

Rando 50 . mag

N° 05 - AVRIL 2020

Sommaire :

L'ACTUALITE DU COMITE & VIE ASSOCIATIVE

- Comment se maintenir en Mode Rando pendant le confinement ?
PAGE 3
- Et si on faisait marcher la tête
PAGE 4
- La rando Patrimoine 2020
PAGE 5
- Carnet rando : 2 randos virtuelles anti-confinement
PAGE 5
- Les cigognes ont commencé à nicher dans le Parc des Marais du Cotentin
PAGE 11
- La Saison 4 « le GR® préféré des Français »
PAGE 12
- Les formations suspendues
PAGE 12
- Le coin de l'animateur
PAGE 12
- Appel aux bénévoles
PAGE 13
- La revue de presse
PAGE 15

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Manche

Concours photo



« Votre plus belle photo
en couverture de **rando50.mag** »



Un abonnement d'un
an à Passion Rando
magazine pour
l'auteur de la photo
sélectionnée

© Louissette Volclair « sur les hauteurs de la lande Brulay »

« Le mot du Président »

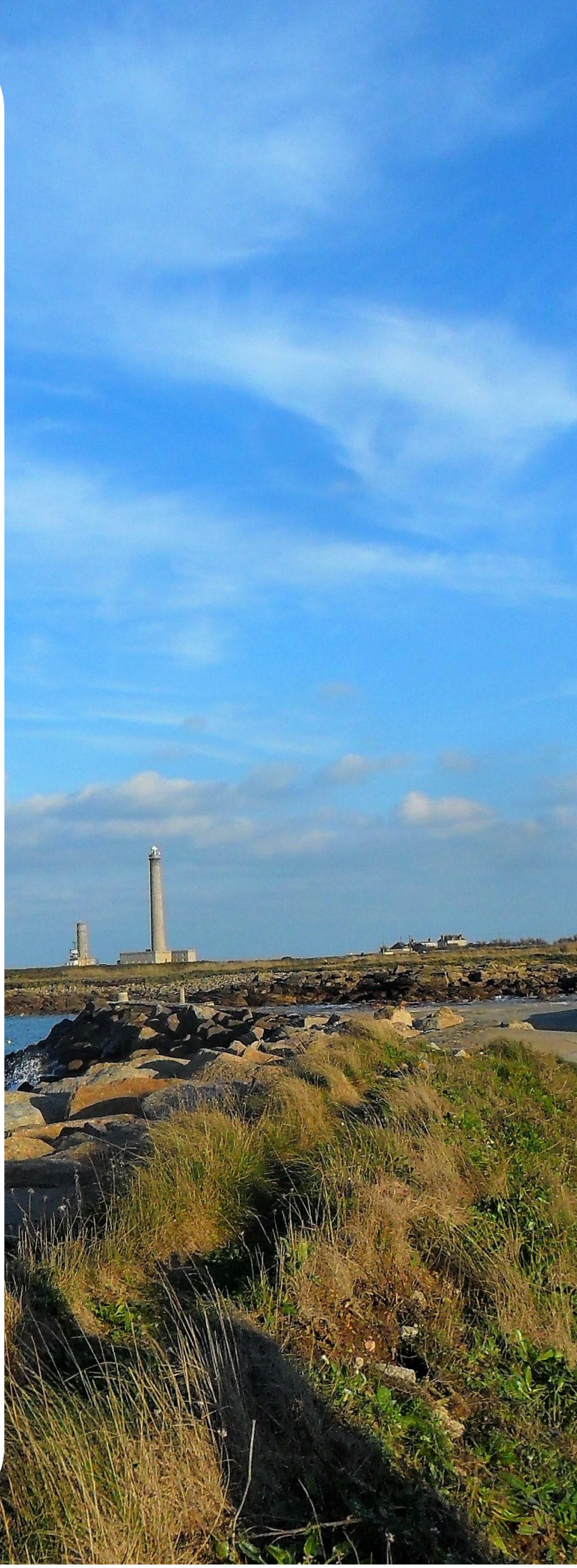
En cette période inédite de confinement, le Comité Départemental a tenu à continuer de vous présenter votre RandoMag semestriel. Ce lien nous permet de démontrer que tout ne s'arrête pas pour autant.

Tout d'abord, je veux remercier tous ceux parmi vous, qui, quotidiennement, soutiennent et travaillent à lutter contre cette pandémie, pour nous permettre, quand elle sera terminée, de nous retrouver sur nos beaux sentiers pour de nouvelles et belles randonnées.

Les séjours ou sorties prévus, ne sont que reportés, d'autres projets sont à venir, notamment notre Rando Patrimoine.

Au nom du Comité, je vous souhaite tout de même un bel été, puissiez-vous en profiter et portez-vous bien.

Etienne Amourette



COMMENT SE MAINTENIR EN MODE RANDO PENDANT LE CONFINEMENT ?

Depuis le 17 mars, nous vivons une situation à la fois inédite et pesante : celle du confinement. Pour nous randonneurs, cette mesure signifie qu'actuellement et jusqu'à nouvel ordre, nous ne pouvons plus pratiquer notre activité favorite...

Rester chez soi peut paraître d'autant plus frustrant que les beaux jours ont décidé de faire leur grand retour et que le printemps 2020 est bien là après notre long hiver humide et boueux. Pourtant, afin de protéger les personnes les plus vulnérables au COVID19 et réduire le nombre de cas au pic de l'épidémie, il nous faut résister à la tentation d'aller faire un petit tour sur nos sentiers de randonnée ou sur le littoral.

Comme vous, j'ai dû chercher quelques activités pour m'aider à passer mes journées de confinement sans trop tourner en rond.



J'AI COMMENCE PAR LE MATERIEL :



1 - Mes **chaussures de randos**, après avoir bien pris l'eau et pataugé dans la boue, il était temps de les nettoyer !!!



2 - Mon **GPS**, et Hop un bon tri des doublons, des circuits obsolètes pour libérer de la mémoire !!!



