

## Randonnée

Sur les sentiers français depuis 70 ans

Dans ce supplément

### Notre interview

#### LE CHANTIER DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE EN MARCHÉ

À l'heure du congrès national, Robert Azaïs détaille les ambitions de la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) qu'il préside. Il y a du travail : des millions de personnes pratiquent la randonnée en France.



**MARCHER, C'EST LA SANTÉ**  
Un jour de sentier équivaut à huit jours de santé. Voilà pourquoi les clubs de rando santé se multiplient. *Page 6*



**DES KILOMÈTRES DE SENTIERS**  
La carte des sentiers de Grande randonnée et de Pays, en Bourgogne Franche-Comté. *Page 9*



**DEVENIR ANIMATEUR**  
La Fédération française de randonnée pédestre propose des formations pour les futurs accompagnateurs. *Page 12*



Le site internet MonGR.fr permet de préparer une randonnée et de charger les cartes sur son téléphone. DR

**BELFORT** Loisirs

# La rando à l'heure de la génération Y

Robert Azaïs est président de la Fédération française de randonnée pédestre. Le congrès national de Belfort (du 24 au 26 mars) abordera les questions de la nouvelle génération de randonneurs, la rando santé, la rando urbaine... Interview.

**V**otre congrès va être l'occasion de faire le point. Où en est votre fédération ?

« Nous avons eu une année très chargée. Il nous a fallu prendre en compte les trois lois qui ont modifié les métropoles, les régions et l'organisation territoriale. Il a fallu créer de nouveaux comités sur le périmètre des nouvelles régions, nous réorganiser et, en même temps, changer d'interlocuteurs. Nous sommes des aménageurs, nous créons de nouveaux itinéraires et nous les entretenons. Nous travaillons étroitement avec les Régions, les Départements, les com-

munautés d'agglomération ou de communes et les communes. Il nous a fallu nous adapter aux nouvelles organisations générées par les changements législatifs. »

**Qu'est-ce qui vous paraît particulièrement important en ce moment ?**

« Il nous faut connaître les randonneurs. Nous venons de faire effectuer une étude précise à ce sujet. Nous avons 240 000 licenciés, mais il y a 18 millions de personnes, en France, qui disent pratiquer la randonnée. Nous cherchons particulièrement à toucher les itinérants, qui partent marcher pour plusieurs jours et qui ne sont pas forcément licenciés. On les estime à 500 000. Ils sont plutôt jeunes, avec des moyens financiers et, le soir, à l'étape, ont des demandes en matière de culture, de lien avec les producteurs locaux et d'hébergement. C'est, là encore, un travail que nous devons mener avec les comités départementaux ou régionaux du tourisme. »

**Comment pensez-vous atteindre ces randonneurs ?**

« On sait que ce sont des gens qui ne veulent pas forcément être licenciés dans un club, même si beaucoup sont prêts à donner une participation pour la création et l'entretien des chemins. Dans cet esprit, nous avons créé voici quelques années le Pass GR, à 20



Robert Azaïs, président de la Fédération française de randonnée pédestre. DR

euros..

On se rend compte, aussi, que nous sommes en présence d'une génération numérique. Ils randonnent avec leur téléphone portable

et plus forcément avec une carte papier. Notre site internet MonGR.fr leur est dédié. Il permet de préparer une randonnée et de charger les cartes sur son téléphone.

Notre objectif est de numériser nos principaux GR d'ici à mars 2018. »

**Allez-vous poursuivre la diversification de votre offre ?**

« C'est un point important pour nous. Tout le monde ne marche pas à la même vitesse et n'a pas les mêmes attentes. Nous allons approfondir la rando santé, dont l'esprit s'intègre parfaitement au "sport sur ordonnance" qui vient de voir le jour. Nous sommes très impliqués dans ce domaine et nous formons des accompagnateurs spécialisés qui pourront prendre en charge des personnes en affectation de longue durée. Par ailleurs, depuis janvier dernier, nous sommes délégués du long-côte, qui est une pratique sportive avec des compétitions. Il s'agit de marche dans l'eau, le long des côtes maritimes. Il y a 6 000 licenciés et cette activité part à une vitesse grand V. »

**Y a-t-il d'autres choses qui attirent votre attention dans l'évolution actuelle de la société ?**

« Oui, les gens marchent de plus en plus en ville. Pour le moment, nos sentiers sont essentiellement ruraux. Il y a un mouvement de réappropriation de leur environnement, par la marche, des habitants des villes. J'y suis très attentif. Il y a des choses à inventer. »

**Propos recueillis par Philippe PIOT**

TTE02 - V1

**18** millions de personnes, en France, disent pratiquer la randonnée.

BELFORT Randonnée

# Une application rando-mobile

**C'est une première : une application randonnée pour mobile et tablette. On télécharge l'une des boucles proposées et l'on a tout sous la main : le circuit pas à pas, le dénivelé, les choses à voir.**

**L'**Allier et trois autres départements français ont déjà leur application « rando-mobile ». Le Territoire de Belfort aura la sienne d'ici fin avril. Cartes locales, étapes, points d'intérêt : le randonneur dispose gratuitement des infos nécessaires à la préparation de sa randonnée. « Il ne lui reste qu'à télécharger les données sur son téléphone et sa tablette : elles restent disponibles sans avoir besoin d'un satellite, mêm

me en pleine nature ». André Leboucher, président du Comité départemental de la randonnée 90, en connaît un rayon : c'est lui qui développe « rando-mobile », à la demande du président régional Guy Berçot.

L'application pourrait à terme couvrir la France entière. « Pour cela, il faut trouver les financements ». Le Territoire lui, bénéficie d'une subvention du Conseil régional, et de son partenaire GRTGaz. « C'est ce qui nous permet de proposer une application gratuite ». Elle s'ouvrira sur une belle image de la vallée, prise depuis le Mont Ménard. Son nom : « A la découverte du Territoire de Belfort », tout simplement.

## Cinq boucles à télécharger

Cinq boucles pourront être téléchargées : départ et arrivée sur le même lieu. La randonnée « sans tracas ». Pour le Territoire, « Les points de vue du Ballon d'Alsace » (une dizaine de kilomètres), « Le souvenir » au-dessus des Auxelles, « Le sentier des étangs » autour du Malsaucy, « La Châtenaise » (12,5 km), et « Le sentier des passeurs » dans le sud Territoire, qui franchit la frontière Suisse en partant de Saint-Dizier-l'Évêque.

## 500 km

de routes dans le Territoire, et plus de 1.000 km de sentiers balisés !



**André Leboucher, président du Comité rando 90 : « Cinq boucles téléchargeables pour le Territoire, ainsi que le circuit des Forts ». Quatre départements français sont déjà « branchés ». Photo CR**

À ces boucles s'ajoute la nouvelle randonnée en 85 km, « Le tour des forts », inaugurée vendredi en ouverture du congrès national. « C'est une randonnée en Grande randonnée (GR) de pays, rectangle jaune et rouge ». Impossible de se perdre, grâce à un balisage harmo-

nisé sur l'ensemble du Territoire. L'ex-Coderando, qui a fait passer le Territoire à plus de 1000 km de sentiers balisés, vient d'ailleurs de se restructurer, pour donner naissance à une association spécifique, « Balisage 90 ».

L'application rando-mobile, elle,

vient ajouter de la facilité pour ceux qui voudraient débiter seuls, sans être licenciés à la Fédération. « L'application sert de guide et de memento à la fois », conclut André Leboucher et Guy Berçot... randonneurs et branchés !

**Christine RONDOT**

BAUME-LES-DAMES Balisage

## « Maintenant, on a un GPS »

Simone Bordy fait partie des nombreux baliseurs de la fédération française de randonnée pédestre. Son terrain de prédilection se situe autour de Baume-les-Dames, dans le Doubs, où elle surveille attentivement, avec son mari Jean-Pierre, une quinzaine de kilomètres de sentier de grande randonnée.

