

## Évolution des clubs et randonneurs licenciés dans l'Aude

Au 31 août	Nombre de clubs affiliés	Nombre de licenciés
2005	26	1132
2006	29	1229
2007	32	1356
2008	34	1366

### La chasse dans l'Aude - Apprenons à cohabiter.

Chasseurs et randonneurs, nous nous rencontrons régulièrement sur le terrain. Tout se passe mieux avec un simple bonjour. Et le sourire ! et pourquoi pas un petit mot gentil ....



Dimanche 14 juin 2009  
Prévoir le WE pour un séjour sur la région parisienne



### Bienvenue aux nouveaux clubs affiliés en 2008

Club de la Haute Vallée de l'Aude (Quillan)  
Randonnée et Culture en Pays Cathare (Badens)  
Les Randonneurs Caussinhols (Caux et Sauzens)  
Carcassonne Rando (Carcassonne)  
Rando Club des Corbières Maritimes (Sigean)  
Lous Carouillards de Caves (Caves)  
(en cours) Rando l(Air du Temps (Moux)



### Les manifestations 2008/2009

28 septembre 2008 Virade de l'Espoir à Villeneuve Minervois

Anne Griffe : 04 68 26 19 43

5 octobre 2008 « La Moulinade » à Villasavary

Les Passéjaires del Villa Tel: 06 24 88 53 28

27/29 mars 2009 « Le salon des randonnées, des sports et voyages nature » Paris

19 avril 2009 Sur les Chemins de St Jacques le GR®78

Information: 04 68 24 75 45

29 mai / 1 juin Salon du Tourisme à PROMAUDE à Lézignan

Information : 04 68 47 69 26

14 juin 2009 « Rando Gaz de France » à Paris

### STAGE BALISAGE

Les sentiers GR® et GRP® ont besoin d'entretien régulier pour être parcourus en sécurité. Ainsi le Comité organise régulièrement les formations de baliseurs. La session des 29 et 30 novembre à la MJC de Lézignan attend les randonneurs qui veulent investir un peu de leur disponibilité en juste retour du plaisir d'avoir sillonné tant de sentiers sans savoir qui contribue à leur entretien. Formation gratuite aux licenciés de l'Aude.

Renseignements, inscriptions : Comité Départemental de l'Aude BP31 11203 Lézignan cedex tel : 04 68 47 69 26

**La Formation :** L'accueil de nouveaux licenciés et de nouvelles associations au sein du Comité est une priorité pour tous. L'amélioration de la qualité de nos itinéraires est une volonté permanente. Pour ce faire la **Formation** des nouveaux dirigeants, des animateurs et baliseurs est un élément fort, gage d'une qualité de service et de sécurité aux randonneurs.

La volonté de la Fédération Française de Randonnée est de proposer une formation de qualité qui corresponde aux besoins.

**Stages de Bases :** 10 et 11 janvier 2009 à Lézignan

**Stages Animateur 1 :** 29 et 30 novembre 2008 - Lézignan - et premier trimestre 2009

**Stage Baliseurs :** 29 et 30 novembre 2008 à Lézignan tel : 04 68 47 69 26

Novembre 2009 (date et lieu à définir)

**Dirigeants associatifs :** (responsabilité, sécurité, assurance) : 22 novembre 2008 à Montpellier

### Passion Rando Magazine.

Parce que notre Passion est sans limite...

« Passion Rando Magazine », le compagnon indispensable pour parcourir toute l'actualité de la rando en France et à l'étranger.

4 numéros par an pour 4 € :

- + de randos d'ici et d'ailleurs
- + d'infos pratiques
- + d'implication en faveur du développement durable
- + d'infos locales

**Vous êtes adhérents de la Fédération, vous pouvez payer votre abonnement en même temps que votre cotisation annuelle. Contactez votre club ou contactez nous au : 04 68 47 69 26**

### Pour les Randonneurs licenciés

Possibilité d'obtenir un GPS

Garmin eTrex Venture HC

Prix 120€ (Prix commerce 250€)

Nombre limité



### Sur le GR®7

Le GR®7 de Saint Papoul à Saint Martin Lalande a subi une modification. A présent, il passe par la petite chapelle de Notre Dame de Bassens. Nos remerciements à Monsieur le Maire de Saint Martin Lalande et à son conseil municipal pour leur autorisation de passage ainsi qu'à Monsieur Chaubet.



Ce Caminarem est distribué à tous les licenciés au 1er octobre 2008, à nos partenaires et aux personnes intéressées par la randonnée pédestre dans l'Aude.



