

# COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

## Dossier de présentation



# Historique : La création de la FFRandonnée

1842 : Apparition des premiers sentiers balisés. Claude François Denecourt, un vétéran de l'armée napoléonienne consacra l'essentiel de sa vie à faire connaître les richesses de la forêt de Fontainebleau. Il indiquait les promenades, et surtout, il traçait les chemins en forêt.

En 1875 à sa mort, 150 km de sentiers sont tracés et balisés au moyen de flèches bleues

1872 : Richard Stieve, magistrat allemand, créé le Club Vosgien : depuis sa création, il œuvre pour le développement du tourisme grâce au balisage des sentiers et des aménagements touristiques afin de rendre le Massif des Vosges accessible au plus grand nombre.

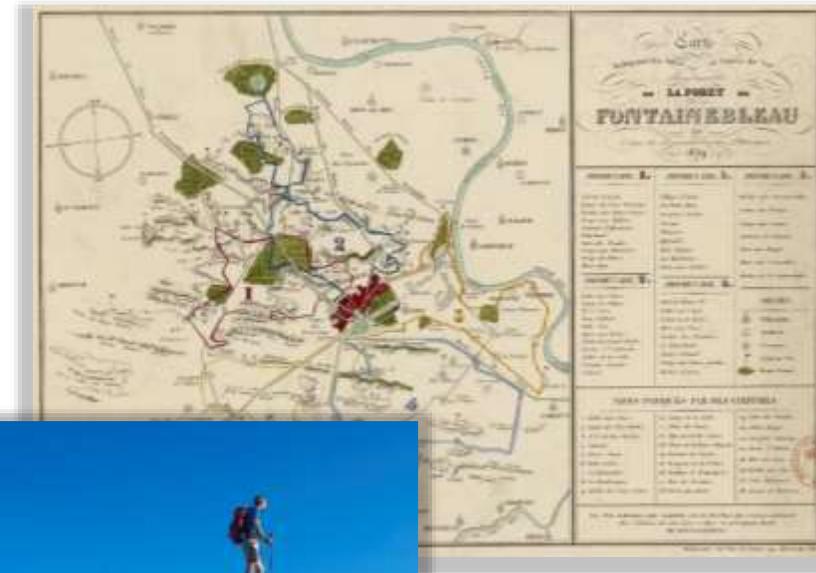
Le véritable père de la randonnée est Jean Loiseau, un ancien scout qui, à partir de 1934 trace en France ses propres itinéraires. Il écrit de nombreux ouvrages sur « les sentiers de tourisme à pied ». En 1943, il préconise d'entretenir les sentiers des campagnes.

L'objectif : créer un véritable réseau d'itinéraires balisés pour faciliter la pratique de la randonnée pédestre sur l'ensemble du territoire français !

En 1947, sous l'impulsion de Jean Loiseau, est créé le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée (CNSGR).

En 1978, le CNSGR devient la Fédération Française de la Randonnée Pédestre sous l'égide du Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Aujourd'hui, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre est représentée par 116 Comités régionaux et départementaux, regroupant plus de 3 400 associations et 200 000 personnes.



# Pourquoi adhérer à la FFRandonnée ?

- Participer à l'effort d'entretien des GR®
- S'engager dans le balisage des itinéraires (PR®, GR®, GR de pays®)
- Avoir une assurance adaptée et une assistance 24h/24 7j/7 en France comme à l'étranger pour randonner en sécurité
- Accéder à des stages de formation spécifiques adaptées à vos besoins : animer une randonnée, baliser un itinéraire, diriger un club... autant d'activités qui ne s'improvisent pas !
- Bénéficier de tarifs préférentiels : topo guides, manifestations, abonnement au magazine 'Passion Rando'...
- Réduction auprès de partenaires : équipementiers, hébergeurs, voyagistes...
- Soutenir l'action du comité pour la création et l'entretien des itinéraires



## >> Les avantages d'adhérer à un club

- Pratiquer régulièrement votre activité préférée grâce à des programmes variés.
- Marcher dans une ambiance conviviale près de chez vous.
- Bénéficier d'un encadrement adapté grâce aux animateurs bénévoles qualifiés... ou s'investir dans l'animation de randonnées.
- Participer à la vie d'un club : assemblée générale, animations, séjours
- Participer à des voyages organisés à prix 'groupe'

# La randonnée

- A partir de 3 km ou d'une demi-journée chacun aura sa façon de marcher en fonction de son âge et de sa santé. La randonnée sait s'adapter à toutes les formes de pratiques.
- La randonnée à la journée en moyenne montagne reste la forme la plus prisée des marcheurs de notre département, mais beaucoup d'autres façons ont été développées au fil des années...



# Activités annexes proposées :

## • Le longe côte

Cette discipline consiste à marcher en mer avec une hauteur d'eau située au niveau du diaphragme (immersion minimum au dessus de la taille).

C'est une activité relaxante et bienfaitante, qui peut également être pratiquée de manière plus tonique. Chacun avance à son rythme, tout en partageant le plaisir de se retrouver en groupe.

