Infos Randonnées pays-de-la-Loire 2020

FFRandonnée Pays de la Loire Maison des Sports -44 rue Romain Rolland BP 90312 - 44103 Nantes Cedex 04 Tél./Fax 02 40 58 61 21

courriel: pays-de-la-loire@ffrandonnee.fr site internet: https://pays-de-la-loire.ffrandonnee.fr/







EDITO

2020 ANNEE DU DEVELOPPEMENT DU SPORT-SANTE A LA FFRANDONNEE

De nombreuses actions sont en cours et à venir sur le sport-santé à la FFRandonnée.

Citons tout d'abord la formation sous la forme d'un nouveau « module santé » qui va se dérouler à titre expérimental les 7 et 8 Février prochain à Angers, précédée pour les stagiaires, de travaux à distance.

Cette nouvelle formation devrait donner lieu à des déclinaisons permettant aux stagiaires de pratiquer, immédiatement, la randonnée pédestre santé, la marche nordique santé ou le Longe Côte santé.

Nous avons là une ouverture forte, attendue par de nombreux clubs, vers les pratiques de base de la FFRandonnée

S'agira-t-il du remplacement de la formation Rando-Santé® telle que on la connait aujourd'hui ? L'avenir nous le dira rapidement.

Dans le même ordre d'idée, la Fédération devrait en 2020 faire partie des Fédération sportives admises au « sport sur ordonnance ». Là encore les modalités pratiques seront à découvrir, très certainement avec une formation complémentaire. Mais il s'agit d'une ouverture là aussi attendue et qui devrait nous permettre de renforcer au sein de nos clubs les pratiques de rando santé® ou rando douce.

Rando douce parlons en justement ! La dernière réunion R.S.A. (Responsabilité Sécurité Assurances) à Bouchemaine le 9 Novembre était consacrée, l'après-midi, à l'expression des clubs qui pratiquent la rando douce.

Retenons en les grands principes :

Randonnées en général de 2 h, sur 6 à 8 km, encadrées par des bénévoles, disposant au moins du PSC1, circuit avec peu de dénivelé, avec un parcours sécable permettant de revenir plus rapidement au point d'arrivée au besoin, ravitaillements en cours de randonnée ou à l'arrivée, peu ou pas de pratiques d'étirements ou d'échauffements

Sorties organisées en lien avec les autres membres du club et le partage est jugé important, surtout au ravitaillement à l'arrivée

Les adhérents de la FFRandonnée... chacun à son rythme ! Bonne année 2020 sur les sentiers et au sein des clubs de la FFRandonnée !

Bernard CHÉNEAU

Éditop. 2
Protection de l'environnementp. 3
Le bénévolat, parlons en !p. 4
Sentiers et Itinéraires R. LALLEMANT p 5
Formation J.J. MÉTIVIERp. 6-7
Pratiques Adhésions J. BONHOMMET p. 8-9
Loire Atlantiquep. 10
Maine-et-Loire à Piedp. 11
Maine-et-Loirep. 12
Mayennep. 13
Sarthe p. 14
Vendéep. 15
Maine-et-Loire à Piedp. 16

Directeur de la Publication : Bernard CHÉNEAU

Comité de rédaction : les 5 comités départementaux

des Pays de la Loire

Mise en page : Annie-Claire BUREAU

Tirage: 1 000 exemplaires

Crédit photos de la couverture et de la page 16: Claude Graton - Gérard Humeau - Annie-Claire Bureau -

LES RANDONNEURS ET LES CLUBS DE LA FFRANDONNÉE SONT ACTIFS POUR LA PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

Les randonneurs de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et leurs clubs se doivent de faire preuve d'attentions envers leur environnement et veiller à sa protection. C'est chacun de nos actes qui doit aller en ce sens et nos « pérégrinations » sur les sentiers et dans la nature font de nous des « veilleurs » de la qualité de l'environnement.

Mais il s'agit là d'un principe! Il faut aussi des actes!



Comme par exemple l'utilisation de verres personnels réutilisables sur toutes les randonnées y compris celles ouvertes au public, le fait d'éviter le rejet de déchets, mouchoirs jetables y compris, sur le chemin ou, mieux encore, celui de remporter les déchets de notre pique-nique à la maison pour en assurer le tri.

Avez-vous remarqué que dans certaines portions de nos forêts, vendéennes entre autres, les poubelles de tri ont disparu. Et selon l'O.N.F. il n'y a pas plus de déchets désormais en forêt!

Avez-vous aussi remarqué que les sentiers balisés par les soins des baliseurs de la FFRandonnée constituent, en quelque sorte, des « corridors de protection de biodiversité » ! Pour ceux qui les suivent, finies les gambades à droite ou à gauche du chemin, les passages inopinés dans

les zones humides ou protégées ou fragiles ou de nidification.

Allons plus loin : participons à des actions communes organisées par des organisations de protection de la nature.

Bien sûr il y a l'action « j'aime la Loire propre » début mars coordonnée par la Fédération Régionale des chasseurs : https://www.facebook.com/fleuvesrivierespropres/

Mais nous vous proposons d'aller plus loin!

Savez-vous que du samedi 14 au dimanche 22 mars 2020 c'est la semaine de la Forêt avec en point d'orgue du Samedi 21 Mars la journée internationale des Forêts !!!

Inscrivez-vous pour vous joindre à une action ou créer une action à inscrire sur le site **TERAGIR** *https://www.teragir.org*

Dans le même ordre d'idées participez à l'évènement régional « **Pays de la Loire grandeur nature** » durant tout le mois de Mai 2020.

L'objectif est de sensibiliser les Ligériens à la biodiversité et de les impliquer dans sa préservation en proposant des sorties natures, des expositions, des conférences, des chantiers ou des inventaires participatifs.

