

Rando 50⁺.mag

N° 08 - FEVRIER 2022

Sommaire :

PAGE 3

L'ACTUALITE DU COMITE

- Nos rendez-vous
- Nouveaux clubs

PAGE 4

SENTIERS ET ITINERAIRES

- Idées rando
- Appli Mobile FFRando
- Opération fascinage
- Formation balisage
- La nature vous fait du bien

PAGE 7

FORMATION

- Vos formations 2022
- Initiation à la Marche Aquatique

PAGE 9

VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Carnets de rando
- Compétition de Marche Aquatique et 1^{ers} résultats
- Joëlette et Téléthon
- Utilisation des bâtons
- La liste des clubs
- Revue de presse

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Manche



Retrouver l'actu du comité
sur sa page Facebook
« la randonnée dans la manche »

©Guillaume ROMANCANT « la baie d'Ecalgrain »

« Le mot du Président »

La saison 2021-2022 a commencé en septembre relativement normalement, avec une reprise des différentes activités au sein des clubs et moins de contraintes qu'au premier semestre 2021.

Depuis cette rentrée, nous accueillons 2 nouveaux clubs « *Zen Attitude Dog Activity* » et « *GV La Roche* » et les remercions de nous avoir rejoints au Comité Départemental de la Manche. Nous leur souhaitons la bienvenue

Malgré la présence de la crise sanitaire actuelle, nous avons presque retrouvé le nombre d'adhérents tel qu'avant cette pandémie.

L'année 2022 va connaître un évènement majeur, à savoir le Championnat Régional de Marche Aquatique à Hauteville-sur-Mer, organisé par les clubs « *Longe Côte Hautais* » et « *Longe Côte du Pays Granvillais* ». Je tiens à remercier toute l'équipe qui œuvre à cette belle organisation, avec toute l'énergie nécessaire.

Nous n'oublions pas les autres disciplines. Nous espérons cette année retrouver un moment de partage et d'échange avec la journée de rassemblement de nos **172 baliseurs**, sans lesquels, nous n'aurions pas nos beaux sentiers balisés.

Le Comité Départemental reprogramme deux séjours, le premier, une nouveauté, « *La Presqu'île du Cotentin* » Itinérance de Cap en Cap» et le deuxième, « *Au Pays du Mont Saint Michel* ».

En juin, nous vous proposerons une journée « *Tous à Pied* » en différents lieux de notre département et, en septembre, nous organiserons la *Rando Patrimoine* à Hambye.

Je vous souhaite donc, pour cette nouvelle année 2022, tous mes meilleurs vœux pour l'ensemble de vos projets et bien sûr une bonne santé, et prenez soin de vous. Bonne saison à tous.

Etienne Amourette



NOS RENDEZ-VOUS



12 février 2022
à Marigny - 14h

MARS :

- ✓ 11 mars : Chantier de collecte de déchets avec «*ORCHIS*» sur la Pointe de Saire
- ✓ 17 et 18 mars : Stage de Baliseurs au Lozon
- ✓ 19 et 20 mars : Fête du Printemps de la Biodiversité organisée par «*Marigny je t'aime*»

AVRIL :

- ✓ 2 avril : Journée des baliseurs à Saint-Gilles
- ✓ 23 avril : championnat régional de longe côte à Hauteville sur Mer

MAI :

- ✓ 9 au 13 mai 2022 : La presqu'île du Cotentin itinérance de cap en cap
- ✓ 18 mai : Rencontre Usep à Hambye

SEPTEMBRE :

- ✓ 10 au 13 septembre 2022 : La baie du Mont-Saint-Michel à pied
- ✓ 17 septembre 2022 : Rando et patrimoine à Hambye « la vallée de la Sienne »

BIENVENUE AUX NOUVEAUX CLUBS



Angélique Rodriguez, éducatrice Canin et Présidente de l'Association Zen Attitude Dog Activity, basée à Montaignu la Brissette propose balades, randonnées et autres activités sur le secteur du Cotentin.

Commune-Canton
d'Isigny-le-Buat



Stéphanie Brebion, présidente de GV LA ROCHE basée à Isigny le Buat, propose randonnées, Marche Nordique et autres activités.

LES PROMENADES DU C|A.U.E

(conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement)

les arbres de la Manche

Partez en voyage d'arbres en paysages

Découvrez
les arbres
et les paysages
de la Manche,
avec nos
12 dépliants et
nos promenades commentées



Parcourez les quatre coins de la Manche cartes en main à la découverte des arbres remarquables de la Manche.

Source et site : <https://www.caue50.fr/promenades/arbres/>

Les balades, randonnées mais également les sites et sentiers de découverte du Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin



Alors soufflez, respirez, découvrez des paysages surprenants, apaisants, juste à côté de chez vous ! C'est plus de 1550 km de chemins, de randonnées, de balades accessibles à tous pour découvrir le territoire des Marais du Cotentin et du Bessin.

Source et site : <https://parc-cotentin-bessin.fr/randonner>

L'APPLI MOBILE FFRANDO



C'était dans les tuyaux !! L'APPLI MOBILE FFRANDONNÉE arrivera fin printemps 2022. Une application en partenariat avec CIRKWI, acteur de référence en matière de randonnée et d'activités de pleine nature.

L'application mobile FFRando aura deux grands volets, le premier de guidage autour des parcours sélectionnés par les comités avec pas moins de 50 parcours par département au lancement. A terme, elle nous permettra de valoriser l'ensemble de nos itinéraires et plus encore. En second, la création de communautés et lieux de partages.

Les fonctionnalités principales :

- Recherche de parcours par géolocalisation, ou par filtres (géographique, difficulté, durée...)
- Fonds de carte optimisés (plan IGN...)
- Bandeau d'alerte météo
- Import GPX
- Création POI
- Guidage par trace
- Alarme si écart
- Alerte si POI à proximité
- Iconographie
- Téléchargement GPX et fiches randos
- Création de communautés
- Elaboration de parcours
- Partage de parcours
- Badges récompenses et statistiques
- Partage de fichiers

LE FASCINAGE C'EST FASCINANT !

L'association AVRIL et un petit groupe de Baliseurs FFRandonnée au petit soin des dunes du Havre de Surville



19 octobre 2021 : rendez-vous donné par Eric Neuville garde du littoral rattaché au SyMEL (Syndicat Mixte "Espace littoraux" de la Manche) pour un chantier nature afin de colmater une brèche liée au phénomène du piétinement du public. Cela crée des cheminements dans les dunes, ce qui les fragilise et détruit la végétation qui fixe le sable ; le sable devient libre, s'envole et engendre l'agrandissement de la brèche. Une petite brèche qui peut avoir de grandes conséquences sur un rempart dunaire déjà bien

mis à mal par les tempêtes hivernales. La méthode utilisée, le fascinage, une technique écologique pour restaurer les berges de rivières mais aussi les dunes. Ici en l'occurrence on plante du bois en fagots, pour piéger le sable. Quatre lignes de fagots, avec des bois de saule récupérés sur le site du conservatoire, implantées perpendiculairement aux vents dominants afin d'être le plus efficace possible.



