





A toutes et à tous bonjour,

La naissance d'un premier journal de communication est un événement pour la vie d'un comité!

Importance par la place que je compte lui donner:

- Informations de la vie du comité
- La vie des associations
- Moyen de Communication entre les adhérents et le comité CDRP26
- Parole de nos adhérents, leurs réactions, leurs ressentis.

comité directeur du CDRP26 a décidé de créer une commission communicaafin de mieux faire tion. connaître nos associations auprès du public. Elle est donc en charge de ce journal qui sera dans un premier temps semestriel.

Vous savez tous que le nombre de marcheurs dépassent allègrement le nombre d'adhérents de la FFRP. Vous savez aussi que la rando n'est pas le sport préféré des jeunes. Un des souhaits du CDRP26 serait de rapprocher les générations de notre Drôme, créant de nouvelles activités concomitantes de la rando, comme par exemple la marche nordique et le rando-challenge.

Pour organiser ce genre d'actions, le CDRP26 ne souhaite pas agir seul !! II compte donc sur vous pour participer à la vie du comité en vous exprimant : par vos actions, réflexions, en fournissant vos récits, vos photos, qui sont le reflet de nos activités bien vivantes.

travers <mark>ce</mark> journal, je voudrais que transparaissent les valeurs qui nous animent : la part de la parole de chacun, la convivialité, la diversité de adhérents. de nos associations l'éthique et « environnementale » de nos pas dans la nature.

Au terme de vos réflexions, rejoignez-nous! Nous avons besoin de TOUS!!

Alors « Top départ! » à notre journal, et, à toutes et à tous, de belles randos pour cet été en toute sécurité!!

> Gilles POTIGNAT Président CDRP26







Le Comité départemental de la randonnée pédestre drômois

regroupe 46 associations pour 3600 adhérents licenciés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Ces associations sont réparties sur l'ensemble du territoire drômois.



Leur rôle sur le terrain est d'organiser la randonnée pédestre auprès de la population locale. De tailles différentes (de 20 à 400 adhérents) elles proposent toutes sortes de randonnées, sportives, culturelles, familiales et contribuent à la création, à l'entretien et au balisage des itinéraires de randonnées. GR - GRP - PR.

Rôle, actions et missions du Comité

Sous la présidence actuelle de Gilles POTIGNAT, le comité Drômois représente les associations auprès des institutions et partenaires locaux.

Ses missions sont :

- l'aménagement et la gestion des itinéraires de randonnées
- la formation des animateurs bénévoles
- les projets de développement
- la promotion et la valorisation de la randonnée sur le terrain

Et aussi, l'organisation d'actions spécifiques comme Raquettes en fêtes qui est le plus grand rassemblement de ce type en France avec plus de mille participants



> COMMISSION SENTIERS

Président : R. PERROD

Membres: R. BENEZETH - M. BRENIER - Dr J. COLLETTE - R. MALICKI - A. MERLE - P. ORIOL - P. POIRIER - C.THIERY.

> COMMISSION FORMATION

Président : G. POTIGNAT

Membres: J.J. BAUDRY - L. BONNIFACY - J.Y. CHEVREL - Dr J. COLLETTE H.DEFRANCE - P. GREGOIRE - P. LAVARDE - R. MALICKI - R.PERROD - P. POIRIER - G OLIER.

> COMMISSION TOURISME

Président : René MALICKI

Membres : H. DEFRANCE - R.PERROD - M.BLACHIER -

R.BENEZETH - H. DALBIES - P. POIRIER.

> COMMISSION COMMUNICATION

Présidente : Martine BRENIER

Membres : H. DEFRANCE - S. MIELOT - R. PERROD -

M.F. TRIBOULET

> CONSEILLERS DU COMITE

Technique : P. POIRIER

Sentier: Pierre ORIOL (B.Officiel) - LouisTAVERNA

(Association B)



Présentation des partenaires

Le Conseil général de la Drôme est le partenaire majeur du développement de la randonnée dans la Drôme. Il aide et subventionne le CDRP 26 par différents moyens, financiers, logistiques et humains.

