

Balises

• N°74 • janvier 2020

édito

L'année 2019 s'en est allée avec, pour chacun de nous, ses joies, ses peines. Pour les randonneurs aveyronnais, ce fut, je crois, encore une belle année avec 3 736 licenciés (nombre en légère hausse), 63 clubs actifs qui fonctionnent bien, avec des créations de sections de marche nordique ou de rando douces, avec des baliseurs efficaces, avec un programme numérique qui avance (tous les GR du département sont numérisés) et surtout cette convivialité qui accompagne toutes nos sorties, bel exemple du « Vivre ensemble ».

Lors de l'Assemblée Générale 2020 (le 22), une nouvelle équipe prendra en mains les destinées de notre Comité et je suis sûr que la dynamique actuelle perdurera et que notre loisir restera longtemps encore la première activité de pleine nature dans notre département.

Je vous souhaite une bonne année 2020 avec de belles randonnées sur nos 6500 km de chemins aveyronnais,

Michel LONGUET,
Président
du Comité Départemental

« Un chemin, une école »

Ce projet, initié par la FFRandonnée, s'inscrit dans une démarche éducative qui aborde la notion de « développement local et durable » en sensibilisant les élèves au respect et à la protection de l'environnement, ainsi qu'à la valorisation du patrimoine culturel que constituent les chemins et les paysages.



En Aveyron cette action pédagogique est opérationnelle depuis 2005 et permet une étroite collaboration entre nos associations de randonnée, l'école locale et le Comité Départemental que l'on retrouve sous plusieurs formules :

- Soit une sortie d'une journée sur un circuit choisi pour son intérêt, par exemple à partir de Pont les Bains (*Salles-la-Source*) les enfants ont pu découvrir l'atelier et le jardin de Malviès (*qui élabore des vinaigres, eaux florales à partir de plantes aromatiques*), mais aussi la locomotive et le tunnel du pont rouge de Marcillac-Vallon.
- Soit un Rando Challenge où sur un parcours sécurisé, les enfants apprécient d'être en autonomie à la recherche de bornes pour répondre à des questions.
- Soit (*et c'est l'action la plus fréquente*) la réalisation, durant une année scolaire, d'un itinéraire PR au départ de l'école qui se finalise par l'édition d'un mini topo-guide (*à ce jour et depuis 2007 une vingtaine de projets ont été réalisés par les enfants sur l'ensemble du département, certaines étant d'ailleurs fermées depuis*).



Dans tous les cas, ce projet mobilise les randonneurs aveyronnais avec le plaisir de découvrir et de faire découvrir :

- Pour la recherche d'un circuit de 5 / 6 km au départ de l'école.
- En intervenant en classe pour initier les enfants à la lecture de carte à l'utilisation de la boussole.
- Dans l'accompagnement, lors de la découverte du circuit par petites équipes, chacun des groupes relève une étape du circuit pour la réalisation du descriptif en notant tout ce qui peut aider à l'orientation, la sécurité, la découverte du patrimoine...
- Lors du travail en classe d'écriture, de collecte d'informations et de photos qui permettra l'édition d'un mini topo-guide si le financement est assuré (*les municipalités sont attentives à ce travail et certains partenaires locaux ainsi que le Comité Départemental si c'est nécessaire*).
- Pour guider par petits groupes les enfants qui reviennent sur le terrain pour effectuer le balisage (*jaune / PR*) mais aussi une signalétique spécifique (*cartable, oiseau ...*).
- Pour la présentation lors d'une inauguration officielle en présence des parents, des élus locaux, des partenaires qui donne l'occasion d'un moment d'échange autour du projet.

C'est une belle aventure qui permet de faire connaître et aimer la randonnée pédestre aux enfants en les initiant à la découverte du patrimoine local et de leur environnement proche. Tout cela ne pourrait avoir lieu sans l'investissement bénévole de randonneurs, un grand merci à tous !