Le dispositif est complété par le déplacement du cheminement du GR®223 et la mise en place d'un nouveau jalonnement balisé pour guider au mieux les randonneurs sur une unique trace.

FORMATION AU BALISAGE

Le 7 et 8 octobre dernier, 9 randonneurs et 2 chargés de mission itinérance de Cotentin Toursime ont pu s'initier aux techniques de balisage d'itinéraires de randonnée sur la charmante commune de Martinvast dans le Nord Cotentin.

Deux jours de formation, ce n'est pas de trop pour apprivoiser cet art et ses subtilités ?

Comme l'aime à le rappeler Benoit, le grand maître du balisage : « un bon balisage doit être discret, visible sans le chercher, présent au bon endroit et au bon moment pour rassurer le randonneur ».

Le stage débute toujours par une approche théorique, mais nécessaire sur les grands principes du code et de la charte du balisage. Il faut savoir de quoi on parle, **le balisage ça ne s'improvise pas** : Il faut connaître sa réglementation et le droit des chemins. C'est un outil de communication composé d'un ensemble de symboles, de couleurs dont la fonction 1^{er} est de guider et de rassurer l'utilisateur tout au long de son parcours.

Après notre « casse-croûte » du midi, s'en suit un exercice pratique où les randonneurs, en petits groupes, se lancent dans la mise en place d'un balisage fictif autour de Martinvast. Puis les groupes échangent leur parcours respectif et s'auto-évaluent.



L'objectif est de confronter les candidats baliseurs à la complexité de mettre en oeuvre un bon balisage. Baliser demande du temps et de la réflexion : on n'a pas toujours le choix des emplacements, quand le support existe, il faut demander au propriétaire l'autorisation de l'utiliser car « **Tout support à un propriétaire** ».

De retour en salle, on s'intéresse aux techniques de marquage, bien choisir et préparer son support une étape primordiale pour la longévité du balisage.

Peinture ou adhésif ?

L'adhésif c'est fantastique et rapide. On est vite tenté d'en mettre partout et de trop. A utiliser donc avec parcimonie et sur les surfaces métalliques. En bord de mer, exposition au soleil, embruns et sable mettent à mal la longévité des adhésifs.

La peinture c'est sûr et ça dure. A privilégier sur les supports naturels, bois et pierre. L'application est plus technique, utiliser le gabarit pour le report et respecter les dimensions. Pour la longévité de la marque, il faut prendre en considération l'exposition aux intempéries, à l'humidité et la végétation environnante. Et particulièrement pour les arbres selon l'écorce, le diamètre du tronc et la croissance annuelle.

Puis la journée se termine sur un atelier de présentation du matériel nécessaire aux baliseurs, avec quelques essais de peinture et l'élection du meilleur marqueur.

Notre deuxième journée est une immersion complète avec chantier de balisage en conditions réelles : entre autre la rénovation de 6 km du GR®223 à Urville-Nacqueville.



Il y a des artistes dans le Cotentin



A l'issue de ces deux journées de stage, 8 participants ont été confortés dans leurs choix et se sont engagés auprès de notre comité pour rejoindre l'équipe des baliseurs officiels du secteur de la Hague-Les Pieux-Bricquebec-Carteret.

LA NATURE VOUS FAIT DU BIEN



> **10 à 15 minutes au soleil** ☀️ par jour suffisent pour refaire le stock en vitamine D ☀️. Alors guettez ☺️ le ciel et sortez pour profiter du soleil ☺️.

> **Après quelques jours passés dans la nature** 🌿, on améliore de 50 % la fonction cognitive 💡 et la capacité à résoudre des problèmes au quotidien 🧠.

> **Il suffit de 20 à 30 minutes de nature** 🌿 par jour pour réduire efficacement le niveau de stress ⚡️🧘🧘🧘🧘🧘.

PROGRAMME REGIONAL DE FORMATION 2022

Filière PRATIQUANT

Formations	Lieux	Dates
Pratiquer Rando Découverte	Petit Couronne (76)	Samedi 5 mars 2022
	Fermanville (50)	Samedi 5 novembre 2022
Pratiquer Marche Nordique	Petit Couronne (76)	Samedi 26 février 2022

Filière ANIMATEUR

Formations	Lieux	Dates
 Brevet Fédéral Animateur Marche Nordique	Petit-Couronne (76)	12 et 13 mars 2022 (Stage initial) 11 et 12 juin 2022 (Stage final)
 Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité	Petit-Couronne (76)	Samedi 26 mars 2022
	Fermanville (50)	Samedi 19 novembre 2022
 Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée	Vernon (27)	18 au 19 juin 2022 (Stage initial) 8 au 9 octobre (Stage final)
Tronc commun au 	Petit-Couronne (76)	Samedi 29 janvier 2022
	Houlgate (14)	Dimanche 3 avril 2022
	Houlgate (14)	Samedi 1 octobre 2022

Modalités et inscriptions sur <https://formation.ffrandonnee.fr/>

INITIATION A LA MARCHE AQUATIQUE A PORTBAIL

Le 20 septembre dernier, Evelyne et Régis, animateurs de marche aquatique au club de Longe côte du Pays Granvillais, ont permis à une quinzaine de personnes de s'initier à cette pratique qui fait de plus en plus d'adeptes compte tenu des plages magnifiques qui s'offrent à nous sur le littoral de la Manche.



Ce fut un excellent moment de partage et de bonne humeur avec Nelly, notre secrétaire du Comité départemental, et tous les participants très enthousiastes dont une dame de plus de 80 ans !

5 RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN LONGER

ESSENTIAL RULES FOR A GOOD FRENCH WATER WALKING « LONGE-CÔTE »

La pratique du Longe Côte / Marche Aquatique avec ou sans moyens de propulsion (paddle, plaquettes, gants palmés, longe-up) implique le respect de quelques règles de sécurité, de priorité et de convivialité.

The practice of «Longe Côte» with or without propulsions means (paddle, hand paddles, webbed gloves, longe-up) implies the respect of some rules of safety, priority and user-friendliness.