« On trace le rouge et blanc. On refait les 15 km environ tous les deux ans. On coupe les ronces, on dégage bien la végétation pour que les marques soient bien visibles », explique M<sup>me</sup> Bordy qui, sécateur et coupe-branches en main, est baliseuse depuis cinq ans maintenant. Elle a débuté l'activité une fois l'heure de la retraite venue.

« Nous avons reçu une formation et nous avons une réunion chaque année. Depuis deux ans, nous installons aussi des passages de clôture. Nous sortons dès que le temps le permet. Nous sommes particulièrement attentifs au balisage juste avant la reprise de la saison, mais aussi lorsqu'une tempête est passée. On sort alors voir s'il n'y a pas eu dégâts », poursuit-elle. Les baliseurs de la FFRP sont aujourd'hui près de 8000 et s'occupent, toutes



**Simone Bordy. Photo DR**

catégories confondues (Grande randonnée, Grande randonnée de Pays et Promenade et Randonnée), de 180 000 km.

Le balisage et la signalisation des itinéraires de randonnée pédestre sont soumis à une charte officielle. Les techniques utilisées sont diver-

ses : peinture, autocollants, plaques PVC ou aluminium fixées sur des supports aussi variables que des poteaux, des rochers, des arbres, des murs etc.

## De baliseuse à collecteuse

Tout récemment, la tâche a évolué. Comme beaucoup, Simone Bordy n'est plus seulement baliseuse, elle est aussi collecteuse de données numériques.

« La fédération nous a payé un GPS. On va sur le terrain avec et on relève les positions sur une feuille. On note les intersections, mais aussi des informations comme les commerces, les hôtels, les bus, le dénivelé, les rochers etc. Là encore, nous avons reçu une formation spéciale. Une fois que nous avons réalisé nos relevés, nous transmettons les données, réunies sur des fiches, à la fédération, qui a un accord avec l'IGN », détaille-t-elle.

Pour Simone Bordy, l'activité de repérage est plus large que celui de balisage : « Nous faisons tous les chemins importants du Doubs afin de collecter les données. Je dirais que cela représente 200 à 300 km de sentier ».



**Les bases du matériel du baliseur restent la peinture, le pinceau et le pochoir. Photo DR**



**Le comité départemental du Doubs s'est engagé dans une politique de pose de passages à clôture. Photo DR**

**Ph.P.**

**ANNIVERSAIRE** Il y a 70 ans, le premier sentier de Grande randonnée

# Une longue histoire toujours en marche

La Fédération française de la randonnée pédestre (FFRP) fête en 2017 son 70<sup>e</sup> anniversaire. Le premier sentier de Grande Randonnée avait été inauguré en août 1947 entre Orléans et Beaugency.

## 1. Les années 20 : Jean Loiseau, le pionnier

Dans les années 1920, Jean Loiseau, architecte à la Banque de France, fonde « les Compagnons voyageurs ». Depuis 1842 des marques existent dans la forêt de Fontainebleau grâce à l'action d'un certain Claude-François Deneourt. Le massif des Vosges est balisé par le Club vosgien depuis le XIX<sup>e</sup> siècle.

Toutefois, au sortir de la Première Guerre mondiale, la plupart des sentiers sont vierges de toute indication et c'est à la carte et à la boussole que Jean Loiseau et ses compagnons explorent les chemins de France, en dormant là où ils le peuvent.

## 2. Les années 30 : l'apparition du terme « randonnée »

Avec les congés payés de 1936, la randonnée s'est développée. Le terme « randonnée pédestre » apparaît pour la première fois en 1938 lorsque Jean Loiseau présen-



En 2017, la Fédération française de la randonnée pédestre regroupe environ 3 500 associations pour un total de 235 000 licenciés.

te son projet de grandes routes du marcheur.

## 3. Les années 40 : une marque blanche et rouge et le premier tronçon

Le Camping club de France et le Touring club de France se sont

enthousiasmés pour le projet de Jean Loiseau. Les grandes routes du marcheur deviennent les sentiers de Grande Randonnée (GR). En 1946, la marque blanche et rouge est adoptée. Un inventaire national est établi. Des baliseurs sont recrutés.

Le 22 août 1947 naît le Comité national des sentiers de grande randonnée (CNSGR). Il regroupe le Touring club de France, le Camping club de France, le Club alpin français, le Club vosgien, les Excursionnistes marseillais et les différentes instances du scoutisme.

Les premiers travaux concernent quatre GR : le GR1 en région parisienne, le GR 3 sur le bord de la Loire, le GR 34 sur le littoral breton et le GR TMB autour du Mont-Blanc. Le 31 août 1947, le premier tronçon est inauguré : 28 km du GR 3 entre Orléans et Beaugency.

## 4. Les années 1950 : repérer et cartographier

Il s'agit, alors, de s'occuper du terrain, repérer les sentiers, les baliser, les reporter sur des cartes adaptées aux marcheurs. Le premier topo-guide voit le jour. Il concerne le tour du Mont-Blanc. En 1956, la CNSGR passe un accord avec l'Institut national géographique (IGN) : les GR figurent désormais sur les cartes au 1 : 50 000.

## 5. Les années 1960 :

## accueillir et structurer

Au début des années 60, l'idée de randonnées à la journée ou à la demi-journée se développe. Les promenades et randonnées (PR) naissent. On commence à parler de sous-GR. La randonnée pédestre accompagne naturellement la naissance du tourisme rural. Les gîtes ruraux se multiplient. On se soucie de plus en plus de l'accueil des randonneurs.

## 5. Les années 1970 : la naissance de la fédération

Après des décennies passées à s'occuper du terrain, l'idée s'impose qu'il faut faire de même avec les randonneurs. Le comité national, reconnu d'utilité publique en 1971, entame une mue destinée à fédérer les clubs au sein de ce qui deviendra la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP). Elle voit le jour en 1978.

## 7. Les années 1980 : une fédération sportive

En se développant, la fédération crée ses normes, comme la première charte du balisage éditée en 1980. L'accent est alors mis sur les formations avec la mise en place, en 1982, de la première formation d'animateur de randonnée pédestre. Le respect de règles communes est d'autant plus important que 1983 voit la naissance des plans départementaux des itinéraires de promenade et de randonnée

(PDIPR) dans lesquelles la fédération joue un rôle essentiel. En 1985, la FFRP devient une fédération sportive agréée qui doit s'organiser en conséquence dans les régions et les départements.

## 8. Les années 1990 : l'arrivée de la licence individuelle

La licence individuelle arrive en 1991. Elle donne le droit de participer, partout en France, à des randonnées encadrées. Le premier point info rando est implanté sur un chantier balisé en 1993. En 1997, le brevet fédéral d'animateur est homologué par le ministère tandis que la propriété intellectuelle sur le tracé des sentiers de randonnée est reconnue au bénéfice de la fédération.

## 9. À partir des années 2000 : la diversification et la numérisation

Au début du XXI<sup>e</sup> siècle, la fédération commence à proposer d'autres activités que la marche classique : sorties à raquettes, marche nordique, rando santé étoffent son offre.

Le projet numérique est lancé en 2011. Les collecteurs de données s'ajoutent aux baliseurs pour alimenter un système d'information géographique (SIG).

Le site MonGr.fr est lancé en 2016 pour servir de portail de référence en matière de randonnée pédestre.



Parmi les diversifications récentes : les parcours à raquette.

FRANCE Spécialités

# Des activités qui se diversifient

La volonté d'augmenter le nombre et de diminuer la moyenne d'âge de ses licenciés a conduit la fédération française de la randonnée pédestre à diversifier ses activités.

D'autres spécialités sont venues s'ajouter à la randonnée pédestre des débuts, qui s'est d'ailleurs adaptée proposant une large gamme de propositions au niveau des durées et des difficultés. En Bourgogne-Franche-Comté, les sorties hivernales à raquette sont désormais bien implantées sur les massifs. La marche nordique, adoptée par 20 % des associations, a aussi trouvé son public. Sur la côte maritime, c'est le « Longe côte », la marche dans l'eau, qui fait des débuts fulgurants.



L'hiver rime désormais avec sorties à raquettes. DR

## L'envol du longe-côte

Le longe-côte ou randonnée aquatique consiste à marcher dans la mer sur des plages de sable avec de l'eau jusqu'à la taille. Les participants n'ont pas le droit de courir.

