

## Edito

Lentement mais sûrement, les beaux jours reviennent.

Randonneurs, vous allez tous vous élaner sur les chemins et sentiers de France, chemins et sentiers entretenus par tous nos baliseurs bénévoles. Grâce à leurs coups de pinceaux, vous aurez le plaisir de randonner en toute sécurité. Toutefois n'oubliez pas dans vos programmes nos parcours audois.

Le **Dimanche 10 mai**, nous vous proposons une journée conviviale de rencontres, la journée départementale de la Randonnée à **Roquefort des Corbières**. Pittoresque village dans son environnement exceptionnel. La vigne s'adosse aux pitons rocheux cachant souvent les ruines d'une bergerie. Les sols rocailleux ont donné naissance à des vins réputés. Ainsi cette journée se fera en partenariat avec les vigneron. Deux parcours: 8 & 16 km. Accueil dès 8h. Sur la place centrale. Regroupement de tous les randonneurs pour le repas tiré du sac. Tombola. Dégustation de vins offerte. Cuvée spéciale. Un bon programme. Le Club « Roquefort Corbières Randonnée et son Président, la Mairie et les habitants ont mis tout en œuvre pour bien vous recevoir. Nous vous attendons nombreux.

**Eliane Pech Présidente**

## Assemblée Générale du Comité, le 7 mars à Arzens.

80 participants, ont :  
- voté « Le Plan Stratégique de Développement 2009/2012 »  
- renouvelé « Le Comité Directeur »  
- mis en place les commissions de travail.  
Bienvenue aux nouveaux membres.  
Merci à tous ces bénévoles qui font tourner « la belle machine » du CDRP11.



## Compte rendu: Assemblée Générale du 7 mars 2009 du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre

**Vote à l'unanimité du Plan Stratégique de Développement 2009 / 2012**

12 axes de travail pour les 4 prochaines années.

### Développement du Comité Départemental

- Travail collégial Comité Directeur et Pdt de Clubs
- Mise en place de manifestations départementales
- Aide à la création et affiliation de nouveaux clubs.
- Développement du réseau de partenaires.

### Développement des Clubs.

- Développement et pérennisation des clubs.
- Formation des dirigeants et animateurs.

- Adhésion et fidélisation des randonneurs licenciés.
  - Aide à l'organisation de manifestations et activités pour de nouveaux publics, Rando Santé, Pour Tous, Handirando...
- ### Entretien et développement des sentiers
- Structuration des équipes d'entretien et balisage
  - Développement du Réseau Eco veille
  - Formation de baliseurs et d'aménageurs
- ### Développement de la Randonnée Pédestre.
- Réalisation d'une banque de données informatique.
  - Développement de sentiers et grandes boucles.
  - Initier, former le personnel chargé d'accueil des randonneurs
- ### Développer une communication, interne et externe.
- Documents écrits, Informatique, Site Internet.



## Sentiers POUR TOUS Sentiers PAR TOUS ..... et après la tempête.

Dans l'Aude nous nous réjouissons de marcher sur des sentiers balisés et entretenus régulièrement du mieux possible par nos randonneurs-baliseurs. Tous viennent de se mobiliser en urgence pour l'inventaire des dégâts après la tempête Klaus. Le Conseil Général et la FFRandonnée pour des raisons de sécurité avaient besoin de savoir s'il fallait envisager des aménagements ou des fermetures de sentiers. Pas de très gros dégâts sur nos GR. Toutefois quelques arbres à tronçonner et dégager de nombreuses branches encombrant les sentiers. Il y a déjà eu plusieurs journées de chantier en mars et avril avec les équipes de baliseurs sur le GR36 et le GR7. Cependant dans les sous-bois, restons prudents lorsque des arbres sont fragilisés!

Actuellement 17 clubs seulement parmi les 36 de l'Aude ont investi un ou plusieurs baliseurs pour cette tâche citoyenne.