Les bienfaits sur le corps sont nombreux : elle favorise le renforcement musculaire, la circulation sanguine, l'endurance et l'équilibre.

En compétition, le longe côte peut se pratiquer individuellement sur 100 mètres ou 400 mètres ; ou en équipe sur 1000 mètres (en tierce ou en quinte).



## • La marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, on accentue le mouvement de balancier naturel des bras avec deux bâtons. La dépense énergétique est accrue : l'objectif est d'allonger les enjambées.

Toute séance contient :

- des mouvements d'échauffement musculaire et articulaire (15min)
- des exercices de développement pour travailler l'équilibre, les sautilllements, des accélérations...(15min)
- des étirements pour la récupération (15 min)

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1h30 à 2 heures.



- **La rando santé :**

Elle offre un accueil adapté à des personnes qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

Les clubs labellisés Rando Santé assurent l'accueil de ces personnes aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladies chroniques, en toute sécurité.



- **La rando douce :**

« Moins vite, moins loin, moins longtemps »

Elle convient aux personnes ayant une capacité physique limitée qui ne permet pas de participer aux autres randonnées.

Elle se caractérise par un itinéraire sans difficulté, d'une durée de 2h30 à 3h, sur une distance de 5 à 8km.





# Le Comité de Randonnée de l'Hérault en quelques chiffres

Nombre de licenciés en 2019 dans l'Hérault : 4 236 adhérents

Nombre de clubs en 2019 dans l'Hérault : 70

210 bénévoles dont 139 baliseurs

2 775 km de chemins balisés

10 TopoGuides

60 Fiches Rando Hérault® et Oenorando®





# Nos missions

- Créer, baliser, labelliser, éditer et entretenir les itinéraires de randonnée
- Promouvoir la randonnée pédestre et les autres formes de pratiques (longe côte, marche nordique, rando santé...)
- Entretenir le lien avec les associations affiliées
- Former les randonneurs et bénévoles par les stages thématiques et les formations fédérales
- Conseiller les collectivités et partenaires privés dans les projets PR<sup>®\*</sup>, GR<sup>®\*</sup> de Pays, PR Oenorando
- Contribuer à la sauvegarde du patrimoine et de l'environnement

*\*PR : Promenade et randonnée*

*\*GR(P) : Grande randonnée (de pays)*

## > **L'affiliation :**

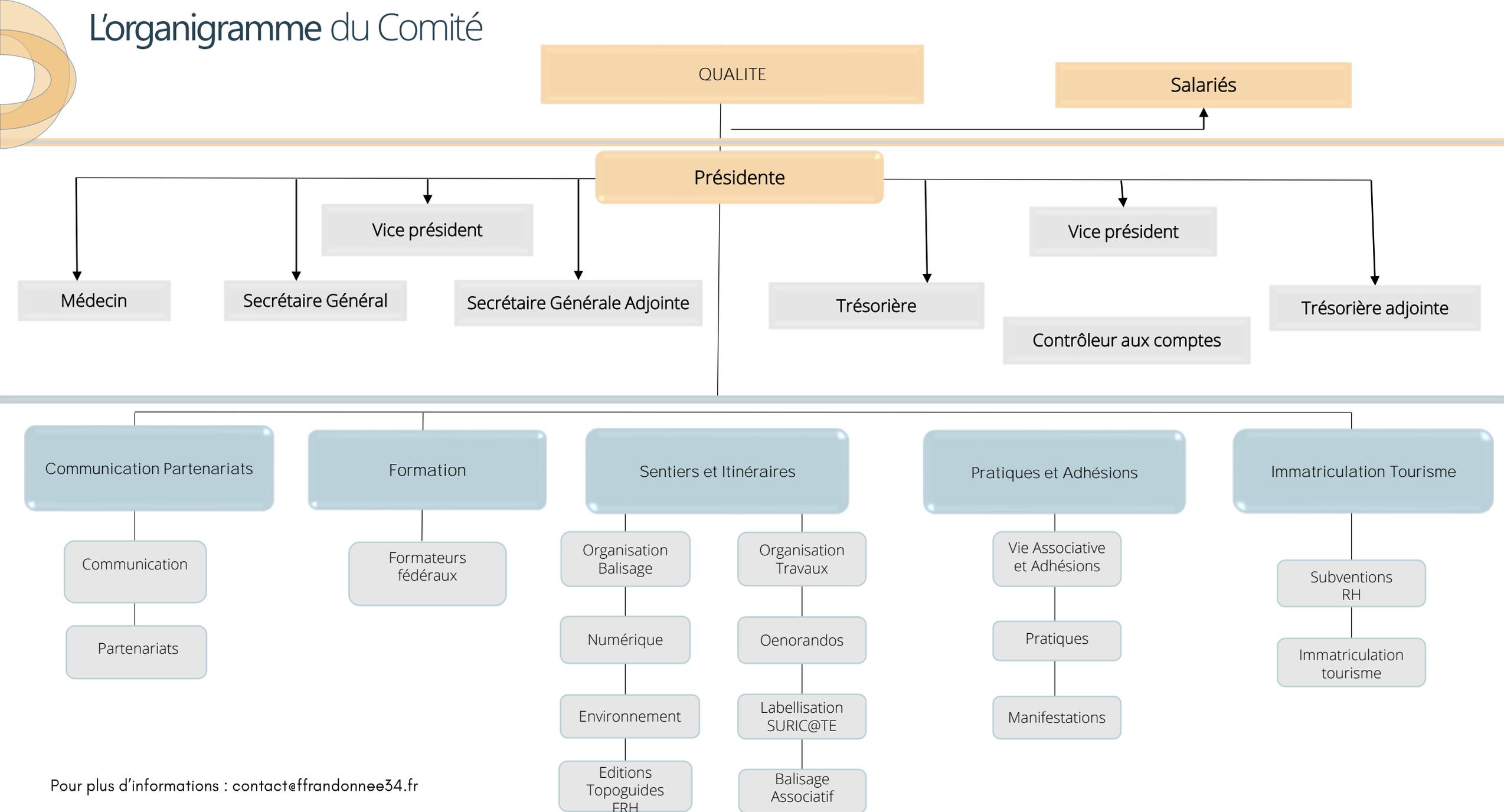
Nous accompagnons les associations dans leur affiliation à la FFRandonnée afin de bénéficier des avantages offerts par la fédération.

