



Newsletter N°9 - septembre 2020

2020, une rentrée sportive très attendue de tous les randonneurs et randonneuses !

Après une fin de saison compliquée où, grâce à la reprise des activités physiques de plein air en groupe, les randonneurs et randonneuses ont pu retrouver leurs terrains d'aventure dans la convivialité tout en respectant toutes les mesures de protection liées au contexte sanitaire.

Aujourd'hui, la COVID 19 fait encore partie de notre environnement mais toutes les mesures de protection sont devenues notre quotidien : lavage des mains, port du masque, distances physiquessont ancrés dans nos habitudes.

La pratique d'une activité physique et sportive est un enjeu de santé publique, qui a pris encore plus d'importance dans cette crise sanitaire. La marche et la randonnée, activités naturelles de plein air, accessibles à tous en matière d'équipement, de technicité, de terrain de pratique, de coût... peuvent être pratiquées partout, et proposer une réponse simple à la reprise d'une activité physique salutaire.

Au sein des clubs, dirigeants et animateurs, ont concocté une organisation des programmes adaptés aux mesures en vigueur avec des nouveautés peut-être, mais surtout un grand souci de pouvoir randonner en toute sécurité.

En Gironde la propagation du virus s'intensifie actuellement, restons prudents pour ne pas contribuer à cette diffusion. Protégeons nous et protégeons les autres avec toute la rigueur qui s'impose.

Cependant, pour notre bien-être, profitons des belles journées de fin d'été et de l'automne pour découvrir ou retrouver nos sentiers, nos pratiques conviviales avec toute la vigilance nécessaire !

Françoise LECROART
Présidente
FFRando Gironde

Actus de la FFRando

Rentrée sportive : les nouvelles conditions de reprise

La FFRandonnée propose à l'ensemble de son réseau de comités, clubs, dirigeant.e.s, baliseurs, pratiquant.e.s des activités de marche et randonnée, licencié.e.s ou non ... des règles et des recommandations de reprise de leurs activités de manière raisonnée et responsable à partir du 15 août 2020.

[Suivez l'évolution des conditions de reprise sur le site de la FFRandonnée en cliquant ici !](#)



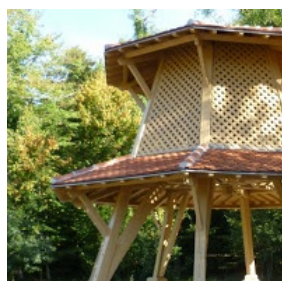
Se licencier dans un club FFRando !

Et si vous partagiez votre passion de la randonnée dans un club FFRando ?

Si vous ne voulez pas randonner seuls, si vous voulez profiter de randonnées encadrées par des animateur.rices.s formés, si vous souhaitez découvrir de nouveaux chemins, si vous voulez pratiquer différentes formes de rando pour tous les niveaux et tous les goûts, n'hésitez plus, tournez vous vers une de nos 70 associations de Gironde !

[Plus d'infos...](#)

Actus de la FFRando Gironde



L'initiation à l'audax® reportée !

La FFRando Gironde devait vous proposer une initiation à la marche d'endurance de type Audax® le 8 novembre 2020 à Sainte-Eulalie.

« Partir ensemble, revenir ensemble » tel est le mot d'ordre du

« capitaine de route » que vous auriez suivi à une allure moyenne de 6 km/h sur une boucle de 12,5 km effectuée deux fois sur un temps de 5 heures, arrêts compris.

En raison de la crise sanitaire, cette journée de découverte est reportée le 21 mars 2021 dans le Sud Gironde !

Restez attentif.ve.s pour plus d'informations !

Nos formations FFRando se modernisent

En ce début de nouvelle saison sportive, la formation reprend ses activités pour répondre aux besoins des clubs et des adhérent.e.s.

2 types de formation sont organisées :

- Par le département, pour acquérir des compétences, développer les pratiques, découvrir les outils utiles aux randonneur.ses.s mais aussi des formations pour les dirigeant.e.s et bénévoles associatifs.
- Par la région, des formations qualifiantes pour devenir animateur.rices.s ou technicien.nes.s des sentiers.