La discipline connaît depuis quelques années un développement fulgurant avec ses compétitions. La FFRP a établi les règles et encadre désormais la discipline. C'est nouveau pour elle puisque c'est la première fois qu'elle se retrouve dans un contexte de compétition et non plus de loisir de plein air.

HAUTE-SAÔNE Marche nordique

## « La nouvelle activité a triplé nos adhérents »

« Il y a deux ans, notre club de randonnée comptait 25 membres. Aujourd'hui, nous sommes 80 » se félicite Florence Vougnon du club « Rando Saône », en Haute-Saône.

Ce triplement des effectifs en deux saisons s'explique par le lancement d'une nouvelle activité : la marche nordique.

« Nous avons vu arriver une population différente, qui n'est pas forcément intéressée par la randonnée. La marche nordique est une activité dynamique avec des bâtons pour se propulser. Il faut un échauffement avant chaque séance et les sorties sont accompagnées par des exercices de gainage. La séance fait en général 1 h 30. Nous

avons nos parcours réguliers, comme le tour du lac de Vesoul » détaille-t-elle.

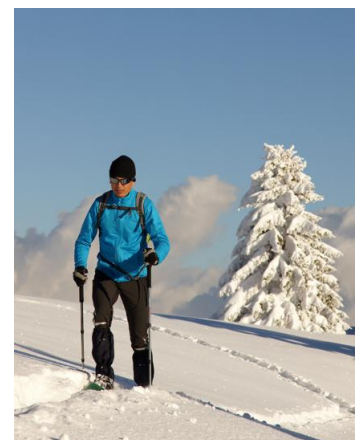
Les participants sont davantage intéressés par l'exercice physique que par le paysage. L'effort est, il est vrai, plus important que pour la marche classique : « Ici, 90 % des muscles du corps sont mobilisés. C'est très complet. Le dos, notamment, travaille » avance M<sup>me</sup> Vougnon qui souligne qu'il a fallu que les cadres du club se forment pour lancer l'activité.

« Cette diversification a été une très bonne chose pour nous. Maintenant, nous envisageons de lancer une activité Rando santé » dit-elle.



Le club Rando Saône est passé de 25 à 80 membres en l'espace de deux ans. Photo ER

## Raquettes



### De plus en plus prisées.

La pratique de la raquette à neige permet à la fédération, chaque année, de s'adresser au grand public en organisant des séances d'initiations et des journées Info neige qui permettent de bénéficier des conseils de bénévoles qualifiés pour pratiquer cette randonnée hivernale dans les meilleures conditions de sécurité.



Le Rando-Challenge se pratique par équipe de deux à quatre. DR

## Rando Challenge

Par équipes de deux à quatre, le Rando Challenge permet de pratiquer la randonnée sous une forme à la fois compétitive, ludique, conviviale et culturelle. Munis d'une carte avec un itinéraire, les participants cherchent à la recherche de bornes où il est demandé de répondre à des questions relatives à des questions d'orientation. C'est aussi un moyen de découvrir l'histoire, la faune et la flore.

BESANÇON Prévention

# Les bienfaits de la rando santé

Le club Raids 25, de la région de Besançon, s'est lancé dans la rando santé depuis deux ans. Les bienfaits pour les participants sont évidemment physiques, mais aussi psychologiques.

La rando santé permet à des personnes, convalescentes, malades ou ayant des problèmes de poids et de sédentarité, de se remettre en mouvement. Le principe est celui d'une randonnée de 6 km maximum couverte à une vitesse ne dépassant pas les 3 km/h, sur un terrain sans dénivelé important.

« La marche, évidemment, est excellente pour la santé, mais c'est l'aspect psychologique qui est important dans la rando santé. Des personnes convalescentes, qui ont parfois 60 ou 70 ans, n'ont pas envie de se promener seules. Être au sein d'un groupe est sécurisant. Cela permet de retrouver confiance et remarquer », explique le Dr Andrée Gouget, du club Raids 25 à Besançon.



La rando santé se pratique à vitesse lente, sur des parcours de 6 km maximum avec peu de dénivelé.

« Nous voyons arriver des gens qui ont envie de remarquer mais qui ne le feraient pas s'ils étaient seuls. »  
Dr Andrée Gouget, club Raids 25

Chaque sortie réunit de 15 à 20 personnes.

## Mutualisation des animateurs

« Les premières démarches d'investissement pour la rando douce et la rando santé dans la région bisontine ont été présentées en novembre 2014. Le cahier des charges rando santé, proposé par la fédération en 2011, ne nous

permettait pas de remplir les critères de validation. Les clubs de randonnée autour de Besançon se sont donc réunis pour connaître les objectifs et les moyens dont chacun disposait. D'emblée est apparue l'idée de mutualiser les qualifications des animateurs encadreurs pour proposer des sorties rando douces », raconte Andrée Gouget.

Le comité départemental a participé au financement des formations. Deux ans plus tard, onze animateurs rando santé se partagent les sorties au sein de deux associations. Une quarantaine de personnes a souscrit des licences FFRP pour pouvoir participer aux activités rando santé.

Le 31 décembre dernier, le Journal officiel a publié un décret

relatif à la prescription d'activité physique adaptée aux patients atteints d'affections de longue durée (le « sport sur ordonnance »). Depuis le 1<sup>er</sup> mars, les médecins peuvent prescrire une activité physique adaptée. La façon dont cette nouveauté va être prise en compte dans le cadre des activités de rando est désormais d'actualité dans les clubs.

## « Un jour de sentier, huit jours de santé »



Les bienfaits pour la santé sont multiples. Photo Alexandre MARCHI

L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) a fait la synthèse des bienfaits de la marche pratiquée régulièrement.

### ■ Muscles

La musculature s'entretient grâce à des randonnées, deux fois par semaine, associées à des exercices de gymnastique de 20 mn.

### ■ Squelette et articulations

L'exercice associé à des apports en calcium (1 g par jour) stimule la formation du tissu osseux. Pour les personnes âgées, la marche régulière diminue les pertes osseuses. Elle conserve leur souplesse aux ligaments et tendons.

### ■ Système immunitaire

Une pratique modérée comme la randonnée le renforce alors qu'une pratique sportive intensive le diminue.

### ■ Cerveau

La marche permet une meilleure oxygénation. Elle permet de récupérer après une lésion et de lutter contre les maladies dégénératives.

### ■ Les maladies cardiovasculaires

En protégeant les vaisseaux, l'activité physique prévient et participe au traitement des maladies cardiovasculaires. Elle diminue : de 60 % le risque de faire un diabète de type 2 ; l'angoisse et la dépression, générateurs de maladies cardio-vasculaires ; le taux de triglycérides et de mauvais cholestérol (elle augmente le bon) ; la tension artérielle.

Elle diminue, enfin, de 25 à 35 % la mortalité en cas de maladie coronarienne déclarée. Pour prévenir une récurrence, il est recommandé une pratique régulière, progressive et modérée : 30 mn. cinq fois par semaine, avec deux séances de 20

mn. de renforcement musculaire (avec l'accord d'un cardiologue).

### ■ Maladies respiratoires

Pratiquée de manière judicieuse, la randonnée est un atout majeur dans le traitement des bronchites chroniques et de l'asthme.

### ■ Obésité et surpoids

La randonnée ne fait pas maigrir. Elle remplace la graisse par du muscle. Associée à un régime, elle en renforce les effets. L'individu en surpoids mais actif court beaucoup moins de risque que celui qui a une corpulence normale mais reste sédentaire.

### ■ Cancer

L'activité physique réduit le risque de cancer du sein ou du colon. Pour les autres cancers, les études ne sont pas assez nombreuses et probantes pour se prononcer.

BELFORT Sociologie du sport

# Deux études en avant-première

Mieux cerner le profil des randonneurs, mieux connaître leurs goûts et leurs aspirations : c'étaient quelques uns des objectifs de deux études présentées au Congrès national de Belfort.

Deux études ont été présentées en avant-première aux participants du Congrès national de Belfort.

