

85^{en} chemins

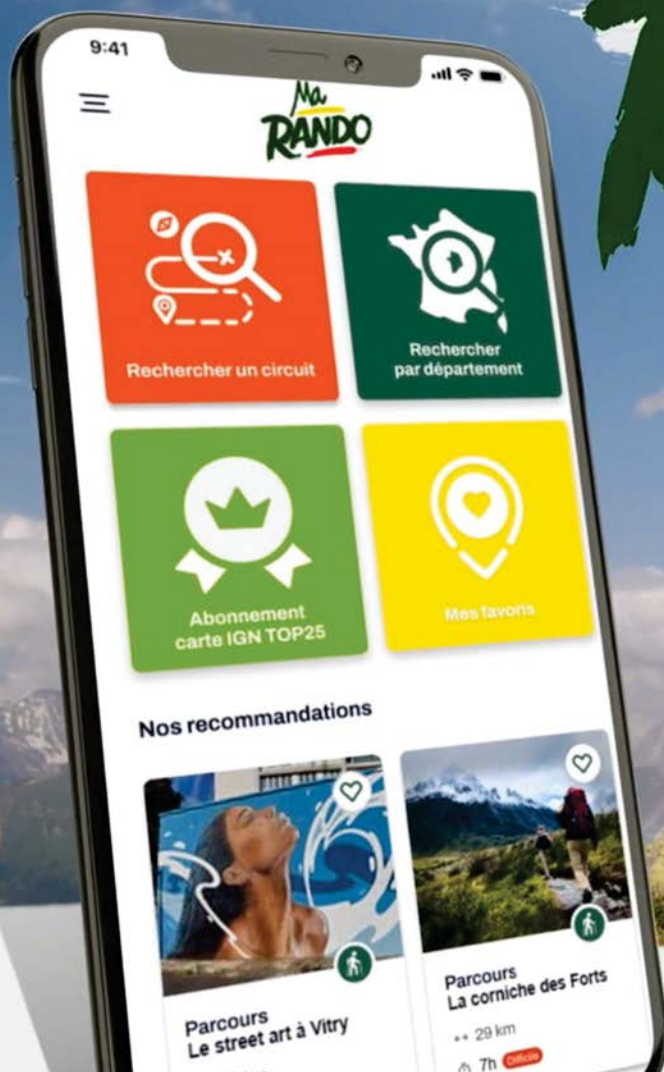
Journal du
Comité FFRandonnée Vendée

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Vendée

Ma RANDO

L'application officielle!

FFRandonnée 



 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**



DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE LA COHÉSION SOCIALE
DE LA VENDÉE

 **INTERSPORT**
LE SPORT COMMENCE ICI

Crédit Mutuel



VENDÉE
LE DÉPARTEMENT



2 689 licenciés au 22 novembre 2022, date de la rédaction de cet article !

Contre 2 795 en fin de saison 2021/2022 au 31/08

Ces chiffres sont issus de la base de données des licences de la Fédération (S.G.V.F.).

C'est dire que nous sommes à **98 % du chiffre total des licenciés de toute la saison sportive dernière !**

Sommes-nous en piste pour dépasser les 3 000 licenciés à la fin de la saison sportive 2022/2023 ? Pourquoi pas ?

Ce serait extraordinaire et conforterait notre place de second département en Pays de la Loire derrière l'intouchable Loire-Atlantique.

C'est dire combien vos clubs sont attractifs et attirent de nouveaux adhérents et ceci quelles que soient les activités proposées qu'il s'agisse de la randonnée, de la marche nordique, du Longe-côte, de l'Audax ou encore de la Rando Santé®. Notons que cette dernière activité se décline désormais en Rando Santé®, Rando Santé® Marche Nordique ou Rando Santé® Longe Côte et que le nombre de clubs ayant obtenu le label fédéral Rando Santé® progresse.

Et il n'y a pas que dans le domaine des licences que la Vendée est active.

L'inauguration du GR® 364, sous la forme d'une randonnée itinérante de 10 jours début septembre dernier, a été un succès par sa notoriété, son organisation, sa communication. L'inauguration de chaque panneau de départ au petit matin nous a permis de rencontrer les Maires et Conseillers Départementaux et de consolider nos relations. Son arrivée aux Sables-d'Olonne a été spectaculaire.