Le Conseil Régional dans le cadre de sa Stratégie Régionale de la Biodiversité soutient et valorise ces actions. Elles sont visibles, et donc vous pouvez inscrire la vôtre, sur le site de GRAINE (Réseau régional d'éducation à l'en-

vironnement et à la citoyenneté vers un développement durable) www.graine-pdl.org

Tous renseignements au besoin au **02 40 94 83 51 ou <u>contact@graine-pdl.org</u>**Mais surtout faites-le nous savoir!

En effet vos actions, collectives ou personnelles, méritent d'être mises en valeur et portées à la connaissance de tous nos partenaires et de notre Fédération. Elles constitueront l'apport de toute la FFRandonnée à la sauvegarde et à la protection de l'environnement.

Un court article, un commentaire personnel, un article de presse ou toute autre information...vont permettre de mieux mettre en valeur les actions des randonneurs et de leurs clubs FFRandonnée.

Merci de vos remontées à pays-de-la-loire.president@ffrandonnee.fr

Aux clubs de la FFRandonnée des Pays de la Loire

La Fédération a bâti un projet afin de faciliter la recherche des bénévoles aussi bien par les Comités que par les clubs.

Ce projet est en test actuellement et devrait émerger au second semestre 2020 avec la refonte du site Internet fédéral.

En parallèle à la construction de ce projet, 2 clubs de Vendée, que je remercie, ont été sollicités pour une expérimentation lors de l'Assemblée Générale du Comité de Vendée aux Herbiers en 2018 .

Il s'agissait d'ajouter au bulletin d'adhésion annuel une proposition pour mieux connaître les offres de bénévolat de leurs adhérents. En effet, chaque adhérent dispose de connaissances au niveau de son vécu professionnel ou associatif, de ses capacités techniques ou intellectuelles, de son souhait ou de son envie de devenir bénévole et dans quelles limites de temps ou d'implication

C'est pourquoi les textes ci-dessous, à la convenance de chacun des clubs, ont été insérés, 2 années de suite, dans le bulletin d'adhésion de chaque club :

1^{er} CLUB

, ,	,		
DENIEVALAT • NIALIC	VALIS DEMANDANS DE DEDANDE	E ALIV ALIECTIANS SLIN/ANTES	ENICACUANTIES CASES :
DENEVULAI . NUUS	VOUS DEMANDONS DE RÉPONDR	E AUX QUESTIONS SUIVANTES	. EN COCHANI LES CASES .

Acceptez vous de conduire les randonnées, en équipe, après une formation adaptée
□ OUI- □ NON
Envisagez vous de vous investir dans l'équipe dirigeante de l'association
□ OUI- □ NON
☐ Acceptez vous de consacrer du temps à assurer l'encadrement des manifestations sportives ou festives
organisées par notre Commune
□ OUI - □ NON

2^{ème} CLUB

*BÉNÉVOLAT : AVEZ-VOUS DES COMPÉTENCES A METTRE AU SERVICE DU CLUB (cocher la ou les cases

☐ Informatique	☐ Comptabilité	☐ Rédaction	☐ Graphisme	☐ Logistique
☐ Encadrement*	□ Photographie	☐ Arbitrage * (pour	☐ Titulaire PSC1 ou	☐ Autres
		le Longe Côte)	équivalent	

De nombreuses réponses ont été obtenues, traitées ensuite au niveau du Président ou du secrétariat de chaque club.

Ces initiatives sont intéressantes et peuvent inciter d'autres clubs des Pays de la Loire à y souscrire.

A toutes fins utiles vous pouvez contacter :

Pierre PEREZ Président de la Foulé Verte des Olonnes <u>lafouléevertedesolonnes@gmail.com</u>
Chantal LE GALL : Présidente du club de Longe Côte du Pays des Olonnes <u>longecotedupaysdesolonnes@gmail.com</u>

Merci, au besoin, de vos remarques, apports et suggestions auprès de :

Bernard Chéneau <u>pays-de-la-loire.president@ffrandonnee.fr</u>

^{*}Après une formation adaptée

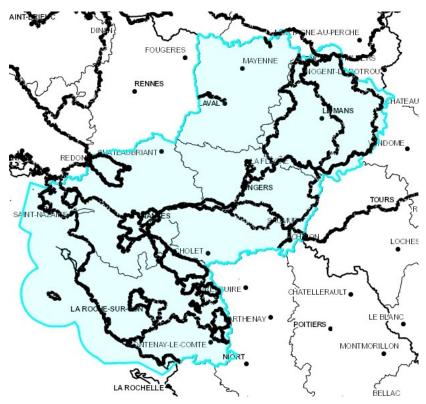
RICHARD LALLEMANT



Depuis quelques années, la FFRandonnée a lancé une grande opération de requalification et redynamisation des GR®. Et le travail avance, en Pays-de-la-Loire comme dans les autres régions.

Les randonneurs avaient tendance à s'y perdre dans

l'enchevêtrement des variantes lorsqu'ils préparaient leurs futures itinérances et la décision avait été prise de simplifier le réseau, de le rendre plus lisible, en supprimant toutes les variantes qui n'ont pas un rôle utilitaire (une variante utilitaire, c'est par exemple une variante saisonnière imposée par une zone inondable). Ceci n'excluait pas, si l'itinéraire était valable, de le récupérer sous une autre forme. C'est ainsi que, en Maine-et-Loire, le GR® 3D a été supprimé, mais repris dans un nouveau GR® de pays « Coteaux du Layon et de la



Loire ». De même, dans la Sarthe, le GR® 235 a été prolongé, remplaçant le GR® 22C qui a été supprimé, et reprenant une partie du GR® 36A. Ce même GR® 36A fera l'objet d'un requalification plus complète qui est actuellement à l'étude. Le GR® 3E, quant à lui, sera supprimé mais ses secteurs les plus intéressants seront repris par un GR® de pays actuellement à l'étude en Loire-Atlantique et en Maine-et-Loire.