La première, intitulée « Les randonneurs et les autres pratiquants de sports de nature en France » a été réalisée par le Pôle ressources national des sports de nature, avec le concours des sociologues Guillaume Routier et Brice Lefèvre de l'Université Lyon 1 (Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport).

C'est Francis Gaillard, responsable du pôle ressources (ministère des Sports) qui l'a détaillée devant les congressistes. L'enquête a été réalisée en juillet 2016 à partir d'un échantillon représentatif de 4 014 Français âgés de 15 à 70 ans.

La deuxième, étude réalisée par Brice Lefèvre et Guillaume Routier, consistait en une enquête nationale destinée à dresser le portrait des licenciés de la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP). Elle a été menée en janvier et février 2016 auprès d'un échantillon de 7 298 personnes licenciées.

## Les loisirs de nature plébiscités

Tout d'abord, les Français aiment les sports et les loisirs de nature. Le nombre de prati-



Les études présentées à Belfort ont été menées en 2016. DR

quants (déclarant une activité au moins par an) est estimé à 34,5 millions de personnes.

Les pratiques terrestres arrivent en tête et concernent 28 millions d'adeptes.

Ils sont encore 5,5 millions à pratiquer la randonnée pédestre de manière régulière tout au long de l'année. Un tiers d'entre eux chaussent les chaussures de marche au moins une fois par semaine. Pour beau-

coup, la randonnée n'est pas la seule activité physique.

Les marcheurs réguliers pratiquent aussi le vélo de route pour 26 % d'entre eux, et le VTT pour 21 %.

Le ski arrive en troisième position pour 15 % des marcheurs.

Les sorties sont mixtes, à tout âge : 52 % de femmes, 48 % d'hommes. 73 % des randonneurs ont plus de 35 ans ; 27 %

sont retraités.

7 % des Français déclarent vouloir découvrir la randonnée et ne cachent pas leur intérêt pour de nouvelles activités.

Ainsi, le potentiel de pratiquants pour la marche aquatique est évalué à 3,1 millions de personnes, pour la marche nordique à 2,6 millions, pour la marche à raquettes à 2,2 millions et pour le trail à 1 million.

Ph.P.

**5,5** millions de personnes en France pratiquent la randonnée de manière régulière.

## LE PROFIL DES LICENCIÉS DE LA FFRP

Parmi les licenciés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP), la randonnée est très nettement l'activité principale : 97 % la pratiquent. Les sorties à raquettes à neige concernent 30 % de l'effectif, la marche nordique 27 % et le long-côte 7 %.

## La natation prisée

Les licenciés déclarent pratiquer aussi la natation (21 %), le vélo sur route (16 %), la gymnastique d'entretien (12 %), le VTT (11 %) et le ski (10 %). 26 % sont licenciés dans une autre fédération pour une autre activité sportive.

## 63 % de femmes

Si parmi les randonneurs en général, les femmes sont 52 % (voir ci-

dessus), leur proportion est beaucoup plus importante dans les clubs où elles représentent 63 % des effectifs.

## Plus âgés en club

Les licenciés des clubs français sont aussi plus âgés que la moyenne des marcheurs. Leur âge moyen est de 63 ans (contre 46 ans pour les personnes pratiquant régulièrement la randonnée).

Trois quarts des licenciés sont retraités (alors que la part des retraités chez les randonneurs en général n'est que de 27 %). Les cadres et les professions intellectuelles sont également surreprésentés dans les clubs : 33 % contre 15 % chez les randonneurs en général.



La moyenne d'âge des licenciés est de 63 ans.

## Une sortie par semaine en moyenne

C'est principalement grâce à des amis (41 %) et par le bouche-à-oreille (29 %) que les licenciés découvrent leur club. En moyenne, un licencié de la FFRP fait une sortie une fois par semaine.

## D'abord, la recherche d'une bonne condition physique

Leur motivation est d'abord de garder une bonne condition physique (79 %), de découvrir de nouveaux paysages (74 %) et de faire des rencontres (62 %).

La demande de nouvelles activités (pour 42 %) se répartit de la façon suivante : raquettes (11 %), marche nordique (11 %) et long-côte (10 %).

FRANCE Mécénat

# Compagnons de chemins

Depuis 2010, un mécénat lie la fédération de randonnée et GRTgaz. Le maillage du territoire, notamment dans les espaces les plus reculés, est un point commun qui les unit depuis longtemps.

Le partenariat unissant la fédération française de randonnée pédestre (FFRP) et GRTgaz (filiale d'ENGIE et de la Caisse des Dépôts) est établie depuis 2010. Il permet surtout de développer le portail internet de la fédération, de mettre en place des outils cartographiques, la rubrique « les idées rando » et développer des applications « Randomobile ». La dernière en date concerne le Territoire de Belfort. Elle a été éditée en collaboration avec le conseil régional de Bourgogne-Franche-Comté et la fédération. Sa présentation a eu lieu lors du Con-



Le dernier Rando Mobile est consacré au Territoire de Belfort.

grès (lire page 3).

## D'autres balisages

Le mécénat permet aussi de coéditer la « charte du randonneur », réhabiliter des sentiers, créer de nouveaux itinéraires et soutenir la publication de « Topoguides ». Le mécénat permet aussi de mettre sur pied les « randos challenge ».

À la direction de GRTgaz, on explique le mécénat à destination de la fédération de randonnée par un compagnonnage de terrain. « Nous avons d'importants points communs, notamment celui de mailler tout le territoire national,

« La fédération a ses sentiers, nous avons nos bandes de servitude. »  
Christophe Feuillet GRTgaz



Les conduites de gaz ont leur propre cheminement, bien connu des randonneurs. Photo I.P.

en passant par les zones rurales, les forêts etc. La fédération a ses sentiers, nous avons nos bandes de servitudes, où cheminent les canalisations de gaz. Nos problématiques sont souvent identiques. Nous avons aussi nos balisages, et souvent nous nous prévenons mutuellement au sujet de ceux-ci »

explique Christophe Feuillet, directeur de la communication chez GRTgaz.

Pour les conduites de gaz, les bornes et les balises sont jaunes. Elles sont bien connues des randonneurs, notamment en forêt, car elles permettent depuis très longtemps aux marcheurs de se

repérer.

Le réseau de transport de gaz naturel de GRT gaz est long de plus de 32000 km dans toutes les régions de France. Le gaz transite de manière souterraine grâce à des tuyaux d'un diamètre pouvant aller jusqu'à 1,20 m avec une pression maximale atteignant 95 bars.

## BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



Guy Berçot  
Président du comité régional BFC

« 200 associations pour 11 500 adhérents »

Photo Ph.P.

Tout juste élu président du comité régional Bourgogne Franche-Comté de la fédération de randonnée pédestre, le Bisontin Guy Berçot a eu la charge d'organiser le congrès national avec une cinquantaine de bénévoles principalement issus du Coderando et du club de Bermont.

### Que représente le comité régional BFC ?

« Il est issu de la fusion des deux anciens comités Bourgogne et Franche-Comté. Nous nous sommes adaptés au nouveau découpage territorial en créant une structure sur le périmètre de la nouvelle région. Le nouveau comité chapeaute environ 200 associations qui représentent 11 500 adhérents dans huit départements. »

La diversification des activités est aussi en marche dans votre région ?

« La raquette à neige est de plus en plus appréciée. Cette pratique hivernale est aujourd'hui proposée dans 76 associations affiliées à la FFRandonnée en Bourgogne-Franche-Comté. Notre territoire, avec les massifs du Jura, des Vosges et du Morvan offre des possibilités variées pour pratiquer cette activité encadrée par des animateurs bénévoles formés au milieu enneigé. Depuis 2009, les clubs Rando Santé FFRandonnée proposent aussi des pratiques adaptées aux conditions physiques de chacun. En Bourgogne Franche-Comté, outre les associations affiliées, 12 bénéficient du label Rando-Santé avec 36 animateurs formés spécialement. De plus, près de 80 % des associations proposent également des randonnées accessibles "bien être" ou "douce" tout au long de l'année. »

## FRANCE Édition

# Le désormais fourni maillage des Topoguides

La FFRandonnée propose 240 Topoguides, avec autant de destinations possibles pour trouver la randonnée adaptée à son niveau et à ses envies.

