

### Rando Passion

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 :

- + 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**

### Rando Challenge Régional - Dimanche 20 mai à Quillan

Quels que soient votre âge et votre niveau, vous pouvez participer au Rando-Challenge® sans entraînement particulier. Seule compte votre envie de faire gagner votre équipe en vous amusant.

Le Rando Challenge® : une randonnée d'une dizaine de kilomètres, par équipes de 2 à 4 participants, sous une forme ludique, conviviale et culturelle. En chemin, les randonneurs répondent à quelques questions (sous forme de QCM) sur les particularités du parcours emprunté : la flore, la faune, l'histoire, le patrimoine etc.

A l'arrivée, chaque épreuve donne lieu à un classement qui prend en compte l'exactitude des réponses, le respect de l'itinéraire proposé et de la moyenne horaire fixée au départ par l'organisateur (en général, entre 3 et 4 km/h).

### Le CNDS

Les associations qui ont obtenu une subvention en 2006, soit pour leur manifestation, soit pour la formation, doivent établir un bilan de l'utilisation de cette subvention. Veuillez nous le transmettre, nous l'adresserons à la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. (DDJS) .

### Stage initiation lecture de carte, orientation - vie associative.. (stage organisé par la Région)

14 & 15 avril à Fanjeaux

### Formation Brevet fédéral (stage organisé par la Région) -

5 au 12 mai à Fanjeaux

### Manifestations

#### Départementales pour l'année 2007

**9 avril 2007** - Découverte du Chemin du Piémont ou GR78 de Fanjeaux à Montréal ou de Lavalette à Montréal . Renseignements : 06 80 16 87 22 - 04 68 76 22 02

**17 Mai au 20 mai 2007** - Eldorado à Quillan. 25 randonnées pour tous niveaux, familiales et sportives, ind. ou groupes [www.eldorado.com](http://www.eldorado.com) .Réservation rando et hébergements: 04 68 20 02 78

**23 & 24 juin 2007** - Rassemblement National à Orléans pour les 60 ans de la création du 1er GR .

### Autres.

**2 juin 2007** - Rallye des Hautes Corbières Tél: 04 68 70 09 37

**9 septembre 2007** - Rando du Razès à Escueillens—Lac de la Peine Tél: 04 68 69 55 32

**16 septembre 2007** - 1 ère Rando du cassoulet de la Piège tél: 04 68 60 38 14

**30 septembre 2007**—Virade de l'Espoir à Villeneuve Minervois Tél: 04 68 26 17 33

**7 Octobre 2007** - Villasavary « La Moulinade » (Les Passéjaires d'el Villa) Tél: 06 24 88 53 28

## JOURNAL DU COMITE DE RANDONNEE PEDESTRE DE L'AUDE

Avril 2007 - Numéro 9

### Edito

Les beaux jours arrivent. Le printemps est là. C'est la meilleure saison pour marcher. La nature se pare de mille couleurs chatoyantes pour le plaisir des yeux.

Ainsi, nous allons tous nous retrouver cheminant par monts et par vaux sur les chemins et sentiers de France.



C'est aussi le moment où nous devons rappeler combien les exigences de qualité se doivent d'être au rendez-vous des attentes des randonneurs, des touristes, des familles. Nos baliseurs vont reprendre leur pochoir et leur sécateur pour nous permettre d'apprécier la nature en toute sécurité et de pouvoir parcourir de magnifiques sentiers.

D'autre part, soyons des randonneurs actifs et dans le cadre « d'Eco-Veille » ou « Alerte sur les sentiers », informons le comité pour toutes anomalies rencontrées sur les itinéraires. C'est un devoir de citoyenneté.

Bonnes randos à tous.

La Présidente  
Eliane Pech

### La marche, c'est bon pour la santé

La marche est recommandée pour de nombreuses pathologies, en particulier cardiovasculaires, rhumatologiques, métaboliques mais aussi psychologiques comme les troubles anxieux.

L'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) définit l'état de bonne santé comme un état de bien être physique, psychologique et social. Il apparaît que la Randonnée a un impact sur ces trois dimensions.

La randonnée offre à nos randonneurs seniors le développement de leur potentiel physique. Elle améliore les performances pulmonaires, cardiovasculaires et musculaires. Elle prévient la sénescence des organes et lutte contre l'hypertension artérielle, les désordres des graisses sanguines, le diabète, la surcharge pondérale liée à la sédentarité.

C'est le type même de l'exercice d'endurance modérée. Cela permet « d'être bien dans sa tête ». Enfin au sein d'un club, la randonnée apporte contact avec d'autres, convivialité, solidarité, chaleur humaine et esprit de groupe.

