

SOMMAIRE :

ACTUALITE

- Actualité à venir
- Le nouveau comité directeur
- 20ème Assemblée Générale et bilan de la Saison 2015/2016

PAGE 1

SENTIERS

- Idée rando : les GR de Pays
- Le rassemblement des baliseurs

PAGE 4

FORMATIONS

- Le calendrier des formations
- Zoom sur la formation « Module de Base »

PAGE 6

TOURISME ET VIE ASSOCIATIVE

- Tous à pied 2017
- Les séjours 2017

PAGE 8



Nos permanences

9h à 17h
du lundi au vendredi

1 rue du 8 mai 1945
Marigny
50570 Marigny Le Lozon

02 33 55 34 30

manche@ffrandonnee.fr
www.rando50.fr

EDITORIAL :

Voilà tout juste 20 ans que le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre existe, et après 9 années de Présidence, Josiane LECOSTEY, a souhaité passer le relais, les membres du comité directeur ont bien voulu m'accorder leur confiance pour assurer cette responsabilité.

C'est avec plaisir que j'ai accepté cette Présidence, car j'ai bien aimé le bon esprit qui règne dans le Comité et les commissions bien structurées vont m'aider largement dans ma tâche.

Tout d'abord, je tiens à remercier Josiane pour le travail accompli avec l'ensemble des commissions et membres du Comité, et avec la compétence et le dévouement de Guillaume notre agent de développement.

Mes remerciements aux membres qui se sont réengagés pour une Olympiade et aux six nouveaux arrivés pour assurer la continuité du travail dans la convivialité.

En 2017, le GR®223 qui fait le tour du Cotentin fête ses 40 ans et à l'occasion de la sortie du nouveau Topoguide, nous avons organisé l'évènement « TOUS A PIED » pour la 3^{ème} édition, le Dimanche 14 mai avec 3 points de rassemblement : Fermanville, Portbail et Saint Pair sur Mer. Un grand merci à tous les clubs de la Manche qui ont sollicité leurs forces vives et qui se sont mobilisés pour permettre un tel évènement.

En 2017, le comité Normandie nous invite à participer à l'évènement fédérateur de la fête des normands du 22 au 29 septembre où nous vous attendons tous !

Bien entendu nous continuons d'assurer le balisage avec nos 140 baliseurs bénévoles et nous avons toujours besoin de bonnes volontés ; ainsi que les formations (lecture de carte et maniement de la boussole, balisage) ; les produits touristiques ; la numérisation des chemins et la mise à jour des topoguides.

Belles balades ensoleillées à tous,
Etienne Amourette

NOS RENDEZ-VOUS

Les évènements rando :

1 mai 2017 : rando des chemins verts à Montpinchon

14 mai 2017 : Tous à pied sur le GR® 223 à St Pair/Mer, Portbail, Fermanville

21 mai 2017 : la Bleue et Verte à Donville les Bains

25 juin 2017 : Rando d'Alauna à Valognes

14 juillet 2017 : rando au profit de rêves d'enfant à Siouville Hague

22/29 septembre 2017 : Fête des normands
Programmation : <https://fetedesnormands.com>

1 octobre 2017 : Fête de la Randonnée Saint Agglo à Canisy (10, 20, 30 et 40 km)

8 octobre 2017 : rand'automne (11 à 43km) à Saint Martin d'Aubigny (étang des Sarcelles)

Les séjours :

19/22 avril 2017 : Séjour la presqu'île du Cotentin à pied

14/17 septembre 2017 : Séjour la presqu'île du Cotentin à pied

31 mars /3 avril 2018 : Séjour Mont Saint Michel

Les animations :

