

Rando 50 . mag

N° 09 - FEVRIER 2023

Sommaire :

PAGE 3

L'ACTUALITE DU COMITE

- Nos rendez-vous
- Joëlette et Téléthon
- Rassemblement des animateurs
- Collecte de déchets
- Rétro 2022 Marche Aquatique
- Rando du patrimoine
- Rando Pépères

PAGE 9

SENTIERS ET ITINAIRES

- Idées rando via ma rando
- Quoi de neuf sur vos sentiers
- Bornes de sécurité sur le sentier du littoral et le GR® 223
- Appli pour surveiller l'érosion du littoral

PAGE 17

FORMATION

- Vos formations 2022

PAGE 20

VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Toute l'utilité de la marche
- Ma rando 2024 (PARIS 2024)
- Revue de presse

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Manche



©Guillaume ROMANCANT « Villedieu-les-Poêles : la rue des Quais et ses anciens lavoirs »

« Le mot du Président »

La saison 2022-2023 a repris ses activités après une année pleinement réussie, avec le succès de nos séjours « Presqu'île du Cotentin à pied » et « Baie du Mont Saint-Michel à pied », le championnat régional de Marche Aquatique organisé par nos 2 clubs du Sud-Manche, et avec l'engagement de chacun pour assurer le balisage et l'animation des randonnées lors des différents encadrements confiés au CDRP 50.

Cette saison nous apportera encore de beaux projets avec l'organisation de nos 2 séjours, du championnat régional de Longe Côte / Marche Aquatique, de la Rando du Patrimoine, et d'une nouveauté, la préparation de Ma Rando 2024, projet concernant les prochains JO Paris 2024.

Afin d'assurer ces événements et continuer à promouvoir nos itinéraires à travers le balisage, reconnu auprès des différentes collectivités, il nous faut reformer une nouvelle équipe. En 2024, s'achèvera ma Présidence, ainsi que celles d'autres membres, tels que les responsables des Commissions : Tourisme (séjours, encadrements,...), Sentiers-Itinéraires et Communication. Le Comité pouvant fonctionner avec autant de membres que de Clubs, n'hésitez pas, venez nous rejoindre dès maintenant (1 représentant par Club).

Je vous présente donc, pour cette nouvelle année 2023, tous mes meilleurs vœux pour l'ensemble de vos projets et bien sûr une bonne santé. Et prenez soin de vous.



Assemblée Générale à Lozon



11 février 2023 à 14h



MARS :

- ✓ 4 mars : journée des présidents de clubs à Marigny
- ✓ 8 et 9 mars : stage de balisage à Marigny
- ✓ 10 mars : formation à l'utilisation de l'application « ma Rando » à Marigny
- ✓ 25 mars : formation lecture de carte et orientation (pratiquer la rando) à Maupertus sur Mer

AVRIL :

- ✓ 1 avril : journée des baliseurs à Rampan
- ✓ 15 avril : championnat régional de longe côte à Jullouville (APM)
- ✓ 15 avril : formation à la conduite de la Joëlette à Jullouville (Matin)
- ✓ 21 avril : formation sécurité, encadrement de groupe à Marigny

MAI :

- ✓ 8 au 12 mai : séjour de la presqu'île du Cotentin itinérance de cap en cap
- ✓ 10 mai : rencontre Usep à Hambye

JUIN

- ✓ 6 et 7 juin : formation de collecteur et gestionnaire
- ✓ 24 juin : inauguration de la traversée du Cotentin (nouveau GRP®) à Saint Sauveur le Vicomte

SEPTEMBRE :

- ✓ 16 septembre : rando et patrimoine à Regnéville sur Mer
- ✓ 29 septembre au 2 octobre : séjour de la baie du Mont-Saint-Michel à pied

OCTOBRE

- ✓ 1 octobre : Fête de la randonnée de Saint-Lô Agglo à Carantilly



5 novembre 2022 à Cherbourg en Cotentin, Patrick Foucaux, Vincent Pinatel, Michel Groult, revêtus de gilets orange de sécurité, ont conduit la joëlette pour permettre à Justine de participer à l'opération Danse et Marche organisée par Louissette Volclair et l'Amicale des Terrasses d'Equeurdreville pour le Téléthon. Au départ à l'Agora, une randonnée de **3 km** agrémentée de haltes musicales et de pas de danse ont permis aux **110 participants** de profiter d'un moment festif sur les hauteurs de la ville et de faire une belle action de solidarité



3 décembre 2022 à Valognes, cette fois le point de rassemblement avait lieu au stade Marcel Lechanoine pour un parcours de **10.3 km** en rejoignant le parcours sportif au long du cours d'eau « L'écoute s'il pleut », nous avons atteint la lande de Beaumont puis nous sommes dirigés vers les thermes antiques de la cité romaine d'Alauna. Ce circuit proposé par les randos d'Alauna, animé par Philippe Sahénard, a réuni une quarantaine de participants



RASSEMBLEMENT DES ANIMATEURS

Depuis 2 ans, un petit groupe d'animateurs a été constitué pour répondre favorablement aux demandes croissantes d'animations de randonnées de la part de villages vacances ou de clubs extérieurs à notre département. Aujourd'hui, ils sont 30 à se relayer pour faire partager et découvrir notre belle région entre le printemps et l'automne.

29 novembre, le rendez-vous était donné à Marigny-le-Lozon pour dresser le bilan de fin de saison, les points d'amélioration et attentes complémentaires de formation de chacun, notamment concernant une mise à niveau aux gestes de 1^{er} secours. **La saison 2022 se clôture avec succès par l'accueil de 18 groupes (649 randonneurs)**. Après un repas convivial pris en commun, cette journée s'est achevée sous un soleil généreux par une randonnée récréative autour de Marigny.



Encore Merci à tous les animateurs bénévoles pour leur implication lors de nos animations touristiques !

LA COLLECTE DE DECHETS : OUI... MAIS AVEC PRECAUTION

Nous sommes de plus en plus sensibilisés à la collecte de déchets et nombre d'entre nous avons participé en 2022 à ce genre d'opération sur le littoral :

ST VAAST LA HOUCHE MORSALINES



Le 11 mars 2022, au côté des professionnels de l'ostréiculture et de l'association Orchis, les baliseurs du Val de Saire ainsi que quelques marcheurs de La Sinope ont bravé le temps maussade pour le bien du littoral de la côte est et de ses usagers. Cette action a permis de récolter 15 m3 de déchets majoritairement ostréicoles (poches, caoutchouc).



BRICQUEVILLE SUR MER HAVRE DE LA VANLEE



le 25 mars 2022, une vingtaine de bénévoles du comité et des associations affiliées (Rando5, ATPM Rando, le Longe Côte du Pays Granvillais) ont réalisé une opération de collecte de déchets avant la nidification du Gravelot sur le havre de la Vanlée et autour du GR®223.



GATTEVILLE-LE-PHARE – BARFLEUR – MONTFARVILLE

Le 8 octobre 2022, dans le cadre de l'évènement « Grand Océan » organisé par la communauté d'Agglomération du Cotentin du 7 au 9 octobre dernier, la Commission Sentiers Itinéraires du CDRP50 dirigée par Benoit Allix a animé une opération baptisée « **Vigilance Déchets le long du GR®223** » entre le havre de Roubary et la pointe de Landemer à Montfarville.

Cette action qui s'est déroulée le 8 octobre a conduit les baliseurs et quelques bénévoles à arpenter le sentier munis de sacs et de pinces de ramassage des déchets (très utiles pour les micro déchets).



Merci à tous les participants !



Agissons ensemble pour une plage au naturel !

Une collecte citoyenne,
c'est aussi préserver la biodiversité et le cadre de vie...

Des oiseaux protégés, les gravelots, nichent sur de nombreuses plages dans le département de la Manche entre avril et août.
Durant cette période, dans les secteurs non urbanisés, restez sur les zones de sable mouillé pour collecter les déchets !



Nettoyer c'est bien,
au bon moment et au bon
endroit, c'est mieux !



Collecter les déchets, oui,
... mais les déposer
au bon endroit !

1. Trier ce qui peut être recyclé : verre, canettes, voire bouteilles plastiques si elles ne sont pas souillées par le sable ! Les déposer dans les conteneurs adaptés, quitte à les rapporter, dans un premier temps, avec soi.
2. Déposer les autres déchets dans les bacs à marée s'ils existent (ou pour des petits déchets et en petite quantité, dans les poubelles), sinon, les apporter en déchetterie.
3. Ne jamais laisser les déchets récoltés au pied des poubelles ou de panneaux, le vent et les animaux se chargeraient de les disperser à nouveau dans la nature.

Oui



Non



Les collectivités locales sont aussi engagées dans la collecte régulière des déchets des hauts de plage sur de nombreux secteurs du littoral Manchois.

Pour connaître les préconisations de collecte par commune, plus d'infos sur plagesvivantes.com/ressources

Conception : AM Bertrand, CPE Coentins sur une idée originale du CPE Vallée de l'Orne - Janvier 2021 - © Tous droits réservés.
Photos : N. Spagnol, CPE Coentins. Illustrations : C. Lecoq, C. Lerouille. Impression sur papier recyclé

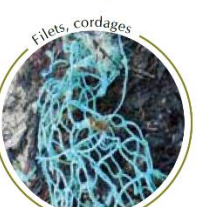


Agissons ensemble pour une plage au naturel !

