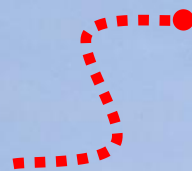


Rando 50 . mag



N° 10 - FEVRIER 2024

Sommaire :

PAGE 3

L'ACTUALITE DU COMITE

- Nos rendez-vous 2024
- ESPRIT RANDO : une nouvelle dotation pour le réseau
- Rétrospective 2023

PAGE 9

SENTIERS ET ITINERAIRES

- Appli Ma Rando « Ma Tribu »
- Idée rando
- Quoi de neuf sur vos sentiers
- Outdoorvision, un outil d'aide à la gestion des itinéraires

PAGE 17

FORMATION

- initiation à MARANDO
- Vos formations 2024
- Besoins de Formateurs

PAGE 20

VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Lancement de la Rando Santé chez les Marcheurs de la Sinope
- JO : la grande Itinérance vers Paris
- Ronde du Cotentin 1^{ère} édition
- Normandie Terre de Championnats de Marche Aquatique en 2024
- Les séjours
- Revue de presse



EN 2024

entretenons la flamme
et retrouvons-nous sur
la Grande Randonnée vers Paris
du 13 janvier au 12 mai.



©Guillaume ROMANCANT « Graignes : le canal Vire - Taute »

« Le mot du Président »

L'année 2023 s'est achevée, après avoir réalisé l'ensemble de nos activités qui font vivre notre Comité Départemental :

L'ensemble de nos séjours, à savoir Presqu'île du Cotentin, effectué en itinérance, et la Baie du Mont Saint-Michel ; préparés et menés par la Commission Tourisme, animée par Michel avec l'aide de nos différents encadrants, ils ont donné entière satisfaction à tous ceux qui y ont participé.

Les prestations d'encadrement de randonnées demandées par plusieurs centres d'hébergement du département, préparées par Guillaume.

Les travaux de la commission Sentiers, sans laquelle nous n'aurions pas nos si beaux GR, GRP, PR, animée par Benoît. L'évènement réalisé en 2023 a été l'inauguration du GRP entre Ste-Mère-Eglise et Portbail, afin de former une boucle intitulée « Le tour de la Presqu'île du Cotentin », grâce notamment à une équipe dynamique de nos baliseurs.

Je n'oublie pas, nos 2 clubs de Longe Côte/Marche Aquatique qui ont organisé le Championnat de Normandie à Jullouville.

Donc après cette belle année, s'ouvre 2024 avec de beaux challenges. Tout d'abord, la mise en œuvre de « La Grande Randonnée vers Paris », dans le cadre des Jeux-Olympiques, qui démarrera pour nos ambassadeurs le 6 avril au Mont Saint-Michel et s'achèvera à Paris le 10 mai.

Un Nouvel évènement « La Ronde du Cotentin » en partenariat avec Cotentin Tourisme, aura lieu le week-end du 25 et 26 mai 2024 dans le Val de Saire.

Le Championnat de France de Longe Côte/Marche Aquatique qui se tiendra à Hauteville-sur-Mer le 15 juin 2024.

La 8ème édition du topo-guide « La Manche à Pied » et 17ème édition (un succès) du Tour du Cotentin par le GR®223.

Et nos désormais habituels rendez-vous de randonnées et de rencontres, nos propositions de séjours et d'accompagnement de nombreux groupes de randonneurs venant découvrir et apprécier notre département de la Manche.

Je remercie encore l'ensemble des membres du C.D.R.P. qui se mobilisent ainsi que tous nos bénévoles baliseurs et animateurs.

Je vous souhaite donc tous mes meilleurs vœux pour cette année 2024 !

Assemblée Générale à Lozon



10 février 2024 à 14h

JANVIER:

- ✓ 25 janvier : journée des présidents et animateurs de clubs à Marigny

MARS :

- ✓ 6 et 7 mars : stage de balisage à Marigny
- ✓ 23 mars : journée des baliseurs à Agon Coutainville

AVRIL :

- ✓ 8 au 14 avril : la Grande Randonnée vers Paris (section Manche)

MAI :

- ✓ 18 mai : championnat zone Nord de longe côte à Jullouville
- ✓ 25 et 26 mai : Ronde du Cotentin en villages du Val de Saire – 1^{ère} édition

JUIN

- ✓ 15 juin : championnat de France de longe côte à Hauteville sur Mer

SEPTEMBRE :

- ✓ 9 au 15 septembre : séjour la presqu'île du Cotentin de cap en cap
- ✓ 17 au 21 septembre : séjour de la baie du Mont-Saint-Michel à pied

OCTOBRE

19 octobre 2024



Assemblée Générale Elective

Randonneuse, randonneur, devenez bénévole

Vous avez
la passion
de la Rando !

Vous avez envie
de partager vos
compétences !

Vous avez
un peu de temps
à offrir !

Rejoignez-nous

Voici votre nouveau bureau !!!



Rejoignez l'une des 4 commissions :

> **Sentiers et itinéraires** : pour la sauvegarde, l'amélioration, l'entretien, le balisage et la promotion du patrimoine d'itinéraires de la Manche.



> **Pratique et adhésion** : pour accompagner les clubs dans leurs projets de diversification des pratiques et dans l'accueil de nouveaux publics.



> **Formation** : pour former et faciliter l'accès à la formation du plus grand nombre, pour sécuriser et encadrer la pratique.



> **Vie associative et Tourisme** : pour animer, encadrer des randonnées, renforcer le lien social et l'esprit fédérateur.

Pour tous renseignements, les membres du CDRP 50 sont à votre disposition et se feront un plaisir de répondre à vos questions 02 33 55 34 30 ou sur manche@ffrandonnee.fr

ESPRIT RANDO : UNE NOUVELLE DOTATION POUR LE RESEAU

La randonnée est à ce jour l'activité la plus pratiquée par les Français. Gratuite et facilement accessible elle est à la croisée des thématiques sociétales, économiques et environnementales. Face à ses nouveaux enjeux, notre fédération se dote d'un nouveau fond de dotation « Esprit Rando ». Un fond financé par le mécénat, les dons et les appels aux dons sur mongr.fr.



Il soutiendra des projets d'intérêt général liés à des problématiques environnementales, comme la préservation de la biodiversité autour des sentiers ou encore la sensibilisation aux règles de bonne conduite dans les espaces naturels. Il répondra également à des problématiques d'aménagement des sentiers, avec des projets d'entretien, de balisage ou d'aménagement des sentiers de randonnée. Esprit Rando s'engagera par ailleurs sur des projets concernant des enjeux de société, liés à la lutte contre la sédentarité, l'isolement de publics fragilisés ou encore l'accès à la pratique de la randonnée aux personnes en situation de handicap.

LES 4 MISSIONS PRINCIPALES DU FONDS DE DOTATION :

L'inclusion : faciliter l'accès à la pratique de la randonnée aux personnes en situation de handicap et aux publics isolés.

L'aménagement : aménager des équipements et des sentiers de qualité, entretenir et baliser environ 226 000 km de sentiers de randonnée en France.

La santé : améliorer la santé et le bien-être en valorisant les mobilités douces et en luttant contre la sédentarité.

L'environnement : préserver la biodiversité autour des sentiers, sensibiliser aux règles de bonne conduite dans les espaces naturels, protéger l'environnement.

EXEMPLES DE PROJETS REALISES

Rénovation de la passerelle du Bens sur le GR® 738 - Haute Traversée de Belledonne

Rénovation de la cabane de Clarans sur GR®10 dans les Pyrénées ariégeoises,

Réalisation d'un nouveau tracé du GR®364 en Vendée avec mise en place d'une nouvelle signalétique

MANIFESTATIONS SPORTIVES « ALLEGER LES DEMARCHES ADMINISTRATIVES »

Comme annoncé dans le *Passion Rando* n°70 en page 62 : « **Organiser une randonnée grand public n'est pas une mince affaire** ». En cause notamment, la lourdeur des déclarations et demandes d'autorisations. Mais bonne nouvelle ! La plateforme manifestationsportive.fr soulage quelque peu tout organisateur d'événements sportifs terrestres sur la voie publique (randonnée, VTT, auto...), ainsi que les préfetures, qui instruisent les dossiers, et les mairies, gendarmeries, Office français de la biodiversité, etc., consultés au besoin.

L'outil a été développé en 2012 par la préfecture de la Loire, puis adopté par cinq autres départements avant d'être repris en 2020 par le ministère des Sports pour un déploiement national d'ici fin 2024. Est-il synonyme d'une simplification de la procédure ? Non, car le Code du sport dont elle dépend n'a pas changé ; les mêmes formulaires, cartes de parcours et pièces jointes sont toujours à fournir. Mais tout se fait via ce guichet numérique unique, ce qui facilite leur traitement en automatisant les relais entre administrateurs concernés. Plus besoin de chercher à qui envoyer le dossier selon l'envergure de notre manifestation. Tableau de bord de suivi d'instructions avec rappels automatiques d'échéances, enregistrement des

données d'une demande sur l'autre, service cartographique pour tracer ou importer un itinéraire, lancement automatique de formulaire complémentaire en cas de passage sur un espace naturel protégé...

Depuis le 1 janvier 2024 le portail est opérationnel pour la manche : manifestationsportive.fr



- Déclaration et demande d'autorisation de manifestations -

Plateforme simplifiant les démarches entre les organisateurs d'événements, l'État et l'ensemble des services consultés pour avis.

 10 594 740 feuilles A4 économisées	 15 564 instructions de dossiers	 7 694 057 participants	 11 777 845 km de parcours
--	---	--	---

RETROSPECTIVE 2023



1 avril : Rassemblement des Baliseurs à Rampan : 145 participants sur 202 baliseurs. Avec l'intervention d'une élagueuse professionnelle sur le rôle et l'entretien des arbres.

15 avril : Championnat régional de Longe cote à Jullouville

7 clubs normands, 94 compétiteurs, 6 épreuves :

- Quarte (équipe de 4 Mixte) sur 1000 m
- Binôme (F/H/Mixte) sur 400 m
- Solo (F/H) sur 200 m
- Pagaie simple (F/H) sur 50 m
- Pagaie double (F/H) sur 50 m
- Solo Déficiant visuel (F/H) sur 200 m



10 mai 2023 : 13ème rencontre rando USEP sur le site de l'Abbaye d'Hambye : 136 enfants (37 adultes accompagnants), 8 écoles mobilisées en provenance des associations Usep Saint-Lô, Agneaux, Moyon, Périers, Gorges, Coutances, St Sauveur Lendelin, Saint Jean des Baisants

8 au 12 mai : séjour la presqu'île du Cotentin de cap en cap d' Urville-Nacqueville à Barneville-Carteret : 19 participants / 6 bénévoles.



10 et 11 juin : Journées de la biodiversité et de la ruralité à Saint Romphaire organisée par Fédération des Chasseurs de la Manche. Stand et animations randonnées 6 et 12 km : 120 participants / 6 bénévoles.

19 au 23 juin : séjour la presqu'île du Cotentin de cap en cap d' Urville-Nacqueville à Barneville-Carteret : 21 participants/ 6 bénévoles.



24 juin : randonnée d'inauguration du nouvel itinéraire de Grande Randonnée « La grande traversée pédestre du Cotentin » reliant la côte Est du département à sa côte Ouest depuis Sainte-Mère-Eglise à Port-Bail-sur-Mer en traversant le Marais du Cotentin et faisant étape à Picauville-Pont-l'Abbé et Saint-Sauveur-le-Vicomte. Ce nouveau tronçon permet dorénavant aux randonneurs de faire le véritable Tour de la presqu'île du Cotentin en 15 jours / 260km classé en GR® de Pays. 3 parcours (19, 32 et 50 km) organisés par le CDRP50 au départ de Saint Sauveur le Vicomte : 101 participants / 20 bénévoles.