25 mars 2017 : Rassemblement des baliseurs à St Pair/Mer

26 avril 2017 : les rencontres USEP à Hambye

LA NOUVELLE COMPOSITION DU COMITE DIRECTEUR DU CDRP 50

AMOURETTE Etienne



Président
CD Formations

DURAND Michel



Vice-président
Responsable CD
Tourisme & Vie Associative

ALLIX Benoit



Vice-président
Responsable CD
Sentiers & Itinéraires

LECOSTEY Josiane



Trésorière
CD Tourisme & Vie Associative

DIDIER Catherine



Trésorière-adjointe
CD Formations
CD Tourisme & Vie Associative

LEMAINS Brigitte



Secrétaire
CD Tourisme & Vie Associative

BAL Henri



CD Sentiers & Itinéraires
Tourisme & Vie Associative

CHOQUE Sylvain



Responsable CD
Pratique & adhésions

HAMELIN Mauricette



CD Sentiers & Itinéraires
Tourisme & Vie Associative

GERAULT Christian



CD Tourisme & Vie Associative

LEPESTEUR Thierry



CD Sentiers & Itinéraires

LEVIVIER Robert



CD Tourisme & Vie Associative

PIERRE Odile



CD Pratique & adhésion
Réfèrent MAC

POTAIRE Françoise



CD Tourisme & Vie Associative

ROBERT Raymond



CD Sentiers & Itinéraires
Tourisme & Vie Associative

RUNAVOT Claudie



Responsable de la CD Communication
CD Sentiers & Itinéraires

SAHENARD Philippe



Responsable de la CD Formations
Réfèrent Numérique



Votre CDRP50 a pour rôle de représenter, développer, valoriser et promouvoir la randonnée sous toutes ses formes aux services des clubs et des randonneurs.

Nos objectifs pour l'olympiade 2017/2020 :

- > Structurer, qualifier et former le mouvement sportif en développant l'offre et l'accès à la formation au plus grand nombre
- > Pérenniser, améliorer, entretenir et promouvoir le **patrimoine** des 2325 km d'itinéraires balisés de la Manche
- > Développer les nouveaux outils de demain liés aux nouvelles technologies et au numérique
- > Développer, organiser et s'adapter aux nouvelles pratiques de la randonnée
- > Fidéliser les adhérents, rajeunir les effectifs par de nouvelles pratiques, conquérir et s'adapter à de nouveaux publics,
- > Développer la communication et le lien de proximité au sein du réseau départemental.

RESUME DE LA 20 EME ASSEMBLEE GENERALE DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DE LA MANCHE



Marigny sur Lozon le 27 février 2017

Bilan de la Commission Sentiers :

21 bénévoles dans la commission sentiers,
16 responsables de secteur pour le balisage
134 baliseurs dans la Manche
plus de 2 300 km de chemins balisés

La journée des baliseurs à St Come du Mont
120 participants

> 2 missions : balisage et expertises sentiers
pour les collectivités territoriales

Programme Numérique :

> Kms programmés : **1 016 km**
> Kms collectés : **950 km**
> Kms traité web sig : **894 km**

Bilan de la Commission Formation :

> Formation aux techniques de balisage :
20 avril à Cerisy la Salle, **15 stagiaires**

> 2 formations aux techniques de **balisage** pour
le compte de **la CDC du Pays Coutançais au
Mesnil Rogues (10 personnes)** et pour
l'association OSE à Granville (8 personnes)

> Stage de **module de base** à Condé-sur-Vire
les 23 et 24 Avril 2016, **16 stagiaires**

Bilan de la Commission Vie Associative :

> **1 065** licenciés
> **27** randocartes
> **22** associations

> **6ème rencontre Usep : 208 enfants** à
Hambye

> **1 animation rando** : rêves d'enfants (105
participants)

> **3 sorties jöelette**

Bilan de la Commission Tourisme :

29 avril au 2 mai : Séjour la presqu'île du
Cotentin à pied - 50 participants

16 au 19 septembre : Séjour la Baie du Mont
Saint Michel à pied – 45 participants

Accueil de groupes : 4 journées d'encadrement

Prochaine assemblée

le 10 février 2018

à Hauteville sur Mer



Dans cette nouvelle rubrique nous partons à la découverte et mettrons à l'honneur nos 9 GR de Pays® issues du topoguide **la Manche à pied** - édition 1998.

Qu'est-ce qu'un GR® de Pays ? : Un GR® de Pays ou GRP® est un sentier de Grande Randonnée de Pays destiné à la découverte d'une région pédestre avec un balisage en rouge et jaune 🇫🇷. Ce sont des itinéraires de moyennes distances. Ils sont généralement en boucle et souvent de longueur moyenne de 2 à 5 jours en moyenne avec des « passerelles » qui permettent d'en moduler la longueur.

Avec + 770 km de GR de Pays la Manche est bien dotée mais depuis 1998, la commission sentiers a été amenée à modifier les tracés de ces GRP®.