Premier éditeur de guides de randonnée en France, la FFRandonnée publie chaque année plus de 70 titres qui viennent enrichir ses collections : GR, PR, Rando citadines et Sentiers des Patrimoines. Chaque topoguide permet de pratiquer la randonnée en autonomie grâce au tracé de l'itinéraire reporté sur fonds cartographiques, au descriptif précis du parcours illustré d'une riche iconographie, aux infos pratiques et aux encadrés historiques, touristiques ou culturels.

La FFRandonnée propose également près de 30 e-tops en téléchargement permettant d'accéder au contenu complet des Topoguides sur tablette tactile. En région Bourgogne-Franche-



La collection Topoguide propose 240 destinations. DR

Comté, la FFRandonnée a édité 17 topoguides :  
• 9 topoguides GR (Grande Randonnée),

• 7 topoguides PR (Promenades et Randonnées) et  
• 1 topoguide Sentiers des Patrimoines.



# Sentiers de Grandes randonnées et de Pays en Bourgogne et Franche-Comté



BOURGOGNE

# Dans les départements

•Comité départemental de la Côte d'Or  
9 rue Jean-Renoir 21000 Dijon  
Tél. : 03 80 41 48 62  
Email : [cdrp21@orange.fr](mailto:cdrp21@orange.fr)  
Internet : <http://www.cotedor-randonnee.com>

•Comité départemental de l'Yonne  
Maison des sports le 89 ; 16 bld de la  
Marne, BP 11 89010, Auxerre cedex  
Tél. : 03 45 02 75 91  
Email : [yonne@ffrandonnee.fr](mailto:yonne@ffrandonnee.fr)  
Internet : <http://yonne.ffrandonnee.fr>

•Comité départemental de la Nièvre  
6, Impasse de la Boullerie  
58000 Nevers  
Tél. : 03 86 61 87 75  
Email : [comite-rando58@orange.fr](mailto:comite-rando58@orange.fr)  
Internet : <http://nievre.ffrandonnee.fr>

•Comité départemental  
de Saône-et-Loire  
10 rue de l'Industrie 71700 Tournus  
Tél. : 06 85 09 15 08  
Email : [contact@comiterando71.fr](mailto:contact@comiterando71.fr)  
Internet : <http://comiterando71.fr>

## Un circuit et quatre châteaux, dans l'Yonne

Après six années passées en Pays Tonnerrois, la « Randonnée des Trois Châteaux » devient « La Randonnée des quatre Châteaux en Puisaye ».

Organisée dans l'Yonne, par le comité départemental de la randonnée pédestre avec la participation d'une association locale de randonnée de Puisaye, c'est un concept qui combine à la fois la randonnée pédestre et la découverte d'un riche patrimoine.

Sa première édition aura lieu le dimanche 11 juin 2017.

Les itinéraires allant de 8 à 52 km attendent les randonneurs. Aucune difficulté n'est à craindre et ce, grâce à un dénivelé raisonnable.

Les différents points de départ sont situés dans les enceintes des châteaux ou dans des petits villages très pittoresques.

Marche Nordique compatible.

Des navettes assurées par car permettront aux randonneurs de revenir sur le point de départ.

La fréquence des navettes sera adaptée en fonction des besoins des randonneurs, qui traverseront les parcs des châteaux de Saint-Fargeau, de Saint-Sauveur-en-Pui-



Le château de Guédelon fait partie du circuit proposé lors de la « Randonnée des quatre châteaux », dont la première édition aura lieu le dimanche 11 juin 2017. Photo DR

saye, de Ratilly et Guédelon. Ils sont tous situés dans un périmètre de 15 km environ, en Puisaye (en fonction de l'itinéraire choisi). Visite des châteaux très différents les uns des autres, aussi bien sur le plan architectural que sur leur histoire, qui retiendra les attentions à coup sûr.

Les marcheurs peuvent bénéficier de tarifs préférentiels le 11 juin, pour la visite de chacun

d'entre eux, du musée de l'Aventure du Son à Saint-Fargeau et du musée Colette à Saint-Sauveur-en-Puisaye.

On peut donc randonner à son allure, à son rythme, en toute sécurité. Le comité attache beaucoup d'importance à la qualité du balisage.

Ravitaillements variés, de qualité et achalandés en fonction des heures de passage.

## Découvrir la Seine alors qu'elle n'est qu'un ruisseau, en Côte-d'Or

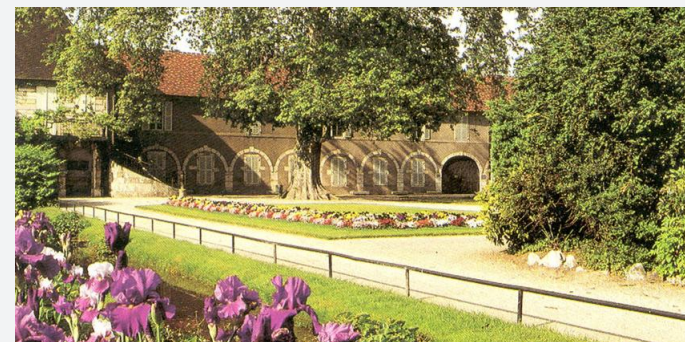
Le comité départemental de la randonnée pédestre de Côte d'Or, dans le cadre de la promotion du GR2 « Sentier de la Seine » depuis Dijon édite sous forme numérique un mini-topo : Randonnée sur le GR2 Au Fil de la Seine, Quand le fleuve n'est encore qu'un ruisseau.

Le GR2 y est décrit de Dijon (départ place Darcy) à Châtillon-sur-Seine en huit fiches.

Un cahier pratique des hébergements situés le long du parcours contenant toutes les informations nécessaires aux randonneurs y est inclus.

De deux à sept jours d'itinérance peuvent être envisagés à la découverte des bois et forêts, des plaines et collines surplombant la vallée de la Seine sauvage de son début de cours.

> Tous les renseignements sur [www.cotedor-randonnee.com](http://www.cotedor-randonnee.com)  
Tel : 03 80 41 48 62 ou par e-mail : [cdrp21@orange.fr](mailto:cdrp21@orange.fr)



Le comité départemental édite un topo sur le parcours entre Dijon et Châtillon-sur-Seine, le long de la Seine. Photo DR

## Saône-et-Loire : le chemin des Rompeys renaît

Au nord de Cluny, un ancien chemin est rendu à la circulation des promeneurs.

Avec l'aide du comité départemental de la randonnée pédestre de Saône-et-Loire et en présence d'élus et de volontaires de la commune de Bonnay, le chemin des Rompeys a rouvert en 2016.

Impraticable car envahi de ronces et broussailles depuis une quarantaine d'années, 700 mètres de sentier ont été défrichés à coups de sécateurs, serpes, coupe branches, fourches et autres tronçonneuses, permettant de relier d'autres sentiers champêtres, dont le GR76B. Le nouveau tracé du GR76 évite ainsi 3 km de bitume et offre un superbe point de vue sur la vallée de la Guye et la majestueuse église en ruines de Saint-Hippolyte.



700 mètres de sentier ont été défrichés. Photo DR

## La Nièvre, sur les traces des pèlerins

Un circuit pour emboîter le pas des pèlerins, de Vézelay à Saint-Jacques-de-Compostelle en traversant le département de la Nièvre par cinq étapes de 20 à 30 kilomètres.

Le parcours, balisé en itinéraire de Grande randonnée, fait la part belle aux chemins et sentiers. Il conduira les marcheurs depuis la basilique Sainte-Marie-Madeleine de Vézelay à la cité des Ducs de Nevers.

Classé au patrimoine de l'Unesco, ce cheminement permettra des étapes avec hébergement et ravitaillement à Tannay ou Clamecy, Varzy, Chateaufort-Val-de-Bargis, La Charité-sur-Loire et Nevers.