29 septembre au 2 octobre : séjour la Baie du Mont Saint Michel à pied lors des grandes marées d'équinoxe : 44 participants / 8 bénévoles.



CHAMPIONNAT REGIONAL DE LONGE COTE A JULLOUVILLE : 15 AVRIL 2023

Après Hauteville, c'est Jullouville qui a accueilli le championnat de Normandie en 2023. Organisé par le Longe Côte du Pays Granvillais en association avec le Longe Côte Hautais, Il était qualificatif au championnat de zone qui a eu lieu le 13 mai à AULT (Somme) et au Championnat de France les 3 et 4 juin à Carcans (Gironde).

Les conditions de mer ont été particulièrement difficiles pour les 91 compétiteurs réunis pour ce nouveau challenge régional et on peut aussi saluer l'équipe d'arbitrage dans l'eau qui a géré avec courage la compétition.



Nos équipes du LCPG et d'Hauteville ont remporté 11 médailles d'or, 7 d'argent et 2 de bronze. 18 compétiteurs manchots ont été qualifiés au championnat de zone à Ault.

Et enfin, une belle qualification de nos 2 clubs au Championnat de France. L'une en quarte sur une distance de 1000m et en 200m solo dans la catégorie déficients visuels pour le LCPG et l'autre en binôme Femme sur une distance de 400m pour le club hautais. Une médaille d'argent a été remportée par Sylvie Caruso Blouin, non voyante sur le 200m solo.



De nouveaux challenges nous attendent pour 2024 avec le championnat de zone à Jullouville le 18 mai qui réunira les équipes normandes et celles des Hauts-de-France, ainsi que le championnat de France à Hauteville le 15 juin où sont attendus les meilleures équipes françaises.

Une année bien remplie avec deux séjours Cotentin (8 au 12 mai, 19 au 23 juin) et un séjour Mont Saint Michel (29 septembre au 2 octobre)



Les séjours Cotentin ont proposé un parcours linéaire sur le GR® 223 de Landemer à Carteret complété de quelques incontournables à l'intérieur des terres : Hameau Gruchy dans les pas de JF. Millet, Omonville la Petite et la Maison Prévert, Landes de Vauville , Roche à Coucou. « Vu la rareté d'hébergements de groupes adéquats sur le parcours, nous logeons les randonneurs au même endroit sur la durée du séjour et assurons le positionnement des randonneurs sur le parcours en minibus. Ces dispositions assurent un bon confort et un portage restreint sans oublier le ravitaillement confié à un bon traiteur. Le plateau pique-nique livré sur place, les repas du soir dont une soirée rôtisserie, assortis de breuvages consommés avec modération assurent et garantissent l'ambiance. La formule plait et les deux séjours affichaient complet ».



Le plateau pique-nique livré sur place, les repas du soir dont une soirée rôtisserie, assortis de breuvages consommés avec modération assurent et garantissent l'ambiance. La formule plait et les deux séjours affichaient complet ».



« **Le séjour autour de la Baie du Mont Saint Michel** était quasi complet avec 44 participants. Une météo exceptionnelle : la pluie a cessé deux heures avant le début du séjour et la traversée de la Baie. Le soleil s'est manifesté dès le pique-nique au pied de Tombelaine pour ne plus nous quitter de tout le séjour. Une fois rendus au Mont et après le lavage des pieds boueux avec la bouteille d'eau tirée du sac, c'est parti pour 2h1/2 de quartier libre dans un Mont non envahi par la foule ce jour-là (la chance !) puis un beau mascaret au pied du Mont, côté Couesnon.

2^{ème} jour : Sentier littoral de Saint Pair sur Mer à la gare maritime de Granville, direction Chausey. Après la traversée en compagnie du Marité à distance et en route vers quelques îlots accessibles en ce jour de grande marée, tour de l'île commenté puis pique-nique devant une mer bleu turquoise. Ensuite tour de l'archipel en bateau avec phoques et dauphins au rendez-vous. Après le retour à Granville, visite de la Haute Ville.



3^{ème} jour : Après avoir observé le mascaret au passage à Pontaubault, direction la Bretagne et Saint Coulomb. Parcours du GR® 34 entre la Pointe de Meinga et la Pointe du Grouin avec pique-nique en face de l'île Du Guesclin. Une bonne heure de quartier libre à Cancale (port de la Houle), le temps pour les amateurs de déguster quelques huitres...

4^{ème} jour : Le GR® 223 de Jullouville à la Cabane Vauban, via le petit port naturel du Lude. Un dernier coup d'œil à cette sublime baie avant de quitter le GR® et la côte en direction de Saint Michel des Loups pour un copieux pique-nique en salle puis retour à Carolles Plage via la Vallée des Peintres. » **Cit Michel Durand**



On ne se lasse pas de cette traversée et de tous ces parcours !

« Nous n'avions pas prévu de faire un séjour « Baie du Mont Saint Michel » mais un groupe de randonneurs de la région de Melun et de Fontainebleau nous a demandé de lui organiser un séjour en Septembre. C'est la conséquence heureuse du bouche à oreille.

A contenu quasi identique, nous allons passer au format 5 jours/4nuits au lieu du 4 jours / 3 nuits habituel. Ceci permettra aux participants de rejoindre notre région le matin du premier jour, d'alléger les journées et de mieux découvrir Granville. Le tarif sera logiquement plus élevé mais avec un programme plus équilibré. Le séjour est complet (32 participants) et aura lieu du 17 au 21 septembre lors des grandes marées d'équinoxe (coefficient 115). De nombreuses demandes et l'accès rétabli aux Iles Anglo-Normandes,

nous conduisent à enrichir le séjour Cotentin d'une journée dans le Val de Saire (Barfleur, Tatihou et Saint Vast la Hougue) et d'une journée à Guernesey avec un parcours sur le sentier littoral entre Icart et Saint Pierre Port. Les 5 premiers jours du séjour resteront consacrés au linéaire entre Landemer et Carteret. Ce séjour aura lieu du 9 au 16 septembre et les inscriptions seront prochainement ouvertes sur rando50.fr

Tous ces séjours, évènements et encadrements de randonnées à vocation touristique sont primordiaux pour la pérennisation du comité avec un salarié. Ils sont rendus possibles et appréciés de nos clients et partenaires grâce à un vivier de bénévoles assurant l'animation, l'encadrement ou le soutien logistique. »



Je profite cette opportunité pour les remercier vivement pour leur disponibilité et contribution à la réussite. Alors, en espérant n'avoir oublié personne, un GRAND MERCI à :

Annie, Antoine, Benoit, Bruno, Brigitte, Catherine D, Catherine O, Catherine R, Christian, Claudie, Daniel, Eric, Etienne, Françoise F, Françoise L, Françoise P, Guy B, Guy G, Guy L, Hervé, Jane, Jean Claude, Jeanne, Joël, Liliane disparue prématurément en juin 2023, Marie Jeanne B, Martine B, Mauricette H, Michel D, Michel G, Patrick, Philippe, Régis, Roland, Stephen, Thierry B, Thierry L, Yvon.

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

MA RANDO

🍌🍌 L'appli mobile " Ma Rando" by **FFRandonnée** est toujours disponible et téléchargeable sur le playstore. Après 1 an de déploiement, elle compte déjà plus 100 000 utilisateurs. Une application en perpétuelle évolution, nous en sommes déjà à la 11ème version et grâce à vos retours d'utilisateurs celle-ci s'améliore. **L'application mobile Ma Rando s'enrichit avec l'arrivée de MaTribu ! Pour en bénéficier pensez à charger les mises à jour de l'application.**

L'esprit de convivialité et de partage sera, vous l'aurez compris, au cœur de MaTribu. Cette nouvelle fonction pour vous permet de créer et gérer une communauté : vous pourrez ainsi échanger des conseils, des anecdotes, des photos ou des circuits, les enrichir de commentaires pour en faire de vrais évènements et ainsi coordonner vos sorties et leurs détails logistiques en toute simplicité !

MaTribu un outil, au service des clubs et de ses animateurs, accessible gratuitement **à tous les adhérents FFRandonnée (titulaires d'une licence ou du RandoPass)**, renforçant ainsi l'engagement fédéral au cœur de l'offre de services proposés à ses randonneurs. D'où l'importance de créer votre compte utilisateur avec votre identifiant fédéral.

Cet espace a été pensé tout particulièrement pour les animateurs, comme un service complet pour faciliter la préparation de leurs sorties, interagir aisément, renforcer les liens avec les membres du club qu'ils encadrent. En bref, un outil de communication pour les clubs afin de faire vivre à leurs groupes une expérience simple, conviviale et enrichissante !

GRACE A MA TRIBU, VOUS POURREZ :

- Créer une tribu et inviter chaque membre de votre club
- Planifier et partager facilement les parcours de vos sorties rando
- Diffuser infos, photos, conseils, randos...



IDEE RANDO

Avec le développement du réseau de transport « **Cap Cotentin** » (www.capcotentin.fr), des opportunités d'arpenter le Cotentin au long court et de découvrir le réseau de GR® et GRP® s'offrent à vous à moindre coût.

Retrouvez dès maintenant sur l'appli la 1ère Rando bus proposée par Philippe Sahénard : Les Pieux à Cherbourg-Octeville sur les traces du GRP® tour de la Hague depuis la [ligne intercommunale B : Siouville/Flamanville <> Cherbourg-en-Cotentin](#) (Des arrêts intermédiaires sont disponibles).



IDEE RANDO : LA VALLEE DES PEINTRES A CAROLLES

Ce PR® est issu du topo La Manche à pied. Il présente de multiples intérêts avec plage, falaises, vallée, bois et port naturel du Lude, Cabane Vauban et Carolles, village de peintres.

Au départ de Carolles Plage, le GR® 223 vous conduit au plateau par un sentier escarpé. En haut, les bas côtés du chemin sont souvent fleuris, en particulier au printemps avec un tapis de jacinthes sauvages et de cyclamen en automne. Puis c'est le point de vue et la table d'orientation du Pignon Butor avec un horizon dégagé vers Chausey, Granville et son Roc, la grande plage de Carolles/Jullouville, la Bretagne avec le Mont Dol, Cancale, la Pointe du Grouin et plus loin, par temps clair, le Cap Fréhel. Mais il faudra un peu de patience pour apercevoir le Mont Saint Michel ! Après avoir longé quelques belles propriétés, des terres agricoles, le sentier continue dans la lande puis descend vers la Vallée du Lude. Avant de monter vers la Cabane Vauban (croisement avec panneau indicateur), faire un aller et retour au charmant petit port du Lude surplombé par le Rocher du Sard. Le port a depuis longtemps cessé l'activité de contrebande...

On retrouve le croisement et le GR® 223 qui nous conduit au Rocher du Sard puis à la Cabane Vauban. Et là, miracle ! la vue sur le Mont Saint Michel, Tombelaine et la Baie dans toute sa grandeur et splendeur. La Cabane Vauban n'a pas été placée là par hasard : c'est le seul endroit de la côte offrant la visibilité vers le Mont et Granville d'où son importance dans le réseau de défense mis en place par Vauban. Nous quittons la côte pour descendre à travers bois vers le ruisseau du Lude et remonter vers Carolles puis c'est la Vallée des Peintres, dans un environnement boisé et fleuri en saison (jacinthes sauvages, primevères, jonquilles, azalées, rhododendrons, etc.) et enfin le retour à Carolles Plage.