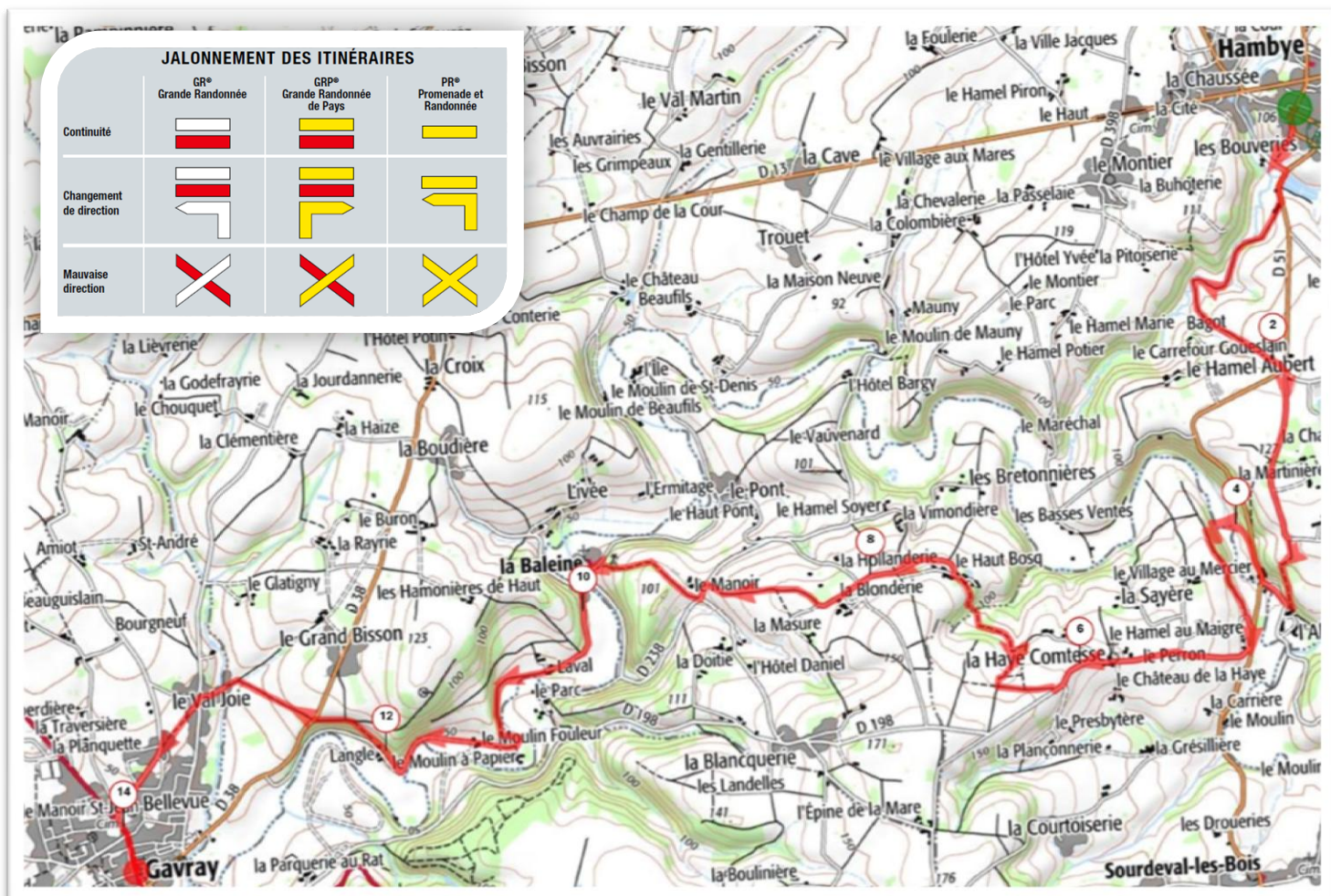
Connaissez-vous entre autres le GRP®5 ? Intitulé « **Sur les traces des fondateurs de cloches** », il se parcourt en 4 jours (91 km). Cette randonnée fait découvrir l'Art Campanaire, les Dinandiers et l'une des premières commanderies de l'ordre des Hospitaliers. Monuments et sites remarquables jalonnent ce parcours. De Villedieu-Les-Poêles, le sentier gagne la Colombe puis le chemin de crête de St Vigor des Monts surplombant la vallée de la Vire et la forêt de St Sever. Après Gouvets et les

hauteurs de Montabot, il atteint l'abbaye bénédictine de Hambye, nichée dans son écrin de verdure. En suivant la vallée de la Sienne, le chemin rejoint le village de La Baleine puis Gavray, ancien fief des Ducs de Normandie. Le GRP® suit la vallée de l'Airou (rivière à saumon) qu'il remonte jusqu'au Pont de Guibel. Un chemin creux bordé d'aubépines rejoint la Cité du Cuivre.