## **Notre rôle :**

- Être un interlocuteur privilégié pour les accompagner dans toutes leurs démarches
- Vérifier toutes les pièces à produire pour la demande d'affiliation
- Veiller à ce que le club ou la section délivre une licence à ses adhérents



# L'organigramme du Comité



Pour plus d'informations : [contact@frandonnee34.fr](mailto:contact@frandonnee34.fr)

# Les différentes commissions

## > La Commission "**Sentiers et Itinéraires**" :

La commission Sentiers et Itinéraires est une commission technique, elle coordonne le travail des 139 baliseurs bénévoles. Elle est en contact permanent avec les acteurs locaux, Conseil Départemental, Hérault-Sport, EPCI et communes.

- Ses missions :
  - Etudier la faisabilité de nouveaux itinéraires
  - Valider les modifications des itinéraires existants
  - Baliser les itinéraires revenant au comité
  - Délivrer le label "*Labellisé FFRandonnée®*"
  - Coordonner l'homologation en GR® et GR de pays®

Elle a également en charge la formation des baliseurs avec une session de formation (par an pour environ 20 personnes) des bénévoles ou des personnels des collectivités.



La commission peut être jointe à l'adresse : [sentiers@ffrandonnee34.fr](mailto:sentiers@ffrandonnee34.fr)

## > La Commission “**Formation**” :

- Les différentes formations proposées :

Formations de dirigeants,  
Stages Pratique (Rando Découverte et Perfectionnement, GPS, thématiques) ,  
Stages animateur de proximité et Brevets fédéraux (randonnée, marche nordique, longe côte),  
Stages Baliseurs, Aménageurs et Numérique (collecteurs, gestionnaires)

- Ses missions :

Organiser et animer les formations, selon les besoins des adhérents, en conformité avec les directives de la FFRandonnée nationale et régionale

- Les responsables de stage :

- Se chargent de **l’organisation** des stages : ils proposent le budget, le lieu, l’hébergement, de la formation qu’ils encadrent
- Recrutent leurs équipes de formateurs et d’intervenants extérieurs à qui ils transmettent les objectifs de la formation.



## > La Commission "**Pratiques et adhésions**" :

- Ses missions :
  - Assurer un lien entre la Fédération et les associations et avec les randonneurs individuels adhérents.
  - Jouer un rôle fédérateur en aidant la création des associations et leur adhésion à la Fédération Française de Randonnée Pédestre (développement d'un kit "Créer votre association" disponible sur simple demande)
  - Soutenir et conseiller les associations
  - Assister techniquement les associations : pour l'organisation de leurs activités, dans leur fonctionnement administratif, dans leur relation avec les pouvoirs publics.
  - Représenter les intérêts des randonneurs auprès des pouvoirs publics, en particulier le Ministère des Sports.

Les membres de la commission sont disponibles pour participer à vos Assemblées Générales, apportant des réponses à vos questions sur le fonctionnement du Comité, de la Fédération, des assurances et du système d'adhésion. Elle encourage la formation des Animateurs.

La commission peut être jointe à l'adresse : [contact@ffrandonnee34.fr](mailto:contact@ffrandonnee34.fr)



## > La Commission “**Environnement**”

- Ses missions
  - Encourager les randonneurs à devenir des sentinelles de l'environnement, en étudiant leur profil
  - Poursuivre la transition durable des actions du comité
  - Développer une approche environnementale dans le cadre des manifestations du comité
  - Intégrer l'environnement dans la formation aux différents brevets fédéraux
  - Réaliser les inventaires de flore et assurer leur suivi sur les nouveaux itinéraires
  - Développer l'Ecorando active : randonnée et nettoyage des sentiers, accompagnée d'explication pédagogique sur la protection de l'environnement

Elle participe aux réunions initiales de création de sentiers, et elle est présente aux comités de pilotage du Réseau Natura 2000.