La Journée de la Marche le 11 septembre dernier, décentralisée en 6 lieux en Vendée avec 10 associations impliquées a mis en place une nouvelle organisation pour mieux faire connaître toutes les facettes de la randonnée en Vendée. La formule est originale et devrait être reconduite en 2023, peut-être dans un cadre encore plus élargi et à une date plus propice.

Dans le domaine des échanges avec les clubs, notre Comité a organisé le 21 octobre la rencontre annuelle des associations à la Maison des Sports. Une belle réussite là aussi avec 21 associations représentées et 36 participants des clubs. Des échanges nombreux et conviviaux où tous les sujets ont été abordés. Mais nos 42 clubs vendéens voyagent également puisque vous étiez 7 associations et 22 représentants à la Journée RSA (Responsabilités, Sécurité, Assurances) organisée par le Comité Régional le 19 novembre dernier à Bouchemaïne.

Le mieux que l'on puisse dire c'est que la randonnée vendéenne est « foisonnante », active, en plein développement et que votre Comité accompagne et encourage ces orientations.

Un petit mot pour vous remercier de vos invitations à participer à vos Assemblées Générales. J'y vais avec plaisir et beaucoup d'intérêt dans la mesure de mes disponibilités. Nos Vice-Présidents sont aussi mobilisés pour y être présent.

Au plaisir de se rencontrer à nouveau prochainement et, au plus tard à notre Assemblée Générale à Talmont Saint-Hilaire le 25 Février 2023.

Amicalement

Bernard Chéneau
Président du Comité de Vendée

SOMMAIRE

Page 2 : Editorial

*Page 3: Longe Côte
Rando Santé*

*Page 4 : Numérique
La Randonnée*

Page 5 : Sentiers Itinéraires

Page 6 : La Marche Nordique

Page 7 : Pratiques Adhésions

Page 8 : Formation

*Page 9 : Vie Associative
Les Randonnées Talmondaïses*

Page 10 : A vos agendas



LE LONGE-CÔTE



Longe Côte

Le longe-côte est un sport en pleine expansion au niveau national et particulièrement en Vendée... Notre département compte actuellement 5 clubs : Adapt'form à Saint-Jean-de-Monts, Longe-Côte Les Sables-d'Olonne, Les P'tits Baigneurs à Longeville-sur-Mer, Le Pôle Nautique à Notre-Dame-de-Monts et la Vadrouille Michelaise qui évolue à La Faute-sur-Mer.

Pourquoi un tel engouement ?

Le longe-côte peut être pratiqué par tous, car il existe plusieurs niveaux : il y a le Longe-côte Santé, loisirs, sportif et compétition... Chacun son rythme !!



Quels sont les bienfaits du longe-côte ?

Il s'agit d'un sport en plein air, qui se pratique toute l'année ! La résistance de l'eau muscle naturellement, sont sollicitées également les fonctions respiratoires, cardiovasculaires... Le fait de pratiquer en club favorise la motivation, la sociabilité et donne le moral car nous passons tous de bons moments !

Chantal Le Gall



RANDO SANTE®



Rando Santé®

Quel bonheur de pouvoir randonner, respirer le bon air. Il était très difficile de rester optimiste ces 2 dernières années, maintenant nous pouvons sans crainte retrouver nos chemins et acquérir une santé physique grâce à une bonne hygiène de vie. C'est pour cette raison que la FFRandonnée a créé la Rando Santé® depuis plus de 10 ans maintenant.

Le nombre de pratiquants et celui de clubs labellisés ont explosé dans toutes les disciplines telles que randonnée, marche nordique et Longe-côte. Le public est hétérogène qu'il s'agisse de personnes diminuées par le fil des années et/ou avec pathologie nécessitant une pratique adaptée aux mouvements ou autres, mais ne devant surtout pas rester inactifs. Toutes les pathologies sont acceptées, métaboliques, neurologiques, rhumatologiques, etc. mais le fait d'appartenir à un club est très profitable pour le physique mental et la convivialité peut être source de bonheur pour les adhérents.