Des aides financières peuvent être attribuées par ces deux niveaux de formation.

Les inscriptions sont ouvertes via le site internet de la FFRando, rubrique "Formation".

Calendrier "Gironde" 2020-2021 (Période Septembre 2020 à Aout 2021) :

- Acquérir les techniques de la randonnée : 10 & 11 Octobre, 5 & 6 février, 5 & 6 Juin
- Pratiquer la Marche Nordique : 12 Décembre, 6 Mars,
- Pratiquer la Marche Aquatique : 10 Octobre, 15 Mai
- S'initier au GPS : 6 Décembre
- Se perfectionner au GPS : 30 Janvier
- Découvrir le GPS sur Smartphone : 21 Novembre
- Baliseurs : 21 & 22 Novembre
- Collecteurs : 27 Février & 27 Mars



[Consultez l'espace formation FFRando Gironde](#)



Des nouvelles des sentiers de Gironde !

En cette période très particulière due au Covid-19, certains dossiers

« sentiers » concernant la Gironde ont pu avancer. Et le travail dans le programme numérique a occupé quelques-uns d'entre nous. Dès la fin du confinement, les acteurs des Sentiers et Itinéraires de Gironde ont retrouvé le chemin du terrain pour de nouveau créer, vérifier des itinéraires tout en respectant autant que faire se peut les directives données par le Ministère des Sports et notre Fédération.

En effet, les équipes de la CDSI se sont affairées afin d'assurer la veille sur les itinéraires de la Communauté de Communes de Médoc Atlantique et du GR® Bordeaux Métropole ! De plus, les projets de création avancent tant bien que mal notamment le chemin de mémoire Frankton en collaboration avec les CDRP 16 et 17, le GR81 sur le Médoc et la Vallée de la Garonne ou encore l'étude du Circuit des Bastides et Abbayes en partenariat avec le Conseil Départemental de la Gironde.

Enfin, le topoguide « Autour de Bordeaux » sortira pour l'automne 2020 ! Ne tardez pas pour précommander votre topoguide dès à présent !

Un immense MERCI aux membres de la CDSI de Gironde.

Prochains événements

Attention : Tous les événements de la FFRando Gironde pourraient être modifiés ou annulés si les conditions dues à la crises sanitaires évoluent...

- **Journée des animateurs** du 17 octobre à Saucats - **Annulée pour 2020**
- **Rando pour tous** du 13 Octobre par l'US Cenon
- **Faisons un pas de géant contre le cancer** le 15 novembre au Bouscat par Bon Pied Bon Oeil
- **Journée Découverte AUDAX** le 8 novembre à Sainte Eulalie - **Reportée le 21 Mars 2021 dans le Sud Gironde**

Notre partenaire Sports Aventure



**SPORTS
AVENTURE**

Des tentes de rando haut de gamme ou des tentes familiales, il y en a pour tous les goûts et toutes les formes de randonnée !

Ce mois-ci, Sports Aventure vous propose des réductions sur 2 tentes de camping ! Choisissez selon votre sortie !

- [Tente familiale spacieuse et fonctionnelle](#)
- [Tente randonneurs aux exigences pointues](#)

Quizz FFRando



Un GR® girardin passe devant cette surprenante et très belle église en partie fortifiée, à la nef recouverte de fresques. Où se trouve cette église et quel est le GR® qui la visite ?

Envoyez votre réponse à : gironde.communication@ffrandonnee.fr
et gagnez des cadeaux chez nos partenaires !

Si vous avez la bonne réponse, vous serez départagés par un tirage au sort !

[Cliquez-ici pour retrouver la solution du quizz de février 2020 !](#)

FFRando Gironde
Maison Départementale des Sports
et de la Vie Associative
153 rue David Johnston - 33000
Bordeaux
gironde@ffrandonnee.fr



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur FFRando Gironde.

[Se désinscrire](#)



© 2020 FFRando Gironde