantir une meilleure qualité de préservation des milieux de randonnée et de la nature Aveyronnaise.

... Question / réponse

Période de chasse : quelles recommandations pour les randonneurs ?

Dès le mois de septembre les randonneurs vont partager un même territoire avec les chasseurs avec la même légitimité. Chacun doit respecter la pratique de l'autre.

En vous faisant connaître auprès des chasseurs ils vous indiqueront ce qu'il faut faire : silence, respecter une distance, faire un détour, ... pour vous assurer un maximum de sécurité sans pour autant les gêner et vous empêcher de faire votre randonnée.

Face à une battue :

- 1- Respectez les panneaux temporaires placés,
- 2- Prenez contact avec le premier chasseur posté,
- 3- Regroupez les randonneurs sans bruit ni agitation inutile,
- 4- Arrêtez-vous et attendez que l'action s'éloigne.

Dans tous les cas, **soyez visible de loin**: portez un gilet jaune fluo sur le sac à dos.

N'hésitez pas à vous informer des dates des battues auprès des sociétés de chasse et à consulter le dépliant « **Usagers de la nature et sécurité à la chasse** » édité par l'Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage / www.oncfs.gouv.fr



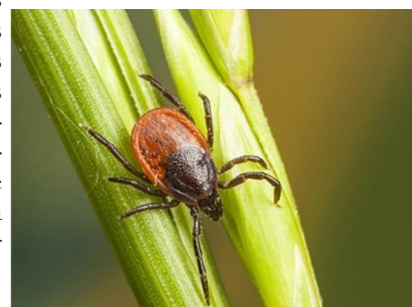
... Dossier thématique

Vous avez sans doute déjà entendu parler de ces petites bestioles que personne n'aime mais qui vous accompagnent parfois lors de vos balades en forêt :

LES TIQUES !

La maladie de Lyme (*ainsi que d'autres co-infections*) transmise à l'homme par les tiques n'est pas une maladie anodine et s'il ne faut pas affoler inutilement la population, il est indispensable de l'informer. Cette affection est à prendre au sérieux d'où l'importance de la prévention.

Les maladies transmises à l'homme par la piqure ou morsure d'une tique ont augmenté au cours des dernières années. Celles-ci peuvent avoir des conséquences graves pour la santé, comme notamment la maladie de Lyme (*appelée aussi borréliose*). Maladie infectieuse mais non contagieuse, elle guérit le plus souvent spontanément mais, dans certains cas, évolue vers des stades plus graves pouvant aller d'atteintes cutanées jusqu'à des atteintes du système nerveux ou cardiaque. Une fois diagnostiquée, la maladie est curable par des antibiotiques.



Pour se protéger, quelques gestes simples suffisent :

Se protéger des tiques, porteuses de nombreuses maladies, est une priorité. A l'extérieur, porter des vêtements longs et clairs (*clair pour mieux les voir, manches longues, chaussures fermées, chapeau*), utiliser des répulsifs et traiter les animaux domestiques. Inspectez-vous minutieusement après chaque sortie, pensez au dos et au cuir chevelu. Attention, les tiques peuvent être très petites. Vous devez avoir dans votre sac un tire-tique (*disponible en pharmacie ou cabinet vétérinaire*) pour les enlever. Ne mettez aucun produit comme l'éther, l'alcool, ou du savon comme vu ci et là. Vous pouvez prendre celle-ci en photo avant de la retirer, la conserver dans une petite boîte hermétique pour analyse. Enfin désinfectez la plaie. Consultez un médecin en cas d'érythème migrant (*rond rouge caractéristique*), de symptômes grippaux, et/ou de douleurs inexplicables.

Conseil utile : notez la date de piqure, conserver celle-ci et photographiez tous symptômes dermatologiques.

Association France Lyme <http://francelyme.fr/mediatiques/>
Section Aveyron de France Lyme, aveyron@francelyme.fr

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.

LES BONNS GESTES EN CAS D'ORAGE

Dans tous les cas :

NE PAS PANIQUER !

- S'isoler du sol sur objets secs (sac à dos, vêtements,...)
- A défaut, se placer sur une pierre assez grande pour s'asseoir et mettre ses pieds
- Laisser loin de soi les bâtons de marche

Se mettre en position de sécurité :

- Accroupi
- Genoux relevés
- Pieds et jambes joints

✓ Si mauvaise météo avant de partir en randonnée : ne pas hésiter à annuler.
✓ Si risque d'orage en cours de randonnée : retour au gîte / départ sans état d'âme ou se protéger si trop loin.