La Vallée des Peintres doit son nom à la présence de nombreux peintres dans la seconde moitié du 19ème siècle où le paysage et la nature vont devenir un genre majeur en peinture. Cette évolution, initiée, entre autres, par l'Ecole de Barbizon, sera suivie du choc et bouleversement amené par l'impressionnisme. Il faut y voir aussi la prise de conscience des méfaits de la révolution industrielle ainsi que les retombées de l'invention du tube de peinture qui va permettre aux peintres de réaliser leurs œuvres « in situ » dans la lumière ambiante. Les peintres vont donc quitter leurs ateliers pour rejoindre les paysages de la Vallée de la Seine, la Côte Normande (Dieppe, Etretat, Honfleur, Carolles...), la Mayenne, l'Orne etc. L'arrivée du chemin de fer facilitera cet « exode » vers les lumières magiques de notre région.

Pour valoriser le patrimoine artistique, Carolles propose [deux parcours de découverte](#) : l'un appelé « Hors les Murs » présente de nombreux tronçons communs avec le PR®. Au fil du parcours, 8 lutrins, dont 4 sur les falaises de Carolles, remettent en situation les meilleures œuvres des artistes. L'autre circuit, jalonné de 12 bornes, relie les ateliers d'artistes.

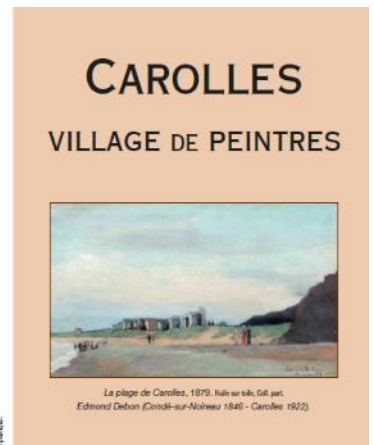
PARCOURS HORS LES MURS

Le circuit s'articule entre la plage, les falaises et la vallée des peintres. Huit lutrins remettent en situation des œuvres immortalisant les richesses de Carolles.



PARCOURS DES ATELIERS

Deux haltes jalonnent une déambulation dans le village à la découverte des lieux de résidence d'artistes venus de tout horizon.



Pour conclure, Le PR est disponible sur Ma Rando et les sites à proximité constituent un magnifique parcours à consommer sans modération. Bonne découverte.

QUOI DE NEUF SUR LES SENTIERS EN 2024 ?

LES MODIFICATIONS ET CHANTIERS DE BALISAGES PREVUS EN 2024

GRP® LES BELVEDERES DU MONT SAINT MICHEL

Saint Pierre de Langer : Modification pour améliorer l'agrément et la sécurité des randonneurs. Pour cela, le tracé est modifié pour déplacer la traversée de la D 973 en zone agglomérée de Saint Pierre de Langers. De plus cette nouvelle configuration permettra de mieux découvrir le patrimoine de Saint Pierre de Langers.

GRP® LES BELVEDERES DU MONT SAINT MICHEL & SUR TRACES DES FONDEURS DE CLOCHES

Beauchamps : Modification pour améliorer l'agrément et la sécurité des randonneurs. Pour cela, le tracé est modifié pour déplacer la traversée de la D 924 en zone agglomérée de Beauchamps. Cette nouvelle configuration permet la jonction entre deux GRP® au cœur même de Beauchamps, devenant ainsi village étape pour les deux GRP®

GRP® TRESORS CACHES DU COUTANÇAIS & ENTRE VIRE ET BOCAGE DU PAYS SAINT-LOIS

Marigny : Modification pour améliorer l'agrément et la sécurité des randonneurs. Pour cela, le tracé est modifié pour déplacer la traversée de la D 53 en zone agglomérée de Marigny. Cette nouvelle configuration permettra également de placer la jonction entre ces deux GRP® initialement à la Quesnelière plutôt excentré, au cœur même de Marigny, permettant ainsi d'être village étape pour ces deux GRP®

GR®223 - LITTORAL DE LA NORMANDIE

Dunes d'Hatainville : le GR® reprendra en partie les cheminements du parcours découverte du conservatoire du littoral offrant ainsi plus de points de vue sur le littoral que le parcours actuel.

La Pointe du Grouin du Sud : fortement touché par l'érosion, le GR® suivra un cheminement de substitution nouvellement créé par le conservatoire du littoral et offrant une vue sur à 360° sur la Baie

LA VARIANTE GR® 223A LES BALCONS DE CHERBOURG

Conversion en GRP® Le tour de la Presqu'île du Cotentin

VARIANTE GR® 223 B

Conversion en GRP® de Coutances à la Mer

LIAISON GR®223 & 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.

GR® 221 DE PONT-FARCY A COUTANCES

Plusieurs évolutions et modifications du tracé sont envisagées (Tessy, Brectouville, Saint-Lô, Saint Gilles et Coutances).

GR® 226 (Sud manche)

Sourdeval/ Mortain : Etude d'une prolongation et raccordement au GR 22 à Sourdeval via le GRP® les Crêtes du Mortainais

GRP® BALCONS DE LA SEE

Brecey : étude de sécurisation pour déplacer la traversée de la D 911 en zone agglomérée de Brecey. Cette nouvelle configuration permettra également à Brecey d'être village de départ.

Les Loges-sur-Brecey et Saint Martin le Bouillant : étude de sécurisation pour supprimer le cheminement sur la D999 et remédier au problème du franchissement du ruisseau Bieu sur domaine privé.

QU' EST OUTDOORVISION ?



est un service proposé par le Pôle ressources national sports de nature, mission d'appui du ministère chargé des Sports. Il est le fruit d'un partenariat innovant entre des territoires, des fédérations sportives, dont la fédération française de randonnée, et des marques réunis autour d'un programme à but non lucratif.

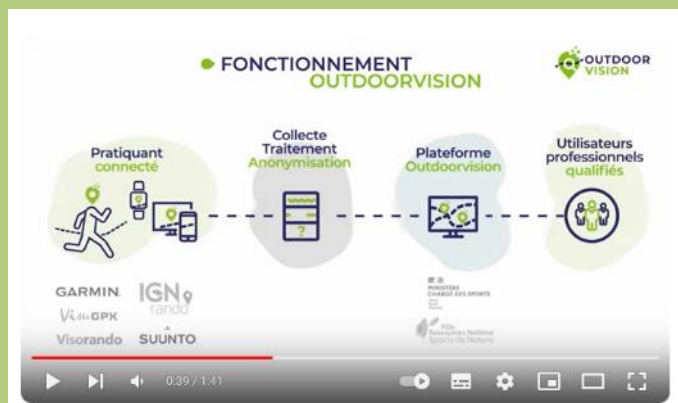
A QUOI CELA SERT ?

Outdoorvision est un outil d'aide à la décision, utile dans le cadre des politiques territoriales, qui agrège les tracés GPS issus de services et d'objets connectés des pratiquants de sports et loisirs de nature. Les sorties de course à pied, de vélo, de marche ou de randonnée pédestre enregistrées sur le terrain par les pratiquants sont fournies par les applications mobiles, objets connectés ou sites web et **prochainement l'application MaRando**.

La plateforme Outdoorvision traite ces données et permet aux collectivités territoriales (notamment les communautés de communes), aux fédérations sportives, aux gestionnaires d'espaces naturels et de sites de pratiques, de visualiser de façon précise la pratique des sports et loisirs de nature à différentes échelles (de la région au sentier) et sur différents fonds cartographiques (cadastre, topographique IGN, satellite...).

OUTDOORVISION contribue à la meilleure connaissance des spots outdoor et à la préservation des sites de pratique sur tout le territoire. En randonnée pédestre, l'objectif est de garantir la qualité des itinéraires, de faire en sorte qu'ils soient accessibles à tous, de mettre à jour les fonds de cartes, la signalétique et les informations liées à la nature et au patrimoine, de favoriser la prise en compte de la pratique dans les choix et les priorités d'aménagement.

Lien vers la vidéo d'explication (1min50s) :



[Outdoorvision, à quoi ça sert ? - YouTube :](#)

POURQUOI PARTICIPER ?

En tant que passionné(e) des sports outdoor, vous êtes sensible à la qualité des sites et itinéraires, à leur préservation, à la prise en compte de votre sport favori dans les politiques territoriales. En partageant vos traces GPS - et uniquement vos traces GPS - vous contribuez à la meilleure connaissance des sports outdoor et à la préservation de vos sites de pratique.

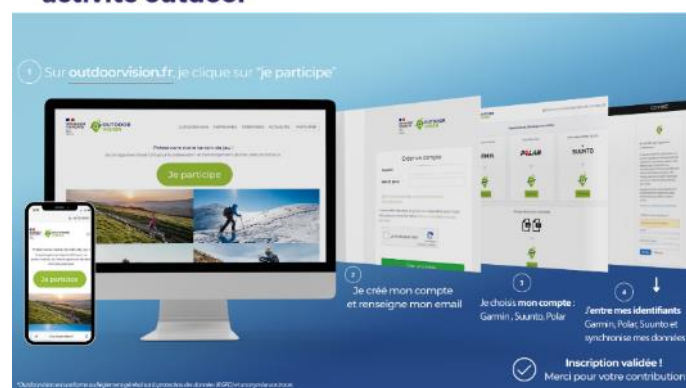
COMMENT CONTRIBUER ?

Je contribue à Outdoorvision !



Je pratique une activité outdoor

Je partage



PROGRAMME DES FORMATIONS DEPARTEMENTALES 2024

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.

NOS FORMATIONS PROGRAMMEES :

FORMATION AU BALISAGE D'ITINERAIRES DE RANDONNEE

Lieu : Marigny (salle du Lozon)
Date : 6 et 7 mars 2024
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.

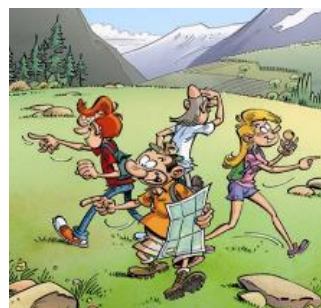
Jour 2 : journée continue

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 PRATIQUER LA RANDONNEE DECOUVERTE, ORIENTATION & LECTURE CARTE

Lieu : Montebourg
Date : 14 mars 2024
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 de la 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 : liaison carte terrain, observer, comparer, orienter la carte, suivre un cheminement.

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

NOS FORMATIONS SUR DEMANDE :

FORMATION A LA CONDUITE DE JOËLETTE

Nombre de places : 8 à 12



Objectif : Acquérir les notions et compétences de base 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

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.

FORMATION SECURITE & ENCADREMENT

Nombre de places : 8 à 20



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

ET SI VOUS DEVENIEZ FORMATEURS ?

Vous êtes animateurs : rando, marche nordique ou longe côte en possession d'un diplôme d'encadrement, et vous souhaitez rejoindre l'équipe de formation et nous aider à développer et à étoffer notre programme de formation.

Vous commencerez par intervenir dans des stages en faisant partie de l'équipe de formation. Après cette période d'apprentissage et sous l'aval du président de la CRF (Commission régionale de formation), vous poursuivrez sur la formation de formateur fédéral. Celle-ci vous permettra d'acquérir une polyvalence et d'être en mesure d'intervenir dans plusieurs domaines d'une formation (technique, pédagogique,

environnementale, règlementaire...), de préparer vos interventions, de former et d'évaluer les stagiaires. Cette formation se compose d'un premier stage APF (approche pédagogique de la formation) en 2 journées. Ce premier stage est un prérequis indispensable pour se spécialiser en 2 journées sur les modules spécifiques suivants :

- *formateurs animateur randonnée pédestre.*
- *formateurs animateur marche nordique.*
- *formateurs animateur marche aquatique (longe côte)*
- *formateurs de baliseur.*
- *formateurs numérique : Websig et Publiweb.*

Le comité, au côté des associations pour le déploiement de l'appli « Ma Rando ».