La Commission Sentiers du CDRP11 invite les clubs et les licenciés Rando Carte à s'initier en équipe et se former gratuitement à la Charte Officielle du Balisage. **Stage formation baliseur 21/22 nov.2009. infos: 04 68 47 69 26.**

Lors de la rencontre ce 21 mars des baliseurs audois à Aragon, remercions ATAC pour son accueil et Daniel Foussat pour sa prestation gourmande ainsi que la visite du village.

## Bien être, santé et randonnée,

La randonnée est un loisir sportif accessible à tous. Avec les beaux jours cela mérite quelques recommandations.

C'est une véritable activité sportive dans laquelle l'effort est recherché et qui produit indéniable bien-être pour peu que l'on possède minimum d'entraînement et équipement correct.

### L'entraînement

Pour ceux qui ont suspendu toute activité ou pour les sédentaires qui veulent reprendre la marche une préparation physique est indispensable.

La préparation devra être progressive ( marches faciles au début puis plus longues), de bonnes habitudes dans la vie quotidienne, compléteront cette préparation.

Marcher au lieu de prendre la voiture, pour les courts trajets, et emprunter l'escalier au lieu de l'ascenseur etc...

### L'équipement

#### Les chaussures

Une paire de chaussures confortables, avec une tige suffisamment montante pour protéger la cheville. Les bâtons de marche soulagent les genoux surtout en descente.

#### Le sac

Le choisir léger (20 litres), pratique, confortable et permettant une bonne répartition de la charge. Privilégier les armatures internes, légères, préformées. Choisir de préférence des bretelles larges qui éviteront le cisaillement des épaules. Prévoir un poncho qui vous protégera.

#### Son contenu

Une trousse de secours comprenant quelques pansements et compresses stériles, un rouleau d'adhésif, une bande et un antiseptique local, des ciseaux et une pince à échardes, une crème solaire, quelques comprimés pour les douleurs. Un pull et un coupe vent, une couverture de survie.

Une gourde d'eau et des provisions selon la course envisagée.

Le reste de l'équipement :

En été des tenues claires légères (les sous-vêtement synthétiques permettent une évaporation beaucoup plus rapide et sont généralement secs avant que l'on ne se refroidisse), et casquette ou chapeau et lunette de soleil.

### Pendant la marche

Commencer la balade à pas tranquille, puis adopter un rythme assurant une respiration aisée, sans essoufflement, permettant de parler par exemple. Prévoir une pause de dix minutes chaque heure environ, pour s'hydrater, admirer le paysage.

Pour les pauses, emporter fruits frais et secs, ou quelques barres céréalières qui fourniront un combustible d'appoint. Boire par petites quantités fréquemment pour éviter la déshydratation.

### Conseils en général.

Planifier sa randonnée suffisamment à l'avance, et évaluer l'ensemble des risques et difficultés

Hormis les zones très fréquentées éviter de partir seul

Informez de son parcours

Cartes au 1/25000 ième de la région

Partir suffisamment tôt pour avoir de la marge, toujours une lampe sur soi.

Consulter la météo le soir et le matin avant de partir.

Etre prêt à abandonner le but initial, c'est à dire retourner en arrière ou effectuer une randonnée plus facile de remplacement au cas où les conditions deviendraient trop difficiles.

Matériel approprié aux conditions supposées avec un petit surplus en cas de surprise (froid, pluie, neige, itinéraire plus difficile que prévu, obscurité, etc.)

Petite pharmacie de poche, couteau suisse.

Faire des randonnées adaptées à sa condition physique et à la condition physique du groupe.

Répartition des efforts : bâtons, sac ergonomique.

Alimentation et hydratation suffisantes, vêtements appropriés.

**G.Binet Médecin du CDRP11**  
**Pdt du club « Les Marcheurs de la Piège »**

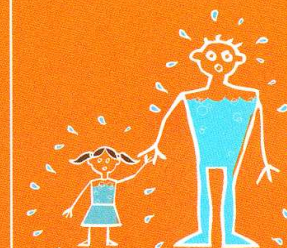
**Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.**

**Personne âgée**

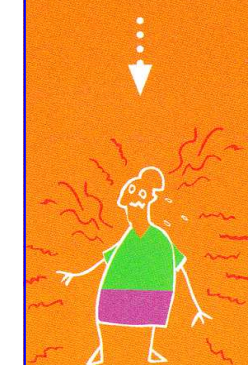


Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.