Que de changements... Il va nous falloir nous habituer à la nouvelle carte de nos GR®.

Lorsque nous nous penchons sur un grand GR®, c'est parfois l'occasion de nous apercevoir qu'il a mal vieilli. Ainsi, lorsqu'avec nos amis de la région Nouvelle-Aquitaine nous avons étudié le GR® 364, nous lui avons donné son nom : « du Poitou à l'Océan » puisque tous les GR® porterons maintenant un nom, plus évocateur qu'un numéro; mais en même temps nous nous sommes aperçus qu'il y avait, en Vendée, un long passage de plusieurs étapes où manquaient maintenant tous les services indispensables pour que les randonneurs puissent le parcourir (hébergements, ravitaillement, transports). Les bénévoles du comité de Vendée ont énormément travaillé et ont proposé un nouvel itiné-



raire, maintenant approuvé tant au niveau régional qu'au niveau national : il est possible d'espérer que ce chantier aboutira prochainement, et que nous pourrons tous aller découvrir un GR® largement modifié, refait à neuf.

D'autres GR® ont été étudiés plus récemment. Ainsi, dernièrement, une réunion sur le GR® 35 intitulé à cette occasion « vallée du Loir » s'est tenue au Mans, avec les comités de la Sarthe et du Maine-et-Loire, ainsi que les comités de la région Centre-Val-de-Loire concernés ; des modifications ont été envisagées. De même une réunion sur le GR® 36 a réuni à Paris de nombreux comités, puisqu'il s'agit d'un très long GR® qui, du Calvados aux Pyrénées orientales, traverse quatre régions ; là aussi, un plan d'actions a été discuté. Quant au GR®8, qui concerne les Pays-de-la-Loire et la Nouvelle Aquitaine, il est en attente de la réunion de redynamisation qui aura lieu à Bordeaux en février prochain.

Le département de la Mayenne avait déjà, voici quelques années, supprimé une grande partie de son réseau GR®, qui n'était plus adapté à la demande. En remplacement, de nouvelles créations sont à l'étude, qui devraient être finalisées rapidement maintenant : une prolongation du GR® 365 de la Sarthe jusqu'en Ille-et-Vilaine, traversant la Mayenne d'est en ouest, et un GR de pays « Tour du Mont des Avaloirs » ; dans les deux cas, le tracé a d'ores et déjà été approuvé au niveau régional puis au niveau national.

Il n'est question ici que des dossiers qui doivent être traités au niveau régional. Mais en matière de sentiers, il ne faut pas oublier que les comités départementaux font également un gros travail sur les PR. En particulier le processus de labellisation, qui permet de signaler les meilleurs de ceux-ci, avance bien ; l'occasion de rappeler que la carte des PR labellisés figure sur le site web de notre comité régional.

JACQUES METIVIER



2020, La formation des animateurs et des pratiquants est transformée.

Après deux ans de préparatifs les équipes régionales mettent en œuvre les programmes de formation rénovés.

On y est, le « nouveau » cursus est maintenant entré en phase active,

mais parler du cursus « actuel ».

Pendant cette première année, la fréquentation des stages a été en baisse dans notre région, mais, selon les informations reçues de la fédération, cette situation est contrastée ; d'autres régions, parmi les plus grandes, ont réussi à maintenir un programme substantiel, comparable à celui des années antérieures.

Rappelons que le domaine de la formation « Pratiquer » concerne désormais toutes les disciplines, en particulier la randonnée pé-

destre, la marche nordique et le longe côte-marche aquatique. Les diverses pratiques de randonnée promues par la FFRandonnée sont ainsi traitées de façon comparable au regard de la formation.

Les formations d'animateurs, sont, elles aussi, traitées avec un souci d'homogénéité : brevet fédéral dans les trois disciplines. La randonnée pédestre propose néanmoins un diplôme en plus : le Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (CARP).



Les formateurs sur la brèche

Les transformations des programmes sont conséquentes. Elles ont exigé des formateurs un important travail de reconfection de leurs outils : présentations, exercices ... Ce travail se poursuit, car une année n'a pas suffi dans les Pays de la Loire, pour faire aboutir tous ces chantiers. L'année 2020 devrait permettre de clore la phase de création des outils.

Quelle offre pour les personnes qui souhaitent améliorer leurs compétences ?

Les formations « Pratiquer », ont pour objet d'acquérir des connaissances techniques dans la discipline que l'on pratique, que l'on ait ou non, par la suite, le projet de se former en tant qu'animateur. En randonnée pédestre, les formations « pratiquer découverte » sont disponibles, les formations « pratiquer perfectionnement » sont en cours de développement. En Marche nordique et en Longe côte, les formations pratiquer sont en place.

Les formations d'animateur concernent les associations qui souhaitent offrir à leurs adhérents des encadrants de sorties compétents, permettant de faire face, dans des conditions favorables, à leur obligation de sécurité.

En randonnée pédestre deux diplômes sont possibles : le Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (CARP) et le Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre (BFRP).

Le CARP vise à préparer des pratiquants à exercer la fonction d'animateur de randonnées pédestres, se déroulant sur une journée maximum, sur des itinéraires répertoriés, c'est-à-dire présents dans des publications (topoguides, rando-fiches, descriptifs divers) ou issus de la base de données du club (randothèque), bénévolement et en autonomie. Ces itinéraires ne doivent pas exiger d'efforts physiques très importants.

