

# Rando 50

, mag

**n° 03 - juin 2019**

## Sommaire :

PAGE 3

### L'ACTUALITE DU COMITE

- Nos rendez-vous
- Tous à pied : « randonnée et patrimoine »

PAGE 5

### SENTIERS ET ITINERAIRES

- Idée rando
- Protéger la nature c'est vital

PAGE 8

### FORMATION

- Vos formations 2019

PAGE 9

### VIE ASSOCIATIVE ET TOURISME

- Bientôt La Rando sur Ordonnance
- La Buhôtellerie « 1er partenaire hébergeur »
- Revue de presse

**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

© Brigitte Vastel « Cul de Fer »

## « Le mot du président »

Nous voilà déjà au milieu de l'année 2019 et déjà plusieurs évènements et actions ont été réalisés :

Lors du salon professionnel du tourisme sur lequel nous étions présents, nous avons créé le 1er partenariat avec un hébergeur situé à Jobourg à proximité du GR223.

Le séjour « Presqu'île du Cotentin » a permis de faire découvrir la diversité de nos paysages à une cinquantaine de randonneurs et comme d'habitude dans une excellente ambiance.

Deux sessions de formation aux techniques du balisage ont été menées, l'une à Marigny, l'autre à Quettehou. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux baliseurs !

Nous avons également assuré une formation « module sécurité » au mois de mai en vue de préparer nos futurs animateurs au travers du nouveau cursus de formation.

Fin juin, aura lieu au Mont Saint Michel l'inauguration des plaques signalétiques du GR223 au départ du mont.

Quant aux évènements futurs, nous préparons le séjour du Mont Saint Michel du 31 août au 3 septembre ainsi que la journée Rando & Patrimoine « Au pays de l'Ouve » en partenariat avec le Clos du Cotentin qui se déroulera le 22 septembre.

D'ici là, nous vous souhaitons de belles randonnées estivales !



**FF Randonnée**  
les chemins, une richesse partagée  
**Manche**

Etienne Amourette

## VOTRE CONCOURS PHOTOS EST TOUJOURS D'ACTUALITE EN 2019 !



Comme Brigitte Vastel des Marcheurs de la Sinope : 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](mailto: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.



## NOS RENDEZ-VOUS 2019

### AOÛT

- ✓ 3 août 2019 : Formation maniement & utilisation du GPS

### 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 »

### OCTOBRE

- ✓ 6 octobre 2019 : la fête de la randonnée de Saint-Lô Agglo à Torigny sur Vire

### NOVEMBRE :

- ✓ 9 novembre 2019 : Formation Pratiquer la Randonnée, découverte, orientation & lecture carte

### DECEMBRE :

- ✓ 13 décembre 2019 : Formation maniement & utilisation de logiciel de cartographie

# 22 Septembre

## Rando et Patrimoine

### Au pays de l'Ouve

au départ de l'Abbaye de Saint-Sauveur le Vicomte

8 KM  
10H00 & 14H30

11 KM  
9H30 & 14H15

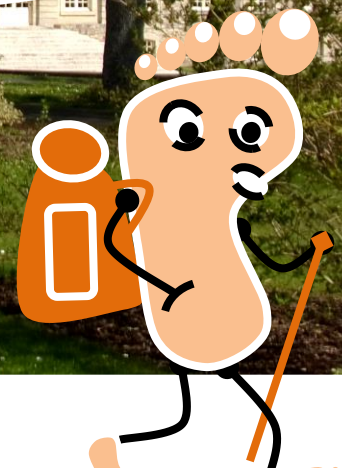
18 KM  
8H30

21 KM  
9H00

18+18 KM  
8H30 & 14H00

**OUVERT  
À TOUS  
& GRATUIT -15ANS**

**RESTAURATION  
SUR PLACE**



A l'occasion du week-end du patrimoine au départ de l'Abbaye de St Sauveur le Vicomte, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre Manche vous invite à découvrir le patrimoine du pays de l'Ouve.

## PROGRAMME ET INSCRIPTION

(Nombre de participants limité, réservation conseillée et restauration sur place).

Merci de compléter ce bulletin afin que nous puissions estimer le nombre de participants et prévoir le service de restauration en conséquence. **Ce bulletin est à nous renvoyer avant le 8 septembre 2019 au CDRP 50 – 1 rue du 8 mai 1945 – 50570 Marigny.**

Nom et prénom du contact : .....

Adresse : ..... Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mail : .....

	<b>NOUS PARTICIPERONS AUX RANDONNEES</b>	<b>DEPART</b>	<b>ORGANISATION</b>	<b>PARTICIPATION (GOBELET INCLUS)</b>	<b>NB DE PARTICIPANTS</b>
<input type="checkbox"/>	Balade vers Garnetot - <b>8 km</b>	<b>10h à 10h30 14h30 à 15h</b>	parcours libre et balisé	<b>Gratuite</b>	
<input type="checkbox"/>	Rando au fil de l'Ouve et des Marais - <b>11 km</b>	<b>9h30 14h15</b>	parcours accompagné et commenté	<b>5 €</b>	
<input type="checkbox"/>	Rando tonique du Lude vers Ste Colombe - <b>18 km</b>	<b>8h30</b>	parcours accompagné		
<input type="checkbox"/>	Rando tonique de Taillepied - <b>18 km</b>	<b>14h à 14h30</b>	parcours libre et balisé		
<input type="checkbox"/>	Rando patrimoine les 5 châteaux - <b>21 km</b> (*à la journée avec le buffet normand inclus / places limitées à 80 personnes)	<b>9h</b>	parcours accompagné et guidé avec un conférencier	<b>15€*</b>	

**La réservation sera effective à la réception du paiement par chèque à l'ordre du CDRP 50. Ci-joint un chèque à l'ordre du CDRP 50 de : .....€ .**

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales d'inscription et de participation à la rando & patrimoine en Pays d'Ouve du 22 septembre 2019

## REGLEMENT DE LA MANIFESTATION

Il ne s'agit pas d'une **compétition**. Les randonnées sont ouvertes à tous randonneurs licenciés et non licenciés à la **FFRandonnée** et aux randonneurs de tous niveaux.