De la colline éternelle, le randonneur descendra sur les Vaux d'Yonne, le Val de Sauzay, l'immense forêt des Bertranges pour ensuite longer la Loire qu'il faudra traverser pour gagner le Berry tout proche. L'alternance de bocages, de forêts, de champs sans oublier les petits villages nichés dans des val-



À la Charité-sur-Loire. Photo DR

lons, les nombreux lavoirs et les croix qui rappellent le caractère originel de cette voie de pèlerinage, participera à cette traversée intime de la Nièvre rurale.

> Aide : topoguide (réf 6542) sentier de St-Jacques de Compostelle (Vézelay-Périgueux), et le téléphone de notre comité de randonnée : tél. 03 86 61 87 75.

FRANCHE-COMTÉ

# Dans les départements

•Comité départemental du Doubs  
5 rue de la Libération 25 870 Les Auxons  
Tél. : 0 381 588 032  
E-mail : cdrp25@gmail.com  
Internet : <http://doubs.ffrandonnee.fr>

•Comité départemental du Jura  
8, rue Louis Rousseau 39 240 Lons-le-Saunier  
Tél. : 0 679 890 709  
E-mail : cdrp.jura@orange.fr  
Internet : <http://jura.ffrandonnee.fr>

•Comité départemental de Haute-Saône  
9 Voie de Lure 70 200 Roye  
Tél. : 03 84 30 10 47  
Mob. : 06 83 40 27 40  
E-mail : cmldb70@gmail.com

•Comité départemental du Territoire de Belfort  
1 Rue d'Alsace 90 110 Bourg-sous-Châtelet  
Tél. : 0975901683  
E-mail : coderando.90@orange.fr

## Doubs : passages sécurisés dans les pâtures

Le Comité du Doubs de la randonnée pédestre, par l'intermédiaire de sa commission sentiers et itinéraires, a lancé la fabrication de portiques métalliques permettant de franchir les clôtures de pâturages sans risques d'échappement du bétail.

Après étude, la fabrication de ces éléments a été confiée à un artisan du fer de Besançon, qui les a réalisés suivant les instructions du Comité. Le matériau choisi est de l'acier galvanisé, qui garantit une bonne longévité du matériel.

La mise en place est réalisée par les baliseurs bénévoles sur les chemins de grandes randonnées (GR et GR de Pays) dans le département du Doubs. L'emplacement et la mise en œuvre sont définis avec l'accord de l'agriculteur concerné.

Actuellement, une vingtaine de passages ont été fabriqués, dix sont déjà mis en place et dix seront posés au printemps 2017. Le financement de ces travaux a été effectué par le comité départemental du Doubs avec une participation du conseil régional et du comité régional.



Les portes métalliques sont installées par les bénévoles du comité, avec l'accord des agriculteurs concernés. Photo DR

## Faire partie du cortège lumineux, du centre-ville de Belfort à la Miotte

C'est chaque année un grand succès, mais en septembre 2016, la marche aux flambeaux organisée par Coderando 90 a pulvérisé tous les records avec plus de 480 participants de tous les âges. Soit une bonne centaine de plus que l'an dernier.

Tous armés d'un grand flambeau, les marcheurs sont partis du kiosque de la place d'Armes pour se diriger vers la colline de la Miotte, escaladée dans la bonne humeur.

Ils ont aussi grimpé le chemin du Vallon, formant dans la forêt un long cortège lumineux aux allures irréelles. Tout le monde est ensuite redescendu au kiosque après cette marche illuminée de près de huit kilomètres.



La marche aux flambeaux attire de plus en plus de marcheurs nocturnes. Photo DR

## Relier Belfort et Héricourt par un des chemins de Compostelle

Pour la seconde fois, l'association franc-comtoise du Chemin de Compostelle et les comités départementaux de la randonnée pédestre du Territoire de Belfort et de la Haute-Saône ont réuni 250 personnes pour une marche de 19 km entre la gare de Belfort et celle d'Héricourt.

Le but était de faire découvrir les chemins entretenus et balisés ainsi qu'une portion du chemin de Compostelle. Le groupe héricourtois a pris le train pour rejoindre Belfort et retrouver son homologue. Les 250 marcheurs ont alors pris la direction de la gare d'Héricourt, avec des pauses à Bermont et à Brevilliers.

La doyenne de cette journée est très certainement Nicole Kammerer d'Essert (90). Âgée de 81 ans elle marche très régulièrement avec son mari ou en groupe car tous deux font partie du Club Belfort Loisirs : « Nous évitons au maximum les routes et privilégions surtout la pleine nature. C'est une belle journée mais le déplacement a été trop rapide ». Évelyne Studer, présidente de l'association des Amis de Saint-Jacques en Alsace (Haut et Bas-Rhin), a réaffirmé : « Nous avons participé à une marche excellente, une bonne organisation, nous étions bien encadrés et dirigés ».



250 marcheurs ont participé à la dernière édition. Photo DR

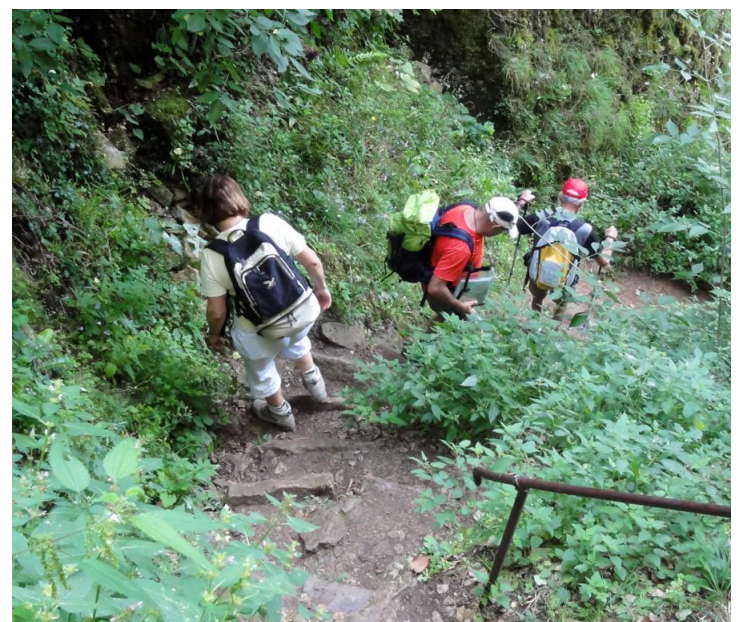
## 300 km de rando pour découvrir le Jura

L'Échappée jurassienne est un circuit de randonnée itinérante qui a vu le jour en 2013. Ses 300 km permettent de découvrir les sites phares du Jura, de la plaine aux hauteurs du Massif. Dès le départ le conseil départemental et le comité du tourisme ont associé le comité départemental de la randonnée pédestre au projet.

Pour la définition de l'itinéraire d'abord : audit de parcours et des points noirs, choix du meilleur itinéraire. Pour sa communication ensuite : réalisation d'un guide technique compilant information cartographique, descriptif et articles thématiques mettant en valeur le patrimoine traversé. Et enfin pour sa commercialisation : création d'un séjour accompagné de trois jours.

Les 3 000 nuitées déclarées contribuent aux retombées économiques du département (223 000 € en 2016 sans compter les dépenses annexes non liées à l'activité) et permettent aux professionnels du tourisme de prolonger la saison puisque les randonneurs marchent plus particulièrement au printemps et à l'automne.

L'itinéraire de l'Échappée est ac-



À la rencontre du Jura et des Jurassiens ! Photo DR

cessible à tous, modulable, riche en découvertes patrimoniales et permet à chacun de vivre une expérience inédite pour aller à la rencontre du Jura et des Jurassiens.

Le Comité départemental de la randonnée pédestre reste mobilisé pour baliser, surveiller... afin de

maintenir un itinéraire de qualité. Le pari semble réussi puisque cet itinéraire de Grande randonnée est inscrit au réseau des grands itinéraires de France aux côtés de Compostelle, Stevenson...

