

#11

Nouvelle-Aquitaine RANDO

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Nouvelle-Aquitaine

Nouvelle-Aquitaine Rando est édité par la commission Communication du Comité Régional de Randonnée Pédestre Nouvelle-Aquitaine
Maison régionale des Sports
2 avenue de l'Université - 33400 Talence
Tél. 05 57 88 26 43
Directeur de publication : Jean-François Solas
Rédaction : Olivier Soulié
Coordination : Daniel Mogenot
Photos : Olivier Soulié, Daniel Mogenot
Maquette: Jean Saraben - Daniel Mogenot
avec le soutien de



avec Nouvelle-Aquitaine



Dans ce numéro #11

Page 2
Portrait d'un président d'association

Page 3
Le développement durable

Page 4 et 5
Sport santé

Page 5 et 6
La formation

Page 7 et 8
Découverte du GR® 41

Page 9
Reportage de N.Baty

Page 10
Référent randonnée

Page 11 à 15
Randonner dans nos 12 départements

Page 16
Les sites de Longe-Côte

Tous nos chemins mènent à vous, retrouvez-nous sur

www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com



Randonnée Pédestre Nouvelle-Aquitaine

La rentrée sportive



En pleine crise, j'ai créé mon association.

Sur le territoire de la Nouvelle-Aquitaine, quelques 400 associations sont affiliées à la FFRandonnée. Un « choix de raison », comme nous l'a expliqué **Stéphane Gauget**, président de la toute nouvelle association Corrèzienne « Les Chemins de Mansac ».

« Sans les conseils avisés de la FFRandonnée, nous n'aurions tout simplement pas pu proposer des randonnées sécurisées à nos adhérents puisque nous n'aurions pas su conduire des randonnées dans les règles de l'art ».

La détermination et l'investissement de **Stéphane Gauget** forcent l'admiration : il fallait être sacrément motivé pour se lancer dans la création d'une association dédiée à la randonnée pédestre (mais aussi avec des propositions de randonnées équestres et VTT) en pleine crise sanitaire. « J'étais convaincu qu'au sortir de la crise, beaucoup de personnes souhaiteraient profiter de la nature protégée de notre beau département de la Corrèze.

L'apport d'une fédération experte

Un pari gagnant : une quinzaine de randonneurs ont adhéré dès la création de l'association. Cet excellent démarrage des Chemins de Mansac s'explique par le choix éclairé de **Stéphane Gauget** : « j'ai juste fait preuve de bon sens : puisque l'objet de l'association que je souhaitais créer était d'organiser des randonnées, je me suis tout simplement adressé aux experts en la matière. Qui mieux que la FFRandonnée pour nous soutenir et nous conseiller ?

Pour seulement 18 euros l'adhésion aux « Chemins de Mansac » et 28 euros pour la licence FFRandonnée, les adhérents peuvent profiter tranquillement de sorties nombreuses, variées et sécurisées.

Au-delà, le président insiste sur un point essentiel : « adhérer et se licencier, c'est aussi soutenir la démarche de création, de balisage et d'entretien des sentiers. Il suffit d'expliquer ceci aux quelques indécis pour les convaincre. Chacun comprend facilement qu'il est normal de contribuer à l'entretien et à la création de notre terrain de jeu ».



Stéphane Gauget



L'accès facilité aux formations FFRandonnée

« Lors de notre assemblée générale constitutive, des membres du comité départemental ont évoqué les formations proposées par la FFRandonnée. Les futurs adhérents ont parfaitement compris qu'ils auraient la possibilité de bénéficier de formations de haute qualité. Ces formations sont proposées par des bénévoles experts, des gens de terrain. Cela peut paraître simple de prime abord, sauf que conduire un groupe ne s'improvise absolument pas. Il en va de la sécurité des personnes ».



Gérard Magnaval : «les usagers de la nature doivent se respecter les uns les autres».

Membre de la commission développement durable et environnement du Comité régional de la randonnée pédestre Nouvelle-Aquitaine, **Gérard Magnaval** porte également, depuis mars dernier, la casquette de représentant des usagers « loisirs » auprès de la Commission régionale Forêts et Bois de Nouvelle-Aquitaine.

Créée en janvier 2017, la Commission régionale Forêts et Bois de Nouvelle-Aquitaine, placée sous la responsabilité de la DRAAF (Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt) et la Préfecture de Région, « concourt à l'élaboration et à la mise en œuvre dans la région des orientations de la politique forestière (...) en prenant en compte les fonctions économiques, environnementales et sociales de la forêt ». Autrement dit, elle vise essentiellement à organiser et harmoniser les usages des 2,8 millions d'hectares concernés.



La problématique du droit des chemins»

Stéphane Gauget comme **Gérard Magnaval** se heurtent, chacun à leur niveau, à une problématique bien connue des randonneurs : le très complexe droit des chemins.

« Lorsque nous avons ouvert des chemins sur la commune de Mansac, les conseils et le soutien actif de la FFRandonnée, notamment via son comité juridique et son « Guide du droit des chemins », ont été une aide indispensable. Avant d'entamer toute démarche d'ouverture de chemins, il est, en effet, indispensable de savoir si tel ou tel chemin peut être emprunté, ou pas.

Même son de cloche chez **Gérard Magnaval** : « les régimes juridiques des chemins varient largement, il n'est pas toujours très facile de s'y retrouver.

Sur le terrain, la plupart des communes soutiennent fortement les acteurs de la randonnée. Néanmoins, il serait souhaitable que les élus résistent plus fortement aux demandes d'aliénation des chemins ruraux.

Ces chemins, qui font partie du domaine privé de la commune et sont initialement affectés à l'usage du public, sont trop souvent cédés ou vendus à des propriétaires privés, entraînant de fait la fermeture de ces chemins au public.



Vers des échanges apaisés et constructifs

Pour ce randonneur infiniment respectueux des règles et des usages, il faut maintenir et renforcer le lien avec l'ensemble des acteurs de la forêt.