### ARTICLE 1 : PARTICIPATION

- Possibilité de randonnée le matin, l'après-midi ou à la journée.
- L'accueil des participants s'effectue à l'abbaye de Saint Sauveur le Vicomte exceptionnellement ouverte au CDRP50 pour l'occasion.
- Possibilité d'inscription sur place
- Les randonnées sont guidées à allure modérée par une équipe de bénévoles.
- Les participants pourront se restaurer sur place.
- Ouverture exceptionnelle de passages privés
- Les mineurs sont placés sous la responsabilité parentale. Ils doivent être accompagnés d'un adulte.
- Les animaux ne sont pas acceptés sur les randonnées, même tenus en laisse.
- Les poussettes sont déconseillées.
- « Votre participation vaut déclaration de bonne santé ».

- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler en cas de conditions météorologiques dangereuses.

**INFO & RÉSA: 02 33 55 34 30 – [manche@ffrandonnee.org](mailto:manche@ffrandonnee.org)**

..... (repas compris) et **\*15€/PERS** pour la rando de 21 km conférence (repas compris)

- Le règlement est à joindre au bulletin d'engagement
- En cas de non présentation au départ, le règlement reste acquis au comité d'organisation.
- Les participants s'engagent à observer les règles du code de la route et se conformer aux instructions des organisateurs, animateurs et signaleurs. Le comité d'organisation décline toute responsabilité concernant les accidents ou infractions liés au non-respect du présent règlement

### ARTICLE 3 : RECOMMANDATIONS

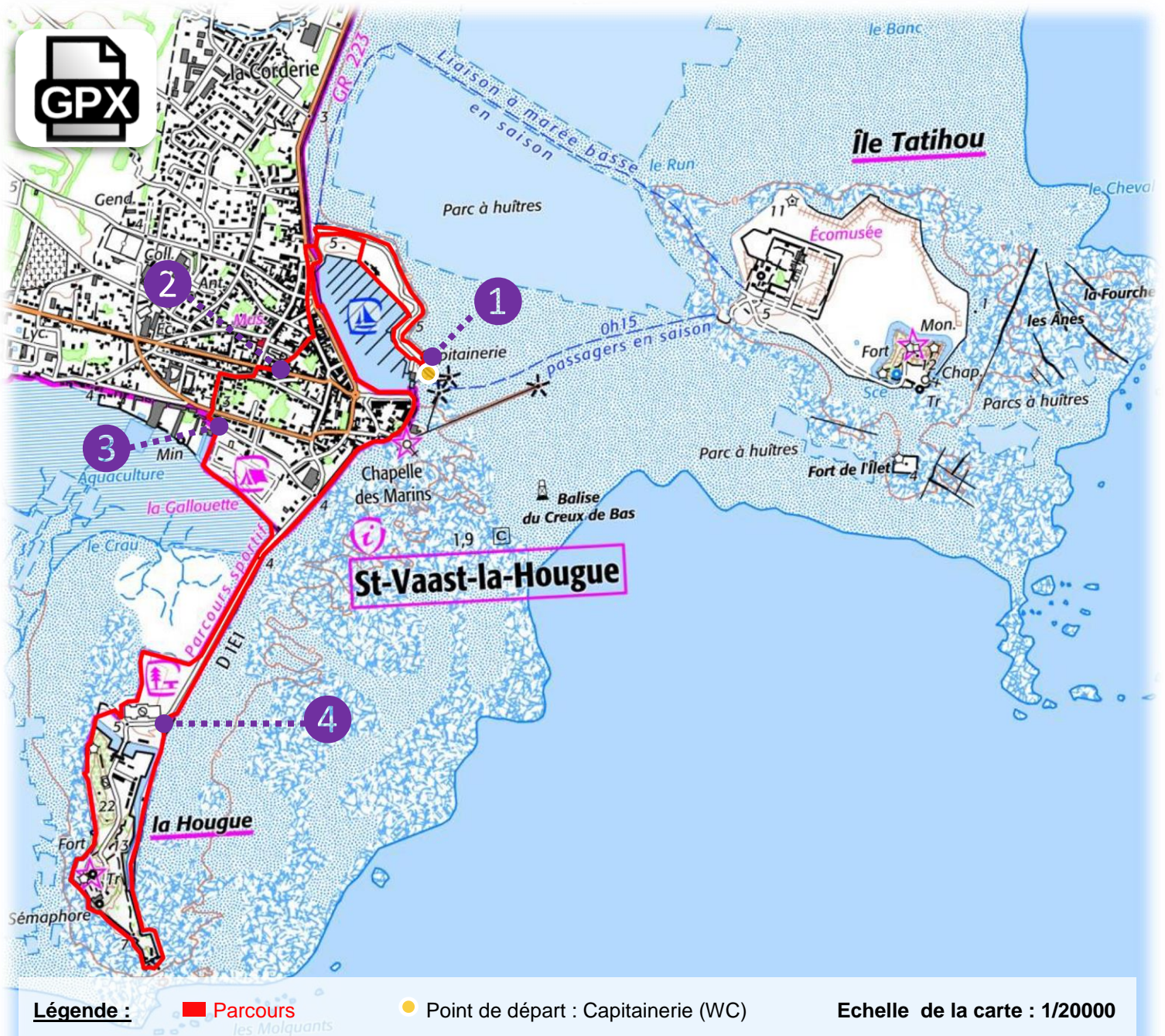
- Prévoir un équipement adapté à la météo du jour.
- Prévoir des chaussures de randonnée