### Gaz de France et la FFRandonnée

Depuis plus de 15 ans, Gaz de France et la FFRandonnée entretiennent des chemins pour permettre au plus grand nombre de parcourir des sites mythiques. Les délégations régionales

de GDF œuvrent également à la réhabilitation de sentiers anonymes afin de valoriser des paysages et des villages méconnus et participent au développement de la randonnée.

Le partenariat Gaz de France – FFRandonnée prend un nouveau départ avec la signature de la Convention 2007 - 2009. C'est la poursuite d'une collaboration exemplaire. Trois années pour développer côte à côte, projets, actions, événements et toutes initiatives au service d'une passion partagée.

### Brevet Fédéral dans L' Aude

Il y avait « foule » pour obtenir le Brevet Fédéral lors de la session du 17 au 25 Février à Fanjeaux. Toutes les demandes n'ont pu être satisfaites !

Ainsi, nous avons dans l'Aude 16 nouveaux Brevets Fédéraux pour permettre à nos adhérents de randonner en toute sécurité.

Ce fut dur physiquement et intellectuellement, mais nos candidats se sont accrochés pour obtenir leur diplôme. Lever à 6 h 30 et coucher à 23 h. Et toute la journée consacrée à l'étude.

Mais l'orientation et l'encadrement d'une randonnée n'ont plus de secret pour eux. Nous remercions Patrick Masselot, responsable formation de la Région, et son équipe pour leur compétence exemplaire et leur convivialité. Nos remerciements également pour l'accueil du Belvédère Saint Dominique.





**17 au 20 mai 2007 ELDORANDO à Quillan . Festival de la Randonnée**

**Chaque jour : 24 randonnées guidées et à thèmes ,  
25 randonnées libres**

**et 6 randonnées pour public handicapé**

**(renseignements : [www.eldorando.com](http://www.eldorando.com) et 04 68 20 07 78 )**

**Un village international, des festivités, des journées-débat internationales, un carrefour des associations, de la culture et un marché des Arts et des Saveurs.**

N°	nom	départ	thème	durée	jours	heure
1	Sentier d'interprétation de la forêt	départ train Axat ou Col Campérié	Train touristique / découverte de la forêt	2h30	JVSD	a-m
2	Forêt Royale des Fanges	Maison forestière	Historique de la forêt / gestion forestière	2h30	JVSD	a-m
3	Boucles des Nabines	Quirbajou	flore / réseau karstique	5h	JVSD	a-m
4	Moundériou (association Zig'Anes)	Cailla	dégustation produits terroir, fromagerie (L'agriculture Audoise)	3h	JVSD	a-m
5	Tour du Benal	St Colombe	Historique de Counouzoul / faune flore	3h30	VSD	mat.
6	Gai-Sourire	Gincla	Expo Forges de Gincla	3h30	JVSD	a-m
7	Forêt d'En Malo	Le Caunil	Faune flore / gestion de l'izard	7h	JVSD	jour.
8	Madres (1 thématique différente par jour)	Refuge de Madres	Trace des glaciers audois / flore et géologie	5h	JVSD	jour.
9	Sentier Nature / Labyrinthe Vert	Nébias	Découverte faune flore	3h	JVSD	mat. a-m
10	Sentier des Dinosaures	Espéraza	Géologie / paléontologie	3h	JVSD	mat.
11	Sentier des plâtriers	Rouvenac	Moulin et carrière à plâtre / histoire locale	2h30	JVSD	mat.
12	Sentier des oliviers / Roc de Capiro	Quillan	Senteurs méditerranéennes / flore	3h30	JVSD	mat. a-m
13	Grand Tour de Poux	Espéraza	Capitelles / botanique	3h30	JVSD	mat.
14	Belvédère du Diable	Belvianes	panorama Gorges de la Pierre Lys	3h30	JVSD	a-m
15	Belvédère de Montmija	Nébias	Sapinière / point de vue	5h	JVSD	a-m
16	Sentier de Rennes le Château	Espéraza	histoire cathare / géologie / agriculture locale : présentation et dégustation	5h	JVSD	jour.
17	Découverte de la flore	Comus / Camurac	Accueil Maison de la Montagne / atelier photos / Les fleurs	3h	JVSD	mat.
18	La Tourbière du Pinet (Association Aude Claire)	Roquefeuil	Accueil Maison de la Montagne / Tourbière du Pinet / milieux sensibles	3h	V	mat.
19	Le Maquis de Picaussel (Association ACCES)	Belvis	Accueil Maison de la Montagne / Histoire du Maquis / Karst	6h	VS	jour.
20	Pic du Midi et des Sarazis (Association ACCES)	Roquefeuil	Accueil Maison de la Montagne / Histoire du Pays de Sault	4h	JVSD	a-m
21	Route Vauban	Fontanes de Sault	Accueil Maison de la Montagne / Route Vauban	4h	JVSD	a-m
22	Le Tour du Boum	Comus	Accueil Maison de la Montagne / Faune, flore, paysage	4h	JVSD	a-m
23	Le Pic d'Ourthizet	Col de Tourrugues	Accueil Maison de la Montagne / Paysages - forêt d'altitude - Histoire (le pré des cadets)	4 h	JV	a-m
24	Les crêtes de Camurac	Camurac	Accueil Maison de la Montagne / découverte de la Montagne	4h	JV	mat.