5 étapes :

1. Villedieu les Poêles à Gouvets : 22 km
2. Gouvets à Hambye : 19 km
3. Hambye à Gavray : 14 km
4. Gavray à Beauchamps : 20 km
5. Beauchamps à Villedieu les Poêles : 16 km

[Zoom sur l'étape n° 3 : Hambye à Gavray - 14 km](#)



Derrière chacune de ces marques de peinture qui bordent et jalonnent les chemins



Il y a un baliseur bénévole qui veille au grain



La mission des bénévoles, veillant à l'entretien et au balisage de ces itinéraires, est essentielle à la pratique et au développement de ce loisir pour tous. Vous aussi devenez sentinelle, ambassadeur de la préservation de vos chemins !

Le recrutement et la formation des baliseurs représentent un enjeu majeur pour l'avenir afin d'assurer la valorisation des itinéraires et le respect de la « **charte officielle du balisage et de la signalisation** » fédérale de 2006.

C'est d'ailleurs par une belle journée ensoleillée que s'est déroulé le rassemblement des baliseurs du département le 25 mars au centre La Porte Des Iles de Saint Pair Sur Mer.

130 baliseurs ont répondu présents à l'invitation du CDRP 50, belle preuve de leur engagement et de leur envie de partager leur expérience.



Après un accueil chaleureux, ils ont reçu :

- Leur **lettre de mission** spécifiant les tronçons à baliser,
- Leur **carte de baliseur officiel**, élément de preuve à présenter aux différents intervenants locaux qu'ils seront amenés à rencontrer lors de leur action sur le terrain,
- Les **fournitures** diverses : peinture, pinceaux, stickers...

Et ils ont répondu à une enquête pour connaître depuis quand et combien de temps ils baliseront encore ces itinéraires qui nous sont chers.

INFOS :

2017, c'est aussi les :

- 70 ans** des 1^{ers} sentiers de Grande Randonnée GR® (1947)
- 40 ans** d'existence du GR® 223 - Tour du Cotentin (1977)

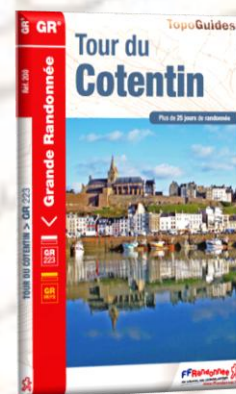


Le CDRP 50 rassemble :

- une équipe de **134 baliseurs** participant à l'action de veille et d'entretien du balisage sur le réseau d'itinéraires de la FFRandonnée.
- un réseau de **2325 km de sentiers balisés**

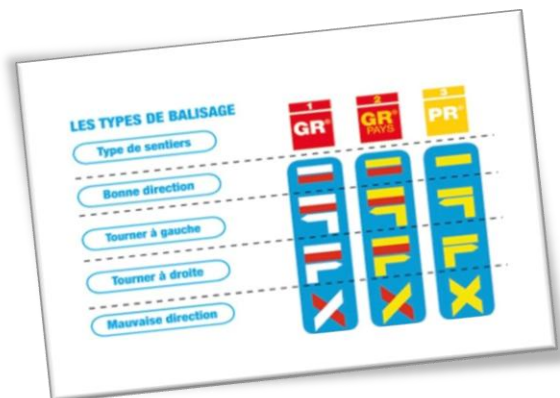


14ème édition du topoguide tour du Cotentin



128 pages & 590 km de GR® et GRP®

Rappel d'un bon balisage, Il doit être :



- **Discret**
- **Inexistant lorsqu'il est inutile**
- **Toujours présent au bon moment**
- **Toujours présent au bon endroit**
- **Visible sans le chercher**
- **Respectueux des dimensions**
- **Réalisé sur des supports bien préparés**

Mais n'oublions pas que le balisage a également pour fonction de **RASSURER** et sécuriser le promeneur notamment s'il est novice ou s'il ne connaît pas le milieu traversé. **Il est donc indispensable d'apposer régulièrement une marque de rappel environ tous les 150 mètres.**



Anne Boiffard de Manche Tourisme, a présenté la stratégie touristique de La Manche en insistant sur l'importance que représente la randonnée pour le département.