3 - Mes **tenues** : Oubliés guêtres et vêtements imperméables ; J'ai ressorti des placards les shorts, tee-shirts et autres jupettes en espérant les jours meilleurs dans les sentiers. Mais après prolongation du confinement et quelques douceurs pour le moral ??? **prévoir quelques achats dans la taille supérieure** 🙄

J'AI POURSUIVI PAR MES PHOTOS DE RANDONNEES :

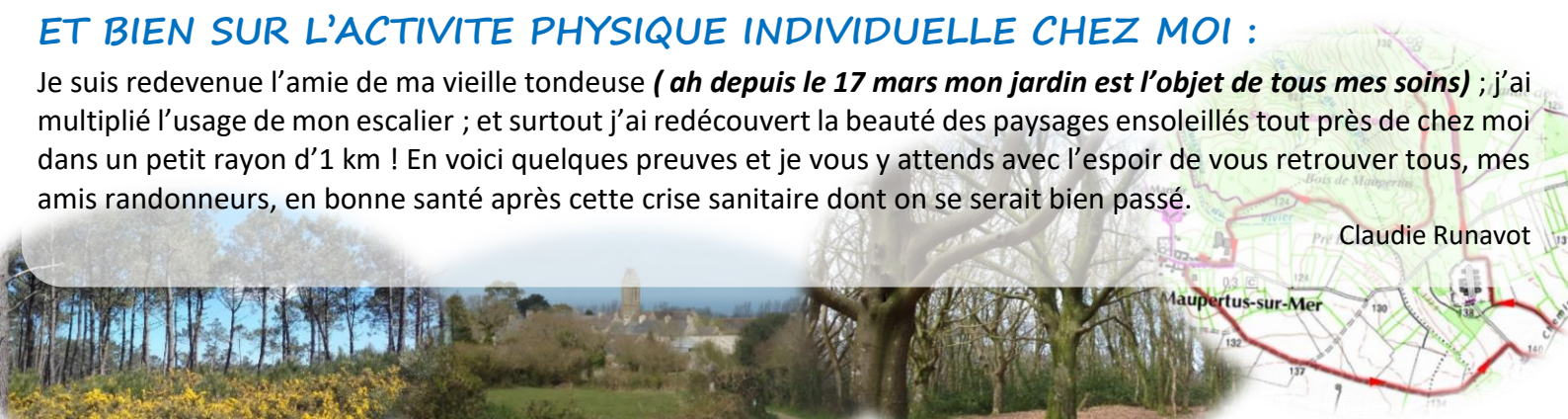
Si vous êtes comme moi, vous avez des centaines de photos sur votre ordinateur, votre smartphone et pourquoi pas sur clé USB tant qu'on y est. Tout cela méritait bien un bon tri : **création de nouveaux dossiers + suppression de plusieurs photos + retouches** = Nombreuses heures occupées (je ne les ai pas comptées)

J'AI APPELE MES AMIS DE RANDO POUR PRENDRE DES NOUVELLES :

Nous avons PARLE !! car les textos, les mails c'est peut-être rapide, utile, efficace mais alors quel manque de **CONVIVIALITE** ! Car finalement, ce qui nous manque le plus c'est pas tant la beauté des paysages, les sentiers qui craquent sous le pas, les landes fleuries, le chant des oiseaux, la couleur de la mer... MAIS l'**AMITIE** qui nous lie au fil du temps que nous passons côte à côte, les **SOURIRES** échangés, les **RIRES** partagés, les **PIQUE NIQUE** improvisés dans des lieux improbables par tous les temps.

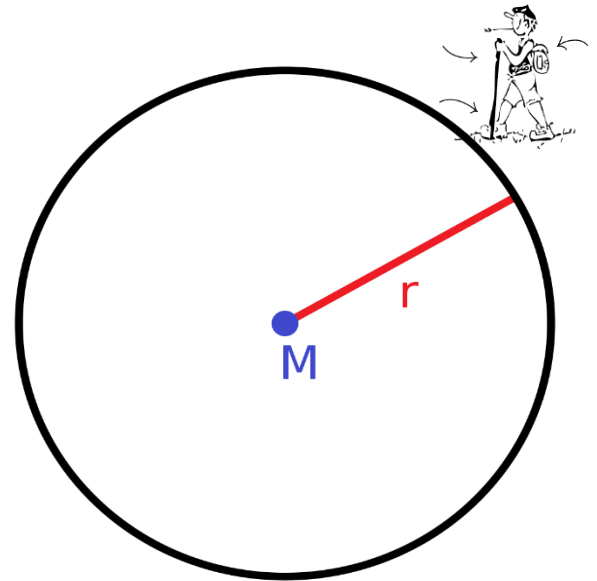
ET BIEN SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE INDIVIDUELLE CHEZ MOI :

Je suis redevenue l'amie de ma vieille tondeuse (**ah depuis le 17 mars mon jardin est l'objet de tous mes soins**) ; j'ai multiplié l'usage de mon escalier ; et surtout j'ai redécouvert la beauté des paysages ensoleillés tout près de chez moi dans un petit rayon d'1 km ! En voici quelques preuves et je vous y attends avec l'espoir de vous retrouver tous, mes amis randonneurs, en bonne santé après cette crise sanitaire dont on se serait bien passé.





Sachant que pendant le confinement, un(e) randonneur(se) est autorisé(e) (*attestation en poche*) à se déplacer, dans la limite d'1 heure quotidienne, et dans un rayon maximal d'1 km autour de son domicile, pour une activité physique individuelle, effectuez les calculs suivants à l'aide du schéma :



M est la maison

1 – Calculez la distance maximale qu'il peut parcourir (en KM) pendant sa rando de confiné(e). Il est parti pour le tour complet.

.....

.....

.....

.....

2 – Calculez la vitesse moyenne de marche pour respecter la durée d'1 heure de randonnée.

.....

.....

.....

.....

3 – Commentez le résultat obtenu.

.....

.....

.....

Corrigé et solution en fin magazine ->->->

Dans ce carnet rando un peu particulier face à cette pandémie de Covid-19, nous vous proposons deux randos virtuelles anti-confinement. Mauricette de l'US PORTBAILLAISE a souhaité partager avec nous ses souvenirs et une très forte envie d'évasion :

Mon petit bout du monde et la pêche à pied

"Je vous propose de nous évader dans un des endroits que je connais le mieux. C'est une marée de moyenne taille, 87 – 86. Il fait très beau avec soleil assuré, Je vous emmène (encore !) à la pointe d'Agon.



Ce matin rando dans les chasses, bordées d'arbres où les bourgeons éclatent pour nous faire redécouvrir leurs tendres couleurs, et parmi les champs sableux où l'on cultive les carottes, poireaux, navets et aussi la mâche. Nous admirerons toutes les petites fleurs qui nous rappellent que nous sommes au printemps. Nous écouterons le chant des oiseaux qui préparent leur nid et, si nous ne faisons pas de bruit, nous verrons peut-être un faisan ou une faisane avec ses petits à la suite.

