

Amis et amies de la Randonnée et des Sentiers, bonjour !
La rentrée arrive, synonyme de bonnes résolutions et de découvertes... Alors, chaussez vos baskets, vos chaussures de rando, vos bâtons, vos combinaisons de plongée... le choix est vaste et vous l'aurez cette année car la randonnée a mille visages et chacun peut y trouver son bonheur.

Et maintenant, que vais-je faire ? Les offres ne manquent pas, elles sont nombreuses tant pour des pratiques créées en interne que pour d'autres proposées à l'origine par d'autres fédérations ou groupements sportifs.

Liste et choix à votre convenance ! Que mettez-vous derrière ces pratiques ?

Les jeunes et la rando... Des Ailes à tes baskets, engagement de la FFRandonnée.

Les Randonnées pédestres classiques, associatives ou grand public, répondant à des critères FFRandonnée.

La Rando Santé®... Label de la FFRandonnée depuis 2012.

Le Rando Challenge®... Marque déposée FFRandonnée depuis 2005.

La marche nordique... Accord entre la Fédération d'Athlétisme et la FFRandonnée.

La raquette à neige... Proposée par la FFRandonnée mais aussi la FFME.

Le long côte - marche aquatique... Né sur le littoral nordique (Les Sentiers bleus); aujourd'hui aussi à la FFRandonnée.

Le Randocaching®... A vu le jour à l'aube des années 2000 en Amérique du Nord... Avant de jouer il faut créer... Terra Aventura et FFRandonnée.

Marches d'endurance et Audax® pédestres... Epreuves pédestres de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets Audax sont des marques déposées.

La Cani Rando... Plaisir de randonnée en sécurité pour le binôme maître/chien.



Quelle liste !!!

Bon choix, bonne rentrée et à bientôt.

Dans ce numéro #2

Page 2 et 3
Les actus passées et à venir

Page 4,5 et 6
D'autres pratiques de la randonnée pédestre

- Marche nordique
- Marche aquatique et long côte
- Rando Challenge®



Page 7
Le nouveau cursus de formation, Jeu concours

Le gagnant du jeu concours n°1 est Patrick Riflade de Gironde

Page 8
Portrait d'une formatrice engagée: Bernadette Masclef

Tous nos chemins mènent à vous, retrouvez-nous sur
www.ffrandonnee-nouvelle-aquitaine.com



Longe côte Marche aquatique

Championnat régional Nouvelle-Aquitaine
Dimanche 27 mai 2018



Cela s'est passé en Nouvelle-Aquitaine

Le championnat régional de Longe Côte/ Marche Aquatique qui devait avoir lieu le samedi 26 mai 2018, a été annulé à cause d'une alerte vigilance orange. Il a pu se dérouler le lendemain malheureusement avec moins de participants. Ce championnat permet de sélectionner les futurs candidats au 4ème championnat de France qui aura lieu du 5 au 7 octobre 2018 en Vendée, aux Sables d'Olonne. Nous souhaitons bonne chance aux personnes sélectionnées pour le championnat de France.



Les Rando Challenges® 2018

Championnat de France
des clubs de randonnée pédestre

Au cours de cette année 2018 nous avons eu le plaisir d'accueillir 4 Rando Challenges® labellisés (RCH) au titre du Championnat de France.

- Le premier Rando Challenge® labellisé départemental avec 11 équipes d'experts a eu lieu en Gironde le 18 mars 2018 à Lansac (33710).
- Le second, labellisé départemental avec 11 équipes encore s'est déroulé le 8 avril 2018 à Eymoutiers en Haute-Vienne (87120).
- Le troisième à Antone et Trigonant en Dordogne (24420) fait l'objet de notre article en page 5. Il était labellisé régional et comptait 12 équipes.
- Enfin, le dernier, labellisé départemental avec 3 équipes le 3 juin 2018 à Aussac Vadalle en Charente (16560).