1 "JE LONGE SUR UNE ZONE AUTORISÉE" | PRACTICE WATER WALKING IN AUTHORISED AREA

- Je choisis une zone autorisée et surveillée, un site validé par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (www.ffrandonnee.fr « site de pratique »).
- Je consulte la réglementation municipale (panneaux, affiches, poste de secours...).
- Je pratique mon activité dans le respect des autres usagers.

- I choose an authorised and supervised area, a site validated by the French Federation of Hiking (www.ffrandonnee.fr « site of practice »).
- I consult municipal regulations (signs, posters, first aid station...)
- I practice my activity in the respect of other users

2 "JE M'ÉQUIPE ET ME PROTÈGE" | I SELECT THE RIGHT OUTFIT AND PROTECT MYSELF

- J'estime mon niveau sportif, je ne dépasse pas mes capacités.
- Je respecte le bon niveau d'immersion (avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles).
- J'évite de longer seul(e), sinon je m'équipe d'un moyen de sécurité individuel (gilet ou bouée de sauvetage) et j'informe mon entourage de ma sortie (heure de retour, lieu de sortie, ...).

- I do not attempt to exceed my abilities.
- I observe the correct water level of immersion between the navel and armpits.
- I avoid to practice alone, otherwise I take an individual safety device (lifjacket or lifebuoy) and inform a relative of my plans (schedule, place, ...).

3 "J'ADOpte LE BON COMPORTEMENT" | I PRACTICE WITH GOOD BEHAVIOR

- J'adapte ma tenue en fonction de la température de l'eau.
- J'utilise une paire de chaussures ou chaussons aquatiques (risque de coupures / piqûre de vive).
- Je m'hydrate avant, pendant et après la sortie.
- Je me protège du soleil, je porte une casquette, des lunettes et je mets de la crème solaire.
- Use a pair of shoes or neoprene boots for risk of cuts, sting of weaver.
- Always drink before, during and after the activity.
- To protect from the sun : cap, glasses and sunscreen.

4 "JE LONGE EN SÉCURITÉ" | I PRACTICE SAFELY

- Je me renseigne sur la météo, je préfère l'étape de basse mer et j'évite les vents de terre.
- Je ne longer jamais par temps d'orage et j'évite la mer formée (vagues déferlantes).
- Si je suis pris par le courant je ne lutte pas pour revenir au bord, je crie et j'agite les bras pour alerter les secours.

- I inquire about the weather, I prefer the low tide water and I avoid the offshore winds.
- I never practice in storms - I avoid practising by heavy sea (crashing waves).
- If I am caught by the current I do not fight the current to come back to the ground, I scream, and wave my arms to alert the rescue.

5 "JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT" | I RESPECT MY ENVIRONMENT

- Je respecte les zones protégées.
- J'utilise les cheminements balisés pour accéder aux sites de pratiques.
- Je ramasse mes déchets.
- J'agis en protecteur de la nature en signalant les dépôts sauvages (à la mairie, poste de secours, sécurité).
- I respect protected areas.
- I use marked trails to access practices sites.
- I bring all my waste back home.
- I act to protect the nature by reporting any illegal dumpsite (to the town hall, first aid stations).

CARNET DE RANDO – CHERBOURG EN COTENTIN

Dans ce carnet de rando, Claudie du CDRP50, a souhaité partager avec vous une rando urbaine et familiale de 8 km. Après Carentan-les-marais, nous poursuivons donc l'exploration à pied de nos cités manchoises en nous rendant au nord du département à Cherbourg en Cotentin, point de départ sur le parking de la Cité de la Mer. UTM : 599702 ; 5499975 (Z30) N



Invitez vos amis de passage dans la région ainsi que vos enfants et petits-enfants pour partager ce circuit en agréable compagnie et choisissez une demi-journée par un ciel dégagé afin de profiter pleinement de la vue panoramique de la ville à vos pieds et sur la grande rade.

1 Commencez votre parcours en suivant le quai vers le nord afin de rendre une petite visite au Redoutable, plus grand sous-marin visitable au monde dont la réouverture au public se fera le 5 février 2022. 1^{er} sous-marin nucléaire lanceur d'engins français, il fut construit à l'arsenal de Cherbourg, lancé le 29 mars 1967 en présence du général De Gaulle et désarmé en 1991. En 20 ans de service, il aura passé 11 ans à la mer dont 10 en plongée. Cette année il célébrera le 55^e anniversaire de son lancement ; aussi, il s'offre actuellement une cure de jouvence puisque des travaux de réfection et un nettoyage complet de sa coque ont démarré à la cité de la mer. Sa coque sera repeinte en noir.

2 Revenez par les docks en direction du pont tournant puis continuez tout droit vers le bassin du commerce. Face au lycée maritime, traversez « sur l'eau » en empruntant la passerelle Michel Legrand. Mise en service en 2016, elle relie le quai de l'Entrepôt au quai Alexandre III au-dessus du bassin et en face de la criée ; elle est réservée aux piétons et aux cyclistes. A la demande, pour laisser entrer les bateaux de pêche, l'un des 5 éléments qui la composent se rétracte et la navigation reprend ses droits. Son nom a bien sûr été choisi afin de rendre hommage au célèbre compositeur de la musique du film « Les parapluies de Cherbourg ».

3 Sur l'autre rive et à partir du quai Alexandre III, vous longerez la place Divette et passerez à l'angle de la rue LOUIS XVI, seule rue de France à porter ce nom royal. Le dernier roi de l'Ancien régime avait compris l'importance géostratégique de notre port. C'est donc grâce à ce Louis que la ville possède la plus grande rade artificielle d'Europe, avec une surface de 1 500 ha alors que Cherbourg représente 428 ha. Les travaux de construction d'une digue démarrent et Sa Majesté désire assister à l'immersion du neuvième cône de

l'ingénieur Cessart. C'était le 22 juin 1786 et les Cherbourgeois s'en souvinrent longtemps. Tout comme leur hôte : « Je n'ai jamais mieux goûté le bonheur d'être roi que le jour de mon sacre et celui de mon arrivée à Cherbourg », racontera le souverain ». C'est dire...

4 Vos pas vous mèneront vers le quartier du Vœu. C'est au milieu du 19^e siècle que naît ce quartier pauvre et populaire autour de l'ancienne poudrière (rue Emile Zola) et d'une nouvelle église dédiée à Notre Dame du Vœu en souvenir de l'abbaye médiévale du même nom. Ce quartier accueillait l'ancien théâtre devenu bourse au travail, une coopérative et des immeubles haussmanniens. A l'intérieur de l'église (XIX^e et XX^e), admirez le grand orgue classé monument historique, les vitraux dans les grandes verrières du transept, du chœur, du déambulatoire... La statuaire du 19^e siècle a été réalisée dans l'atelier rouennais Bonet mais l'église conserve également de nombreux objets classés provenant de l'ancienne abbaye du Vœu : statues de la Vierge et de St Augustin, une plate tombe en calcaire notamment.