Application officielle de La FFRandonnée, elle permet d'accéder à des milliers de parcours dignes d'intérêt partout en France avec des outils de guidage, de téléchargement GPX, de fiches PDF dédiées aux circuits, mais aussi d'enregistrer et de partager ses propres traces et plein d'autres fonctionnalités.

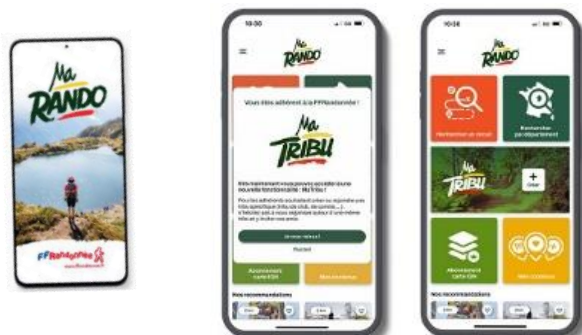


Philippe Sahénard, « Monsieur numérique » du comité et responsable de la commission Formation du CDRP50, est intervenu pour former les pratiquants qui en avaient émis le souhait, aux principes d'utilisation et avantages de cette nouvelle application numérique. Une première session a eu lieu le 10 mars à Marigny avec 14 participants.

Face à la demande des associations affiliées, 3 formations supplémentaires ont été menées au bénéfice des Marcheurs de la Sinope à Montebourg le 14 avril (12 participants) et 17 avril (9 participants). Ainsi que pour l'ATPM le 15 mai à Marigny avec 9 participants.

De nouvelles sessions peuvent se mettre en place selon la demande.

Nombre de places : 8 à 16



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 : **en salle**

Accueil, présentation de la formation, tour de table, attente des stagiaires.

9h30 à 11h00 : **en salle**

Présentation, découverte et initiation à l'utilisation de l'application sur smartphone

- Recherche d'un circuit.
- Fonctionnement et paramétrage du smartphone
- Relève et enregistrement d'une trace
- Ouverture et suivi d'une trace

11h à 12h30 : **sur le terrain**

Utilisation en randonnée

12h30 - 13h30 :

pique-nique (à prévoir)

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 de la formation, échange, questions diverses

FORMATIONS REGIONALES 2024 FEDERALES ET QUALIFIANTES

Formations de pratiquants: pour découvrir, se remettre à niveau ou se perfectionner :

	Lieux	Dates
Pratiquer Rando Découverte	Vernon (27)	2 mars 2024
	Montebourg (50)	14 mars 2023
	Petit Couronne (76)	21 septembre 2024
Pratiquer Marche Nordique	Petit Couronne (76)	2 mars 2024

Formations d'animateurs pour animer, encadrer et sécuriser la pratique en groupes :

	Lieux	Dates	Pré-requis
Tronc commun 	Petit Couronne (76)	13 janvier 2024	Suivre au préalable le Tronc commun ↓↓↓
	Petit Couronne (76)	17 février 2024	
	Houlgate (14)	16 mars 2024	
 Brevet Fédéral Animateur Marche Nordique	Petit-Couronne (76)	16 et 17 mars 2024 (Stage initial) 15 et 16 juin 2024 (Stage final)	13 janvier 2024 à Petit Couronne (76)
 Brevet Fédéral Animateur Longe- Côte /Marche-Aquatique	Asnelles (14)	18 et 19 mai (Stage initial) 05 et 06 octobre (Stage final)	16 mars 2024 à Houlgate (14)
 Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité	Petit-Couronne (76)	25 mai 2024	17 février 2024 à Petit Couronne (76)
	Maupertus (50)	7 novembre 2024	16 mars 2024 à Houlgate (14)
 Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée	Vernon (27)	20 au 21 avril 2024 (Stage initial)	17 février 2024 à Petit Couronne (76)
		28 au 29 septembre 2024 (Stage final)	ou 16 mars 2024 à Houlgate (14)
 Sport Santé	Petit Couronne (76)	novembre 2024	

Pour connaître les modalités d'inscriptions et les contenus des formations rendez-vous sur le site [fédéral de la formation](#).

LA RANDO SANTE AVEC LES MARCHEURS DE LA SINOPE



« L'idée de diversifier les pratiques du club par la création d'une rando santé remonte à 2020.

En effet, certaines personnes parmi nos adhérents avaient un point commun, celui d'être capables de marcher mais à un niveau plus facile que la randonnée traditionnelle du club. Ce n'est pas parce que les capacités à marcher diminuent que l'envie de se retrouver chaque semaine pour randonner, dans la bonne humeur, avec le plaisir d'être guidé sur des circuits sans cesse renouvelés, diminue et ce bien heureusement !

De nombreuses études ont d'ailleurs prouvé que l'activité physique est bénéfique pour la santé et lutte contre les effets néfastes de la sédentarité à la fois pour les personnes en bonne santé et pour celles ayant une pathologie guérie ou stabilisée.

En 2020 le club comptait 2 animateurs « rando Santé » puis en 2021, 3 animateurs de plus après avoir suivi la Formation Santé au centre sportif de Normandie situé à Houlgate. Cela a permis de renforcer l'encadrement de ces sorties dont la devise est :

« MOINS VITE, MOINS LOIN
ET MOINS LONGTEMPS »

Au fil du temps, les « petites randos » des Marcheurs de la Sinope ont vu leur nombre progresser : au départ, elles étaient proposées 2 fois par mois. Devant la demande de nos participants, nous sommes parvenus à en faire plus puisque sur la saison 2022/2023, 25 petites randos ont été faites, soit 12 marcheurs pour une boucle de 5.5 km en moyenne.

Lors de ces sorties, nous profitons encore plus de la beauté de nos paysages du Cotentin (ou d'ailleurs, à l'occasion des sorties à la journée) puisque notre rythme de marche n'excède pas les 3.5 km/heure : nous prenons le temps de nous arrêter face à un jardin, une fontaine, une belle demeure, de sentir un parfum, de prendre une photo...et faisons autant de pauses que nécessaire ».

De bons moments partagés et de commentaires sur ce que nous voyons, touchons, entendons... »

voici quelques photos « souvenir »



Chemin de la longue rive, Saint Vaast La Hougue, 3/10/2023



Jonville, Réville, 21/11/2023



Hameau de la mer, Cosqueville, 21/11/2023

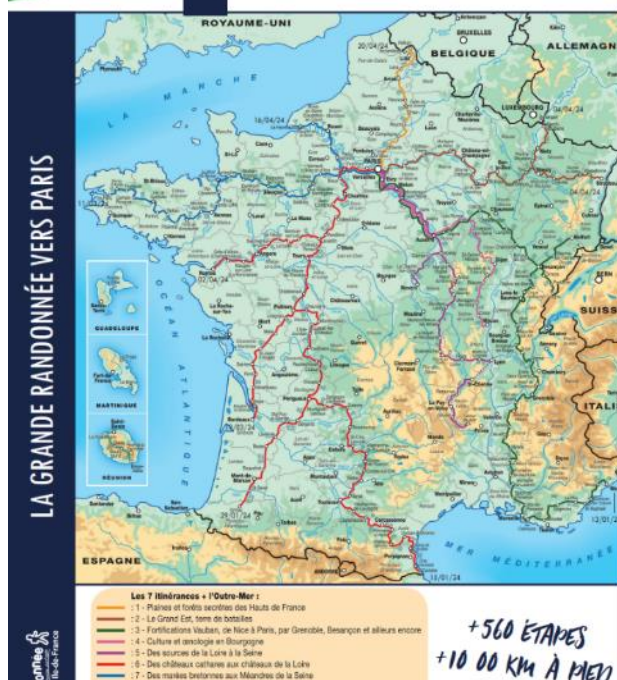
Cit Claudie Runavot

LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS

L'année 2024, année des jeux olympiques en France, sera pour la FFRandonnée et le Comité Départemental 50 une année importante avec la réalisation de « La Grande Randonnée vers Paris ».

Ce projet consiste à réunir dans la capitale des ambassadeurs-randonneurs venus à pied en empruntant six grands itinéraires de GR® convergeant en étoile vers Paris.

Ce séjour de randonnée itinérante est proposé dans le cadre d'une grande manifestation nationale lancée par la FFRandonnée destinée à mettre en avant son vaste réseau d'itinéraires de randonnée et ses milliers de bénévoles qui en assurent le balisage et le suivi.



SEJOUR RANDONNÉE ITINERANT - SECTION MANCHE « LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS 2024 »

Dans la Manche « La Grande Randonnée vers Paris » empruntera depuis le Mont-Saint-Michel le GR®22 pour atteindre la Fosse Arthour et l'Orne après une semaine de marche et 116 km parcourus. Nous vous proposons d'accompagner durant toute la semaine les ambassadeurs des valeurs de la FFRandonnée en route pour Paris.

Découvrez et appréciez ce bel itinéraire GR®22 qui vous emmènera parcourir les collines normandes.

Pendant cette semaine, vous serez accueillis dans les hébergements et sur les points de ravitaillement par des bénévoles venant de plusieurs associations des environs. Ils assureront le gîte, le couvert et vous tiendront compagnie pendant un bout de chemin. Ce séjour est ouvert aux licenciés FFRandonnée 2024 avec assurance RC (IR). Son prix du est fixé à 210 € par personne en pension complète (6 nuits), en chambre double ou multiple, transferts en mini bus et transport des bagages compris.

Date : lundi 8 avril au dimanche 14 avril 2024

Durée : 7 jours (dont une journée de repos) et 6 nuits

Kilométrage : 116 km

Nombre de participants : limité à 20

LES ÉTAPES :

Lundi 8 avril / 1^{ère} étape / 23 km :

La Caserne (Mont-Saint-Michel) à l'aérodrome du Val-Saint-Père

Mardi 9 avril / 2^{ème} étape / 20 km :

Avranches à Le Petit-Celland

Mercredi 10 avril / 3^{ème} étape / 25 km :

Le Petit-Celland à Saint-Pois

Jeudi 11 avril / 4^{ème} étape / 22 km :

Saint-Pois à Bellefontaine

Vendredi 12 avril : Journée de repos avec animations diverses à Mortain

Samedi 13 avril / 5^{ème} étape / 23 km :

Mortain à La Fosse Arthour

Dimanche 14 avril / 6^{ème} étape / 3 km :

Du gîte à la limite avec l'Orne pour le passage de relais

3 JOURS
D'ANIMATIONS



PROGRAMMATION

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre de la Manche vous invite à suivre la « LA GRANDE RANDONNÉE VERS PARIS » (GRvP) :

Du lundi 8 avril au dimanche 14 avril (pour la partie Manchoise) vous pouvez accompagner les ambassadeurs-randonneurs qui convergent vers la capitale à pied.. Ce programme complet d'accompagnement des ambassadeurs vous est proposé et est ouvert à tous.