L'un des axes forts étant de développer l'itinérance sur les 2 600 km de sentiers balisés dont le **GR®223**.

Parmi les objectifs, citons :

- > Rendre la randonnée accessible aux familles ou aux débutants
- > Valoriser et aménager les itinéraires en créant par exemple des boucles locales avec panneaux de départ, haltes repos
- > Offrir des services tels que portage des bagages, location de vélos...

Chaque année le partenariat entre le CDRP 50 et le département se traduit par la signature d'une convention de balisage des GR, GRP et PR.



Enfin, François Pouchin représentant Les Chemins du Mont Saint Michel, est intervenu pour souligner l'intérêt d'une coopération et d'une mutualisation de nos actions.

CALENDRIER DES FORMATIONS 2017 /2018

Formations départementales :

> **Module de Base**
1/2 avril 2017 à Cherbourg
7/8 avril 2018 à Cherbourg

> **Stage Baliseur**
6/7 avril 2017 à Mortain
26/27 avril 2017 à Marigny

> **Stage Thématique : Lecture de paysage** au travers d'une randonnée pour appréhender l'histoire et l'influence de l'homme dans le façonnage du paysage.
9 septembre 2017 à Condé sur Vire

Formations régionales :

> **Rando Santé**
31 mars / 01 avril 2017 à Houlgate (Dpt 14)

> **Animateur Marche Nordique 2x2 jours à Petit Couronne** (Dpt 76)
27/28 mai 2017 puis 30 sept / 1 octobre 2017

> **SA1**
28/29 octobre 2017 à Houlgate (Dpt 14)

Pour tout renseignement, contactez Guillaume au CDRP 50 (Manche) au 02 33 55 34 30 ou manche@ffrandonnee.fr

FORMATION : RETOUR SUR LE MODULE DE BASE

Ce stage s'est déroulé le 1^{er} et 2 avril à l'auberge de jeunesse de Cherbourg en Cotentin. **Philippe, Etienne, Catherine et Guillaume**, les formateurs du CDRP50, ont délivré une formation très riche et très intéressante qui a répondu aux attentes des **18 stagiaires randonneurs** venus de la Manche, du Calvados et de l'Eure. Chacun dans un domaine bien spécifique est intervenu pour présenter, selon le cahier des charges :



❶ La lecture de carte : *définition, échelle, distance, légende, relief*



❷ Mise en situation sur le terrain à Maupertus sur mer (Anse du Brick) : *Lecture de carte, lecture du paysage*



❸ La carte et la boussole : *description, manipulation, coordonnées UTM*



❹ Mise en situation sur le terrain à Fermanville (vallée des Moulins) : *orientation, utilisation carte et boussole*



❺ Les mécanismes généraux de la responsabilité



❻ La formation fédérale et son contenu, les missions de la Fédération

Le bilan du stage est unanime ! Cette formation organisée jusque dans les moindres détails par des formateurs au top répond parfaitement aux attentes des randonneurs qui souhaitent s'investir, carte et boussole en main, dans la pratique de leur sport pour devenir acteur de leurs randos. Une attestation de formation a été remise à chaque stagiaire par Etienne Amourette, président du CDRP 50.

> **Le module de base fait partie des pré-requis pour préparer l'étape suivante, à savoir le SA1 « Stage spécifique animateur 1 ».**



Promotion 2017





Les randonneurs ont célébré le 70ème anniversaire de la FFRandonnée

Il y a **70 ans**, la FFRandonnée est née avec la création des tous 1^{ers} sentiers de **Grande Randonnée les GR®** (1947).

A l'occasion de la **3ème édition** de « tous à pied », le GR® 223 aussi appelé le Tour du Cotentin était à l'honneur. Cet itinéraire reliant par la côte la baie des Veys au Mont Saint Michel fête ses **40 ans** d'existence (1977) et son entrée au top 10 des plus beaux GR® de France.

Aussi nous vous invitons à le découvrir ou à le parcourir grâce à la toute dernière édition de son **topoguide « Tour du Cotentin »**.