« Les incompréhensions, voire les conflits, naissent généralement d'une méconnaissance de la loi, ou d'interprétations hâtives ou erronées. Les usagers doivent se respecter les uns les autres. Les membres d'un club affilié bénéficient de la présence de personnes formées à la conduite de randonnées, capables, le cas échéant, de déporter un groupe si un itinéraire est bloqué pour cause d'abattage, de débardage ou de battue. En tout état de cause, les échanges entre l'ensemble des acteurs de l'activité forestière pourraient permettre à tout le monde d'y trouver son compte. »



Les communes devraient comprendre l'intérêt de la présence de sentiers de randonnées sur leur territoire. La randonnée attire des visiteurs qui vont consommer (hébergement, restauration, petits commerces, etc.), contribuant ainsi au maintien de l'activité économique sur les territoires ruraux ».



« Nous veillons sur chacun des participants »

Maryse Bellanger et Maryse Laporte incarnent la pratique Rando Santé®, dans leur club de Ger en Béarn, « Lous Passa Camins », et bien au-delà.

Formées à la Rando Santé® au milieu des années 2010, **Maryse Bellanger et Maryse Laporte** n'ont de cesse de vanter les pratiques Santé de la FFRandonnée : elles concernent toutes les personnes capables de marcher de façon autonome, sans aide extérieure, ni humaine ni matérielle. Et, à bien y réfléchir, ça en fait du monde assurent-elles.

Une approche personnalisée et un état d'esprit positif

« On ne peut pas aborder les pratiques Santé comme les activités dédiées à des publics sans problématique particulière. Nous devons faire preuve d'un certain sens de la psychologie, ne serait-ce que pour rassurer les marcheurs sur leurs capacités », constatent les animatrices. « Nous sommes clairement dans une approche personnalisée, nous veillons sur chacun des participants. L'objectif principal est de faire oublier aux adhérents leurs difficultés à se mouvoir. »

Pour les animatrices, la force de la Rando Santé® relève de cette approche particulière et de l'état d'esprit très positif des pratiquants. « Des liens forts se créent entre les marcheurs ».

A noter que les sorties Rando Santé® du club de Ger ne sont pas préparées sur les seuls critères de kilométrage, de durée ou de dénivellé. Les environnements ruraux ou urbains doivent être aussi agréables que possible. Une Rando Santé® n'est donc en aucun cas une « sous-randonnée ». Bien au contraire !



Marcher c'est bon pour la santé



Maryse Laporte, Patrick Clavé et Maryse Bellanger

« Nous aidons les personnes à se lever du canapé »

Pour le président du club de Ger en Béarn, « Lous Passa Camins », la Rando Santé® est « une façon d'aider les personnes à se lever du canapé ». Patrick Clavé, en homme d'expérience, sait à quel point un problème de santé peut rapidement faire sombrer dans la sédentarité.

J'ai souvent observé que certaines personnes ne randonnaient plus car les randos proposées étaient tout simplement trop longues, avec trop de montées. En 2016, nous avons donc sollicité et obtenu des financements de l'ARS (Agence Régionale de Santé) et de l'organisme devenu aujourd'hui l'Agence nationale du sport pour financer des formations Rando Santé®.



Une ordonnance pour l'activité physique

L'activité physique, même modérée, est une thérapeutique non médicamenteuse que recommande volontiers la Haute Autorité de Santé. Ainsi, les médecins peuvent prescrire des « activités physiques adaptées » (APA) à leurs patients souffrant d'une des 30 pathologies correspondant aux ALD (affections longue durée) reconnues par l'Assurance maladie. Les clubs de randonnée labellisés Santé sont susceptibles d'accueillir certaines des personnes concernées dans ce cadre parfaitement défini du « Sport sur ordonnance ».

Du label Rando Santé® au label santé

La FFRandonnée ne se contente plus de proposer Rando Santé®. Depuis cette année, deux autres pratiques peuvent entrer dans le champ « Santé » : la marche nordique et le longe-côte/marche aquatique. La FFRandonnée affirme ainsi son positionnement fort dans les domaines du bien-être et de la santé.



La Formation en Nouvelle-Aquitaine

Elle s'appuie sur environ 70 formateurs fédéraux, certifiés ou en cours de formation pour quelques-uns. La qualité reconnue des stages est un fait qui nous amène des candidats d'autres fédérations sportives et d'autres régions de France.

Ces stages sont réalisés dans la majorité de nos départements en privilégiant les aspects de convivialité, de partage d'expériences, de savoir-faire et de territorialité.

Si la COVID nous a obligés de reporter 50 stages et supprimer 45 stages en 2020 et 2021. Nous avons pu remédier à des difficultés dues à la crise sanitaire en utilisant la visioconférence, notamment soutenu par le Conseil Régional.

Ces stages s'articulent en :

- **Brevet fédéraux (BF) tant en Randonnée, Marche Nordique, que Longe-Côte.**
- **Certificat de proximité (CARP)**
- **Stages pratiquer dans les diverses spécialités**
- **Stages thématiques**
- **Stages de la filière BAN (Baliser Aménager Numériser).**

A ce jour ces stages peuvent apparaître d'un coût important, mais deux remarques s'imposent :

- Dans une autre Fédération ou dans le privé ces stages coûteraient sans douter au moins deux fois plus cher.
- Des aides à la Formation sont octroyées, par le Comité Régional et/ou les Comités départementaux,

Former des animateurs certifiés est la garantie de faire prospérer vos clubs.

Former des baliseurs, des aménageurs, des collecteurs/gestionnaires est la condition d'entretenir et développer notre stade.

PENSEZ A VOUS FORMER





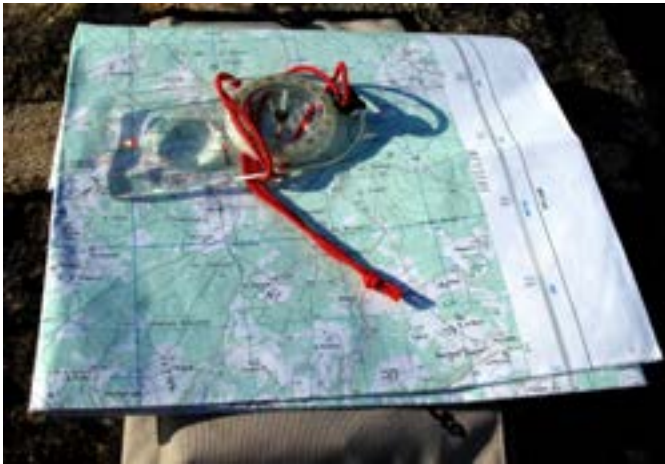
La Formation suite

D'autres sujets impactent la vie de l'équipe Régionale de Formation :