Lors d'une collecte citoyenne,
Je ramasse ou je ne ramasse pas ?



Précautions à prendre !
Voir au verso



Oui

Non



Je peux ramasser aussi : textiles, bois usiné, mégots, polystyrène, papiers, emballages divers

Je ne ramasse pas : bois naturel échoué, déjections, déchets dangereux (batteries, produits toxiques...) ou très lourds (je préviens la mairie dans ce cas !)

Les laisses de mer, des milieux de vie à préserver !

Seuls les déchets liés aux activités humaines sont à ramasser. En restant sur la plage, les éléments naturels (algues échouées, bois, restes et petits cadavres d'animaux) constituent un lieu de vie et une source de nourriture pour une faune très variée (insectes, araignées, petits crustacés, oiseaux...). De plus, leur décomposition enrichit le sol en nutriments permettant le développement des plantes sur le haut de plage. Celles-ci participeront à la lutte contre l'érosion des dunes.

Plus d'infos sur plagesvivantes.com



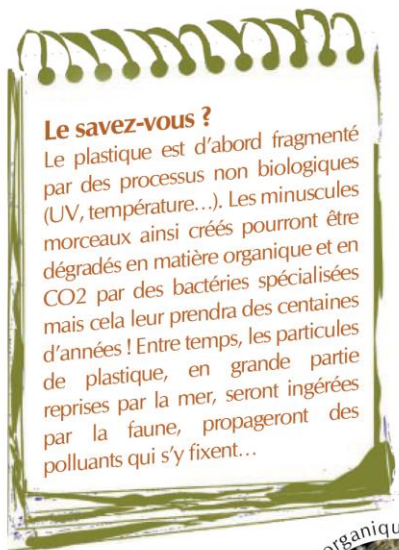


STOP AUX DECHETS !

Si les algues mortes échouées sur la plage ont toute leur place dans le cycle de la nature, les déchets issus de nos activités humaines sont par contre indésirables.

Apportés par le vent, par la mer (et souvent en amont par les rivières) ou bien laissés sur place par les usagers des plages, ils ont des temps de dégradation sans commune mesure avec ceux des débris naturels.

80 % des déchets observés sur nos plages sont en plastique !



Le savez-vous ?

Le plastique est d'abord fragmenté par des processus non biologiques (UV, température...). Les minuscules morceaux ainsi créés pourront être dégradés en matière organique et en CO2 par des bactéries spécialisées mais cela leur prendra des centaines d'années ! Entre temps, les particules de plastique, en grande partie reprises par la mer, seront ingérées par la faune, propageront des polluants qui s'y fixent...

Des nuisances importantes

Non seulement ces macro-déchets enlaidissent le paysage, portent atteinte à l'image touristique du secteur, mais ils présentent de réels dangers pour la faune, la santé des hommes et l'environnement.



Mouchoir en papier

2 mois

Problèmes d'hygiène.



Déchets organiques alimentaires

2 à 6 mois

Gêne esthétique, problèmes d'hygiène.



Mégot de cigarette

1 à 3 ans

Produits toxiques pour la faune.



Canettes et boîtes métalliques

50 à 200 ans

Risques de blessures, piégeage de la petite faune.



Fou de Bassan pris dans un filet.

Tous concernés !

Les macro-déchets proviennent aussi bien des activités des professionnels de la mer, des plaisanciers que de chacun d'entre nous. A nous tous d'agir pour limiter et lutter contre cette pollution !

Agissons pour une plage préservée !

- Evitons de produire des déchets
- Limitons l'usage d'objets en plastique
- Jetons toujours nos déchets dans les poubelles adaptées
- Sur la plage ou même loin de la mer, ne jetons pas les mégots par terre, certains finissent d'ailleurs par y arriver !

Et... Attention au vent : un sac plastique est si vite envolé !



Jupette ou « tahitienne » en plastique

100 à 500 ans

Risque d'étouffement pour des animaux, ingestion des particules.



Sacs, bouteilles plastiques

100 à 1 000 ans

Risque d'étouffement pour des animaux, piégeage de la petite faune, ingestion des particules.



Filets en nylon

600 ans

Piégeage de poissons, mammifères marins et oiseaux.



L'ingestion de sacs plastiques peut être fatale pour les tortues marines.



Bouteille en verre

4 000 ans

Risques de blessures, piégeage de la petite faune.

● = durée de vie des déchets dans la nature.

RETRO 2022 MARCHE AQUATIQUE

Belle photo de famille
du longe côte normand



Les médaillés d'Hauteville



Les médaillés du LCPG



1^{ère} Etape : le championnat régional de longe côte, qualificatif au championnat de France

Très belle performance de nos deux clubs manchots! Samedi 23 avril 2022 s'est tenu le championnat régional de Longe côte à Hauteville sur mer qui a réuni 5 clubs normands et 82 compétiteurs.

Le longe côte hautais et le longe côte du pays granvillais se sont distingués sur différentes épreuves : en quarté (équipe de 4) sur 1000m, en binôme sur 400m et en solo sur 200m. Nos équipes manchotes ont raflé en tout 22 médailles dont 8 médailles d'or ce qui a valu pour 18 compétiteurs d'être sélectionnés au championnat de France.

A noter une épreuve en solo 200m pour mal voyants et non-voyants à laquelle Sylvie Blouin Caruso, du LCPG, accompagnée de son guide, a remporté une médaille d'or.

Belle journée dans un climat très convivial au cours de laquelle l'ensemble des compétiteurs normands ont eu plaisir à se retrouver et à se challenger. Et un GRAND MERCI aux 50 bénévoles sans qui une telle manifestation ne peut avoir lieu.



2^{ème} Etape : championnat de France à Sangatte le 3 juin 2022 Une médaille d'argent pour Sylvie Blouin Caruso, dite Bibiche

Quelle fierté pour le Longe Côte du Pays Granvillais et notre comité départemental ! Sylvie remporte la médaille d'argent au 200m solo dans la catégorie Déficient Visuel dans une mer déchaînée.

Pour leurs premiers pas en compétition, nos autres compétiteurs manchots n'ont pas démérité notamment avec une 8^{ème} place en binôme sur 400m (en master 2 féminin pour le LCPG) et une 10^{ème} place en solo sur 200m (en master1 féminin pour Hauteville).



Sylvie et son guide



Binômes d'Hauteville et du LCPG



Les compétiteurs du LCPG et Hauteville



En 2023... 

Le championnat régional de Longe côte est de nouveau organisé dans la Manche à Jullouville. Il aura lieu le samedi 15 AVRIL. Environ 100 compétiteurs sont attendus pour ce nouveau challenge normand.



Une nouveauté cette année le championnat de zone : une étape intermédiaire pour accéder au championnat de France. Le championnat de la zone nord aura lieu le 13 mai à Ault (Somme).

Autre nouveauté en 2023 : le championnat de France aura lieu en milieu lacustre, les 3 et 4 juin à Carcans (Gironde).

RANDO DU PATRIMOINE

17 septembre 2022 - HAMBYE, UNE BELLE JOURNÉE



C'est un bon groupe d'environ 80 participants dont beaucoup de têtes nouvelles qui s'élance sur le parcours après le café d'accueil et la distribution de madeleines et autres douceurs pour les pauses. Notre bel été est toujours présent, laissant augurer des conditions idéales.

Jean Claude Sonnet, notre guide, connaît le territoire « **comme sa poche** » et son parcours va nous faire découvrir, au fil des pas, un patrimoine naturel et bâti exceptionnel : bois, vallons, cours d'eau, anciens moulins, abbaye d'Hambye, hameaux typiques et jolis villages, etc. Le parcours est assez physique nous faisant cheminer successivement entre les berges des cours d'eau et le plateau à travers des coteaux boisés.

Nous voici donc arrivés à la pause déjeuner dans l'enclos de l'abbaye. Le CDRP a bien fait les choses avec un grand



abri, la fourniture de l'apéro et des boissons pour accompagner les pique-niques tirés du sac. Une demi-heure est laissée à tous pour découvrir les vestiges de l'abbaye d'Hambye puis c'est le départ pour le parcours de l'après-midi après la photo souvenir :



Nous retrouvons des paysages et chemins toujours aussi agréables où l'ombre des sous-bois est appréciée. Au cours de la journée, nous aurons eu le plaisir de longer de temps à autre la Sienne et deux de ses affluents l'Hambyotte et la Doquette, toujours en eau malgré la sécheresse.

L'ambiance est au beau fixe et nos randonneurs rejoignent Hambye souriants et ravis, s'enquérant déjà de notre projet pour 2023. Voici donc la réponse : Samedi 16 septembre à Regnéville sur Mer avec découverte du havre de Sienne, du château, des fours à chaux du Rey, des villages environnants, etc. Nous en reparlerons !

« Merci à tous les participants, à l'abbaye d'Hambye pour son accueil et à Jean Claude, notre guide ».

RANDO PEPERES



Claude LE TOLLEC

RANDO PEPERES : Un drôle de nom pour une section de randonnée !! Tout simplement pour garder un rythme pépère qui nous convient bien !!

