

**Édito du Président**

par **Christophe Pauget**

10<sup>ème</sup> numéro de Rand'Allier, 10<sup>ème</sup> édito et toujours aussi peu d'inspiration pour le rédiger ! Mais ce n'est pas important car l'essentiel, c'est que notre Comité poursuive son développement, son « petit bonhomme de chemin » si vous préférez ! L'activité est toujours aussi soutenue, en particulier dans le domaine des sentiers, car à la liste des intercommunalités qui font appel à nous pour leur balisage, on doit désormais ajouter la Communauté de Communes de Varennes-Forterre. Notre expertise dans le domaine de la randonnée pédestre est reconnue et recherchée. Du côté des topoguides, le public semble avoir très bien accueilli « L'Allier à Pied » qui s'est placé lors de sa parution parmi les meilleures ventes en librairies. Nos efforts payent. Que de chemin parcouru en 8 ans !

L'été est traditionnellement une période forte pour la randonnée, en particulier pour ce qui est des séjours en montagne. Je souhaite à ceux qui partiront randonner de bonnes vacances.



**SOMMAIRE**

• Édito du Président • Rand'Allier déjà 5 ans !	P 1
• Rando Pour Tous® et Rando Santé® • Le sentier des douaniers dans le Contentin sur le GR® 223	P 2
• Convention entre ONF et le Comité • Pô content • Partenariats	P 3
• Recette de La Pompe aux Grattons : version réalisable ! • Licences 2010 • Informations diverses	P 4

**Rand'Allier déjà 5 ans ! Par JL.Chagnaud**

Ce numéro 10 fête ses **5 ans** et les collectionneurs ou les curieux (il est archivé sur le site du Comité) liront que déjà le Président souhaitait, en offrant 2 numéros à l'année (printemps - automne, maintenant c'est été-hiver !), une manifestation de la part des lecteurs avec des impressions, des suggestions et bien sûr des coups de gueule pour le faire vivre. Mais point de tout cela, les articles de Rand'Allier sont écrits souvent par les mêmes auteurs. Christophe soulignait que le Comité faisait des gros efforts pour la promotion de la randonnée dans le département avec l'appui des bénévoles. De nombreuses évolutions positives sont à souligner par rapport au premier numéro. Elles montrent que la rando dans l'Allier bouge :

- ◆ nouvelle édition évolutive et parue du topo-guide® « La Montagne Bourbonnaise à pied » ;
- ◆ nouvelle édition à paraître du topo-guide® « Le Val de Sioule à pied » avec un nouveau GRP® Charroux - Ebreuil - Chouvigny - Lalizolle - Bellenaves - Charroux avec trois boucles au choix (à baliser) ;
- ◆ maillage du département avec 2 GR® : le 463 d'Evaux-les-Bains à la Chabane (GR®3) et le GR® 300 de Saincaize à Clermont-Ferrand (Sur les pas

des Jacquets) en collaboration avec l'association « Les Amis du Chemin de Saint-Jacques en Auvergne » ;

- ◆ Les projets annoncés dans le n°1 sont réalisés :
  - ◇ GRP® « Sur les pas des Maîtres Sonneurs » 1 à 10 jours de randonnée ;
  - ◇ Communauté d'agglomération de Montluçon, devenu « Montluçon et ses environs à pied ».

**Les points à faire évoluer :** le respect de la Charte du Balisage de la FFRandonnée : les baliseurs doivent faire part de plus de rigueur dans l'application et le retrait des marques. Nous avons encore parfois des totems bariolés !

Déjà dans le n°1, nous nous intéressons à la santé des randonneurs, sur un plan de nutrition individuelle (relire l'article de Bernard Aubin, médecin du Comité d'Allier). Mais aujourd'hui, la santé du randonneur est ciblée coté physiologique, pathologique, et psychologique avec Rando Santé® (lire l'article de Lise Grangeon en page 2).