La Fédération forme ses encadrants par des stages dispensés dans tout l'hexagone. La Région Pays de la Loire ne déroge pas à la règle et se fait un plaisir de dispenser cette formation Santé. En 2022, 10 adhérents affiliés ont satisfait avec succès aux épreuves. Un médecin, voire deux, sont présents pour dispenser les cours.

Pour être en communion avec la nature en toutes saisons, acquérir une sorte d'évasion psychique, en Vendée, rejoignez sans plus tarder un club labellisé ou non, alors dans ce cas ce sera la rando douce, mais le résultat est toujours bénéfique pour une bonne santé.

Danielle Bourgeois 3



Les travaux numériques en 2022

Mise à jour de Randofiches®

« Faire vivre » les Randofiches® en les adaptant aux modifications souhaitées par les acteurs locaux est un engagement pris par le Comité dans le cadre de conventions signées avec certaines collectivités. En 2022, nous avons donc mis à jour 25 Randofiches® pour les communautés de communes de Vie et Boulogne et du Pays de Pouzauges. **Travail de rédaction**, mais aussi de numérisation et de vérification de concordance entre les descriptifs et le terrain. Merci à tous les acteurs qui permettent au Comité de remplir ses engagements et aux randonneurs de compter sur des documents fiables.



« Ma Rando® », l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée

Cette nouvelle application a constitué un point fort de l'activité Numérique. L'intégration des 35 premiers sentiers « Labellisés FFRandonnée® » a nécessité une préparation et un enrichissement des données en grande partie réalisé par notre salarié Jérôme Raidelet. **L'augmentation du nombre de sentiers en début 2023** permettra une couverture plus complète de notre territoire tout en respectant l'engagement de proposer des circuits dignes d'intérêt puisqu'ils auront tous le label fédéral et/ou du Département.

L'équipe Numérique mettra tout en œuvre pour permettre la montée en puissance de cette application sur notre Comité.



Sylvain Borquet



LA RANDONNEE

La randonnée, une activité physique pour découvrir la nature

Marcher est a priori accessible à tous, il suffit de pouvoir mettre un pied devant l'autre... Cependant, la randonnée n'est pas une simple promenade mais bien un sport qui demande des efforts en fonction de la longueur de la randonnée, du dénivelé, de la vitesse de progression, du poids du sac et du niveau d'entraînement.



Les valeurs moyennes de progression sont en général de 4 à 5 km par heure, 300 m de dénivelé par heure en montée contre 400 m en descente.

Il est important de bien préparer sa randonnée avant de partir, que ce soit pour une journée, quelques jours ou plus longtemps en utilisant tous les moyens à sa disposition : carte IGN, GPS, TopoGuides®, application mobile « Ma Rando® »

En France, le maillage territorial des chemins de randonnée est impressionnant et couvre toutes les régions avec une grande diversité de paysages et de niveaux de difficultés.

Après, il ne reste plus qu'à faire son choix, en fonction de ses capacités physiques, psychologiques, de la durée souhaitée, parmi tous les sentiers possibles dont plus de 180 000 km de sentiers balisés par la FFRandonnée.

Depuis 2017, la Fédération Française de Randonnée organise chaque année un concours « Mon GR préféré » : c'est l'occasion de faire connaître au public 8 GR® issus de différentes régions de France et de donner envie de les parcourir.

La participation en 2022 a rassemblé près de 90 000 votants et c'est le « GR® de Pays Tour de la Suisse Normande » qui a été élu le GR® préféré de la saison 6.

Marie-Christine Méchineau



Une année 2023 riche en activités pour la Commission Sentiers-Itinéraires (C.D.S.I.)



La première mission de la Commission Sentiers-Itinéraires est l'entretien annuel du balisage des 1 107 km des GR® et GRP® dont elle a la responsabilité. Une tâche effectuée cette année par **252 baliseurs bénévoles répartis en 41 équipes**.