Michel LONGUET, Président
Référént « Un chemin une école »

(L'ensemble des projets sont à découvrir sur le site : www.randonnee-aveyron.fr)

... La vie du Comité

Hommage :

Michel GABRIAC nous a quitté ce dimanche 20 octobre 2019. La maladie a eu raison de sa volonté de vivre, après un long et difficile combat.

Après avoir créé le club de Rando Evasion à La Primaube, qu'il a présidé pendant plusieurs années, Michel a pendant plus de 10 ans été un membre actif du Comité Départemental où il n'a pas ménagé sa peine pour d'abord mettre en place le 1er Rando Challenge en Aveyron et ensuite accompagner les associations dans l'organisation de séjours et voyages. Il a aussi participé à de nombreuses commissions départementales et assuré au plan national pendant 2 ans le contrôle des votes lors des assemblées générales.

Nous garderons de lui le souvenir d'un homme généreux engagé et toujours prêt à rendre service.

Un nouvel interlocuteur pour les sentiers :

Le Comité FFRandonnée de l'Aveyron s'enrichit d'une nouvelle recrue en la personne de Quentin BELMONDO, originaire de Saint Mathieu de Trevier (34), nouveau salarié dans notre équipe depuis le 2 septembre 2019. Il a été choisi parmi les 81 candidats pour ses compétences et son savoir être. Il possède un BTS en gestion forestière et deux licences professionnelles.

Quentin occupe le poste de technicien sentiers; à ce titre il va prendre en charge progressivement les dossiers en matière d'élaboration, de développement et de gestion du réseau des itinéraires, d'aménagement et de numérisation.

Le Président et les membres du Comité Directeur lui souhaitent la bienvenue en espérant que son intégration se réalise dans les meilleures conditions.



GR préféré des Français : l'Aveyron s'offre le podium



Après trois semaines intenses de concours (du 31 octobre au 20 novembre 2019) et plus de 92 000 votes exprimés la saison 3 de Mon GR préféré a battu tous les records !

Bravo au GR® 21- Littoral de la Normandie qui remporte cette saison avec une confortable avance !

En Aveyron, le GR 65 « Sentier de Saint Jacques de Compostelle » se place deuxième GR préféré des Français en 2020 avec 15 955 votes, c'est une belle reconnaissance pour cet itinéraire traversant l'Aveyron, inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1998.

Classement Mon GR préféré 2020			RESULTAT (public + jury)	%
1	GR 21 - Littoral de la Normandie		28 522	30
2	GR 65 - Compostelle par Le Puy		15 955	17
3	GR 52 - Grande Traversée du Mercantour		12 927	14
4	GR 738 - Haute Transversée de Belledonne		10 134	11
5	GR de Pays Val de Creuse		9 123	10
6	GR de Pays Tour du Morvan		8 521	9
7	GR 714 - A travers la Meuse		4 496	5
8	GR de Pays Tours du Canigo		4 028	4
			93 706	100

Retour sur la rencontre des dirigeants des associations FFRandonnée Aveyron

Ils étaient 55 représentants de 30 associations ce mercredi 13 novembre à Manhac pour la rencontre des dirigeants FFRandonnée en Aveyron.

La bonne humeur était de mise pour ce moment d'échange entre les dirigeants des clubs aveyronnais qui a permis de mettre un sens commun à nos actions et aussi de renforcer nos liens.

L'après-midi s'ouvrait sur une séquence d'information animée par 3 représentants du Comité Départemental avec 4 thématiques :

- Présentation de GR @ccess
- Responsabilités / assurances
- Le cursus de formation FFRandonnée
- Présentation d'un nouvel outil « Fiche-Rando Aveyron »

« C'est une initiative très intéressante, qui permet aussi de marquer et d'accompagner l'engagement des bénévoles, qui sont fondamentaux », conclut Michel LONGUET, Président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Aveyron avant d'inviter les participants à un moment convivial proposé par nos amis de l'association « Sentiers de Pays de Manhac ».

Une chose est certaine, tous les présidents et leurs représentants sont animés par la passion de la randonnée et tous ont en tête de faire avancer cette pratique, à leur échelle.



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 17^{ème} édition, 50 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 !