## > La Commission "**Manifestations**"

Elle est chargée d'organiser des manifestations 'grand public' comme la Fête Départementale de la Randonnée Pédestre, Rando Bio, Rando challenge, Rallye pédestre randonneurs chasseurs...

La commission peut être jointe à l'adresse : [manifestation@ffrandonnee34.fr](mailto:manifestation@ffrandonnee34.fr)



## > La Commission "**Communication Partenariat**"

- Ses missions
  - Assurer la communication des différentes manifestations
  - Améliorer la communication interne entre les différentes commissions
  - Animer la chronique rando sur France Bleu Hérault chaque samedi
  - Animer la page Facebook : publications, partage des événements
  - Maintenir et mettre à jour le site web
  - Rédiger la newsletter
  - Rechercher des partenaires



# Nos manifestations principales :

- Fête Départementale de la Randonnée Pédestre :

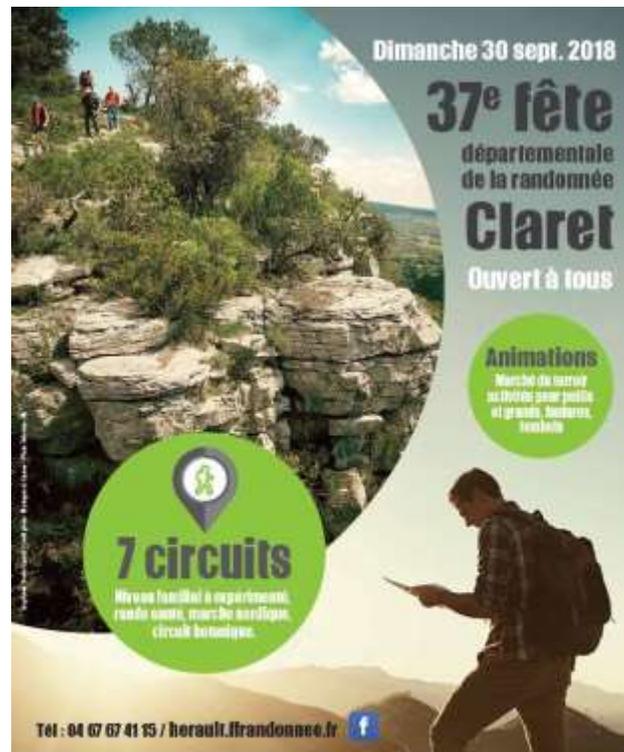
Une journée qui offre divers itinéraires aux participants, avec plusieurs circuits du familial à l'expérimenté, rando santé, marche nordique, circuit botanique... ainsi que différentes activités pour petits et grands (tombola, fanfares, marché du terroir, expositions...).

Elle rassemble entre 1 000 et 2 000 participants chaque année !

- Rando Bio :

Une randonnée jalonnée de 6/7 stands qui permettent de déguster tout au long de la journée les spécialités bio du département.

Le parcours d'environ 10 à 12 kilomètres accessible à tous : les enfants accompagnés de leurs parents sont les bienvenus.



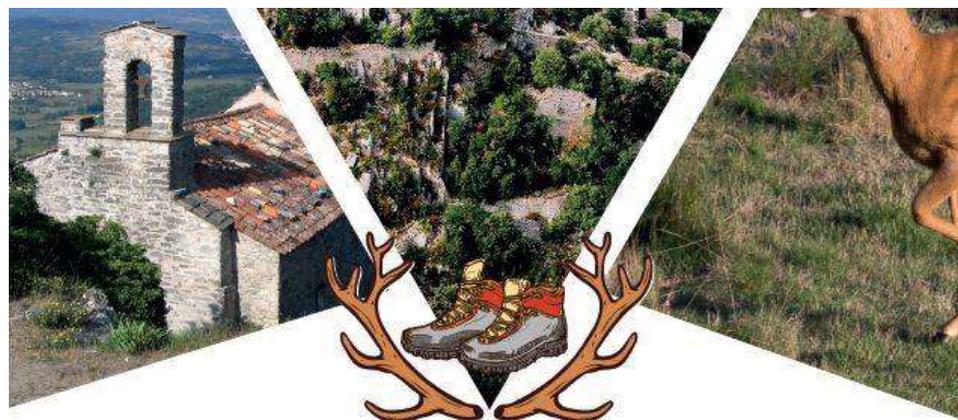
- Rando Challenge :

Une épreuve ludique et sportive par équipe au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée... En suivant le parcours indiqué sur la carte, l'objectif est de retrouver des balises et de les repositionner avec précision sur la carte, et de répondre à un questionnaire, le tout dans un temps imparti.