Suivez les balisages de la FFRandonnée				Ordre du balisage
Type d'itinéraire	GR®	GRPAYS	PR	
Bonne direction	[Red arrow pointing right]	[Yellow arrow pointing right]	[Yellow arrow pointing right]	1
Tourner à gauche	[Red arrow pointing left]	[Yellow arrow pointing left]	[Yellow arrow pointing left]	2
Tourner à droite	[Red arrow pointing right]	[Yellow arrow pointing right]	[Yellow arrow pointing right]	3
Mauvaise direction	[Red X]	[Yellow X]	[Yellow X]	4

1 Grande Randonnée / 2 Grande Randonnée de Pays / 3 Promenade & Randonnée

Nous avons procédé, à la demande de certaines collectivités, à des expertises ou à du balisage (création, rénovation ou entretien). Ces prestations de service ont été réalisées sur 516 km de sentiers PR. En 2022, 30 nouveaux baliseurs se sont formés pour faire face à l'augmentation de nos besoins sur nos GR®-GRP®.

Avec sa redynamisation, le GR® 364 du Poitou à l'Océan est ainsi passé de 170 à 252 km.

Quatre années de travaux et 40 000 € d'investissements ont été nécessaires à cette réalisation.

85 randonneurs se sont retrouvés pour son inauguration du 30 août au 9 septembre 2022. Cela nous a permis de remercier, à chaque étape, élus, collectivités, associations affiliées et nos baliseurs bénévoles.

Une pochette de trois livrets détaillant les 11 étapes du GR® est disponible au prix de 12 € pour tous les amoureux de la nature sur 1, 2, 3 jours ou une semaine



Notre programme de redynamisation de GR® (2022-2024) continue avec les 210 km du GR® 8 « L'Atlantique, Entre Loire et Bidassoa ». Dans le même temps, un nouveau GRP® de 192 km, « Bocage et Littoral Vendéens », est en création. Cette boucle en rétro-littoral permettra de relier Les Sables-d'Olonne à La Roche-sur-Yon, en passant par Jard-sur-Mer, Moutiers-les-Mauxfaits ou encore le lac du Jaunay.

La labellisation de nos sentiers PR progresse tous les ans avec plus de visibilité.

Ma Rando®, l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée pour Smartphones est disponible depuis le 1^{er} novembre. Elle sera constituée uniquement de sentiers balisés et « Labellisés FFRandonnée® ». Une 2^{ème} version avec une fonctionnalité « communauté » en complément sera également disponible au printemps. En Vendée, 35 circuits sont présentés actuellement, une centaine d'ici l'été 2023, notamment avec les circuits labellisés par le Conseil Départemental.

Grâce à ces labels fédéral et départemental, la qualité des circuits est garantie : part de goudron limitée (< à 30 ou 40 % suivant le label), confort, patrimoine naturel et/ou bâti. Les itinéraires, tous inscrits au P.D.I.P.R., sont par ailleurs contrôlés régulièrement par nos référents de secteur bénévoles. Ma Rando® assurera une plus-value pour la promotion de ces circuits au niveau des offices de tourisme et auprès des randonneurs.



De la part des 16 membres de la C.D.S.I., un très grand merci à nos clubs affiliés et à nos 2 800 licencié(e)s qui contribuent indirectement au financement de nos actions, mais aussi au Conseil Départemental, qui vient de reconduire pour 2023-2028 son soutien financier, et aux collectivités qui nous font confiance via les prestations de service.

Tous nos bénévoles vont continuer de s'investir dans nos futurs projets pour améliorer continuellement les circuits au bénéfice des amoureux de la nature.



Marche nordique

La marche Nordique, les bonnes raisons de se lancer !

Le succès de la marche nordique est-il un hasard ?

Non, cette pratique de marche avec bâtons spécifiques est physique et sportive et présente de multiples avantages pour répondre à des attentes et motivations variées.



« C'est en bougeant plus qu'on vit mieux » :

Pour tous, l'activité physique en général et la marche nordique en particulier contribuent à améliorer le bien-être physique et mental.

Pour les personnes de tous âges, pas nécessairement sportives, ni même physiquement actives au départ, dans la mouvance actuelle «sport-santé bien-être», c'est probablement la motivation la plus courante chez la plus grande partie des marcheuses et marcheurs nordiques, notamment chez les seniors, de vouloir rester longtemps en bonne santé et en pleine forme.