Ce sont les clubs qui représentent les équipes de chaque Rando Challenge®. Ces équipes leur permettent d'acquérir des points. Le total de ces points donnera lieu à un classement national qui s'effectuera à la rentrée à partir du mois de septembre 2018. C'est ainsi que nous connaissons le nom des équipes qualifiées pour le Championnat de France.

Sylvie BERNARD
Référénte RCH régional en Nouvelle-Aquitaine
Arbitre pour ces 4 Rando Challenges®.



Inter-régions Nouvelle-Aquitaine Occitanie 16,17 et 18 novembre à La Rochelle

Les douze Comités qui composent la Nouvelle-Aquitaine sont conviés à se rassembler à La Rochelle cet automne.



Chaque Comité se fera représenter par deux ou trois de ses administrateurs. Les frais d'hébergement et de restauration sont à la charge des Comités départementaux. Les tarifs seront indiqués sur les fiches d'inscription.

Les Inter-régions débuteront le vendredi 16 novembre à 18H30 et se termineront le dimanche 18 novembre vers 15H après le déjeuner.

Lors de ce grand week-end, de nombreux sujets seront abordés, le nouveau cursus de formation bien-sûr, mais aussi les nouvelles pratiques comme le Longe Côte, la propriété intellectuelle de la Fédération concernant les GR® et les GR® de Pays....

Outre cette Inter-région officielle, le Comité de Nouvelle-Aquitaine va proposer dès le vendredi de 16 H à 18H un « atelier/rencontre » afin que la Nouvelle-Aquitaine puisse échanger avec les Comités des douze départements qui la composent.

L'Occitanie en fera de même de son côté.

Pour la Nouvelle-Aquitaine, un questionnaire a été lancé quant aux sujets qu'il serait utile d'aborder lors de cette plage de 2h...

Le Comité Régional souhaite vivement que ce moment soit riche d'échanges, de liens noués, et de passion partagée pour la randonnée dans toute sa diversité.

Vivons 100% Sport 31 oct - 04 nov 2018

Depuis les années 2000, à l'occasion du Conforexpo de Bordeaux, le Comité Régional disposait d'un stand où la Randonnée Pédestre pouvait être mise en valeur (Comité d'Aquitaine, des 5 départements et Associations).

Aujourd'hui, avec l'aide financière de la Direction Régionale Sport Santé Cohésion Sociale de Nouvelle-Aquitaine, bénévoles et agents de développements se relaieront au Salon Vivons 100 % Sport de Bordeaux du 31 octobre au 4 novembre 2018.

Les amoureux des chemins et de la randonnée seront heureux de vous y recevoir et présenter les atouts des 12 départements de notre Nouvelle-Aquitaine; associations, itinéraires, manifestations... **A bientôt avec nous.**

D'un château fort à un autre, les 47km du 47 2018 au cœur de la guerre de 100 ans

Jalonné de pas moins 5 châteaux forts, cette onzième édition fut celle des records, **31km** de circuit nouveau. **Des animations** (ménestrels, prestidigitateurs, garde champêtre, stands de dégustations et jeux divers organisés par Actour 47 et le Comité Départemental du Tourisme).

47km de découvertes, de visites gratuites des châteaux forts de Gavaudun et Bonaguil ainsi que du Musée Bernard Palissy à St Avit.

722 participants. Ce nombre de randonneurs, compte tenu de la pluie continue toute la journée, permet de considérer cette édition comme une réussite.

Notre grande satisfaction a été des sourires, des mots synaptiques, des critiques positives, des pouces en l'air, des mouvements de mains en signe de remerciements.

Des jeunes, de moins de 10 ans, ont parcouru 29, 38 mais aussi 47 km. A l'arrivée, ils s'empressaient de réclamer le diplôme attestant de leur exploit pour épater leurs copains et copines.

