FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental Aude

CAMINAREM

Janvier 2011
Numéro 20

JOURNAL DU COMITE DE RANDONNEE PEDESTRE DE L'AUDE

Ce numéro de Janvier 2011 parait avec un peu de retard.
La Commission Vie Fédérale a tenu à en faire un numéro diffusé uniquement aux licenciés.
Il traite des sentiers, de leur entretien et de leur balisage.

2011
« Année du bénévolat et du Volontariat »
Déclarée par l'Union Européenne,
2011 sera particulièrement riche en évènements, actions et rencontres: de grands moments où vous participerez.

Je vous souhaite une année remplie de bonheur, de bonne santé et de merveilleuses randonnées pour vous et vos proches.
Eliane Pech
Présidente

Un partenariat à l'étude avec une Mutuelle santé: VIASANTE avec les Comités départementaux de l'Aude et des Pyrénées Orientales...
(lire page 2)

A propos des sentiers...

60 ans après sa création, l'objectif de la FFRandonnée est toujours le même: développer la randonnée pédestre en France. Et ce but passe par un impératif: offrir des sentiers propices à la randonnée et surtout, des sentiers de qualité faisant l'objet d'un conventionnement avec le Conseil Général. Le Comité étant le représentant de la FFRandonnée a de nombreuses missions à remplir.

- Le suivi permanent du réseau des itinéraires de grande randonnée par la commission départementale « Sentiers »
- La demande d'autorisations de passage et de balisage. En effet, nul ne peut baliser un itinéraire sans autorisation écrite du propriétaire du chemin. Contact avec les mairies, les communautés de communes, le Conseil général. Participation à la CDESI.
- La coordination du travail des 70 baliseurs bénévoles supervisé par les responsables de zone. Actuellement, ces baliseurs oeuvrent laborieusement au service de la randonnée et du département.

C'est un acte gratuit d'écocitoyenneté.

- Organisation de stages de formation au balisage. La charte officielle du Balisage établie par la FFRandonnée est un référentiel qui définit les règles applicables pour le balisage des itinéraires de randonnée.

Baliser un sentier est à la fois simple et difficile car il faut être discret, efficace, cohérent et propre. Le balisage ayant pour fonction de rassurer et de sécuriser le randonneur, sa fréquence doit être fonction des risques d'erreur possibles.
Le balisage est donc un acte important dans la vie du randonneur tant pour celui qui pratique l'activité que pour celui qui l'effectue. Dans les Vosges, le balisage du Club Vosgien est une véritable « institution ».
Rappelons que tous les usagers ont droit de cité dans les espaces à usage public et un itinéraire balisé n'est pas réservé aux seuls randonneurs pédestres.

Un partenariat à l'étude avec une Mutuelle santé: VIASANTE

Viasanté souhaite un partenariat avec les comités départementaux de la randonnée pédestre de l'Aude et des Pyrénées Orientales, faisant de la mutuelle un relais d'information sur cette activité favorisant le bien-être.
Près de 5000 adhérents fréquentent les 88 clubs des deux départements. En pratiquant la randonnée, ils contribuent à entretenir leur santé.
En effet cette activité réduit le risque cardiovasculaire, l'ostéoporose et l'obésité. Viasanté encourage ses adhérents à rejoindre les groupes de marcheurs de leur choix, qui se diversifient de plus en plus en fonction de différents publics de tous âges et de tous niveaux, pour apporter à des personnes souvent sédentaires un accueil et un encadrement adaptés.
Renseignements au 04 68 47 69 26 pour l'Aude et 04 68 61 48 85 pour les P.O.
(article et photo parus dans le journal de la Mutuelle Viasanté de décembre 2010)

Cette ébauche de partenariat a permis de faire paraître cet article dans la revue mutualiste distribuée à tous leurs adhérents. Viasanté nous a financé 2000 exemplaires d'annuaire des clubs (de l'Aude et des P.O.) qui seront diffusés en partie dans leurs bureaux, chez des médecins, etc.
Nous allons étudier ensemble comment les adhérents avec leur licence à jour de cotisation pourront bénéficier d'un tarif de groupe. Cet avantage sera offert aux licenciés membres actuellement de cette mutuelle et aux nouveaux licenciés, dans les clubs de l'Aude et des P.O. ou des « Randocarteurs »
Ce partenariat avec une mutuelle peut se réaliser dans la mesure où les deux parties œuvrent pour le même objectif: la santé, la convivialité et le bien être de leurs membres.
Cette mutuelle est favorable à un travail en commun, à un accompagnement durable et un développement plus important.. Le comité vous informera des avantages financiers pour les randonneurs mutualistes en cours de négociation avec ce partenaire.

Mon club et les sentiers

Baptiste, 10 ans, est un petit marcheur mais déjà initié à l'art du « bien randonner ». Il s'est équipé

Samedi 25 septembre 2010 « Journée Sport Santé »

C'est à l'initiative du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports et du CDOS, que cette journée nationale sur le thème « Sport Santé et bien être » avait pour objectif d'inciter un maximum de personnes à participer à une activité physique, pour une bonne santé.