- Les cursus de formation ont beaucoup évolué depuis 3 ans. Cela à amener chaque formateur à se remettre en question. Mais nous savons que d'autres cursus vont évoluer dans les années à venir, par exemple filière BAN ou Montagne et la Formation de formateur.
- En 2020, la COVID a obligé le National à supprimer toutes les formations de formateurs. Le Comité régional a décidé de faire des efforts financiers pour 2021 et 2022. Une trentaine de formateurs stagiaires sont déjà engagées vers leur certification. Les nouvelles formations de formateurs mettent par la pratique et pourront ainsi s'étaler sur 12 ou 18 mois ; la qualité de nos formateurs l'exige.
- Mais nous sommes toujours en attente de nouveaux formateurs plus jeunes dans les diverses disciplines. Nos anciens méritent aussi leur « retraite ».
- La mise en place des stages devient parfois assez difficile, car il faut respecter divers critères : nombre acceptable de stagiaires, localisation, hébergement avec distanciation (lieux de pratique, salle de réunion...), déplacements des formateurs et des stagiaires, ... : tout cela dans la plus étendue région de France.
- Un nouveau stage vient d'apparaître : La « Formation Santé » qui va permettre d'avoir des activités Santé tant en Randonnée, Marche Nordique, que Longe-Côte. Après l'expérimentation en 2021, cette formation va se poursuivre.
- De nouvelles formations sont envisagées, en particulier pour la remise à niveau des animateurs dans diverses disciplines.

Pour consulter ou s'inscrire à une formation, allez sur le lien suivant:
<https://formation.ffrandonnee.fr>

La Formation



Utilisation de la boussole



lecture de carte - trouver son chemin



Formation au numérique



Formation au balisage

A la découverte de la partie Creusoise du GR® 41 Vallée du Cher

Le tracé du GR®41 « Vallée du Cher » a été modifié. Pour la partie creusoise, **Patrick Carton**, président de la commission sentiers du comité départemental, a créé un sentier qui passe au plus près du Cher.

« La partie du GR®41 située en Creuse fait 68 km. Elle part du GR®4 et remonte vers l'Allier en suivant de près le Cher, dont la source se trouve en début de parcours dans le sens Sud-Nord ».

Patrick Carton connaît ce sentier comme sa poche. Et pour cause, c'est lui qui a été chargé de la modification de la partie creusoise du GR®41, officiellement ouverte depuis avril dernier.

Parmi les sites que les marcheurs découvriront, on peut noter le château de la Mothe, sur la commune de Mérinchal. « Ici, les randonneurs trouveront tout le nécessaire pour se loger, pour se restaurer. A quelques encablures du château, qui abrite la mairie, on trouve la source du Cher avec un petit aménagement très sympathique qui permet de pouvoir l'observer de près, un peu en contrebas. »



Château de la Mothe

Découvrir une de dernières filatures de laine du pays

Plus loin, les marcheurs apprécieront la très jolie commune de Chard, « dont le conseil municipal a largement soutenu la démarche de création de ce sentier.

Plus au Nord, Auzances sera une étape appréciée, avec tout ce qu'il faut en termes d'hébergements et de commerces pour se poser. Parmi les incontournables, la chapelle Sainte-Marguerite, édifiée au XVIIe siècle et dotée d'un clocheton mur, propose une exposition permanente sur les vestiges gallo-romains découverts aux alentours.

Entre Auzances et l'incontournable commune d'Evaux les Bains, 20 km plus loin, il est envisageable, de visiter l'entreprise de filature et teinture de laines naturelles Fonty. Une des toutes dernières manufactures de ce genre encore en activité en France.

Avant de passer dans l'Allier, les randonneurs profiteront d'Evaux les Bains, l'unique station thermale du Limousin que l'on ne présente plus tant ses eaux et son architecture sont réputés. !

Surleplan des paysages, les randonneurs apercevront et traverseront le Cher très régulièrement (sur des ponts bien sûr !). Le parcours réserve des points de vue spectaculaires. La randonnée, assez sportive, est néanmoins accessible au plus grand nombre.