Remerciements à tous les bénévoles assurant la sécurité sous la pluie et l'accueil aux ravitaillements qui ont permis cette journée pas comme les autres. **Henri Guionie**



La Marche Nordique Une pratique sportive qui séduit.

Dans les Deux-Sèvres, 12 clubs sur 38 proposent l'activité marche nordique. Fort d'une trentaine d'animateurs formés et de plus de 600 pratiquants, ce comité est un pilier de cette pratique venue de Scandinavie.



Sylviane Mounier, présidente du comité, est une pratiquante convaincue de la discipline. Elle n'est pas la seule : « les clubs proposant la marche nordique ont constaté une augmentation significative du nombre d'adhérents. Plutôt des jeunes, assez sportifs ».

Pour soutenir ce mouvement d'adhésion, le comité a pris une décision forte : **financer jusqu'à 75% du coût de la formation des futurs encadrants en marche nordique.**

Le nombre de pratiquants dans les Deux-Sèvres n'en a pas fini d'augmenter !

Ce matin-là, à Niort, sur un parking, plusieurs dizaines de personnes balancent jambes, bras et bâtons en cadence. Surprenante chorégraphie.

« Toutes les séances débutent par un long échauffement dirigé par un animateur », indique **Raymond Bureau** (photo jointe) référent et formateur marche nordique du comité des Deux-Sèvres.

« **La marche nordique sollicite 90% de la masse musculaire et quasiment toutes les articulations, mais reste accessible à tous.** Des groupes de différents niveaux peuvent participer à une même séance. Chacun choisit donc son rythme. Les plus rapides marchent à près de 9 km/h ! ».

Les bâtons, à quoi servent-ils ?

« En marche nordique, on dit souvent que l'on avance plus avec les bras qu'avec les jambes. Les séances découvertes provoquent d'ailleurs plus de douleurs aux épaules que dans les jambes... Bien utiliser les bâtons nécessite un vrai apprentissage, dispensé au sein des clubs. Une fois la technique acquise, la marche nordique devient un vrai plaisir. **Elle permet de marcher plus vite et avec moins de fatigue !** ».



Rando Challenge® Des randos à la carte, et de la convivialité au menu.

Le village-vacances Huttopia Lanmary-Perigord accueillait, le 27 mai, le départ et l'arrivée d'un Rando-Challenge®. Nous y étions.



Le Rando-Challenge® a ses règles. Obscures de prime abord, bien plus accessibles quand on s'y frotte. **La discipline est clairement accessible au plus grand nombre.**

« Il existe trois catégories : expert, découverte et famille, chacune avec un niveau de difficulté différent », explique *Sylvie Bernard*, référente régionale de la discipline.

Tentons de résumer comment se déroule un Rando-Challenge®.

Chaque équipe, constituée de 3 à 4 personnes, découvre le parcours à effectuer lors de la remise d'une carte spécialement conçue par les organisateurs. **Les participants commencent par analyser le parcours**; le repérage des balises et leur positionnement se fera sur le terrain; **et estiment le temps nécessaire pour effectuer la randonnée** (de 16 à 20 km effort pour les experts, tout de même!).

« C'est avant tout une façon ludique de randonner », souligne *Sylvie Bernard*. « Il faut savoir lire une carte, se servir d'une boussole, mais aussi répondre aux questions accrochées sur les balises. »



Dans une salle à l'abri des regards, les organisateurs s'affairent. Toutes les équipes sont arrivées. Le classement va sortir, déterminé par le temps cible indiqué avant le départ, le nombre de balises découvertes et la justesse des réponses aux questions.

Des chevronnés visant une place au championnat de France de la discipline aux moins expérimentés, tous seront applaudis lors de la remise des prix. **Camaraderie et convivialité constituent sans doute la première des règles d'un Rando-Challenge® !**

Longe-côte/marche aquatique Une pratique ludique, conviviale et sécurisée

Ce jour-là, Fouras n'était pas épargné. Grisaille, averse. Pourtant, un groupe de personnes se tenait là, tout sourire. Ils allaient bientôt plonger une large partie de leurs corps dans l'océan pour une séance de longe-côte/marche aquatique.