Les adhérents se rendent compte qu'au fil des années, ils ne peuvent plus randonner avec autant de rapidité et de vitalité. D'où est venue l'idée à Claude LE TOLLEC de créer en janvier 2015 des **"RANDOS SANTE"** au sein de MANCHE RANDO. Un concept créé par la Fédération et proposé par le comité régional de Normandie.

L'idée est simple et s'articule autour d'une pratique douce et adaptée : on va randonner **"moins vite, moins loin et moins longtemps"**. Un concept très apprécié par Louissette VOLCLAIR qui l'a rejointe deux ans plus tard.

Claude est allée à Houlgate et **Louissette** à St Brieuc pour se former grâce à des médecins du sport. Toutes deux ravies de leur brevet de bénévoles qui permet l'encadrement et l'accueil de personnes à la pratique de la rando-santé qui offre la possibilité de marcher en s'adaptant aux capacités de chacun, par groupe ne dépassant pas 15 participants : soit en raison d'une pathologie chronique (diabète, obésité, prothèse articulaire, ...) soit à l'issue d'une intervention chirurgicale due au vieillissement.

Aujourd'hui, tous les scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique régulière d'intensité modérée telle que la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé. C'est pourquoi les participants de MANCHE RANDO se retrouvent chaque vendredi à 14h00 et rassemble 27 adhérents de 66 à 90 ans. Nous faisons des balades en boucle de 4 à 6 km essentiellement dans le Val de Saire, durant 2 heures environ.

On fait des pauses tous les ¼ d'heure. Quand il y a un banc ou un beau tronc d'arbre, c'est parfait !

Marcher avec des bâtons semble préférable pour le maintien de l'équilibre et la stabilité sur des terrains boueux ou accidentés. Les bâtons sont de précieux alliés et permettent de réduire l'impact sur les articulations. **Et ce n'est pas Yvette qui a eu 90 ans le 17 janvier qui nous dira le contraire...**

Souvent agrémenté d'un petit goûter, d'une visite de lieux gourmands ou patrimoine culturels ou de jardins, le tout dans la bonne humeur et la détente, rien de mieux pour le moral ! Et depuis 8 ans nous marchons tous, toute l'année, par tous les temps, et partout ensemble nous découvrons en mode mobilité douce, les magnifiques villages et paysages du Val de Saire du Nord Cotentin.



Yvette 90 ans

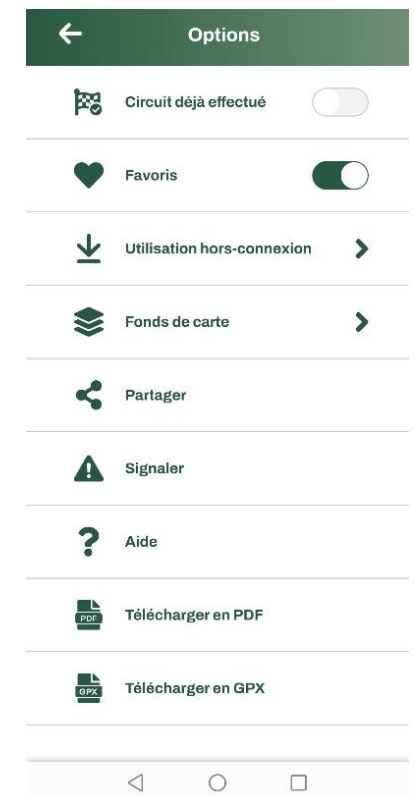
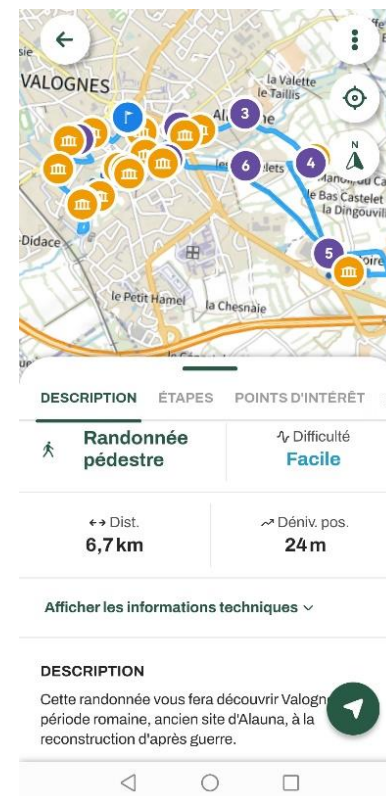


IDEES RANDO

🍌🍌 l'appli mobile " Ma Rando" by **FFRandonnée** est désormais disponible et téléchargeable sur le playstore. Vous pouvez déjà y retrouver vos 51 PR® de la Manche à pied et bien d'autres encore. Lors de votre création de compte et 1^{ère} connexion, identifiez-vous avec votre numéro de licence. D'autre part, vous disposez également d'une version Ordinateur : <https://admin-marando.ffrandonnee.fr>. Elle vous permet non seulement de retrouver les circuits créés sur MaRando® mais aussi de créer vos propres circuits à envoyer sur MaRando® !

Pour que chacun d'entre vous puisse se l'approprier, nous vous proposons une formation à son utilisation, la 1^{ère} session est programmée le 10 mars à Marigny. (rsg 02 33 55 34 30). Nous recherchons également des contributeurs pour aider à alimenter l'appli en suggestions de randos.

Retrouvez dès maintenant une 1^{ère} idée rando proposée par Philippe Sahénard pour découvrir Valognes à travers les âges.



QUOI DE NEUF SUR LES SENTIERS EN 2023 ?

LES MODIFICATIONS ET CHANTIERS DE BALISAGES PREVUS EN 2023

GR°223 - LITTORAL DE LA NORMANDIE

Urville-Nacqueville : hameau Capel à Landemer, retour sur le sentier du littoral et ainsi retrait du cheminement le long de la D45 au manoir de Dur Ecu.

Auderville-Goury : par mesure de protection du cordon de galets et des aires de nidification du gravelot à collier interrompu, le GR® empruntera le nouveau chemin ouvert par le conservatoire du littoral en arrière des étangs littoraux tout en conservant le tour de la pointe de Goury.

Urville-Regneville : depuis le pont de la Roque jusqu'à l'église d'Urville, la variante actuelle deviendra l'itinéraire principal (faut de restauration du sentier littoral).

Kairon-Bouillon : pour faire face aux débordements du Thar, une variante hivernale à l'Ouest de la Mare sera proposée.

Dragey-Ronthon : passage par le bourg de Dragey en substitution du tronçon du chemin Montois (circulation trop importante) au lieu-dit La Dune (érosion).

VARIANTE GR° 223 B

A la demande expresse de la Région Normandie de dévier le GR 223B qui passe sur l'enceinte du Lycée agricole, l'itinéraire sera modifié entre Coutances – Pont de la Roque pour conserver la continuité du parcours. Il passera par la cathédrale afin de rejoindre et de parcourir la vallée de la Souilles (par la voie verte/halage).

LA TRAVERSEE DU COTENTIN

De Port-Bail-sur-Mer et Sainte-Mère-Eglise (environ 50 km) : Ce tronçon permettra la création du GRP® « Le tour de la Presqu'île du Cotentin » - 250 km.

LA LIAISON ENTRE LE GR°223 ET GRP° TOUR DU VAL DE SAIRE,

Cette liaison de 4,4km par Quettehou offre de nouvelles possibilités d'itinérance

NOS PROJETS DE MODIFICATIONS DE CHEMINEMENT A L'ETUDE

GR°223 - LITTORAL DE LA NORMANDIE

Réville : se rapprocher du rivage.

La Hague : de la pointe de Jardeheu à la pointe du Nez, itinéraire terrestre par monts (Mont Clin) et par vaux (le Val, maison de J.Prévert) de Digulleville à Omonville-la-Petite.

Lessay : depuis la forêt communale, un itinéraire plus court passant par Le Bouquet pour rejoindre Lessay.

Turqueville : réduire le cheminement sur routes goudronnées.

Dunes de Biville-Héauville : traverser le massif dunaire, propriété du conservatoire du littoral.

Siouville-Flamanville : un itinéraire de substitution plus à l'Est pour être en retrait du secteur de la centrale E.D.F.

Dunes d'Hatainville : emprunter les cheminements et parcours du conservatoire du littoral offrant plus de points de vue sur le littoral que le parcours actuel.

VARIANTE GR° 223 B

Projet de requalification en G.R. de Pays ; une réflexion complète sur son tracé et des échanges avec la communauté de communes et Coutances sont entamés.

LA VARIANTE GR° 223A « LES BALCONS DE CHERBOURG »

Projet de requalification en G.R. de Pays, qui sera dévié par l'Echovallée, au lieu de passer par la Route de la Loge et vallée de Quincampoix, pour rejoindre comme actuellement le Vallon sauvage.

GR° 221 DE PONT-FARCY A COUTANCES

Plusieurs évolutions et modifications du tracé sont envisagées.

Nos amis baliseurs du Cotentin ont été victimes d'actions de sabotage :
débalisage/effacement de marques.

« Soyez nos *SENTINELLES* »

Aidez-nous à endiguer ces actes de malveillance.