- L A D R O M E -

La Direction Départementale de la Cohésion Social Drôme pour le développement de la vie associative. La Fédération propose, tout au long de l'année, des stages de formation vous apportant les connaissances et compétences essentielles à la pratique de la randonnée, à l'animation de randonnées pédestres et au balisage.

En tant que licenciés (club ou randocarte®), vous pouvez ainsi vous initier à la lecture de carte, à l'orientation, à l'utilisation du GPS, à la découverte de la faune et de la flore du patrimoine, etc.

Si vous souhaitez devenir animateur de randonnée pédestre, les cursus mis en place vous apportent les connaissances en matière d'orientation, de lecture de carte, d'encadrement tout niveau, de responsabilité et d'assurances. Des formations spécifiques à l'encadrement de rando dans des milieux difficiles sont également dispensées aux animateurs souhaitant acquérir des qualifications supplémentaires.



Afin de garantir la qualité des itinéraires de randonnées (GR®, GRP®, PR®), la Fédération forme également **les baliseurs et les aménageurs** sur l'orientation, l'utilisation des outils et techniques préconisées dans la Charte Officielle du Balisage et de la Signalisation. Elle sensibilise les futurs baliseurs et aménageurs à l'environnement, à la sécurité, au statut juridique des voies, à communiquer avec les acteurs locaux et les autres usages des chemins, etc.

Il existe enfin pour les membres des comités de la Fédération ou des associations affiliées, des formations de **dirigeants associatifs** et des salariés, des formations de **formateurs** et des formations sur la thématique « **Acteurs locaux institutionnels**». Il s'agit d'aider les responsables dans leurs missions.



Liste des stages assurés par le CDRP

- Module de Base (MDB) : non validant, mais obligatoire pour le SA1
- Stage Animateur Niveau 1 (SA1) : validant, obligatoire pour le SA2
- Stage Animateur Niveau 2 (SA2):
 validé par le Brevet Fédéral et obligatoire pour
 le stage Milieu Montagnard et le stage Milieu Montagnard Enneigé
- Stage Milieu Nordique Enneigé (MNE) : non validant
- Stage Milieu Montagnard (MM) : validant
- Stage Milieu Montagnard Enneigé (MME) : validant
- GPS stage spécifique : non validant
- Balisage
- Immatriculation tourisme
- Faune : stage spécifique, non validant
- Flore : stage spécifique, non validant



Formations durant lesquelles vous apprendrez, par exemple, à ne pas trop charger votre sac à dos!!



RANDONNEES PEDESTRE

Un stage pour l'obtention du brevet fédéral

À la découverte de la botanique

D ans le cadre du cycle de formation du CDRP26 (Comité départemental de la randonnée pédestre de la Drôme), treize adhérents de la fédération française de randonnée pédestre ont suivi un stage sur la reconnaissance des plantes à fleurs, sous la houlette de Philippe Poirier, guide accompagnateur en montagne et cadre technique du CDRP26.

La première journée de ce stage a permis de définir les fondamentaux de la botanique traditionnelle et d'acquérir de bonnes méthodes de recherche pour se livrer ensuite à la reconnaissance des végétaux sur le terrain.

Dans la cadre magnifique des lieux, la deuxième journée consistait à observer les végétaux dans leurs environnements et d'apprendre leurs utilisations à travers l'histoire de nos régions.

