

Balises

Bulletin d'information du CRRP Aquitaine N°23- oct. 2014

Chemins en Aquitaine

Le Comité Régional Au Salon des sports



Le Comité Régional organise

La Pierre
St Martin
(64)

Initiation
et découverte
de la montagne
hivernale

A partir
de **68 €**
en
pension
complète

24-25
janvier 2015

Toutes les informations et bulletin d'inscription sur le site et
par tel : 05 57 88 26 43(CRRP) et <http://aquitaine.ffrandonnee.fr>

Pour cette rentrée 2014 nous avons la chance de bénéficier d'un temps d'été que nous aurions aimé avoir en son temps. Randonneurs préparez vos sacs, vos chaussures et vos bâtons et suivez vos animateurs pour de nouvelles aventures ! Ils vous conduiront de main de maître à travers bois et vignes, au milieu de notre belle campagne.

Vos animateurs sont bien formés, ils ont suivi les stages proposés par nos comités départementaux et le comité régional. Pourquoi ne pas faire de même ? Vous apprendrez vite à lire précisément la carte, vous orienter avec une boussole et le GPS, conduire un groupe et connaître toutes les règles de sécurité. On se prend vite au jeu et l'exercice est passionnant et surtout très utile !

Randonner c'est se faire plaisir mais surtout partager avec les autres une passion commune, apprécier ensemble des moments conviviaux et découvrir des sites et chemins tous plus beaux les uns que les autres. Pour certains c'est à vive allure, pour d'autres c'est plus modéré et l'on prend le temps d'observer les fleurs, de visiter un monument et de s'arrêter pour simplement jouir du spectacle, certaines randonnées permettent aussi à certains de se remettre doucement à une activité physique. Il y en a pour tous les goûts.

Vous faites tous partie de notre grande famille de la FFRandonnée. Nous avons besoin de vous. Venez nous rejoindre dans les comités pour baliser les chemins, organiser des animations, travailler au sein de nos équipes pour mieux communiquer, participer à l'évolution de la Fédération et développer son attractivité.

Nous avons un énorme patrimoine de sentiers, il faut beaucoup d'énergie et d'acteurs pour le conserver, le protéger et l'améliorer. Pensez à consulter les sites des comités départementaux et le site du Comité régional, et à les appeler.

Danièle Vignolles
Présidente CRRP

Bulletin d'information du CRRP Aquitaine n° 23- Réf. ISSN : 2110-8439- Réf. ISBN : 1293-0741

Responsable de la publication : Danièle VIGNOLLES -
Présentation des articles : Chantal BERNARD

Ont participé à la rédaction de ce numéro : les
Administrateurs du Comité Régional de la Randonnée
Pédestre d'Aquitaine

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Aquitaine

LA DECOUVERTE MONTAGNE ESTIVALE 2014

C'est à l'initiative du comité régional et de la commission manifestation, que les randonneurs aquitains se sont retrouvés les 28, 29 et 30 août 2014 au gîte de Peyrenère en vallée d'Aspe pour deux journées de randonnée découverte de la montagne estivale. Pour cette édition 2014, les cinq départements aquitains étaient représentés, et nous avons eu le plaisir d'accueillir des voisins corréziens ainsi que douze randonneurs non licenciés qui ont ainsi découvert FFRandonnée. Au total, 68 randonneurs se sont répartis en trois groupes de

d'Espelunguère jusqu'à l'Escalé d'Ayguès Tortes à la frontière espagnole.

Le niveau 2 s'élève progressivement jusqu'à la grosse cabane. Après la fin de la piste menant aux cabanes de Caillabère, le sentier inexistant s'est bien caché dans le brouillard relativement dense. Après quelques minutes de recherches et l'aide précieuse du GPS, le sentier extrêmement mince est enfin découvert et nous emmène vers le col de Couecq avec le soleil qui daigne enfin se montrer. Le pique-nique au soleil a été fort apprécié. Le retour au milieu des senteurs naturelles et pastorales des parcs à moutons nous a ramené à la cabane grosse où il ne restait plus de fromage à vendre, ou si peu. Il est vrai que le groupe 3 passé avant le groupe 2 avait tout raflé.