5 Ensuite, prenez votre souffle et partez à l'assaut du quartier St Sauveur en montant la rue du Président Loubet avec un bon dénivelé de 70 mètres ; retournez-vous et profitez de la vue panoramique qui se dévoile au fil de vos pas sur Cherbourg, sa rade, la montagne du Roule, l'arrivée ou le départ d'un ferry, voire un de ces « géants » de la croisière en mer qui font escale 1 à 2 fois par semaine à la gare maritime.

6 Arrivé(s) à Octeville, vous suivrez l'itinéraire par la rue de l'Alabama bordée de petites maisons construites après-guerre et remarquerez la Croix Bonami, du nom de la famille propriétaire de la plupart des champs et maisons des alentours qui la fit ériger vers 1830. Elle a connu une histoire agitée étêtée à la fin du siècle dernier par des marins en goguette. Ce calvaire fut plusieurs fois déplacé en fonction des aménagements successifs de l'ancien carrefour de l'ancien « vieux chemin »



aujourd'hui rue Branly et de l'ancienne Grande Rue aujourd'hui rue Zola. C'est dans le cadre de l'élargissement de la rue Paul Doumer qu'elle fut transplantée une dernière fois voici une trentaine d'années.

7 Par le chemin des Fiquettes, vous « quittez la ville » pour vous retrouver en pleine nature et verdure dans le vallon des Roquettes, à votre gauche les écoles supérieures des étudiants cherbourgeois (IUT – ESIX), à votre droite les jardins ouvriers et le cimetière des Aiguillons. C'est le moment d'une 1^{ère} halte au frais, prenez le temps de vous installer confortablement au pied d'un chêne ou d'un hêtre et méditez sur l'attrait de cet espace vert que l'automobiliste pressé ne risque pas de découvrir...

8 Poursuivez la descente vers le niveau de la mer jusqu'au quartier historique de la Bucaille. Son nom est lié à celui d'une rivière qui alimentait depuis l'Ancien Régime les fontaines de Cherbourg. L'origine de ce quartier remonte à la création du port militaire dont le chantier établi à proximité depuis 1779 attira une importante immigration de travailleurs spécialisés : charpentiers, menuisiers, tailleurs... Aujourd'hui, c'est un quartier résidentiel recherché pour ses belles demeures. Ce quartier accueille également la troupe du **théâtre de l'Arlequin** (rue de la Polle), petit théâtre insolite d'une capacité de 49 spectateurs créé par une association en 1981. A leur programme du théâtre, des chants, des concerts y sont produits.

9 Votre 2^e halte bucolique se fera dans le **parc Emmanuel Liais**, véritable écrin de verdure au cœur de la ville : au hasard des allées, vos pas vous mèneront à la rencontre de

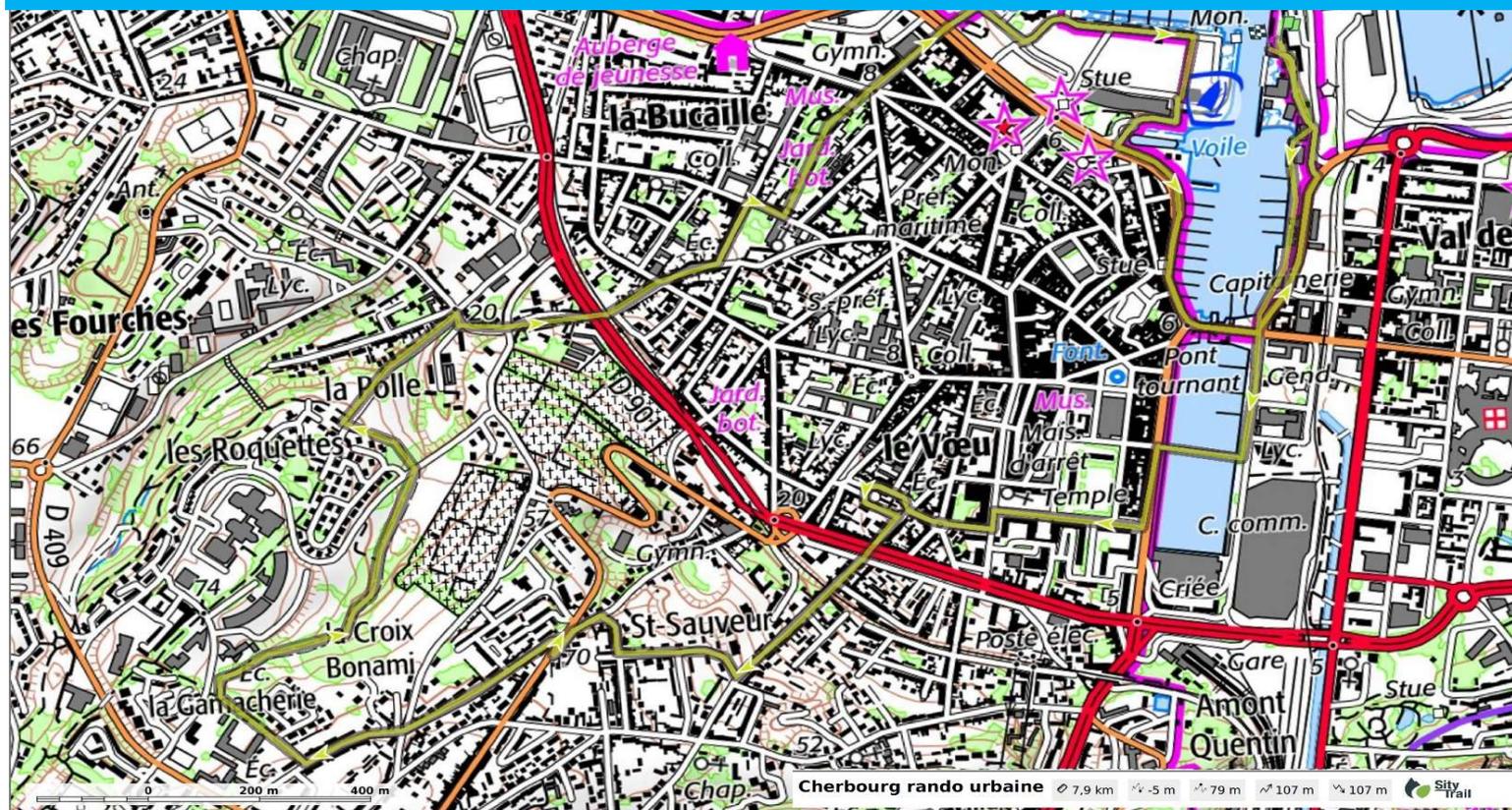
plantes et d'arbres exotiques ramenés d'Amérique du Sud par Emmanuel Liais lors de ses voyages ou importés d'Asie. Et surtout poussez la porte de la serre tropicale, marchez jusqu'au fond à droite pour y découvrir l'*encephalartos altensteinii* qui nous fait le plaisir d'être en fleur ! Il s'agit d'un événement d'une rareté absolue puisque cette plante ne fleurit qu'1 fois tous les 30 à 40 ans ! Le retour au point de départ se fera bien sûr par les allées fleuries de la place Napoléon, la forme du radoub, le petit perroquet et le **quai de Caligny** au plus près des embarcations. Ce quai doit son nom à une décision du conseil municipal en date du 14 février 1865. Précédemment nommé « quai de l'avant-port » il fut décidé de l'appeler quai de Caligny pour célébrer la mémoire de l'ingénieur Louis Roland Hue de Caligny, concepteur du 1^{er} port de commerce de Cherbourg, notamment de l'avant-port du bassin du commerce.