En relayant l'information, en expliquant aux usagers et aux riverains que vous rencontrez lors de vos randonnées à quoi correspondent et à quoi servent ces marques de peintures, à savoir :

« Matérialiser un itinéraire & Guider le randonneur »

BORNES DE SECURITE SUR LE SENTIER DU LITTORAL LE ET GR®223

VOUS LES AVEZ PEUT-ETRE DEJA REMARQUEES ?

Depuis octobre 2022, Le Département de la Manche a implanté des bornes de sécurité sur le cheminement littoral et le GR®223, soit près de 450 km, pour améliorer l'intervention des secours en cas de besoin.

Ces sentiers sont de plus en plus fréquentés, à la fois par des randonneurs itinérants, mais aussi par des familles. Ces chemins traversent des sites plus ou moins escarpés, parfois isolés, et loin de tout point de repère.

Un dispositif de bornes sécurité similaire existait déjà, depuis 2009, sur le sentier du littoral de la Hague. Plus récemment, en 2017, un plan de sécurisation du massif dunaire de Lindbergh a été élaboré par le SyMel en lien avec le Service départemental d'incendie et de secours (SDIS). Celui-ci ayant démontré sa réelle contribution aux services de secours en cas d'appel, il a été décidé d'étendre ce principe sur la totalité du cheminement littoral.

Ce système de bornes comprend une plaque secours indiquant le numéro du GR®, le numéro d'appel (112) et le numéro de la borne ainsi que le nom de la commune ce qui permet aux personnes appelant les secours d'être localisées rapidement et de faciliter l'intervention des secours car pour chaque borne les mode d'accès, durée de trajet, type d'évacuation ont été préalablement identifiés.

De la Baie des Veys à la Baie du Mont Saint Michel, ce sont 517 bornes, 538 plaquettes numérotées et panonceaux de sensibilisation qui ont été posés. Selon la configuration du terrain, les bornes sont placées tous les 1 000 m ou 500 m. **Elles pourront également nous servir de supports pour le balisage GR®223.**

UNE APPLICATION POUR PARTICIPER A LA SURVEILLANCE DU LITTORAL



MARCHEUR, LONGEUR, vous êtes intéressé(e) par la préservation du littoral et la surveillance de son évolution ? L'application vous permet de voir si votre plage avance ou recule. Elle permet de sensibiliser la population aux problématiques liées au littoral telles que l'érosion et la protection de l'espace naturel qui lie la terre et la mer

TELECHARGEMENT :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.cerema.rivages&hl=fr>

LE BUT ? DEFINIR LE TRAIT DE COTE

L'ensemble des relevés permettra de mieux évaluer la position du trait de côte, qui marque la limite entre l'eau et la terre. Il s'agit d'une donnée essentielle pour comprendre le phénomène de l'érosion côtière. Votre participation permettra de créer une base de données de relevés de ce trait de côte, qui sera utile pour savoir si le littoral reste stable, avance ou recule. Les résultats de vos mesures seront ensuite mis en ligne sur le site [Géolittoral](#) sur lequel vous pourrez consulter la cartographie dynamique des relevés.

Le projet de suivi du trait de côte par smartphone, initié par le [Cerema](#), a pour vocation d'adapter les territoires littoraux au changement climatique. La participation de tous permettra d'obtenir un grand nombre de données en complément des approches existantes et avec une couverture géographique et une fréquence plus importantes que lors d'une opération de terrain classique.

COMMENT UTILISER CETTE APPLICATION ? C'EST TRES SIMPLE

Elle fonctionne avec seulement **4 BOUTONS** :



👉 Appuyez sur le bouton play pour commencer l'enregistrement puis marchez sur la plage le long de la limite des vagues. Un bouton pause vous permet de contourner des obstacles.



👉 Vous pouvez également prendre des photos pendant le relevé du tracé si vous vous posez une question sur l'identification du trait de côte.

👉 A la fin du relevé, envoyez automatiquement vos tracés en appuyant sur le bouton envoi.

👉 Puis vous pouvez quitter l'application.



Les chemins ruraux font partie du domaine (propriété) privé(e) de la commune et sont ouverts à l'usage public. Usage qui peut être réglementé par arrêté municipal. Au contraire des voies communales qui, elles, font partie du domaine public de la commune, qui ne peuvent être supprimées et sont de facto ouvertes à la circulation.

Lorsqu'une commune décide d'aliéner, de vendre un chemin rural car il a cessé d'être affecté à l'usage du public, la vente peut être décidée après enquête publique. Or, la procédure actuelle impose seulement l'affichage en mairie et aux extrémités des chemins concernés par l'avis d'ouverture d'enquête publique. De fait, on constate bien souvent que les utilisateurs (potentiels ou réels) de ces chemins n'étant pas informés à temps du projet d'aliénation, ils ne peuvent correctement faire valoir leurs droits.

C'est pourquoi nous vous demandons d'être vigilant lors de vos randonnées ; de faire remonter au comité ce genre d'information afin que nous puissions émettre un avis sur les appropriations privées de chemins ruraux.

En mars 2022, l'association rando 5 avec d'autres randonneurs nous ont permis de contribuer à l'enquête publique concernant l'aliénation du chemin rural situé lieu-dit «Launay» sur la commune déléguée de Trelly – Quettreville-sur-Sienne. **Le commissaire enquêteur a pu émettre un avis défavorable sur le projet d'aliénation.** (cf. [rapport d'enquête](#))

L'ENQUETE PUBLIQUE ... c'est quoi ?

Lorsqu'une collectivité ou une entreprise a un projet susceptible d'entraîner des conséquences sur la propriété privée, la population et son environnement, tout citoyen, doivent pouvoir en prendre connaissance et donner son avis : l'enquête publique le permet.

L'enquête publique est la seule procédure de participation qui permette au public de s'informer sur le projet et de formuler des observations auprès d'un tiers indépendant : le commissaire enquêteur, préalablement à la décision.

Présenté dans un dossier d'enquête, il comprend : des documents graphiques (plans), divers documents explicatifs (notice de présentation, étude d'impact, dossier d'incidence etc.) et un registre d'enquête destiné à recevoir les observations du public.

L'ENQUETE PUBLIQUE INFORME : Information et déroulement de l'enquête : le public est informé réglementairement par annonces légales dans les journaux et par des affiches dans la ou les communes concernées. Tout autre mode d'information est souhaitable (site internet, bulletins municipaux, panneaux lumineux...).

CONSULTATION DU DOSSIER : toute personne peut consulter le dossier en mairie aux heures d'ouverture, pendant toute la durée de l'enquête, même en l'absence du commissaire-enquêteur.

DROITS DU PUBLIC : toute personne peut présenter des observations orales ou écrites, favorables ou non au projet et proposer des suggestions ou des contre-propositions, car la décision de réaliser le projet intervient après l'enquête publique. Le public a également accès aux observations portées au registre.

Elle est juridiquement encadrée de par la loi, l'autorité décisionnaire et le maître d'ouvrage sont obligés de tenir compte des observations du public (loi du 12 juillet 2010 – article L.123-1 du Code de l'environnement), obligation qui n'existe pas dans le cas d'une simple mise à disposition par exemple.

Elle est conduite par un commissaire enquêteur indépendant et impartial. L'enquête publique est la seule procédure qui sollicite l'avis pertinent et motivé d'un tiers indépendant sur le projet, après recueil des observations du public et examen du contenu du dossier.

Le commissaire enquêteur s'assure de la bonne organisation de la procédure, veille à la bonne information du public avant l'enquête et pendant toute la durée de celle-ci.

À l'issue de la consultation, il rédige d'une part un rapport relatant le déroulement de l'enquête et analysant les observations et contre-propositions du public, et d'autre part, des conclusions, dans lesquelles il donne son avis personnel et motivé sur le projet, qu'il soit favorable ou défavorable ou avec des réserves.

PROGRAMME DES FORMATIONS 2023

Vous êtes président de club, animateur ou randonneur, vous participez à l'encadrement et à l'animation des randonnées au sein de votre association. A ce titre, vous souhaitez vous informer, vous perfectionner, et /ou vous former, voici, ci-dessous, le détail des formations que nous vous proposons dans le département de la Manche.

Formation au Balisage d'itinéraires de randonnée

Lieu : Marigny (salle Jardin pillard)

Date : 8 et 9 mars 2023

Nombre de places : 20



Objectifs : initier aux techniques du balisage et à sa réglementation

Programme : 9h à 17h

Jour 1 :

En salle : Présentation de la charte officielle du balisage. Initiation aux techniques de balisage des itinéraires de randonnée (les marques, leur positionnement sur les supports, le matériel, les dimensions des marques)

12h30 - 13h30 : restauration sur place

Sur le terrain : par petits groupes mise en situation et application de la charte de balisage sur un circuit de randonnée, lecture de la carte.

Jour 2 : journée continue

Sur le terrain : perfectionnement et rénovation du balisage d'un itinéraire

Prévoir une tenue pour aller sur le terrain : chaussures, vêtements de pluie et son pique-nique

Formation maniement & utilisation de l'appli « Ma Rando »

Lieu : Marigny (Mairie)

Date : 10 mars 2023

Nombre de places : 12



Objectif : Utiliser simplement et efficacement ses principales fonctions pour préparer et partager ses randonnées, s'orienter et se géo-diriger.