**Enfant et adulte**



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

	GR®7 GR®78 GR®77 GR®36
	GRP® P.P.Riquet - GRP® Golfe Antique. GRP® du Tour du Razès.
	Promenade et Randonnée



Blessé par la tempête Klaus



Corbières Maritimes

avan

**Eco Vigilance Observation**

Randonneur, vous êtes un acteur clé de la prévention incendie, soyez toujours en alerte !

- Je porte attention à la signalétique spécifique incendies, notamment de la DFCI (Défense des Forêts Contre l'Incendie)
- J'observe l'évolution de la météo et le danger: forte chaleur, sécheresse du sol et de l'air, vent sont des facteurs favorisant l'incendie.
- Si je suis en forêt et qu'il y a menace, j'évite de passer dans les endroits touffus et je privilégie les chemins dégagés.
- Je respecte les restrictions de circulation et de stationnement afin de ne pas bloquer les accès pour les pompiers. Je ne stationne pas devant les barrières.
- Je repère où sont situés les aménagements (pare feux, points d'eau) en cas de besoin.
- Si je suis témoin d'un agissement suspect, je préviens les forces de l'ordre.
- Je repère les habitations ou lieux de repli (stades, plaines...) qui peuvent me servir de refuge.
- Je sais que le feu progresse dans le sens du vent et accélère sur les pentes ascendantes.

**COMPORTEMENTS INCENDIE**

**En situation de feu: reflexe de survie et de sauvegarde**

- Je prévois les secours: 18 ou 112**  
Le contenu de mon message:
  - \* Localisation précise (commune, lieu-dit, points de repères, coordonnées GPS)
  - \* Description des abords (campings, lotissements)
  - \* Direction prise par le feu
  - \* Moyens d'accès possibles pour les secours.
- J'appelle les secours avant d'essayer de maîtriser un départ de feu.
- Je ne panique pas et j'attends l'arrivée des pompiers si je ne peux me dégager du feu.
- Je réagis rapidement:
  - \* J'emprunte les voies et chemins de dégagement.
  - \* Je recherche un écran de protection (rocher, mur, butte de terre)
  - \* Je me réfugie dans les espaces dépourvus de végétation
  - \* Je me dirige vers les points d'eau (équipements de défense des forêts contre l'incendie, barrages, citernes, rivières...)
- Je respire près du sol à travers un vêtement mouillé pour ne pas inhaler de fumée
- Une maison en dur est un abri résistant: je m'y réfugie, je ferme les portes, les fenêtres, toutes les bouches d'aération et ventilation. Je ne sors pas de la maison, l'incendie passe vite.
- Une fois les secours arrivés, je suis les instructions des pompiers et me rends disponible si besoin.

**La Température ressentie, à quoi ça sert?**

**1—le vent** nous donne l'impression qu'il fait plus froid que le mercure l'indique: c'est la température ressentie au vent.

**Température extérieure en degré Celsius**

Vitesse du vent	5°C	4°C	3°C	2°C	1°C	0°C	-1°C	-2°C
20 km/h	1	0	-1	-3	-4	-5	-7	-8
30 km/h	0	-1	-3	-4	-5	-6	-8	-9
40 km/h	-1	-2	-3	-5	-6	-7	-9	-10
45 km/h	-1	-2	-4	-5	-6	-8	-9	-10
50 km/h	-1	-3	-4	-5	-7	-8	-10	-11
55 km/h	-2	-3	-4	-6	-7	-8	-10	-11
60 km/h	-2	-3	-5	-6	-7	-9	-10	-12
70 km/h	-2	-4	-5	-7	-8	-9	-11	-12

**2—Quand il fait Chaud,** on peut avoir le même sentiment d'inconfort. **L'index de chaleur** ou humidex est un équivalent de température qui exprime l'effet combiné de la chaleur et de l'humidité. C'est un nombre qui décrit l'intensité de chaleur ressentie par les personnes. Pourquoi supporte-t-on aussi difficilement un taux d'humidité élevé lorsqu'il fait chaud? Simplement parce que notre corps a besoin de transpirer pour contrôler sa température. C'est en transpirant que notre corps se rafraichit. Or quand l'air ambiant est très humide, cet air ne peut absorber l'eau dont le corps désire se débarrasser. Notre corps se trouve donc dans l'impossibilité d'évacuer son surplus d'eau et en ressent des effets désagréables.