- Le comité d'organisation décline toute responsabilité contre tout incident pouvant survenir faute d'un équipement

non adéquat à la pratique de la randonnée et aux conditions météo.

## NOTRE IDEE RANDO

Dans ce numéro nous vous proposons une petite balade sur la Pointe de la Hougue à Saint Vaast la Hougue (7 km) avec un vue exceptionnelle sur l'île de Tahitou. Profitez de l'occasion pour découvrir le site et le musée maritime de [Tatihou](#).



- ① Au départ de la capitainerie, longer la promenade Bridport pour rejoindre la place de belle l'Isle. Poursuivre par la rue de Verrue puis à gauche sur la rue du Trésor pour déboucher sur la rue du Maréchal Foch
- ② La suivre à droite sur quelques mètres, tourner à gauche puis à droite sur la rue Auguste Varette. Plus loin, prendre à gauche la rue Scieries, traverser et poursuivre sur la chasse des Amours.
- ③ Prendre le petit sentier à droite qui longe le camping. Poursuivre par le parcours sportif puis contourner le fort de la Hougue (Attention le passage à son extrémité se fait sur le

muret de la Douve) ④ Poursuivre sur la digue, atteindre la chapelle des Marins puis rejoindre et longer les Quais pour revenir à la Capitainerie.

## PROTEGER LA NATURE C'EST VITAL !

Nous n'avons qu'une seule planète et il ne tient qu'à nous, randonneurs, de la garder belle et en bonne santé.



Si nous voulons continuer à profiter des bienfaits que nous procure la marche dans la nature et que d'autres en profitent après nous, il est indispensable de pratiquer une randonnée durable ou écologique qui ait un impact le plus faible possible sur l'environnement et les autres personnes. Cela passe par quelques bonnes pratiques qui au bout du compte feront la différence.

Ces bonnes pratiques sont d'autant plus importantes qu'il y a de plus en plus de randonneurs et que chaque impact, même petit, est très vite multiplié.

Afin de tester vos propres pratiques, nous vous proposons ce QUIZ.

Répondez-y **avec sincérité** et comptez vos points (1 point par réponse « VRAI »)