Programme : 9h à 17h

9h00 - 9h30 : Accueil, présentation du Formation, tour de table, attente des stagiaires.

9h30 à 11h00 : en salle : Présentation, découverte et initiation à l'utilisation de l'application sur smartphone

- Rechercher un circuit.
- Fonctionnement et paramétrage du smartphones
- Relever et enregistrer une trace
- Ouvrir et suivre une trace

11h à 12h30 : Utilisation en randonnée sur le terrain

12h30 - 13h30 : pique-nique (à prévoir) à salle jardin pillard

13h30 - 16h30 : en salle : Présentation de l'application sur ordinateur

- retrouver mes circuits
- créer ou retoucher un circuit.
- Importer et partager un itinéraire

16h30 - 17h00 : Bilan du Formation, échange, questions diverses

Formation Pratiquer la Randonnée : Découverte, orientation & lecture carte

Lieu : Maupertus sur Mer (salle communale)

Date : 25 mars

Nombre de places : 20



Objectif: Acquérir des connaissances sur la lecture de carte et l'orientation en randonnée.

Programme : 9h à 17h

9h00 - 9h30 : Accueil, présentation du Formation, tour de table, attente des stagiaires.

9h30 - 12h30 : en Salle

> Lecture de carte - définition, échelle, distance, légende, relief etc...

> Petits exercices de lecture du relief.

> Rappel du code balisage.

> Orientation, les différents moyens d'orientation, la boussole, manipulation élémentaire.

> Donner sa position et suivre un itinéraire avec une application smartphone.

12h30 - 13h30 : pique-nique (à prévoir)

13h30 - 16h30 : sur le terrain

> Lecture de carte sur le terrain : liaison carte terrain, observer, comparer, orienter la carte, suivre un cheminement.

16h30 - 17h00 : Bilan du Formation, échange, questions diverses

Formation à la conduite de Joëlette

Lieu : Jullouville

Date : 15 avril 2023

Nombre de places : 12



Objectif : Acquérir les notions et compétences de bases de la conduite de la Joëlette pour une utilisation autonome et en sécurité.

Programme : 9h à 12h

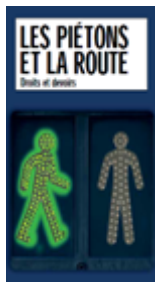
M1 : Présentation de la Joëlette

M2 : Le passager Joëlette

M3 : Conduite découverte

Depuis juillet 2009, le Comité de la Randonnée Pédestre de la Manche, met à la disposition des associations, des familles et à toutes autres structures le souhaitant, une « Joëlette » : Il s'agit d'un fauteuil tout terrain muni d'une roue unique qui lui permet de se faufiler dans les sentiers les plus étroits. Ce fauteuil tout terrain permet à des personnes handicapées moteur et à mobilité réduite de participer et de pratiquer la randonnée. Le siège s'adapte en fonction du handicap, est placé au-dessus de la roue. Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent de faire rouler l'engin et de le porter si nécessaire. Le fauteuil est muni d'un amortisseur combiné, d'un système de frein à tambour et d'un système de réglage de brancards

FORMATION SECURITE & ENCADREMENT



Objectif : Acquérir des connaissances de la gestion de groupe et des règles de sécurité en randonnées.

Programme : 9h à 17h

9h00 - 9h30 : Accueil, présentation de la Formation, tour de table, attente des stagiaires.

9h30 - 12h30 : en salle

> Conditions d'organisation d'une randonnée.

> Règles de sécurité, code de la route.

> La chaîne de secours, consignes aux randonneurs

> Préparation de la randonnée de l'après-midi.

12h30 - 13h30 : pique-nique (à prévoir)

13h30 - 16h30 : Terrain et mise en situation pratique du cheminement en groupe.

16h30 - 17h00 : Bilan de la Formation, échange, questions diverses

**Lieu : Marigny
(salle Jardin pillard)
Date : 21 avril 2023
Nombre de places : 20**

FICHE D'INSCRIPTION

Candidat :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E- Mail :

Date de naissance :

Profession :

Membre de l'association:

Affiliée à la

FFrandonnée :

oui

non

Licence n° :

Je participe à la (aux) formation(s) :

Formations	prix	Dates	lieux
Formation au balisage d'itinéraires de randonnée	25€	8 et 9 mars	Marigny
Formation maniement & utilisation de l'application « ma rando »	Gratuite	10 mars	Marigny
Formation Pratiquer la Randonnée : Découverte, orientation & lecture carte	25€	25 mars	Maupertus
Formation à la conduite de JOËLETTE	Gratuite	15 avril	Jullouville
Formation sécurité & encadrement	25€	21 avril	Marigny

Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée

Joindre à l'inscription le règlement de la Formation à l'ordre du CDRP 50.

Fait à :

Le :

Signature :

A retourner par courrier à l'adresse ci-dessous
CDRP 50, 1 place Cadenet – 50570 MARIGNY LE LOZON

TOUTE L'UTILITE DE LA MARCHÉ

Cerveau : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

Mémoire : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

Moral : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

Santé : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

Espérance de vie : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

(Sur)Poids : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées étude après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

Il est temps de se mettre à marcher !

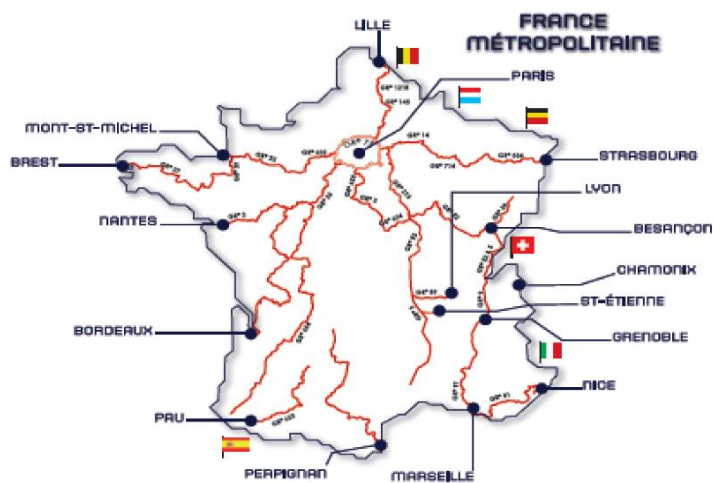
Cœur : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

Os : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.



MA RANDO 2024 (PARIS 2024)

La FFRandonnée a souhaité s'inscrire dans la dynamique des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024 en proposant à ses adhérents, comités et clubs, le projet de « l'itinérance vers Paris », intitulé Ma Rando 2024



Le projet consiste à réunir sur Paris des randonneurs venus à pied en empruntant 6 grands itinéraires de GR® convergeant en étoile vers la capitale.

Objectifs : Promouvoir la randonnée au long court, le réseau de GR® et valoriser les associations et baliseurs qui suivent les itinéraires.

La Normandie est concernée par l'itinéraire Brest-Paris passant par le Mont-Saint-Michel à partir duquel les randonneurs chemineront sur le GR®22. (dont 6 jours pour traverser notre beau département de la Manche).

Quatre randonneurs au plus par Région, dénommés « ambassadeurs », parcourront tout l'itinéraire depuis leur région jusqu'au point de rassemblement à Paris pour une grande fête d'ores et déjà fixée au 12 mai 2024. Le départ de l'itinérance depuis Brest se débutera en mars 2024.

Tout au long du parcours, des manifestations et accompagnements des ambassadeurs par les associations sont à mettre en place, nous comptons sur votre mobilisation et soutien !

REVUE DE PRESSE

Randonnée : le comité départemental va de l'avant

Marigny-Le Lozon — Le Comité départemental de randonnée pédestre (CDRP 50), réuni hier, samedi, a présenté le programme pour l'année 2022.

Une saison qui s'ouvre sous d'excellents auspices

Le président, Étienne Amourette, l'affirme : « La saison a commencé relativement normalement, avec moins de contraintes que précédemment et une reprise des activités au sein des clubs dont deux associations qui ont rejoint nos 170 clubs affiliés et leurs 1 100 adhérents. »

Il s'agit de Zen Attitude Dog Activity, à Montaigu-la-Brisette et de GV La Roche, à Isigny-le-Buat.

Les rendez-vous majeurs qui ont été annoncés

Un stage de baliseurs à Lozon, les 17 et 18 mars ; La Fête du printemps de la biodiversité, organisée par Marigny le 19 et 20 mars ; la Journée des baliseurs à Saint-Gilles, le 2 avril, « où 172 participants sont attendus » ; le championnat régional de marche aquatique à Hauteville-sur-Mer avec les clubs le Longe côte hautais et le Longe côte du pays granvillais, « un événement phare comme celui de notre séjour, du 9 au 13 mai, sur le thème de la presqu'île du Cotentin, en itinérance et de cap en cap ».



Guillaume Romancan et Étienne Amourette envisagent, avec confiance, la reprise de la saison des randonnées.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Plus loin, du 10 au 13 septembre, sur le thème Au pays du Mont-Saint-Michel, « la traversée de la baie à

pied » et, le 17 septembre, la Rando du patrimoine à Hambye, « dans la vallée de la Sienne ».