Le niveau 3 parti lui aussi vers la cabane grosse, est allé faire un tour dans le cirque de Lapachoua, dans le brouillard, avant de revenir par le col d'Arrouy, retour à la cabane grosse ce qui a donné l'occasion de dévaliser le berger qui a soldé tout son stock de fromage..

A seize heures trente, toute la troupe était revenue aux voitures, contente d'avoir réalisé une découverte de la montagne, certes souvent dans le brouillard, mais toujours en sécurité. Les conditions météo défavorables ont permis de



niveaux. Après l'accueil chaleureux de la présidente Danielle Vignolles, la remise des randocartes aux nouveaux, un apéritif de bienvenue a été servi.

Samedi c'est le secteur du superbe lac d'Estaens qui a été foulé dans tous les sens. Le niveau 1, parti du parking de Sansanet, dans le brouillard, s'est rendu tranquillement jusqu'au lac d'Estaens avec une escapade sur le Cuchet de Garay. Le niveau 2, parti aussi de Sansanet, est allé faire une incursion jusqu'au lointain cirque d'Olibon et le port de le Bernera pour un pique-nique dans la fraîcheur, avant de retrouver le lac d'Estaens et retour. Le niveau 3 parti directement du gîte de Peyrenère, est allé visiter le pas d'Aspe en Espagne par la forêt de Cette Eygun, avant de revenir vers le lac d'Estaens par le GR11, le franchissement de l'échelle de fer à la borne 281, puis par un chemin inédit dominant le vallon d'Espelunguère, retour en Espagne par la borne 286. Temps frais couvert brumeux pour tout le monde. L'apéritif du soir très convivial a permis d'échanger largement les impressions du jour.

Dimanche, tout le monde se retrouve à la centrale d'Estaens des Forges d'Abel. La brume est toujours présente. Le niveau 1 randonne dans le vallon



montrer que la compétence des animateurs est un atout incontournable pour randonner en sécurité en montagne.

Les animateurs : Philippe BENARD et Bernard VANDEWYNCKEL André HUGON et Alain MALLO Michel ROUANET et Jean-François BRANGER

André HUGON vice-président comité régional

FINALE DE LA COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE RANDONNEE PEDESTRE



L'élite des randonneurs se retrouve dans le Haut-Doubs pour la finale de la coupe de France des clubs de randonnée pédestre. L'épreuve : une course d'orientation de 18 kilomètres, avec des balises à retrouver en pleine montagne, mais ce n'est pas une course de vitesse. Il faut respecter une moyenne de 4 km/h environ, sous peine de sanctions, savoir s'orienter avec seulement une carte et une boussole (eh non, pas de GPS !) et répondre à des questions à chaque balise. Particularité : le secteur de Chapelle des Bois est réputé pour la multitude de sentiers, pistes forestières et tracés pour les fondeurs ou pratiquants de raquettes à neige. Un enchevêtrement de chemins qui rend la compétition plus difficile. (FR3 Franche Comté)

13 régions, 33 équipes pour cette finale des Rando Challenges® dans le Massif du Jura. Quatre équipes de club d'Aquitaine ont fait le déplacement dans le Doubs. Ces quatre équipes ont toutes été classées.

L'équipe des Randonneurs du Pyla et du bassin d'Arcachon, capitaine JF PALACIOS se classe 11^{ème} avec 117 points.

L'équipe des Chemins de Guyenne 1, capitaine Alain JAMBON se classe 19^{ème} avec 143 points.

L'équipe des Chemins de Guyenne 2, capitaine Jean-Louis CAMPANNOTTO se classe 30^{ème} avec 204 points.

L'équipe d'Objectif 42, capitaine Jean-Pierre MARTEL classe 32^{ème} avec 239 points.

Bravo à ces quatre équipes qui ont fait ce long déplacement pour oser affronter les meilleures équipes des autres régions.

Pour la saison prochaine, un nouveau règlement offrira aux équipes la possibilité de capitaliser des points lors de chaque manche régionale ou départementale. Un peu à la manière d'un championnat de France de rugby. Une phase finale permettra de désigner le champion de France.