Puis nous arriverons dans le Havre de Regnéville sur les sentiers qui bordent celui-ci, avec une vue magnifique sur la commune et le petit port de Regnéville, Grimouville, et plus à gauche Heugueville Sur mer où j'ai passé ma petite enfance. Nous marcherons parmi les ruets que fait la mer, par grandes marées, lorsqu'elle recouvre le havre. Ils sont faits de tange, de sable et de coquillages. Nous passerons au cœur des moutons, brebis, et petits agneaux, sans leur faire peur, bien sûr. Puis nous arriverons au

port d'Agon et ses quelques bateaux qui attendent patiemment de pouvoir aller en mer. Et nous voici au très beau phare rouge et blanc d'Agon qui se dresse fièrement sur les dunes et fait son boulot d'éclairage la nuit. Près de lui une table d'orientation est là pour nous donner les lieux que nous apercevons et même le clocher de la cathédrale de Coutances. Un luxe de la voir par très beau temps clair.

Ensuite nous traverserons le petit bois de sapins si agréable puis de nouveau des dunes avec vue sur la mer et la Tour du Ronquet (à 5 km de la terre) encerclée par la mer. Nous rejoindrons le parking par le petit sentier aménagé. Pique-nique avec bien sûr apéro de Rosé !!!

Nous nous équiperons ensuite pour aller à la pêche à pied : bottes, vêtements chauds, outil, panier et c'est parti pour vous faire découvrir mon terrain de jeu favori. Reprise du petit sentier piétonnier et arrivée à la cale où nous devons laisser le passage en priorité aux tracteurs et remorques des ostréiculteurs et mytiliculteurs qui se rendent sur leurs lieux de travail.

Nous longerons le rocher et admirerons les parcs à huitres (sacs contenant les naissains (bébés huitres) posés sur des tables à l'horizontale), puis nous passerons près d'une ancienne pêcherie faite avec des bois entrelacés pour piéger le poisson à la descente de la mer. C'est à peu près à ce niveau que l'on peut trouver des coques et des palourdes soit à la vue, avec leur œil, soit en grattant le sol avec un petit râteau. Ensuite nous atteindrons une première rangée de moulières à bouchots (pieux fortement enfoncés dans le sol et où serpentent

des filets de petites moules et recouvertes d'un grand filet pour les protéger des prédateurs). Les moulières sont installées perpendiculairement par rapport à la mer, elles sont par rangées de 2 à 3 mètres environ de distance, et les piquets sont au nombre d'environ 50 séparés par 1 m entre eux.



Lorsqu'on a traversé plus de 5 parcs de moulières, la pêche aux praires peut commencer, et plus on se rapproche de l'estran (le plus bas de la mer) plus on a de chance d'en trouver.

Plusieurs façons de les pêcher soit à la forme, soit à la pissée. A la forme, on les aperçoit dans le sable mais c'est infime et il faut de bons yeux !!! A la pissée, en tapant le sol, avec une pelle triangulaire et 1 griffe à deux dents. Attention : les couteaux et autres coquillages pissent aussi mais un peu différemment. La taille est réglementée : 4,3 cm et le nombre pêché : 100 par personne. Lorsque nous serons à l'estran, nous serons tout près de la Tour du Ronquet, majestueuse sur son rocher mais que nous ne pourrions pas atteindre demain car le coefficient n'est pas assez fort (minimum pour l'atteindre 100). Quand la mer a atteint son niveau le plus bas (15 h 30 demain) compter encore 20 mn de pêche puis retour vers le rivage, contents de retrouver le parking, nous serons éreintés. ”

Balade printanière dans les creux et recoins du bocage Coutançais

“ Si vous le voulez, je vous propose pour cette seconde rando de nous retrouver à Coutances pour la découverte du sentier des 3 vallées.



Je suis heureuse de vous guider autour de cette ville où j'ai vécu durant mon adolescence (de 8 à 12 ans) et avec de merveilleux souvenirs.

Rendez-vous au parking des Unelles, dans la partie la plus basse de celui-ci, en entrant à droite rue St Maur, et juste à côté du cinéma.

Nous partons en direction du bois des Vignettes (beaucoup plus réduit que dans mon enfance), il

n'y avait pas de Lycée Agricole Alors, après avoir traversé le Boulevard d'Alsace-Lorraine, nous prenons le petit sentier très pentu, fait de marches de terre et de bois. Nous traversons un pré planté de pommiers pas encore en fleurs, nous admirons le petit plan d'eau, avec ses canards, alimenté par le ruisseau « Le Bulsard ».

« Le ruisseau Bulsard est un ruisseau gamin, il ne fait que gambader depuis sa source à Monthuchon jusqu'à sa rencontre avec la Soules dans le faubourg sud de Coutances, il trace son sillon à travers les prés, les jardins, les lavoirs, parfois à raz les maisons, sautant de seuils en seuils, pour faire le bruit de chute et désaltérer les oiseaux. » Autrefois, ce ruisseau alimentait des moulins que l'on trouve encore sous forme de ruines.

Après avoir traversé la passerelle surplombant le Bulsard, nous pénétrons dans le bois et suivons le GR par les petits sentiers qui embaument avec les primevères, violettes,

boutons d'or, l'ail des ours et autres fleurs qui en tapissent les côtés.



Admirez les magnifiques mousses qui recouvrent certains endroits particulièrement ombragés. Vous remarquerez, sur la droite, un parcours de santé qui a été aménagé.

Après avoir bien escaladé le bois, nous arrivons au plus haut de celui-ci dans les bâtiments du Lycée Agricole que nous traversons. Nous remarquons au passage les jolis parterres et plates-bandes de cette école avec les noms de chaque plante ou arbre.

Nous nous dirigeons à droite vers le château d'eau et nous continuons en suivant le GRP « Les trésors cachés du Coutançais » et nous passons sous le pont du contournement de Coutances qui part de Delasse vers St Pierre de Coutances pour rejoindre la route de Granville. En suivant le chemin un peu boisé sur la droite, et les champs sur la gauche, nous traversons la route qui va au Pont de la Roque et Regnéville sur Mer et nous entrons dans le joli village de Bricqueville la Blouette, la belle église, puis nous descendons la rue principale vers la **Soules**, très belle rivière.

« C'est une rivière comme il y en a beaucoup dans la Manche. Elle prend sa source à Beauhoudray, sur la face nord du Mont Robin à 260 mètres, là où commencent les neiges éternelles et après Villedieu les Poêles. Elle a failli s'appeler 'Fleuve côtier » si pour quelques malheureux mètres elle ne se jetait dans la rivière Sienne, au Pont de la roque, qui elle, pourrait s'appeler fleuve puisque c'est cette dernière qui se perd dans le havre du même nom. Havre de la Sienne ou de Regnéville.