Une nouvelle appli est dans les tuyaux

Il s'agit de l'application mobile FF randonnée qui arrivera avant l'été sous le nom de Marando. Une application réalisée en partenariat avec Cirkwi, « une référence en matière de randonnées et d'activités de pleine nature ».

En deux volets, elle aidera au guidage parmi les itinéraires sélectionnés par les comités et, à terme, « valorisera l'ensemble de nos cinquante parcours en Manche ».

Les fonctionnalités principales

La recherche, l'élaboration et le partage de parcours par géolocalisation, « le meilleur moyen de créer une communauté près des lieux recherchés », précise Guillaume Romancan, agent de développement. Les utilisateurs bénéficieront aussi de cartes optimisées, d'un bandeau d'alerte météo, de l'import de GPX, « et seront prévenus s'ils s'écartent du chemin ».

Contact. Tél. 02 33 55 34 30. Siège, 1, place Cadenet, Marigny-le-Lozon. Renseignements complets : <http://www.rando50.fr>

Saint-Gilles

Randonnée : 130 baliseurs à pied d'œuvre

Trois questions à...



Philippe Sahenard,
baliseur et
président de la
commission
formation CDRP.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

En quoi consiste le rôle du baliseur du CDRP ?

Nous sommes 170 dans la Manche à parcourir les chemins de randonnée afin d'en vérifier la praticabilité et procéder à la matérialisation des itinéraires. Chacun d'entre nous est chargé de la surveillance d'une trentaine de kilomètres de circuits labellisés, hors des grands axes, et qui apparaissent dans notre topoguide. À propos de ce fascicule, nombre de randonneurs reconnaissent l'utiliser pour sa clarté et souvent comme complément du GPS, qui nécessite une connexion.

Pourquoi êtes-vous présent aujourd'hui ?

Comme baliseur et président de la commission formation, je me devais de venir à cette réunion de préparation à la saison. Les 130 baliseurs présents ont pris possession des fourni-

tures nécessaires et ont été sensibilisés, par un spécialiste, sur un sujet d'actualité, les plantes invasives, puis ont randonnée ensemble. Nous sommes une grande famille qui rassemble autour d'elle 23 clubs affiliés et leurs 1 100 randonneurs licenciés dans la Manche.

Ce travail prend-il beaucoup de votre temps ?

Pour ma part, je suis chargé d'un circuit de Promenade randonnée (PR) et du GR 223 (grande randonnée) à Cherbourg et ses environs. Selon les modifications à apporter sur le parcours ou le nombre de panneaux de signalisation à remplacer, surtout en ville, cela peut prendre pas mal de temps. C'est un travail qui est, en fait, très agréable mais qui demande beaucoup de suivi. Le plus compliqué reste le débalisage puis le balisage à réaliser en fonction de l'évolution des itinéraires. L'érosion, les dégradations en ville, le nettoyage des autocollants sur le mobilier urbain, tout ceci cumulé représente une bonne part de notre travail. Nous intervenons aussi à la demande des collectivités.

Comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche. Tél. 02 33 55 34 30.

📍 SAINT-VAAST-LA-HOUGUE. 15 m³ de déchets ont été récoltés au cours de l'opération

Une centaine de personnes participent au nettoyage de la plage

UNE CENTAINE de courageux se sont réunis vendredi dernier pour nettoyer les plages du Val de Saire. Ce sont trente-cinq professionnels des deux pôles Euromer et Copalestre, treize étudiants du lycée aquacole et du lycée Victor-Grignard, quarante-six bénévoles de l'association Orchis, des baliseurs du CDRP50 (Comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche), ainsi que des Marcheurs de la Sinope, qui ont bravé le temps maussade pour le bien du littoral et de ses usagers. Les deux heures de collecte ont permis de récolter 15 m³ de déchets, majoritairement ostréicoles.

« Le regard est très négatif par rapport aux ostréiculteurs »

Stéphanie Lefèvre, ostréicultrice de la Tatihou s'occupait de l'accueil des participants. Elle déplore : « Le regard des usagers du littoral est très négatif par rapport aux ostréiculteurs. Bien sûr que beaucoup de déchets sont issus de notre production. Nous faisons tout ce qui est possible pour éviter la perte de matériel mais avec les tempêtes de plus en plus fréquentes et de plus en plus violentes, rien n'y fait. C'est

pourquoi nous sommes ici pour aider au nettoyage. Malheureusement, beaucoup de professionnels ne s'associent pas à ce mouvement. » Le partenariat avec le milieu professionnel a commencé en 2018 entre le CRC (Comité régional de la conchyliculture), représenté par Denis Lejeune, alors vice-président et dont le président est maintenant Thierry Hélie, et Orchis.

Les ostréiculteurs tentent de s'unir

Le secteur est balayé deux fois par an, de la pointe de Saire à Lestre. Cette année, la zone de Lestre a été privilégiée alors que le nettoyage des plages de Réville et Saint-Vaast-la-Hougue n'était pas urgent. La participation des baliseurs, Benoît Allix du CDRP50, qui a déjà fait une action avec Orchis sur le GR223 à Morsalines, et des Marcheurs de la Sinope, dont le président Patrick Foucaux est membre d'Orchis, a été grandement appréciée.

D'autre part, trois nouveaux bacs à marée ont été installés par Denis dimanche dernier : deux à Crasville avec l'accord de la DDTM et un à proximité de la stèle en hommage aux démineurs à Morsalines. Une nouvelle action similaire est prévue le vendredi 16 septembre. La présidente d'Or-



➔ Sur la plage, les bénévoles ont mis du cœur à l'ouvrage pour ramasser les déchets.

chis, Anne-Marie Lepetit confie : « Les nouveaux bénévoles, marcheurs et baliseurs sont prêts à participer la prochaine fois. Un grand merci au CRC pour l'accueil ».

► Pour participer aux prochaines actions d'Orchis, rendez-vous le lundi 21 mars et le vendredi 1^{er} avril, pour la mise en valeur du patrimoine à la Hougue et le jeudi 31 mars, pour un pique-nique et le nettoyage du littoral de Réville avec les jeunes de l'IME pro. Pour tout renseignement : www.orchis-nature.com

Orchis, depuis 1994

L'association Orchis, créée le 30 janvier 1994 par quatre étudiants, basée à la mairie de Saint-Vaast-la-Hougue, est composée uniquement de bénévoles et son champ d'action est le Val de Saire. Le but du groupe est d'accueillir toute personne intéressée par la sauvegarde de la nature ainsi que d'initier les adultes et les enfants aux bons gestes. Le bureau du comité d'administration de l'association est constitué de sa présidente, Anne-Marie Lepetit, des vice-présidents, Thierry Marais et Philippe Pesnelle, du trésorier, Gérard Grimbert, d'un trésorier adjoint, Jean-Louis Robinet, de la secrétaire, Jacqueline Levilain, et de sa secrétaire adjointe, Marie-France Singlas.

Une convention pour développer les chemins de randonnée

Loisirs

Jeudi 24 mars, Odile Thominet, vice-présidente de l'Agglomération du Cotentin en charge de la valorisation du patrimoine et Benoit Allix, vice-président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de la Manche (CDRP50), ont signé une convention de partenariat visant à développer de nouvelles actions en faveur de la randonnée dans le Cotentin. *"La randonnée est un enjeu stratégique pour l'attractivité du Cotentin"*, a souligné Odile Thominet, précisant que si la Communauté d'Agglo a la compétence

"aménagement, balisage et entretien des itinéraires", elle s'appuie sur les actions menées par le CDRP 50 quant à la création, le suivi et l'évolution de ses itinéraires. S'ajoute aussi la promotion de la randonnée par son Office de Tourisme et l'édition des topoguides, à retrouver dans ses bureaux ou sur encotentin.fr. Cette convention veut faire du Cotentin une destination de randonnée à l'échelle nationale, car "pour le Cotentin, ce sont 1 900 km de sentiers de randonnée, pour le tour du Cotentin, 260 km de sentiers côtiers."



De gauche à droite, Bruno Galluet, membre du Comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche (CDRP 50), Benoit Allix et Odile Thominet.

LOISIRS. L'Agglomération du Cotentin et le Comité départemental de la randonnée pédestre signent une convention

Faire du Cotentin une destination rando à l'échelle nationale

LE COTENTIN (et le département de la Manche plus généralement), paradis des randonneurs ? À n'en point douter. Entre les fameux sentiers des douaniers, les chemins du Mont Saint-Michel et aussi tous ces parcours de promenade au milieu des terres, le choix est grand. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges et tous les niveaux sportifs. « Dans la Manche il y a en tout actuellement 2 100 km d'itinéraires balisés », relève Benoît Allix, vice-président du CDRP 50 (Comité départemental de la randonnée pédestre). Une association créée dans la Manche en 1997, dont la tâche, avec sa cinquantaine de baliseurs bénévoles, est la création, le suivi et l'évolution des itinéraires. « Notre territoire regorge de paysages incroyables entre mer et bocage. Et la randonnée est un formidable support de découverte, un véritable enjeu aussi d'attractivité », souligne de son côté Odile Thominet, vice-présidente de la Communauté d'agglomération du Cotentin en charge de la valorisation du patrimoine et des équipements touristiques et de loisirs.