Dès ce printemps nous retrouverons la réédition de 2 topo-guides de Grande Randonnée ! De quoi satisfaire les randonneurs itinérants les plus exigeants...

- « 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 - 15.40 €

- « Le Sentiers vers Saint Jacques de Compostelle » le Puy / Figeac, élu 2^{ème} GR Préféré des Français en 2020,
Réf. 651 - 16.40 €



Les topo-guides® sont disponibles auprès des maisons de la presse, librairies, magasins de sport, points de vente touristiques et au Comité Départemental.

Madame la Préfète inaugure le nouveau sentier GR 65 à Espalion



Le rendez-vous était donné au pied de la chapelle de Perse pour découvrir le nouveau visage du GR 65 « chemin de Saint Jacques de Compostelle » reliant Perse à la Vierge de Vermus.

Catherine Sarlandie de La Robertie, préfète, accompagnée d'un groupe de randonneurs formés d'élus, de partenaires et de représentants du Comité FFRandonnée, a arpenté ce tronçon sécurisé.

La joie de la marche dans ce cadre faisant écho a poussé le groupe à prolonger ce moment hors du temps jusqu'au pied de la vierge de Vermus offrant une vue panoramique sur la vallée du Lot.

Ces travaux d'un montant de 75 000 € ont pu être réalisés grâce aux diverses aides qui ont financé ce projet à 63% :

- Aide de l'Europe (FEDER - Plan Massif Central)
- Aide de l'Etat
- Aide de la Région Occitanie et du Département

Les discours prononcés à l'issue de la marche ont été marqués par l'empreinte de ce chemin spirituel et tous ont salué le travail mené. Comblés par la beauté de la nature ce chemin, comme tout chemin, consiste à dépasser les frontières, les limites administratives pour voir ce qui se passe ailleurs.

Pour mémoire le GR 65 est inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO depuis décembre 2018. Unaniment, tous seront prêts à se rechauffer lors du prochain tronçon sécurisé.

... **Question / réponse**

Les frais des bénévoles peuvent-ils être remboursés ou déduits des impôts ?

Oui. Les bénévoles qui engagent des frais dans le cadre de leur activité au sein d'une association et au bénéfice de celle-ci peuvent soit se les faire rembourser, soit les abandonner. L'abandon de ces frais ne constitue pas un don à l'association puisqu'il y a contrepartie en prestations. Ces frais peuvent faire l'objet d'un reçu fiscal permettant une réduction d'impôt. Ces frais sont valorisés à partir des dépenses réelles sur justificatifs.

En ce qui concerne les frais de déplacement, ils sont valorisés sur la base d'un barème spécifique de frais kilométriques. Ce barème est révisé chaque année.

L'association précise dans son règlement intérieur si et comment elle prend en compte les frais des bénévoles.

Si le bénévole choisit le remboursement par déduction fiscale, l'association délivre le reçu fiscal sur présentation des justificatifs des frais.

En savoir plus : Frais engagés par les bénévoles d'une association, quelle fiscalité ?

<https://www.service-public.fr/associations/vosdroits/F1132>

Randonner autrement

Depuis 2007 la FFRandonnée de l'Aveyron a co-organisé avec les clubs de randonnée 13 Rando Challenges, c'est ainsi que nous avons travaillé avec « Entre Causse et Dourdou », « Les Cardabelles », « Les Ragondins » le club de Villeneuve », « La Spirale », « Courir en Lézou », le CCAS de Capdenac, « Les Randonneurs St Cômiois », « les Randolejaïres », « Lo bartas » « Rand'Oxygène » et « Rando évaison ».



Notre record de participation fut un beau dimanche du mois de mai à Bozouls avec 222 participants. Par contre un jour de pluie ils n'étaient plus que 106 à braver les conditions météo à Creissels, bravo à tous ces fidèles.

Tous nos remerciements vont vers les bénévoles de tous ces clubs de randonnée qui nous ont accompagnés depuis 2007, et à ceux de « Sport pour tous » de Sébazac Concourès qui travaillent sur les circuits **du Rando Challenge du 7 juin 2020 à Concourès.**



Mais le Rando Challenge Aveyronnais a un second visage : nous organisons depuis plusieurs années en milieu scolaire une compétition similaire.