« C'est une activité tous bénéfices » :

Pour divers publics, les vertus de la marche nordique sont avérées, tant pour retrouver ou maintenir une bonne condition physique, prévenir de nombreux troubles et accompagner le traitement de certaines maladies.

C'est aussi un excellent moyen de lâcher prise avec le quotidien, se sentir bien, simplement, au contact de la nature et de ses sens.

La convivialité offerte par le groupe est aussi une motivation essentielle pour sortir régulièrement ses bâtons.

« C'est un vrai sport » :

Pour les sportifs surtout de disciplines d'endurance à la recherche de solutions d'une pratique non traumatisante, pour d'anciens coureurs à pied stoppés par des blessures, pour des séances de récupération.

Pour celles et ceux qui cherchent une motivation, relever un défi personnel petit ou grand, renouer avec les joies d'un challenge, la Marche Nordique est une alternative intéressante pour tous ces sportifs, y compris jusqu'à un âge avancé.

C'est aussi passer de superbes moments dans des sorties solitaires, et l'occasion de renouer avec soi, ses sensations et son environnement.

En France nous comptons environ 2,7 millions d'adeptes de la Marche Nordique

Cette pratique se développe dans les clubs de la FFRandonnée.

À ce jour au niveau national, 30% des clubs proposent ainsi cette activité.

La marche nordique est une pratique encadrée et sécurisée dans les clubs affiliés à la FFRandonnée.

En Vendée 11 clubs proposent cette activité accompagnée par des animateurs formés.

Pour trouver un club près de chez vous, contactez votre comité ou utilisez la recherche avancée proposée sur le site en cochant « marche nordique »



Belles marches Nordique !!!

Pascal Minchelli



Des projets à leurs réalisations

Dans l'édition précédente, Alain Pierre alors en charge de la commission Pratiques-Adhésions, nous faisait part des projets pour l'année 2022. Ils n'ont pas tous connu le même succès. L'opération Rando Challenge mise en place par le comité régional ne semble pas séduire et n'a pas eu un écho retentissant.

Quand à la Journée de la marche qui a eu lieu le 11 Septembre sous une forme décentralisée, elle a rassemblé 400 participants environ.

C'est moins que ce que nous avions espéré mais, peut-être étions nous trop près de l'événement majeur qui a marqué l'année 2022, à savoir l'inauguration du GR 364 et peut être est-ce trop tôt dans la saison.

Alors, en concertation avec les participants présents à la réunion des associations, **nous avons décidé de revoir la date, qui a été fixée au 15 Octobre 2023**, tout en conservant la formule décentralisée et en espérant plus de sites d'accueil (L'objectif étant au minimum 10.)



Le journal "Balise 85" continue de vous informer tous les trimestres sur la vie de notre association et sur les événements qui se déroulent tout au long de l'année. Nous avons demandé aux présidents et leurs bureaux qu'ils en communiquent le contenu aux adhérents par voie électronique.

Il en est de même pour le calendrier des manifestations qui est présenté sous cette forme depuis 1 an ce qui le rend plus souple (un événement non programmé en début de saison pourra y être inséré et sera ainsi porté à la connaissance de tous).

Ces évolutions nous guident vers nos objectifs qui sont :

- ☞ *Paris 2024,*
- ☞ *La Vendée a pied en 2025,*
- ☞ *et 500 000 licenciés à la Fédération Française de randonnée en 2028*

Continuons nos efforts, cette saison, nous sommes le département des pays de Loire qui affiche la plus forte progression du nombre de licenciés.

Les étudiants stagiaires de Notre Dame du Roc que nous avons accueillis, avaient pour objectif de suggérer des moyens de communication autres que ceux existants (Instagram, ect....).

Le résultat de leur mission met en évidence des axes que nous allons exploiter afin d'augmenter encore le nombre de licenciés et d'associations affiliées, notre souhait étant de passer la barre des 3000 licenciés avant l'échéance du 31 Août.

Bravo et merci à Tous.....



En 2022 la pandémie était derrière nous, aussi l'équipe départementale de formation a bien occupé ses loisirs. 3 stages « Pratiquer Découverte » ont été dispensés, dont 2 décentralisés à Challans à la demande des Randonneurs du Marais de Challans. Au total 37 adhérents ont été formés aux rudiments de la carte au 1/25000 et de la boussole.