- Rallye Pédestre Randonneurs Chasseurs :

Sur un parcours d'environ 12 km, randonneurs et chasseurs se retrouvent pour partager leur passion : la nature. Des stands pédagogiques mêlant questions/réponses sur la chasse et la randonnée les attendront : l'occasion pour chacun d'échanger et d'apprendre sur les deux disciplines.



## RALLYE PEDESTRE RANDONNEURS CHASSEURS

DIMANCHE 14 AVRIL 2019  
LES AIRES (34) - ANCIEN STADE  
Départs échelonnés 8h à 9h

WORLD

# Un Comité force de proposition

L'Oenorando

Le longe côte / marche aquatique

Le Programme Numérique Fédéral

Nos partenaires hébergeurs  
sur les GR® et GRP®.

# ŒNORANDO



: une démarche partagée

- Une définition simple du PR Oenorando® :
  - Un itinéraire de randonnée pédestre PR *Labellisé FFRandonnée®*, accessible toute l'année qui valorise les paysages et le patrimoine viticole
  - Le départ se fait d'un lieu collectif de promotion et vente de vin

- Le but :

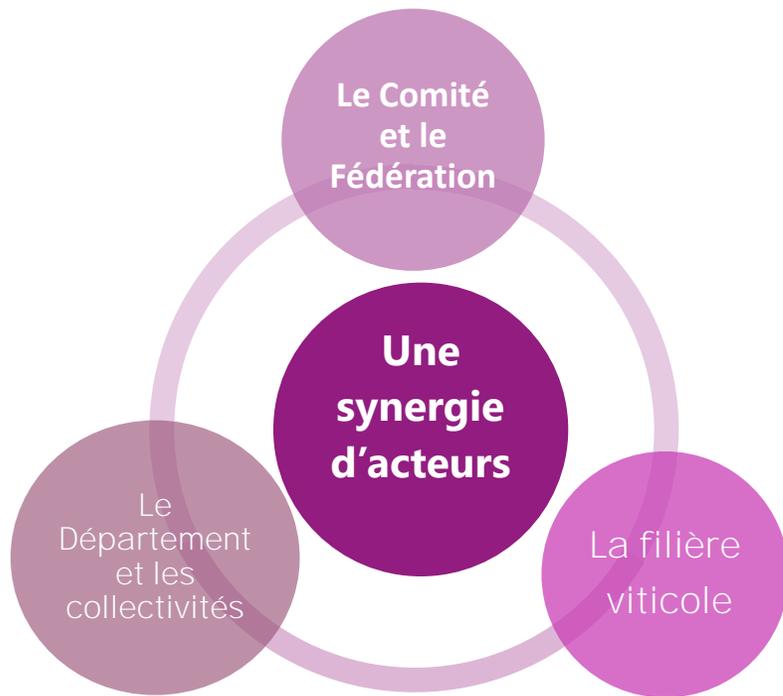
Valoriser les terroirs viticoles par la randonnée, l'Hérault 1<sup>er</sup> département viticole français.

Rapprochement du monde vigneron et des randonneurs, des valeurs partagées.

Développer l'œnotourisme, concept touristique très porteur.



« *Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin* »,



L'objectif de la démarche Oenorando : mettre autour de la table une multiplicité d'acteurs à plusieurs échelles

- Le Comité de Pilotage départemental qui **œuvre** pour impulser des idées, animer les territoires par le biais de la randonnée, dynamiser l'**œnotourisme**, raconter une histoire et créer les bonnes conditions d'un futur acte d'achat ...

Notre rôle : animateur de la démarche.

- Le groupe de travail local qui imagine l'itinéraire, le finance, le balise, l'entretien, l'anime ...

Notre rôle : coordinateur du projet.

**ŒNORANDO**





- Des retombées positives multiples... qui bénéficie aux différents acteurs du projet :
- A la filière viticole, car cela incite le public à découvrir plus longtemps le territoire, et à consommer.
- Aux territoires, en accroissant les retombées liées à l'économie touristique.
- Aux partenaires du Comité et de la Fédération qui bénéficient des retombées du rayonnement du label FFRandonnée et du réseau du Comité.