Jean-Claude Roilette donnait déjà des chiffres (diffusés par le SICTOM de Montluçon) sur la longue vie des déchets dans la nature pour lesquels le randonneur est impliqué de

**Dernière minute !**

Le GRP® du Val de Sioule vient d'être homologué par la Fédé ! Un de plus et encore un beau travail de la Commission Sentiers, de son président Michel Gabard et des nombreux bénévoles qui sont allés sur le terrain pour les repérages. Bravo - et merci - à eux !

**Pour plus d'informations sur votre Comité**

- **local du Comité :** 17 rue Saturnin Arloing - CUSSET
- **permanence téléphonique :** le vendredi de 17h30 à 19h au 06 28 36 84 73
- **site du Comité :** [www.ffrandonnee-allier.fr](http://www.ffrandonnee-allier.fr)

## Rando Pour Tous® et Rando Santé® par Lise Grangeon \*

Le Ministère des Sports, rattaché maintenant au Ministère de la Santé, a affirmé en juillet 2008 plusieurs grandes orientations : d'une part, il insiste sur la fonction sociale et éducative du sport et préconise l'accès au sport pour le plus grand nombre, notamment les habitants des quartiers en difficulté, les jeunes filles, les femmes, les personnes handicapées ; d'autre part, il souligne l'intérêt du sport dans la promotion de la santé. Par sa forte féminisation et par son concept Rando pour tous®, la Fédération Française de Randonnée est bien placée pour s'inscrire dans ces objectifs.

### RANDO POUR TOUS®

La randonnée est une activité sportive accessible à la plupart d'entre nous. Elle est source de bien-être physique, psychologique et de lien social. Il est important que toutes les personnes, même celles qui s'en croient *a priori* écartées, puissent la pratiquer. Consciente de cette mission d'utilité publique, la fédération a créé le concept Rando pour tous®. Les personnes auxquelles s'adresse Rando pour tous® sont les personnes atteintes d'un handicap physique, visuel auditif ou mental, les personnes en situation sociale difficile, les personnes ayant un problème médical. Pour aider les clubs à accueillir ces publics, la fédération a prévu d'éditer un guide pratique assez exhaustif, donnant tous les renseignements pratiques utiles à leur

intégration. Ce guide est actuellement en cours de rédaction.

### RANDO SANTÉ®

L'appellation Rando Santé® a été mise au point par la commission médicale nationale. Elle s'adresse aux associations accueillant des personnes aux capacités physiques limitées pour des raisons :

- ♦ **physiologiques** : personnes âgées, en surpoids, obèses, sédentaires ;
- ♦ **pathologiques** : personnes présentant une pathologie stabilisée ou guérie adressée par leur médecin traitant pour reprendre une activité physique progressive ;
- ♦ **psychologiques** : personnes dépressives.

Les clubs intéressés peuvent demander à la fédération nationale l'appellation Rando Santé®. Les conditions d'obtention doivent répondre à un cahier des charges assez précis, gage de qualité tant pour le public que pour les organisateurs. La convention peut être téléchargée sur le site internet de la fédération : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) / espace adhérent / gestion de la vie fédérale / téléchargement, documents / Rando pour tous® / Appellation Rando santé®.

\* **Lise Grangeon** : Médecin Régional de la FFRandonnée.

## Le sentier des douaniers dans le Cotentin sur le GR® 223 par JL.Chagnaud

Les beaux jours arrivant, une envie de randonner en famille avec la mer pour compagne, nous avons décidé de choisir une région peu connue avec un GR® à proximité, nous avons choisi le Cotentin en Normandie, parcouru par le GR® 223. Nous y avons trouvé l'atmosphère unique et maritime de « La Hague » presqu'île à la pointe nord-ouest du Cotentin. Côté mer, le sentier nous mène entre rivages de sable, de galets ou de rochers et les landes sauvages en empruntant parfois « les chasses », chemins creux à travers le bocage.