10 Au pont tournant, il se pourrait bien que vous deviez faire preuve d'un peu de patience pour laisser passer devant vous les bateaux de pêche entrants ou sortants.

Si vous faites cette randonnée en matinée, la cité de la mer vous ouvrira ses portes pour un après-midi riche de nouvelles découvertes et aventures.

Claudie RUNAVOT

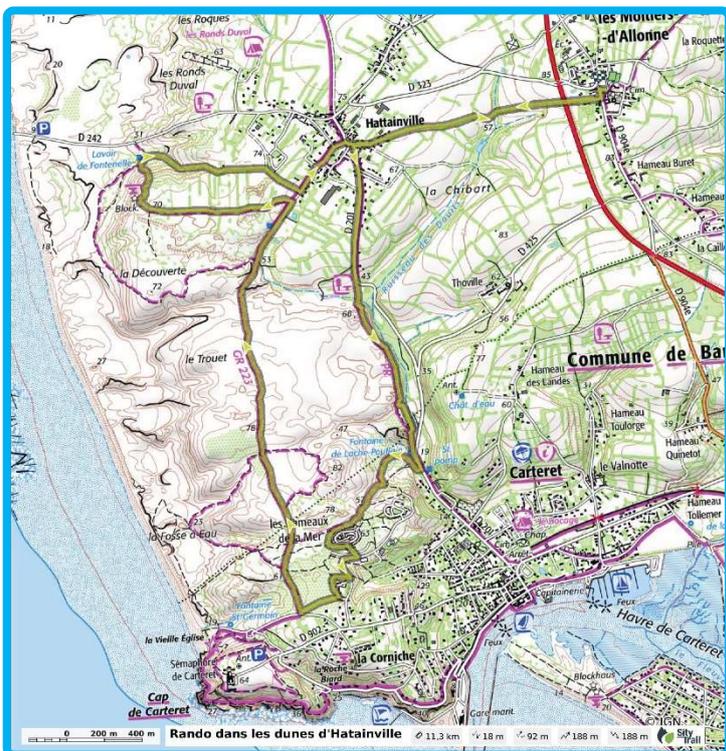
LE PARCOURS URBAIN



CARNET DE RANDO - LES DUNES D'HATAINVILLE

Si vous avez envie de dépaysement, faites comme moi ; allez randonner dans les dunes. HATAINVILLE se trouve sur la commune DES MOITIERS D'ALLONNE.

C'est un village de pêcheurs avec de jolies maisons en pierre et une énorme étendue de « dunes perchées » qui s'étendent sur 5 km de large et qui s'enfoncent dans les terres sur plus de 1,5 km. Il existe quatre sortes de dunes : **les dunes bordières**, les dunes vives, les dunes blanches et **les dunes grises**. Les **dunes bordières** et **les dunes vives** sont les **dunes en bord de mer et sont dites « blanches »** en raison du peu de végétation ; principalement les oyats qui retiennent le sable, le liseron et le chardon. Les dunes grises sont couvertes de végétation basse : des ajoncs, des troènes, du sureau noir et du prunellier et des ronces.



Je pars de la place de l'église aux MOITIERS D'ALLONNE ; je sors du parking vers la rue principale, à gauche, puis je traverse et emprunte la rue du Bas, sentier piétonnier juste avant le restaurant ; après quelques maisons je quitte le bitume pour entrer dans le sentier délimité par deux blocs de pierre, durant quelques centaines de mètres, puis j'aperçois un tunnel, sorte d'énorme tuyau qui fait environ 30 m et que l'on appelle ici « le boviduc » et qui nous permet de passer sous la route touristique.

Le chemin est en pente et il est bordé de talus hauts recouverts de petite végétation, des primevères qui pointent leur nez en ce mois de janvier, des fougères, de l'oseille sauvage et d'autres plantes sauvages ; le haut des talus est planté d'arbres nus en cette saison. Puis les talus se réduisent, la végétation est plus basse, les champs apparaissent bien verts. Le sentier piétonnier fait place à

un chemin de terre pratiqué uniquement par les tracteurs. Le sol des champs est très vallonné, et la vue sur la nature est très agréable. J'aperçois un moulin et un relais. Le chemin est humide, parfois un peu boueux, avec même une source. Où va-t-elle ?

Après environ 1,5 km, j'arrive au Hameau de Bas, j'admire la jolie croix en grès qui se trouve au carrefour et je tourne à gauche pour suivre la route qui rejoint Carteret. J'aperçois les dunes « perchées » bien hautes, qui se dressent fièrement vers le ciel gris mais lumineux. Avant de les atteindre, il faut descendre la route, puis avant le virage, se diriger à droite après avoir enjambé un ruisseau et passer la barrière qui délimite le sentier du littoral.

A l'abri d'un grand saule et au pied de la grande dune a été installée une table de pique-nique. Sympa mais pas pour aujourd'hui car la température est de 5°.

Et c'est parti pour l'ascension de la dune ; pour aider le marcheur, des marches en bois ont été créées dans le sable mais la difficulté est là ; les marches ne sont pas toutes identiques et les hauteurs diffèrent. Le cœur fait boum, et il faut s'y reprendre à deux fois pour escalader et arriver au sommet. La beauté des paysages est magnifique. Des dunes de différentes hauteurs et formes, avec des parties sableuses et d'autres végétalisées qui donnent des couleurs chaleureuses. Je marche sur le sentier qui borde par moments des pentes et à d'autres je frôle parfois les ajoncs qui commencent à fleurir et qui embaument la noix de coco.