LES RANDONNEES		RDV & DEPART DE	TYPE D'ORGANISATION	NAVETTE	TARIF NAVETTE
A LA JOURNEE	> 11 AVRIL : Etape de St-Pois à Bellefontaine – 22 km LIMITE A 50 PERS	9h15 place de la Mairie à St-Pois	Parcours accompagnés et encadrés Prévoir son pique-nique	Récupération à Bellefontaine vers 17h30	5€
	> 13 AVRIL : Etape de Mortain à La Fosse Arthur - 23 km LIMITE A 50 PERS	9h00 place du château à Mortain	Parcours accompagnés et encadrés Prévoir son pique-nique	Récupération à la Fosse Arthur vers 17h30	5€

LES ANIMATIONS	RDV & DEPART DE	TYPE D'ORGANISATION	HORAIRE	TARIF
> 12 AVRIL : ACCUEIL	9h30 place du château à Mortain		9h30 à 17h	GRATUIT
PIQUE-NIQUE	place du château à Mortain	Sous abris	12h à 13h30	
ORIENTATION ET RALLY PEDESTRE sur le site de la Petite Chapelle LIMITE A 20 PERS	Stade de Mortain	Par équipes de 4 Avec la participation des Lycéens	10h à 12h 13h à 15h	
CIRCUIT COMMENTEE sur le Neufbourg LIMITE A 20 PERS			14h à 15h30	
RANDONNEE DECOUVERTE des sites remarquables de la ville de Mortain et de ses environs – 4 km	9h45 place du château à Mortain		10h à 12h	
RANDONNEE DECOUVERTE des sites remarquables de la ville de Mortain et de ses environs – 9 km	13h45 place du château à Mortain		13h30 à 16h30	
MARCHE NORDIQUE	9h30 place du château à Mortain		10h à 12h 14h à 16h	
CIRCUIT DES GOBELINS		Télécharger l'application	En autonomie	

RESERVATION & INSCRIPTION EN LIGNE SUR

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

POURQUOI UNE RONDE DES VILLAGES ?

Lors d'évènements proposés ces dernières années (par ex. Randos du Patrimoine), plusieurs participants nous ont posé la même question : « Est-ce une rando en liberté ? », confirmant ainsi l'engouement pour ce concept. En plus, une forte participation conduit à des « embouteillages » et files d'attente d'où l'intérêt d'une plage horaire pour des départs étalés et de la possibilité de plusieurs points de départs répartissant ainsi les participants sur la totalité du parcours, supprimant ainsi l'effet de foule.

Quelques-uns d'entre nous ont participé à des rondes dans d'autres régions de France et en sont revenus enthousiastes d'où l'idée de la proposer à la Communauté d'Agglomération du Cotentin pour le Val de Saire où le territoire est bien adapté (nombreux villages, parcours sans difficultés majeures, riche patrimoine naturel et bâti, diversité côté Terre et côté Mer, etc.)

Le concept de la ronde du Cotentin : un week-end de randonnée festif autour de la découverte du patrimoine et d'un territoire. Le tout sur un parcours libre et balisé spécifiquement pour l'occasion. Relier les différents villages à votre rythme en choisissant vos étapes et votre kilométrage journalier.

Pour cette 1ère édition un parcours de 80 km et de 14 étapes entre « Terre et Mer » pour découvrir le territoire du **Val de Saire**

Lors de l'inscription, il sera possible de choisir la durée (1 ou 2 jours), la longueur de sa randonnée, le village de départ, le village où sera prise la restauration fournie par les organisateurs et d'indiquer le village d'arrivée. Un bus navette assurera le retour des participants à leur point de départ.

C'est un projet ambitieux et fondateur. Pour cette première édition, le CDRP50 vise au moins 600 participants. L'objectif est de pérenniser l'évènement sur le Val de Saire, permettant ainsi aux participants de revenir et d'accomplir ainsi la totalité du parcours. Ensuite, on pourra envisager d'autres secteurs du Cotentin

C'est donc avec grand plaisir que nous vous invitons à partager et à relayer ces informations auprès de votre entourage, vos amis, etc..



25 et 26 mai 2024



Les fondamentaux de cet évènement :

- La possibilité de participer sur 1 ou 2 journées
- Parcours balisé à allure libre pour randonneurs de tous niveaux
- Des étapes de 3 à 10 km entre les villages
- Choix du lieu de départ et d'arrivée
- Plage horaire pour le départ et la restauration
- Ravitaillement et pointage dans chaque village étape
- Un service de navettes pour le retour
- Sites et lieux spécifiquement ouverts pour l'évènement

Tarif (comprenant la navette, restauration et ravito) :

Adulte Pass 1 journée à **20€/pers.**

Adulte Pass week-end à **30€/pers.**

Jeune de -15ans Pass 1 journée à **18€/pers.**

Jeune de -15ans Pass week-end à **28€/pers.**

Ouvertures des inscriptions

à partir de février 2024

rondedesvillages.encotentin.fr

L'art délicat du balisage des chemins de randonnée

1/6. Itinéraire balisé. La randonnée est dans l'air du temps, nous allons célébrer ce tourisme doux durant tout l'été 2023. Les baliseurs du comité de randonnée de la Manche ouvrent la voie.

1 2 3 4 5 6

Reportage

L'ancien enseignant et l'ancien médecin font silence quelques instants. Le regard braqué, Benoît Allix et Bruno Galluet scannent le croisement routier devant eux, à la recherche du meilleur mobilier urbain pour poser la signalétique. « Il faut avoir fait des études supérieures, plaisante Benoît Allix. Mais un carrefour comme celui-ci demande un peu de réflexion. En ville, l'environnement est plus fatigant qu'en campagne. »

Nous sommes dans le bourg de Saint-Sauveur-le-Vicomte, à la mi-juin 2023. Benoît Allix, « monsieur itinéraires » du comité départemental de randonnée, a donc rejoint Bruno Galluet. L'ex-généraliste emmène une équipe locale de dix baliseurs.

Leur mission : terminer 19 km du nouveau tracé concocté par le comité départemental, entre Saint-Mère-Eglise et Portbail. Autrement dit le chaînon manquant du Tour du Cotentin. Leurs armes : des stickers et de la peinture jaune et rouge, les couleurs des Grandes randonnées de pays (GRP).

Des accords révocables à tout moment

Ce jour-là, l'objectif est de couvrir la distance entre le château de Saint-Sauveur-le-Vicomte et l'église de Taillepied, nichée dans la forêt. « 5 km, c'est la moyenne journalière pour le balisage. On peut passer du temps à trouver le bon arbre, bien visible », explicite Benoît Allix. Pour la peinture, il convient de tracer la marque, de protéger pour ne pas baver, de peindre délicatement... « Et parfois légèrement élaguer le chemin. On est déjà à 200 heures de balisage pour ce nouvel itinéraire. »

L'art du balisage consiste à baliser « où il faut, quand il faut. On a toujours une idée préalable de l'itinéraire



Pour bien baliser, il faut baliser « où il faut et quand il faut ». Ici à l'entrée de la voie verte de Saint-Sauveur-le-Vicomte.

re mais cela peut être ambigu à plein d'endroits », il est recommandé d'écheionner les marques tous les 200 ou 300 mètres en campagne, sachant qu'un arbre n'est jamais éternel. « Tout support de balisage a un propriétaire. S'il veut abattre son arbre, eh bien il abat son arbre. On informe les communes de notre passage mais on ne peut pas informer tous les propriétaires. Et si on se met d'accord avec un propriétaire, on sait que c'est révocable à tout moment. »

Balisage pour ne pas baliser

Ne noircissons pas le tableau, le balisage est généralement « bien compris. À la sortie de Saint-Sauveur, on a eu l'accord d'un propriétaire pour emprunter son chemin, ce qui nous évite deux kilomètres de goudron. »

Au fait, à quoi bon baliser à l'heure où la plupart des tracés sont accessibles sur smartphone ? « La balise rassure, même si le chemin paraît évident, sourit Agnès Galluet, de l'équipe de bénévoles. On ne voit pas

toujours bien quand on parle. » Et parfois, ça cause énormément pendant une randonnée. « Oui, c'est aussi fait pour ça. »

La randonnée est en effet un réseau social avant l'heure, recommandé en ces temps troublés. « Je suis le médecin du comité départemental : on peut prescrire de la ran-

donnée à des cardiaques ou à des dépressifs, souligne Bruno Galluet. Et puis on a de très jolis coins dans la Manche. Habituellement, on ne voit la campagne que du bord des routes. La randonnée fait connaître la campagne à l'envers : ça change tout. »

Christophe LÉCONTE.



Pour bien baliser, il faut baliser « où il faut et quand il faut ». Ici à l'entrée de la voie verte de Saint-Sauveur-le-Vicomte.

La randonnée aide à sauver les chemins



La popularité de la randonnée a probablement contribué à sauver des chemins.

(Photo: Ouest-France)

Un projet de deux ans

Relier la côte est et la côte ouest est un projet ambitieux et de longue haleine du comité départemental de randonnée. « De deux ans, retardé par le Covid, précise Benoît Allix. Des trois projets initiaux, c'est le 3^e qui a abouti, notamment après discussion avec le service des routes. C'est pour ça que cela fait des zig-zags et des courbes. Les communes et les agriculteurs sont nos autres principaux interlocuteurs. » Le critère majeur est « d'avoir au moins deux tiers de chemin pour qu'un itinéraire soit homologué par la Fédération ».

1 200 adhérents au Comité départemental de randonnée

Originaire de Seine-Maritime, ancien ingénieur dans l'environnement avant de devenir enseignant, Benoît Allix est arrivé dans la Manche en 1994. Il est aujourd'hui responsable de la commission sentiers et itinéraires et vice-président du Comité

départemental, basé à Marigny. Ce comité compte 21 associations affiliées, soit 1 200 adhérents. « Il pourrait y avoir davantage d'adhérents, mais payer pour marcher ne va pas de soi. »

Le coût annuel d'une adhésion au comité est de 26 €. « Ce qui a fait notre notoriété, c'est la sauvegarde du réseau de chemins ruraux, face aux remembrements et au développement de l'agriculture intensive. »

Une hausse constante du nombre de randonneurs depuis trente ans Pour Benoît Allix, la randonnée s'est développée dans les années 1990, « quand les communes ont commencé à proposer des itinéraires à la demande des locaux et des touristes. Dans les années 1980, il fallait pousser les gens pour marcher. C'est rentré dans les mœurs depuis. »

Aujourd'hui, la Manche est une terre de randonneurs, « encore davantage depuis le Covid ».

200

C'est le nombre de baliseurs bénévoles au comité de randonnée de la Manche. La plupart sont des jeunes retraités.

Nos idées d'activités pour bien débuter le printemps

MANCHE - Le printemps a officiellement débuté même si ce n'est pas encore tout à fait perceptible. Voici quelques idées pour profiter de ce début de saison et des premières températures clémentes.

On se (re)met à la randonnée



Les beaux jours sont là ou presque, c'est le moment d'enfiler vos chaussures de marche, pour une randonnée dans le département. Entre les chemins de petite randonnée (balisage jaune), et ceux de grande randonnée (GR, balisage rouge et blanc), ce n'est pas ce qui manque par chez nous ! Dernier itinéraire créé par la Fédération

française de randonnée Manche : la **Grande traversée pédestre du Cotentin**. Ce nouveau tracé relie, à partir du GR 223, la **côte Est du département à sa côte Ouest**, en traversant les marais du Cotentin. Un itinéraire de **50 km** qui permet, depuis Sainte-Mère-Eglise de rallier Portbail-sur-Mer en passant par Picauville-Pont-l'Abbé et Saint-Sauveur-le-Vicomte. Les plus audacieux pourront désormais effectuer un véritable Tour de la presqu'île du Cotentin (photo ci-contre). Comptez 15 jours pour 260 kilomètres de marche.

■ **Pratique.** Plus d'infos : www.rando50.fr

Qui dit avril dit Pâques, dit chasse aux œufs pour les enfants

Plusieurs chasses aux œufs sont déjà annoncées à l'occasion de Pâques. Ce qui devrait plaire à vos plus jeunes enfants. Direction **Condé-sur-Vire** au Vélorail dimanche 9 avril, à 10 h 30 ou 14 h 30, sur

réservation uniquement, au 07 86 47 02 92. Vous pourrez aussi participer à celle organisée au Domaine de La Guérie, à **Coutances**, lundi 10 avril, de 10 h à 13 h, pour les 3-12 ans. Tarif : 3 € par enfant, sur réservation au 02 50 52 93 46.