Le stage s'est déroulé au gîte du Col de Blanc, sous la montagne de Mièlandre (commune de Vesc et sur le site de la Viale à Montbrison. L'accueil chaleureux, la qualité de l'hébergement et de la cuisine ont largement contribué à la réussite de se stage.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.drome.ffrandonnee.fr randonnee26@mbsport.fr





DIOIS

Le CDRP26 (Comité départemental de la randonnée pédestre de la Drôme) organisait, à Sainte Croix en Diois, dans l'ancien monastère et au centre Cap-France de Plan-de-Baix, un stage de 7 jours permettant aux stagiaires déjà titulaires d'une première qualification d'obtenir leur brevet fédéral. Ce BF permet d'animer des groupes sur tous types de terrains. Les stagiaires ont bénéficié d'une formation auprès de Gilles Potignat (président des formations de la Drôme, et président du CDRP26), Philippe Poirier (conseiller technique), Patrick Lavarde, Pierre Grégoire et Serge Trouslot (pompiers à Dieulefit). Gilles Potignat tient particulièrement et chaleureusement a féliciter

Alexis Pauzin qui, à 82 ans s'est lancé dans l'aventure d'avoir son BF : il doit rester un exemple pour tous. Après 5 jours de cours et une itinérance de 2 jours pour 35km et 1900m de dénivelé, les 5 stagiaires ont parfaitement assumé et assuré les objectifs de ce stage: bonnes connaissances, en matière d'encadrement, d'animation de randonnées pédestres et. de secourisme, ainsi que les sujets abordant l'actualité fédérale, la responsabilité, l'assurance, et les nouvelles technologies pour animer un groupe. Les participants ont apprécié l'accueil et l'hébergement du monastère de Ste Croix en Diois et le gite de Plan de Baix. Ces centres laissent de très bons souvenirs, même après de bonnes journées

sur le terrain. 🗆



La Commission sentiers travaille en étroite collaboration avec le Conseil général de la Drôme, les parcs (Vercors et futur parc des Baronnies), l'ONF, les communes, les associations de randonneurs.



Elle participe aux réunions de travail du comité régional Rhône Alpes de façon à avoir une politique commune entre les 8 départements de la région.

Le comité départemental détermine une politique des sentiers au regard

des orientations nationales et régionales et des besoins de ses adhérents.

Entre autres, la commission a pour rôle:

- de créer, baliser, et entretenir les itinéraires de randonnée pédestre dans le cadre de sa délégation de service public,
- d'assurer et garantir la sécurité des randonneurs,
- de protéger et préserver l'accessibilité des sentiers et la qualité des paysages,
- de former les baliseurs et les aménageurs,
- de proposer la création d'itinéraires,



En vue de la réflexion actuelle concernant le projet numérique, elle aura pour nouvelle fonction:

- la participation à l'élaboration du SIG national (Système d'informations géolocalisées)
- la formation des futurs collecteurs et gestionnaires

Pour en savoir plus sur le projet numérique



La commission tourisme

Elle a été mise en place dans notre comité suite à la modification du code du tourisme, à partir de janvier 2010. Résumé des nouvelles lois : toute C'est un travail administratif qui ne se personne physique ou morale organisant ou vendant un séjour de + de 1 nuit doit être en possession de l'immatriculation tourisme.

Cela implique sans ambiguïté nos associations.

Le rôle de la commission a été d'abord d'informer les structures affiliées, d'organiser des formations « responsable tourisme », de demander à notre fédération de pouvoir utiliser son I.T.par extension.

Ainsi, les associations du département peuvent co-organiser leurs séjours avec le CDRP. 21 d'entre elles ont signé la convention que la commission a rédigée. 3 autres avaient devancé la manœuvre du comité, elles travaillent directement avec Tolbiac.

L'action actuelle est la gestion des séjours. Ce travail très précis de suivi des dossiers est accompli par le président de la commission (René Malicki) et responsable tourisme pour le département. Il consiste à l'aide aux associations à remplir leurs obligations envers leurs adhérents (info

préalable, bulletin d'inscription, assurances optionnelles) et envers la fédération via le comité (un document avant et un autre après chaque séjour avec des paiements joints).

passe pas trop mal, c'est souvent dans un premier dossier que ça demande du temps et de l'énergie. René est exigeant mais vous aide toujours!

ment en novembre, la commission va saisie des séjours se fera en ligne par devoir se réunir pour étudier une nou- chaque association sur le site fédéral. velle convention et un avenant pour A titre d'information, car ce n'est pas celles déjà signées.