Elle sourd grosse comme un pipi de mulot, on croit qu'elle va se perdre dans les champs, arrosant quelques pieds de joncs et humidifiant le ventre des grenouilles ... Mais non ! C'est une vaillante rivière, elle persiste avec l'apport de quelques fossés puis de quelques ruisseaux comme l'indomptable Sauvagère, comme le fou Foulbec pour finir glorieusement en rivière navigable pour les péniches. Oui, vous avez bien lu, depuis Coutances, jusqu'à la mer une rivière na-vi-gable avec des écluses pour les péniches ; qui ici, s'appelaient des gabarres. Enfin, navigable jusqu'en 1930 parce qu'ensuite, n'ont navigué que les canoës et les kayaks des touristes. La Soules n'a pas toujours été une rivière de plaisance, elle a été aussi une rivière laborieuse et chaque lieue de son cours a vu s'édifier moult moulins pour broyer le grain, fouler le drap, débiter les troncs jusqu'à ce que Monsieur Watt et sa machine diabolique les détrônent et ne leur donnent qu'une valeur sentimentale. Dans ses eaux, remontent encore quelques saumons, rescapés des seuils des écluses, et les autres poissons, vairons, goujons, gardons, truites qui, sans y pulluler, y nagent paisibles. Si vous êtes pêcheur, la quantité de vos captures ne risque pas de vous donner de l'urticaire, mais tant mieux, ils sont si heureux dans leur onde à regarder les vaches s'y mirer pour faire leur coquette...

Nous allons longer celle-ci sur plusieurs kilomètres. Le chemin est assez récent (quelques années) et **« a été aménagé au cours de camps d'été par des jeunes de toute l'Europe et du Maghreb ; tendez l'oreille : on entend encore l'écho de leurs rires. »**

Le chemin est très agréable entre le bruit de la rivière qui coule et les vaches qui paissent. On peut voir des canards sauvages, des poules d'eau, et tous les petits oiseaux qui sifflent et nous font fête. Nous sommes en harmonie avec la nature, le ciel d'un bleu vif, le bruit de l'eau, le bruissement des branches dans le vent. Le rêve !!! Nous profitons d'un bel endroit pour y

faire notre pique-nique et partager le Rosé et les gâteaux confectionnés maison.

Nous passons à nouveau sous un pont du contournement de Coutances. C'est une belle construction qui date d'une vingtaine d'années et commentée sur des panneaux.

Nous arrivons au Pont de Soules et plus précisément près de la patinoire et du bowling. Nous suivons le sentier aménagé en bordure de la route de Granville et nous dirigeons vers la rue du Pont de Soules pour admirer **la chapelle de l'Hospice. Elle fut édifiée entre 1682 et 1689. Elle est constituée d'une rotonde, couverte d'une coupole. Le portail est flanqué de quatre colonnes de marbre de Montmartin. Le reste de la construction est en pierres de Camberton. Ces deux endroits sont des villages tout près de Coutances.**

Après avoir retraversé la rue constituée de vieilles demeures et traversé le pont de la Soules, vous verrez sur la droite la Laiterie. Remarquez le viaduc, d'une très belle hauteur, où passe le train en direction de Granville. Nous longeons durant quelques mètres la route de Gavray et prenons à gauche le sentier qui borde à nouveau la Soules vers l'Aquascole « Association Avril » sur St Pierre de Coutances.

En ayant suivi la rivière durant un petit kilomètre, nous entrons dans le sous-bois vers le Viquet, dans des sentiers pentus qui longent la rivière pendant un moment, et parmi les fleurs à profusion : jacinthes bleues et ail des ours, jonquilles des bois, puis primevères et boutons d'or et de nombreuses plantes sauvages. Les arbres sont magnifiques. Ils trempent dans l'eau et nous présentent leurs toutes nouvelles feuilles vert tendre. Et nous escaladons ces petits sentiers.

Nous passons près des lycées de la Roquette et des Sapins, puis du gymnase et franchissons le pont de chemin de fer en direction de St LO . Nous traversons le hameau de la Galaisière, de jolies maisons entourées de beaux jardins et nous suivons en direction du Centre Equestre, puis après quelques sentiers, nous arrivons au

bord du ruisseau le Prépont que nous enjambons et suivrons ensuite à quelque distance et là, miracle, nous sommes au bois de la Guérie et nous marchons parmi des immenses tapis de fleurs : ici des milliers de jacinthes bleues, là une profusion d'ail des ours en fleurs, des petites fleurs roses, c'est un endroit enchanteur. Et ces odeurs !!! le paradis, si, si je vous le dis !!!

Après cela, car il faut bien avancer, et après avoir pris de nombreuses photos, nous retrouvons la route de St Lô (ancienne, maintenant il existe un contournement qui part de la zone des supermarchés (elle se trouve sur la route de Périers), On traverse la route avec précaution et on passe le quartier qui s'appelle le Cimetière aux Chevaux, puis la Croisellerie, et la Louverie.

On traverse la route de Périers, on voit à droite la Maison Familiale, on suit un petit chemin couvert de primevères et très arboré et on retrouve le ruisseau le Bulsard que l'on va longer sur plusieurs kilomètres. C'est une partie très agréable, bordée d'arbres le long du ruisseau, de très beaux arbres que l'on appelle « ripisylve » ; ces arbustes ont un enracinement profond qui leur permet de fixer le sol. Ils protègent donc les rives de l'érosion. On peut voir aussi de très belles libellules et toujours des fleurs. Nous sommes sur la variante du GR 223. On ne se lasse pas du bruit du ruisseau qui dévale la pente et les pierres et on enjambe celui-ci plusieurs fois en marchant sur les cailloux et même on mouille un peu ses chaussures ou sur des petits ponts de bois.

Nous longeons un magnifique parc privé, avec de très beaux arbres et une très belle propriété puis nous arrivons face au cimetière. Nous descendons la route de Lessay sur quelques mètres puis nous prenons à droite un petit chemin qui longe des propriétés et le Bulsard qui se faufile et arrose ces jardins et des petits plans d'eau, de très beaux jardins et des maisons de caractère. Puis nous arrivons au stade et passons devant **l'aqueduc.**



Son origine remonte à l'occupation du territoire par les Romains. Sur les seize arches qu'il comportait à l'origine, trois restent encore debout. Une première fois détruit, il fut reconstruit en 1252 sous l'impulsion de Fouques Paisnel, puis de nouveau détruit par les Huguenots au XVI^{ème} siècle et reconstruit vers 1595 par les Dominicains. A quoi servait-il ? Ouvrage permettant l'alimentation en eau de la cité à partir de la source de l'Ecoulanderie, sa longueur était de 240 mètres. Il alimentait plusieurs fontaines en ville, notamment les quartiers du couvent des Dominicains, à l'ouest de la ville actuelle.