Le BFRP vise à former des personnes aptes à exercer la fonction d'animateur de randonnées pédestres pouvant se dérouler sur plusieurs jours consécutifs. L'animateur en



randonnée pédestre, breveté fédéral, exerce en autonomie et bénévolement son activité d'animation auprès de tous publics, sur itinéraires balisés et non balisés. En milieu montagne, sa pratique d'encadrement doit se limiter aux itinéraires balisés.



Et pour 2020, quelles sont les formations programmées ?

L'offre de formation en Pays de la Loire est consultable sur les plaquettes de formation – dématérialisées - présentes sur les sites internet des comités départementaux et du comité régional, sur la plaquette de formation éditée en décembre et adressée aux associations par mail, ainsi que sur le site fédéral de formation, en sélectionnant les Pays de la Loire en tant que région organisatrice

L'inscription au stage se fait en ligne sur le site de la FFRandonnée ou avec l'assistance des correspondants départementaux de la formation.

En synthèse pour 2020, voici le contenu actuel de l'offre de formation « Pratiquer » et « Animer ». Ce contenu est susceptible d'évoluer, notamment s'agissant des stages « Pratiquer la randonnée pédestre»

		<u> </u>
Formations sous responsabilité du Comité Régional des PdIL - 2020	Lieu	Dates 2019
Tronc commun	Angers Hostellerie du Bon Pasteur (49)	1ère session : Vendredi 17 janvier 2020 2è session : Samedi 18 janvier 2020 3è session : vendredi 20 mars 2020
Certificat d'Animateur de Ran- donnée de Proximité (CARP)	Chalonnes-sur-Loire	Tronc commun + 1 des 2 sessions 1ère session : Vendredi 2 octobre 2ème session : Samedi 3 octobre
Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre (BFRP)	Saint-Léonard-des-Bois (72)	Tronc commun + deux week-ends Stage initial : 7 et 8 mars 2020, puis Stage final 19 et 20 septembre 2020
Brevet Fédéral de Marche Nor- dique (BFMN)	Angers Ethic Etapes	Tronc commun + deux week-ends Stage initial : 4 et 5 avril 2020 puis Stage final : 10 et 11 octobre 2020
Brevet Fédéral de Longe-Côte (BFLC)	Les Sables d'Olonne – ISO (85)	Tronc commun + deux week-ends Stage initial : 4 et 5 avril 2020 puis Stage final : 13 et 14 juin 2020
Formation Santé®	Angers Ethic Etapes	Formation à distance à partir du 9 décembre 2019 puis stage en présentiel les vendredi 7 et samedi 8 février 2020
Journée RSA (Responsabilité, Sécurité, Assurances)	Bouchemaine – Maison des Chasseurs (49)	Samedi 21 Novembre 2020
Pratiquer le Longe Côte	Les Sables d'Olonne – ISO (85)	Vendredi 3 avril 2020
Formations Pratiquer et stages thé- matiques de lecture de carte et orien- tation sous responsabilité des Comi- tés Départementaux des PdIL - 2020	Lieu	Dates 2020
Lecture de carte et orientation	Le Gâvre (44)	1ère session : Samedi 14 et dimanche 15 mars 2020 2ème session samedi 17 et dimanche 18 septembre 2020
Pratiquer Découverte	Les Ponts de Cé (49)	Mercredi 25 mars 2020
Pratiquer Découverte	Le Mans (72)	Samedi 28 mars 2020
Pratiquer Découverte	La Roche sur Yon (85)	Samedi 4 avril 2020

Les activités principales de la FFrandonnée sont ainsi toutes couvertes par une offre de formation d'animateur. Le comité régional et les comités départementaux, solidaires, soutiennent résolument et financièrement l'investissement des candidats aux fonctions d'animateurs et pratiquants qui cherchent à améliorer leurs compétences techniques. N'hésitez pas à participer aux stages. Ils sont faits pour vous, les formateurs sont attentifs et bienveillants et l'ambiance des stages, studieuse, est aussi très conviviale.

JACQUES BONHOMMET



Adhésion

Le nombre de licenciés affiliés à la FFRandonnée est de nouveau en progression cette année avec une augmentation de 2,3% au national. Cette année notre région des Pays de la Loire a cependant enregistré un net ralentissement de la progression avec un petit 0,2 % d'augmentation. Plus marquant encore, un nombre de clubs qui chute avec la perte de 7 clubs en 2019, une conséquence directe sur



la faible augmentation des licenciés.

Pour accompagner les clubs dans leur développement ou en aider à nous rejoindre, la commission régionale Pratiques Adhésion maintien son dispositif d'aides financières pour toute nouvelle affiliation ou diversification des pra-



tiques. Ainsi, un club, qui s'affilie à la Fédération ou un club existant qui se diversifie en Marche Nordique, Rando-Santé ou Longe-Côte, peut recevoir 300 €. Prenez contact avec votre comité départemental qui vous guidera dans les démarches.

Pour compléter ces aides, le Plan Solidaire de Développement peut aussi financer* des projets de création ou d'affiliation de nouvelles structures associatives ainsi que ceux de diversification en Marche Nordique, Rando-santé ou Longe-Côte.

(*selon des critères d'éligibilité établis par la fédération).

Pour les Pays-de-la-Loire en 2019, c'était 6 000 € qui étaient attribués, mais 3 dossiers seulement ont été déposés pour un montant de 3 281€. Comme déjà l'année passée, l'enveloppe attribuée à la région n'est pas totalement utilisée et est redistribuée aux autres régions.

Prenez contact avec votre comité départemental pour tout renseignement ou à pays-de-la-loire.pratiques-adhesions@ffrandonnee





Rando-Challenge®

L'année a été marquée par la disparition de notre référent régional et ami, Charles DELHOMME. Ce fut un très grand défenseur de cette activité durant de nombreuses années, sa joie et sa bonhommie vont nous manquer!