« **E**n 2005, un entraîneur d'aviron a imaginé **cette méthode de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans risque de traumatisme articulaire**. La FFRandonnée a repris le concept sous le nom de **longe côte/marche aquatique** », raconte **Daniel Mogenot**, spécialiste de la discipline.

Le niveau de l'eau bien calé entre le nombril et les aisselles, les randonneurs pratiquent dans une ambiance conviviale. Et sans stress, le déroulé de la séance et la sécurité étant assurés par des animateurs spécifiquement formés.

Qu'ils marchent avec ou sans pagaie, les pratiquants adorent : **« ça fait autant de bien que la thalasso, mais c'est encore mieux car on est directement dans l'eau ! »** s'amuse une sexagénaire.



Reportage

Si la période estivale interdit la pratique dans des eaux prises d'assaut par les vacanciers, le longe-côte fidélise tout le reste de l'année. Réchauffés par leurs combinaisons et par la bonne ambiance, les marcheurs alignent les allers-retours jusqu'au cœur de l'hiver. Sauf s'il fait orage ou si l'océan est trop démonté, sécurité oblige.

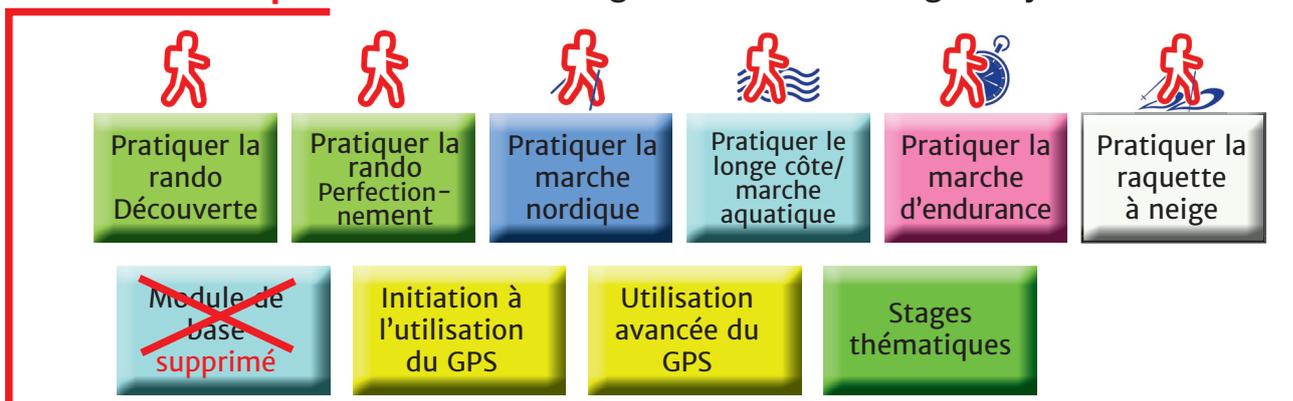
A Fouras comme ailleurs, les séances s'adaptent à tous : marche dite « normale », marche soutenue pour les sportifs ou marche douce pour les personnes plus fragiles, certaines pouvant même pratiquer malgré quelques désagréments de santé.

La fédération, délégataire par le ministère des sports de cette nouvelle pratique liste actuellement les sites adaptés à la discipline, sur les côtes mais aussi dans les terres, certains lacs pouvant accueillir les adeptes. La marche aquatique peut séduire tous les publics. Elle se prépare un bel avenir.