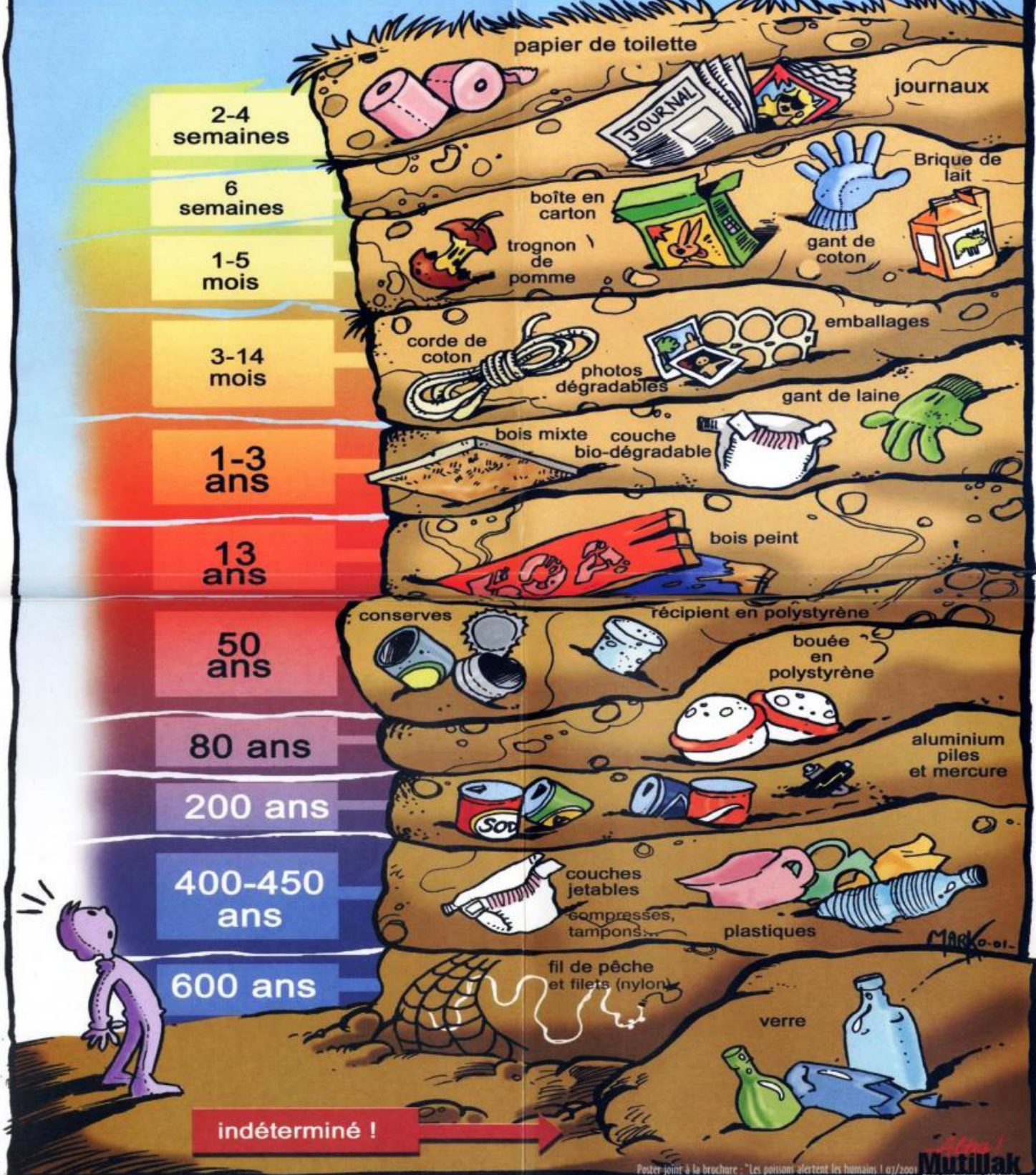
Pratiques	VRAI	FAUX
1 – Je fais régulièrement du covoiturage pour me rendre au départ d'une randonnée		
2 – Lorsque je prépare mon sac à dos je prévois une gourde d'eau du robinet ou une bouteille d'eau en verre		
3 – Pour les pique-niques j'ai un gobelet réutilisable dans mon sac à dos qui me suit partout		
4 – Je connais et j'utilise le sac « petitbag » que j'emploie comme poubelle réutilisable pour y collecter mes déchets		
5 – Lorsque je marche en bord de mer j'évite de cheminer en crête de dune pour voir la mer		
6 – Je marche sur le sentier balisé afin de respecter les milieux fragiles : cordons dunaires, landes, espèces végétales...		
7 – Je participe au moins 1 fois par an à une opération de collecte de déchets afin de préserver les milieux naturels		
8 – Je ne laisse <b>jamais</b> de mouchoir en papier, de chewing-gum, sac en plastique... après moi dans la nature		
9 – Je choisis mes vêtements outdoor avec l'étiquette « PFC-Free » c'est-à-dire sans PFC (composés perfluorés) considérés comme perturbateurs endocriniens		
10 – J'évite l'élagage de mars à fin juillet afin de protéger les oiseaux mais aussi les arbres		

Vous avez entre 8 et 10 points : Bravo ! Vous êtes un randonneur écolo. Pour les autres, nous comptons sur vous pour changer quelques habitudes et vous recommandons :

### Le Guide des Bonnes Pratiques

- 1 – Pratiquer le covoiturage (ou transports en commun)
- 2 – Fuir les bouteilles plastic
- 3 – Eviter les gobelets et couverts jetables
- 4 – Utiliser un sac de déchets réutilisable
- 5 – Ne pas marcher dans les zones fragiles
- 6 – Suivre les sentiers balisés (derrière chaque chemin un propriétaire)
- 7 – S'impliquer dans les actions « O déchet » pour contribuer à l'environnement durable
- 8 – Ne rien jeter dans la nature pour préserver nos océans et notre santé
- 9 – Avoir une attitude écocitoyenne dans sa consommation
- 10 – préserver la faune et la végétation.

# Durée de biodégradabilité des déchets en mer



Poster-joinir à la brochure : "Les poissons alertent les humains" 07/2001  
www.sextan.com  
Mutillak  
Magazine des jeunes pêcheurs bolognes



## Vos Formations 2019

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

### *Formation thématique : Interprétation et lecture de paysage*

**Lieu : Biville (Salle Gardin)**  
**Date : Samedi 11 mai 2019**  
**Nombre de places : 12**

**Objectifs de la formation :** Découvrir et appréhender les différentes lectures de paysage au travers d'une randonnée qui nous permettra de sentir, de percevoir mais aussi d'appréhender l'histoire et l'environnement qui nous entoure.

**Coût de la formation : 25 €** (prévoir son pique-nique).  
Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée

### *Formation au Balisage d'Itinéraires de randonnée*

**Lieu : Quettehou (salle de Mairie)**  
**Date : 15 mai et 17 mai 2019**  
**Nombre de places : 20**

**Objectifs de la formation :** initier aux techniques du balisage et à sa réglementation

**Coût de la formation :** 20€ pour les licenciés à la FFRandonnée et 70€ pour les non-licenciés) (repas du jour 1 compris)

### *Formation sécurité & encadrement*

**Lieu : Marigny (salle Jardin Pillard)**  
**Date : Jeudi 16 mai 2019**  
**Nombre de places : 20**

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

**Coût de la formation : 25 €** (prévoir son pique-nique).  
Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée

### *Formation maniemment & utilisation du GPS*

**Lieu : Marigny (au comité)**  
**Date : samedi 3 aout 2019**  
**Nombre de places : 12**

**Objectif :** Présenter l'intérêt du GPS et le smartphone en tant que GPS en complément des autres méthodes d'orientation. (Carte, boussole, altimètre, ...etc.). Utiliser simplement et efficacement ses principales fonctions pour s'orienter et naviguer sans repères.

