

Rando 50 . mag

n° 02 - décembre 2018

Sommaire :

PAGE 3

L'ACTUALITE DU COMITE

- Concours photos : toujours d'actualité
- Nos rendez-vous
- Appel à bénévoles

PAGE 6

SENTIERS ET ITINERAIRES

- Idée rando
- GR@ccess
- Mon GR préféré : saison 2
- Devenir Baliseur officiel

PAGE 9

FORMATION

- Dispositif « Réussir sa Rando »
- Modernisation du parcours de formations
- Vos besoins en formation

PAGE 11

VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Le GPS... Pour QUI et POURQUOI ?
- On en parle

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Manche

Concours photo



...
« Votre plus belle photo
en couverture de **rando50.mag** »



...
Un abonnement
d'un an à Passion
Rando magazine
pour l'auteur de la
photo sélectionnée



**BONNES FÊTES
À TOUS**

© Jacques Mesnildrey « le Mont Saint Michel vu du Sol Roc »



« Le mot du comité directeur »



Nos séjours 2018 en Cotentin et autour de la baie du Mont-Saint-Michel ont affiché complet. A un moment où subventions et aides s'étiolent, ces produits touristiques constituent un vrai ballon d'oxygène pour le comité. Merci à tous les artisans de ces succès.

Sur les parcours empruntés, les marques de balisage sont autant de clins d'œil bienveillants et rassurants pour l'information et la sécurité du randonneur mais aussi pour la pérennité de nos sentiers. Merci à tous nos baliseurs, véritables gardiens du temple.

Dans les appréciations des participants à nos séjours, je suis toujours frappé par l'étonnement produit par nos parcours : beauté et diversité des paysages, dénivelés, lumières, etc... Ce magnifique patrimoine est à disposition de chacun d'entre nous, randonneurs, pour en profiter, faire profiter ou découvrir.



**Bonnes fêtes de fin d'année
et meilleurs vœux pour 2019.**



Michel Durand

Vice-Président en charge de la commission tourisme



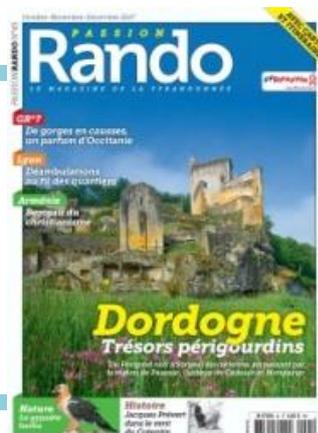


VOTRE CONCOURS PHOTOS EST TOUJOURS D'ACTUALITE EN 2019 !



Comme Jacques Mesnildrey de l'ATPM Rando : auteur de la photo de couverture de ce numéro, adressez nous vos plus belles photos de paysages ou de curiosités naturelles découverts lors de vos randonnées. Pour chaque photo retenue, son auteur sera récompensé par la publication de sa photo en couverture de RANDO 50 mag et d'un abonnement d'un an à Passion Rando magazine.

Participez nombreux et envoyez-nous vos plus belles photos de rando à l'adresse du comité : manche@ffrandonnee.fr en indiquant : votre nom, votre club, votre n° licence fédérale, votre mail et le lieu de la prise de vue. Le gagnant sera contacté personnellement par le CDRP50 avant publication.



16 février 2019 à Marigny



14h : Assemblée Générale Extraordinaire

(modification des statuts)

14h30 : Assemblée Générale Ordinaire

MARS :

- ✓ 8 et 9 mars 2019 : Stage de Baliseurs à Marigny
- ✓ 13 mars 2019 : rencontre USEP à Hambye
- ✓ 27 et 28 mars : Chantier et collecte de déchets sur le Havre de Surville avec le Syndicat Mixte des Espaces Littoraux

AVRIL :

- ✓ 6 avril 2019 : Journée des baliseurs à Sourdeval
- ✓ 24 au 27 avril 2019 : la presqu'île du Cotentin à pied

MAI :

- ✓ 22 au 26 mai 2019 : Fête de la Nature et opération collecte de déchets aux abords des sentiers

SEPTEMBRE :

- ✓ 31 août au 3 septembre 2019 : la baie du Mont-Saint-Michel à pied
- ✓ 22 septembre 2019 : Journée de la randonnée et patrimoine « Tous à pied »

SANS OUBLIER LES SALONS :

- ✓ 1er au 3 février 2019, salon international du tourisme à Rennes
- ✓ 14 au 17 mars 2019, salon Destinations nature à Paris (Porte de Versailles)
Affrètement d'un car par le comité le 16 mars pour le salon
 Rsg et inscription auprès d'Etienne Amourette - manche.president@ffrandonnee.fr
- ✓ 22 au 24 mars 2019, salon du randonneur à Lyon



Retrouver l'actu du comité sur sa page [facebook](#) « la randonnée dans la manche »



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-nous au sein 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 projet 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.