La végétation devient dense : des saules argentés qui ont leur feuilles bien vertes, des prunelliers, de l'aubépine et des troènes. Un mélange bien agréable à regarder. Les niveaux sont très différents au fur et à mesure de mon avancée et je prends le temps d'admirer cette nature sauvage. A droite, une dune a été façonnée par le vent et elle a de nombreux étages.

Après une bonne marche de niveaux différents, je dois descendre ; des marches en bois ont été faites par le passé mais elles ne sont plus très praticables ; les bois pourrissent et le sable est creusé ; un sentier est façonné à côté mais c'est plus difficile à emprunter ; ça freine !

Ensuite je continue sur un sentier très boisé ; les arbres se touchent, les branches me frôlent, j'adore. Je continue ma descente et longe le bord de route à l'entrée de Carteret pour quelques pas ; J'entends le bruit de l'eau qui roule ;

c'est le ruisseau « Des Douits » qui longe la route jusqu'à se jeter au port. Après quelques mètres, je tourne à gauche vers la barrière et je lis le panneau du conservatoire du littoral. « Ici commence le sentier de la Mer de Sable ». Il nous explique que le paysage des dunes que je vais découvrir évolue depuis des millénaires et que ce patrimoine exceptionnel aurait pu disparaître à jamais s'il n'avait pas été classé en 1974 et définitivement protégé par le Conservatoire du Littoral au début des années 1980.

Je passe la chicane près de la barrière pour suivre le balisage de la « mer des sables ». Le sol a été partiellement bitumé. J'aperçois les belles maisons situées sur la partie haute de Carteret et sur la gauche les magnifiques dunes avec des sortes de vallées entre elles. Je continue mon « ascension » et arrive aux Fermes de Carteret, domaine privé de belles maisons perchées avec des chemins également privés et pour la plupart piétonniers. De nombreux parkings se trouvent à l'extérieur et de l'autre côté de ceux-ci plusieurs terrains de tennis pour les résidents.

Après avoir traversé le dernier parking, je retrouve le sentier du littoral et à partir de là, la végétation change. De grandes zones pauvres, avec des petits buissons disséminés entre les oyats. On sent qu'ici la nature est souvent fouettée par des vents forts.

Aujourd'hui on sent seulement un peu d'air qui vient du large et les oyats ont un joli mouvement de vague. Enfin j'aperçois la mer, d'un bleu pâle, le cap de Carteret, son phare et son sémaphore. La mer doit avoir des vagues car j'entends le bruit sourd des rouleaux qui s'écrasent sur la plage.

Le sentier est bordé d'oyats, de petits troènes et d'ajoncs. Puis le chemin débouche sur le GR et je le suis sur la gauche. Le sentier est plus large et aussi plus fréquenté. Je croise quelques promeneurs accompagnés de leurs chiens. Je marche sur ce chemin tout en admirant la mer au lointain. Les nuages lui donnent une palette de couleurs aux tons gris bleu et plus sombre à l'horizon. Comme c'est beau.

En suivant ce sentier qui serpente comme une rivière, la vue sur la mer disparaît en raison d'un bois de cyprès (de Lambert) et de pins noirs. De très beaux arbres tordus par le vent mais le nombre important de ceux-ci forme des bois denses avec des clairières qui permettent de revoir la mer.

J'arrive à une nouvelle barrière avec une chicane piétonne qui délimite des pâturages de bovins. Et en effet, après quelques centaines de mètres parcourus, je vois sur le sentier une quinzaine de bovins. Je ne suis pas très brave et préfère contourner ces animaux. Donc je m'éloigne pour reprendre un peu plus loin le sentier du GR®. En regardant les dunes un peu plus lointaines, j'aperçois quelques lapins sortis de leur terrier et qui se sauvent sans doute à cause de moi. C'est très mignon de les voir courir vers les trous de sable. Il y a des centaines de trous sur les dunes et les chemins et on doit faire attention où l'on pose les pieds.

Après avoir suivi les balises un certain temps, j'arrive à une autre barrière qui indique la fin de la zone de pâturage. Ensuite encore quelques mètres dans les dunes, puis la vue change. Sur la droite, des champs cultivés et sur la gauche des dunes avec une végétation plus dense d'arbustes : troènes, prunelliers et ronces. En continuant, je passe devant un lavoir qui n'est jamais asséché et qui fut très longtemps peu entretenu mais qui vient d'être réhabilité.

Quelques mètres plus loin, on arrive à l'entrée du village d'Hattainville mais juste avant, se présente sur la gauche un chemin que je suis pendant environ un bon kilomètre. Au départ, celui-ci a de grandes haies plantées d'arbustes vigoureux puis au fur et à mesure de mon avance celles-ci se raréfient pour laisser place à un talutage d'herbe puis d'oyats. Je retrouve le sentier avec le balisage de la Mer des Sables et soudain une vue à couper le souffle.

On plonge sur la mer et des centaines de dunes beaucoup plus basses. Au bout de quelques mètres, se trouve une table d'orientation à 80 mètres d'altitude. On peut voir, par temps très clair, sur la gauche le Cap de CARTERET, puis l'île de JERSEY, les rochers des ECREHOU, en face l'île de SERCQ et de GUERNESEY et à droite le Cap du ROZEL. Je pourrais rester des heures à admirer cette magnifique vue qui paraît irréaliste et hors du temps.

Pour terminer cette rando, je prends en descente le nouveau sentier balisé par des ganivelles et rejoins le village d'Hattainville. Au centre de celui-ci, je tourne sur la droite juste après le calvaire, puis je retrouve la rue de Bas que je prends en sens inverse pour retrouver mon véhicule dans le bourg des Moitiers d'Allonne.

Mauricette Hamelin, US Portbail



DU PAYS GRANVILLAIS REVIENT AVEC UNE **MEDAILLE D'OR** DU CHAMPIONNAT DE FRANCE



Médaillées au championnat régional à Sangatte

Après leur belle performance au championnat régional à Sangatte (62) où elles ont été récompensées par une médaille d'or en tierce (équipe de 3), par des médailles d'or et d'argent en 400m solo, Sylvie, Manuella et Valérie ont été qualifiées pour participer au championnat de France de longe côte à Hyères le 16 octobre 2021. Sylvie revient de ce championnat de France avec une médaille d'Or en 400m solo dans la catégorie déficient visuel, master 3 (60-69 ans), guidée par Gildas. Valérie et Manuella n'ont pas démerité, elles ont respectivement amélioré leur temps et elles ont obtenu une 10ème place en tierce (équipe de 3 avec Sylvie), en catégorie master 2 (50-59 ans).

Une magnifique aventure pour les 3 compétitrices qui ont vécu pour la première fois une compétition et quelle fierté pour le LCPG !