**20 / 29 ° Confortable - 30 / 39 ° Divers degrés d'inconfort  
40 / 45 ° Sensation de malaise généralisée  
46 / 54 ° Les activités physiques sont dangereuses.**

**EN CAS D'ACCIDENT:**

Je protège la victime si possible  
J'alerte les secours en composant le **18 ou 112**  
Je précise l'état de la victime: respire-t-elle?  
Saigne-t-elle? Est-elle consciente?  
Je précise ma localisation exacte et si je suis près d'une voie carrossable, accessible par véhicule terrestre.

**PRIORITE AUX SEJOURS**

**En cas de secours en hélicoptère Soyez prêt à répondre aux questions des secours:**

- > Qui êtes vous?
- > Où vous trouvez vous (lieu, altitude, coordonnées GPS)
- > Que s'est il passé, quand?
- > Quelle est la couleur de la voiture?
- > L'habillement du blessé?
- > Quelles blessures éventuelles?
- > Quelle est la météo?



**Restez joignable au téléphone**



t .....

et .... Après l'incendie

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

Au 31 août	Nombre de clubs affiliés	Nombre de licenciés
2006	29	1229
2007	32	1356
2008	34	1403
2009 (estimation)	37	1450 (inclus Rando Carte)



**Samedi 21 mars 2009 à Aragon, rencontre conviviale pour les 60 baliseurs des GR® et GRP® Audois**

**Passion Rando Magazine.**  
**Parce que notre Passion est sans limite.**

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

4 numéros par an pour 4 €:  
+ de rando d'ici et d'ailleurs, dont l'Aude n°9  
+ d'infos pratiques  
+ d'implication en faveur du développement durable  
+ d'infos locales

**Vous êtes licencié à la Fédération, vous pouvez payer votre abonnement en même temps que votre cotisation annuelle. Contactez votre club ou le Comité au: 04 68 47 69 26**

- Les manifestations 2009**
- D. 19 avril 2009 Sur les Chemins de St Jacques (GR®78) Info: 04 68 24 75 45
  - D. 10 mai 2009 Fête Départementale de la Randonnée à Roquefort les Corbières - info: 04 68 48 25 19
  - S.16 / D. 17 mai Fête de la Nature en partenariat avec l'ONF, Lagrasse, présentation du Topo Guide info: 04 68 47 69 26
  - WE. 29 mai / 1 juin Salon du Tourisme à PROMAUDE Lézignan Info : 04 68 47 69 26
  - S. 6 juin 2009 Rallye des Hautes Corbières info: 04 68 70 09 37
  - 9 au 14 juin 2009 Rando séjour, « Rando Gaz de France » à Paris. Info: 04 68 47 69 26
  - WE. 20/21 juin 2009 Fête de la Rando à Quillan Info: 04 68 20 68 10
  - 1WE. 2/13 septembre « Rando du Razès » info: 04 68 69 19 05
  - D. 27 septembre 2009 « Virade de l'Espoir » à Villeneuve Minervois info: 04 68 26 17 33
  - D. 4 octobre 2009 « La Moulinade » à Villasavary info: 06 24 88 53 28