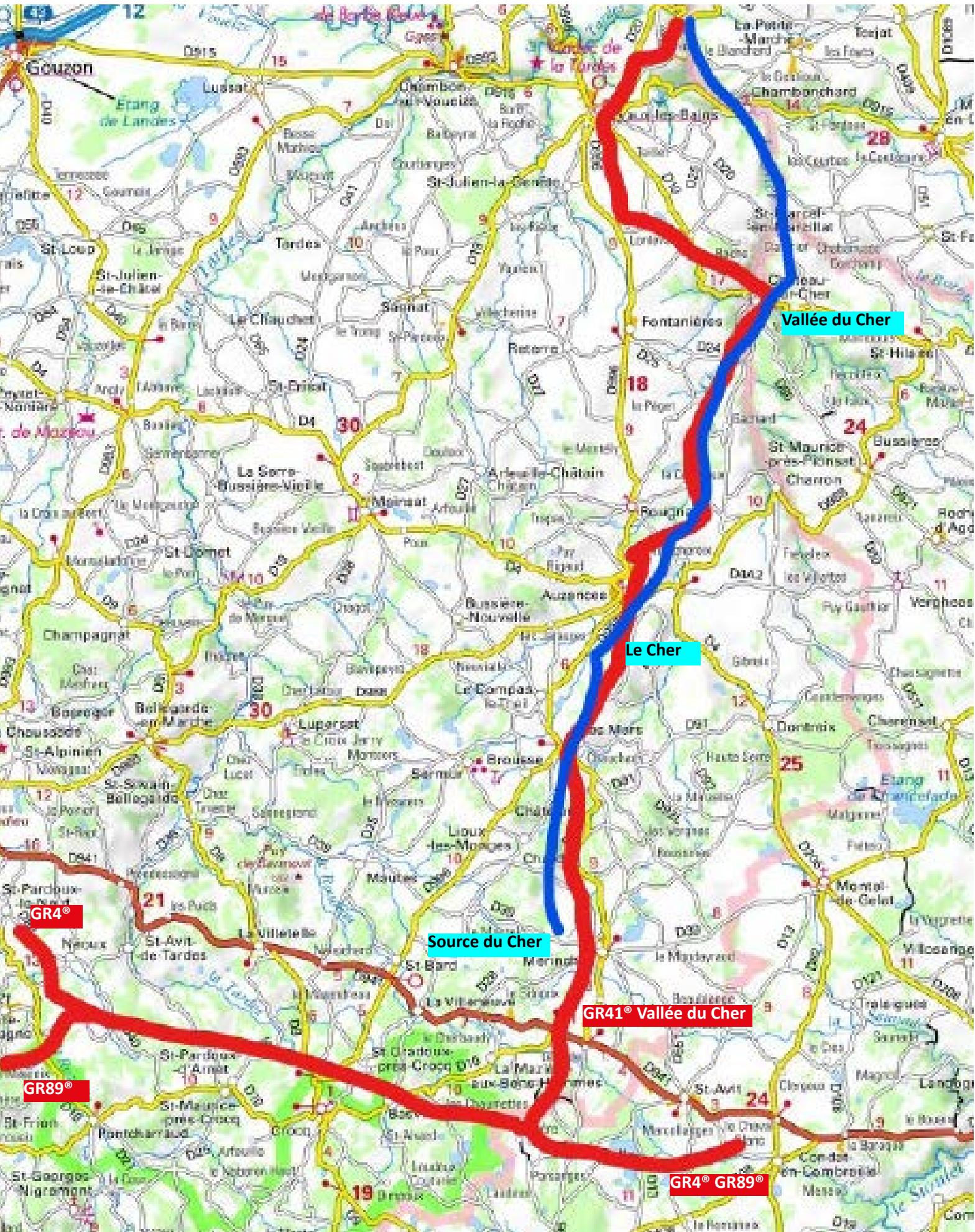
Guéret



Patrick CARTON



Carte de la vallée du Cher



Nicole Baty : «Randonner ne s'improvise pas»

Présidente du comité départemental de randonnée pédestre de la Vienne et vice-présidente du club « Horizons et Nature », dont le siège est à Poitiers, **Nicole Baty** est également formatrice fédérale marche Nordique.

Pour elle, « randonner ne s'improvise pas. »

« Évidemment, on ne se forme pas à mettre un pied devant l'autre », s'amuse-t-elle. Pourtant, croyez-moi, il est indispensable d'avoir quelques solides connaissances avant de se lancer sur une randonnée, et plus encore, avant de conduire un groupe, avec les responsabilités juridiques que cela implique. »

« Adhérer à un club affilié est une solution accessible à tous »

Pour **Nicole**, le premier élément essentiel est... de savoir s'équiper. « Avoir un matériel adapté à sa pratique et à son niveau est indispensable pour ne pas souffrir et ne pas se blesser, ni se mettre en danger. »

Il est également utile de savoir s'orienter. La FFRandonnée consacre dans les premières formations accessibles aux adhérents, beaucoup de temps à ce sujet-là.

Il arrive que les sentiers, même balisés, même entretenus, soient bloqués par un aléas naturel ou météorologique, ou par la présence d'autres usagers, comme des chasseurs ou des exploitants forestiers. Dans ce cas-là, il faut être en mesure d'agir en quittant le sentier balisé, et, pour ça, il faut bien être en mesure de savoir s'orienter ».

Marcher demande donc un solide socle de connaissances techniques et pratiques. Chacune des associations affiliées à la FFRandonnée peut compter sur des animateurs formés, capables de mener des groupes dans le cadre de sorties organisées.

« En cette période particulière où nous souhaitons retrouver les espaces et la nature, nombre de clubs multiplient les propositions de sorties originales, type randonnées festives ou thématiques », conclut Nicole Baty, convaincue que les marcheurs seront de plus en plus nombreux à miser sur les clubs affiliés FFRandonnée.



Nicole BATY

Savoir estimer la difficulté d'une randonnée

Une cotation, créée par la FFRandonnée, permet d'estimer le niveau de difficulté d'une randonnée pédestre en fonction de 3 critères : effort, technicité, risque. Pour chacun de ces critères, le système transforme les données en pictogrammes classés de 1 à 5.

« Ce système de cotation, doit être appréhendé en fonction de ses propres capacités physiques ». « Cet outil d'aide à l'information et à la décision est à modérer en fonction d'autres critères, comme la météo du moment, l'état du terrain, le poids des sacs, etc. »

La cotation apparaît dans les topoguides les plus récents et sur certains circuits en ligne du site: « www.mongr.fr », véritable mine d'informations pour qui envisage de randonner ».

Pour obtenir des renseignements fiables et pertinents, chacun pourra joindre un club affilié à la FFRandonnée ou le comité départemental du territoire.



Evaluer le niveau de difficulté rendez-vous sur notre site internet: <https://www.ffrandonnee.fr/randonner/securite/cotation-des-randonnees-pedestres>



Philippe Naudet: «mon rôle est d'accompagner toutes les bonnes volontés»

Au sein du Comité régional de randonnée pédestre Nouvelle-Aquitaine, il est une des personnes ressources. Référent randonnée - endurance – itinérance.

De sa vie professionnelle, **Philippe Naudet** a conservé une vraie fibre commerciale et une forte envie de s'impliquer dans tout ce qu'il entreprend en étant force de propositions.

Pour mener à bien sa mission, Philippe souhaite d'abord se faire connaître des clubs et des comités départementaux. « Développer les pratiques sous toutes leurs formes ne se fera pas sans les acteurs de terrain », assure-t-il. « Je suis là pour accompagner les clubs, les comités et, plus globalement, toutes les structures partenaires et les bonnes volontés qui souhaitent développer et promouvoir les pratiques de la FFRandonnée. »

Valoriser les formations pour toucher un public nouveau

Avant de développer, il faudra d'abord reconquérir. « La crise sanitaire a fait chuter le nombre d'adhérents de 10 à 15%. Je ne doute pas que celles et ceux qui, légitimement refroidis par la crise, n'ont pas renouvelé leurs licences, reviendront vers nous. Ensuite, nous devons aller présenter nos pratiques à des publics nouveaux. »

D'initiatives à mettre en œuvre ou à valoriser, Philippe Naudet n'en manque pas : randonnées thématiques en partenariat avec des acteurs associatifs liés à la nature, à l'économie, etc, marche en ville, éco-mobilité en partenariat avec la Région Nouvelle-Aquitaine, Balades à roulettes®, etc.