Le soleil a largement brillé en ce dimanche 14 mai sur les 3 sites choisis par le CDRP 50 pour organiser l'édition 2017 de « TOUS A PIED » et mettre à l'honneur le GR® 223.

C'est donc dans la bonne humeur et le plaisir partagé que les randonneurs et marcheurs nordiques, en famille ou entre amis, se sont élancés sur le sentier littoral de Néville-sur-mer à Fermanville, du cap de Carteret à Portbail, de Saint Pair sur Mer à Jullouville via Granville. Ils n'ont pas manqué de photographier la diversité des paysages au fil de la journée : la mer si belle sous les rayons du soleil, les plages, les dunes, les havres, les landes parfumées, les falaises... mais aussi les chemins fleuris et ombragés de la vallée des moulins.

Les participants dont certains venaient de loin (Calvados) ont apprécié les moments d'ambiance conviviale autour du petit café du matin, de l'apéritif et du goûter bien désaltérant au retour des diverses randos. Et pour l'anecdote, quelle ne fut la surprise de Nicole d'Hébécrevon, de retrouver une amie d'école primaire (de Cherbourg) qu'elle n'avait pas revu depuis 55 ans !

Un grand merci à tous les clubs fédérés qui ont organisé l'évènement puis assuré la logistique et l'animation des randonnées ainsi que la communication au plan local.

Saint Pair sur Mer
150 participants



Avec le concours :

Espace Rando (espace.rando@orange.fr)
Rando 5 (julote.leroux@wanadoo.fr)
Tancrède Randonneurs (israel_pierre@yahoo.fr)
Rando Brecey (randonneurs.brecey@gmail.com)

Portbail
50 participants



Avec le concours :

De l'US Portbail (mimicoquillage@live.fr)
Les 50 Mille Pattes (50millepattes@orange.fr)
L'ES Hébécrevon (benoit.allix@orange.fr)
Marigny je t'aime (marianyjetaime@free.fr)

Fermanville
120 participants



Avec le concours :

d'ATPM Rando (landelles@wanadoo.fr)
Les marcheurs de la Sinope (martine.bessin0364@orange.fr)
Les randonneurs des marais (guy.lempriere@ird.fr)
Manche Rando (clato@sfr.fr)

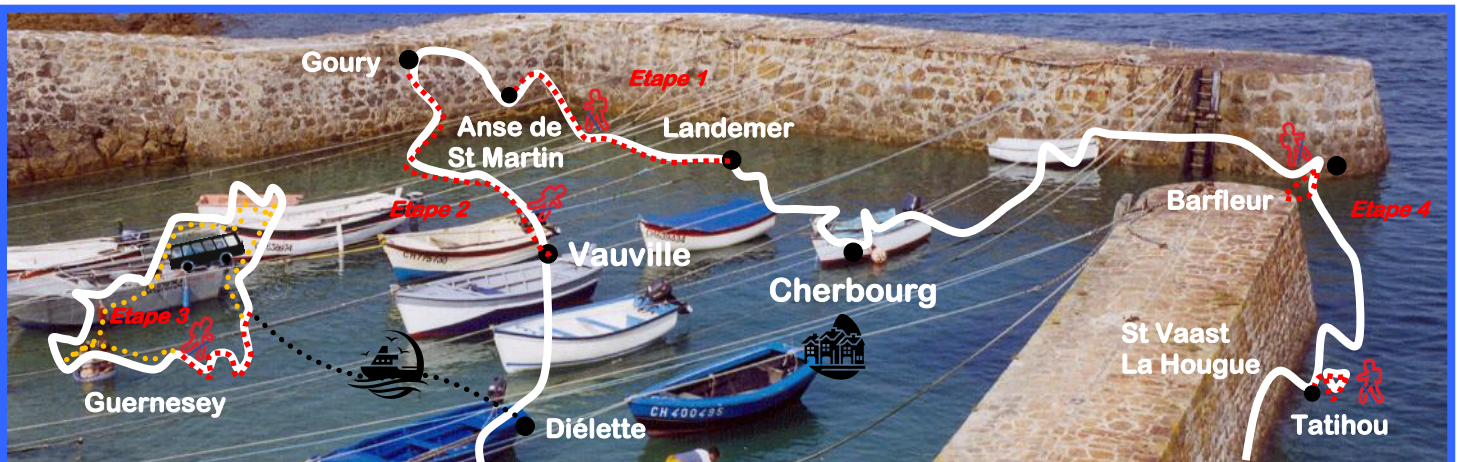
« COUPS DE SOLEIL, BONNE HUMEUR ET PARCOURS SPORTIFS AU PROGRAMME ! »

A la satisfaction générale, **50** randonneurs venus de toute la France, notamment du Var (12 méridionaux) ou du pays de Redon (10 bretons), se sont retrouvés le **19 au 22 avril** pour découvrir le Cotentin dans toute sa beauté printanière.