MEMO-FICHE METEO 02

Si vous êtes proche d'un sommet :

2 m mini de la paroi

4 m mini

Moins de 30 m

... En direct des clubs

Les randonneurs de la Viadène fêtent leurs 20 ans,



Le dimanche 14 mai les randonneurs de la Viadène et anciens adhérents étaient tous réunis à Saint-Gervais pour fêter les 20 ans du club. En présence des représentants du Comité Départemental et des élus locaux, Marcelle Bêlard, présidente, a fait un discours élogieux,

retracant le beau parcours des randonneurs de la Viadène et remercié tous ceux qui s'impliquent dans le bon déroulement de l'association (*bénévoles, élus, Comité Départemental...*)

Tout a commencé en 1997 quand Guy et Colette ont créé le club soutenu par le Comité Départemental, aujourd'hui le club compte 55 adhérents de 47 à 83 ans, venant des cantons historiques de St Amans et Sainte Geneviève sur Argence. Depuis 20 ans, les randonneurs parcourent les chemins de la Viadène, de l'Aubrac, du Causse, du Carladez, du Cantal, organisent de nombreux séjours de randonnée toujours en quête de découvertes, de moments inoubliables et d'émotions partagées. Les bénévoles participent aussi au balisage des itinéraires du secteur.

Guy Fêrez a tenu à remercier les personnes qui lui ont apporté leur soutien lors de la création du club puis M. Valadier et M. Rispal ont exprimé leur fierté et félicité tous les participants pour la belle vitalité et convivialité du club.

Après un apéritif et un copieux déjeuner offert par le club, pour clôturer cette sympathique journée les invités ont fait une petite rando autour du lac de St Gervais.

La randonnée en joelette,



Depuis plusieurs années, le club de randonnée de Saint Côme d'Olt propose une sortie aux résidents de la Maison d'accueil Spécialisée de Saint Côme : la sortie joelette.

L'exercice nécessite 4 personnes par joelette, une devant qui tire, une derrière qui

guide et freine si besoin, et deux sur les côtés par sécurité. Nous échangeons souvent les rôles. C'est avec une joie certaine, que, cette année encore, une quinzaine de randonneurs ont retrouvé, en fin de matinée, au Centre équestre de Bozouls, Anne-Laure, Sélima, Flo et Ludo et leurs accompagnateurs.

La journée s'annonçait belle et après avoir pris un pique-nique

ensemble, les 3 joelettes étaient apprêtées pour le départ de la randonnée.

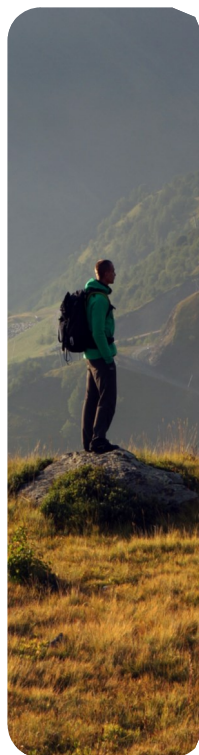
Anne-Laure, Flo et Ludo prenaient place sur leur joelette. Selima décidait de randonner avec nous, à pied, effectuant la moitié de la boucle de 8 km, donnant la main ou gambadant d'une joelette à l'autre.

8 km, à peu près plats, limitent les difficultés. Nos compagnons de route s'extasient, tout comme nous, devant un troupeau de vaches et leurs petits veaux ou devant les chevaux du Centre équestre qui se laissent caresser.

L'après midi est clôturé par un goûter, à la Maison d'Accueil Spécialisée partagé avec tous les résidents.

Un grand merci à tous pour la réalisation et la réussite de cette belle journée de partage.

... La formation



Pour s'adapter aux évolutions de la pratique de la randonnée pédestre, la FFRandonnée va faire évoluer dès 2019 un nouveau cursus de formation.

Nous pouvons déjà retenir que certains pré-requis sur des compétences techniques seront demandés à l'animateur (*qui doit être un bon pratiquant*) avant l'entrée en formation.

Le nouveau plan de formation s'articulera autour d'un tronc commun avec divers modules, de formations à distances et d'un stage pratique au sein de l'association.

En attendant que ce nouveau cursus soit mis en place, le département renouvelle sa demande de délégation pour les 3 stages suivants :

- Module de Base en mars 2018 à Pont les Bains
- SA1 en mai 2018 toujours à Pont les Bains
- Baliseurs : lieu et dates à déterminer

Les inscriptions doivent se faire depuis le site de la formation : <https://formation.ffrandonnee.fr/>

... Calendrier

Rando Santé Mutualité, dimanche 1^{er} octobre à Bozouls

Rando Occitane, vendredi 13, samedi 14 et dimanche 15 octobre à St Affrique

En savoir + sur : aveyron.ffrandonnee.fr

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 : Marcelle BELARD, Michèle CANIVENQ, Geneviève FUERTES, Julie POUJADE, Elisabeth SAUVEPLANE, André BERTHOMIEU, Marc BOUTROUE, Michel GABRIAC, Michel LONGUET, Michael SOBELLA et Lionel VIDAL.

Crédits photos : Fotolia, FFRandonnée, Migennes Joigny Agence, Randonneurs St Côme, Randonneurs de la Viadène et FFRandonnée Aveyron.

Nos partenaires... une relation de confiance !