**Coût de la formation : 25 €** (prévoir son pique-nique).  
Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée

### *Formation Pratiquer la Randonnée : Découverte, orientation & lecture carte*

**Lieu : Condé sur Vire (maison association)**  
**Date : samedi 9 novembre**  
**Nombre de places : 20**

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

**Coût de la formation : 60 €** (prévoir son pique-nique).  
Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée.

### *Formation maniemment & utilisation de logiciel de cartographie*

**Lieu : Marigny (comité)**  
**Date : Vendredi 13 décembre 2019**  
**Nombre de places : 12**

**Objectif :** Utiliser efficacement les logiciels de cartographie pour préparer et partager ses randonnées

**Coût de la formation : 25 €** (prévoir son pique-nique).  
Condition de participation : être titulaire d'une licence FFRandonnée

**La loi de janvier 2016 modernisant notre système de santé introduit la reconnaissance du Sport sur Ordonnance. Le public concerné par cette reconnaissance est un public reconnu en ALD (Affection Longue Durée), des personnes atteintes de maladies chroniques auxquelles les médecins prescrivent une activité physique pour améliorer leur état de santé.**

**De la Rando Santé® à la séance Sport Santé, il n'y a qu'un pas pour nos animateurs !**

**Rando Santé®** est une marque déposée à l'INPI. La Commission Médicale a créé cette appellation spécifique qui garantit aux utilisateurs, aux prescripteurs et aux acteurs de la santé un niveau de sécurité en matière de santé : le label « Rando Santé® »

Les nouvelles prérogatives des animateurs formés Santé : encadrer des séances Sport Santé dans la discipline de leur brevet fédéral. Celles-ci s'adresseront à tout public en recherche ou reprise d'activité ainsi qu'à des personnes présentant des limitations fonctionnelles passagères ou installées pour diverses raisons.

Nos animateurs formés option Santé pourront continuer les séances Sport Santé pour tous, **ceux qui souhaiteront**

**Nous avons demandé à Bruno Galluet, médecin et membre du Comité, ce qu'il en pensait :**

Devant une population vieillissante, le nombre de maladies chroniques augmente. Des études médicales récentes ont mis en avant le rôle thérapeutique de l'activité physique adaptée.

Il est prouvé médicalement que cette activité physique adaptée améliore l'état du patient en réduisant la mortalité. Les pathologies concernées sont : le diabète, la maladie coronarienne avec ou sans infarctus, l'insuffisance cardiaque modérée, l'artérite de membres inférieurs, l'accident vasculaire cérébral, la bronchopneumopathie chronique obstructive, l'asthme, le mal de dos chronique, certains cancers (prostate et sein surtout), la dépression.

Pour toutes ces pathologies, la prescription médicale des activités physiques adaptées devrait être intégrée dans le parcours de soin. Elle permet d'augmenter l'endurance cardio-respiratoire, la masse et la force musculaire, la mobilité, l'équilibre. Elle permet la diminution de la tension artérielle, de l'essoufflement, de la fatigue musculaire, du stress, de l'anxiété, de la douleur et des complications de chaque pathologie concernée.

Cette prescription médicale doit être adaptée à chaque pathologie. Elle doit comporter le type d'exercice à réaliser, à quelle fréquence, avec quelle intensité et quelle durée par exercice ainsi que les paramètres à surveiller.

Certes beaucoup de médecins ne sont pas encore formés à ce type de prescription mais une formation va être intégrée au cursus des études. Les recommandations médicales

**entrer dans le dispositif Sport sur Ordonnance devront suivre un court module spécifique en complément de leur formation.** Pour les animateurs formés avec l'ancien cursus Rando Santé ® souhaitant s'inscrire dans ce dispositif, une passerelle leur sera proposée début 2020.

**Des notions de santé de base figureront dans le tronc commun du certificat animateur de proximité de randonnée pédestre et dans les brevets fédéraux des disciplines randonnée, marche nordique et longe côte.** Tous ces acquis seront ensuite étoffés, approfondis, échangés et complétés au sein du module de spécialisation option Santé, commun aux trois disciplines.

insistent sur l'importance des associations et fédérations sportives dans la réalisation de cet objectif à condition qu'il y ait une formation spécifique des animateurs. **La randonnée pédestre est un peu l'activité phare de ces programmes car elle est applicable à tous les types de pathologies chroniques. Elle demande peu de moyens matériels et est facile à réaliser.**

**Voilà pourquoi nous proposons la Séance Sport Santé dans le cadre de Rando Santé®. Il y a des différences importantes entre une activité de Rando Santé® et une Séance Sport Santé. Dans le dernier cas, l'animateur qui a reçu une formation spécialisée, doit être capable de mettre en œuvre la prescription médicale d'activité physique, de surveiller sa réalisation, d'évaluer les capacités physiques de chaque patient ainsi que le risque médical inhérent à chaque pathologie.**

Quel changement sur le plan médical ! Alors que par le passé, on prescrivait le repos pour (par exemple) la lombalgie chronique ou l'insuffisance cardiaque, c'est l'activité physique qui est prescrite dans un cadre bien défini.

Mais le plus grand bénéfice de ces séances de Sport Santé est de redonner confiance en lui-même au patient ; lui montrer qu'il peut reprendre une vie comme les autres et lui apporter un autre regard sur sa maladie.

# OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



Marche & rando douce  
bien-être, santé  
Laissez-vous tenter !