Philippe NAUDET

Mais une personne « ressource » doit également savoir proposer des chemins inattendus, apporter un œil neuf, sortir des sentiers battus. Si la réputation des formations dispensées par la FFRandonnée n'est plus à faire, **Philippe Naudet** en est convaincu : « se poser comme un organisme de formation incontournable permettra un gain en termes de notoriété et d'image pour la fédération, auprès des clubs qui ont fait le choix de ne pas s'affilier comme auprès d'autres acteurs susceptibles de faire appel à la FFRandonnée pour former des personnes (collectivités, acteurs du tourisme, etc.) ».

« Ce sera une manière de s'ouvrir au plus grand nombre et, pourquoi pas, un biais intéressant pour rajeunir l'âge moyen des licenciés. »



Venez randonner dans nos 12 départements, ils ont tous un certain charme.

La FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine, avec ses 12 Comités départementaux, encourage, développe et fédère la pratique de la randonnée sous toutes ses formes en offrant un choix varié de titres d'adhésions.

Sport de loisirs, la randonnée se pratique au gré des goûts et des capacités de chacun, à titre individuel, en famille, en groupe d'amis ou en clubs.

La palette est large : promenade, randonnée pédestre, grande randonnée itinérante, séjours et voyages, marche d'endurance de type Audax®, longe côte ou marche aquatique, marche nordique, raquette à neige, balades à roulettes®, marche en ville ou sport santé, Rando Challenge® découverte.



La randonnée est aussi un sport de compétition

Le Rando Challenge® se pratique en équipe au cours de laquelle les concurrents suivent un itinéraire tracé sur un fond de carte et jalonné de bornes. Ils répondent à des questions faisant appel à l'observation et aux connaissances. Pour les uns, c'est une randonnée à la fois ludique, conviviale et culturelle, pour d'autres inscrits à un Rando Challenge® labellisé, c'est chercher la sélection pour les championnats régionaux et national.

Le championnat régional de Longe côte / Marche aquatique est l'épreuve sélective pour le championnat national.

Inscrivez-vous dans nos clubs affiliés pour vous préparer à la compétition !

La FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine et ses comités départementaux sont prêts à vous aider à créer un club ou affilier un club existant. Ils sont ouverts à toute demande de pratique évolutive comme le canirando, le fast hiking ou le géocaching par exemple.

Venez nous rejoindre en prenant une licence ou un titre d'adhésion.

La licence fédérale vous permet de rejoindre l'un des 400 clubs affiliés de Nouvelle-Aquitaine et de bénéficier ainsi d'activités encadrées par des animateurs diplômés pour la plupart. Vous bénéficiez d'une assurance adaptée et performante, une assistance 24H/24, un accès aux stages de formation, des séjours et voyages, des tarifs préférentiels auprès de nos partenaires.

La licence comité vous permet de baliser des itinéraires, organiser un événement, participer à la création d'un topoguide, avoir accès à des stages de formation, bénéficier des avantages et services de la Fédération, participer à la politique de développement local par l'exercice d'un droit de vote en assemblée générale.

Le Rando Pass et Rando PassSport + est une assurance pour les randonnées à la journée et en itinérance, un moyen de partager les valeurs de la Fédération et l'occasion de profiter d'avantages et de réductions.

Les Pass découverte à la journée, à la semaine ou au mois donnent droit à pratiquer dans le club où ils ont été souscrits sur la période donnée ainsi qu'à l'assurance.



Randonneurs prisant les forts dénivelés, hautes falaises, plages tourmentées ou autres reliefs spectaculaires, la Charente n'est pas faite pour vous.

En revanche, si vous êtes sensibles aux collines, vallons, villages de caractère nichés dans la verdure, juchés sur un mamelon ou aux sentiers longeant les cours d'eau, c'est le département doux qui peut vous convenir. Doux mais surtout singulier car, de l'Ouest à l'Est ou du Nord au Sud, ses paysages sont on ne peut plus variés avec, dans la moindre agglomération, la présence de l'Art roman saintongeais ou angoumois et de la gastronomie locale (pineau, cognac, foie gras, farcis, galettes, etc.).

En arpentant les GR®4, GR®36, GR®48, GR®Pays Angoumois-Périgord ou les nombreux PR de la Charente, vous ferez la différence entre les différents atouts de ses territoires.

A l'Ouest, nos sentiers sillonnent les vignobles ondulés du Cognaçais parsemés de riches propriétés aux cours fermées. Au Nord-Ouest, ils traversent les plaines du Rouillacais et du Ruffécois aux géométriques murs de pierres sèches semblables à ceux du très proche Poitou.

Au Nord-Est, autour de Confolens, c'est déjà le Limousin avec ses maisons en granit. A l'Est, vers Montbron, le long de la Tardoire, la Petite Suisse charentaise donne un avant-goût des hauteurs du Massif Central. Au Sud-Est, avec ses remparts perchés, Villebois-Lavalette a des airs de petite Carcassonne et Aubeterre-sur-Dronne, plus au sud, fait partie des plus beaux villages de France.

De Chalais à Barbezieux, le Sud-Ouest offre une verdoyante succession de collines, étangs aux eaux parfois turquoise, bois de pins et châtaigniers.



Charente

Et puis, au centre de l'Angoumois, sur son promontoire léché par les méandres de la Charente, fleuve ayant donné son nom au département, trône Angoulême, ses remparts et monuments chargés d'histoire. Tout près, dans l'étang de St-Yrieix, on peut, depuis peu, pratiquer le longe-côte, discipline nouvelle pas seulement réservée aux résidents « marins ».

Grâce au programme de revalorisation des GR de la FFRandonnée, les GR® Charentais deviennent facilement accessibles avec la LGV ou les TER. Au départ de la gare d'Angoulême, vous avez le choix entre un périple le long de la Charente jusqu'à Royan en passant par Cognac ou bien rejoindre le sud et bientôt, Bordeaux avec la création d'itinéraire commémoratif et historique nommé « Frankton ».

La Charente Maritime, c'est Terre et Mer...