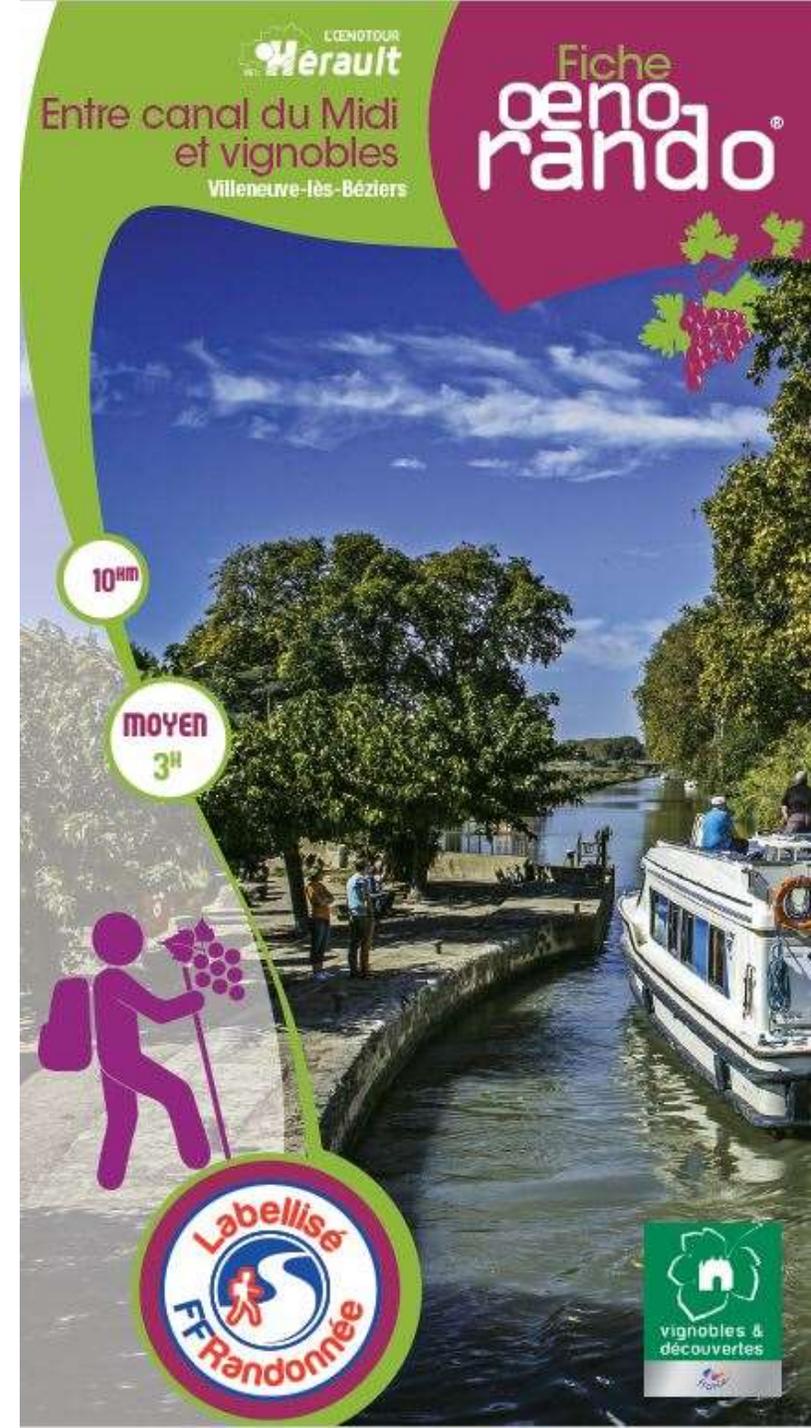
- Une réussite remarquable :
  - Lauréat du concours national de l'œnotourisme en 2016 organisé par la confédération des coopératives viticoles de France, dans la catégorie « Balades vigneronnes ».
  - Le prix agritourisme des Trophées Vincoeurs et Saveurs 2018.
  - Une collection de fiche Oenorando® et un TopoGuide® à venir !

- Une marque collective déposée

On remarque aujourd'hui que les territoires voisins adoptent peu à peu la démarche.

Oenorando comme marque collective déposée permettra aux territoires et partenaires vignerons d'adopter un concept défini, clé en main.

Le concept sera alors valorisé et visible dans toute la France.



## > Le longe côte / marche aquatique



- Le longe côte débarque en Hérault :

9 clubs pratiquants affiliés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

600 longeurs dont 120 compétiteurs en 2019

47 animateurs et 2 formatrices

4 sites de pratiques : Sérignan Plage ; Plage du Lido, Sète ; La Grande Motte ; Le petit travers, Mauguio-Carnon

*2013 : Délégation de l'activité à la Fédération Française de Randonnée Pédestre par le Ministère des Sports*



- Exploiter une pratique en plein essor

Depuis trois ans, on constate une croissance importante des adhérents au longe côte.

On comptait 165 longeurs dans l'Hérault en 2017, contre plus de 600 en 2019.

Le Comité a donc vu un réel intérêt de développer **l'activité** au niveau territorial, et a lancé un programme de développement en collaboration avec le Conseil Départemental et le Pôle Jeunesse Sports et Vie Associative de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

Pour ce faire, un Comité de pilotage du programme de développement LCMA en Hérault a été créé.

Son but ? Un diagnostic de terrain

- Analyser les offres de pratique, étudier la sociologie des pratiquants, et réaliser une typologie des encadrants
- Travailler sur le rajeunissement des adhérents, dans la tranche des 20-40 ans



MARCHE  
AQUATIQUE  
CÔTIÈRE

LONGE CÔTE®



Profitez  
des vertus de l'eau de mer  
en pratiquant  
la nouvelle activité  
du littoral !