Comme annoncé, aucune épreuve n'a pu être organisée en 2019, mais une prochaine édition est annoncée le 17 mai 2020 à Rochefort-sur-Loire dans le Maine-et-Loire. Il y sera proposé 3 formules : découverte, expert (comptant pour le championnat de France) super.

Venez-nous rejoindre pour une journée de randonnée et de convivialité au domaine de PIE-GUË, où nous serons accueillis par le propriétaire viticulteur.

Possibilité de repas et dégustation. Inscription au comité départemental du Maine-et-Loire. <u>maine-et-loire@ffrandonnee.fr</u> ou sur <u>https://maine-et-loire.ffrandonnee.fr</u>

Renseignements <u>pays-de-la-loire.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr</u>



Longe Côte - Marche Aquatique et Marche Nordique

Une journée découverte a été organisée le 21 septembre 2019 à Pornichet. Près de 200 parti-

cipants sont venus découvrir le Longe Côte et la Marche Nordique. Une journée

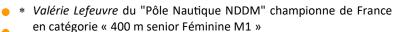
organisée avec le soutien du comité de de Loire-Atlantique et du club local « Rando Côte d'Amour » .

Rendez-vous le samedi 12 septembre 2020 à LA TURBALLE pour une nouvelle édition.

Sélection régionale des Pays de la Loire et Championnat de

- Une journée de compétition pour cette sélection régionale a été organisée à
- Notre Dame de Monts avec le concours du club local "Pôle Nautique" qui a
- permis la qualification de *67 concurrents* pour les championnats de France à "LE BARCARES » le 29 juin 2019.
 - * 22 du club Adapt Form de Saint Jean-de-Monts
 - * 15 du club Longe Côte les Sables d'Olonne,
 - 24 du club Pôle Nautique Notre Dame de Monts,
 - 6 du club la Vadrouille Michelaise à St Michel en l'herm

21 concurrents des Pays-de-la-Loire se sont classés dans les 8 premiers du Championnat de France, dont :



* et deux clubs dans la catégorie « Quinte 1 000 m femmes » dont "Pôle nautique NDDM" champion de France dans la catégorie « M2 ».

Retrouvez tous les résultats et les vidéos de la compétition sur le site internet fédéral à l'adresse https:// www.ffrandonnee.fr/_249/la-marche-aquatique-cotiere.aspx

Rando-Mobile: Rando PAYS DE LA LOIRE, une nouvelle version en préparation



Destinée à tous les amateurs de balades ou de randonnées, cette application permet de découvrir les Pays de la Loire, à pied.

Avec la version actuelle, la sélection se fait par département. Une nouvelle version « V2 », présentera des itinéraires de la région avec un classement par type d'itinéraires.

- « Randonnez selon vos envies » tel est le slogan! Elle vous proposera:
- des balades ou randonnées à la journée,
- des randonnées itinérantes,
- une sélection « coups de cœur », notamment les itinéraires "Labellisés FFRandonnée",
- des itinéraires d'un ou plusieurs jours avec un point d'entrée ou de sortie sur le réseau ALEOP, le réseau de transport en commun de la région des Pays-de-la-Loire,
- les circuits randos clim en Pays-de-la-Loire
- randonner et observer avec "Rando'Clim".

Rendez-vous en avril pour télécharger la nouvelle version « Rando Pays de la Loire », dans votre «store » préféré (AppStore pour IOS et PlayStore

Sentiers Rando Clim



Une particularité des Pays de la Loire avec 13 itinéraires bientôt disponibles sur le terrain ! Du nouveau en 2020 !!!

Une application sera disponible pour faire connaître les sentiers Rando Clim, visualiser chaque arbre, connaître et enregistrer les données

Rendez vous à l'Assemblée Générale du Comité Régional le Samedi 14 mars à Clisson pour une démonstration!











le 21 septembre à Pornichet



Venus principalement du 44 et du 49, 98 inscrits à l'activité marche nordique, sont accueillis par les bénévoles de Rando Côte d'Amour (RCA). 6 groupes sont formés, dont 2 en découverte. Arrivés avec leur matériel, les habitués seront classés selon leur expérience... Dès la phase d'échauffements terminée, enca-

dré par un(e) animateur(rice) formé(e), chaque groupe s'élance sur un sentier ombragé et bucolique. De retour, chacun va réaliser les étirements pour prévenir tous désagréments musculaires.

Après la pause pique-nique, les animateurs RCA ont accueilli les participants pour un essai d'1h de marche aquatique. Après avoir enfilé les combis, mises à disposition, 6 groupes de 20 personnes ont été formés et encadrés par 2 anima-

teurs. Le temps s'y est prêté, peu de vagues, du soleil et des initiations dans la bonne humeur. Après quelques minutes d'échauffement les groupes sont entrés dans l'eau, en

fait découvrir les multiples facettes de cette discipline, ainsi que le "pas du longeur". Pour clore cette journée un verre de l'amitié est offert par les animateurs de la section Marche Aquatique, un discours de Bernard Cheneau, président régional, Jean-Claude Bacquert du comité technique régional et de Gérard Fourage président de RCA, ainsi que de moi-même très émue et reconnaissante du soutien de l'équipe du



comité 44, représenté par son président, Pierre Billaudel.

Pascale Chaveneau, Gérard Leroux

DAATB - Des Ailes À Tes Baskets



Le bilan de la semaine dans les Vosges pour les 8 jeunes, notre guide Alain, bénévole au Comité 88, et Luigi, partenaire voyage ODCVL.