Les nouveaux cursus de formation de la FFRandonnée

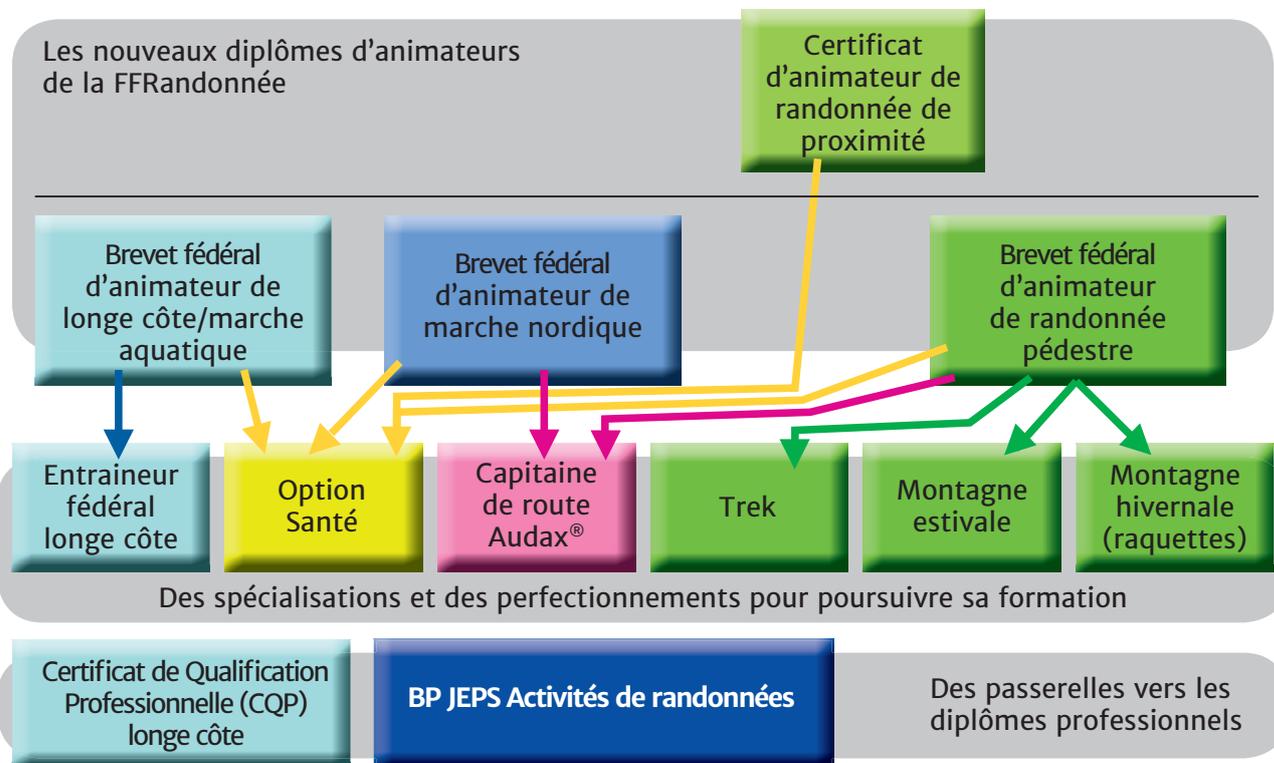
A partir du 1er septembre deux filières, deux types de cursus sont créés :

La Filière Pratiquer : 6 nouveaux stages - Durée des stages : 1 journée



La Filière Encadrer Animer : 4 diplômes d'animateurs : 3 brevets fédéraux + 1 certificat d'animateur de randonnée de proximité et 6 spécialisations accessibles après ces diplômes

Formation



Le cursus complet d'un Brevet Fédéral sera de 75h. La spécialisation est choisie par le stagiaire à l'inscription (très difficile d'en changer en cours de formation)

Il sera composé d'un tronc commun (une journée) + e-learning + présence en association + stage de deux journées + e-learning (20h en tout) et enfin la spécialisation (Longe côte, Marche Nordique...) en deux journées supplémentaires.