A **Agneaux**, le comité des fêtes propose aux enfants jusqu'à 10 ans, une chasse aux œufs lundi 10 avril, de 11 h à 12 h, au parc de la mairie. C'est gratuit.

Festi-Récré : les inscriptions bientôt ouvertes

C'est le **festival de printemps** à ne pas manquer sur le territoire de **Granville Terre et Mer** : plus de 250 animations et activités en tous genres, à vivre en famille jusqu'à l'âge de 12 ans. Les inscriptions pour cette 16^e édition ouvrent **mercredi 5 avril**, à 12 h. Ne tardez pas ! Le festival va se dérouler du 22 au 29 avril.

■ **Pratique.** Plus d'infos : festi-recre.com

Il n'y a pas que le GR 223 pour bien randonner

Itinéraire balisé. La randonnée est dans l'air du temps, nous célébrons ce tourisme doux durant tout l'été. On termine par des conseils pratiques et une suggestion d'itinéraires dans la Manche.



Le bocage a encore des trésors à offrir, ici au nord de Coutances, tout comme les vestiges du Mont Castré, ou au Manoir du Tourp. Un des itinéraires permet même de changer de regard sur Saint-Lô, et de découvrir autrement la ville.



(PHOTO : OUEST-FRANCE)

Évidemment, les points de vue sur le littoral depuis le GR 223 sont incomparables dans la Manche, de Saint-Vaast-la-Hougue au Grouin du sud. Mais ces sites spectaculaires se suffisent à eux-mêmes, ils n'ont pas besoin de publicité.

Le but de cette chronique, modeste et subjective, est de faire découvrir quelques boucles de randonnée moins évidentes que le sentier du littoral. Beaucoup figurent dans le topo-guide *La Manche à pieds*.

À Omonville-la-Rogue, La Hague côté terre

La boucle fusionne terre et mer. Une fois n'est pas coutume, c'est l'intérieur du circuit - sur les pas de Jean-François Millet - qui en fait son intérêt. Des chemins étroits au son de l'eau, la passerelle sur un ruisseau, les ruines d'une ferme, tout y est.

Les deux arrêts majeurs sont pour le bâti : le manoir du Tourp et le sublime hameau Gruchy, où naquit le peintre Jean-François Millet. Départ Omonville-la-Rogue, 13 km, à télécharger sur le site EnCotentin.fr

À Fermanville, une célébrité méritée

Le circuit de Fermanville est une célébrité dans le Val-de-Saire. Du phare du cap Lévi à la Vallée des Moulins (c'est son nom), en passant par le viaduc ou passait le « Tue-vaques », la boucle offre une variété de paysages incomparable sur une faible distance. Départ église de Fermanville, 13 km, à télécharger sur le site EnCotentin.fr

À Saint-Lô, vous serez surpris

Vous pourriez changer de regard sur la ville avec le circuit « Au cœur de Saint-Lô », pas si bien nommé puisqu'on en fait le tour. Au programme, des endroits verts et charmants : l'île Mosselman, la Petite Suisse, le vallon de la Dollée, les chemins urbains du Bois-Jugan, le hameau du Hutrel, le haras côté champs...

À noter, une vue horizontale sur les remparts, en haut d'un escalier discret. Départ office du tourisme à Saint-Lô, 10 km, à télécharger sur le site de l'office du tourisme de Saint-Lô Agglo.

À Gavray, 100 % bocage

Les randonneurs intraitables visent le 0 % asphalté. On n'en est pas loin avec le circuit « Entre Sienne et Bérén-

ce ». Des ruines de l'ancien château de Gavray au village de La Baleine, empruntant souvent des « chemins-tubes » (où les arbres se rejoignent au sommet), tout est délicieux sur cet itinéraire, qui offre quelques vues spectaculaires. Départ bourg de Gavray, 16 km, à télécharger sur le site Normandie tourisme.

Du haut du Mont Castré

« Les vieilles pierres du Mont Castré » est sans doute l'un des itinéraires les plus étonnants dans la Manche. Dans le passé, les Romains, les Unelles (des Gaulois), les Américains et les Allemands en ont fait l'ascension pour livrer bataille sur cette position dominante du Cotentin. Le parfum d'histoire est à humer en crapahutant dans les bois, en traversant une

cuvette devenue base de loisirs et en se faisant discret entre les ruines ensorcelantes du château et de l'église. Départ parking du Mont Castré (7 km), ou de La Haye-du-Puits (15 km). À télécharger sur l'application MaRando.

Des crêtes légendaires

On fait deux exceptions pour cet itinéraire : ce n'est pas une boucle et on part de l'Orne, à Lonlay-l'Abbaye, pour arriver à Mortain dans la Manche. Ce morceau du GRP « Les Crêtes du Mortainais » (et du GR 22) est bien nommé, les panoramas sont magiques, sans oublier la très arthurienne Fosse Arthour. La rando est un peu longue, mais elle en vaut la peine. 29 km, topo-guide du GR 22.

Christophe LECONTE.

Un nouveau chemin, entre deux côtes



Infographie : Ouest-France.

On a testé

En juin, le Comité départemental de randonnée de la Manche a inauguré un nouvel itinéraire pour relier les côtes est (Sainte-Mère-Eglise) et ouest (Portbail) du Cotentin. Il permet de boucler le tour du Cotentin et de relier le GR 223 par l'intérieur, dans les marais.

Aller vers l'ouest est dans mes gênes d'Occidental, je décide de partir de Sainte-Mère-Eglise. Je prends un car Nomad tôt le matin au départ de Saint-Lô. Au programme, 49,3 km sur du plat. Ce sera une randonnée de deux jours, dont 30 km le premier.

Je télécharge l'itinéraire sur l'application MaRando, la trace rouge et noir se trouve facilement rue des écoles. La qualité du balisage ne se démentira pas du trajet. Les marais ne sont pas riches en chemins, une bonne partie se fait sur la route. Alors que l'église sonne midi, la vue sur le marais de Picaucille agit comme une récompense.

À Pont-l'Abbé, un parneau me rappelle que les Français y tinrent leur quartier général pendant la guerre de Cent Ans. Après le sandwich du midi, je me lance à l'assaut de Saint-Sauveur-le-Vicomte, bastion des Anglais. On prend un peu d'altitude, les che-

mins deviennent la norme.

À Saint-Sauveur, l'Anglais a été chassé depuis longtemps, on tire le feu d'artifice du 14-Juillet. Je rejoins mon hébergement, rare dans ce bourg verdoyant, puis cherche un restaurant, pas beaucoup plus réparateur. Les chemins gagnent en charme du côté de Carville-la-Roque. Les 15 km sont avalés dans la matinée.

Le retour... en stop

On ne maudira jamais assez le mille-feuille administratif. Je dois en effet partir de Cotentin Agglo, traverser Côte Ouest - Centre - Manche pour arriver à Coutances Mer et bocage. Personne n'a eu l'idée de mettre en place une liaison Ouest, en car, qui se fiche des intercommunales.

Je zappe donc les quatre derniers kilomètres pour tendre le pouce le long du bord d'une départementale passante. Temps d'attente ? Trois minutes.

Au doigt mouillé, cette liaison de mer à mer fait un tiers de routes, un tiers de chemins larges de type chasses, un tiers de chemins creux. Elle permet de découvrir les marais avec les pieds, mais il est conseillé de l'allonger avec un itinéraire côtier pour lui donner tout son sel.

Sur papier ou sur écran : où trouver les itinéraires ?

Sur papier, on conseille les excellents *Le Tour du Cotentin* et *La Manche à pied*, du Comité départemental de randonnée. « À pied », du Parc des marais, vous emmènera dans une région plus méconnue.

Les cartes IGN peuvent aussi servir en appui, surtout ceux qui aiment créer leurs propres itinéraires. Il faudra en acheter quinze si vous voulez cou-

vrir l'ensemble du département, au prix de 13,90 € l'unité.

Côté écrans, les sites des offices du tourisme de Saint-Lô Agglo et d'Agglo Cotentin sont les plus au niveau, avec téléchargement. Même chose sur le site Attitude Manche, mais la qualité de la recherche est altérée par l'abondance.

Côté applications pour smartpho-

nes, plusieurs références d'outils collaboratifs existent, mais l'intérêt n'est pas garanti pour tous les itinéraires. On vous conseille l'application MaRando, sortie par la Fédération française de randonnée en juin 2023. Tous les tracés sont vérifiés, c'est intuitif, l'option payante n'est pas indispensable. À recommander autour de vous.

Bénévole, il balise les chemins de randonnée

Réville — Passionné de course et de marche, Vincent Pinatel consacre son temps libre à l'entretien du balisage des chemins de grandes et petites randonnées dans le nord-est de la Manche.

Les gens d'ici

Pour Vincent Pinatel, maître adjoint au port de Saint-Vaast-la-Hougue, les souvenirs de jeunesse sont tenaces. Ces derniers l'ont conduit à s'occuper du balisage des chemins de petites et grandes randonnées du secteur Est du Cotentin. « Mon premier rapport avec les marques de ces chemins remonte à mes 8 ans. Quand je me baladais dans les Pyrénées avec mon père, il me disait : « Si tu suis ces marques, tu rentres à la maison, à Biarritz (Pyrénées-Atlantiques). » Ça m'a marqué. » Sportif, Vincent Pinatel s'est longtemps dirigé grâce aux marquages, « des repères quand je courrais ».

Une formation sur le balisage

Il y a six ans, Vincent Pinatel voit un appel à bénévoles pour baliser les chemins. « J'ai échangé avec le Comité départemental de randonnées pédestres (CDRP) de la Manche et son président, Benoît Alix. Après un essai, ça m'a plu », avoue-t-il tout en évoquant deux jours de formation au cours desquels il a appris les règles du balisage, les lieux sur lesquels c'est autorisé et les différentes marques. « Des rectangles bicolores ou unis de 4,5 cm sur 10 cm en blanc et rouge, jaune et rouge ou jaune selon qu'il s'agit de chemins de grande randonnée (GR) ou de petite randonnée. »

Depuis 2018, Vincent Pinatel assure l'entretien de deux chemins : du pont de Saire de Réville à Barfleur et



Son temps libre, Vincent Pinatel se passe à entretenir le balisage des sentiers de petites et grandes randonnées et à l'œil sur 222 km de chemins arpentés par des milliers de marcheurs.

(Photo : Ouest-France)

du pont tournant de Cherbourg au Douet Picot de Digosville. « Chacun fait 10 km et les balisages sont tous les 150 m. »

Entre végétation à dégager, marques usées à repeindre et changement d'autocollants, le travail ne manque pas. « Je commence en avril. Je vais sur les sentiers pendant mes loisirs et mes pauses, avec ma valise où il y a un chiffon, sérateur, brosse métallique, pinceaux et peintures », explique-t-il, tout en se réjouissant d'avoir des sentiers agréables à sillonner. « Je n'y vais jamais en traînant

les pieds ! »

Sur les chemins, des rencontres, « toujours agréables, les randonneurs prennent leur temps ». Un bémol néanmoins : certaines marques sont systématiquement enlevées. « Par exemple sur 300 m vers le Becquet. Je ne sais pas pourquoi. »

Mais les motifs de satisfaction dominent, comme le respect de l'environnement constaté sur ces chemins.

Depuis 2021, Vincent Pinatel a intégré le bureau du CDRP. « Je suis res-

ponsable du secteur Est Cotentin, soit de 222 km de chemins, de la plage de Querqueville aux Gougins. Sept circuits sont entretenus par seize bénévoles. »

Ils sont en première ligne pour constater les effets de la mer sur la côte : il faut parfois refaire des sentiers, du fait de l'érosion du littoral.