Que ce soit avec les CE et CM de l'école de Sainte Radegonde ou les classes de 5^{ème} du collège de Canaguet à Onet le Château, nous intervenons en classe

pour les familiariser avec la lecture de carte et l'utilisation de la boussole, leur présenter le travail à faire le jour J, et c'est un réel plaisir pour eux d'évoluer par groupes de trois, en autonomie complète (*avec des adultes qui veillent au grain ...*). Chercher le circuit, trouver les réponses aux questions, se situer dans le paysage et calculer leur temps de parcours les amènent à faire sans s'en rendre compte un sérieux travail de réflexion. Et pour nous les adultes c'est extrêmement gratifiant de voir ces enfants apprécier et demander en fin de randonnée : « c'est quand qu'on recommence ? » ...la récompense des bénévoles elle est là !

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.

Bien Utiliser les raquettes à neige

L'hiver est à nos portes, et le manteau blanc va permettre de refaire des sorties raquettes à neige.

MEMO-FICHE TECHNIQUE 01

- Ajuster bien vos raquettes à vos chaussures afin que celles-ci fassent corps avec la raquette (après avoir glissé vos pieds dans les raquettes, serrez d'abord les lanières du dessus du pied, puis ensuite celles des talons)
- Utiliser une paire de bâton pour accroître votre équilibre (surtout sur les reliefs)
- Modulez votre démarche dans les dévers en vous appuyant sur le côté amont de la raquette.
- Utilisez les cales de montées incluses aux raquettes pour plus de confort de progression (astuce, utilisez vos bâtons pour les enclencher ou les rabattre pour le pas se baisser)
- En montée, adaptez votre posture en fonction de la pente en amenant votre poids vers l'avant des raquettes, voire de passer sur la pointe des pieds pour les fortes pentes.
- En descente, adaptez votre cheminement par rapport à la pente. Sur une pente faible, le cheminement est libre (zig zag, etc). Par forte pente, descendre face à elle, et les raquettes bien parallèles. Ne pas oublier dans ce cas-là de porter le poids du corps à l'arrière des raquettes.



... En direct des clubs

Rando Santé à Saint Affrique avec Les Cardabelles

A l'origine, le Centre Hospitalier Emile Borel de St Affrique organisait la marche du printemps avec le club des Cardabelles et l'ACSA. Dans les contacts noués avec l'hôpital on s'est rapidement aperçu qu'on pouvait prolonger ce partenariat sur d'autres actions.



Enclenchant sur le souhait de la FFRandonnée de proposer des Randos Santé le club a franchi le pas en 2016.

Trois licenciés du club (*puis un 4ème*) sont formés pour encadrer les Randos Santé. Le club est ainsi labellisé par la FFRandonnée et répond à l'appel de l'hôpital en organisant la première rando santé le 17 décembre 2016. L'hôpital informe les patients sur les bienfaits de la randonnée. Les participants viennent la plupart du temps sur préconisation thérapeutique de l'hôpital (*surpoids, hypertension, besoin de contact, etc ...*) ou.....de leur médecin.

Depuis nous proposons une Rando Santé, à 14 h, tous les samedis après midi (*sauf juillet et août*).

Chaque fois nous avons entre 5 et 10 participants encadrés par 2 animateurs formés et 1 ou 2 bénévoles, car si le groupe n'est pas important, il faut quand être très attentif sur les possibilités de chacun.

Un grand merci aux 4 animateurs et aux adhérents qui viennent les seconder. Par ailleurs l'association de Cardabelles propose depuis janvier 2011 tous les jeudis des Randos Douces pour les + anciens (*maxi 8kms sur la demi-journée et 200m de dénivelés*). Chaque jeudi il y a 30 à 40 participants.