Le Longe Côte® -  
Marche Aquatique Côtière  
Laissez-vous tenter!



Hérault  
www.ffrandonnee34.fr

- Les objectifs à terme

- Participer au plan Hérault Littoral du département
- Créer des manifestations promotionnelles : journées découvertes, challenge multisports...
- Développer des partenariats locaux
- Mettre en réseau les activités aquatiques complémentaires
- Favoriser les retombées économiques en valorisant le tourisme sportif

- Renforcer et soutenir l'encadrement de l'activité : augmenter le nombre d'associations, d'animateurs, formateurs, compétiteurs...
- Ouvrir l'activité à un public plus large, dont les jeunes
- Développer les pratiques compétitives, pour attirer de nouveaux adhérents
- Développer de nouveaux sites, qui respectent les normes réglementaires, de sécurité et environnementales afin de favoriser l'accès à l'activité



## > Le Programme Numérique Fédéral

La FFRandonnée et ses Comités se sont lancés depuis 2010 dans le Programme Numérique Fédéral.

- En quoi cela consiste ?

Rassembler dans une unique base de données nationales tous les itinéraires GR®, GR de pays® et plus tard PR, afin de faciliter les éditions papiers, la diffusion sous forme agrégé pour le Web, et bientôt pour les applications mobiles.

**L'intérêt** : valoriser le travail de création de sentiers !



*« Le numérique n'est pas une rupture mais une continuité »*

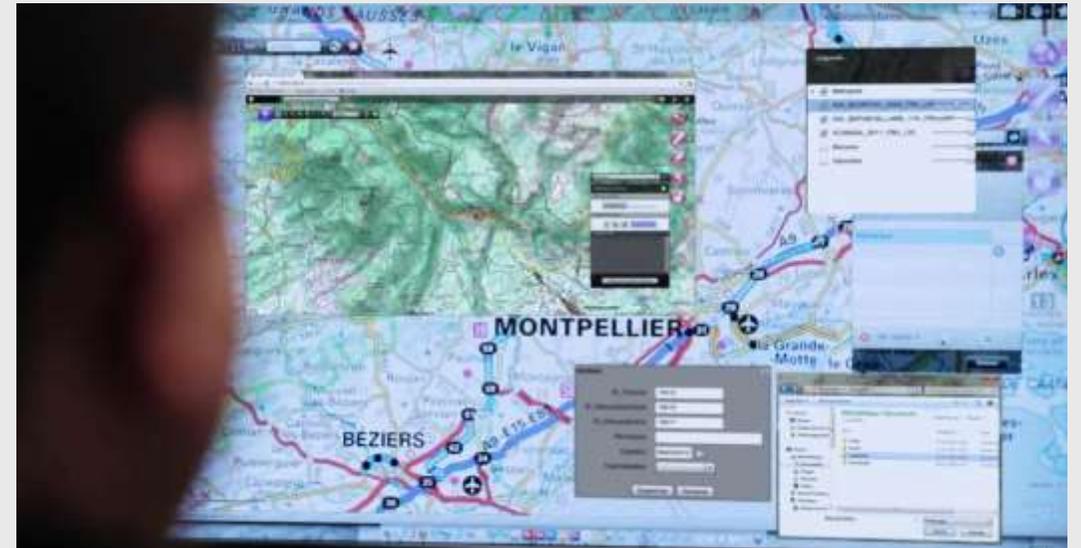
# • Les objectifs :

Rendre la pratique plus interactive et confortable :

- Faciliter la **recherche et préparation d'itinéraire** (accès, services proposés dans les alentours, difficulté du circuit...)
- Garantir la pratique des itinéraires avec un tracé sécurisé et fiable.
- Apporter des connaissances du milieu et du patrimoine avec des informations qualifiées à consulter en chemin.

Acquérir des outils collaboratifs performants :

- En interne : accès pour tous aux mêmes informations fiables
- En externe : garantir à nos partenaires cette même qualité **d'information et de suivi**
- Au niveau national : partager les mêmes outils et procédures



# • Le Comité et le PNF

Fin 2018 : Le Comité se lance dans **l'adhésion du PNF.**

La création d'un Pôle Numérique au sein de la Commission Sentiers Itinéraires voit le jour pour numériser les sentiers du territoire (plus de 2 700 km).

> Mise en place d'un plan de collecte :

L'intérêt est de découper les sentiers en sections, pour organiser la collecte.

Sur le terrain, les collecteurs doivent :

- Enregistrer la trace du circuit au format GPX
- Compléter une grille de collecte avec les données liées au parcours (nature du terrain, difficultés rencontrées, aménagements, balisage...)
- Choisir des points d'intérêt patrimoniaux, historiques ou naturels à associer à la grille de collecte

> La création d'un outil sur mesure, propre au Comité de l'Hérault :

Le site WebCOL : Une plateforme collaborative pour faciliter les échanges des documents numériques entre collecteurs et gestionnaires. Elle permettra la maîtrise de toute l'organisation avec un partage en temps réels de l'état d'avancement des travaux de collecte et de numérisation. Ce site permettra de visualiser sous forme de cartes et de tableaux toutes les données collectées à des fins de gestion interne et d'échange avec nos partenaires.