# CAMINAREM



JOURNAL DU COMITE DE RANDONNEE PEDESTRE DE L'AUDE

octobre 2008 - Numéro 13

### Edito de la Présidente

Notre Passion, la Randonnée. Randonner, c'est mettre un pied devant l'autre, au rythme de chacun. C'est le plaisir des yeux et l'émerveillement devant la nature. Mais, la Randonnée, c'est aussi la culture car le randonneur s'instruit en marchant sur les sentiers. Il apprend l'histoire de son pays à travers le patrimoine. La Randonnée, c'est la santé. Ne dit-on pas « un jour de sentier, dix jours de santé ! » La Randonnée, c'est une leçon d'humilité et de relativité face à l'immensité de nos montagnes. C'est un bain de jouvence. Vous ne pouvez rester insensible devant la beauté des paysages. Et c'est aussi, la convivialité qui vous sauve de la solitude, du stress, de la déprime. C'est une excellente thérapie. Et oui, la Randonnée a un aspect humain, philosophique, social. Alors consommez-la sans modération et randonnez tout azimut.

Eliane Pech  
Présidente



Rando Pour Tous

Le Comité cherche des randonneurs pour encadrer bénévolement des randonnées pour personnes handicapés (autistes, mal voyant..) contact: Robert M.04 34 93 19 05

### Un Plan Stratégique de développement,

Est nécessaire et incontournable pour la Fédération, le Comité Régional et le Comité Départemental

Actuellement le Comité Départemental appuie ses actions sur son 2ème plan stratégique voté en 2005. Selon le vote de la dernière Assemblée Générale du Comité nous mettons en place une réflexion pour le prochain Plan Stratégique 2009/2012.

### Mais qu'est ce qu'un Plan ?

C'est le document de référence à partir d'une ambition, il définit les orientations, les objectifs et les actions concrètes pour les 4 années à venir. Les actions à mettre en place pour répondre aux objectifs doivent être précises et se fixer des moyens d'évaluation et de résultat par rapport aux objectifs globaux, si possible quantitatifs, pour chaque année du plan, avec les moyens humains et financiers indispensables à leur réalisation.

### Pourquoi en a-t-on besoin ?

#### Pour se connaître :

- Faisons le point pour savoir où on en est.

#### Pour définir où on veut aller :

- Au vu de l'existant, voulons nous pérenniser nos actions ?
- Pouvons nous dégager une vue d'ensemble pour apprécier notre cohérence interne ?

#### Pour communiquer

- En interne, le plan doit fédérer les 34 clubs autour d'objectifs clairs et partagés, lui assurer dynamisme et cohésion.
- Vers l'extérieur: un document bien structuré, des informations transparentes sont gages de visibilité et de crédibilité auprès des partenaires. Des projets structurés, des estimations précises des moyens financiers et humains, voilà un support de premier ordre pour obtenir des financements et des résultats.

Actuellement, La Fédération, le Comité Régional sont au travail pour la préparation du nouveau plan qui sera présenté aux différentes Assemblées Générales. Pour ce faire des dizaines de commissions et réunions de travail ont permis de drainer la réflexion des licenciés et des partenaires afin de définir les besoins des randonneurs et fixer les objectifs à inscrire dans ce plan.

Pour le Comité départemental, il a été demandé lors de notre Assemblée Générale de mars 2008, de mobiliser toutes les associations et randonneurs désireux de participer à la réalisation de ce plan.

Un texte de référence est joint à ce numéro de Caminarem et va nous permettre de servir de fil rouge à notre réflexion.

Des réunions sont prévues où chacun d'entre vous est invité à participer. Un questionnaire va être adressé à chaque club, vous avez la possibilité de le demander à votre président et si vous vous sentez plus engagés dans cette démarche, vous pourrez le télécharger sur Internet ou le demander au Comité.

Alors, tous au travail. Nous avons 3 mois pour établir le projet de ce Plan qui sera soumis au Comité Directeur pour approbation et être présenté pour adoption à la prochaine Assemblée Générale du Comité qui aura lieu en mars 2009. (voir page 2 comment participer à cette réflexion)

**Un tournant important ...** L'année 2008 marque un tournant important pour la randonnée. C'est désormais une femme qui préside à la tête de notre Fédération. C'est une « première ». Claude Hùe reprend le flambeau sur la destinée de la randonnée. Plus que jamais, notre Fédération réfléchit à son avenir et donc à l'organisation qu'elle doit mettre en place pour faire face à ses nouveaux enjeux.

Prochain numéro de CAMINAREM janvier 2009. Tous les articles devront nous parvenir avant le 10 décembre 2008  
CDRP11 - Tél.: 04 68 47 69 26 Caminarem est réalisé par le CDRP11 - Directrice de publication : Eliane Pech  
Comité de rédaction : J. Aulès, P. Claretto, R. Mondange, P. Valette avec la participation des associations.

## La Randonnée en 2008

Si le nombre de randonneurs augmente régulièrement, la randonnée, elle aussi évolue. Elle s'ouvre à un public plus large en quête d'activités de plein air. Le concept de promenade tient bien sa place face à la Grande Randonnée. Les PR (petite randonnée) attirent un large public. Certains PR sont d'ailleurs branchés sur un GR.

