



Balises

• N° 64 • Septembre 2014

édito

La randonnée crée du lien social :

Preuve en est ce topo-guide réalisé par des enfants dans le cadre de « Un chemin, une école », topo adapté aux déficients visuels (voir page 2).

Les élèves de l'école de Conques ont collaboré avec des non et mal voyants du Centre Départemental des Déficients Sensoriels tout au long d'une année scolaire. Ces journées, riches en émotion et convivialité ont permis la rencontre de ces enfants qui, tout de suite, se sont compris, acceptant leurs différences et collaborant dans la bonne humeur, nous donnant une belle leçon d'humanité et illustrant parfaitement ce slogan :

« Les chemins, une richesse partagée ».

Michel LONGUET, Président du Comité Départemental



les chemins, une richesse partagée.



- ✓ Par les plus sportifs lors de randonnées longues et pentues ou lors de séances de marche nordique au rythme soutenu mais aussi lors des Rando Challenges® où ils peuvent tester capacités physiques, culturelles et leur sens de l'orientation.



- ✓ Par tous lors des sorties à la journée ou demi-journée organisées dans les 64 clubs aveyronnais, sorties permettant de découvrir notre riche patrimoine naturel ou bâti, Dans la convivialité et la bonne humeur.



- ✓ Par les aînés lors de Randos Douces ou Rando Santé®, plus courtes et avec moins de dénivelé, sorties organisées dans beaucoup de nos clubs.



- ✓ Par les malades ou convalescents avec le club de la « ligue contre le cancer » qui fonctionne chaque semaine grâce à la solidarité des randonneurs du Ruthénois.



- ✓ Par les enfants lors des journées Prim'air nature qui permettent chaque année à plus de 4 000 d'entre eux de découvrir la randonnée ou grâce à l'action « Un chemin, une école » qui débouche sur la réalisation d'un petit topo-guide décrivant un sentier et ses richesses au départ d'une école (14 topos réalisés depuis 2007).

Une nouvelle saison en marche !

La saison sportive 2013/2014 qui vient de prendre fin, sera un très bon millésime !

Nous clôturons en effet cette saison avec une hausse de 3 % du nombre d'adhérents (3 320 licences, 60 rando-carteurs) et une stabilité du nombre des affiliations (64 associations).

Bilan très positif pour notre département qui compte 12 randonneurs licenciés pour 1 000 habitants.

- Midi Pyrénées : augmentation de 2 %, soit 12 530 licenciés
- National : augmentation de 3 %, soit 217 224 licenciés.

Depuis le 1^{er} septembre vous pouvez renouveler votre licence et votre abonnement à Passion Rando.

Cette nouvelle saison sportive ne présente pas d'évolution majeure sur les licences en dehors de l'augmentation de 0.40 € votée lors de l'assemblée générale de la Fédération Nationale en mars dernier.

Tarif de la licence IRA: 22 € / familiale FRA: 43.90 € (responsabilité civile et accidents corporels)

Cette année encore le Comité Départemental s'efforce, par une gestion rigoureuse, de ne pas mettre en place de sur-cotisation comme certains départements pour faire face aux frais de fonctionnement de leur Comité.

Les actualités :

Intersport : une remise de 15 % est accordée, à partir de 50 € d'achat sur l'univers randonnée et la possibilité de mettre en place des actions communes lors de vos événements.

Une convention de partenariat a été signée en fin d'année 2013, afin de faciliter l'intégration de personnes en situation d'handicap physique et sensoriel et leur permettre une plus grande accessibilité à certains itinéraires, les deux Comités Départementaux Handisport et Randonnée Pédestre poursuivent leur



démarche.

Nos projets communs, nous ont conduits à déposer une candidature aux Trophées de l'Accessibilité. Placés sous le haut patronage de François Hollande, Président de la République et de Thorbjorn Jagland, Secrétaire Général du Conseil de l'Europe, cette 1^{ère} étape a permis de récompenser des réalisations exemplaires en régions qui ont contribué concrètement à améliorer l'autonomie, l'inclusion de tous et l'accessibilité universelle dans la vie citoyenne.

Nous avons été Lauréats des Trophées de l'Accessibilité des Régions, dans la catégorie « Inclusion Mixité ».