Certains de ces adhérents ont poursuivi leur cursus de formation vers le C.A.R.P. et le Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre, diplômes qui leur ont été délivrés brillamment.

Concernant la formation régionale quelle que soit la discipline, pédestre, nordique ou Longe-côte, le succès a été à son apogée, un nombre important de tronc communs (46), ce qui induit un nombre conséquent ensuite de diplômés et avec, pour le C.A.R.P., 2 sessions de formation.

Le Brevet Fédéral de Randonnée Pédestre a tenu ses promesses en y incluant 5 personnes hors Pays de la Loire sur 12 participants.

Le Brevet Fédéral de Marche Nordique a dépassé toutes ses espérances avec 15 adhérents.

Enfin **le Brevet Fédéral de Longe-côte**, malgré des demandes toujours plus importantes, est quelque peu resté en retrait avec 10 postulants. L'année 2023 est prometteuse puisque le nombre d'inscriptions est plus important et que la session est pratiquement complète.

La Formation Santé (10 participants) remplit toujours son rôle à l'égard de la demande de clubs à être labellisés.

Toutes les formations pour 2023, tant régionales que départementales, sont instituées, les demandes affluent. Le stage départemental « Pratiquer Découverte » est déjà complet avec 14 participants et nous envisagerons certainement d'ouvrir une 2^{ème} session à l'automne.

Et comme d'habitude le comité régional et les comités départementaux participent financièrement à toutes les formations, ce qui diminue substantiellement le reste à charge pour l'adhérent et/ou son association.

Le Comité de Vendée attribue également des bons crédit-formation, montant défini en fonction du nombre d'adhésions réalisées durant l'année précédente.



D'autres formations vous sont proposées telles que balisage, immatriculation tourisme et thématiques diverses.

Venez vite nous rejoindre, n'hésitez pas à nous interroger afin de connaître nos différentes propositions.

La formation apportera aux adhérents une richesse sur la découverte de la pratique de leur passion sportive et de loisir.



Les Randonnées Talmondaises



C'est en 1985 que l'activité randonnée a vu le jour au sein du centre culturel du talmondaï. Le Talmondaï, riche d'un patrimoine naturel et historique prestigieux, devenait l'objet de circuits de randonnée offrant, pour chacun, son intérêt (la cité médiévale de Talmont, les marais de la Guittière, le Sentier des Douaniers, l'estuaire du Veillon...)

En 2021, l'activité de randonnée, devenue très importante (120 adhérents avant Covid) a des souhaits d'indépendance. Avec un petit noyau de GO, nous avons créé l'association des Randonnées Talmondaïses sous la bannière de la FFRandonnée.



Pour notre première saison, en 2021-2022, nous avons enregistré plus de 100 adhérents dont 30 % de nouveaux arrivants dans notre commune. Nous organisons une randonnée un dimanche matin sur deux dans toute notre région à la découverte de notre patrimoine culturel (abbayes d'Orbestier et de Lieu-Dieu, notre cité médiévale et sa forteresse...) notre patrimoine historique (le Sentier des Douaniers, les traces de dinosaures, les mégalithes, les pêcheries, les marais salés...). Chaque trimestre, une journée rando-thème nous fait découvrir un coin de notre Vendée, et chaque année, nous découvrons une région pendant une semaine.

Les Randonnées Talmondaïses assurent le balisage des neuf circuits de la commune. Une convention avec la mairie permet de fixer les responsabilités et la fourniture du matériel nécessaire, l'entretien des sentiers est assuré par les services municipaux. Des panneaux d'informations ont été posés au départ de chaque circuit avec un QRcode où chaque randonneur peut suivre son chemin avec un commentaire pour chaque site rencontré. La conception des panneaux a été réalisée par l'équipe des GO menée par Johnny, l'installation (ici sur le parking de la Mine) par les services municipaux.