Légende: = animateurs de la FFRandonnée = Agents de l'ONF = Accompagnateurs de Montagne



ECO VEILLE opération partenariale est dans sa deuxième année.

Elle a été lancée en septembre 2005.

**Randonneurs, lorsque vous parcourez les sentiers de randonnées, n'oubliez pas de faire remonter auprès du comité (par la fiche « alerte ») toutes les anomalies et nuisances rencontrées sur votre parcours.**

**De nouvelles adhésions:**

**Rejoignez-nous !**

Rejoignez-nous, c'est le message fort véhiculé par la campagne d'adhésion de la FFRandonnée. Participez et aidez-nous à faire de nouvelles adhésions.

**Licencié ou titulaire de Randocarte : à chacun sa pratique de la randonnée.**

**La licence c'est :**

- une assurance adaptée et performante
- une assistance 24/24 h. et 7/7 jours en France et à l'étranger.
- des stages de formation
- des avantages et services

**De plus, c'est une contribution aux actions menées par la FFRandonnée :**

- création, entretien et balisage des GR et GRP
- Protection de l'environnement
- Défense des intérêts de la randonnée et des randonneurs

Une présence sur le terrain et dans les territoires.

Sans le soutien des licenciés, la FFRandonnée et les Comités n'auraient pas pu faire tout le travail d'entretien réalisé depuis 60 ans, sur les chemins et sentiers de France.

**Bienvenue au comité aux 3 clubs créés et affiliés en décembre 06 et janvier 07.**

**Bizanet Rando - Lo Camin de l'Ase à Trausse Minervois  
et Les Rode'aires Trébéens de Trèbes.**

**Dans l'Aude : 1262 licenciés - 32 clubs affiliés - 30 baliseurs formés - 38 Brevets Fédéraux**



**Du 17 au 25 février 2007, 18 animateurs audois ont passé le Brevet Fédéral à Fanjeaux.**

**Un stage très apprécié et très suivi avec l'équipe compétente du Comité Régional. Les nouveaux animateurs encadreront les randonnées prévues à ELDORANDO et auront un engagement plus important dans leur association.**



**Formation baliseurs - aménageurs**

Dans l'Aude, c'est bien parti. Après s'être formés auprès de la Fédération, N. Claretto et J.C. Watelet ont la charge de former avec compétence les baliseurs audois. Une formation très appréciée et très demandée. Deux stages, les 27 & 28 janvier à Lézignan et les 17 & 24 Mars à Villasavary ont permis à trente baliseurs de tout savoir sur l'art délicat du balisage et de devenir des experts sentiers suivant les règles établies par la Charte Officielle du Balisage. (Prochain stage fin 2007)

**28 & 29 Avril 2007 - Carcassonne - Salon du Tourisme . Venez découvrir le terroir Audois**

**23 et 24 juin 2007 - ORLEANS - 60ème Anniversaire du premier GR. 19 au 25 juin 2007 C'est l'occasion pour les randonneurs de se retrouver le dimanche 24 juin sur le GR3 à Orléans pour une grande rando commémorative. 70 participants de la Région Languedoc-Roussillon partiront en bus pour un séjour visite-rando de 6 jours en Val de Loire.**

**30 septembre 2007 - Villeneuve Minervois - La Virade de l'Espoir**

Depuis 2005, « les randonneurs de la Clamoux » à Villeneuve Minervois sont retenus, au niveau départemental, pour animer une journée dont les bénéficiaires sont destinés à la lutte contre la mucoviscidose. Cette maladie génétique grave, plus fréquente chez l'enfant, affecte le système respiratoire.

Participer c'est « joindre l'utile à l'agréable », c'est faire un geste de générosité et de solidarité. De belles randonnées sont au programme. (tel: 04 68 26 17 73)

En 2005 : 250 marcheurs ont répondu à l'appel.

En 2006 : malgré une météo défavorable, 200 marcheurs.

En 2007 : Faisons plus et venez nombreux.

Apéritif et grillades sont prévus avec des animations et une ambiance conviviale. Les randonneurs de la Clamoux comptent sur vous.