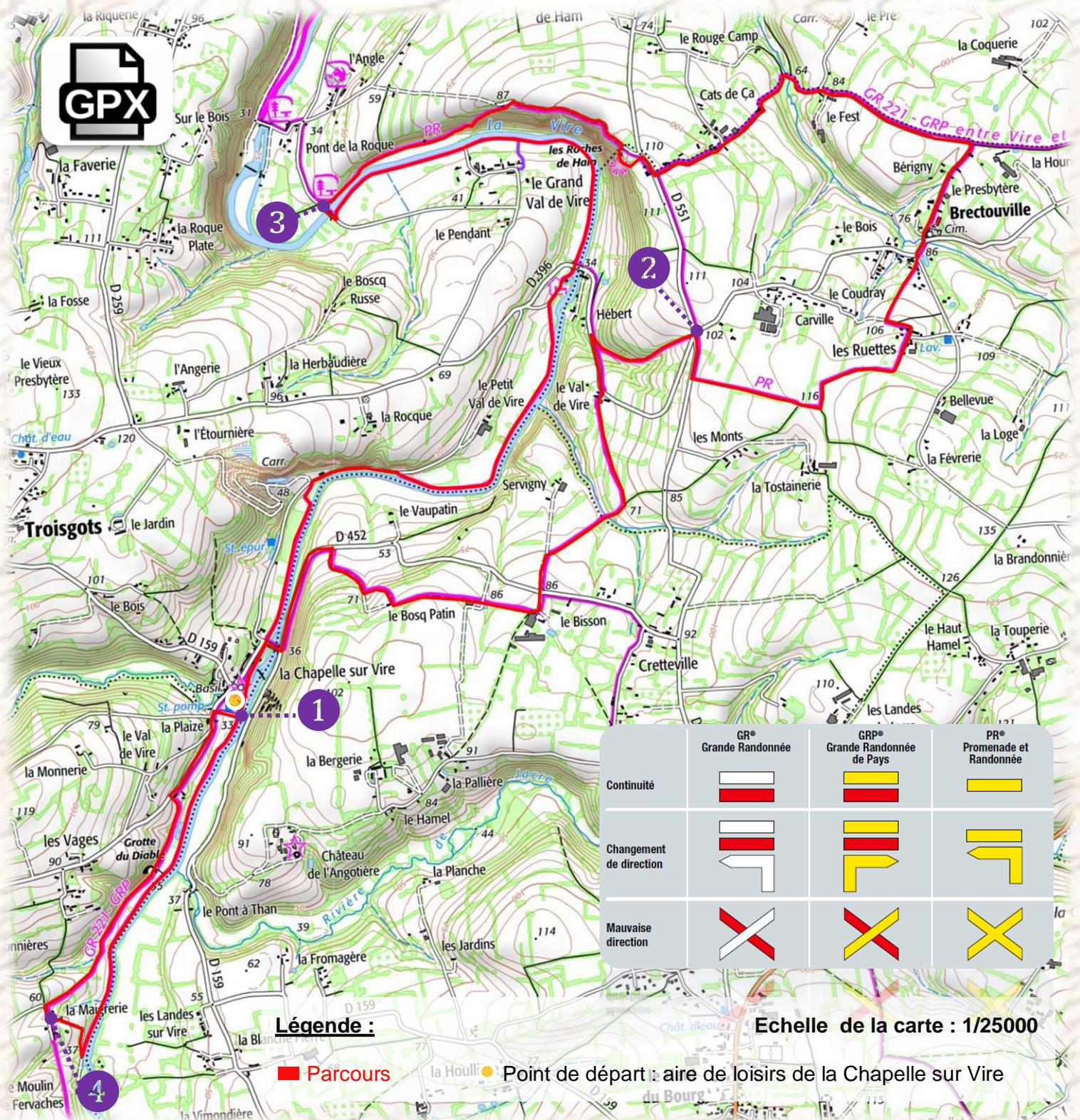


> **Vie associative et Tourisme** : pour animer, encadrer des randonnées, renforcer le lien social et l'esprit fédérateur.