Délaissé au XVIII^{ème} siècle, il tomba peu à peu en ruines au cours du XIX^{ème} siècle.

Puis nous longeons la route de St Malo (route qui va en direction d'Agon Coutainville et Gouville sur Mer). Nous allons retrouver notre parking mais nous ne pouvons pas partir sans aller admirer la cathédrale toute proche et le jardin des plantes, très beau jardin renommé, avec, chaque année, des thèmes différents dans ses parterres, souvent des dessins animés célèbres. Remarquez ces magnifiques arbres plusieurs fois centenaires, qui pourraient en raconter de ce qu'ils ont vu et entendu !!! Admirez l'allée centrale plantée de rosiers assez rares. Et ne pas oublier de passer devant la statue de l'Amiral Tourville et monter à plusieurs l'incontournable « colimaçon » où il faut prendre le bon côté pour arriver le premier.

Voilà c'est ici que ce termine notre randonnée. Soyez indulgents avec l'écriture et merci si vous me lisez en entier. ”

Mauricette Hamelin

***Les passages en gras ne sont pas de moi mais empruntés à un guide de l'Association Avril, et écrits par une stagiaire Caroline LEGENDRE .**

LA RANDO PATRIMOINE 2020

Une petite lueur d'espoir, les animateurs du Comité FFRandonnée Manche vous attendent et donnent rendez-vous le **samedi 19 septembre**, pour une randonnée patrimoine au départ de l'Abbaye Notre Dame de Bricquebec en Cotentin. En partenariat avec le Pays d'Art et d'Histoire « Clos du Cotentin », vous pourrez accéder à des sites privés, notamment la Cour de St Martin le Hébert et Saint Anne, qui sont absolument INCONTOURNABLES, en terme de patrimoine ! Sur le chemin du retour, nous vous proposerons (si vous le souhaitez) la visite du château médiéval de Bricquebec.



Au programme : RDV 8h30 pour une rando de 25 km sur la journée, guidée et commentée. Prévoir Pique-nique tiré du sac et bonnes chaussures de randonnée. Gratuit (nbre de places limitées) - Réservations : manche.communication@ffrandonnee.fr



Dans le Parc des marais du Cotentin et du Bessin, la période de reproduction a commencé. Ce secteur géographique est la principale zone de nidification en Normandie.

Le retour des cigognes en Normandie n'est pas précoce cette année, contrairement à ce qu'on pourrait croire. La douceur de l'hiver n'a pas incité ces grands oiseaux blancs et noirs à revenir plus tôt, explique Alain Chartier, un observateur averti du Groupement ornithologique normand (GONm), qui suit l'évolution de cette espèce dans le Parc naturel des marais du Cotentin et du Bessin.

Les premiers retours migratoires se font dès Noël. Les couples expérimentés reviennent sur le territoire entre janvier et fin mars. Les plus jeunes sont les derniers à arriver, entre mi-mars et fin avril.

Cette impression de retour précoce ou de couples s'installant sur des nids est aussi accentuée par la présence d'une partie des cigognes devenues sédentaires au fil des années.

L'an dernier, 65 individus ont passé l'hiver dans le Parc des marais. Les cigognes qui restent sont des adultes qui trouvent, ici, la nourriture nécessaire pour passer la période hivernale.

Le Parc des marais est la principale zone de nidification en Normandie. En 2019, 202 couples ont été recensés sur ce territoire contre 100 dans les marais de la Dives et 120 dans la vallée de la Seine.

La cigogne y est installée depuis une cinquantaine d'années.

Cette population naturelle continue de croître au rythme de 10% par an avec un taux de survie de 50% chez les jeunes et 90% chez les adultes. Elle a trouvé en Normandie, sur un couloir de migration à l'ouest de la France, des ressources alimentaires.

Les décharges à ciel ouvert à proximité des milieux humides ont souvent constitué les premières zones d'installation. C'est le cas avec le centre d'enfouissement de Saint-Fromond, près de Saint-Jean-de-Daye (Manche), où ces oiseaux aux grandes pattes ont fouillé dans nos poubelles et niché sur les ruines voisines de l'ancien château fort de la Rivière.



Ce contexte est aujourd'hui moins vrai avec les conditions d'exploitation des décharges plus rigoureuses. La richesse du milieu naturel voisin a pris le relais. Elles se régalent de criquets et de sauterelles, en abondance l'an dernier dans le Parc des marais, et aussi d'écrevisses de Louisiane, une espèce invasive.

Les premières naissances en avril. La ponte a commencé à la mi-mars, au même moment que le confinement des hommes pour cause de coronavirus. Un nid peut compter jusqu'à 4 à 5 œufs. L'ornithologue du GONm précise : l'incubation dure 35 jours. Les premières naissances sont attendues pour la fin avril. La portée moyenne dans le Parc est de 3 individus pour un taux à l'envol de 2 à 2,5.

QUEL SERA LE GR® PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS

A défaut de pouvoir randonner, retrouvez sur mongr.fr, les vidéos des précédentes saisons [du jeu Mon GR préféré](#)



Cette année pour la saison 4, 8 GR® sont en lice dont voici la liste :

Nom du GR®	Réf. topo	Département	Région
GR® 145 – Via Francigena	1450	AINES	HAUTS-DE-FRANCE
GR® de Pays Tour des Baronnies Provençales	PN19	DRÔME	AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
GR® 58 – Tour du Queyras	505	HAUTES-ALPES	PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR
GR® de Pays Grand Pic Saint Loup	3401	HÉRAULT	OCCITANIE
GR® 509 – Grande Traversée du Jura	512	JURA	BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
GR® 3 - La Loire sauvage à pied	349	LOIRE-ATLANTIQUE	PAYS DE LA LOIRE
GR® 75 - Le tour de Paris à pied	7500	PARIS	ÎLE-DE-FRANCE
GR® 30 – Chaîne des Puys	304	PUY-DE-DÔME	AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Si les conditions sont réunies, les tournages devraient avoir lieu pendant l'été avant un passage aux votes en novembre prochain sur MonGR.fr

LES FORMATIONS SONT SUSPENDUES

Au vu du contexte sanitaire, **les stages de formation se déroulant durant la période de confinement sont reportés et en cours de reprogrammation.** Nous invitons toutes les personnes à ne pas s'inscrire sur des stages devant se dérouler durant cette période. Nous espérons vous revoir très vite lors de l'une de nos formations.

