# Rando Challenge dans la Meuse

Si Bécaud allait voir les avions à Orly le dimanche et que Brel trouvait cela triste, c'est gaiement que les Randonneurs du Verdunois sont allés poser un autre regard sur leur ville en ce dimanche après-midi d'octobre.

Une soixantaine d'adhérents du club ou amis ont participé au rando-challenge organisé par un comité très restreint. Il fallait que le plus grand nombre puisse profiter de cet événement.



Bien sûr le circuit proposé de 9,5 km emmenait les marcheurs auprès des monuments connus de la ville: la citadelle basse, le monument à la Victoire, la Défense

de Rodin, la tour Chaussée... Mais qui savait que quelques lampadaires avaient pour support d'anciens becs de gaz du temps où l'usine existait ? Qu'un violoncelliste qui sera mondialement connu avait participé à la bataille de Verdun ? Que la façade hispano-mauresque de la synagogue comportait des étoiles qui n'étaient pas celles de David ? Qu'un bâtiment « La goutte de lait » était orné des armoiries du Luxembourg ?

Même si l'enjeu n'était pas très important, chaque équipe avait envie de gagner en échafaudant les questions potentielles... « C'est sûr ils vont nous demander combien il y a de marches au monument à la Victoire » Eh bien non ! Il fallait plutôt voir une plaque avec les noms de ceux qui avaient œuvré à l'édification du principal symbole de la cité de la Paix.

Il va sans dire que ce rando-challenge a pleinement joué son rôle social d'échanges, de convivialité et aussi de culture. Un membre de la communauté israélite avait d'ailleurs ouvert, pour l'occasion, la synagogue et faisait découvrir ce patrimoine ... et tant pis si la réponse à la question arrivait un peu trop vite.

Il est sûr que le rythme de la marche imposé par les questions n'a pas été très élevé et la sécrétion d'endorphines a été minime. Mais ce manque d'hormones du bonheur a été compensé par un moment de convivialité qui a couronné cet aprèsmidi inondé de soleil et de bonne humeur.

# Courten'Aube randonnées s'associe à « Plûtot la vie » pour Octobre Rose

Le dimanche 16 octobre, 150 randonneurs ont répondu à l'invitation des deux associations Courten'Aube Randonnées et <u>« Plutôt la Vie »</u> pour participer à une journée de sensibilisation sur le cancer du sein.

« Plutôt la vie » est une association basée à Troyes qui aide psychologiquement et financièrement les malades atteints du cancer du sein ainsi que leurs aidants en leur proposant diffé-

rents ateliers. Elle les aide ainsi à briser le silence autour de la maladie, reprendre confiance en eux en se réappropriant leur "nouveau" corps.

Courten'Aube Randonnées était chargé de la logistique (balisage, ravi-



taillement, débalisage...). Le matin, trois randonnées étaient proposées : 12 km, 10 km, 5 km.

Les départs des 2 plus grandes randonnées ont été précédés d'un échauffement mené par le coach Fabien qui est partenaire de l'association « Plutôt la Vie ». Ce dernier a également emmené un groupe en marche nordique sur le petit parcours.

Le dimanche après-midi, après un déjeuner bien mérité tiré du sac ou pris au food-truck présent sur place, la sophrologue Agnès, elle aussi partenaire de « Plutôt la vie », a mené une séance de relaxation et de sophrologie avec les personnes présentes.

#### Formez-vous avec la FFRandonnée en 2023

Que vous soyez randonneur néophyte ou confirmé, que vous souhaitiez vous former au maniement de la boussole ou que vous ayez envie de vous investir au sein de votre club dans l'accompagnement des randonnées classiques, marche nordique, ou encore Santé, il y a forcément une formation pour vous dans le Grand Est.

Vous pouvez consulter le calendrier des formations 2023 sur le <u>site Internet du Comité Grand Est</u> ou vous préinscrire directement sur le site <u>www.ffrandonnee.fr</u>, rubrique formation.

# Lancement du 2ème baromètre des villes « marchables »

Le collectif « Place aux piétons », rassemblant la FFRandonnée, Rue de l'Avenir, 60 Millions de piétons et le Club des villes et territoires cyclables et marchables a lancé, avec le soutien de l'ADEME, des Ministères de l'Ecologie, des Sports et des Transports, la 2e édition du Baromètre des villes marchables®.



Jusqu'au 1er février 2023, les Français sont invités à donner leur avis sur la « marchabilité » de leur commune en répondant à un questionnaire en ligne avec pour objectif de publier un palmarès des villes marchables, ville par ville, autour de cinq indicateurs principaux :

- Les pratiques des français et leur ressenti global sur le quotidien de la marche,
- La sécurité des déplacements à pied,
- Le confort des déplacements à pied,
- L'importance donnée aux déplacements à pied par les communes,
- Les aménagements et services spécifiques pour les marcheurs

Alors pour faire bouger les choses : la FFRandonnée ambitionne 100 000 participants à cette nouvelle édition.