Des informations précises sur le site du CRRP Aquitaine :

<http://aquitaine.ffrandonnee.fr>

FFRandonnée 
Rando challenge

LE ZONAGE MONTAGNE

De quoi s'agit-il. Il s'agit d'une base de données disponible sur la base documentaire fédérale, et qui indique si telle ou telle commune est reconnue comme espace montagnard pour la pratique de la randonnée pédestre : zone nordique ou zone alpine. Ceci implique des conditions particulières pour la pratique des randonnées raquettes, notamment en termes d'encadrement et de matériel de sécurité.

Extraits du dossier fédéral : Vous le retrouverez dans la base documentaire fédérale, à la rubrique "statuts, règlements et autres textes officiels".

Ainsi pour le massif pyrénéen : L'altitude seuil du massif des PYRENEES : 1 200 m

Toute partie supérieure à l'altitude de 1200 m est reconnue comme espace montagnard pour la pratique de la randonnée pédestre : zone nordique ou zone alpine. La partie inférieure à cette altitude sera classée en zone piémont. Il arrive qu'une commune soit classée pour partie en zone piémont et pour partie en zone nordique.

Répartition des communes selon le département et le zonage Montagne. Ainsi pour le département des PYRENEES ATLANTIQUES : 7 645 km² de superficie 650 356 habitants (2009), 85 habitants/km², 547 communes, Altitude minimale : 0 m (Océan), Altitude maximale : 2884 m (Pic du Midi d'Ossau)

Critère 1 : Loi Montagne - 161 communes classées « Loi Montagne » soit 29 % des communes du département.

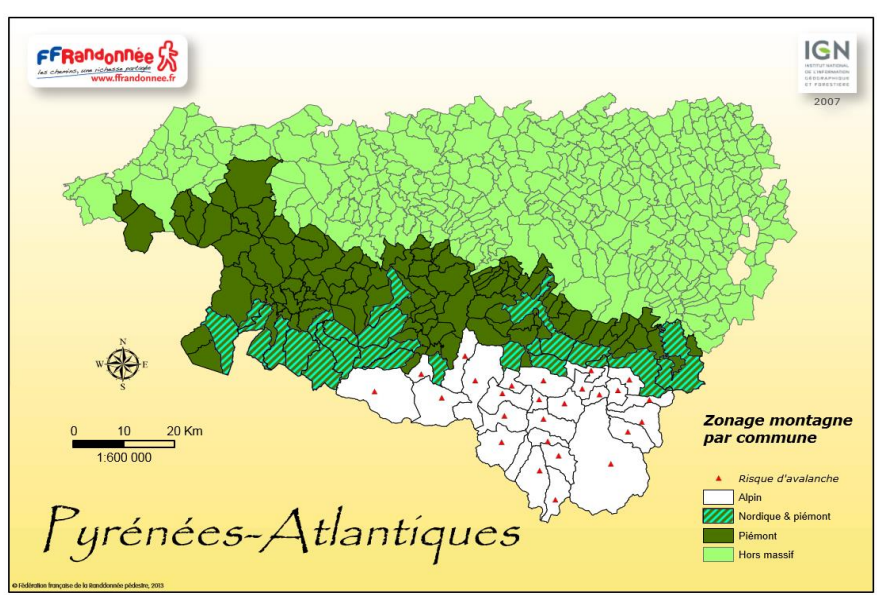
Critère 2 : Enneigement

➤ 4 stations Météo France sélectionnées pour analyser les relevés de la hauteur de neige quotidienne entre décembre et avril durant les 5 dernières années.