Pour en savoir plus sur l'immatriculation tourisme



Dans quelques semaines, certaine- En effet, à partir de janvier 2014, la encore voté par le comité directeur fédéral, les coûts de gestion des séjours et celui des assurances changent.

> Si vous êtes en train de chiffrer vos voyages pour 2014, contactez René dans l'attente de l'information officielle fédérale.

Mail: cdrp26tourisme@gmail.com ou cdrp26tourisme@mbsport.fr

Bravo aux associations drômoises, le bilan des séjours 2013 s'annonce en très forte hausse sur 2012.

Cocorico, nous sommes dans les 3 premiers départements français pour nos activités séjours et voyages!

Une commission communication

Le CDRP26 a décidé, cette année, de créer une Commission Communication.

Cette commission fait donc ses premiers pas! L'objectif étant de renforcer les échanges entre le Comité, les Présidents des Associations et leurs adhérents.

Ce premier journal est un exemple de motivation a aller dans ce sens.



Adhésions 2013

Les dernières adhésions d'associations

Ami'cadence et Loisirs Livronnais



Les Marcheurs nus du Val de la Roanne



Le 22 mai 2013 Le Président du CDRP26 a rencontré les Présidents d'Associations

Gilles Potignat, Président du Comité de Randonnée Pédestre de la Drôme et ses membres ont eu le plaisir de rencontrer les Présidents des Clubs adhérents.

Cette première rencontre, sur Montélimar, a été l'occasion pour le CDRP26 de se présenter et de mieux connaître les différents clubs, avec leurs fonctionnements et leurs interrogations.

Les Marcheurs nus du

Val de la Roanne se

La création en 2012 de leur associa-

font connaître.

Elle a été aussi l'occasion d'aborder de multiples sujets tels que le balisage, la formation, la sécurité, les problématiques sur le terrain...etc



Communication

Le Président a insisté sur le fait que l'objectif de ces échanges était de renforcer les liens entre le CDRP26, les Présidents et leurs adhérents.

La fédération se lance dans le projet numérique!

Lors de cette rencontre, le CDRP26 a présenté le projet de la Fédération Française de Randonnée.

Afin d'assurer au mieux ses missions et faciliter la pratique pour les randonneurs, la FFRandonnée s'est en effet lancée dans un projet dit 'numérique'.

Le but étant de construire des outils communs, accessibles depuis Internet, pour gérer le réseau d'itinéraires et assurer une veille des sentiers au profit des amoureux de la nature... les randonneurs.

Pour être à la page, s'adapter aux nouvelles technologies, rester leader dans les éditions Topos guide, le CDRP26 est en pleine réflexion sur l'idée de s'engager dans cette action. A suivre ...

Les Associations s'expriment

Une nouveauté !!

les RANDONNEURS
TRICASTINS organisent
le 22 septembre 2013 une
journée consacrée à la randonnée : 4 circuits randos, un circuit "poussettes" et un circuit pour les Personnes à Mobilité
Réduite ; La "rando de la truffe" est terminée, bienvenue à "la Tricastine"!

www.randonneurstricatins.info



tion, déclarée en préfecture, institutionnalise son activité qui surprend.

Car l'écueil se niche dans le Code pénal, l'article 222-32 sanctionnant le délit d'exhibitionnisme. Se balader nu dans un lieu public est passible d'un an de prison et 15 000 € d'amende.

"Pratiquer en groupe, à l'écart des habitations est une garantie", explique Bernard, , prévenant la gendarmerie avant de partir. "Gare! Promeneur textile en vue". Bernard sort sa botte secrète: une mini-sacoche déployée le

long du bâton d'où il déplie un paréo

mnvr.e-monsite.com



Les Baronnies, sud de la Drôme

Nichées au nord du Mont Ventoux avec lequel elles communiquent par le Toulourenc et ses gorges, les Baronnies, présentent un cadre naturel sauvage, équilibre secret entre falaises calcaires, prairies d'altitudes, forêts, villages, peuplées d'une faune et d'une flore remarquable et diversifiées.