## Créer un club Rando Santé

### Concrètement, cela signifie que :

- ✓ C'est un club affilié à la FFRandonnée et dont la demande de label Rando Santé® a été acceptée par la Commission Médicale
- ✓ Un club où, au minimum un animateur a reçu la formation Rando Santé®
- ✓ Tous ses membres sont licenciés et assurés par le contrat fédéral

Sur le plan administratif, le club fonctionne de la même manière que tous les clubs de la FFRandonnée

Sur le plan pratique, les dirigeants, les animateurs fixent un programme de sorties, et vont les animer en tenant compte de la condition physique de leurs adhérents. A priori, un club normal, comme les autres qui jouit des mêmes prérogatives et qui doit respecter les mêmes règles.

L'unique subtilité réside dans la manière de progresser en randonnée : « **moins vite, moins loin, moins longtemps.** »

### Un club Rando Santé® propose ainsi :

- ✓ Des sorties régulières
- ✓ Des promenades culturelles
- ✓ Des randonnées moins longues et moins rapides
- ✓ Le plaisir de se retrouver entre amis
- ✓ Une ambiance conviviale et chaleureuse
- ✓ Des sorties adaptées à la condition physique des personnes présentes
- ✓ Un encadrement par un animateur formé et compétent

Des formations complémentaires Rando Santé® sont organisées, mises en place et assurées par les médecins de la Commission Médicale. Cette formation permet à l'animateur de bien percevoir les principaux problèmes posés par l'encadrement de personnes fragiles ; il peut ainsi mieux prendre en charge son groupe et rassurer ses randonneurs.

**Pour obtenir le label Rando Santé®, l'animateur devra être titulaire soit du brevet fédéral soit au minimum du SA1 et avoir suivi cette formation.**

L'itinérance se développe et les randonneurs sollicitent régulièrement le comité départemental de la randonnée pédestre sur les possibilités d'hébergement à proximité de ses itinéraires. La visibilité sur ces hébergements est insuffisante. C'est pourquoi, nous proposons aux hébergeurs situés à proximité des sentiers de Grande Randonnée®, ce partenariat.

**La Buhôtellerie à Jobourg notre 1<sup>er</sup> partenaire hébergeur :** Une halte authentique dans l'ancienne demeure du seigneur de Jobourg vous attend !

Nous y avons rencontré Simon Servan qui, après avoir voyagé sur différents continents, a décidé de poser son sac dans son village natal à Jobourg. Fort de son expérience de « routard » il a aménagé un backpacker dans une belle demeure cotentinoise à deux pas du GR223, dans ce cap de la Hague si beau, si sauvage parfois mais surtout inoubliable.



### « BACKPACKER ? »



Si comme moi vous avez fêté vos 20 ans il y a quelques décennies, vous vous demandez ce que cela signifie : en fait, c'est tout simple, il s'agit de l'appellation anglophone d'auberge de jeunesse mais version 21<sup>e</sup> siècle ! Donc, dans cette belle maison familiale, Simon vous accueille et vous offre de vous reposer (pour une nuitée ou plus) après une bonne journée de rando. Dans une chambre partagée ou non, vous poserez votre sac, prendrez une bonne douche rafraîchissante avant de vous détendre en terrasse entre compagnons de sentiers.

A l'heure du repas, le barbecue est à votre disposition pour profiter de la douceur estivale mais si vous préférez un repas plus traditionnel la cuisine ouverte est parfaitement équipée. Et s'il vous manque quelque chose l'épicerie de secours dans l'armoire du hall d'accueil vous sauve la vie ! Autre commodité appréciable en itinérance : un passage par la buanderie avec machines à laver et à sécher le linge. Bref une véritable halte dans un lieu paisible, authentique et ressourçant avant de reprendre votre itinérance dans les meilleures conditions.

Contact : Simon Servan au 06 63 82 55 85 – site web : [labuhotellerie.com](http://labuhotellerie.com)

Claudie Runavot

Que vous soyez exploitant d'un camping, d'un gîte, d'une chambre d'hôtes... contactez-nous à l'adresse ci-dessous pour rejoindre la liste de nos hébergeurs et paraître sur le site du Comité : [www.rando50.fr](http://www.rando50.fr)

## LA MANCHE LIBRE

(Avranches) 16 Février 2019

### Les sentiers balisés



**Les membres baliseurs de l'association Brécey Rando préparent la nouvelle saison.**

Les membres baliseurs de l'association Brécey Rando se sont réunis, mercredi 6 février, à la salle Arsène Garnier, à l'initiative d'Henri Bal, responsable local du balisage des

sentiers, et en présence de Benoit Allix, vice-président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, responsable sentiers itinéraires, afin de faire le point sur l'entretien du balisage des itinéraires du Sud Manche réalisé l'année écoulée et préparer la nouvelle saison. Des aménagements pour faciliter les accès

Le travail de balisage réalisé sur les PR 8 et 9 a permis de retrouver leur labellisation. Quelques autocollants "Les Balcons de la Sée" et "Les Belvédères du Mont Saint Michel" seront apposés afin de bien clarifier les circuits. Le balisage sera refait dans le bourg de Brécey à la suite de son réaménagement.

Benoît Allix indiquait "le GR22 Paris-Le Mont Saint-Michel fait l'objet d'un réaménagement afin de faciliter l'accès aux points de ravitaillement et d'hébergement".

La journée départementale des baliseurs aura lieu à Sourdeval le 6 avril 2019.