## > Nos partenaires hébergeurs sur les GR<sup>®</sup> et GR<sup>®</sup> de Pays.

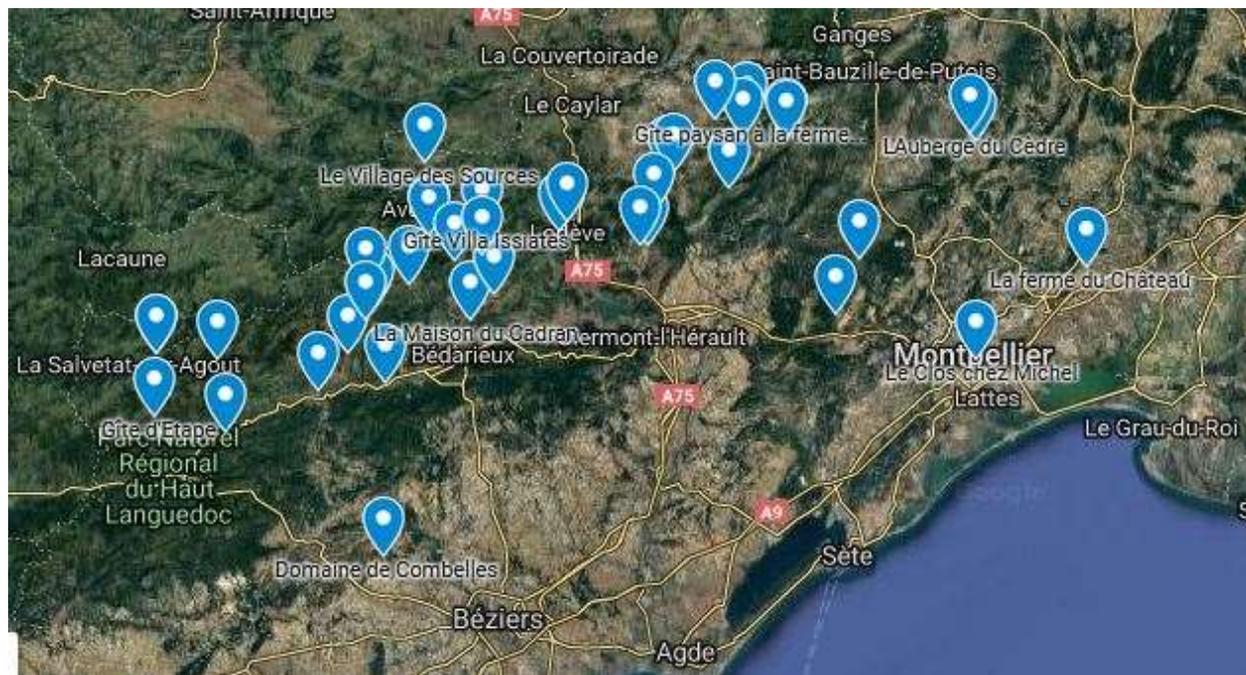


Le Comité est responsable de la qualité du balisage en Hérault, ses équipes sillonnent le département, mais :

- Seul le randonneur est à même de faire remonter les informations pertinentes sur l'état du sentier.
  - Son premier interlocuteur à l'étape : **l'hébergeur !**

Partant de ce constat, la FFRandonnée Hérault a proposé fin 2012 un partenariat aux hébergeurs, pour garantir la qualité des itinérances

35 hébergeurs  
sont aujourd'hui  
partenaires



# • Une relation donnant-donnant

La FFRandonnée Hérault apporte :

- L'inscription au Topoguide des sentiers desservant l'hébergement
- L'inscription gratuite sur notre site internet, avec la possibilité d'y présenter l'hébergement
- Les informations conjoncturelles sur les itinéraires
- L'engagement d'intervenir rapidement en cas de problème
- La fourniture des Topoguides des GR® et/ou GR de pays® passant à proximité de l'hébergement

....

L'hébergeur apporte :

- La remontée des informations sur l'état des chemins de randonnée grâce à Suricate
- Les informations sur la fréquentation de leur hébergement par des randonneurs
- La promotion des activités de la FFRandonnée Hérault (documentation, affiches, autocollant « Partenaire du Comité »...)
- Une communication pédagogique aux randonneurs concernant la pratique de la randonnée
- Un accueil et un hébergement approprié à leur activité (repas équilibré, local de séchage des vêtements et chaussures...)

...



# Nos principaux partenaires



Le Comité Départemental de Randonnée Pédestre de l'Hérault remercie l'ensemble de ses partenaires pour leur confiance et leur fidélité !



**Maison Départementales des Sports  
ZAC Pierres Vives  
Esplanade de l'Égalité - BP 7250  
34086 Montpellier Cedex 4  
04 67 67 41 15**



FFRandonnée Hérault  
Suivez nous !