Nos randonnées nous mènent donc souvent vers l'intérieur, avec la découverte des églises romanes toutes plus belles les unes que les autres, et particulièrement celles qui se trouvent sur le chemin de Saint Jacques, nous suivons les étapes de la via Turonensis (GR® 655) en Charente Maritime, entre Aulnay et Mirambeau. Et pour la mer, il n'est besoin que de se laisser guider par les côtes, plages de sable renommées au sud, sur la côte sauvage par exemple !, et marais riches en végétation et oiseaux sur l'estuaire de la Charente. Nous venons de participer aux Fêtes de la Mer et des Littoraux, et la Ministre de la Mer s'est déplacée à Fouras pour l'occasion.

Pour les amateurs de Longe-Côte/Marche Aquatique, la Charente-Maritime dispose de nombreuses plages de pratique, ainsi que plusieurs clubs où vous pourrez faire des initiations et pratiquer cette activité.

Le CDRP de Charente Maritime réunit 35 clubs, pour presque 3000 adhérents.

Charente-Maritime



Randonner en Corrèze, c'est devoir choisir entre les vastes espaces peu habités du plateau de Millevaches et les berges de la Dordogne, «Rivière espérance» où naviguent encore pendant l'été quelques gabares pour les touristes, les collines boisées des pays d'Uzerche et d'Ayen et les gorges profondes de la Vézère ou de la Luzège, entre la «Montagne» et le «Midi» corrézien, entre la truffe et le cèpe, entre le chêne et le châtaignier...

Randonner en Corrèze entre les 4 GR, les 9 GRP et les nombreux PR qui sont offerts aux randonneurs, pour une itinérance ou pour la journée.

Au fil de nos chemins, c'est avec vos souliers que vous tournerez les pages de vos livres d'histoire, comme à la villa gallo-romaine des Cars que traverse un GRP.

Par ici les noms des villages claquent comme des bannières au vent : Turenne, Ventadour, Noailles, Pompadour. Au gré de vos papilles, faites vous expliquer les mystères de la truffe qui se cache sous les chênes rabougris du Causse et découvrez, avec modération, les vignobles de Branceilles et du Saillant.

Corrèze





Chimère, née de l'imagination d'un savant fou ?

Boîte de Pandore qui renferme toutes les misères du monde ?

Non. La Creuse existe. Je l'ai rencontrée.

La Creuse, terre bénie des Dieux, est un don du ciel pour tous les amoureux de la Randonnée.

La Creuse, un pays de lacs, de rivières, de gorges, de cascades, de collines, de forêts, de tourbières.

La Creuse, une palette de couleurs révélées par Monet, Guillaumin, Picabia et tant d'autres artistes.

La Creuse, chantée par George Sand ou Maurice Rollinat.

La Creuse, une terre d'accueil pour l'immense historien Marc Bloch.

La Creuse, une nature préservée pour vous être réservée.

Située au cœur de la France, laissez-vous surprendre par cette terre de liberté... Un « petit Canada » à 2 pas de chez vous !

Avec les plus de 1200 km de GR® et GR® de Pays qui traversent ce département, vous n'aurez que l'embarras du choix pour vos randonnées, car vous pourrez aussi compter sur 9000 km de boucles inscrites au PDIPR.

Les GR®6, GR®4, GR® 654, GR® 646, GR®36, GR®361, GR®461 et GR®64 vous permettront de découvrir ce grand territoire, le troisième plus grand de métropole. Vos randonnées pourront être variées au niveau des difficultés et elles vous offriront de magnifiques vues sur nos paysages, et sur ce patrimoine reconnu dans le monde entier. Qui ne connaît pas en effet Lascaux, Bergerac, Sarlat, ... ?

Et comment ne pas parler de la gastronomie ; diverse, riche, et également reconnue universellement. Elle est d'ailleurs la thématique de notre TopoGuide® « **Les terroirs gourmands de la Dordogne..... à pied®** ».

Composé de 20 promenades et randonnées, il vous donnera envie d'enfiler vos chaussures, de prendre votre sac à dos et d'aller découvrir nos produits locaux, de la fraise au dindon en passant par les vins, la truffe, la noix, ... , et tous les produits issus de nos producteurs. Tout notre territoire est concerné par cette richesse.

Plus de 1620 adhérents participent aux activités du comité et des clubs, qu'ils soient baliseurs et collecteurs numériques (plus de 70 personnes), ou encore animateurs.

Le comité a encore plein de projets qui vous inciteront à venir randonner en Dordogne...



Le GR® préféré des Français 2022, saison 5, sera-t-il le GR® métropolitain « Autour de Bordeaux » ?

Le concours est ouvert du 18 octobre au 17 novembre 2021.

Notre GR® long de 160 km sur 17 communes allie la Marche en Ville et l'itinérance dans des espaces naturels et des parcs urbains. Le TopoGuide® le présente en 11 tronçons tous accessibles en transport en commun, réalisables sur une semaine. Il met en valeur l'histoire, le patrimoine, l'urbanisme et l'environnement de l'agglomération bordelaise.

De nombreux médias se sont emparés du sujet. Parmi eux, FR3 Nouvelle Aquitaine a réalisé trois séquences présentées ci-dessous :

Lien pour du reportage: [SÉRIE. À la découverte du circuit de Grande Randonnée autour de Bordeaux - YouTube](#)



Le Département des Landes (XL = 40 en chiffres romains) est l'un des plus étendus de la métropole.



Ici tout est vaste et varié :

- De longues et larges plages de sable fin, la forêt de pins aux senteurs balsamiques la plus grande d'Europe, plantée à la demande de Napoléon III pour assécher les marais
- Des champs de maïs à perte de vue au Nord
- De belles fermes landaises où sont établis d'importants élevages de canards et de poulets fermiers avec labels (St SEVER et MUGRON...)
- D'immenses plantations de kiwis au Sud
- Le superbe vignoble du Tursan à l'Est (Vins Tursan)
- Le Bas-Armagnac avec son digestif de renommée internationale
- Le tout traversé par de grandes rivières tel que le fleuve Adour et la rivière Midouze

Les Landes, c'est aussi des petits bijoux disséminés sur tout le territoire :

- Des fontaines mystérieuses cachées dans la forêt.