Cette semaine a commencé par la descente au lac de Gérardmer, et notre première nuit sous la tente. Petite mise en jambe très utile pour nous permettre d'avaler les quelques 300 m de dénivelé cumulé le 2e jour et d'atteindre la Tête de Grouvelin (altitude 1 140 m). Les jours suivants nous laisseront peu de répit avec de fortes ascensions sur les lignes des crêtes des sommets Vosgiens, mais le panorama a couper le souffle nous récompensa largement ainsi que les baignades dans les divers lacs rencontrés au gré de nos pas. Ce séjour fût encore une superbe expérience à vivre pour ces jeunes ainsi que pour Alain et moi. La cohésion du groupe a pris de l'ampleur au fil des jours et ce fut, pour les jeunes, une succes-

sion de moments d'émerveillement tout en se surpassant. Beaucoup d'entre eux n'avaient jamais vu de cascade, ni même la montagne. Merci à tous les membres du Comité 44 porteur de ce projet. J'espère qu'il pourra se pérenniser car il ouvre la pratique de la randonnée auprès d'un jeune public qui porte un nouveau regard sur ce sport.



Aurélien Gautier





à l'autre, l'édition 2019 a mis en lumière une thématique réussite. 2 031 randonneurs ont ainsi parcouru 160 km. forte de l'Anjou : l'ardoise.

La semaine de randonnée s'est organisée en 8 étapes : de Pouancé à Angers en passant par Le Lion-d'Angers, Segré, Angrie, La Pouëze, Trélazé, la visite de la Mine Bleue...

Des randonneurs de tous âges

5h du matin : le réveil sonne. Les équipes d'accueil, d'inscription, de logistique se lèvent avec le sourire pour une nouvelle journée de marche. Un peu plus tard, les randonneurs s'équipent et se rassemblent pour le départ, sous une chaleur déjà présente. Après une présentation de l'étape, tous se mettent en route par groupes. Les équipes de sécurité les attendent aux points de traversées dangereuses. Les chefs de groupe ont toujours un petit mot pour présenter le patrimoine. La journée s'écoule dans la bonne humeur et le partage d'impressions. A l'arrivée en fin d'après-midi, chacun recherche la fraîcheur avant de découvrir l'animation organisée par l'Office de Tourisme de l'Anjou Bleu.



Le Maine-et-Loire à pied s'est déroulé du 29 juin au 6 juillet 200 encadrants, 11 associations affiliées et les salariées du dans le nord-ouest du département. D'un château médiéval Comité se sont mobilisés pour faire de cet événement une

> Des animations étaient aussi organisées pour les enfants et les familles grâce aux « Petites Pointures ». 13 familles et 181 scolaires (8 classes) ont ainsi randonné et se sont initié à la randonnée lors d'ateliers au choix : équipement, orientation, écoute de sons, découverte de la carte, balisage, environnement.

Un événement fédérateur et convivial

Organiser une telle manifestation est une lourde tâche, deux années de préparation ont été nécessaires. Les membres du conseil d'administration du Comité Départemental, rejoints par les bénévoles des clubs, ont su, par leur professionnalisme et leur sérieux, faire de cette édition du « Maine et Loire à pied » une réussite totale. Ce n'est pas moins de 50 bénévoles chaque jour qui par leur efficacité ont permis cette réussite : merci à eux et un grand bravo.....

Cet événement a été l'occasion pour les membres du Comité Départemental de Randonnée et des clubs de mieux se connaître et de resserrer les liens entre bénévoles. Les affinités nées lors du Maine-et-Loire à pied ont permis de souder encore davantage les groupes de travail au sein du Comité.

En 2020, ce sera dans la Sarthe

Nous souhaitons un beau succès à venir pour nos collègues du Comité 72 pour « La Sarthe à pied », du 27 juin au 4 juillet

maine-et-loire.ffrandonnee.fr

Un nouveau GR[®] de Pays en Maine-et-Loire UN ITINÉRAIRE ENTRE VIGNOBLE ET BORDS DE LOIRE

Le GR[®] de Pays « Coteaux du Layon et de la Loire », boucle de 124 km, traverse le vignoble sur sa partie sud et les bords de

Loire sur la partie nord.

Il est composé de 6 étapes de 18 à 25 km pour permettre aux randonneurs

de partir à la journée ou sur plusieurs jours.

- 1) Thouarcé Louresse-Rochemenier
- 2) Louresse-Rochemenier Gennes
- 3) Gennes Blaison-Gohier
- 4) Blaison-Gohier Mûrs-Érigné
- 5) Mûrs-Érigné Saint-Aubin-de-Luigné
- 6) Saint-Aubin-de-Luigné Thouarcé.

Le patrimoine se

révèle à chaque étape : faune et flore de Loire, forêts, coteaux viticoles, réserves naturelles, îles de Loire, prieurés, châteaux, mégalithes, troglodytes... Outre le côté sportif, les randonneurs peuvent effectuer des visites lors de leur séjour afin de mieux découvrir l'Anjou.

Le GR® de Pays « Coteaux du Layon et de la Loire » a été inauguré le 11 octobre dernier. Sous un soleil radieux,150 randonneurs ont parcouru l'une des étapes de l'itinéraire, entre Saint-Aubin-de-Luigné et Thouarcé. A l'arrivée à Thouarcé, les randonneurs se sont joint aux

élus et partenaires pour l'inauguration officielle et la présentation du panneau de départ.

VOUS VOULEZ RANDONNER SUR CE GR[®] DE PAYS ?

Des hébergements de tous types sont proposés tout au long du trajet.



Les Randofiches numériques décrivent chaque étape du GR de Pays « Coteaux du Layon et de la Loire »: informations pratiques, services, détails des hébergements, sites et patrimoines, tracé sur cartes IGN, pas à pas...