Jeu concours Gagnez des Topo-guides + un tee-shirt + un gobelet

Questions :

1. A quelle date la marche aquatique a débuté ? A.1992 B.2015 C.2005 D.1975
2. Où auront lieu les Inter régions 2018 ? A.ALBI B.BORDEAUX C.POITIERS D.LA ROCHELLE
3. Combien y-a-t-il de nouveaux diplômés d'animateur à la FFRandonnée ? A.2 B.6 C.4 D.3
4. Quel est le % de masse musculaire sollicité en Marche Nordique ? A.90% B.85% C.75% D.60%

Liste des réponses (exemple : 1-A ; 2-C ;) à envoyer avec vos coordonnées (Nom, prénom, adresse mail et postale) avant le 10 octobre > par courriel (objet: jeu concours #2) nouvelle-aquitaine@ffrandonnee.fr, > sur papier libre : Comité Régional Randonnée Pédestre Nouvelle-Aquitaine, 2 avenue de l'Université, 33400 - TALENCE

Un tirage au sort du gagnant sera effectué le 20 octobre 2018

Bernadette Masclef : « Former, c'est rendre responsable et efficace »

En charge des formations Responsabilité, Sécurité et Assurances pour le comité des Deux-Sèvres, Bernadette Masclef estime que suivre une formation rend « responsable et efficace », et permet d'assurer le bon déroulé d'une randonnée.

« Quand on randonne au bord d'une route, on peut mourir en étant dans son bon droit. Sauf qu'on est mort quand même ».

Pour éveiller les consciences, Bernadette Masclef, professionnelle de l'assurance et formatrice certifiée Responsabilité, Sécurité et Assurances pour le compte du comité des Deux-Sèvres, ne mâche pas ses mots. Elle les choisit percutants, directs, éclairants. La difficulté de son rôle : inciter au respect des règles tout en prenant en compte la réalité du terrain.

« Pour ma part, je marche sur le bord du côté gauche, pour voir le danger potentiel arriver. C'est parfois la règle de bon sens qui doit s'imposer ».

Portrait



La meilleure façon de former

Bernadette le reconnaît : « Lors de ma première année en qualité de formatrice, je dispensais des cours très axés sur la théorie. J'ai évolué. Désormais, je vais plutôt privilégier l'échange. Laisser les personnes s'exprimer reste la meilleure façon de leur faire prendre pleinement conscience des responsabilités qui vont être les leurs sur le terrain ».

Quelle que soit la thématique de ces formations d'animateurs, l'art de celui qui les dispense consiste bien à rendre ses élèves responsables.

« Pour la formation Responsabilité, Sécurité et Assurances comme pour n'importe quelle autre, la théorie doit être acquise. N'empêche que l'important est surtout de bien savoir se servir de ses connaissances le jour où un incident se produira sur le terrain. D'où la nécessité d'axer les formations sur des situations pratiques. »

« Savoir expliquer permet d'éviter les conflits »

Si une très large majorité de randonnées encadrées se déroulent sans le moindre problème, il arrive que quelques incidents, voire accidents, viennent gâcher la sortie : une cheville qui se tord, un chien qui mord, une voiture qui accroche.

« Le risque zéro n'existe pas. Qu'un animateur de groupe ait suivi une formation Responsabilité, Sécurité et Assurances ne va rien changer à ça. Par contre, la maîtrise de ces problématiques va forcément contribuer à apaiser les esprits si cela est nécessaire. Expliquer les choses clairement, en étant sûr de ce que l'on avance, évite souvent le conflit. Finalement, former consiste à rendre avant tout responsable, et donc plus efficace. »

Dans sa vie professionnelle comme dans le tissu associatif, Bernadette Masclef n'aura eu de cesse d'informer et de former autour de la responsabilité et des assurances. D'une voix calme et claire, elle termine ainsi : « Je ne perds jamais de vue le but ultime de toutes les formations dispensées : permettre aux randonneurs de passer un moment agréable, en sécurité. In fine, il s'agit de leur donner envie de poursuivre le chemin avec nous, au sein de nos clubs ».