Cette journée était co-animée par le Comité Départemental de Randonnée et la section Randonnée Pédestre de l'ASPTT de Narbonne.

Une randonnée pédestre organisée par les animateurs Rando de l'ASPTT, a permis de découvrir les sentiers des alentours de Bages. Ce parcours facile et accessible à tous était proposé aux participants. Ils ont pu goûter la joie et la convivialité de la marche en groupe entre initiés et débutants. Au retour une collation offerte par le Comité Départemental a permis un temps d'échange, de consultation des documents sur le bienfait du sport par la randonnée.

Dimanche 17 soctobre 2010
Marche Mondiale des Femmes

Au stade de l'Eglassiairal à Narbonne, le Soleil Moussanais, club de randonnée s'est investi dans cette marche avec la participation de randonneurs de Narbonne, Lezignan et peut être d'autres clubs. Mr R. Courteau, sénateur militant contre les violences faites aux femmes, a exposé les actions pour lesquelles il intervient au Sénat et ce qu'il a souhaité faire voter. La soirée s'est prolongée par la prestation de la Chorale du Chiffon Rouge et un apéritif dinatoire fourni par les participants. Ne pas oublier que les femmes représentent 65% des licenciés chez les randonneurs.

Samedi 16 octobre 2011 - Rencontre annuelle des Présidents et Animateurs.

Pour le deuxième année consécutive cette réunion a permis un échange au niveau des présidents, animateurs et responsables des commissions. 28 clubs et 50 personnes étaient présents.

Les sujets très divers, concernant le fonctionnement des clubs, la responsabilité des dirigeants ou animateurs ont été abordés soit en séance plénière soit en groupes de travail .

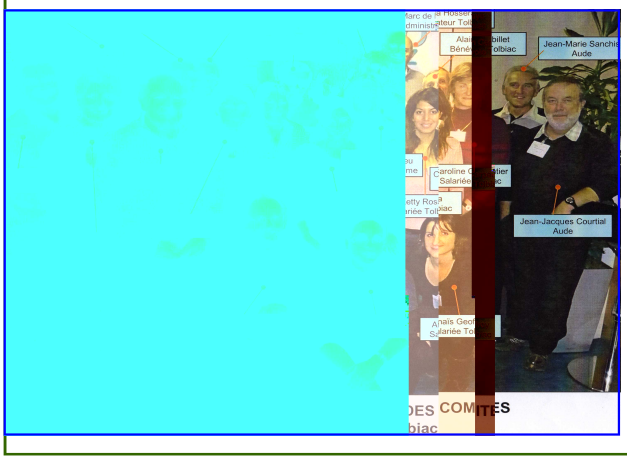
- Les adhésions et la fidélisation des licenciés.
- La fidélisation des animateurs après leur formation.
- Quelles actions pour licencier un public plus jeune.
- La Formation des animateurs et la participation financière du Comité.
- La communication des clubs.
- La Randocarte®
- Les sentiers, le balisage, Écoveille® - La formation des baliseurs.
- Le site internet du comité, avec le module spécial des dirigeants.

et bien d'autres questions...

La prochaine rencontre aura lieu en octobre 2011

Journée d'accueil des dirigeants à Paris
18 novembre 2010

Les deux vice-présidents Jean-Jacques Courtial et Jean-Marie Sanchis ont participé à deux journées de formation au siège de la FFRandonnée. La première journée a été consacrée à l'accueil des dirigeants de plusieurs Comités Départementaux, présentation des missions de la Fédération, prise de contact avec les différents permanents et un forum avec les représentants des services administratifs. Le lendemain, l'accent a été mis sur la communication sur le terrain et les relations avec la presse indispensable pour faire connaître les actions de la Fédération, des Comités et des clubs.



EURORANDO 2011 a pour thème l'eau et les sentiers

Dimanche 10 avril 2011
Collecte de l'eau

Par les associations sur un lieu historique ou un site remarquable.

Les randonneurs se regroupent pour cette collecte sur leur territoire. C'est la première étape de ce rassemblement européen que nous souhaitons fortement médiatiser.

Quelques points de collecte d'eau et de randonnée retenus par des associations :

La prise d'Alzeau (départ de la rigole du Canal du Midi), La Salz à Sougraigne (rivière salée), St Martin Lalande (N.D.de Bassens), Fontjoncouse, Alet, la source St Dominique, source du Castellou à Narbonne...

Journée départementale de la Randonnée Pédestre
Dimanche 15 mai 2011 à la Cité de Carcassonne

Les eaux collectées seront acheminées par les clubs vers Carcassonne. Plusieurs départs pour divers niveaux seront fixés depuis des villages traversés par le GR36 ou le GR 78. Les randonneurs se retrouveront à la Cité où l'eau des sources audoises sera versée dans une amphore pour être emportée en Espagne lors des Eurorando.