09 avril 2019 (Sourdeval)

### Les baliseurs de randonnées rassemblés



Cent vingt-cinq baliseurs sur les cent soixante que compte le département, se sont réunis samedi.

Sentinelles, ambassadeurs de la préservation de vos chemins, les baliseurs d'itinéraires veillent au grain dans le département, encadrés par la fédération.

Trois questions à...

### Comment se porte la randonnée pédestre dans la Manche ?

La pratique de la randonnée connaît un essor considérable. Le département offre un large choix d'itinéraires et la qualité de leur entretien est capitale afin de satisfaire les marcheurs qui foulent le sol manchois. Le Comité départemental de randonnée de la Manche (CDRP 50) est particulièrement impliqué dans l'animation d'un réseau de baliseurs qui

contribue à la qualité et la fiabilité du réseau qui compte 7 000 km de sentiers et aussi à sa conservation. Chaque année, une journée est dédiée à ces bénévoles ainsi qu'aux personnes qui aimeraient les rejoindre et s'investir dans cette activité.

### En quoi consiste le balisage ?

Baliser un itinéraire, c'est l'aménager pour le rendre accessible au plus grand nombre. Le balisage ne doit pas constituer une atteinte au paysage par des surcharges de couleurs, une multiplication de panneaux indicatifs. La charte nationale du balisage d'itinéraire définit un ensemble de symboles et de couleurs visant à guider le randonneur dans sa balade. Un bon balisage, c'est tout un art. Il doit être à la fois discret, visible sans avoir à le chercher, présent au bon moment et au bon endroit.

### Quelles sont vos priorités pour 2019 ?

Les baliseurs du comité de la Manche, dont dix-sept formés en mars, seront plus particulièrement actifs sur le GR 223, (sentier du littoral), mais aussi au GR 22 (Paris-Le Mont Saint-Michel). L'opération Nettoyons nos itinéraires aura lieu du 22 au 26 mai. Les projets de modifications d'itinéraires et le renouvellement du label qualité Fédération française de randonnée seront également étudiés. Baliser et maintenir ces itinéraires, deux actions qui sont essentielles à la pratique et au développement de ce loisir.

**Fédération française de Randonnée de la Manche, 1, rue du 8 mai 1945, Marigny-le-Lozon. Tél. 02 33 55 34 30. Site Internet : [www.rando50.fr](http://www.rando50.fr)**

## Grand nettoyage des chemins



Plusieurs associations et club de randonnée ont participé au nettoyage du GR 223, organisé le jeudi 23 mai, dans le cadre de la "semaine nature" par le comité départemental de la randonnée pédestre.

### ORVAL

Dans le cadre de la "semaine nature", le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de la Manche (CRDP 50) organisait une opération nettoyage du GR 223 le jeudi 23 mai. Un ramassage de toutes sortes de déchets, principalement plastiques.

En partenariat avec l'association de réinsertion AFER, le Groupe d'entraide mutuelle, ARRIMAGE de Coutances, et les services techniques de la communauté de communes Coutances Mer et Bocage,

une cinquantaine de personnes a participé à cette opération, au départ du Pont de la Roque en direction de la pointe d'Agon. De nombreux adhérents de clubs de randonnée, principalement de celui de Gouville ont grossi le groupe de ramasseurs.

Le responsable du secteur, Antoine Chapron et le président de la commission sentier du CRDP 50 ont rappelé que la fédération entretenait 2 300 km de sentiers (sentiers de Grande Randonnée et 51 autres petits circuits) dans le

département et réalisait les topos guides "Tour du Cotentin" et "La Manche à pied".

François Dudouit, référent littoral à la Direction départementale du territoire et de la mer (DDTM,) suivait cette intervention et rappelait l'importance de ramasser les détritiques avec prudence, notamment dans la laisse de mer où les gravelots à collier interrompu font leurs nids et pondent leurs oeufs, principalement de mai à fin août. Il conseillait aussi de tenir les chiens en laisse sur la plage.

# Quels sentiers séduisent le plus les randonneurs ?

**2 335**  
kilomètres

Sur le territoire de la Manche, le Comité de randonnée gère le balisage de 2 335 km de sentiers. Leur entretien étant à la charge des collectivités. Le GR 223, circuit emblématique appelé aussi sentier des douaniers, longe la côte durant 446 km.

« On a la chance d'avoir des paysages diversifiés et sauvages, mais aussi des côtes chargées d'histoire, en lien avec le Débarquement, et de patrimoine, avec les sites Vauban et le Mont-Saint-Michel.

**GUILLAUME ROMANCANT**  
du Comité de randonnée

**LORSQU'ILS** empruntent le GR 223, le sentier emblématique qui longe le littoral de la Manche, les randonneurs profitent des magnifiques paysages, mais fournissent aussi de précieuses informations. Depuis deux ans, un observatoire de ce sentier a été mis en place, avec 17 compteurs enterrés, permettant de recenser la fréquentation des chemins du département. Il en ressort qu'avec près de 56 000 passages annuels, c'est le cap de Carteret qui est le plus fréquenté, devant le cap Lévi et les falaises de Carolles-Champeaux.

## Pas si simple de comptabiliser...

Des chiffres qu'il convient toutefois d'éclairer. « On sait que certains endroits, comme Goury, Jobourg, Carteret et Gatteville, sont plus touristiques, avec des personnes qui s'y rendent pour faire une photo du paysage plus que de la randonnée », explique Latitude Manche, en charge de l'exploitation des compteurs et de leurs données.