*Nous recherchons également 2 personnes pour suivre :
le secrétariat (convocations et comptes-rendus de séances ;..)
et pour la vérification des comptes du comité.*

Pour tous renseignements, les membres du CDRP 50 sont à votre disposition et se feront un plaisir de répondre à vos questions. Et si vous êtes intéressé(e) ! Contactez au plus vite le comité au 02 33 55 34 30 ou sur manche@ffrandonnee.fr

Dans ce numéro nous vous emmenons à travers une boucle de 17 km à la découverte de la vallée de la Vire de La Chapelle sur Vire aux roches de Ham au gré du GR® 221 et du Chemin du Halage. [Télécharger le fichier.gpx](#)



1 Partir de l'aire de loisirs et passer à l'arrière de la Chapelle, franchir la Vire pour poursuivre sur le GR®221. **2** Au carrefour de la D551 et D396, quitter le GR®221 pour le PR® jaune. Passer Brectouville, les Roches de Ham puis toujours par le PR® jaune descendre aux bords de la Vire. **3** Franchir de nouveau la Vire et suivre le chemin de halage. Passer le moulin Hébert pour gagner la Chapelle sur Vire **1** Continuer sur le halage pour rejoindre la Maigrerie. **4** A la Maigrerie quitter le halage. Prendre à droite et suivre sur le GR®221, passer la grotte du Diable avant de revenir au point départ.

« Un nouvel outil pour préparer votre prochaine itinérance sur les GR®. »



MonGR.fr est devenu le premier portail de référence dédié à l'ensemble des GR® de France, il s'étoffe de nouvelles offres et services avec le GR@ccess.

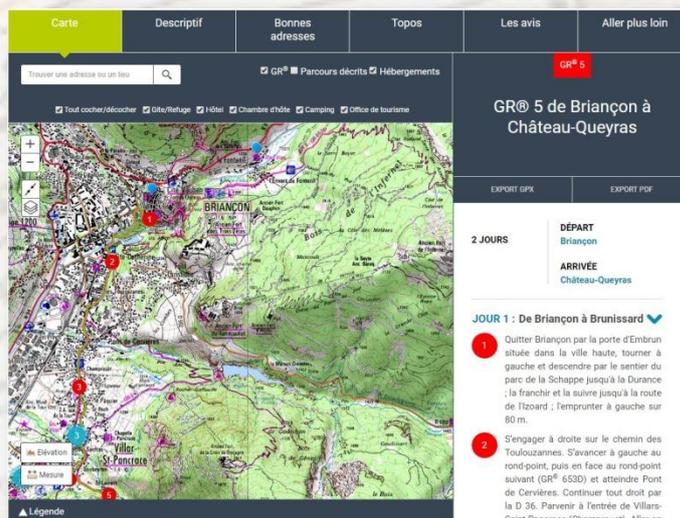
Après 2 ans d'existence, MonGR.fr propose désormais d'accéder à un choix immense de nouveaux parcours géo-dirigés et de suggestions de randonnée pour choisir, préparer et construire sa prochaine aventure sur les GR®.

Créez, planifiez et personnalisez votre itinérance avec le GR@ccess, vous bénéficiez de l'offre la plus complète sur le marché :

- Laissez-vous guider par le moteur d'inspiration et piochez selon vos critères
- parmi plus de **150 suggestions d'itinéraires** de grande randonnée de deux à huit jours ;
- Sélectionnez et personnalisez votre parcours en toute autonomie : accédez à **22 000 km de sentiers GR®** entièrement décrits, soit plus de 900 jours de randonnée en France. La base de données d'itinéraires disponibles s'enrichira progressivement.

Quel que soit votre choix, vous profitez :

- du **descriptif complet du parcours balisé avec pas à pas de chaque étape**,
- des **tracés sur cartographie IGN au 1 : 25000e et d'outils cartographiques complets (export GPX, profil altimétrique, coordonnées GPS, mesure de distance entre deux points, dénivelé cumulé du parcours, outil de sélection d'un segment sur un parcours)**,
- de la **localisation et des coordonnées des hébergements au plus proche du GR®**,
- de la **possibilité d'imprimer l'itinéraire au format PDF (Randofiche GR®)**,
- de **noter et commenter et enfin de stocker et gérer votre bibliothèque de parcours dans votre espace personnel**.