**Fête de la Nature à Lagrasse : « Sur les traces du forestier » les 16 & 17 mai 2009 :**

L'Office National des Forêts en partenariat avec la FFRandonnée et la commune de Lagrasse organise la Fête de la Nature à Lagrasse les 16 et 17 mai 2009. Cette manifestation annuelle (troisième édition au plan national) s'articule autour d'activités ou de visites de découverte de la nature (tourisme-nature de caractère convivial et ludique). Il est proposé le samedi 16 mai 2009, un « jeu de piste forestier » dans les forêts communales et domaniales de Lagrasse : rallier des points de stations sur un itinéraire balisé et matérialisés sur une carte. A chaque halte, deux questions, sur la nature et le milieu traversé, vous seront posées, l'une faisant appel à vos connaissances, l'autre à votre sens pratique. Une feuille de route sera remise aux participants afin d'inscrire leurs réponses, étape par étape. Un classement et une remise de lots seront effectués à l'issue de ce parcours. Le dimanche 17 mai, une visite guidée avec un forestier animateur (plusieurs départs programmés) et des bénévoles de la FFRandonnée vous permettra de faire ou de refaire le circuit avec un regard différent : cette fois-ci, le questionnement vous appartiendra. La gestion de la forêt et des espaces naturels, la biodiversité, la prévention des risques naturels, le métier de forestier, etc., autant de sujets qui égrèneront la découverte forestière. Le circuit concocté se confond avec un PR « Sentier Forestier » du nouveau topo-guide ONF/FFR, titre « Sentiers Forestiers en Languedoc-Roussillon » (23 promenades en forêt). réf:SF 02, paru début 2009, disponible au CDRP11. Un programme détaillé de ces journées « Fête de la Nature à Lagrasse » sera transmis prochainement. Info: 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 pour les randonneurs. La volonté de la Fédération Française de Randonnée est de proposer une formation adaptée aux besoins. Inscriptions auprès du Comité Régional L-R : 04 67 82 16 73

- Stage Animateur 1 - (SA1):** 25/04 et 26/04 2009 à Lézignan (11)
- Stage Animateur 2 (SA2) et évaluation SA2:** 13/06 au 19/06 2009 à Camplong (11)
- Stage Milieu Montagnard :** 18 au 24 Juillet 2009 aux Angles (66)
- Stage Baliseurs :** 21 et 22 novembre 2009 à Lézignan tel : 04 68 47 69 26
- Dirigeants associatifs :** (responsabilité, sécurité, assurances) : 27/06/ 2009 et 14/11/2009 à Montpellier

**La formation au sein des clubs :**

On ne le répétera jamais assez : la formation des animateurs répond à l'obligation de sécurité (*essentiellement obligations de moyens*) qui incombe aux associations. Toutes les activités du club sont placées sous la responsabilité du président de l'association. L'animateur est délégataire de cette responsabilité quand il encadre des balades et randonnées inscrites au programme. Certes, aucun texte légal, réglementaire ou fédéral, n'impose à ce jour la possession d'un diplôme, d'une qualification pour la conduite et l'encadrement bénévoles d'une randonnée associative. Mais, ceci ne veut pas dire non plus que le bénévolat dispense de toutes compétences, notamment en matière de sécurité. Le document de la FFRP intitulé « Règlement Encadrement et Sécurité » le précise bien entre les lignes : « le bénévolat ne doit pas être le refuge de l'incompétence ». Aussi, nous encourageons tous les clubs à former leurs animateurs : animateur spécialiste de niveau 1 ou « animateur de proximité » (SA 1), animateur spécialiste de niveau 2 ou « animateur polyvalent », détenteur du Brevet Fédéral (SA 2) et la qualification « animateur spécialiste de randonnées en milieu montagnard » permettent d'encadrer dans vos clubs des balades et randonnées de tout niveau. Des stages de SA 1 et SA2 sont organisés dans l'Aude. Une formation d' « Animateur de randonnées en Milieu Montagnard » est programmée aux Angles (66) du 18 au 24 juillet 2009. Pour terminer, il appartient aux présidents de club au premier chef d'inciter leurs animateurs à se former pour des randonnées en toute sécurité.

Gilet - Prix 15 € Réduction pour les baliseurs, et Animateurs avec BF. Ou en formation. Tel: 046847692

**Bienvenue aux 4 clubs qui nous ont rejoint depuis octobre 2008.**  
**Rando Club des Corbières Maritimes à Sigean, Lous Garouillards à Caves, L'air du Temps à Moux, Sports 2 Fun à Carcassonne.**



Ce Caminarem est distribué à tous les licenciés en avril 2009, à nos partenaires et aux personnes intéressées par la randonnée pédestre dans l'Aude.