En consacrant 15 minutes à répondre à ce questionnaire, **jusqu'au 1er février 2023**, chacun contribue à donner une vraie photographie de la politique du piéton dans les agglomérations françaises. **Pour participer**, <u>cliquez ICI</u>

# Un nouvel itinéraire de Grande Randonnée de Pays en Ardenne-Meuse

Les communautés de communes des Portes du Luxembourg, du Pays de Montmédy, du Pays de Stenay et du Val Dunois regroupées dans le syndicat Synergie Ardenne-Meuse ont travaillé à la création d'un itinéraire de grande randonnée de pays (GRP®) en boucle, d'une longueur totale de 82 kilomètres avec un dénivelé positif de 1 510 mètres à parcourir en 3 ou 4 jours.

Le circuit visite des sites majeurs tels que l'ermitage de Saint-Walfroy, l'ouvrage de La Ferté, l'abbaye d'Orval, la basilique d'Avioth, la citadelle de Montmédy et le musée de la bière de Stenay.

Le tracé du GR® de pays Synergie reprend des sections du sentier de grande randonnée de pays Aux marches de Meuse, la Transgaumaise et le chemin de grande randonnée Nº129 sud. Il sera homologué par la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Un topoguide est à l'étude. La <u>carte du circuit est disponible en ligne</u>.











### LE SAVIEZ-VOUS ?

En tant qu'adhérent FFRandonnée, vous avez la possibilité de bénéficier de réductions et offres préférentielles proposées par nos partenaires sur :

- · Des randonnées et trekkings en France et à l'étranger,
- · Des équipements techniques de qualité,
- · Des séjours sous formes variées ; hôtels, villages vacances, résidences, camping...

DECOUVREZ SUR LE SITE DE LA <u>FFRANDONNEE</u> VOS AVANTAGES OFFERTS AVEC VOTRE LICENCE, POUR VOTRE PRATIQUE EN CLUB OU A TITRE PERSONNEL

## Deux sorties organisées pour les licenciés **lorrains**

Les 8 octobre et 10 décembre 2023, le Comité Régional FFRandonnée Grand Est, a organisé deux sorties dans notre région.

La première autour de la transhumance dans les Hautes



Vosges alsaciennes a réuni 110 personnes, le maximum de places pour le repas marquaire traditionnel dans la Ferme Auberge du Schiessroth. Deux autocars, au départs de Charmes, Tomblaine et Metz, ont ame-

né les randonneurs dès potron-minet aux Trois Fours sur les crêtes pour une balade de 13 km. Les marcheurs ont alors emprunté le GR®5 jusqu'à la ferme, puis ont rejoint, au

Gaschney, le troupeau pour la dernière partie de 8 km, très sportive en descente, de la transhumance. Tout le monde a rejoint alors la fête à Muhlbach-sur-Munster, terme de cette très belle journée.



La seconde journée s'est déroulée également en Alsace. Mêmes départs au cœur de la nuit pour encore trois autocars, afin de rejoindre Bergheim, « village des crèches », élu il y a quelques années plus beau village de France. De là une randonnée de 7 km, sur les coteaux à travers les vignes, a mené 102 randonneurs jusqu'aux hauts de Ribeauvillé où le traditionnel repas alsacien leur a été servi. L'après-midi, à leur guise, ils ont pu profiter du marché de Noël médiéval.



#### Les actualités du Comité de l'Aube

Plusieurs projets importants sont en cours et les membres de notre comité sont au travail.

Le P.D.I.P.R. a été voté à l'unanimité lors du dernier comité de pilotage et nous en sommes très fiers. Le travail mené par les membres du comité lors des comités techniques et comité de pilotage a été conséquent. Ce projet était en attente depuis 1988...

Le projet d'expertise de 24 sentiers (PR) sur la Côte des Bar se poursuit. Nous avons pratiquement terminé les expertises et nous allons engager le balisage de ces sentiers ; nos baliseurs seront mis à contribution. Nous passerons à la labellisation par la suite. La parution du topo-guide « La Côte des Bar à pied » est prévue pour le premier semestre 2024. Un projet mené avec un prestataire extérieur; le comité de l'Aube n'ayant pas suffisamment de bénévoles en son sein pour assurer tout ce travail. Pour autant, nous restons très occupés.

Nous venons de répondre à un appel d'offre public proposé par le Conseil départemental de l'Aube pour l'expertise de 41 itinéraires de randonnée (PR) dans l'ensemble du département. La négociation est en cours et le choix du candidat se fera fin janvier 2023; un projet qui se déroulera jusqu'en 2025... Nous restons confiants.

Nous allons signer une convention de partenariat avec la Fédération des chasseurs et la Fédération de Cyclisme ; convention qui remplacera la précédente qui existait entre les randonneurs et les chasseurs.

Cette future convention sera signée courant janvier 2023 avec l'association des maires de France; première convention de ce type qui sera réalisée au niveau national.

Nos mandats arrivent à leur terme en mars 2024 et nous ne voyons pas venir de nouveaux membres dans notre comité, malgré beaucoup de travail des membres actuels avec toutes les instances qui œuvrent pour le bénévolat.... Il nous parait important qu'une réflexion au sein de notre fédération soit menée rapidement sur l'avenir de certains de nos comités. Il en va de notre existence et de notre avenir!



FFRandonnée Grand Est

Maison Régionale des Sports 13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE Tél: 03 83 18 87 36 E-mail: grand-est@ffrandonnee.fr

www.grand-est.ffrandonnee.fr