FFRandonnée
Longe Côte / Marche Aquatique

Championnat de France à Hyères
« Encore BRAVO pour cette performance »

PROCHAINEMENT A HAUTEVILLE SUR MER CHAMPIONNAT REGIONAL LONGE COTE

Le longe côte Hautais et le longe côte du Pays Granvillais s'associent pour organiser le championnat régional de longe côte sur le site d'Hauteville sur Mer le **SAMEDI 23 AVRIL 2022.**



JOELETTE ET TELETHON 2021

Les baliseurs du CDRP50 et les randonneurs se sont retrouvés à Cherbourg en Cotentin le samedi 20 novembre puis à Valognes le samedi 4 décembre au côté des **Associations Danses en Manche** et **Les Randos d'Alauna** afin de les soutenir.

L'ambiance était à la fête à Cherbourg ; la balade, rythmée par de nombreuses haltes musicales et démonstrations de danse, nous a conduit depuis la passerelle Michel Legrand jusqu'au centre-ville, via le parc Emmanuel Liais... dans la joie et la bonne humeur qui se lit sur les visages.



SAMEDI 20 NOVEMBRE 2021
CIRCUIT EN BOUCLE DE 3 KMS
DÉPART À 15H DE LA PLACE HÉBERT À CHERBOURG-EN-COTENTIN
4 ARRÊTS DANÇANTS
TARIF : 4€ PAR PERSONNE - GRATUIT POUR LES - DE 12 ANS

QUI MARCHE DANSE !
ORGANISÉ PAR *Danses en Manche* POUR LE TÉLÉTHON

COLLATION OFFERTE AUX MARCHEURS
STAND AVEC VENTE DE CRÊPES ET VIN CHAUD PLACE HÉBERT
INSCRIPTIONS AU 06 87 44 38 08

Solidarité
Téléthon, l'association "Les Randos d'Alauna" proposait samedi 4 décembre deux randonnées pédestres. Sa présidente, Érika Anjou, (4^e à droite) et Philippe Sabnard, "destinateur des circuits" ont ainsi remis 105 € à Christelle Fougeray (en jaune), présidente de Val'Espoir pour le Téléthon.

RECOMMANDATIONS SUR L'UTILISATION DES BATONS

Beaucoup d'entre nous utilisent désormais des bâtons lors de nos randonnées, seul ou en groupe.

Les gestionnaires de sites sont régulièrement interpellés sur les dommages causés aux sentiers et à leur végétation (parfois protégée), par l'usage des bâtons de marche, et notamment sur le sentier littoral ou sur les îles.

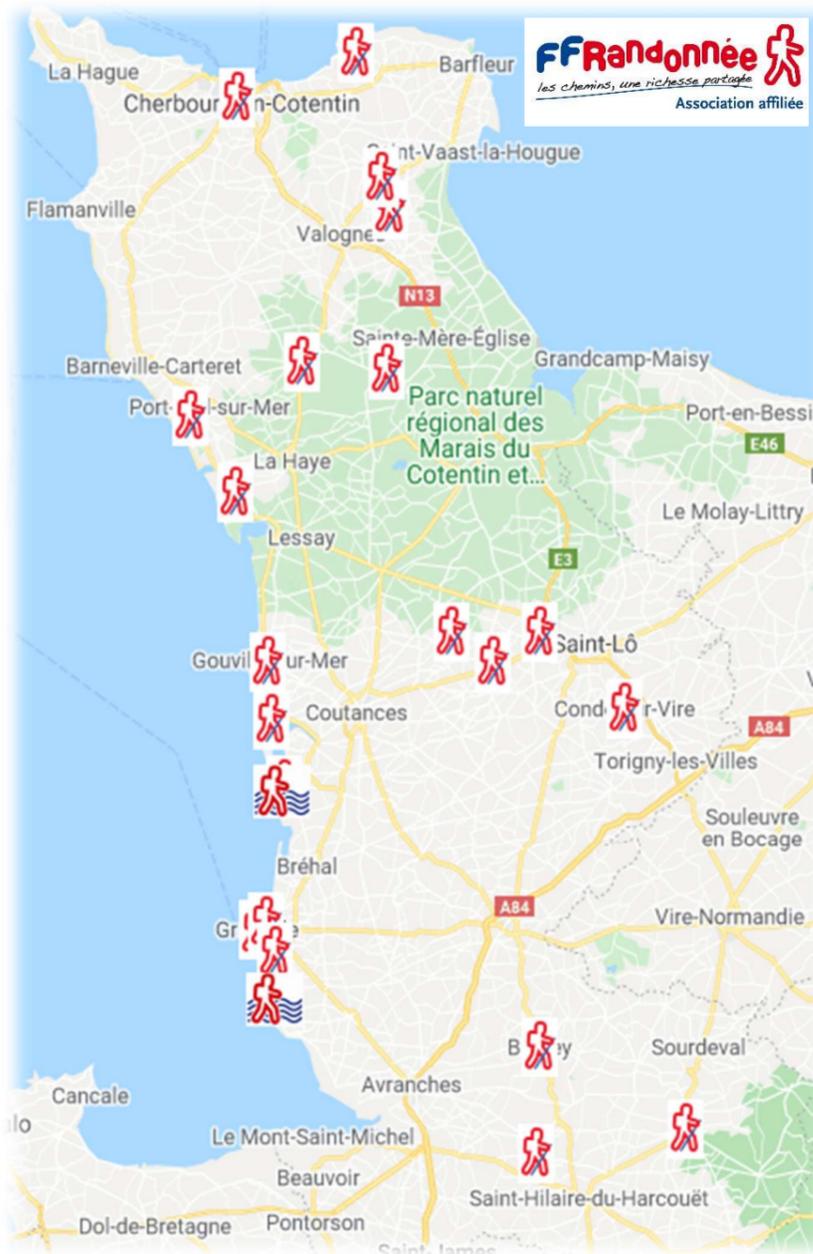
Par précaution, lorsque vous empruntez les portions les plus fragiles du sentier côtier telles que les secteurs humides ou les sentiers dunaires, nous vous serions reconnaissants de protéger les pointes de vos bâtons par des embouts caoutchoutés.

En effet, des conséquences sont à craindre à terme, comme le décapage des sols et de leur végétation, le ravinement et l'élargissement de l'emprise du sentier.



Les Clubs FFRandonnée de la Manche

A ce jour, la Manche totalise 23 associations de randonneurs et 2 associations de Marche Aquatique que nous vous invitons à contacter pour randonner en toute sécurité, convivialité et pour découvrir des endroits magnifiques et méconnus.