- Des écosystèmes comme les tourbières qui sont de véritables trésors floristiques et fauniques.
- Les Landes possèdent aussi une histoire extrêmement riche, des vestiges préhistoriques et gallo-romains ainsi que de nombreux monuments historiques classés de grande qualité (Estacade de Capbreton construite par Napoléon III...)

La randonnée pédestre en Lot et Garonne c'est 440 circuits pédestres entretenus et balisés par les 41 clubs du département. La trace et les explications de chacun de ces circuits peuvent être téléchargées gratuitement en format pdf ou gpx à partir du site ffrandonnee-lotetgaronne.fr

En randonnant dans la nature diversifiée du Lot et Garonne vous partez à la découverte de son riche patrimoine, mais vous pouvez aussi participer à nos manifestations d'importance nationale. La principale est les 47km du 47 (labellisée 'SPORT pour TOUS') rassemblant jusqu'à 1200 participants arrivant de la France entière, et de l'étranger qui se déroule en avril. En automne 'La Marguerite' et ses 5 boucles rassemble 700 participants. Cette année une nouveauté, 'Le printemps à la ferme' a été conçue en partenariat avec la chambre d'agriculture, ainsi que plusieurs manifestations à vocation plus locale.

Toutes nos manifestations sont ouvertes à tous, familles, sportifs, randonneurs de tout âge et toutes conditions physiques avec des distances adaptées proposées à chacun.

Notre département le Lot-et-Garonne théâtre de la guerre de 100 ans et patrie d'Henri IV, séduit les amateurs de découverte et de tourisme vert, avec ses beaux paysages vallonnés, ses bastides médiévales (Monflanquin, Tournon d'Agenais, Villereal ...) ses châteaux tels ceux de Bonaguil,



de Duras, de Gavaudun, ses nombreuses voies d'eau navigables avec le canal du Midi et le pont canal d'Agen, ses lacs et animations aquatiques. C'est aussi la terre ancestrale du pruneau.

Les Pyrénées-Atlantiques sont un véritable paradis pour les amateurs de randonnée.

Historiquement, le GR® 10, un des plus beaux GR® de



France qui relie l'Atlantique à la Méditerranée, a été élaboré à partir de 1968 en commençant par les P-A. S'élevant lentement depuis le Pays basque, il passe au pied du Pic du Midi d'Ossau et poursuit sa route non loin de la frontière espagnole.

Les autres GR® du département (en tout près de 1 000 km) sont presque tous liés aux itinéraires historiques des pèlerins vers Saint-Jacques de Compostelle. Toutes ces voies Jacquaires, venant du nord, du centre et de l'est de la France convergent dans notre département pour franchir la chaîne pyrénéenne là où c'est le plus facile : col du Somport, col des Moines, col de Bentarte, non loin de Roncevaux.

En dehors de ces sentiers, parfois très montagnards, notre département offre aussi un GRP® Tour de la vallée d'Ossau, des GR® transfrontaliers, de très nombreux PR, à la journée, en plaine ou en piémont et une cinquantaine de BR®, Balades à Roulettes® pour les enfants et les personnes à mobilité réduite.

Tous ces itinéraires sont abondamment documentés dans des topoguides de la FFRandonnée, les topos des GR®, bien sûr, mais aussi le Pays basque à pied et le Béarn à pied.



Par ailleurs, les communautés de communes ont à cœur de créer et d'entretenir un important réseau de promenades, qui sont publiées dans des topos imprimés ou publiées sous forme de fiches sur les sites des offices de tourisme ou des collectivités locales.

Tous ces sentiers permettent aux randonneurs, selon leurs envies et leurs moyens, de découvrir les multiples facettes de notre département : les plaines du nord, les vallées des gaves et des nives, le piémont et la montagne, qui ne se laisse gagner qu'au prix d'un effort justement récompensé par la beauté et la variété des panoramas que nous offrent les Pyrénées.

Deux-Sèvres

En serré entre Vienne et Vendée et étiré de l'Anjou aux Charentes, ce département vous séduira par la remarquable variété de ses paysages.

Avec ses trois GR®, ses quatre GRP®, ses 200 PR balisés, ses chemins de Compostelle, vous découvrirez une diversité de paysages façonnés par la Sèvre Nantaise au Nord et la Sèvre Niortaise au sud.

Entre massifs granitiques, plaines sédimentaires et chemins creux, vous cheminerez parmi les berges verdoyantes des 2 cours d'eau et de ses affluents que vous traverserez sur de vieux ponts ou de simples gués.

Pour les curieux et les passionnés ne ratez pas : les tumulus néolithiques de Bougon, les églises romanes et les mines d'argent de Melle, le donjon de Niort, le quartier médiéval et sa tour Saint Jacques à Parthenay, et encore bien d'autres belles découvertes.

Et, si il vous reste un peu de temps, offrez vous une balade en barque sur la Venise Verte ou une immersion au parc zoologique de Chizé où sont élevées



des espèces menacées telle que l'outarde canepetière, le vison d'Europe ou encore la tortue cistude.

Les Deux-Sèvres sont également une terre de culture et de saveurs de terroir où se mélangent : fromages de chèvres et de brebis, anguilles du marais, pâtés de Pâques, farcis poitevins, tourteaux fromagers, beurre d'Echiré, pommes de Gâtine et son inimitable liqueur d'angélique.

Alors n'hésitez plus, venez vous enrichir de rencontres inattendues.

La Vienne, randonner pour le plaisir

Au cœur du Poitou, le département de la Vienne possède un environnement riche et préservé. Son relief doux ou vallonné se prête merveilleusement à la pratique de toutes les randonnées et en particulier à celle de la randonnée pédestre.

En empruntant ses chemins de campagne, en traversant ses forêts préservées riches en espèces végétales et animales, en longeant ses vallées aux cours d'eau parfois tranquilles, majestueux ou tumultueux, le randonneur sera séduit par la variété des paysages et l'abondance du patrimoine culturel de la Vienne.

La Vienne possède un patrimoine exceptionnel relatant l'occupation humaine sur son territoire depuis la préhistoire. Le christianisme naissant va trouver dans cette contrée profondément romanisée un terrain propice à sa diffusion.

Les grandes abbayes se multiplient. La beauté de ses vallées favorisera l'implantation de nombreux châteaux et gentilhommières.