Elles sont téléchargeables gratuitement sur les sites Internet du Comité Départemental de Randonnée de Maine-et-Loire et de ses partenaires, sur le site national Mon GR[®] et consultables sur l'appli « Rando Pays de la Loire », développée par le Comité Régional de Randonnée des Pays de la Loire.

maine-et-loire.ffrandonnee.fr





La rando France bleu 2019 à Launay-Villiers

Launay-Villiers est un petit village proche de Laval. Il possède un site classé autour de trois étangs privés et d'un château. Le Comité travaille depuis un an avec la municipalité pour ouvrir de nouveaux chemins et accéder par convention à des espaces privés remarquables en accord avec des propriétaires. Cet excellent partenariat local a permis de créer des évènements en septembre grâce au partenariat national FFRandonnée et France Bleu décliné avec ses radios locales.

Ce 15 septembre, la rando France Bleu a obtenu la deuxième performance nationale en réu-

nissant 198 personnes. Innovation ! la rando a été relayée en direct sur les ondes avec de belles images et des interviews transmises en direct sur la toile. La curiosité des randonneurs a été exacerbée par un parcours inédit dans le site .

En prime, la cour et le parc d'un château, puis le cœur d'un joli village avec son église du 17è siècle, son orgue classé et une exposition préparée par les habitants sur les vêtements sacerdotaux . Dès la semaine suivante était organisée une rando nature conduite par Michel Rose, naturaliste connu et randonneur émérite, avec la Société d'Archéologie et d'Histoire, 3 sorties pour les journées du patrimoine qui ont rassemblé 250 personnes.



Nos liens radiopho-

niques avec France Bleu Mayenne (96.6) sont déjà anciens puisque nous présentons deux rubriques hebdomadaires très écoutées chaque samedi et dimanche vers 8^h15. Randonneurs individuels ou en groupe des Pays de la Loire qui projetez de venir en Mayenne dans les environs de Laval, voilà une idée rando, parmi d'autres, présentée dans le topo « Autour de Laval ». N'hésitez pas à prendre contact avec le Comité (02.43.53.12.91) qui vous aidera avec l'OTSI à préparer votre séjour.

属 france bleu

Alain Guéguen Président du Comité

Dix ans de randos aux lampions (les samedis 14 et 21 décembre) à Laval et des dons solidaires pour Noël.

Laval Lumière reçoit chaque année avant Noël des dizaines de milieux de visiteurs. Pour contribuer à l'animation, le Comité rassemble chaque année plus d'un millier de promeneurs d'un soir guidé par une centaine de randonneurs des associations fédérées. Une occasion de découvrir la vieille ville autrement.

Les familles se serrent. Les amis se réjouissent. Les non Mayennais découvrent la ville médiévale et ses recoins secrets. Les bénévoles se retrouvent autour d'un chocolat chaud et d'un

repas. Le long ruban des lampions anime les rues illuminées ou dessine des ombres vacillantes dans les venelles. La magie de Noël opère!

Cette année, avec notre partenaire le Crédit mutuel, des dons volontaires ont été rajoutés à l'achat de lampions pour soutenir à domicile des enfants en situation de handicap moteur. Noë, Ange, Raphaëlle... pourront recevoir à domicile un chien d'assistance ou du matériel adapté.

Pour revivre les images de la rando, mayenne.ffrandonnee.fr et pour les dons defi-solidaire.fr



Les Petites Pointures 72

Elles sont enfin nées les « Petites Pointures 72 », le 26 mars 2018 au Grand Lucé!

Elles existent dans le Maine et Loire depuis 15 ans maintenant. C'est sous l'impulsion de Philippe Rosenberg, président du CDRP à l'époque, et l'aide précieuse d'Etienne Royer, créateur du concept en Maine et Loire, qu'elles ont vu le jour en Sarthe. Dominique Côme en a pris la charge avec une

équipe de 6-8 personnes.



Le concept ? C'est une action en milieu scolaire, pour une sensibilisation à la nature à travers la randonnée, à l'environnement, à l'orientation, à la gestion des déchets. La journée de déroule en 2 temps : ateliers randonnée.

Les ateliers (entre 10 et 15 enfants) sont au nombre de 4 et durent entre 15 et 20'.

- Lecture basique de cartes : à quoi correspondent le bleu, le vert, le blanc, le noir?

- l'équipement : que met-on dans un sac à dos pour une randonnée d'une journée en juin ?
- Atelier déchets : quelle est la durée de vie des déchets présentés en atelier ?
- Atelier orientation : Sur un petit parcours (la cour de récréation), les enfants posent des balises : tourne à droite, tourne à gauche, tout droit, demi-tour, pour faire une boucle.

La Sarthe à Pied 2020 :

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Sarthe organise en 2020 les Départements à Pied, en Pays-de-la-Loire.

Cet événement appelé « La Sarthe à Pied 2020 en Vallée du Loir » se déroulera du samedi 27 juin au samedi 4 juillet le long de la Vallée du Loir.

Les communes suivantes accueilleront dans l'ordre les 8 étapes de ce périple : Luché-Pringé, Bazouges/Cré-sur-Loir, La Flèche, Mayet, Chahaignes, Montval-sur-Loir, Vaas et le Lude.

Il s'agira de 7 étapes en boucle et 1 étape en ligne. Les parcours totaliseront entre 19 et 22 kilomètres et seront ouverts à tous, randonneurs avertis ou non.

Ces randonnées seront animées et feront découvrir les différents patrimoines de la Vallée du Loir et de la Forêt de Bercé, classé « forêt d'exception », (architectural, culturel, viticole, forestier, etc...).