Le repas sera tiré du sac. Il est prévu un apéritif et des animations. Une petite randonnée-rallye pour enfants et familles aura lieu l'après midi.

Tout est prévu par le Comité et les clubs organisateurs pour faire de cette journée un moment privilégié de retrouvailles entre clubs et également un lieu d'initiation à la randonnée.

Évolution des clubs et randonneurs licenciés dans l'Aude au 31/08 (*)licences + rando cartes		
Au 31/08	**Nbr. Clubs**	**Nbr. Licenciés**
2006	29	1229
2007	32	1356
2008	34	1403*
2009	38	1535*
2010	40	1696*
2011	40	1700 ?

Almeria — Granada
8-16 octobre 2011

Les Manifestations 2010/2011

10 avril 2011 Journée de collecte de l'eau
Préparatoire à la manifestation départementale du 15 mai à Carcassonne.

17 avril 2011 Rando Handi-rando
À Salles sur l'Hers (voir programme ci-dessous)

15 mai 2011 à Carcassonne
Journée Départementale de Randonnée
04 68 47 69 26

7 au 21 octobre 2011 en Andalousie
« Eurorando2011® »(04 68 47 69 26) avec retour par Tolède, La Mancha et Madrid.
Renseignements et inscriptions 04 68 47 69 26

La Formation :

Stage Baliseur :

19 et 20 mars 2011 à Lézignan (11)
ENVOYER/ la fiche d'inscription au
CDRP 11 BP 20031 112003 Lezignan cedex

****

Dirigeants associatifs
15 octobre 2011 (dans l'Aude, lieu à définir)
Formation prioritaire, un effort particulier sur ce thème.

Module de Base: 19 et 20 mars 2011 à Lézignan (11)

Animateur 1 - (SA1) : Spécifique Animateur 1
21 et 22 mai 2011 à Lézignan (11)

Animateur 2 - (SA2) et évaluation : Spécifique Animateur 2
Date et lieu à définir dans l'Hérault ou les P.O.

Inscriptions auprès du: Comité Régional L-R : 04 67 82 16 73

La formation au sein des clubs : Le Comité Départemental soucieux de la nécessité de la formation, aide activement les clubs en prenant en partie, le financement des modules de base et SA1 et les formations pour le SA2 et U.V. des animateurs des clubs. Une participation des clubs ou une participation personnelle est nécessaire pour compléter le financement.

04 68 47 69 26

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 €, profitez de ce tarif promotionnel…. qui est en place depuis plus de 3 ans… cela ne peut durer très longtemps….
Le numéro de janvier est paru avec sa nouvelle maquette, de nouvelles rubriques et un contenu répondant à l'activité randonnée: conseils pratiques, astuces, histoires, gastronomie, actualité du monde de la randonnée….
Vous êtes licencié à la Fédération, vous pouvez payer votre abonnement en même temps que votre cotisation annuelle.
En cas d'oubli,
Demandez le à votre club, il peut vous abonner, même après avoir pris la licence, ou contacter le Comité au: 04 68 47 69 26

Dimanche 17 avril 2011 Handi Rando

La commission Handi-Rando travaille depuis plusieurs mois pour la réalisation d'une journée de randonnée avec des personnes en situation de handicap. Elle est organisée avec l'aide d'associations spécialisées et se déroulera à Salles sur l'Hers.
8h30 Accueil des participants
9h Transfert vers le lieu de la Randonnée
10 h Départ de la randonnée (5km) St Michel de Lanés à Salles sur l'Hers
12h Arrivée des participants et apéritif
13h Repas à l'espace EN Gauzy et animations
Prix du repas 15 € , Gratuit pour les handicapés à jour de leur licence, 13€ pour les licenciés FFRandonnée.
Contacts: René Rouquet: 04 68 23 20 55 ou Gilles Tanneau: 06 83 49 73 24

Gilet bleu marine molletonne: 15€ tarif préférentiel aux baliseurs et animateurs. Matériel divers, sac à dos, couverts, thermos, (Stock limité) Tel: 04 68 47 69 26

Caminarem: quadrimestre paraissant en janvier avril et octobre; distribué à tous les licenciés à jour de leur cotisation au 25 janvier 2011, aux personnes intéressées par la randonnée pédestre dans l'Aude.
Prochain numéro de CAMINAREM avril 2011. Tous les articles devront nous parvenir avant le 15 avril 2011
CDRP11 - BP.20031 - 11203 Lézignan-Corbières Cedex - Tél.: 04 68 47 69 26
Caminarem est réalisé par le CDRP11 Directrice de publication : Éliane Pech,
courriel: contact@auderando.fr Site: www.auderando.fr
Association de Tourisme agréée n° AG075 03 0002

AUDE CONSEIL GENERAL