Facilitez-vous la rando !
Organisez votre randonnée itinérante en ligne
avec GR @ccess à partir de 10€*

GR®
@ccess

TARIFS
Annuel : 18€ / an
Mensuel : 10€ / mois
Adhèrent FFRandonnée

TARIFS
Annuel : 25€ / an
Mensuel : 12€ / mois
Grand public

La FFRandonnée remet le couvert dans une **saison 2** de **8 épisodes** qui risque bien de vous offrir quelques frissons et une envie incontrôlable de chausser vos tiges hautes et d'enfiler un sac à dos.



Le casting géographique est une nouvelle fois bien fourni et ravira les plus aventuriers d'entre vous : GR® de Pays - Tour du bassin d'Arcachon ; GR® 654 - Voie de Vézelay en Dordogne ; GR® 800 - Au fil de la Somme ; GR® 2 - Les boucles de la Seine en Île-de-France ; GR® 400 - Le volcan du Cantal ; GR® R1 - Île de La Réunion ; GR® 10 - La traversée des Pyrénées centrales ; GR® - Tour du Mont-Blanc. :TOUTES les plus belles destinations de randonnée sont présentes. **C'est le GR® R1 qui a été élu GR® préféré des Français 2019 avec plus de 32% des 47 000 votes. Le GR® R1 fêtera ses 40 ans en 2019.**

VOUS AUSSI, DEVENEZ BALISEUR OFFICIEL.



Comme nous vous l'avions annoncé dans notre édition précédente, le GR®223 a bénéficié cet été d'une cure de jouvence grâce à l'action des baliseurs du CDRP50 qui y ont mené plusieurs chantiers de rénovation. La qualité du balisage est en effet essentielle pour faciliter la randonnée sur ces sentiers notamment en itinérance.

Armés de leurs pinceaux, peintures et outils de débroussaillage ils n'ont pas ménagé leurs efforts et ce dans la bonne humeur générale, plaçant çà et là quelques poteaux de jalonnement ou dressant des cairns de pierres afin de mieux guider et canaliser les randonneurs très nombreux compte tenu de la belle météo de cet été.



Mais pour que nous puissions tous cheminer sereinement sur les chemins de randonnée, le balisage doit être réalisé toute l'année ; pour cela nous avons besoin chaque année de nouvelles personnes, motivées et désireuses de prendre le relais des plus anciens qui sont amenés à céder leur place parce que, fatigués, il leur est de plus en plus difficile d'accomplir ces travaux.

Comment faire ? Contactez-nous au 02 33 55 34 30 ou sur rando50.fr



Ce dispositif « **Réussir sa rando** » permet aux clubs de la FFRandonnée par l'intermédiaire de leurs animateurs brevetés d'initier les randonneurs adhérents ou non à la randonnée. Il se compose de trois modules thématiques complémentaires de 2 à 3 heures proposés de manière continue sur une journée ou indépendamment.

Module 1

« Randonner avec une carte »

- > Apprendre à lire une carte IGN au 1/25 000
- > Retrouver sur la carte les éléments du paysage
- > Estimer les distances et les temps de marche
- > Estimer le relief, anticiper la pente et la dénivelée
- > Estimer votre position grâce au quadrillage UTM (*Universal Transverse Mercator*)

Module 2

« Orienter en randonnée »

- > Savoir utiliser une boussole à plaquette
- > Découvrir la « rose des vents »
- > D'orienter la carte avec la boussole
- > Déterminer l'azimut d'une direction
- > Découvrir les fonctions basiques d'un GPS ou smartphone

Module 3

« Préparer sa randonnée »

- > Comment et sur quoi s'informer ?
- > Quelles réglementations respecter ?
- > Comment se préparer ?
- > Comment s'équiper ?
- > Quoi anticiper ?

Si vous souhaitez plus d'informations, mettre en place ce dispositif au sein de votre club pour vos adhérents ou conquérir de nouveaux adhérents, contacter le comité au 02 33 55 34 30.