Afin de comptabiliser les randonneurs, les installations ont été placées, à une ou deux exceptions, sur des portions de sentier situées à distance de l'accès des voitures. « À Carteret, si 60 000 passages sont enregistrés au cap, 8 000 sont enregistrés un peu plus loin, du côté d'Hattainville, où se trouvent plutôt les marcheurs »,

précise Latitude Manche.

Le site de Goury ne fait donc pas partie des 17 points enregistrés, tout comme Jobourg. « Le compteur était situé en bord de falaise, et en raison de l'érosion, nous avons dû le retirer », explique Latitude Manche.

D'après les dernières données fournies, 180 000 passages étaient enregistrés sur place en 2016, ce qui en fait un site très apprécié pour sa proximité en bord de mer. « C'est clairement un point d'intérêt, tout comme Jobourg. Mais il est difficile d'y évaluer la part de randonneurs », concède Latitude Manche.

## Adapter l'offre aux besoins

Mais à quoi servent ces données collectées ? « Comptabiliser des données sur la fréquentation du GR 223 est important pour le territoire, car l'itinérance est un des axes forts de développement touristique pour le département. Les données permettent aussi de mettre en place des services, comme celui du portage de bagages, par exemple, ou encore de prévoir des aménagements et d'entretenir les sentiers », précise Jean-Marc Julienne, vice-président du conseil départemental délégué au tourisme.

Car pour le moment, le potentiel de ce sentier « doit être davantage valorisé, selon le vice-président de Latitude Manche. Aussi, le conseil départemental a inscrit dans ses

orientations stratégiques 2016-2021 la nécessité d'assurer la continuité de ce cheminement littoral. »

## Valoriser cet atout « sous exploité »

L'office de tourisme du Cotentin mise aussi sur le développement de l'offre autour de la randonnée (lire ci-dessous). « Nous avons un sentier emblématique qui est le GR 223, avec des paysages exceptionnels, explique Guillaume Henry, son directeur. À nous de structurer notre offre et d'y ajouter une palette de services annexes. Il y a une progression à faire dans ce domaine. »

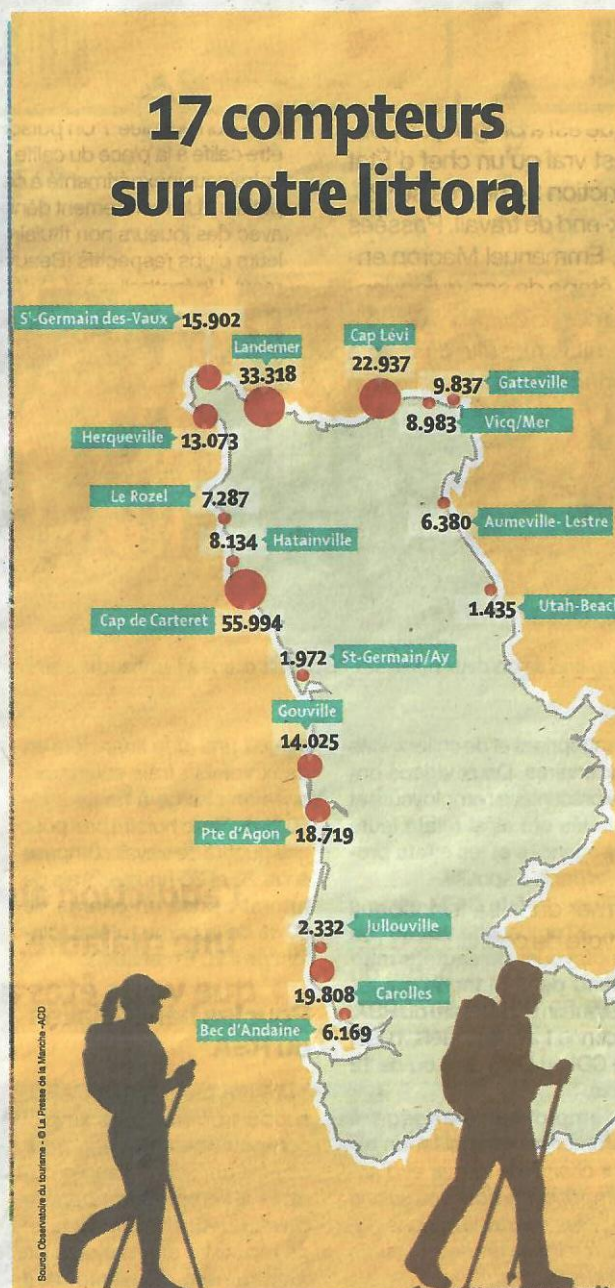
Parmi les acteurs de cette économie de la nature, il y a les guides, mais aussi les hébergeurs. À Jobourg, la Buhôtellerie accueille depuis bientôt deux ans les itinérants. « Les marcheurs cherchent souvent des endroits pour passer la nuit, avec un budget limité, explique Simon Cervantès, son responsable. Notre activité répond à ce besoin. »

D'après les visiteurs qu'il côtoie, les retours sont plutôt satisfaisants. « Ils sont souvent surpris par les paysages, qu'ils ne voyaient pas aussi sauvages. »

Pour lui, la saison a déjà démarré. Et il espère, comme tous les acteurs du tourisme, que les amoureux de la nature seront nombreux à découvrir les côtes et les sentiers manchois.

Carole LE GOFF

## 17 compteurs sur notre littoral



Source: Observatoire du tourisme - © La Presse de la Manche - ACD