Leur naissance remonte à la nuit des temps où une mer recouvrait l'ensemble de la région. Au fil des âges, des sédiments provenant de l'érosion de terrains existants et de la décomposition des organismes vivants s'accumulèrent dans ces eaux pour former les calcaires et les marnes de ce pays. Puis, des grands mouvements de l'écorce terrestre accouchèrent les montagnes il y à 65 millions d'années.



La conjugaison de plusieurs facteurs physiques : l'influence du climat méditerranéen, l'exposition, l'altitude, la faible fréquentation, l'agriculture, conditionnent l'existence de milieux naturels exceptionnels. Si l'on pouvait monter sur le dos d'un aigle et survoler ces montagnes, on comprendrait mieux ce paysage: fruit du mariage entre deux grands empires; les Alpes et la Méditerranée.

Flore

Sur le plan floristique, on dénombre environ 1850 espèces différentes dans la flore des Baronnies ce qui représente les 2/3 de la flore Drômoise (2750 espèces) et plus d'1/3 de la flore Française (4500 espèces).

Jusqu'à 300 mètres d'altitude, le milieu est très sec. Sur ces terres chaudes la végétation a appris à économiser l'eau. On trouve ainsi, beaucoup de plantes grasses, des arbustes, des arbres et arbris-

frémissement des herbes à la dérobade d'un lézard vert, l'envol furtif d'un geai accompagné de son cri d'alarme, le souffle de l'air au passage d'un vautour ou encore l'aboiement du chevreuil avertissant de quelques dangers.

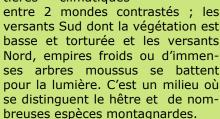


seaux aux ramures épineuses et aux feuilles généralement persistantes (petits bois, garrigues, chêne vert, chêne kermès, pin d'Alep, genêt scorpion, genévrier cade..etc).

De 300 à 1100 mètres d'altitude c'est la partie dominante du relief, composée par le chêne pubescent où se mêle le pin sylvestre, cèdres, buis, sorbiers, érables et genévrier commun. C'est le milieu propice pour le thym et la lavande fine. On croise également sur ces altitudes

moyennes les plus belles colonies d'orchidées

Au dessus 1100 à 1600 m se trouvent les pelouses et falaises calcaires. Frontières climatiques



Faune

Les Baronnies présentent un site remarquable pour la faune sauvage. Cela s'explique par le relief très accidenté, qui sur plus de 1300 m de dénivelé, et différents climats permet une diversité abondante de zones de refuges. Ainsi si l'on s'arrête un moment, on entendra quelques bruissements d'ailes d'insectes, un chant de cigale, la chanson

nocturne du petit duc, le bruit des pierres qui dégringolent après le saut d'un chamois, le bruissement de l'eau au passage du castor, le



Randonnée pédestre

Les Baronnies possèdent un réseau d'itinéraires de petites randonnées (PR) balisés en jaune et de panneaux directionnels géré par le conseil général. Deux chemins de grandes randonnées (le GR. 9 et le GR. 91) traversent cette région ainsi qu'un GR de pays. Tous ces circuits sont inscrits dans des Topo Guide vendus dans les librairies et magasins de sport.

Idées randos

Autour de Buis, le sentier botanique, visite du Buis (secteur Buis les Baronnies)

Montagne de la Loube (1230m), le Poët en Percip (secteur Buis les Baronnies)

Arrière pays Nyonsais, St Férréol Trente Pas (secteur Nyons)

Montagne de Miélandre (1451m) et de Couguoir (1214m) (secteur Nyons)

La vallée du Toulourenc (secteur Montbrun les bains)

Mévouillon (secteur Montbrun - Séderon)

Le Rosanais (secteur Rosans)

Montagne de Raton 1475m (secteur Rosans)

La montagne d'Angèle – 1606 m (secteur Rémuzat)

Rocher du Caire, les vautours fauves (secteur Rémuzat)

A qui s'adresser?