LE COIN DE L'ANIMATEUR

Nous avons réalisé une petite compilation de ressources documentaires pour agrémenter et vous permettre de préparer vos prochaines randonnées.

Les grandes thématiques :

L'histoire de la Normandie : www.histoire-normandie.fr

Les havres du cotentin : [livret des Havres du Cotentin - CPIE](#)

Le D Day – Bataille de la Normandie : www.dday-overlord.com

Faunes et Flore : biodiversite.normandie.fr/
www.conservatoire-du-littoral.fr

Fortification du littoral et Vauban : www.sites-vauban.org

Identifier les oiseaux : www.oiseaux.net
Identifier les plantes : www.preservons-la-nature.fr

Granville, cité corsaire : www.marins-granvillais.fr

la SNSM : www.snsm.org

La pêche et la conchyliculture :
www.normandiefraicheurmer.fr/ / www.huitres-normandie.com

Patrimoine : www.petit-patrimoine.com/
www.patrimoinevaldesienne.fr

tout sur la pêche à pied : www.app2r.org

Sites et musées de la Manche : www.manche.fr
www.abbaye-lucerne.fr

Les marées : maree.info

Architecture et bâtis traditionnel de la Manche :
www.caue50.fr

Manoir du Tourp (Hague) : mediatheque.letourp.com

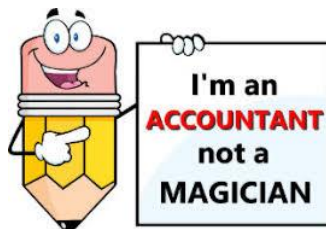


***URGENT : Nous avons besoin de 2 personnes
Un(e) comptable et un(e) secrétaire du comité***



...

Randonneuse, randonneur,



*Vous avez
la passion
de la Rando !*



*Vous avez envie
de partager vos
compétences !*



*Vous avez
un peu de temps
à offrir !*

Rejoignez-nous

« vous aussi venez apporter votre pierre à l'édifice »

Rejoignez-nous au sein des 4 commissions :

> *Sentiers et itinéraires* : pour la sauvegarde, l'amélioration, l'entretien, le balisage et la promotion du patrimoine d'itinéraires de la Manche.

> *Pratique et adhésion* : pour accompagner les clubs dans leurs projets de diversification des pratiques et dans l'accueil de nouveaux publics.

> *Formation* : pour former et faciliter l'accès à la formation du plus grand nombre, pour sécuriser et encadrer la pratique.

> *Vie associative et Tourisme* : pour animer, encadrer des randonnées, renforcer le lien social et l'esprit fédérateur.

*Si cette aventure vous tente ! Contactez-nous au plus vite
au 02 33 55 34 30 ou sur manche@ffrandonnee.fr*

TRESORIER : QUEL EST SON ROLE ?

En tant que responsable de la politique financière définie par la direction de l'association, le trésorier s'occupe de la tenue des comptes. Selon la loi de 1901, une association n'a pas d'obligation légale de tenir des comptes. Toutefois, si les statuts l'imposent, et si l'association dépasse un certain seuil, la tenue d'une comptabilité est obligatoire. Du reste, dans un souci de transparence de la gestion de l'association, il est nécessaire d'enregistrer au moins les dépenses et les recettes. C'est le rôle du trésorier [au sein des membres du bureau](#).

Le trésorier veille au bon fonctionnement de l'entité. Dans les faits, son rôle consiste à :

- ✓ Définir les objectifs des dépenses à engager pour réaliser le programme d'activité ;
- ✓ [Préparer le budget prévisionnel en accord avec les objectifs à court, moyen et long terme](#) ;
- ✓ Proposer les objectifs à atteindre sur le plan des ressources ;
- ✓ Émettre des propositions concernant la gestion.

De ce fait, le trésorier n'est pas un simple caissier ou comptable. Son rôle va au-delà du contrôle financier de l'association, car il endosse véritablement le rôle de gestionnaire de compte. Ainsi, il se doit d'avoir de bonnes connaissances en comptabilité et finance, une connaissance approfondie de l'association pour laquelle il travaille et une relation cordiale et sincère avec [le président](#), voire avec tous les responsables de l'association.

Les missions du trésorier d'association :

Désigné comme l'organe responsable des comptes de l'association, le trésorier assure la gestion de ses comptes, c'est-à-dire :

- ✓ Encaisser les cotisations versées par les membres ;
- ✓ Faire le suivi des dépenses et classer les pièces justificatives y afférentes ;
- ✓ Classer et archiver les documents ;
- ✓ Sécuriser les mouvements de fonds et les flux financiers : dépenses, remboursements de frais, investissements, salaires, etc.
- ✓ Gérer [le compte bancaire](#) (suivi des dépenses de la banque) et jouer le rôle d'interlocuteur auprès de la banque ;
- ✓ Gérer les relations financières en interne et avec les tiers ;
- ✓ Produire et diffuser l'information financière.
- ✓ Participer à l'élaboration des dossiers de [demande de subvention](#), notamment le budget prévu pour chaque activité ;
- ✓ Établir les comptes annuels et [le rapport financier](#)

SECRETAIRE : QUEL EST SON ROLE ?

Avec les membres du bureau, le secrétaire est le maillon qui fait marcher l'association. En effet, c'est lui qui assure la gestion administrative de l'association, et veille à son bon fonctionnement matériel, administratif et juridique. À ce titre, le secrétaire doit être polyvalent, diplomate et organisé.

Le secrétaire d'une association assume plusieurs rôles :

- ✓ Gérer la correspondance de l'association ;
- ✓ Gérer le fichier des adhérents ;
- ✓ Transmettre toutes les informations nécessaires au bon fonctionnement de l'association
- ✓ Veiller au respect des obligations statutaires ;
- ✓ Gérer les réunions : conseil d'administration, assemblée générale ;
- ✓ Archiver et classer tous les documents utiles à la vie de l'association (statuts, règlement intérieur, extrait de l'avis de publication de création dans le journal officiel ; récépissés de déclaration délivrés par les services préfectoraux, comptes rendus des assemblées générales, du Comité directeur et du Bureau, baux, factures des travaux ou des réparations importantes, etc.).