Chaque randonneur pourra participer à l'une ou l'autre ou plusieurs étapes, ou à la totalité de l'évènement. Les départs seront donnés vers 9 h pour des arrivées vers 17 h avec une pause pique-nique d'environ 1 h. Le rythme de marche sera régulé par des guides.

Pour ceux qui le souhaiteraient hébergement, restauration, pique-nique seront proposés. À chacun sa formule!

Parlez-en autour de vous et venez nombreux!

Bulletin d'inscription disponible sur : https://sarthe.ffrandonnee.fr/



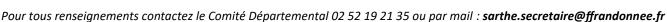
Le Brevet Sarthois du Randonneurs et ses nouveautés en 2020 :

En 2019, pour sa quatrième et dernière édition sur la commune de Mayet, le BSR a bénéficié d'une belle journée qui a permis de découvrir les paysages très colorés de la forêt de Bercé, de notre campagne et des bois. Près de 1 000 randonneurs ont parcouru des sentiers balisés, un peu boueux, mais avec le plaisir d'une marche vivifiante en pleine nature.

Des ravitaillements assez copieux permettaient une pause fort sympathique, des échanges nombreux avec les bénévoles de l'organisation, et un encouragement à poursuivre le cheminement. Le pôle de départ au gymnase avec ses producteurs de produits du terroir, ses par-

tenaires, ses associations, étaient le lieu de rencontre de toutes les catégories de randonneurs originaires de différentes régions.

En 2020, les randonneurs découvriront une autre région, les Alpes Mancelles autour de Saint-Léonard des Bois le samedi 26 septembre 2020. Les sites plus vallonnés présentent un attrait touristique remarquable et reconnus dans le nord Sarthe. Une équipe de bénévoles motivés et passionnés par leur région vous accueillera dans les meilleurs conditions..!





La randonnée évolue en Vendée



Après une année riche en activités, nous voilà lancés dans une nouvelle année que je souhaite resplendissante et pleine de promesses. Le Comité 85 s'associe aux autres Comités départementaux, aux associations affiliées du Pays de La Loire et partenaires pour qu'elle soit propice à la réalisation de tous vos projets.

Qualification de la randonnée pédestre

L'année 2019 a été marquée par la redynamisation du GR® 364 et l'avancement de la convention avec le conseil départemental pour la labellisation Vendée Rando, qui se poursuivra en 2020.

Par ces actions, transparaît notre volonté de mettre en valeur la meilleure image des sentiers de randonnée pédestre de notre département.

Assemblée Générale Régionale 2019

Le comité 85 a accueilli les représentants régionaux de la randonnée au Pays de Pouzauges. La matinée a commencé par la visite étonnante du Manoir des sciences de Réaumur, poursuivi par l'inauguration des panneaux de départ en présence des élus territoriaux, Office de Tourisme et bien sûr les baliseurs et randonneurs du secteur. Ce sont 21 nouveaux panneaux installés en harmonie avec

l'identité touristique du Pays de Pouzauges. Après un vin d'honneur copieux offert par la Communauté de Communes et un excellent déjeuner s'ensuivit

l'Assemblée Générale.

Nous étions accueillis par «Les Marcheurs des Collines» (association affiliée locale) et l'ASPP « Association des Sentiers du Pays de Pouzauges » (association associée FFR) qui fédère l'ensemble des 10 communes pour la randonnée au Pays de Pouzauges.



Le bénévolat ·····

La FFRandonnée Vendée maintient son nombre de licencié(e)s (2 625) et d'associations affiliées

(39). Cela confirme la reconnaissance du travail réalisé par les nombreux bénévoles qui contribuent à la protection de l'environnement, entretiennent le balisage, et offrent des itinéraires de qualité, notamment les GR[®] et GR[®] de Pays (1 040km) et développent

l'offre de randonnée. N'oublions pas ceux qui encadrent et animent les randonnées des clubs.

Malgré cette constatation, des associations pratiquant une activité de randonnée ou de marcheurs indépendants qui empruntent ici et ailleurs les circuits de randonnée balisés, numérisés et édités, ne souscrivent pas encore à l'adhésion à notre réseau fédéral!

Le partenariat ·····

Les conventions, avec nos partenaires, sont importantes pour le Comité. Elles nous permettent de proposer des avantages auprès de nos licencié(e)s.

Celles avec les collectivités territoriales pour la création et l'en-

tretien du balisage, le relevé numérique, la réalisation de Randofiches ou la présentation sur la Rando-Mobile sont d'un intérêt primordial pour le randonneur régulier. Cela permet aussi la pérennité de l'emploi des salariés.

Notre convention avec le Conseil Départemental contribue à améliorer l'offre de randonnée en Vendée et donc indirectement avec les collectivités locales et offices de tourisme à la sauvegarde des chemins et de leur environnement. Elle valorise le tourisme vert et les loisirs de sport nature.

Merci...!

2019 a été marquée par le départ de notre ami Charles Delhomme qui a fait l'histoire de la randonnée pédestre en Vendée depuis 1980 avec l'ADRP (Association Départementale de la Randonnée Pédestre) qui est devenu en 1985 le Comité départemental, délégataire de la Fédération. Aujourd'hui, je constate que le dynamisme et les objectifs de l'association sont restés les mêmes.

Ensemble

Partageons tous ensemble le plaisir à faire évoluer les différentes activités et pratiques de la randonnée pédestre, longe côte-marche aquatique et marche nordique.

Chacun d'entre nous peut trouver sa place, apporter son expérience et faire que le plaisir de la rando soit partagé par tous.

«La marche ne consiste pas à gagner du temps, mais à le perdre avec élégance»

(Proverbe de David Le Breton)

Jean-Paul Boissonnot Président du Comité

Le Maine-et-Loire à Pied