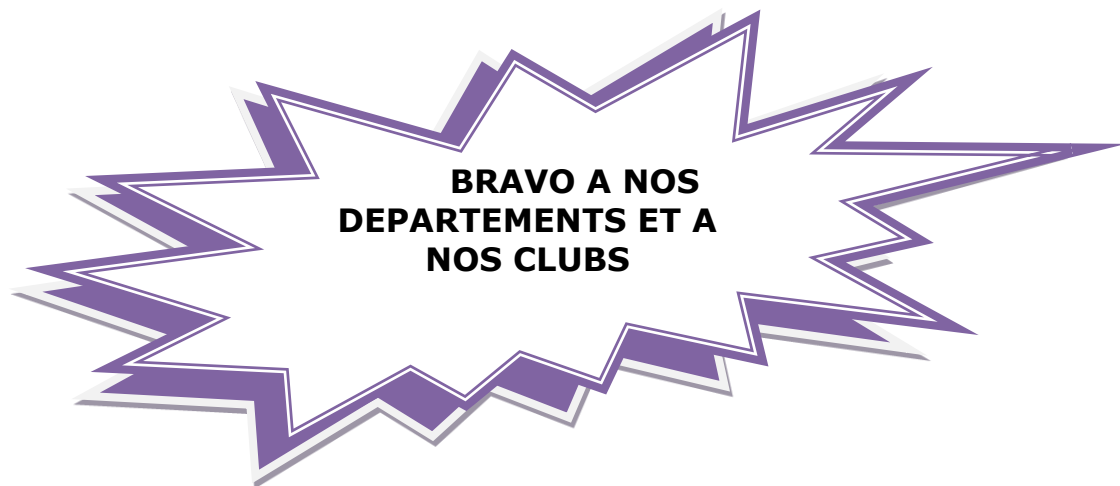
➤ Altitude seuil (maintien d'une hauteur de neige supérieur à 10 cm d'épaisseur pendant plus de 35 jours) : 1 200 m

➤ 48 communes ont tout ou partie de leur territoire situé au-dessus de la courbe de niveau de l'altitude seuil de 1200 mètres.

Critère 3 : Risque Avalanche selon la base GASPAR - 26 communes soumises au risque avalanche : zone Alpine



DEPARTEMENTS	ALPIN	NORDIQUE	NORDIQUE & PIEMONT	PIEMONT	TOTAL
Ariège	90	0	30	133	253
Aude	0	0	31	153	184
Haute-Garonne	25	1	39	92	157
Pyrénées Atlantiques	26	0	22	113	161
Hautes Pyrénées	74	0	41	152	267
Pyrénées Orientales	33	13	42	72	160
TOTAL	248	14	205	715	1182



L'AVENIR PEDESTRE ARSACAIS

Vous A proposé : le 18 octobre 2014

LA FOULEE DES VIGNERONS A ARSAC (médoc)

Deux randonnées de 10 et 18 km (mais aussi des courses à pieds). Sur les parcours, des châteaux tel que le château Giscours, Le Tertre et bien d'autres dans le médoc des paysages de forêts, de vignes de grands crus prestigieux.

De très nombreux bénévoles et une organisation hors norme (garderie pour les petits), font de cette manifestation, un exemple à suivre, plus de 1200 participants en 2013 !

Pour tous renseignements : <http://fouleedesvignerons.fr>
www.aparsac.fr



CANI RANDO

UNE MARCHÉ QUI A DU CHIEN !

Assistance à la marche par traction animale



Une randonnée pédestre au cours de laquelle vous êtes harnaché(e) à un chien, tel est le principe de la cani-rando. Elle est idéale pour donner le goût de la randonnée aux enfants, et permet aux adultes de s'aventurer sur de nouveaux chemins.

Concrètement, la cani-rando se pratique avec une grosse ceinture assez large, qui fait le tour de la taille et est reliée au harnais du chien par une longe élastique dotée d'un amortisseur permettant d'absorber les chocs. Que les moins sportifs d'entre vous se rassurent : la cani-rando n'est pas une course. « On marche au rythme de l'humain, et non du chien. On lui donne généralement deux ordres : *Ok les chiens !* Pour démarrer, et *Oh ! Ou Slow !* Pour le faire ralentir.

(France montagne. com)



CONSEILS PRATIQUES

LES CONSIGNES AUX RANDONNEURS



- ✚ Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs
- ✚ Informez ces animateurs d'éventuelles difficultés de santé avant le départ de la randonnée (avoir une fiche sanitaire et une fiche Technico-médicale à jour).
- ✚ Ne jamais dépasser l'animateur de tête
- ✚ Informez l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe
- ✚ Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au serre-file votre arrêt
- ✚ Rappelez-vous qui possède la trousse de secours
- ✚ Respectez les lieux et les chemins : remportez vos déchets, papiers, épluchures etc...
- ✚ Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.