Un randonneur bénévole à l'honneur :

Sur proposition de Michel LONGUET Président du Comité, Mme le Préfet de l'Aveyron vient de décerner la Médaille de Bronze de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif à Michel GABRIAC pour son implication comme formateur au sein de la commission formation, le Rando Challenge et la gestion des dossiers dans la cadre de l'Immatriculation Tourisme.

Félicitations à ce nouveau récipiendaire et merci pour son engagement bénévole dans le monde associatif et particulièrement pour la Randonnée.

Nouvelle édition du dépliant :

Le Comité Départemental vient de faire paraître la 2^{ème} édition du dépliant du Comité. Ce document grand public est très largement diffusé sur tout le département (*associations, offices de tourisme, MJC, manifestations...*) et s'adresse aux clubs, aux actuels ou futurs licenciés, à tous les sympathisants de notre activité ou les nouveaux arrivants dans notre département, mais aussi à nos partenaires.

Il présente nos activités, nos clubs, nos topo-guides, nos manifestations et consacre des rubriques à l'adhésion, la formation, les nouvelles pratiques... c'est en quelque sorte la vitrine de notre Comité.

Nous remercions tous les partenaires qui ont contribué à l'édition de ce dépliant (*L'Oustal de Pont les Bains, 3A Engineering à Onet le Château, La RAGT, La MAIF, Valrance de St Sernin sur Rance, Intersport de Rodez et la Caisse d'épargne Midi Pyrénées*).

Tirage à 15 000 exemplaires

... Editions et parutions

Réalisations dans le cadre de l'opération « Un chemin une école »
Les 2 topo-guides sont disponibles auprès de votre club.



« Le Chemin des vignes » à Conques, Itinéraire de randonnée balisé de 3.5 km autour de Conques, plan tactile adapté aux déficients visuels. Cet itinéraire a été imaginé par les enfants du Centre Départemental pour Déficients Sensoriels de l'Aveyron et les élèves de l'école de Conques guidés par leurs enseignants, l'Office de Tourisme de Conques et les bénévoles du Comité Départemental.



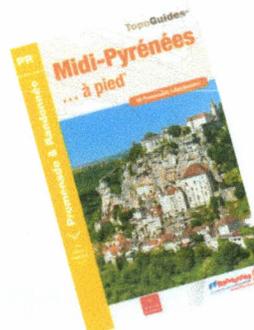
« Sarrans sous l'œil du Milan » à Thérondels, Itinéraire de randonnée balisé de 8 km en surplomb du lac de Sarrans dont le barrage est le 3^{ème} sur les 7 construits sur la Truyère est la plus grande réserve d'eau de la vallée (296 millions de m³). Cet itinéraire a été imaginé par les enfants de l'école de Thérondels guidés par leurs maîtres et les bénévoles du Comité Départemental.



« Sentier vers Saint Jacques de Compostelle », GR® 65

La nouvelle édition Le Puy - Figeac vient de paraître avec 260 km de sentiers pour partir sur la grande aventure de la Via Podiensis inscrite au Patrimoine Mondial de l'Humanité.

Edition à 15 000 exemplaires, 16 €



« Midi Pyrénées... à pied »

La nouvelle édition 2014 propose 80 promenades et randonnées. Les huit départements, la région Midi-Pyrénées offrent un spectacle exceptionnel aux randonneurs. Pas moins de 10 itinéraires par département.

Edition à 5 000 exemplaires, 16 €

Pourquoi former des aménageurs ?

Cette formation est conçue pour faciliter le fonctionnement de la CDSI (*Commission Départementale des Sentiers et Itinéraires*). Elle s'adresse à tous ses membres et plus spécialement aux responsables de secteurs mais aussi aux acteurs déjà impliqués dans la gestion des itinéraires et ceux qui seront amenés à gérer les itinéraires par le numérique.

Avec des aménageurs fédéraux, le Comité pourra conforter son rôle de référent et d'expert des itinéraires qualifiés, et développer son offre de prestations auprès des collectivités et autres organismes.

Au cours du stage, dans lequel interviendront les 2 formateurs d'aménageurs de Midi Pyrénées ainsi que le président de la CRF (*Commission Régionale de la Formation*), seront abordés les thèmes suivants :

- > La conduite d'un projet : création ou modification d'un réseau d'itinéraires,
- > La communication,
- > L'environnement administratif et légal,
- > Les règles de responsabilité, sécurité, assurance,
- > L'animation d'une équipe.