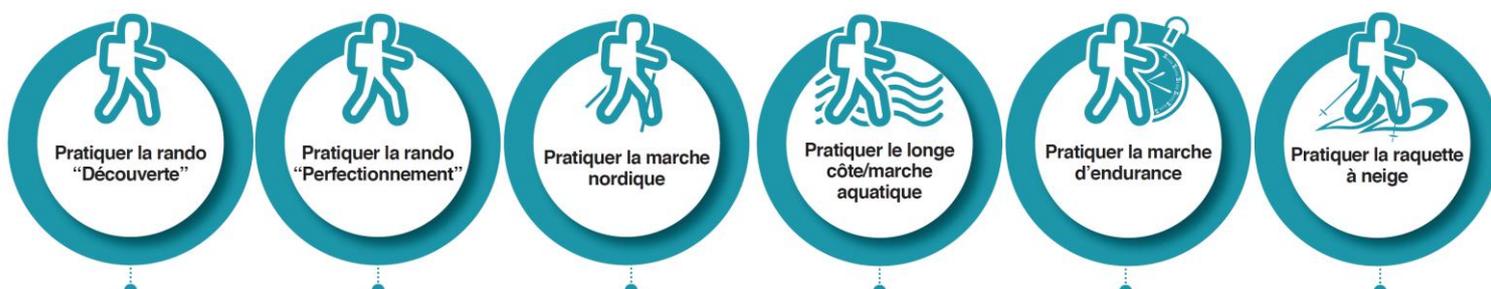
MODERNISATION DES PARCOURS DE FORMATION

À partir du 1er janvier 2019, la FFRandonnée se dote d'une filière de formation modernisée, attractive, et simplifiée pour ses animateurs et les clubs :

3 brevets fédéraux (randonnée pédestre, marche nordique et longue côte / marche aquatique) et un certificat (animateur de randonnée de proximité) voient le jour. Ils seront complétés à partir du 1er septembre 2019 par 6 spécialisations accessibles en option aux titulaires de ces diplômes (entraîneur fédéral longue côte, option santé, capitaine de route audax®, trek, montagne estivale et montagne hivernale).



6 stages « pratiquer » de 7h réparties à parts égales en salle et sur le terrain afin de renforcer les compétences techniques des pratiquants et acquisition des pré-requis pour les postulants aux diplômes d'animateurs :



[Télécharger la paquette de présentation cursus de formation – PDF](#)

ENQUETE SUR VOS BESOINS EN FORMATION

Les formateurs du CDRP 50 souhaitent proposer aux clubs affiliés et aux randonneurs des **stages thématiques et personnalisés** afin de répondre au plus près à leurs attentes.

C'est pourquoi la commission souhaite collecter vos besoins. Nous vous proposons quelques thèmes et vous demandons de nous répondre rapidement que vous soyez président de club ou pratiquant affilié.

Merci de prendre le temps de compléter et retourner ce formulaire à manche@ffrandonnee.fr

Club : _____

Nom : _____

Mail : _____

Les besoins de mon club portent sur :

	Nb de personnes intéressées	Période à privilégier
Le maniement & utilisation du GPS		
Le maniement & utilisation de logiciel de cartographie		
L'orientation & lecture carte		
La sécurité & encadrement		
Les responsabilités & assurances		
Le Balisage des itinéraires		
La lecture de paysage		
Initiation marche nordique		
Initiation marche aquatique		
La gestion des licences		
Autres (précisez) :		

LE GPS... POUR QUI ET POURQUOI ?

En randonnée, partir avec un GPS est une sécurité de plus en plus appréciée. Le [GPS de randonnée](#) ne remplace pas **la boussole et la carte IGN** (qui ont l'avantage de fonctionner sans batterie et vous permettent surtout d'avoir un point de vue « panoramique » de votre itinéraire et de ses difficultés), mais il vous donne votre position en un clin d'œil et peut même devenir indispensable la nuit ou par mauvais temps.

Il faut juste se souvenir qu'à la base, un **GPS de randonnée** est un vrai GPS, c'est-à-dire qu'il vous donne votre position exacte, mais -en général- il ne vous guide pas vocalement pour y aller (le silence, les oiseaux, les discussions des autres randonneurs, c'est mieux comme fond sonore, non ?)

Les différents supports de GPS :

Avantages :

- Peu encombrante.
- Lecture rapide des informations au poignet.
- Ludique et évolutive puisqu'on peut y ajouter beaucoup d'accessoires
- Intuitive et polyvalente.

La montre GPS



Inconvénients :

- Pas de lecture de fond de carte (sauf exception)
- Autonomie limitée due à un fonctionnement sur batterie.
- Écran petit format dû à la taille de la montre.



Pour les pratiquants de sports dits actifs : trail, ski de randonnée, marche active...en raison de son format compact. Elle peut tout à fait être utilisée par les randonneurs pédestres mais restera moins pratique à l'usage qu'un GPS boîtier.