Un petit coin de paradis : le parc national des Cinque Terre

Le jour pointait à peine, à La Primaube, lorsque le bus emportant une cinquantaine de randonneurs du club des 4 clochers de Calmont, leva l'ancre à destination des Cinque Terre en Italie. En ce lundi de Pâques, un temps maussade nous accompagna, tout le trajet durant vers Antibes, notre ville étape. Notre arrivée au cap d'Antibes, départ de notre première randonnée, fût saluée par un vent violent, une mer démontée et...un sentier du littoral « fermé par mesure de sécurité »...



La randonnée prévue se transforma en rando urbaine dans la vieille ville fortifiée ! Le lendemain cap sur l'Italie, vers Sarzana, notre lieu d'hébergement, puis Porto Venere, typique village portuaire situé dans le golfe des poètes près de La Spezia, que nous parcourûmes « pédibus » de long en large ! Les deux jours suivants, nous les consacra-

crâmes à la visite des Cinque Terre. Cinq villages « colorés » dont quatre sont de minuscules petits ports de pêche surmontés par des pentes abruptes plantées de vignes (*800 m de dénivelé*). Ce paysage spectaculaire est parsemé d'une multitude de sentiers « panoramiques » reliant les villages les uns aux autres. Classé patrimoine mondial de l'UNESCO, ce site magnifique, voit, hélas certains de ses chemins se dégrader sous les effets conjugués de l'érosion, des éboulements et d'une trop forte « empreinte touristique ». Ces paysages grandioses, couplés à une cuisine italienne mémorable, ont fortement marqué notre petite troupe de randonneurs !

... La formation

Le nouveau cursus de Formation animateurs prend ses marques :

2019 a vu la mise en place du nouveau cursus de formation sur les filières « pratiquer » et « encadrer ».

Deux stages de pratique de la randonnée pédestre, lecture de carte et orientation, ont été organisés en Aveyron.

De même sur la filière « encadrer » un « tronc commun », compétences d'animation pour l'ensemble des pratiques, et un « Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité », qualification de base ont été mis en place.

Un stage de Baliseur a permis d'étoffer nos équipes de baliseurs.

Pour 2020, les inscriptions sont ouvertes sur le site FFRandonnée selon le calendrier suivant :

- Samedi 29 février, « Pratiquer découverte » à Salles la Source
- Samedi 28 mars, « Tronc commun » à Salles la Source
- Samedi 30 mai, Certificat d'Animateur Randonnée Pédestre (CARP) à Salles la Source
- Sam. 12 et dim. 13 septembre, « Balisage » à Salles la Source
- Samedi 10 octobre, « Pratiquer perfectionnement » à Salles la Source

De même vous trouverez sur le site les formations organisées au niveau régional et national (Brevet fédéral,...).

N'hésitez pas à vous inscrire !

... Calendrier

- 20, 21 et 22 mars, Salon du Randonneur à Lyon
- Samedi 4 avril, Rando Douce à La Loubière
- Samedi 2 mai, Initiation au Géocaching à St André de Vézines
- Samedi 16 mai, Initiation Marche Nordique à Tournemire
- Samedi 30 mai, Rando Santé à Montlaur
- Dimanche 7 juin, Rando Challenge à Concoures (*commune de Sébazac-Concoures*)
- Samedi 19 septembre, Rando Challenge junior à La Loubière

Nos partenaires... une relation de confiance !



Comité Départemental FFRandonnée Aveyron

Centre administratif Foch - rue Louis Blanc
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61

www.randonnee-aveyron.fr

Ce bulletin semestriel est édité par le Comité FFRandonnée de l'Aveyron

- Directeur de publication : Michel Longuet
- Comité de rédaction : Geneviève Fuertes, Marie-Françoise Lemouzy, Elisabeth Sauveplane, Quentin Belmondo, Marc Boutroux, Gérard Enjalbert, Michel Longuet, Laurent Privat et Lionel Vidal.
- Crédits photos : Les Cardabelles, Rando 4 clochers et FFRandonnée Aveyron
- Diffusion : 4 000 ex. - Dépôt légal : à parution - N° I.S.S.N. : 2264-4377