Le calendrier des stages et la préinscription est disponible sur : www.ffrandonnee.fr (*rubrique formation*)



Préparer et animer une randonnée :

Organiser une randonnée dans les meilleures conditions de confort, de plaisir et de sécurité est à la portée de tout le monde. A condition de passer au crible tous les paramètres.

AVANT ; c'est d'abord faire une première ébauche de la rando en fonction des participants, des informations collectées, de la nature du terrain, des curiosités et de la saison.

Il faut ensuite en préciser toutes les caractéristiques par la lecture attentive des topo-guides et des cartes sans oublier d'identifier les points de passage, les difficultés et d'évaluer les distances, la dénivellée et les horaires. La reconnaissance est elle vivement recommandée. Une liste personnelle de l'équipement permet d'éviter les oublis et les choses inutiles. Avant le départ de la rando, en rappeler les caractéristiques et les consignes de sécurité: route, serre file, co-animateur...



PENDANT; l'animateur marchera lentement à un rythme régulier, concentré et consultera régulièrement le topo-guide et la carte, en restant attentif à la météo, au terrain, à l'état des participants, aux horaires. et s'adaptera si nécessaire. Éventuellement, il renoncera à l'objectif visé et fera demi-tour. Chacun respectera le milieu et les autres usagers en restant sur les sentiers balisés.

Sans être spécialiste de l'orientation ou psychologue, vous pouvez vous aussi animer une rando en faisant simplement preuve de rigueur et bon sens.

...  **Question / réponse**

L'animateur d'une randonnée doit-il être toujours à la tête du groupe de randonneurs ?

NON. Son obligation de sécurité ne lui impose d'être en tête du groupe que lorsque l'itinéraire comporte des passages périlleux (*par exemple : traversée d'une route, passage d'un sentier de montagne en forte pente, franchissement de rivière, passage à gué, passerelle bancal...*)

Ce n'est que s'il connaît l'obstacle potentiellement dangereux, ou si une préparation soignée de la randonnée (*lecture attentive de la carte et du topo-guide, renseignements auprès d'organismes locaux ou des habitants, reconnaissance du circuit*) lui avait permis de le détecter, qu'il doit prendre la tête du groupe avant de l'aborder.

Et s'il avait été antérieurement retenu à l'arrière, par exemple auprès d'un participant défaillant, il doit se faire seconder en tête avec instruction de l'attendre avant d'entreprendre le franchissement. Il devient fautif s'il ne l'a pas fait.

Ce « second » ou « co-animateur » peut aussi l'aider lors des changements de direction.

MEMO FICHE : Son but est de constituer au fur et à mesure des « balises » un répertoire de « fiche mémo » à l'intention des randonneurs mais aussi destinées aux animateurs encadrant des groupes en randonnée.
Principe : Fiche détachable de 9 cm large sur 6 cm haut permettant d'être plastifiée dans un support de 9,5 cm x 6,5 cm (référence Fellows CRC 53067, finish Gloss - 125 microns épaisseur) pour être emportée dans le sac à dos.

Le Message d'Alerte :

- 1 > Nom et prénom de l'appelant
- 2 > N° téléphone, borne, lieu d'appel
- 3 > Nature, lieu et heure de l'accident
- 4 > Nombre de victimes
- 5 > Etat apparent de chaque victime *
- 6 > Premières mesures de secours réalisées
- 7 > Nombre de valides
- 8 > Lieu précis accident et moyens d'y accéder
- 9 > Risques éventuels
- 10 > Répondre aux questions
- 11 > Attendre d'autorisation de raccrocher
- 12 > Attendre d'être rappelé

* Parle / Respire / Saigne / brûlure / Malaise / Plaie / Fracture / Pours

MEMO-FICHE SECOURS 02



... En direct des clubs

Bienvenue au 64^{ème} club aveyronnais !