Avantages :

- Lecture facile et claire des informations.
- Évolutif puisqu'on peut l'accessoiriser.
- Ludique et intuitif.
- Grande autonomie grâce à un fonctionnement à piles.
- Écran grand format.
- Robuste.

Le boîtier GPS



Inconvénients :

- Plus encombrant.
- Demande plus d'investissement personnel pour la préparation des itinéraires, lectures des traces...



Il est parfaitement adapté pour la randonnée, qu'elle soit à la journée ou en itinérance. Contrairement à la montre GPS, le GPS de rando boîtier est capable d'accueillir un fond de carte numérique visible directement sur l'appareil. C'est LE point fort du GPS dit de randonnée : il est tellement plus ludique de pouvoir suivre son avancement avec un visuel cartographique.

Cependant, il est obligatoire de compléter son GPS de randonnée par une **carte de données IGN** et une boussole afin d'être parfaitement autonome en toutes circonstances.

Si vous souhaitez une formation pour vous faciliter l'apprentissage du GPS, faites-vous connaître auprès le comité au 02 33 55 34 30 ou sur manche@ffrandonnee.fr

Retrouvez sur cette page quelques articles de presse qui relatent les activités de votre Comité et de ses bénévoles.

Aux petits soins du sentier de randonnée GR 223

Le SENTIER GR 223, intitulé « Tour du Cotentin » ou pour les locaux, le sentier des douaniers, fait l'objet de toutes les attentions de plusieurs acteurs départementaux. Et ce, depuis des années.

Depuis quelques jours, une équipe de baliseurs est sur le terrain, ou plutôt sur le sentier. Ils sont bénévoles et mandatés par le comité départemental de la randonnée pédestre de la Manche, affilié à la Fédération française de randonnée. En ce moment sur des secteurs du Val-de-Saire, ils arpentent les sentiers, non pas avec des sacs à dos, mais avec des petits pots de peinture, des pinceaux et quelques outils.

Bientôt, un GR made in Normandie



→ De gauche à droite : les bénévoles Vincent Pinard, Louisette, Claude, Benoît et Vincent.

Sur la trace des baliseurs

Les marques rouges et blanches bien connues des promeneurs, c'est eux ! Ils les peignent ou les effacent.

« Notre mission est de veiller sur le balisage. » Louisette, Claudie, Vincent, Claude et Benoît sont bénévoles au comité départemental de la Fédération Française de Randonnée. Ils veillent sur une portion du GR223, le chemin de randonnée qui part d'Isigny-sur-mer et rejoint le Mont-Saint-Michel en longeant le littoral sur 446 kilomètres. Juste avant l'été, période de grande affluence des touristes sur ces parcours, les baliseurs mettent les bouchées double pour restaurer le balisage et assurer la sécurité du chemin.

« On doit guider le randonneur en étant discret »



Quand la balise est posée sur de la pierre, Vincent l'efface en la frappant au marteau. Certains baliseurs naviguent leurs nerfs. Le calor avec des cailloux que l'on time contents.

COTENTIN Dans les traces des douaniers

En compagnie de ses baliseurs, le fameux sentier du littoral s'apprécie à la valeur d'une passion

Derrière les marques rouges et blanches parsemées le long de l'itinéraire du GR 223 et que vous avez pu apercevoir lors de vos balades dans le Cotentin, se trouve dans le Cotentin, se trouve l'équipe des baliseurs de la Fédération française de randonnée (FFR).

La consécration du partage

A chaque début de journée, c'est la passion de la randonnée qui les anime. Claude l'affirme : « Nous sommes randonneurs avant tout. » Leur amour pour le littoral normand les réunit autour de Benoît Allix, responsable et chargé du suivi de l'itinéraire du GR 223, pour de nombreuses journées de balisage. Si elle leur fait des « journées cette occupation pour autant réel. Au contraire, et un esprit, celui jour après jour, sentier du littoral



Le sentier du littoral fait le tour du Cotentin et offre, à chaque virage, une nouvelle surprise à couper le souffle.



Les randonneurs aux petits soins pour le GR 223



LES RANDONNEURS prêts à partir collecter les déchets plastiques sur le GR 223 dans la traversée de Basseville-sur-Mer. | © JESY-PIRANCA

Le GR 223 entre de bonnes mains



Fin de mission « 0 déchets » : Guy Lempérière et ses huskies Meika Live, Etienne Amourette, Claudie Runavot, Amandine Thuillier, Odi pesant-Doineil, Philippe Truffaut et Louisette Volclair.