PARCOUREZ

- 4000 km de Petite Randonnée
- 286 km de Grande Randonnée de Pays
- 250 km de Chemin de Grande Randonnée

DÉCOUVREZ

- Moulins, pont en pierre, villages historiques, nos belles limousines, une flore et une faune diversifiées qui font le charme du Limousin.
- Les sites naturels comme la Tourbière des Dagues, du Mont Gargan (Haut-Lieu de la résistance), l'Étang de la Pouge, la Forêt des Vaseix, les Monts de Blond.
- Les lacs de Vassivière (1000 hectares) ; de St Pardoux (330 hectares) et bien d'autres
- Un patrimoine culturel riche qui s'étend sur tout le département comme la porcelaine, le cuivre, les émaux de Limoges, les ganteries de St Junien, la collégiale de

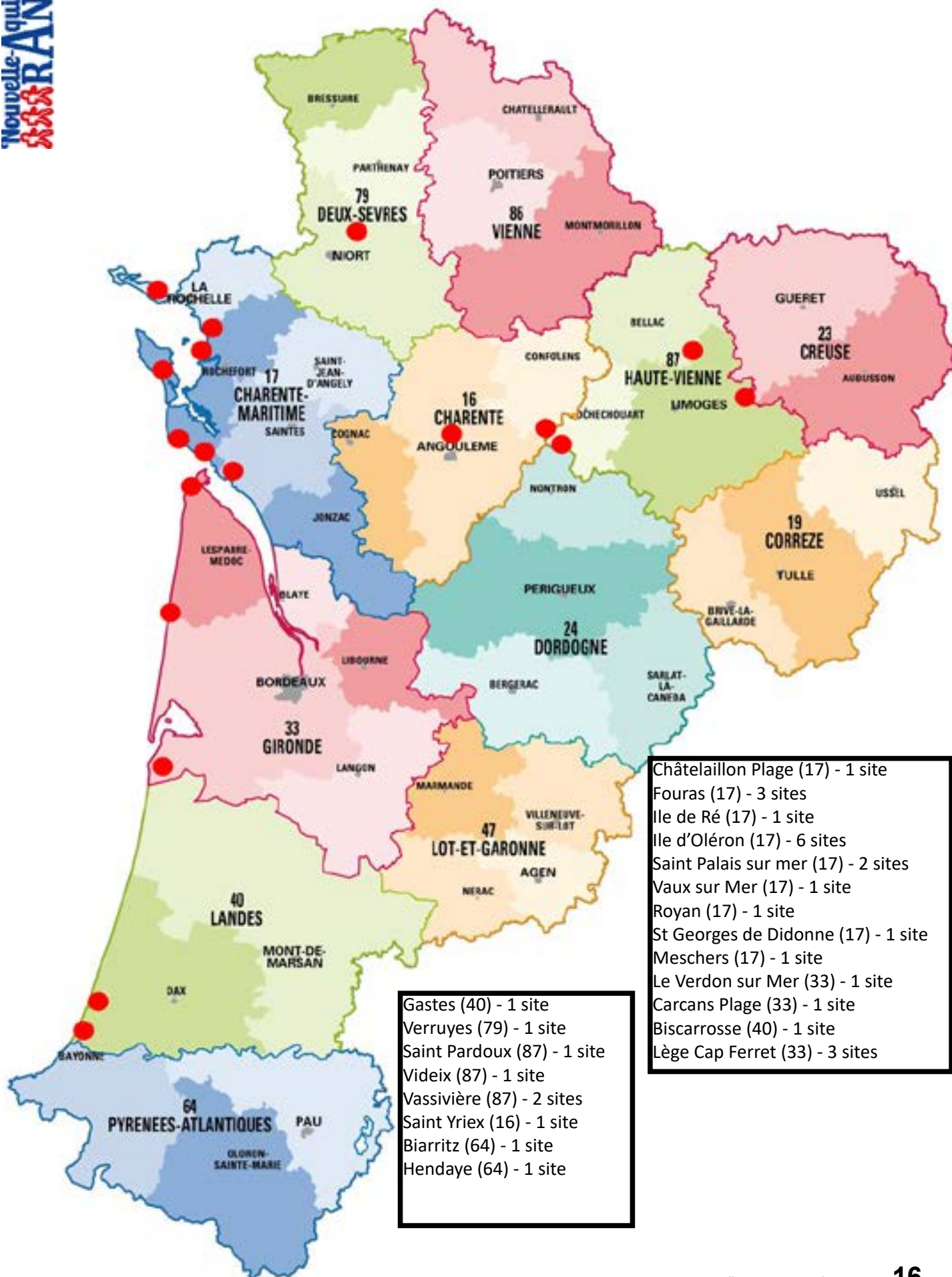


Saint Léonard de Noblat, la cité de caractère d'Eymoutiers, St Yrieix la Perche classé «plus beaux détours de France», Montrol- Sénart classé «plus beau village en France» et Chateauponsac et ses trésors dite la perle de la Gartempe.

- Une cuisine de terroir riche et variée autour de la vache limousine, du porc «cul noir», de la pomme, des cerises, des châtaignes et du cidre

Nos sites de pratique du Longe-Côte en Nouvelle-Aquitaine

Nous avons plus de 30 sites de pratique labellisés et sécurisés en milieu maritime ou lacustre pour le plaisir du Longe-Côte/Marche Aquatique.



- Châtelaillon Plage (17) - 1 site
- Fouras (17) - 3 sites
- Ile de Ré (17) - 1 site
- Ile d'Oléron (17) - 6 sites
- Saint Palais sur mer (17) - 2 sites
- Vaux sur Mer (17) - 1 site
- Royan (17) - 1 site
- St Georges de Didonne (17) - 1 site
- Meschers (17) - 1 site
- Le Verdon sur Mer (33) - 1 site
- Carcans Plage (33) - 1 site
- Lège Cap Ferret (33) - 3 sites

- Gastes (40) - 1 site
- Verruyes (79) - 1 site
- Saint Pardoux (87) - 1 site
- Videix (87) - 1 site
- Vassivière (87) - 2 sites
- Saint Yriex (16) - 1 site
- Biarritz (64) - 1 site
- Hendaye (64) - 1 site