Une collectivité qui depuis le

1^{er} janvier 2019 a repris à son compte la compétence « aménagement, balisage et entretien des itinéraires nationaux traversant le territoire et labellisés par la Fédération française de la randonnée pédestre ».

« Renforcer la coopération »

Concrètement, cela correspond à un sentier du littoral de 225,5 km emprunté sur une grande majorité par le GR (Grande Randonnée) 223, deux GR dits de Pays (Val de Saire et Hague faisant chacun 32 km), 19 PR (Promenade et Randonnée) d'un linéaire de 245 km, et les chemins du Mont Saint-Michel sur 154 km. Ça en fait quelques pas tout ça ! « Afin de renforcer leur coopération et de développer de nouvelles actions en faveur de la randonnée dans le Cotentin », l'Agglo, via Odile Thominet, et le CDRP 50, via Benoît Allix, ont signé une convention, jeudi, à Valognes.

Celle-ci doit courir sur quatre ans. À travers ce document, le second s'engage à « conseiller le Cotentin en matière de création d'itinéraires et de sauvegarde de chemins, à garantir la

qualité des sentiers ainsi que la continuité du balisage ». La première quant à elle veillera à « entretenir les itinéraires GR, GRP et PR, à mettre en place les supports nécessaires au balisage, s'il y a un manque, et à apporter une aide technique ou relayer les demandes aux communes ».

Schéma de développement

Dans cette partie du département « qui est celle qui attire le plus de randonneurs par la variété de ses micro-régions », il reste encore des progrès à faire, l'admet toutefois Odile Thominet, notamment en ce qui concerne les possibilités d'accueil offertes aux adeptes de la marche au long cours. « Nous réfléchissons à tout cela », assure l'élue en annonçant la mise en œuvre prochaine d'un schéma de développement de la randonnée pédestre dans le Cotentin. Par ailleurs, afin de compléter l'offre déjà très riche, le CDRP 50 travaille à un projet de parcours d'est en ouest, de Sainte-Mère-Église à Port-Bail-sur-Mer.

Corinne GALLIER



→ Rien de tel que la marche à pied pour découvrir les paysages du Cotentin dans leur variété.

Randonnées : de nouveaux projets de parcours

Valognes — Améliorer l'accueil, les infrastructures, partenariat sur l'aménagement et l'entretien, une nouvelle convention a été signée à Valognes.

Les beaux jours arrivent et la randonnée est l'un des loisirs les plus prisés dans le Cotentin. Chaque année, ils sont des milliers à sillonner les différents chemins et parcours.

Odile Thominet, vice-présidente de la Communauté d'agglomération du Cotentin (CAC) a signé la continuité de coopération avec le Comité départemental de randonnées pédestres pour une durée de quatre ans, afin de poursuivre la valorisation de ce loisir. **« Depuis le 1^{er} janvier 2019, la CAC a choisi d'assurer la compétence Aménagement, balisage et entretien des itinéraires nationaux traversant le territoire et labellisés par la Fédération française de la randonnée pédestre. »**

La randonnée, un atout touristique

Odile Thominet a confirmé l'engagement de la communauté d'agglomération en la matière. **« Véritable atout pour notre territoire qui a inscrit au côté de la filière nautique, la randonnée comme l'une des deux filières majeures de sa stratégie de développement touristique. Ainsi, nous soutenons le Comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche dans le développement des itinéraires de randonnée. Nous allons également mettre en place un schéma de développement de la randonnée pédestre dans le Cotentin, toujours en collaboration avec le**

comité départemental. »

Benoît Allix, vice-président du Comité départemental de randonnées pédestres de la Manche s'engage à conseiller la communauté d'agglomération en matière de création d'itinéraire et de sauvegarde de chemin. **« La création d'une transversale entre Sainte-Mère-Église et Port-Bail-sur-Mer devrait bientôt voir le jour, ce qui permettra de faire le tour complet du Cotentin. »**

Le comité départemental veillera aussi à **« garantir la qualité des sentiers, mais aussi, avec près de 70 bénévoles, la continuité du balisage des sentiers dont il a la charge, conformément à la Charte officielle du balisage. Ce partenariat est l'occasion de proposer de nouveaux itinéraires, d'apporter des déviations en cas d'érosion, de servitude imposée ou autres modifications. »**

Cette convention est aussi une ouverture vers la randonnée vélo pour une harmonisation des pratiques : **« Une étude d'itinéraire est en projet alliant sport, nature et événementiel »** a surenchéri Odile Thominet.

À ce jour, l'accueil des randonneurs attire l'attention des acteurs touris-



Odile Thominet, vice-présidente de la communauté d'agglomération du Cotentin en charge de la valorisation du patrimoine et des équipements touristiques et de loisirs et Benoît Allix, vice-président du comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche.

| PHOTO : QUEST-FRANCE

ques sur les hébergements et les services : **« Nous travaillons sur cette problématique avec une cible particulière sur les hébergements atypiques. »** Pour éviter de se perdre, de nouveaux topoguides sont édités dont le prochain sera consacré au Clos du Cotentin.

2 000

C'est le nombre de kilomètres de sentiers du littoral (GR 223), promenades randonnées et chemins du Mont-Saint-Michel à la disposition des randonneurs dans le Cotentin.

En questions

Hauteville-sur-Mer Avec Laurie Dujardin, 14 médailles pour le Longe-Côte Hautais



Laurie Dujardin est éducatrice sportive.

Qui êtes-vous ?

"Je viens d'avoir 29 ans. Je suis éducatrice sportive. J'ai fait du long-côte en compétition pendant plusieurs années avant 2020. Depuis septembre 2020, je suis éducatrice sportive multiactivité à l'Association nautique hautaise, dans le domaine du kayak,

du paddle, du char à voile, cerf-volant... J'ai passé avec succès il y a un mois mon brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA). Je suis également équipière embarquée à la station SNSM de Hauteville-sur-Mer."

Pourquoi entraînez-vous le long-côte ?

"Le Longe-Côte Hautais voulait se lancer dans la compétition. De ce fait, l'ANH a créé un partenariat avec le club hautais. J'ai commencé à entraîner les longeurs en septembre 2021, puis plus spécifiquement pour la compétition en janvier, en vue de ces qualifications pour les championnats de France. Une douzaine de sportifs ont suivi mes entraînements, à raison de deux séances par semaine : cardio, endurance, technique..."

Que dire de vos élèves ?

"Un groupe très motivé, très volontaire, une excellente ambiance. Et la réussite est là, au bout de cet entraînement intensif, avec 14 médailles. Aujourd'hui, dix d'entre eux ont pu participer aux sélections et huit se sont qualifiés. C'est un très beau résultat pour un club qui démarre la compétition. Nous avons ensemble fixé des objectifs de podium, et ils sont parfaitement atteints. Les conditions étaient parfaites, soleil, vent d'est, peu de vagues, l'organisation formidable, dans une très bonne ambiance. A présent, rendez-vous aux championnats de France qui se dérouleront à Sangatte, dans le Nord, le 4 juin. L'entraînement n'est pas terminé..."

Jimmy Morand, déficient visuel, a couru deux épreuves avec fierté

Hauteville-sur-Mer

Samedi 23 avril, Jimmy Morand sort de l'eau après avoir disputé les 200 m pour les qualifications aux championnats de France de long-côte à Hauteville-sur-Mer. Il est accompagné par son binôme, Sébastien Launay. Jimmy est aveugle. Il confie : "Dans l'eau, nous n'avons aucune contrainte. Notre suiveur nous guide à la voix, sinon nous sommes comme les autres. Je pratique ce sport depuis 2018 et m'entraîne trois fois par semaine." Jimmy a décidé de se lancer aussi pour l'épreuve avec pagaie, non encore autorisée pour lui aux champion-

nats de France : "Je veux prouver que nous sommes nous aussi capables d'y participer !"

A ses côtés, Aurélie Seille, présidente du club havrais Eau de Mer, a fait la course en binôme avec Patricia Faroux, déficiente visuelle et compagne de Jimmy. Elle se réjouit de cette belle inclusion dans le club. Les déficients visuels sont pris en charge par les autres longeurs sans aucune contrainte. A voir l'accueil fait à Jimmy et Patricia par l'équipe du Havre à la fin de l'épreuve, nul ne peut en douter. Les deux sportifs ont remporté l'or.



Avec leurs guides Sébastien Launay et Aurélie Seille (à gauche), Jimmy Morand et sa compagne Patricia Faroux (à droite), handicapés visuels, ont couru le 200 m.

Du beau spectacle lors du championnat régional de longe côte

Hauteville-sur-Mer

Les championnats régionaux de Normandie de longe côte se sont déroulés sur la plage, samedi 23 avril.

1. Sur la plage

Plus de 80 compétiteurs de cinq clubs normands participaient aux qualifications pour les championnats de France de longe côte qui se dérouleront à Sangatte le samedi 4 juin. Une organisation sans faille des clubs hautais et granvillais. Météo très clémente, mer calme.

2. Sur la digue

Les spectateurs étaient au rendez-vous pour encourager les épreuves en équipe de 4, en duo, en mixte ou encore en solo, avec et sans pagaie sur des distances de 1000, 400, 200 et 50 mètres. Les encouragements aux longeurs hautais ont porté leurs fruits, puisque certains se sont qualifiés.