Vincent Pinatel évoque un projet de randonnée urbaine. « Ce serait 13 km dans Cherbourg pour découvrir ruelles et jardins. »

Des solutions pour randonner facile sur le GR223

Itinéraire balisé. Trouver un toit pour la nuit n'est pas toujours facile. Attitude Manche cherche à améliorer l'accueil des randonneurs en leur proposant des petites cabanes dans les campings.

1 2 3 4 5 6

Le Tour du Cotentin, ce sera finalement pour une prochaine fois. Corinne Buffet et ses amis ont préféré reporter leur semaine sur le GR223. « Quand on a commencé à appeler pour réserver des hébergements, on s'est rendu compte que cela ne correspondait pas toujours aux distances qu'on souhaitait faire dans la journée, ou alors il fallait encore s'éloigner du GR. Niveau budget aussi, c'était compliqué. Il existe peu de formules soirées étapes pour randonneurs, comme ce qui se fait dans les refuges en montagne, par exemple », raconte la Bourguignonne. Alors à l'été 2024, le petit groupe de marcheuses envisage de partir dans la Manche avec la tente sur le dos, option camping et bivouac.

Édité par la Fédération française de randonnée, le topoguide Tour du Cotentin liste près de 350 adresses situées sur le GR223 pour la plupart, à moins de 2 km ou plus, pour une petite partie. Un nombre qui peut sembler important mais sur les chemins et dans les forums, la problématique de l'hébergement est régulière.

Vingt campings partenaires

L'année dernière, l'agence d'attractivité de la Manche pilotée par le Conseil départemental, Attitude Manche, a initié un partenariat avec une vingtaine de campings, principalement situés sur le littoral. Les structures, qu'elles soient municipales ou privées, s'engagent à proposer des hébergements type cabane pour une ou deux personnes et disponibles à la nuitée pour les itinérants, à des tarifs abordables.

Plus de confort

« L'objectif, c'est de développer des services en parallèle des sentiers pour aider les itinérants. Le GR223 est le circuit phare dans le département mais à terme, il s'agit de mailler l'ensemble du territoire avec une quarantaine de campings », détaille Fabrice Desbois, responsable du développement de l'itinérance et loisirs outdoor pour Attitude Manche.

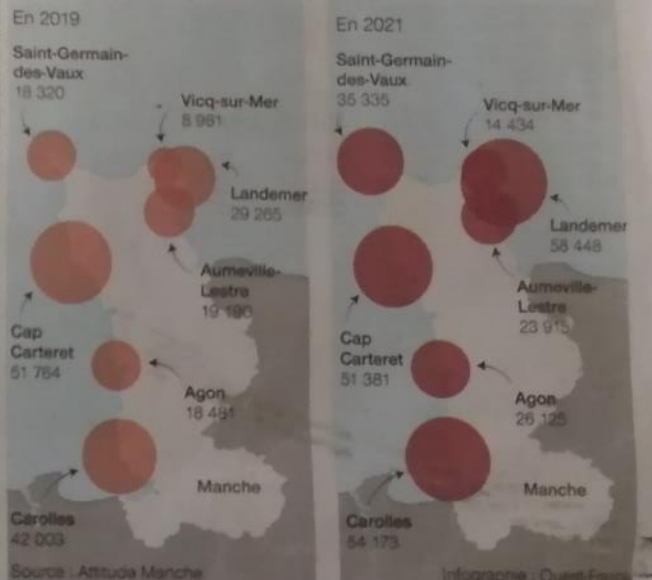
Sur la côte est, le camping le Haut-Dick, à Carentan-les-Meris, propose trois logements au confort basique, pensés pour les touristes de passage, qu'ils soient à pied ou à vélo. La directrice, Christel Sanchez, observe : « Nous les avons installés dès 2014. Après une journée de marche ou de vélo, ils sont contents de trouver un matelas. Parfois, des campeurs choisissent même la cabane plutôt que la tente, surtout quand il pleut. Ce n'est pas beaucoup plus cher et c'est quand même plus confortable. » Une option qui pourrait bien intéresser Corinne et ses amis.

Marielle BASTIDE.



Le camping du Haut-Dick, à Carentan-les-Meris (en haut), propose trois logements qui accueillent les randonneurs en itinérance. Plus au sud, à Port-Farcy, deux « Cabanétapes » proposent deux places pour les randonneurs à pied ou à vélo.

Évolution de la fréquentation du GR223



Les randonneurs bienvenus dans son jardin

Entre le port de Diélette et l'ancien sémaphore de Flamanville, le GR223 passe juste devant sa maison, où il a installé un petit panneau en bois. Hervé Pujol souhaite la bienvenue aux « amis randonneurs » et leur propose un point d'eau, une table de pique-nique et un petit bout de jardin pour planter leur tente. Un espace de bivouac encadré chez l'habitant, en somme. Lui-même passionné de randonnée et de trek, en France comme à l'étranger, le retraité a mis à profit son expérience personnelle. « J'ai beaucoup marché et j'ai constaté que trouver un lieu sécurisé pour la nuit n'est pas toujours facile. Je me souviens avoir vraiment galéré. Dans certains endroits, le camping sauvage n'est pas possible. »

Des couples ou des personnes seules

Depuis deux ans, Hervé Pujol est inscrit sur le site internet Home Camper, qui met en relation des marcheurs et des particuliers qui disposent d'un jardin pouvant accueillir six emplacements maximum. « Il faut forcément fixer un prix pour être référencé sur Home Camper mais ce n'est pas le but de ma démarche, qui est plutôt d'offrir un petit service en prêtant une partie de mon terrain, poursuit-il. Les gens réservent souvent à la dernière minute, en fonction de la météo. J'ai souvent des couples ou des personnes qui voyagent seules, surtout des femmes. »

Marielle BASTIDE.



Hervé Pujol propose son jardin aux randonneurs du GR223.

La randonnée, c'est mieux en toute légèreté

Parcourir 25 km par jour, c'est bien. Le faire sans avoir à porter 10 kg sur le dos, c'est encore mieux pour profiter des paysages. La Maille postale, une entreprise créée en 2009 au Puy-en-Velay (Haute-Loire), a été missionnée par Attitude Manche, l'agence d'attractivité pilotée par le Conseil départemental, à l'été 2017. Elle transporte sacs à dos et valises sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et quinze autres itinéraires, dont le Tour du Cotentin.

46 bagages portés en 2017, 2400 en 2023

La première année dans la Manche, 46 bagages ont été portés, 620 la suivante, 967 en 2020 malgré le Covid. En 2023, ce chiffre devrait grimper à 2 400. « Des clients nous suivent d'un itinéraire à l'autre. Comme ils savent que nous sommes présents sur un territoire, ils s'y rendent en faisant appel à nous. Cela donne une certaine visibilité à des chemins de grande randonnée un peu moins connus, comme le Tour du Cotentin



La Maille postale est implantée depuis 2017 dans le département de la Manche.

par exemple », avance Pierre-Yves Le Guen, chargé des projets et développements de la Maille postale.

Pour Attitude Manche, il s'agit de développer les services autour de la randonnée. « Ces touristes viennent pour marcher bien sûr mais ils en profitent aussi pour visiter des sites patrimoniaux ou des musées en chemin. C'est plus confortable de le

faire si on voyage léger », note Fabrice Desbois, responsable du développement de l'itinérance et loisirs outdoor pour Attitude Manche.

Quatre grands comités de la Manche disposent de ce service payant : le Tour du Cotentin, ainsi que le Vieux-marin, la Vélocissime et la Veste West-Normandie.

Marielle BASTIDE.

La Manche veut des touristes en toutes saisons

La fréquentation touristique est forte l'été dans la Manche. Les professionnels du secteur veulent maintenant voir se développer davantage le tourisme hors saison.

« On a une évolution positive sur les mois de janvier, février et mars et on s'attend à un très bon printemps », indique Angéla Flambard, directrice de Labels Manche, qui regroupe 1 200 hébergements (gîtes et chambres d'hôtes) labellisés Gîtes de France et Clévacances dans le département. « On vient de connaître l'un des meilleurs mois de février de l'histoire du musée », relève Hugo Levannier, chargé de communication à l'Airborne Museum à Sainte-Mère-Eglise.

Développer le tourisme des « ailes de saison » (périodes hors été), c'est l'objectif des professionnels manchois du tourisme, qui étaient réunis mardi 28 mars 2023 à Saint-Lô.

« On ne veut pas plus de touristes en été »

« Aujourd'hui, la fréquentation estivale est satisfaisante dans la Manche. On ne veut pas aller chercher plus de touristes », explique Lydie Lemaître, responsable du service communication chez Attitude Manche.

« On fait zéro communication pour juillet et août car on n'a pas besoin de le faire. En centrale de réservation, on est à 100 % de remplissage sur ces deux mois », illustre Angéla Flambard.

Pour Lydie Lemaître, « l'objectif est d'étaier la fréquentation pour éviter

la surfréquentation. La force de la Manche, ce sont ses grands espaces naturels. Pour que l'expérience des visiteurs soit la plus qualitative possible, il est important de valoriser ce potentiel au-delà de la période estivale. La Manche est belle en toutes saisons. »

Le département entend aussi surfer sur les nouvelles tendances : des vacances moins longues et moins loin, à deux ou trois heures de route de chez soi. « On a une clientèle, notamment de la région parisienne, qui est réceptive à cette proposition », précise Lydie Lemaître.

Angéla Flambard note aussi la bonne représentation des habitants des Hauts-de-France mais aussi de l'ex Haute-Normandie. « À deux heures de voiture, la Manche représente un dépaysement total. »

Attitude Manche travaille avec les professionnels « afin que les touristes puissent trouver toute l'année une offre à consommer : hébergement, restauration, sites de visites... On veut aussi, dans une vision de tourisme durable, développer la fréquentation de l'intérieur des terres et l'itinérance douce : le vélo, le canoë, la marche. Une offre plus proche de la nature qui correspond à l'ADN de la Manche ».

Message reçu cinq par cinq par l'office du tourisme du Cotentin. « On voit bien qu'en juillet-août tout est

saturé, remarque Adeline Aubert, chargée de communication. Or on peut proposer des activités en toutes saisons. Nous, on s'appuie sur les activités nautiques et les randonnées. On a un gros travail à faire avec tous les partenaires du territoire : il faut qu'en dehors de l'été, les restaurants, les sites, soient ouverts. »

Au musée Airborne, « on essaie de mettre des dispositifs en place pour dynamiser la basse saison : on propose un événement par mois, on a lancé la visite des réserves du musée ».

« Attirer un public familial en période creuse »

Tous les sites touristiques du département ne peuvent pas parier sur le hors saison. « Il nous serait difficile d'ouvrir notre parc en hiver, parce qu'il est très végétalisé et donc très beau en été, parce qu'on a des attractions qui ne seraient pas appropriées pour l'hiver », remarque Élodie Leroux, responsable commerciale du parc de loisirs de l'Ange-Michel, à Saint-Martin-de-Landelles, qui accueille 120 000 visiteurs entre avril et septembre. Une ouverture ponctuelle, autour d'Halloween, pendant les vacances de la Toussaint, est toutefois en réflexion.



Émilie MICHEL.