MARCHER LE LONG DE LA ROUTE

- ✚ Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables, réservés aux piétons tels que trottoirs ou accotements, vous êtes tenu de les emprunter (article R.412-34).
- ✚ Si vous ne pouvez pas utiliser les trottoirs et les accotements, vous pouvez marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords (articles R.412-35 et R.412-36).
- ✚ Hors agglomération, si vous êtes seul, vous devez vous tenir près du bord gauche de la chaussée, afin de faire face aux véhicules, sauf si cela peut compromettre votre sécurité ou en cas de circonstances particulières, par exemple une zone de travaux (article R.412-36).
- ✚ L'autoroute et les routes à accès réglementé sont strictement interdites aux piétons.

MARCHER EN GROUPE ORGANISÉ

- ✚ En groupe, vous devez vous déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules
- ✚ Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en colonne par un, vous devez vous déplacer sur le bord gauche de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.
- ✚ > Si votre groupe est plus important (plus de 30 personnes), il vous est recommandé de le scinder en plusieurs groupes. *(rappel code de la route et sécurité)*



LA JOURNEE EUROPEENNE LE 12 OCTOBRE A IBARDIN



11^{ème} édition

Cette année nous étions peu nombreux. Une petite trentaine de randonneurs se sont retrouvés à Biriadou pour entamer la montée vers le col d'Ibardin où nous devons retrouver les Espagnols, en petit nombre également. Tout y était : le temps superbe, la chaleur (22° à 7h du matin), une brise bienvenue et la bonne humeur. Le parcours était très agréable et la vue depuis Ibardin toujours aussi belle. Philippe Aspirot, Président du club « Atsulai » d'Ainhoa, nous a chaleureusement accueillis le matin avec café et brioche et le midi avec une dégustation de cidre basque.

Après avoir dégusté des spécialités des ventas nous avons écouté la charte de l'amitié lue en français par la Présidente du Comité régional de randonnée pédestre Danièle Vignolles et en espagnol par Josu Tximeno, le responsable des Sentiers de la Fédération Navarraise des Sports de Montagne et d'Escalade qui représentait son Président, Martin Montañes puis nous sommes repartis pour une magnifique randonnée qui a emprunté le GR 10 en direction de Biriadou. Du haut des montagnes nous avons pu jouir d'un panorama extraordinaire sur le golfe de Gascogne, Béhobie, Hendaye, Saint Jean de Luz et les côtes landaises très nettes. La lumière était magnifique et le ciel très contrasté.

Cette randonnée de 17km environ était vraiment superbe ! Merci à André Berrotte, Président du Comité départemental 64, de nous avoir concocté ce programme.

La veille était prévue une balade sur la Rhune avec découverte du site « Miramar » qui domine Saint-Jean de Luz. Quelques randonneurs étaient là bien qu'elle ait été annulée faute d'inscriptions.

Le Rando Challenge® Jeunes a été reporté au dimanche 19 octobre à cause des menaces de mauvais temps annoncé. Il sera assuré par Véronique Bartassot du Comité départemental 64 et Madame Hacala, conseillère municipale d'Urrugne.

Tous les participants ont beaucoup apprécié cette journée très riche mais le Comité régional ne reconduira peut-être pas cette organisation en 2015, au vu de la faible participation enregistrée, les Espagnols nous convient à nous joindre à eux pour la fête des clubs de Navarre qui aura lieu le 1^{er} dimanche d'octobre 2015. Nous communiquerons les informations en temps voulu quand nous les aurons.

Danièle Vignolles



Bonnes randonnées à tous cet automne



**Comité Régional
de la Randonnée Pédestre d'Aquitaine**

Maison Régionale des Sports
119 bd du Président Wilson
33200 BORDEAUX
05 57 88 26 43 / 06 99 06 97 06

crrpaquitaine@yahoo.fr

<http://aquitaine.ffrandonnee.fr>