Les missions du secrétaire :

Le secrétaire mène plusieurs missions au sein de l'association. Ainsi, il est amené à collaborer étroitement avec le président et le trésorier. Dans les faits, ses missions consistent à :

- ✓ Traiter tous les courriers : donner une réponse à toutes les demandes et doléances ;
- ✓ Transmettre à l'organe compétent les courriers qui nécessitent une concentration particulière ;
- ✓ Lister tous les adhérents (nom, prénoms, coordonnées...)
- ✓ Rédiger des notes d'information à destination des adhérents ;
- ✓ Déclarer à la préfecture la liste des membres du bureau ainsi que toute modification qui intervient dans la vie de l'association (transfert du siège social, changement de dirigeant...) ;
- ✓ Publier au journal officiel — dans les délais impartis — les modifications statutaires ;
- ✓ Organiser et planifier les réunions : assemblées générales, conseil d'administration, comité directeur, bureau ;
- ✓ Informer tous les membres de la tenue d'une réunion dans un délai raisonnable (par courrier, par voie d'affichage ou par mail) ;
- ✓ Veiller au respect du suivi de l'ordre du jour établi et du temps imparti à chaque point abordé ;
- ✓ Rédiger les comptes-rendus de réunion ;
- ✓ Tenir à jour tous les registres de l'association

Quatorze circuits de randonnées pour les familles

Onze panneaux de départ de randonnées (pédestre, équestre, cyclable) ont été installés dans le territoire par Granville Terre et mer, en lien avec le Département et le comité de randonnée.



Le panneau installé au début du circuit « Le Petit Quéronnais », à Saint-Pair-sur-Mer.

PHOTO: DR

Granville Terre et mer (GTM) bénéficie d'un territoire propice à la pratique de la randonnée. « **Les points de départ de ces itinéraires sont désormais bien identifiés grâce à la pose de panneaux** », annonce Jean-Marie Sévin, le président de GTM. Le fruit d'un travail mené par l'intercommunalité, avec le Département, Latitude Manche et le Comité départemental de randonnée pédestre (CDRP).

L'objectif est que « **les habitants et les touristes découvrent la région autrement et pas seulement en bronzant sur la plage** ». L'offre a donc été structurée « **en s'appuyant sur les associations existantes et les acteurs locaux** ». Chaque panneau comporte titre, distance, plan du circuit, carte de localisation, sites d'intérêts, textes descriptifs...

« Un territoire béni »

En vente dans les offices de tourisme de GTM, le topoguide *Balades famille et petites randonnées* recense douze boucles (pédestre, équestre, cyclable) et « **idées de balades, à Chaussey et au « bout du monde », près de la route submersible** », poursuit Rachel Delaunay, chargée de mission tourisme à GTM. En complément des circuits de grandes randonnées, ces itinéraires attractifs, courts et faciles, répondent aux attentes des familles désireuses de baguenauder sur ces sentiers.

Des traces existaient déjà du temps « des anciennes communautés de communes », rappelle Alain Navarret, vice-président de GTM en charge du tourisme. « C'était un peu désorganisé, un dépoussiérage était nécessaire. » Le choix a été fait « de la lisibilité et de la simplification, avec un code couleur jaune décliné de manière uniforme ». Le maire de La Have-Pes-

nel note « qu'aucun recoin de campagne n'a été oublié ».

« On est sur un territoire béni où beaucoup d'activités sont proposées », insiste Jean-Marc Julienne, président de Manche Tourisme. La mission confiée au CDRP « a été menée de façon professionnelle par des bénévoles », qui ont arpenté les sentiers, parfois « avec des passages non garantis et d'autres attaqués par la tempête ».

Des baliseurs bénévoles

« On est parti du diagnostic existant en prenant en compte la longueur des circuits, pour l'adapter aux besoins des familles », résume Michel Durand, vice-président du GDRP.

D'autres itinéraires, plus sportifs, avec de plus grandes boucles, « **seront proposés pour la saison 2021** », poursuit Rachel Delaunay.

« Je parcours ces sentiers depuis plus de trente ans, explique Julien Mottin, bénévole. Nous sommes trois dans le pays granvillais, 120 à l'échelle du département. Quand on balise, on est randonneur avant tout. Il faut se mettre dans la peau du marcheur. » Si de nouveaux outils (GPS, smartphone...) apportent désormais une aide pour se repérer, « j'aime avoir les cartes des parcours. Je sais que l'info est validée, explique Michel Durand. Le GPS donne une vision restreinte. Pas simple, par exemple, de changer d'itinéraire. On ne peut pas marcher la tête dans le GPS ! »

Fabien JOUATEL.

Les balades famille et petites randonnées sur le territoire de Granville terre et mer



Granville

Le projet "Itinérance et randonnée" concrétisé

Tourisme

Granville Terre et Mer bénéficie d'un territoire propice pour développer le tourisme à travers une offre de randonnée.

Inscrite dans son projet de territoire, la restructuration de l'offre de randonnée sur l'ensemble des 32 communes du territoire a été initiée par la communauté de communes Granville Terre et Mer (GTM) depuis la fin 2018. Mercredi 12 février, à Donville-les-Bains, les acteurs du projet "Itinérance et randonnée" ont voulu donner un coup de flash sur la première mouture de la nouvelle offre pédestre: *"la diversité des paysages, le patrimoine culturel, les sites naturels répartis sur notre territoire sont autant de points d'intérêts et d'atouts touristiques. Désormais, on souhaite découvrir un territoire autrement et les touristes ont besoin de prendre du temps"*, souligne Jean-Marie Sevin, président de GTM.

Pour une première offre pédestre et répondre aux attentes d'un public familial, la communauté de communes s'est appuyée sur le comité départemental de la randonnée pédestre (CDRP) avec pour objectif de choisir des itinéraires attractifs, courts et faciles: *"Nous avons réalisé un diagnostic de l'existant puis les équipes de balisage ont mis en place les circuits"*, mentionne Michel Durand, vice-président du CDRP à la commission tourisme.

Un topoguide "Balades familles et petites randonnées", regroupant 12 boucles et 2 idées de balades a été édité et mis en vente dans les offices de tourisme. L'opération est une réussite: *"avec nos circuits, aucune commune du territoire n'a été oubliée"*, commente Alain Navarret, vice président tourisme, de GTM.

Les projets à venir

La famille des circuits familiaux va s'agrandir et le topoguide va s' étoffer à la saison 2020: *"avec un itinéraire entre littoral et havre de la Vanlée à Saint-Martin-de-Bréhal, un autre de 5 km à Anctoville-sur-Boscq et un 3^e est en réflexion au Nord-Est du territoire"*, annonce Rachel Delaunay de GTM. Désormais, le travail se porte sur un schéma global qui comprendra: *"des boucles pédestres de 10 à 20 km pour un public plus sportif, des boucles vélos (VTT, VTC) diversifiées pour répondre aux attentes, des itinéraires à cheval ou à vélo mais aussi la mise en place de services comme toilettes, pique-nique..."*, évoque Alain Navarret.