La famille des randonneurs s'agrandit avec l'affiliation d'un nouveau club: « Esprit Nature et Survie » à Millau avec comme responsable M Claude PRAUD, 25 boulevard Richard, 12100 Millau, site web : www.esprit-nature-survie.fr

Association créée en 2013 qui a pour but la pratique de techniques de vie et suivi dans la nature à travers la randonnée pédestre (*organisation de stages, bivouac...*)

Les Randonnaïres de l'Aubrac en trekking au Maroc :

Voilà déjà deux ans que l'idée d'un trekking au Maroc trottait dans la tête de nos Randonnaïres grâce à Bernard qui avait déjà vécu cette aventure. Ce sont 13 Randonnaïres, plein d'allant, de courage et de bonne humeur qui se lancèrent le 7 juin 2014, pour un trek de 10 jours au Maroc...ils ont rejoint Marrakech et l'aventure commençait...



Dès le 1^{er} jour, ils dormaient dans un riad familial à Marrakech avant de rejoindre le lendemain les montagnes du Haut Atlas et de la vallée du M' Goun. Là, des mulets attendaient docilement, sur lesquels ont été chargés leurs bagages et la nourriture pour 7 jours.

Dès le 2^{ème} jour tous avaient rejoint à pied le refuge de Ikisse n' Arouss (2200 m d'altitude) puis plus tard les crêtes du M' Goun, Tarkeddit (2900 m), l'un des versant du M' Goun (4071 m), Assif n' Oulilimte dans la vallée du haut atlas central au pied du majestueux sommet du M' Goun.

De la découverte des demoiselles coiffées (*pics rocheux*) dans un secteur aride et isolé qui est aussi l'univers des bergers nomades à la rencontre avec un petit enfant berbère - Hamid - intrigué par ces étrangers s'affairant le long du cours d'eau, le groupe a pu s'imprégner des traditions et vivre une soirée consacrée à l'initiation des chants et danses autour d'un méchoui cuit dans un four typique en terre à déguster avec les doigts.

Après les adieux à nos muletiers et quelques jours à Marrakech avec l'incontournable visible du palais Bahia, du jardin majorelle et les méandres du souk de la médina termineront ce superbe et inoubliable séjour au Maroc... avant de prochaines aventures !!!!.

Nicole

Comité Départemental FFRandonnée Aveyron

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand -
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61 - Fax : 05 65 75 55 71
Courriel : cdrp12@wanadoo.fr
Site internet : <http://aveyron.ffrandonnee.fr>

Directeur de publication: Michel LONGUET

Comité de rédaction: Geneviève FUERTES, Michèle CANIVENO, Marc BOUTROUE, Michel GABRIAC, Michel LONGUET et Lionel VIDAL

N° ISSN : 2264-4377

... La formation

Faut-il une formation minimale pour être animateur de rando, dans une association affiliée ou non à la FFRandonnée ?

Il n'y a pas de formation minimum obligatoire mais l'obtention du brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre est fortement conseillée.

L'animateur bénévole doit avoir les compétences, sinon les diplômes, pour animer une randonnée: orientation, connaissance du terrain, secourisme, conduite de groupe ... Il a une obligation de sécurité envers toutes les personnes qu'il accompagne. Il assure une responsabilité civile contractuelle à leur égard.

Il doit respecter les normes édictées par la FFRandonnée, déléguataire de la pratique de la randonnée (cf : règlement "Encadrement et sécurité").

Sa responsabilité pénale est engagée si, en cas d'accident et après enquête, il apparaît qu'il a manqué au devoir de prudence et de sécurité, en mettant en péril la vie ou la sécurité d'autrui.

En revanche, une activité rémunérée nécessite un diplôme d'État, délivré par le ministère des Sports.

La FFRandonnée vous propose un panel de formations tout au long de l'année sur l'ensemble du territoire national pour vous accompagner dans votre démarche.

Le calendrier des stages et la préinscription est disponible sur : www.ffrandonnee.fr (rubrique formation).

... Calendrier

- **Rando Santé Mutualité** : dimanche 5 octobre à Ste Radegonde
- **Formation Continue 2^{ème} niveau** : 18 et 19 octobre à Fondamente
- **Stages Collecteurs** : 13 et 27 novembre à Pont les Bains
- **Module de Base** : 21 et 22 mars 2015 à St Sernin sur Rance
- **SA1 (Stage Animateur 1er niveau)**: 6 et 7 juin 2015 à St Sernin sur Rance

Nos partenaires... une relation de confiance !



Taguez ce code pour tout connaître sur la randonnée en Aveyron