Le Nez de Jobourg est l'un des sites naturels les plus emblématiques du département de la Manche. PHOTO ARCHIVES OUEST-FRANCE

La ronde du Cotentin, l'événement randonnée 2024

Saint-Pierre-Eglise

Mercredi 6 au pôle de proximité était présenté un concept rando qui séduit et qui arrive dans la Manche : la ronde des villages. Ainsi les 25 et 26 mai 2024 sera organisé un week-end festif pour découvrir notre territoire et son patrimoine tout en rando. Un concept original avec un parcours "à la carte" : les participants décident de leur distance. Au total 80km de parcours seront balisés, 13 villages seront traversés et 14 étapes entre "Terre et Mer" ont été retenues pour découvrir le Val de Saire. "C'est la Fédération Française de

randonnée de la Manche qui est à l'initiative de ce projet, explique Michel Durand son président. On s'est dit qu'il fallait faire ça également dans la Manche, dans le Val de Saire car c'est une valeur sûre, il y a des rando faciles, outre le patrimoine bâti il y a également le patrimoine gastronomique et c'est une zone touristique accessible avec notamment l'offre de logement". Un projet mené par la FFRandonnée Manche, la Communauté d'Agglomération du Cotentin, l'Office du Tourisme du Cotentin et les communes traversées.



Michel Durand, Guillaume Romancant de la FFR et Odile Thominet, vice-présidente de la CAC en charge du tourisme.

Un week-end de la randonnée en mai 2024

Saint-Pierre-Église — Proposé par le comité départemental de la randonnée pédestre, un week-end de marche sera organisé en mai 2024 pour des découvertes du Val-de-Saire à la demande.

Les 25 et 26 mai 2024, à l'initiative de l'antenne manchoise de la Fédération française de randonnées (FFR), le Val-de-Saire accueillera le premier week-end de la randonnée pédestre : ronde du Cotentin, en villages du Val-de-Saire.

Michel Durand, vice-président manchois de la FFR, explique : « L'idée m'est venue alors que je participais à un week-end identique dans le Périgord l'an dernier. Il y avait 3 000 participants. » Quatre-vingts kilomètres de parcours seront proposés entre littoral et bocage. « On a évité un maximum le littoral afin de préserver de l'érosion. »

Quatorze villages étapes

Le concept : proposer des randonnées à la demande à travers quatorze parcours balisés de 2, 5 à 10 km. « Le Val-de-Saire est un terrain facile pour les randonnées. C'est surtout une région riche en patrimoine bâti et naturel », souligne Michel Durand. Le but est également d'ouvrir les marches à tous. « Rien ne sera imposé, chacun choisira sa distance et ses itinéraires à découvrir. »

Mercredi 6 décembre, les élus et responsables d'associations de trei-



Élus sairois et responsables d'associations n'ont pas caché leur plaisir d'accueillir plusieurs centaines de randonneurs.

(Photo: Quest-France)

ze villages traversés sur la boucle programmée dans le Val-de-Saire se sont réunis avec les organisateurs, à Saint-Pierre-Eglise. « Lors de ce week-end, des sites patrimoniaux, proposés par les responsables au sein des villages, seront proposés aux randonneurs. La densité des villages dans la région est un plus pour ce genre d'expérience », évoquent les organisateurs. Chaque randon-

neur pourra choisir s'il randonne un ou deux jours mais aussi où il souhaite marcher. « Nul ne sera tenu à un parcours précis. »

Sur la boucle de quatre-vingts kilomètres, églises, châteaux, manoirs et autres lieux emblématiques seront ouverts aux randonneurs. « L'idée est de s'inscrire et d'opter à la fois pour les sites à visiter, les balades à effectuer et ses lieux de pique-nique »,

souligne Michel Durand. 120 bénévoles seront sur le terrain, au service des marcheurs. Un plus lors de ces randonnées : « Des navettes ramèneront les marcheurs à leur point de départ. »

Les inscriptions débuteront en janvier 2024. « On attend entre 700 et 1 000 marcheurs de toute la Normandie pour cette première. »

Le championnat régional de longe-côte aura lieu le 15 avril

Jullouville

Sur la grande plage de Jullouville, les entraînements s'intensifient à l'approche du championnat régional de longe-côte qui se disputera le 15 avril dans la station balnéaire.

Environ 90 athlètes sont attendus pour disputer les différentes épreuves, au total cinq départs seront donnés. Les premiers s'élanceront vers 13 h 30 au niveau de la cale des plaisanciers. Sylvie Blouin-Carusio, figure jullouvilaise et trésorière de l'association "Longe-côte du pays Granvillais" accompagné de son guide vont

concourir dans la catégorie déficient visuel. La coach Eveline Brasse, vice-présidente de l'association, sera également sur la ligne de départ et tient à préciser "Les parcours seront chronométrés et balisés par des bouées".

Un village départ sera monté pour l'occasion, toutes les épreuves seront visibles de la plage ainsi les spectateurs pourront profiter pleinement du défi sportif.

■ *Pratique. Cale des plaisanciers. Samedi 15 avril de 13 h 30 à 17 h.*



Quelques membres de l'association "Longe-côte du pays Granvillais" avant un entraînement sur la plage de Jullouville.



Pierre-Yves Gilard

Jullouville

Longe-côte. Sur la grande plage de Jullouville, les pieds dans l'eau quatre-vingt-dix sportifs sont venus disputer les différentes

manches du concours régional de longe-côte. C'est dans une mer houleuse et un vent d'ouest assez soutenu que les concurrents ont dû s'affronter.

Non-voyante, elle s'épanouit grâce au longe côte

Jullouville — Non-voyante depuis l'âge de 9 ans, Sylvie Blouin Caruso, sportive dans l'âme, a rejoint l'association Longe côte du pays granvillais. Elle participe aux championnats régionaux, le 15 avril.

Les gens d'ici

Originaire de la Manche, Sylvie Blouin Caruso s'est installée dans la maison familiale de Jullouville en 2018, à l'heure de la retraite.

Depuis toute petite, elle est passionnée de sport. À l'âge de 9 ans, elle perd la vue. Sylvie Blouin Caruso est atteinte, comme l'une de ses trois sœurs, de la maladie de Stargardt, une maladie orpheline héréditaire des yeux. « **Mon père Daniel, grand sportif, m'a alors amené au sport. J'ai ainsi pratiqué la natation, la course à pied et le ski de fond jusqu'à l'âge de 30 ans. J'ai poursuivi la natation et le ski de fond jusqu'en 2015.** »

En rejoignant le club de longe côte, il lui fallait trouver la bonne personne qui accepterait de la guider et de la coacher. « **Cela s'est fait très vite car j'avais le côté sportif. Il fallait me donner les bons gestes, au bon moment, au bon endroit, suivant l'état de la mer. Tout se joue sur l'écoute de la personne. Pour moi, le tout droit n'existe pas. En revanche, la droite et la gauche je sais faire.** »

« Je suis seule, confrontée à moi-même »

Au départ, Sylvie Blouin Caruso a eu plusieurs guides, « **essentiellement des femmes** ». Puis Dave Bedford est arrivé, devenant son coach et son compagnon dans la vie. « **Je m'entraîne en solo et en binôme**



Sylvie Blouin Caruso à l'entraînement avec son guide et compagnon Dave Bedford. Médaillée d'argent au national de Sangatte en 2022, elle prépare le championnat régional 2023 à Jullouville dimanche 15 avril.

PHOTO : OUEST-FRANCE

avec Dave. Il me guide : « gauche », « droite ». Je réalise les mêmes mouvements que pour le ski de fond », explique-t-elle.

« Je ne tiens personne, je n'ai pas de chien guide ni de canne blanche. Ma force physique et mentale me permet d'avancer encore plus loin. Le fait de me dépasser, c'est grâce à toute cette équipe du longe côte. Elle m'a apporté tout son dynamisme pour me considérer comme une

personne valide. C'est super fort. Toute cette envie devenue passion, ce sont les membres du club qui mer l'ont donnée », assure Sylvie Blouin Caruso.

Ses cinq entraînements par semaine, avec le club et ou de son côté, lui ont permis de toujours progresser. Médaillée d'argent au national de Sangatte (Pas-de-Calais) en 2022, Sylvie Blouin Caruso participera aux championnats régionaux de la disci-

pline. Selon Evelyne Chasse, sa coach au sein du club, « **Sylvie a franchi un cap énorme au fil des années. Elle arrive à se surpasser. Elle nous épate avec sa grande force. Sylvie a l'envie de ne pas marquer la différence et la longe côte lui permet.** »

Samedi 15 avril, à partir de 13 h, championnats régionaux de longe côte, rendez-vous devant le parking des Plaisanciers.



Ce samedi 15 avril 2023 s'annonce animé au niveau de la cale des Plaisanciers de Jullouville, avec les portes ouvertes de la station SNSM et une compétition régionale de longe côte.

Samedi 15 avril 2023, à partir de 13 h 30, se déroule le championnat de Normandie de longe côte, face au parking des Plaisanciers, à Jullouville (Manche). En plus de l'opération portes ouvertes menée par les sauveteurs en mer.

Qui n'a pas déjà aperçu ces drôles de marcheurs, de l'eau entre le nombril et la poitrine, en file indienne dans les vagues ? Mais le longe côte, activité physique accessible au plus grand nombre, est également un sport de compétition.

LIRE AUSSI : [La station SNSM de Jullouville ouvre ses portes, samedi 15 avril 2023](#)

« Pour la deuxième année consécutive, le championnat de Normandie se dispute dans la Manche. Il est qualificatif pour le championnat de zone, le 13 mai à Ault (Somme), et le championnat de France, les 3 et 4 juin à Carcans (Gironde). En 2022, le Longe côte du pays granvillais, basé à Jullouville, a coorganisé les épreuves régionales à Hauteville-sur-Mer en collaboration avec le club du Pays hautais. Les deux clubs accueillent une nouvelle fois ces épreuves qualificatives, sur la plage de Jullouville, le 15 avril », confie Évelyne Brassé, vice-présidente du Club de longe côte du pays granvillais, organisatrice et directrice de course. Les épreuves se tiendront en face de la station SNSM, à la cale des Plaisanciers, de 13 h 30 à 17 h.

Venus de Seine-Maritime, du Calvados et de la Manche, 94 longeurs, licenciés auprès de la Fédération française de randonnée, s'affronteront en solo et par équipe sur 50 mètres avec pagaie, 200 mètres, 400 mètres et 1 000 mètres. Le Longe côte hautais présentera neuf compétiteurs, le club de Jullouville aussi, dont Sylvie Blouin Caruso, vice-championne de France 2022 en catégorie déficients visuels.

En marge de cette manifestation, le comité départemental de randonnée pédestre propose aux supporters et accompagnateurs de découvrir le territoire lors d'une randonnée.

Samedi 15 avril, à partir de 13 h 30, face au parking des Plaisanciers à Jullouville, championnat régional de Normandie de longe côte.



Ouest-France — 13/05/23 à 5h05

Jullouville. Le club de longe côte brille au championnat régional

#Jullouville (50) ⓘ 2 min

« Le longe côte n'est pas le sport tranquille que beaucoup perçoivent. Preuve en est, les conditions difficiles rencontrées par les 91 compétiteurs normands, samedi 15 avril, sur la plage de Jullouville, à l'occasion du championnat régional. L'équipe arbitrale a courageusement, et quelquefois héroïquement, géré cette compétition », confie Évelyne Brassé, du club de longe cote du pays granvillais.

Après avoir remporté une belle moisson de médailles (cinq médailles d'or et d'argent, en plus de la médaille d'or de Sylvie Blouin-Caruso dans la catégorie déficients visuels), les neuf membres qualifiés du longe cote du pays granvillais ont rendez-vous ce samedi 13 mai, à Ault (Somme), pour le championnat de zone.

Quant à Sylvie Blouin-Caruso, elle défendra donc son titre de vice-championne de France les 3 et 4 juin, à Carcans (Gironde).