L'itinérance se pratique toujours. On estime qu'une personne sur 20 randonne occasionnellement de cette manière. La pratique de la randonnée traduit différentes attentes : l'immersion dans un environnement nouveau, la liberté, l'aventure, le ressourcement personnel, les rencontres humaines ....

Les randonneurs d'associations pratiquent souvent une autre forme de randonnée. Outre les sorties hebdomadaires, 2 ou 3 fois par an, ils randonnent pendant plusieurs jours en itinérances ou en « étoile » pour découvrir une région choisie.

## Actions de promotion de la randonnée pédestre aux vacanciers

### Lagrasse août 2008

De nombreuses balades ont été proposées pour les touristes et vacanciers par l'association « Escapades en Terre d'Aude ». Du 02 au 08 août, des sorties matinales quotidiennes ont égrené « Le Banquet du Livre » de Lagrasse. Trente à soixante participants selon les jours ont découvert la richesse des Corbières à travers des sentiers insolites et variés. Le 09 août 2008, 75 personnes environ ont succombé au charme du superbe « sentier-en-poésie Joseph Delteil » à Villars-en-Val. Enfin, la sortie annuelle du 15 août sur le sentier « Francis Lastenouse » à Tournissan a représenté un pur moment de bonheur pour la quarantaine de participants. A noter aussi que des vidéo-conférences sur la « Fabuleuse Aventure du Mètre » ont attiré un public intéressé.



### Lézignan juillet/ août 2008

#### Initier les vacanciers à la randonnée

Juillet et août 2008 pour les « Estivades » à Lézignan, les Lézig'zagueurs ont proposé 11 balades familiales de proximité dont 4 nocturnes depuis les Éoliennes avec coucher de soleil sur le Pic de Nore et panorama vers la plaine de l'Aude et les villages du Minervois qui s'illuminent. 260 participants de 3 à 75 ans avec accueil par un vigneron ou visite du mur à abeilles ou sentier botanique dans la Pinède. Chaque balade est suivie d'un temps d'échange très convivial avec l'Élu à l'environnement ou les volontaires de défense incendie, plus apéritif et rafraîchissements.



### Sigean juillet/ août 2008

Durant les mois de juillet et août « Les Marcheurs de Sigean » ont proposé aux vacanciers épris de nature, de se joindre à eux, et de découvrir les environs de notre cité : la garrigue, les étangs, les éoliennes, le site historique de Pech Maho, l'Île de Ste Lucie, etc. ainsi qu'une montée au Canigou. Cette expérience est enrichissante pour tous, et à renouveler. Grâce à une information fréquente par voie de presse et affichage au Syndicat d'Initiative, nous avons eu le plaisir d'accueillir 33 participants en juillet et 51 à ce jour au mois d'août.



## Plan Stratégique 2009/2012

## Méthodologie

Mars 2008: Assemblée Générale décision de la mise en place de sa réalisation, à présenter à la prochaine A.G.

15 mai 2008 : premier questionnaire sondage auprès de 12 associations

13 septembre 2008 : réflexion en Comité Directeur et mise en place de la méthodologie.

20 Octobre 2008 9h (8 rue St Saens Carcassonne.) : Réunion de mise en place du questionnaire adressé à toutes les associations affiliées.

Novembre 2008 (date fixée lors de la réunion du 20/10) : Analyse des réponses et synthèse qui sera adressée à toutes les associations.

17 Décembre 2008 à 9h : (8 rue St Saens) Réunion de travail pour réécriture du Plan et présentation aux partenaires et sur le Caminarem.

À partir du 15 Janvier 2009 : Rédaction finale du Plan après observation des randonneurs suite à la parution sur le Caminarem.

Mi - Février 2009 : Présentation du Plan au Comité Directeur pour adoption, retouche et accord pour présentation à l'A.G.

7 Mars 2009 : Présentation à l'Assemblée Générale du Comité Départemental, qui se tiendra à Trèbes, pour adoption.

Pour les réunions et heures, demander les renseignements au 04 68 47 69 26 ou par courriel à : [ffrp@carcassonne.net](mailto:ffrp@carcassonne.net) ou voir sur le site « Plan Stratégique de Développement »

## Je randonne dans le département de l'Aude, Le développement de la Randonnée Pédestre me concerne...

Aussi sur le site: [ffrp.carcassonne.net](http://ffrp.carcassonne.net), je peux apporter ma contribution à ce développement.

À partir du **15 novembre** je trouve un lieu d'expression, avec un questionnaire ouvert qui me permet de participer à cette réflexion.