1 BRECEY RANDO

à BRECEY
Contact : Micheline SEGUIN
☎ 02 33 48 13 17

2 RANDOS BRETTEVILLAISES

à BRETTEVILLE SUR AY
Contact : Maryvonne ENAULT
☎ 02 33 45 26 53

3 RANDONNEURS DUNES ET BOCAGE

à GOUVILLE SUR MER
Contact : Jacky GAILLET
☎ 02 33 07 21 98
① sites.google.com/site/ardb50/

4 ATPM RANDO

à GRANVILLE
Contact : Brigitte LEMAINS
☎ 06 77 68 96 39
① www.atpm-rando.fr

5 FOYER SOCIO CULTURELLES DE SAINT SAUVEUR LE VICOMTE - Section Randonnée

à SAINT SAUVEUR LE VICOMTE
Contact : Stéphane WATRIN
☎ 02 33 21 18 03

6 A LA DECOUVERTE DE LA HAGUE

à CHERBOURG EN COTENTIN
Contact : Yves COTTEBRUNE
☎ 02 33 53 86 12
① www.aladecouvertedelahague.fr

7 GV DE CONDE/VIRE - Section Randonnée

à CONDE SUR VIRE
Contact : Mireille LEVAVASSEUR
☎ 06 10 49 80 09

8 RANDO CINQ

à DONVILLE LES BAINS
Contact : Françoise TURIN
☎ 06 63 55 14 39

9 ENTENTE SPORTIVE D'HEBECREVEON - Section Randonnée

à HEBECREVEON
Contact : Nicole GRENIER
☎ 02 33 05 02 81
① eshrando.canalblog.com

10 TANCREDE RANDONNEURS

à HAUTEVILLE LA GUISSARD
Contact : Jean Marie LELCUSE
☎ 06 83 66 21 53

11 MARIGNY JE T'AIME

à MARIGNY
Contact : Didier OZOUF
☎ 02 33 55 10 58
① marignyjetaime.free.fr

12 LES RANDONNEURS DES MARAIS

à CARENTAN
Contact : Guy LEMPERIERE
☎ 06 07 48 09 95
① www.facebook.com/lesrandonneursdesmarais

13 MARCHEURS DE LA SINOPE

à SAINT GERMAIN DE TOURNEB
Contact : Patrick FOUCAUX
☎ 06 74 20 34 91
① marcheursdelasinope.com

14 ESPACE RANDO

à SAINT PAIR SUR MER
Contact : Nicole MAISON
☎ 02 33 51 22 17
① www.espace-rando.fr

15 UNION SPORTIVE PORTBAILLAISE - Section Randonnée

à PORTBAIL
Contact : Mauricette HAMELIN
☎ 02 33 78 08 27

16 LES 50 MILLE PATTES

à AGON COUTAINVILLE
Contact : Yves MAILLARD
☎ 02 33 07 27 89

17 MANCHE RANDO

à FERMANVILLE
Contact : Claude LE TOLLEC
☎ 02 33 54 24 94

18 MORTAIN ANIMATION - Section Randonnée

à MORTAIN BOCAGE
Contact : Thérèse DESSEROUER
☎ 06 81 35 16 24

19 ASSOCIATION D'ANIMATION DE LA COTE DES HAVRES - Section randonnée

à HAUTEVILLE SUR MER
☎ 02 33 47 51 80
① www.cotedeshavres.net

20 ZEN ATTITUDE DOG ACTIVITY

à MONTAIGU LA BRISETTE
Contact : Angélique RODRIGUEZ
☎ 07 80 40 18 67
① www.facebook.com/groups/zenattitudedogactivity

21 GV LA ROCHE- Section Randonnée

A ISIGNY LE BUAT
Contact : Stéphanie BREBION
☎ 06 23 26 17 74

22 LONGE COTE DU PAYS GRANVILLAIS

à JULLOUVILLE
Contact : Isabelle Simon-Evans
☎ 06 98 76 08 69
① www.facebook.com/longecote.paysgranvillais

LONGE COTE DU HAUTAIS

à AUTEVILLE SUR MER
Contact : Odile PIERRE
☎ 06 89 46 40 15
① www.facebook.com/LongeCoteHautais/

« Retrouver notre actu ...
... sur notre page Facebook »



« [randonnerdanslamanche](https://www.facebook.com/randonnerdanslamanche) »

1 Place Cadenet
50570 Marigny le Lozon
manche@ffrandonnee.fr
02 33 55 34 30

Accueil du public sur les permanences
du Mardi et Jeudi de 9h à 12h
ou sur rendez-vous

📍 **CHERBOURG.** Remise à la Banque Populaire Grand Ouest

Afin de promouvoir la rando santé

LE MARDI 7 décembre dans les locaux de la Banque Populaire de Cherbourg-en-Cotentin, le comité départemental de la randonnée pédestre (CDRP 50) a reçu des mains de la Fondation d'entreprise Grand Ouest un chèque de 1 200 € pour son action rando santé.

Une remise en présence d'Étienne Amourette, président du CDRP 50, et de Louissette Volclair, membre active qui rencontre les associations pour promouvoir la rando santé.



1 200 adhérents

La Fondation Grand Ouest est au cœur de la vie de son territoire pour soutenir les associations. Elle se divise en quatre pôles : Territoire solidaire, pour les initiatives citoyennes (la lutte contre l'exclusion, le renforcement du lien social et le handicap), l'environnement, la culture et la sauvegarde du patrimoine ; Territoire culturel, pour les projets culturels innovants qui vont à la rencontre de nouveaux publics afin de rendre la culture accessible au plus grand nombre ; Territoire maritime, pour la soli-

➔ De gauche à droite : Véronique, Étienne, Fabrice et Louissette lors de la remise du chèque à la BPGO.

darité maritime, la sauvegarde du patrimoine maritime et la préservation du littoral et des océans ; et Territoire recherche, pour les projets scientifiques d'étudiants, de doctorants, de chercheurs d'université...

Étienne Amourette explique qu'« après cette période de confinement, les gens ont besoin de créer du lien, de se rencontrer. La randonnée est conseillée, car c'est un sport complet et non traumatique. Elle peut se pratiquer à tout âge et permet de se vider la tête. Même les villes développent

désormais des circuits. »

Avec ce chèque, le CDRP 50 va pouvoir investir dans des bâtons de marche, des gilets de sécurité et des trousse de secours. Une belle récompense pour ce comité créé en 1997 et qui regroupe aujourd'hui plus de 1 200 adhérents, répartis sur 22 associations.

AXEL FORESTIER

► Plus d'infos : la Fondation Grand Ouest sur www.fondation-bpgo.fr/soumettre-un-projet ou la rando santé sur www.rando50.fr.