L'estuaire du Veillon : premier site remarquable de Vendée

Avec son cordon dunaire et le Havre du Payré qui lui donne un gout paradisiaque, l'estuaire du Veillon fait l'objet d'une demande pour devenir « Grand Site de France ». La pointe du Payré et l'abbaye de Lieu-Dieu, le port ostréicole de la Guittière, les marais de la Guittière et l'ancienne Ria du Payré font l'objet de multiples études d'aménagement en vue de son classement.

Les contacts :

Bernard Deslandes, Président : 06 17 51 12 16

Le blog : <https://lesrandonneestalmondaïses.blogspot.com/>

Le mail : randotalmont@gmail.com





FORMATIONS 2023

En Vendée

Pratiquer « Découverte »

Samedi 1er avril - La Roche-sur-Yon

Régionales

Pratiquer « Découverte »

Mardi 15 mars - Bouchemaîne (49)

Samedi 18 mars - Laval (53)

Pratiquer « Marche Nordique »

Samedi 18 mars - Sablé sur Sarthe (72)

Pratiquer « Longe Côte »

Vendredi 1 mars Notre Dame de Mont (85)

GPS

Samedi 13 mai - La Ferté-Bernard (72)

Filière animateur

Brevet Fédéral de Longe Côte

Samedi 18 et Dimanche 19 mars } Notre Dame
Samedi 24 et Dimanche 25 juin } de Mont (85)

Brevet Fédéral Marche Nordique

Samedi 1er et Dimanche 2 avril } Angers (49)
Samedi 30 septembre et
Dimanche 1er octobre }

Certificat d'animateur de Randonnée Proximité
(CARP)

Vendredi 6 et Samedi 7 octobre - Chalonnes-sur-Loire

Autres formations

Journée d'information R.S.A

(Responsabilité, Sécurité, Assurances)

Samedi 18 novembre à Bouchemaîne (49)

Pour tous renseignements, contacter
Danielle Bourgeois
à l'adresse suivante :
vendee.formations@ffrandonnee.fr



DATES A RETENIR 2023

Samedi 25 février

Assemblée Générale du Comité
Talmont-Saint-Hilaire

Samedi 1er et Dimanche 2 avril

La Bicentenaire
La Roche-sur-Yon

Samedi 15 avril

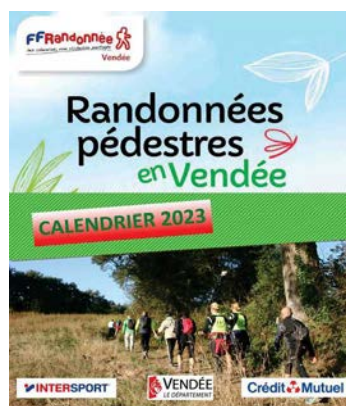
Sélectif Régional Longe Côte
Notre Dame de Mont

Dimanche 15 octobre

Journée de la Marche en Vendée

Vendredi 20 octobre

La Rencontre des Associations
La Roche sur Yon



Et bien sûr,
retrouver toutes
les randonnées pédestres
organisées en Vendée sur
notre calendrier annuel,
téléchargeable
sur notre site Internet

FFRandonnée Vendée

Maison des Sports - 202 Bd Aristide Briand - B.P. 167 - 85004 La Roche-sur-Yon cedex

Tél : 02 51 44 27 38 - Email : vendee@ffrandonnee.fr

Site Internet : <https://vendee.ffrandonnee.fr> — Facebook : Randonnée en Vendée

Rédaction et Conception : Danielle Bourgeois, Sylvain Borquet, Bernard Chéneau, Bernard Deslandes, Gaby Guillet, Marie-Christine Méchineau, Pascal Minchelli, Bernard Sallaud, Marie-Claude Tholimet,

Photos : Jean-Paul Boissonnot, Yvon Brianceau, Bernard Deslandes, Pascal Minchelli, Jérôme Raidelet

Ma RANDO®

BALISATION DES ITINÉRAIRES

SENTIERS CERTIFIÉS PAR LA FFRANDONNÉE

POINTS D'INTÉRÊTS INCONTOURNABLES

**13,99€/AN, L'OFFRE LA PLUS
ATTRACTIVE DU MARCHÉ**

SOUSCRIVEZ DÈS MAINTENANT AU SCAN 25 !



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store

par FFRandonnée 