Au départ n°3 "Balcons en herbe" à Donville, Michel Durand, Julien Mottin, Robert Di-Mascio, Alain Navarret, Rachel Delaunay, Jean-Marc Julienne et Jean-Marie Sévin.

Une réunion entre baliseurs pour préparer la saison

Brécey

Une quinzaine de personnes, dont une majorité de l'association Brécey Rando, s'est réunie jeudi 6 février pour préparer la nouvelle saison de balisage sur les sentiers de randonnées des secteurs de Brécey et d'Avranches. On peut citer le parcours du pont Davy par La Chaise-Baudouin, autour de Brécey par Le Petit-Celland, le GR22 (Paris le Mont st Michel) sur la partie proche de Brécey, les GR de pays les balcons de la Sée et les belvédères du Mont Saint-Michel et mais aussi le GR223 (le tour Cotentin) de Genêts au Mont Saint-Michel.

Tout cela représente plus de 160 km à parcourir au moins une fois par an au printemps et début de l'été pour remettre en état les balises défectueuses et permettre ainsi aux randonneurs de cheminer en toute sécurité. Il était important de reformer les équipes, redéfinir les secteurs, intégrer les nouveaux venus et remercier les anciens.

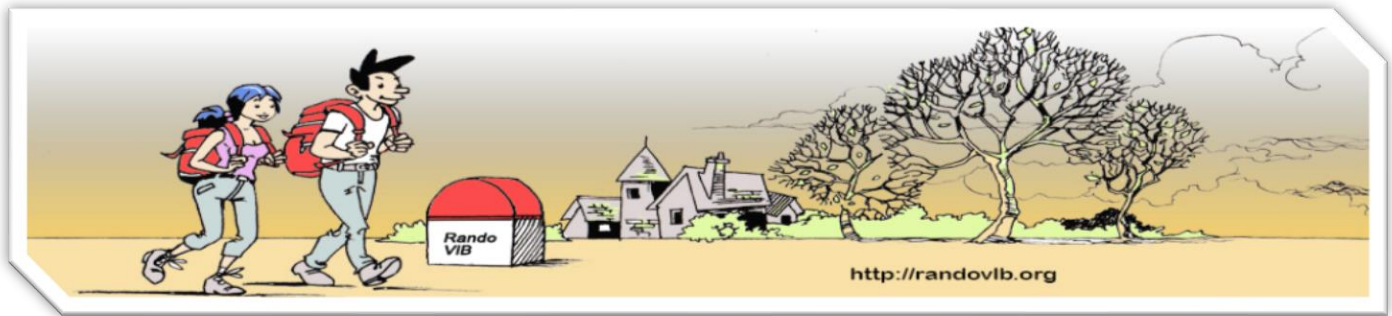
Pour toute information: pour randonner, Brécey Rando randonneurs.brecey@gmail.com ou pour devenir baliseur, Comité Départemental de la Randonnée, manche@ffrandonnee.fr

Avranches en bref

Le GR 22 va passer dans la vieille ville

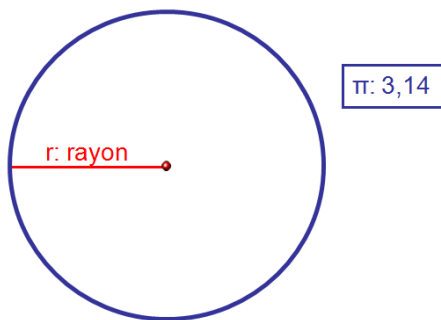
L'itinéraire de grande randonnée Paris-Le Mont-Saint-Michel, le GR 22, traverse la ville, en passant par Ponts, le Scriptorial, l'hôtel de ville, la gare et sa zone d'activités, avant de rejoindre le GR 223 à la passerelle qui enjambe la Sée. La Fédération française de la randonnée pédestre propose un nouveau tracé qui ferait passer le GR 22 par la vieille ville et le square Thomas-Becket. La veille et le balisage de ce nouvel itinéraire seront assurés par le comité départemental de la randonnée pédestre. **« Un tracé plus qualitatif, a commenté le maire David Nicolas. Et qui permettrait de retenir dans notre ville les randonneurs. »**

CORRIGE EXERCICE DU RANDONNEUR CONFINÉ



RAPPEL DU CALCUL DE LA CIRCONFERENCE

Pour calculer le périmètre du cercle, on va utiliser son rayon, et un nombre qui s'appelle pi (on écrit: π) et qui a comme valeur 3,14.



Pour calculer la circonférence, (périmètre) du cercle, on applique la formule suivante:

$$\text{Circonférence (périmètre)} = (r \times 2) \times \pi$$

MISE EN APPLICATION DANS L'EXERCICE DU RANDONNEUR

1 – calculer la distance maximale de la randonnée :

$$\text{Son périmètre} = 1 \times 2 \times 3,14 = 6,28 \text{ km}$$

Rando = 1 + 6,28 + 1 = **8,28 km** car la maison est au centre

2 – calculer la vitesse moyenne de marche :

$$8,28 / 1 = \mathbf{8,28 \text{ km/heure}}$$

3 – commenter :

« Vous avez donc la possibilité de marcher à 8,28 km/heure pendant le confinement pour vous maintenir en forme et de vous mesurer à Yohnna Dinis Champion Olympique de marche rapide. »

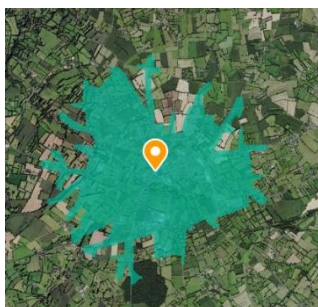
COMMENT LOCALISER MA ZONE DE CONFINEMENT POUR LES GEEKS ?

Utiliser www.geoportail.gouv.fr

Voici la procédure, Chercher sa commune:

- 1 – accéder aux outils ;
- 2 – sélectionner « calculer une isochrone » ;
- 3 – choisir son mode de déplacement (à pied);
- 4 – sélectionner le temps (30 minutes, soir 1h A/R) ;
- 5 – sélectionner le point de départ;
- 6 – le placer sur la carte;
- 7 – lancer le calcul .

Vous obtenez votre zone de confinement.



Utiliser : carte-sortie-confinement.fr

Une carte permet de connaître la zone de 1 kilomètre dans laquelle vous pouvez vous déplacer autour de votre domicile pendant le confinement.

En cas de contrôle pour ne pas risquer une [amende](#), cette carte pourra également vous servir de justificatif sur votre position dans la zone autorisée de 1 kilomètre autour de votre domicile pour promener vos enfants ou pour faire du sport.