► Contact : 03 84 87 08 83 ; [www.echappee-jurassienne.fr](http://www.echappee-jurassienne.fr)

BAVANS Formation

# « Savoir lire une carte est important »

Jean-Claude Bouton, président du club de Randonnée de Bavans, dans le Pays de Montbéliard, a suivi les formations de la fédération pour devenir animateur et encadrer les randonnées.

C'est naturellement que Jean-Claude Bouton, du club de randonnée de Bavans (Doubs) s'est retrouvé en formation. Dans n'importe quelle sortie, il y a toujours un randonneur qui prend les choses en mains pour guider les autres. Lorsqu'un club se forme, il faut que les choses soient plus structurées. C'est ici qu'entre en scène la formation proposée par la fédération.

« Il y a deux niveaux. Pour moi, le premier niveau a pris la forme d'un

stage de deux jours. Le but était de savoir lire une carte, s'orienter, mener un groupe en sécurité sur des chemins balisés » raconte Jean-Claude Bouton. Ce stage d'animateur de premier niveau est ouvert à partir de l'âge de 18 ans. Il nécessite d'être titulaire du module de base (ouvert à tous les pratiquants) depuis plus d'un an et d'avoir déjà réalisé trois randonnées.

Le deuxième niveau, était plus ardu : « La formation a duré sept jours plus une journée en situation. C'est une formation plus poussée. Là, il s'agit de s'orienter dans toutes les situations et, évidemment, en dehors de tout balisage » précise-t-il avant d'ajouter « qu'évidemment, les personnes encadrant les groupes ont eux aussi une formation en secourisme pour les gestes de premiers secours ».

En tant que président du club « La Randonnée bavanaise », il n' imagine pas laisser partir un groupe sans un encadrement formé. « J'incite les gens à faire des formations, c'est de toute façon très bénéfique. Savoir lire correctement une carte est quelque chose d'important ». Sur ce point, il reste « old school », préférant la bonne vieille carte d'État-major, sur



Jean-Claude Bouton. Photo Jean-Luc GILLME

« Sur les cartes numériques, il y a moins d'indications que sur le papier. »  
Jean-Claude Bouton La Randonnée bavanaise

papier et au 1 : 25 000, au téléphone portable. « Sur les cartes numériques, il y a moins d'indications

que sur le papier » plaide-t-il, tout en reconnaissant qu'il lui arrive, lorsqu'il est en pleine forêt hors de

tout balisage, de sortir le GPS pour faire un point de situation.

Ph.P.

## « Il a fallu créer des stages spécifiques »



Jack Carrot.  
DR

« Nos formations évoluent régulièrement. On change les contenus, car, par exemple, il y a de nouvelles pratiques. On change aussi la façon d'enseigner. Actuellement, on cherche à rendre les choses plus modulaires, afin que cela soit plus pratique ».

Responsable régional de la formation, le Jurassien Jack Carrot



Le numérique est désormais au cœur des préoccupations des formateurs. Photo X. GORAU

raconte comment les enseignements dispensés sont révélateurs de l'évolution de la fédération elle-même. « Au départ, on s'occupait surtout du terrain. Des sentiers, de la formation des baliseurs. Avec les années 1980, on s'est penché davantage sur l'encadrement des randonneurs. Depuis les années 2000, nous

sommes complètement dans les spécialisations, avec le développement de la diversification comme la rando santé ou la marche nordique. Ce sont de nouvelles pratiques, il a fallu créer des stages spécifiques » poursuit-il.

« Il y a les capitaines de sortie. Les amener à se former est aussi



Avant de se lancer sur les chemins... DR

une forme de reconnaissance de leurs compétences. Il y a un cadre réglementaire. La formation est très importante pour améliorer la sécurité. L'animateur doit intégrer une multitude de paramètres dans son activité. La formation a ici tout son sens » dit M. Carrot.

Ph.P.

## Une large gamme

La fédération propose désormais une large gamme de formations fédérales, englobant diverses spécialités : randonneur, utilisateur de joëlette, animateur, animateur montagne, animateur initiateur longe côte, capitaine de route (audax), baliseur et aménageur, formateur, accompagnement des responsables associatifs, responsable tourisme, rando santé, marche nordique.

Des formations sont proposées régulièrement, pour tous les niveaux. Les calendriers peuvent être obtenus sur internet.

<https://formation.ffrandonnee.fr/>



BELFORT Randonnée

# Le tour des forts à pied

Un sentier de grande randonnée de pays a été inauguré, vendredi soir à Belfort. Il relie toute la ceinture fortifiée de Belfort, depuis la gare LGV de Meroux jusqu'au fort Dorsner à Giromagny.

Le congrès de la fédération nationale de randonnée pédestre a été l'occasion, vendredi soir, d'inaugurer la randonnée des forts, désormais classée « sentier de grande randonnée de pays ». Le ruban a été coupé par Florian Bouquet, président du conseil départemental.

« Ce classement va nous permettre d'avoir une renommée nationale, et même internatio-

nale. Nous serons sur les guides et sur les systèmes d'information géographique de la fédération » se réjouit André Leboucher, président du Coderando, le comité départemental de la randonnée du Territoire de Belfort.

Le circuit, qui a été pensé pour être couvert en une semaine, part de la gare LGV de Meroux. Il passe par toute la ceinture fortifiée de Belfort, avec les forts de Vézelois, de Denney, de Bessoncourt, la citadelle de Belfort, la tour de la Miotte etc. « Sa distance est de 85 km. Les marcheurs vont jusqu'à Giromagny et le fort Dorsner avant de revenir vers Evette », explique M. Leboucher.

## Des solutions d'hébergement tout le long

Le tracé existe depuis 1990, mais était peu mis en avant. Les bénévoles de Coderando, notamment les baliseurs, s'y sont investis pour que l'itinéraire avec ses bandes jaunes et rouges soit parfaitement réalisé. Surtout, le circuit a été homologué par la fédération de randonnée, très pointilleuse au sujet de



Le circuit passe par toute la ceinture fortifiée de Belfort. Photo Xavier GORAU

l'hébergement. « Il faut qu'après chaque étape quotidienne, il y ait une solution d'hébergement à proximité du sentier », poursuit le président du Coderando qui précise que

lorsque l'itinéraire sera emprunté par des groupes, l'organisation de visites de forts sera possible.

André Leboucher a maintenant un autre projet : mettre sur

le pied, d'ici 2018, une randonnée de sept jours pour profiter, au rythme du pas, de ces 85 km de sentiers traversant le département.

Ph. P.

## 85 km,

c'est la longueur du nouveau circuit qui part de la gare TGV et suit toute la ceinture fortifiée de Belfort.

## LA RANDONNÉE DES FORGES



Les marcheurs hier en début d'après-midi, au départ de l'étang des Forges. Photo Xavier GORAU

### BELFORT

#### Les randonneurs vont d'un bon pas

Une centaine de passionnés de la marche a participé samedi après-midi à la randonnée organisée par le Coderando, avec la CBL (Compagnie Belfort Loisirs). Au menu, onze kilomètres au départ de l'étang des Forges, avec d'abord la grimpe vers la tour de la Miotte, puis un passage par Vétrigne et le bois d'Offemont.

Parmi les participants, on ne comptait pas seulement des Belfortains ou des habitants du Territoire, mais aussi bon nombre de Hauts-Saônois. Le matin, les différents ateliers proposaient plusieurs aspects de la randonnée, comme la marche nordique.

Sans oublier la joëlette, qui permet aux personnes à mobilité réduite de profiter de cette activité. Aujourd'hui l'Espace Info Rando de la maison de l'Environnement du Malsaucy accueillera Yves Rivière, accompagnateur en moyenne montagne diplômé, qui proposera une initiation simple à l'utilisation de la carte topographique et de la boussole.

D.P.

### « Faire la promotion de la randonnée »

Joël Petit, accompagnateur de la CBL :

« L'intérêt pour notre association, c'est de faire la promotion de la marche.

Et ce, à travers ces différents ateliers et ce circuit de 11 km qui passe par Vétrigne et Offemont.

Ce circuit, nous l'avons balisé et nous l'entretiens fréquemment avec l'aide de Coderando.

Je trouve que la participation d'une centaine de personnes, c'est déjà appréciable ».