Des paysages à couper le souffle grâce à quelques dénivelés ; 800 mètres de Goury à Vauville sans oublier le petit raidillon pour atteindre les Pierres Pouquelées... Guernesey parée de splendides parterres de bluebell wood a su séduire les randonneurs par son charme et la beauté de sa côte. Et pour finir, les visites guidées ont été consacrées au patrimoine de Barfleur, de Tatihou et au tour de la Hougue.

Merci à Josiane pour ses petites pauses gourmandes car entre la brioche, la soirée rôtisserie, les cubis de rosé tirés du sac et la bière locale dans un pub de Guernesey, la convivialité était de la partie !

Rendez-vous le 14 au 17 septembre prochain pour tous ceux qui sont restés en liste d'attente !!



LA PRESQU'ILE DU COTENTIN A PIED

Du cap de Hague à la pointe du Val de Saire en passant par l'île Anglo-Normande de Guernesey

1er jour (linéaire) - 16 km

> Découverte du sentier du littoral de Landemer à Port Racine dans les pas du peintre Jean François MILLET et de Jacques PREVERT via le Hameau Gruchy, Omonville la Rogue (fort et port) et la pointe de Jardeheu

2ème jour (boucles) - 15 km

> Découverte de Barfleur « un des plus beaux villages de France »

> Découverte de l'île de Tatihou (Patrimoine Mondial de L'UNESCO – Ouvrages de Vauban)

> Découverte du sentier du littoral de Saint Vaast la Hougue autour de la pointe de la Hougue (Patrimoine Vauban)

3ème jour (linéaire) - 18 km

> Découverte de la côte nord l'île Anglo-Normande de Guernesey, (granit rose) et du « foot Path » (sentier du littoral) de Icart à Saint Peter via Saint's Bay, Moulin Huet Bay, Jerbourg, Fermain Bay, Soldiers Bay. Période de floraison printanière intense avec en particulier le fameux « Bluebell wood » et ses jacinthes sauvages

4ème jour (linéaire) - 18 km

> Découverte du sentier des douaniers de Goury à Vauville : du Cap de la Hague « le bout du Monde », la Baie d'Ecalgrain, les falaises du Nez de Jobourg aux landes de Vauville et ses ruines mégalithiques des « Pierres Pouquelées ».



Renseignements : 02 33 55 34 30 - manche@ffrandonnee.fr – www.rando50.fr

AU PAYS DU MONT SAINT MICHEL ET DES GRANDES MAREES

31 MARS AU 3 AVRIL 2018
A SAINT PAIR SUR MER A LA PORTE DES ISLES
HEBERGEMENT EN BORD DE MER

« **SPECIAL MAREES D'EQUINOXE & MASCARET** »



- > Traversée commentée de la Baie avec guide.
- > Visite-guidée de l'Abbaye du Mont Saint Michel.
- > Observation du phénomène du mascaret
- > Découverte de la côte rocheuse bretonne par le Sentier littoral GR®34 autour de la Pointe de Meinga
- > Découverte du sentier du littoral GR®223 de Saint-Pair à Granville et du site historique de Granville (Jardin Dior, Haute Ville, Pointe du Roc)
- > Découverte commentée de l'archipel des îles Chausey
- > Découverte des falaises de Champeaux par le sentier des douaniers GR®223 avec sa vue imprenable sur la baie et le Mont-Saint-Michel, la cabane Vauban.

Hommage

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Pascale Peltier, le 7 Mai, des suites d'une longue et pénible maladie (comme on dit pour ne pas la nommer !).

Pascale, animatrice Rando Santé®, était membre de notre Comité depuis plusieurs années et très investie dans la rando.

Elle est partie beaucoup trop jeune à 51 ans, charmante, gaie et pleine d'entrain, elle nous manque, mais nous espérons que là où elle est elle repose en paix.