Nous avons parcouru en plusieurs étapes le GR® 223, de la grande et belle plage d'Urville-Nacqueville à Vauville, soit environ 50km. Nous sommes passés au site classé du Rocher de Castel Vendon avec son magnifique point de vue. Après la traversée du village d'Ecqueville, la baie de Quervièrre s'offre à nos yeux. Le sentier descend alors vers Omonville-la-Rogue et son port du Hâble. A Omonville – la-Petite vécut Jacques Prévert (sa maison est ouverte au public). Nous avons ensuite passé la pointe de Jardeheu, la anse Saint-Martin, Port Racine, pour arriver au cap de la Hague, endroit très redouté des navigateurs, avec son phare de 48 mètres de haut et à 800 mètres des côtes. A Goury nous avons pu visiter la station de sauvetage. Depuis la baie d'Elcagrain le sentier du littoral (GR® 223) nous mène à mi-falaise avec une succession de criques magnifiques (vue en face de l'île anglo-normande d'Aurigny à 10 km à vol d'oiseau) vers le sommet qui nous conduit au nez de Jobourg haut de 128 mètres. Promontoire de prés et de landes, il est la plus haute falaise d'Europe avec

une réserve naturelle pour les fulmars, goélands argentés, et cormorans. Nous redescendons vers la mer pour arriver au terme de notre randonnée, au village classé de Vauville qui possède une plage magnifique pour la baignade et chars à voile et une réserve naturelle : la Mare de Vauville pour observer de nombreuses espèces d'oiseaux et de batraciens. C'est un GR® facile d'accès, à pratiquer soit en continu, soit en étoile dans la partie Cotentin

Les amateurs de bicyclette ne seront pas déçus « la Hague » est sillonnée de routes étroites et vallonnées, traversant de nombreux petits villages typiques de la Normandie.

Bien sûr toute cette activité vous ouvrira l'appétit et vous pourrez vous régaler de la gastronomie locale !



**Le nez de Jobourg (128m - Manche)**

Depuis le début de l'année 2009, l'Agence Départementale de l'ONF et le Comité 03 de la Randonnée Pédestre sont liés par une convention. En voici ci-dessous les principales dispositions, dont certaines concernent tout particulièrement les associations de randonneurs et que nous vous demandons, comme nous nous y sommes engagés, de bien vouloir suivre.

Cette convention est une déclinaison locale de la convention nationale passée entre l'ONF et la Fédération concernant « l'accueil des randonneurs dans les forêts domaniales ». Dans la perspective du développement des activités de pleine nature, la convention est signée entre les parties afin de mettre en place des itinéraires de randonnée GR®, GRP® et PR®. Elle réaffirme les dispositions de la convention nationale et notamment les « **engagements environnementaux** ». Elle régleme aussi, dans son annexe, l'organisation de sorties ou de manifestations en forêt.

Le texte a principalement pour objet de définir les modalités de balisage, d'entretien et d'aménagement des sentiers de randonnée pédestre pris en charge par le Comité et se trouvant sur les territoires forestiers gérés par l'ONF. La Commission sentiers et ses équipes de baliseurs sont impliquées dans ce dispositif. Les principales recommandations concernent les modalités de balisage : taille et couleurs (selon la Charte du balisage), discrétion, interdictions de balisage sur les éléments du patrimoine, équipement signalétique. Sont précisées enfin les dispositions relatives aux travaux forestiers, à l'interdiction de passage et aux aménagements sur les sentiers.

**L'annexe à la convention s'adresse plus particulièrement aux associations affiliées organisatrices de randonnées dans les forêts gérées par l'ONF.** Il est précisé que « le Comité sensibilise les associations affiliées sur les précautions à prendre en forêt et les activités multiples qui doivent coexister. Il s'engage à avertir les associations affiliées de leur obligation d'informer l'ONF des manifesta-

tions qu'elles organisent en forêt ».

**Quelles dispositions pour les associations ?** Elles doivent informer l'ONF de leur intention d'organiser une randonnée pédestre qui passera dans une forêt domaniale, en précisant : le nom du responsable, la date, les heures prévues, l'itinéraire envisagé, le nombre approximatif de participants ainsi que les dispositions prévues pour le balisage temporaire s'il y a lieu. Cette déclaration (sur papier libre) est adressée (1) autant que possible, au plus tard deux mois avant la date de la randonnée. L'ONF établira alors une convention avec l'Association qui stipulera les modalités arrêtées en commun.