### « J'apprécie surtout la marche nordique »

Daniel Houel, Belfort, moniteur de cette discipline à la CBL :

« J'aime particulièrement la marche nordique parce qu'elle fait fonctionner 70 % des muscles du corps, donc pas seulement ceux des membres inférieurs, mais aussi ceux des bras et des épaules. On marche en s'aidant de bâtons fixés à des gantelets et on pratique le pas alternatif, comme pour le ski de fond. D'ailleurs, cette discipline a été inventée en Finlande par des skieurs qui ne pouvaient pas s'entraîner l'été faute de neige ».

### « Le plaisir de marcher en groupe »

Elfie Guérin, Frahier, retraitée, membre de la CBL :

« J'ai commencé la marche voici une quinzaine d'années pour rester en forme. J'apprécie, la convivialité, le plaisir de marcher en groupe. Je pratique une ou deux fois par semaine avec mon mari, Denis, qui est animateur à la CBL. J'aime bien aussi la marche nordique et les trekkings. Tous les ans, je participe au séjour de randonnée de la CBL. Au printemps dernier, c'était les Baléares, fin mai nous irons en Croatie ».



BELFORT Congrès

## 400 participants dans la cité du Lion

Pendant trois jours, quatre cents représentants des divers clubs de randonnée de l'Hexagone et d'Outre-Mer se sont donné rendez-vous à l'Atria de Belfort.

Principal sujet à l'ordre du jour de ce 45<sup>e</sup> congrès national, le

positionnement de la Fédération française de la randonnée (FFR) sur l'évolution de cette pratique depuis soixante-dix ans.

« La randonnée est née à travers le premier GR. L'objectif alors était de découvrir la Fran-

ce à pied sur les grands axes »,

résume Anne Deny, attachée de presse de la FFR. « Ensuite, de nouveaux chemins ont été tracés, à la campagne, dans la forêt ou en ville. Les tracés sont désormais accessibles sur le

web. »

En 1947, on comptait 1 000 km de sentiers. Aujourd'hui, la métropole et l'Outre-Mer en totalisent 180 000 km.

« Les 3 500 clubs affiliés rassemblent 250 000 adhérents,

mais on estime à 18 millions le nombre de marcheurs », ajoute Anne Deny. « Ils recherchent le contact avec la nature, mais sont également intéressés par le volet santé. La marche, c'est la convivialité, car on est rarement seul. Ce sport est accessible à tous, que ce soit financièrement ou physiquement. Il existe même maintenant des parcours courts et doux pour les seniors. »

Chaque année, le nombre d'adhérents croît « de 2 à 3 % », preuve du dynamisme de cette activité d'avenir.

« Dans les clubs, on compte 62 % de femmes », mais la pratique de la marche est un loisir qui rassemble autant les hommes que les femmes et plaît aux enfants comme aux plus âgés.

**Isabelle PETITLAURENT**



Tous les clubs de France se sont donné rendez-vous à Belfort pour le 45<sup>e</sup> congrès. Photo Xavier GORAU

**BELFORT** > *Spécificités*

## L'Outremer, paradis des marcheurs

« Nos îles sont des poussières, mais elles sont de véritables hotspots de la biodiversité ». Présidente de la Fédération de marche de Martinique, Yolaine Goma vante la diversité des paysages, de la faune et de la flore des îles Caraïbes. Jacky Noc, son homologue de Guadeloupe, acquiesce. « Chez nous, le randonneur peut voir six îles en un séjour en organisant son transport maritime : c'est le tourisme archipélagique ».

### Faune exotique et fleurs rares

Tous deux portent la voix de l'Outremer, avec leur homologue de La Réunion, qui vient d'être élu à la tête de leur comité. « Nos îles sont éloignées les unes des autres, mais leurs problématiques et spécificités sont proches ».

Si le randonneur se déplace en Martinique ou en Guadeloupe, ce n'est pas seulement pour la Montagne pelée, la Soufrière, la beauté des fougères et des langues de brume sur les rochers : rien qu'en Guadeloupe, plus de 200 espèces d'oiseaux sont endémiques, dont



« La randonnée bénéficie chez nous de paysages exceptionnels ». Photo CR

64 variétés nicheuses, et l'on peut découvrir cinq orchidées rares. Le randonneur, lui, est appelé à protéger cet espace naturel excep-

tionnel, représentatif de la forêt tropicale humide. Yolaine et Jacky, associés aux instances locales et aux associations, œuvrent pour

« la valorisation des sentiers, en respectant nos valeurs : il faut éveiller les consciences pour que nos espaces naturels restent pré-

servés ».

En Guadeloupe, Jacky mise sur le numérique, et « l'écosystème digital » : « Nous allons proposer aux randonneurs des circuits avec contenus ajustables en temps réel ». La promotion passe encore par les topos classiques, les guides et les cartographies des traces, mais un vent de modernité a commencé à souffler.

Yolaine, pour la Martinique, croit dans la plus-value du contact humain : « Marcher, découvrir nos variétés endémiques, oui, mais en entrant en contact avec nos habitants, et en goûtant les saveurs du terroir ».

La randonnée, sport nature, cherche à s'intégrer dans les circuits économiques : « Nous sommes des terres de randonnée, bien balisées, les marcheurs peuvent venir ! ». Découvrir, en Martinique par exemple, le colibri à tête bleue, la grenouille à jabot bulle « Hylode de Johnstone » ou l'ananas bois... En Guadeloupe, la paruline caféïette et l'organiste Louis d'Or ! Oiseaux et fleurs de paradis !

**Christine RONDOT**

TTE14 - V1

« La marche est un loisir accessible financièrement et physiquement. »  
**Anne Deny**, attachée de presse de la FFR

FRANCE Fédération

# Un nouveau comité directeur



Robert Azaïs a été reconduit à la présidence. Photo Xavier GORAU



Guy Berçot, président régional BFC.

Le congrès national se doublait d'une assemblée générale. Un nouveau comité directeur national a été élu. Robert Azaïs, président sortant de la FFRP, a été reconduit dans ses fonctions.

Ont été élus :

**Collège des Territoires :** Agnès Auber (93). Alain Grimbert (59). Danielle Lablé (58). Armand Ducornet (67). Arlette Dupont (28). Bernard Cheneau (85). Karine Taboni (81). Michel Brassat (12). Lexie Buffard (38). Jean-Claude Marie (69). Lylian Payet (974).

**Collège médecin :** Renée Gouget (25).

**Collège général :** Robert Azaïs (81). Brigitte Arnaud (84). Jean-François Solas (92). Christiane Lonchamp (25). Didier Babin (78). Claude Ghiati (94). Marc de la Hosseraye (75). Claudie Grossard (92). Pierre Bresson (54). Lydie Charpentier (35). Guy Berçot (25). Sophie Chipon (06).



Le Congrès s'est déroulé à l'Atria de Belfort. Photo Xavier GORAU

## Un large auditoire



Les congressistes venaient de toute la France métropolitaine et de l'Outre-mer.

Toute la France était représentée à Belfort.

Parmi les congressistes, on relevait également la présence de Florian Bouquet, président du conseil départemental (le Département et la Ville de Belfort ont fourni gratuitement les locaux), Jérôme Collard, adjoint aux Sports de Belfort, Jean-Marie Vernet, du CROS (Comité Régional Olympique et Sportif), ainsi que Maurice Bruzek, ancien président de la FFRP, Lis Nielsen, présidente fédérale européenne de la randonnée pédestre, Mimmo Pandolfo, président de la fédération italienne de randonnée pédestre.



De nombreux ateliers se sont déroulés autour du congrès.



L'ouverture des travaux, avec les élus locaux.



La présentation tout public des activités, à l'étang des Forges de Belfort, a été un grand succès.

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*

**Bourgogne-Franche-Comté**



RÉGION  
**BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE**



Comité de promotion  
des produits régionaux  
de Franche-Comté



Nos partenaires licence :

- SEH • Azureva • VVF • VTF • Ternélia • Belambra • Artes • Odésia
- CapFrance • VCS • Touristra • Pierre et Vacances • Huwans • Vertical • Guidetti • BVSport