3. Sur le podium

14 médailles pour le Longe Côte Hautais, pour qui c'était la première compétition. Huit longeurs hautais iront représenter Hauteville-sur-Mer à Sangatte. Dany Ledoux, conseillère départementale et le maire, Jean-René Binet, ont exprimé leur admiration et les sportifs leur gratitude à leur coach, Laurie Dujardin.



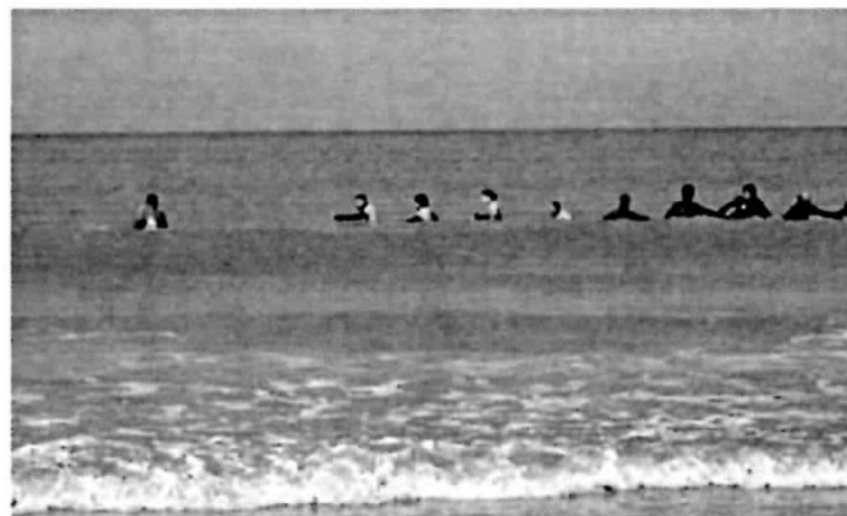
Hauteville-sur-Mer

Compétition de longe côte, une première à Hauteville

Hauteville-sur-Mer — Ils étaient 82 à s'affronter sur la plage, samedi matin. Qualificative pour les championnats de France de longe côte, l'épreuve régionale s'est déroulée dans une ambiance festive.



Les sauveteurs en mer ont l'œil sur les courses toute la matinée. | PHOTO OUEST-FRANCE



1 km dans une eau à 10°, mais en combinaison. | PHOTO OUEST-FRANCE

Reportage

Un ciel bleu, une mer calme, peu de vent. « **Tout baigne !** » lance Odile Pierre, présidente du Longe côte hautais, organisateur de ces premiers championnats régionaux de longe côte, hier, sur la plage de la cale sud d'Hauteville-sur-Mer (Manche).

Ils sont venus du Calvados et de la Seine-Maritime pour défier les Manchois sur leur propre mer et espérer

se qualifier pour les championnats de France. Dans une eau à 10°, ce sont les Havrais, en quatre mixte sur 1 000 m, qui regagnent les premiers le sable. Il leur faudra attendre le passage de tous les concurrents pour connaître le classement. L'attente se passe sans inquiétude.

Hervé, pas essoufflé, confie : « **Il n'y a aucune rivalité entre les clubs. L'amitié prime, surtout cette super ambiance.** » La septième place sem-

ble leur convenir. « **Nous sommes satisfaits. Hauteville, c'est une découverte. Nous sommes au camping, en mode loisirs. Ici, c'est une super plage pour la pratique du longe côte, bien mieux que chez nous,** », reconnaissent les sportifs qui patientent avant de retourner dans l'eau en solo pour un 200 m « **pour le fun !** »

La sécurité des 82 compétiteurs était assurée par la SNSM (Société nationale de sauvetage en mer) et les

épreuves se sont déroulées sous l'œil intransigeant des arbitres. « **Toujours l'eau au minimum à la taille, ne pas courir et s'écarter pour laisser passer l'adversaire lorsqu'on se fait doubler,** », rappelle Odile Pierre en évoquant les principes de la compétition.

Tout le monde respecte les règles dans une ambiance plus fête que compétition ! Le résultat ne semble pas la priorité.

Hauteville-sur-Mer

Longe côte : le club se qualifie pour les France

Hauteville-sur-Mer – Les promeneurs sur la digue ont découvert, samedi, que le longe côte était une discipline sportive. Les régionaux organisés par le club local étaient qualificatifs pour les France.

Reportage

Sur la plage de la cale sud, samedi, il y a foule. Il n'est pourtant que 10 h. La mer monte. Ils sont 82 à avoir revêtu une combinaison et bien décidés à se jeter à l'eau.

C'est une première pour le Longe côte hautais qui organise les championnats de Normandie. Discipline sportive à part entière, encadrée par la Fédération française de randonnée (FFR), le longe côte compte désormais ses champions. Sur le sable, l'ambiance est détendue entre les concurrents, pourtant l'enjeu est important. Le speaker annonce le début de la compétition et précise : « Toutes les épreuves sont qualificatives pour les championnats de France du samedi 4 juin, à Sangatte ! » C'est du sérieux.

Pratique à l'année

Sur la digue promenade qui joue le rôle de tribune, les spectateurs se pressent. Au milieu, une banderole, tenue par trois générations ne passe pas inaperçue. « Allez papi Lionel ». Licencié au club d'Hauteville-sur-Mer, Lionel Leblay, 63 ans, participe à sa première compétition. Il s'est inscrit sur deux distances, 200 m solo et 400 m duo. Il a décroché deux médailles, pour le plus grand plaisir de sa famille au complet venue l'encourager. Lui qui « pratique le longe côte depuis seulement quatre ans » est aux anges. « Maintenant qu'il existe des compétitions, ça devient un vrai sport. Des anciens athlètes, d'autres disciplines, s'y



Encouragé depuis la digue, Lionel Leblay s'est arraché pour se qualifier, pour les championnats de France, samedi 23 avril.

PHOTO : OUEST FRANCE

mettent », raconte Lionel qui avoue, en souriant : « J'adore être dans l'eau, je me sens plus léger ! »

Sa vision et sa pratique du longe côte ont bien changé depuis ses débuts. « Les premières fois, j'étais rincé après une séance. Depuis deux mois, nous avons une coach qui nous entraîne deux fois par semaine. Pour ma part, je fais une sortie supplémentaire avec les membres du club. C'est devenu une passion, je ne peux pas m'en passer. Je pratique toute l'année. »

Lionel est intarissable lorsqu'il parle du longe côte. En tant que compéti-

teur, il peut faire un exposé sur ce sport « très technique au niveau de la coordination bras-jambes qui aide à se battre contre l'eau. Il y a beaucoup de courant chez nous ». Mais ses yeux s'illuminent quand il aborde le côté plaisir que lui procure le longe côte. « C'est une activité qui déstresse. On a une chance incroyable d'évoluer dans un super terrain

de jeux. Ce cadre, c'est un vrai bonheur. J'apprécie les couleurs changeantes en fonction des marées et de la météo et puis l'environnement est particulier. Je suis dans l'eau et sur le sable, des chevaux galopent, des gens courent ou se promènent. »

Huit

C'est le nombre de licenciés du club d'Hauteville-sur-Mer qualifiés pour les championnats de France de longe côte qui se dérouleront samedi 4 juin à Sangatte, dans le Pas-de-Calais.

Le longe côte a rendez-vous à Hauteville

82 compétiteurs sont attendus à Hauteville-sur-Mer pour les championnats régionaux de longe côte, ce samedi.



80 participants sont attendus pour les championnats régionaux de longe côte.

(Photo DR)

La pratique avait déjà de nombreux adeptes, la discipline sportive, en revanche, est plus récente : le longe côte, lui aussi, se pratique en compétition. Venus de toute la région, 82 participants se mesureront ainsi dans la Manche, ce samedi, à l'occasion des championnats de Normandie disputés cette année à Hauteville-sur-Mer.

Rendez-vous important pour le championnat de France

Pour Odile Pierre, présidente du club de longe côte d'Hauteville-sur-Mer, voilà une chance de dynamiser l'image de cette discipline qui nécessite une certaine endurance, même si on l'associe parfois, et à tort selon elle, à une promenade de santé. **« Ce championnat est une compétition importante, remarque-t-elle. Les épreuves seront qualificatives pour le championnat de France. »**

Pour relever le défi de cette discipli-

ne, aujourd'hui gérée par la Fédération française de randonnée (FFR), les compétiteurs attendus, tous licenciés, disputeront des épreuves en solo ou en équipe sur 50 m, 200 m, 400 m et 1 000 m.

Compte tenu des contraintes liées à la marée, les épreuves se tiendront de 10 h à 13 h, au niveau de la cale sud.

Plusieurs animations sont prévues en amont de la compétition comme **« une marche nordique de six kilomètres avant le départ des premières courses officielles, vers 9 h, au départ du village des partenaires. »**

Coorganisée avec le club de longe côte de Granville, la compétition régionale mènera certains participants à Sangatte (Pas-de-Calais) : c'est là que se déroulera, le samedi 4 juin, le championnat de France de longe côte.

Renseignements : manche@ffrandonnee.fr ou tél. 02 33 55 34 30