L'association veillera tout particulièrement à faire respecter un code de bonne conduite en affichant ou en rappelant les recommandations suivantes : avoir un comportement respectueux de la nature et des autres usagers, suivre les chemins, sentiers ou layons existants qui constituent l'itinéraire, respecter la propriété forestière, notamment les jeunes peuplements, ne pas fumer, ni allumer du feu, rester courtois avec les autres usagers, tenir les chiens en laisse, refermer les barrières après le passage de la randonnée.

**Dans la pratique, nous conseillons aux dirigeants associatifs de prendre, en premier lieu, contact avec l'agent local de l'ONF : c'est avec lui que vous pourrez définir votre itinéraire avant de le soumettre à l'Agence.**

**Cette convention vise, comme on le voit, à faire respecter une certaine éthique dans l'utilisation d'un espace naturel géré par l'ONF. Il ne s'agit pas de contraintes impossibles à mettre en œuvre mais d'une utilisation respectueuse de l'environnement à laquelle nous ne pouvons qu'adhérer.**

La liste des forêts domaniales de l'Allier, ainsi que celles gérées par l'Office, sera mise en ligne sur le site du Comité.

## Pô content !

C'est super la rando pédestre ! Dernièrement, j'étais sur la rando de La Celle (03), armé du dépliant édité par la communauté de communes Commentry Nérilles-Bains. Pas de problème car la piste est vraiment bien balisée. Heureusement car le descriptif laisse pan-tois. Au n°1 : « continuer tout droit pour remonter au lieu-dit La Garde ». Bien, sauf que rien n'indique le dit lieu-dit. Puis, « au passage à gué » : pas de gué mais une passerelle. Plus loin au n°2 : « continuer tout droit jusqu'à Courtanges ». Bien, sauf que là non plus, rien ne dit dans quelle direction est Courtanges... Allez, un petit dernier : « Prendre à droite en direction de Champ-pailler ». Là encore, rien !

Soit on ajoute des pancartes pour indiquer les lieux-dits, soit on rédige le texte autrement...

Bien amicalement.

## Partenariats

C'est le nerf de la guerre ! Alors que les financements publics risquent de se tarir dans les années à venir, la Fédé doit impérativement trouver de nouveaux partenaires pour poursuivre son développement. Mais, malgré l'attrait des Français pour les sports de nature et particulièrement la randonnée pédestre, ce n'est curieusement pas chose aisée. Heureusement, la Fédé peut toujours compter sur son « vieux » partenariat (plus de 15 ans !) avec GDF SUEZ. La Fédé vient également de signer deux nouveaux partenariats avec les sociétés NAVICOM, qui diffuse en France les GPS de la marque Magellan et FERRERO, bien connue pour son Nutella et ses Kinder ! Ce dernier partenariat sera décliné localement. Ainsi, nous devrions retrouver Kinder lors de randonnées « grand public » choisies d'un commun accord par la Fédé et FERRERO.



## Recette de La Pompe aux Grattons : version réalisable ! par JP.Denoyer

**La Pompe aux Grattons c'est pompant à réaliser ! En effet nombreux sont les randonneurs qui ont trouvé une coquille (d'œuf ?) dans le texte proposé dans Rand'Allier n°9 aussi voici la dernière en date ! Espérons que personne ne s'étouffera !**

Cette " brioche salée", une pompe en bourbonnais, est un « étouffe chrétien » servie tiède à l'apéritif. Les grattons sont des dés de lard frais dorés à feu doux que l'on achète dans une charcuterie.

### Ingrédients pour six personnes :

- 300 gr de grattons
- 500 gr de farine
- 250 gr de beurre
- 6 œufs
- Une cuillerée à café de sel
- 1/2 paquet de levure de boulanger délayé dans un peu de lait tiède

- saindoux

### Préparation :

Mélanger la farine avec le beurre ramolli et le sel.