**Le 15 janvier 2009**, je vois la première synthèse des orientations et peux le compléter.

**Le 1er Mars 2009**, je trouve « le plan stratégique de développement » du Comité qui sera soumis à l'Assemblée Générale du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre.

Si j'adhère sans être licencié..... Alors je viens vous rejoindre dans un club de l'Aude.

## 9/11 MAI 2008 Rando Cathare

Randonnées près du village médiéval de Fanjeaux et conférence très appréciée sur le catharisme en Languedoc et les chemins de St.Jacques de Compostelle. Malheureusement, le beau temps ne fut pas de la partie. (animée par les Passéjaires del Villa)



## Fêtes sur le GR7

## 5/7 SEPTEMBRE 2008 Rando Pour Tous Rando Razès au Lac de Pène

Rando pour tous avec les autistes, a permis à de jeunes adultes d'apprécier la randonnée et de participer à la grande fête du GR 7 et à toutes les animations proposées. Ce sont 400 personnes qui ont participé à ces festivités. Succès de la « nocturne » pour observer les étoiles avec 100 participants. Malgré la pluie, succès de la lecture de paysage avec Anthrospère : 60 millions d'années d'histoire à travers le paysage. (Animé par les Randonneurs du Razès et des Passéjaires del Villa.)



## 14/15 juin Fête de la Randonnée à Quillan

Plus de 200 randonneurs ont participé à la 6<sup>e</sup> Fête de la Randonnée en Aude Pays Cathare Le samedi 15 juin : une randonnée inédite sur la Serre de Bec a regroupé 65 randonneurs. Pour le Labyrinthe Vert de Nébias, ce sont 30 personnes En partenariat avec l'association EVA de Carcassonne, 10 malvoyants ont pu développer leur sens du toucher et de l'odorat sur un circuit thème nature. Le soir, le repas a réuni 80 randonneurs. Le dimanche, 50 participants à la course d'orientation autour de Ginoles et 95 personnes sur un itinéraire traversant Granès, Saint-Just, Ginoles et Saint-Julia. Chaque village fut l'occasion de découvrir le patrimoine local et historique du territoire et de partager une petite collation offerte par les municipalités.



## 29 juin Rallye à Laderon sur Lauquet

Une trentaine de marcheurs ont participé le 29 juin à un rallye touristique pédestre organisé par l'association de randonnée « Los Caminaires » de Greffeil. Recherche de l'itinéraire sur les sentiers autour de Laderon sur Lauquet, jeux, énigmes et bonne humeur furent au rendez vous de cette journée qui s'est terminée par une grillade et la remise de lots.



## 15 juin Rando Gaz de France à Paris

Parcs, ruelles, voies piétonnes, telles furent les lieux choisis pour découvrir d'une façon insolite, un Paris méconnu. 15000 randonneurs se sont donnés rendez-vous le 15 juin, place de la Bastille. Ce fut un moment mémorable, et grâce à Gaz de France,



un défi relevé et réussi montrant la puissance d'intervention de notre Fédération. Nous avons marqué un point fort auprès des médias et dans l'esprit du grand public.

## 1 AÔUT 2008 Rando Pradelles Cabardès

L'Association « Lous camins de Pradellos » est heureuse d'avoir proposé des randonnées « nature » et une semi-nocturne pendant ces deux mois d'été. Les parcours proposés, ont offert aux participants une marche confortable sous le couvert des arbres et agréable sous le plus beau ciel étoilé. Elles ont permis aux touristes de passage, aux marcheurs environnants, comme aux adhérents de l'Association, de découvrir cette partie du Haut-Cabardès, de la meilleure des façons qui soit, c'est-à-dire à pied !



## 6 avril 2008, à Termes «avec nos baliseurs»

Une soixantaine de baliseurs du Comité se sont retrouvés pour une rencontre amicale, échanges, repas et visite commentée du château par Michel Séguy.

Certains baliseurs entretiennent les GR sur divers secteurs de l'Aude, ne se rencontrent pas toujours sur le terrain, ce fut l'occasion d'un échange cordial. Nous avons été accueillis par le club des Htes Corbières et Mr Hervé Barro Conseiller Général, Maire de Termes nous a honoré de sa présence en nous remerciant de cette contribution au balisage des GR et GRP.



## 1 juin Salon du SDIS

A la demande du Colonel Gouze, participation du Comité le 1<sup>er</sup> juin à la journée organisée à Narbonne par les pompiers du département et le service contre l'incendie. Les incendies sont une des principales catastrophes des Pays Méditerranéens. Il est donc très important de lutter contre ces incendies. Nous sommes tous, nous les randonneurs, concernés et sommes conscients des conséquences de ces feux sur notre stade de pratique. Randonneurs, nous sommes des acteurs clés de la prévention incendie. Soyez toujours en alerte, voir Plaquettes Eco-Vigilance de la Fédé. Secours : 18 ou 112