Office de Tourisme du Pays du Buis -les-Baronnies

14, boulevard Michel Eysséric, BP 18 - 26170 BUIS-LES-BARONNIES Tél: 33 (0)4.75.28.04.59 - Fax: 33 (0)4.75.28.45.11

www.buislesbaronnies.com

Philippe POIRIER

Le mot du Médecin

Le Certificat médical

La FFRP, comme les autres fédérations sportives, impose la production d'un certificat médical (lors de l'inscription ou le renouvellement d'adhésion à un club dépendant de son autorité. Ce document engageant la responsabilité du médecin qui le délivre, ce qui décharge celle du responsable associatif et de l'animateur en cas d'ennui, ne doit pas être une simple formalité.

En effet la randonnée pédestre considérée comme une activité douce, à la portée de tous, bénéfique pour la santé, regroupe en fait des niveaux d'effort bien différents qui varient en fonction de la forme que prend cette activité (simple promenade, randonnée traditionnelle, marche nordique, randonnée en montagne ou itinérante sur plusieurs jours) et bien sûr de l'âge postulant. En considérant que la moyenne d'âge des randonneurs inscrits dans nos associations est de plus de 60 ans, que la moitié d'entre eux est porteur d'une maladie chronique (hypertension, diabète, problèmes rhumatismaux) et prend quotidiennement au moins un médicament, un examen médical annuel parait donc bien utile. Il s'agit d'un acte de prévention.

Le certificat médical ne doit être délivré qu'après un interrogatoire et un examen sérieux, le médecin portera son attention essentiellement sur d'éventuels symptômes permettant d'apprécier la bonne ou la moins bonne adaptation cardio-respiratoire à l'effort, l'existence de pathologies ostéo-articulaires, musculaires ou déficits neuro-sensoriels.

Il n'est évidemment pas question d'effectuer d'examens complémentaires compliqués, éventuellement peut être proposé un test de RUFFIER-DICKSON que le patient peut d'ailleurs facilement effectuer lui-même (protocole sur GOOGLE).

Au terme de l'examen le médecin rédige le certificat en attestant de la non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Celle-ci peut comporter des réserves en fonction de l'âge et de l'état du sujet. Avant de s'engager dans le club choisi, il est souhaitable que le postulant participe sans engagement à une ou deux sorties avec lui pour juger de ses capacités à suivre le rythme des



randonnées. Il est donc nécessaire que les Associations demandent le renouvellement annuel du certificat médical.

Enfin il faut savoir que l'examen médical et la délivrance du Certificat médical ne sont pas pris en charge par les Caisses d'Assurance Maladie.

Docteur J. COLLETTE - CDRP26

Cet été prenez soin de vous





Faites du sport





Pensez à vous désaltérer





Et surtout... Reposez vous!



COMITE DEPARTEMENTAL DE RANDONNEE PEDESTRE DE LA DROME

MAISON DES BENEVOLES DU SPORT 71 RUE PIERRE LATECOERE 26000 VALENCE

Tél.: 0475754783

Email: randonnee26@mbsport.fr
Internet: http://drome.ffrandonnee.fr

Permanence

les lundis et mardis de 8h30 à 12h et de 14h à 17h

du lundi au vendredi, le CDRP26 est joignable sur le mobile 06 58 01 59 75

Direction de Publication, Gilles POTIGNAT, Martine BRENIER

Rédaction/Relecture, Hubert DEFRANCE, Philippe POIRIER, Dr Jean COLLETTE, René MALICKI et les membres du Comité du CDRP26

Graphisme/Réalisation, Martine BRENIER

Avec la participation des Associations adhérentes à la Fédération