Ajouter les œufs entiers et la levure de boulanger.

Bien pétrir tous les éléments, incorporer les grattons, rajouter de la farine pour faire une boule, laisser reposer une nuit au réfrigérateur.



Sur une plaque graissée, disposez la pâte en boule.

Faites cuire dans un four à 200° pendant une demi-heure.

Savourez lors des réunions et en randonnée !

[www.confiserie-bourbonnais.com](http://www.confiserie-bourbonnais.com)

## Licences 2010

La campagne 2010 va bientôt débuter. Rien de bien nouveau si ce n'est une - traditionnelle - légère augmentation. Mais malgré cela, notre Fédération reste toujours parmi les moins chères, surtout lorsque l'on rapporte le prix d'une licence au nombre de kilomètres qu'il est possible de parcourir grâce aux nombreux bénévoles qui balisent et entretiennent les sentiers. De surcroît, la quote-part que touchent les comités départementaux constitue fréquemment leur principale ressource financière. De fait, c'est souvent cette quote-part qui permet de financer le balisage des sentiers. Pas de licence, pas d'argent, pas d'argent, pas de sentiers...

À noter tout de même une nouveauté pour 2010 : la « licence monoparentale » qui permet à un parent de rattacher ses enfants sur sa propre licence. Plus de renseignements dans le dossier assurance qui sera envoyé sous peu aux responsables licences des vos associations.

Il est rappelé que si votre licence 2009 est valable jusqu'au 31 août 2009, l'assurance généralement souscrite reste valable jusqu'au 31 décembre 2009. Mais ce n'est pas une raison pour attendre le dernier moment pour la renouveler !

## Informations diverses

### Quelques chiffres (nous aimons bien !) :

**Mai 2004** : 19 associations affiliées - 579 licenciés au 05/04 - 31 baliseurs

**Juillet 2009** : 23 associations affiliées - 768 licenciés (+ 26 par rapport à 2008) - 102 baliseurs.

En Auvergne seul notre département progresse, les autres départements de la région n'ont pas encore atteint leur niveau de 2008 !

### Stages baliseur :

- ◆ 3 et 4 octobre 2009 à Coutansouze
- ◆ 9 et 10 octobre 2010 (lieu à déterminer)

Renseignement et inscriptions : Jean-Claude Roilette - 12 chemin des Grétias - 03190 Vallon-en-Sully  
[associations-formation@ffrandonnee-allier.fr](mailto:associations-formation@ffrandonnee-allier.fr)  
 L'inscription est gratuite pour les licenciés du département qui en contrepartie s'engagent à baliser pour le compte du Comité (selon leurs disponibilités).

### Un nouveau « GR » dans l'Allier !

Pour une fois, il ne s'agit pas d'un nouveau sentier, mais d'une nouvelle association qui vient de voir le jour et nous rejoindra prochainement.

Cette association se nomme... « **Gannat Rando** ». Inutile de vous préciser que le nom de l'association a été habilement choisi ! Un membre éminent du comité est à l'origine de sa création. Jean-Louis Chagnaud, puisque c'est de lui qu'il s'agit, en est d'ailleurs le président. La municipalité de Gannat a fortement initié et appuyé cette création. On ne peut que l'en remercier et souhaiter que d'autres communes suivent son exemple. Les statuts de l'association ont été déposés en sous-préfecture. Dès publication au Journal Officiel, nous lancerons la procédure d'affiliation à la Fédé. Mais dès maintenant, nous pouvons souhaiter la bienvenue aux randonneurs qui nous rejoindront.

Rand'Allier est aussi **votre** bulletin : n'hésitez pas à écrire pour nous faire part de vos remarques, suggestions,... Proposez-nous vos randonnées intéressantes, vos expériences amusantes...

**Comité de rédaction** : J-L. Chagnaud, J-C. Roilette, M. Gabard, C.

Pauget - Éternelle guest star : J-P. Denoyer !

**Siège social** : Centre Éric Tabarly à Cusset

**Imprimerie** : Typocentre Montluçon - **Imprimé sur papier recyclé**