

LA LETTRE DU COMITÉ

Juin 2019

Directeur de publication:
Michel Avard, Président

Centre des Affaires d'Auvergne
15 bis, rue du Pré la Reine
63100 Clermont-Ferrand



04 73 91 94 01



puy-de-dome@ffrandonnee.fr



www.ffrandonnee-puy-de-dome.fr



comité départemental de randonnée
du Puy-de-Dôme

" Un Homme qui ne marche pas ne laisse pas de traces "

Georges Wolinski





Les différentes pratiques dans le Puy-de-Dôme

La Rando Santé ®

Les clubs offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

La Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

L'Audax®

Les marches d'endurance et les marches Audax® sont des épreuves pédestres de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets Audax pédestres sont les épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, ou 150 km. Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

La raquette à neige

Née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue un sport de loisir apprécié, de plus en plus pratiqué dans les associations affiliées de la FFRandonnée.

**Pour en savoir plus et
trouver le club qui vous
convient dans le
département, rendez-vous
sur www.ffrandonnee.fr**

Les manifestations



Pour plus d'informations ou pour revoir les vidéos promotionnelles:

[www.combraillESEvasions.fr](http://www.combrailllesevasions.fr)

Facebook: Combrailles Evasions

Retour sur le salon Combrailles Evasions

Les 1 et 2 juin dernier s'est déroulé le premier Salon de la randonnée du département, porté par la Mairie de Saint-Gervais-d'Auvergne et organisé par nos soins.

Vous avez été 800 participants à venir découvrir nos différentes conférences et animations (météorologie, volcanologie, itinérance, orientation, gastronomie sauvage, marche nordique, randonnées pédestre et VTT,...). Nous tenons à remercier les élus de la Mairie de Saint-Gervais pour leur confiance et le public pour l'intérêt porté à cette première édition.

Enfin, merci chaleureusement aux différents conférenciers, et exposants pour leur participation et à nos bénévoles FFR pour leur aide lors de ce week-end !



La Métropolitaine

Le Comité renouvelle son partenariat avec Clermont Auvergne Métropole pour organiser la Métropolitaine le dimanche 7 juillet prochain.

Quatre départs seront proposés au départ de Saint-Genès-Champagnelle:

- Un parcours VTT de 28 km
- Un parcours pédestre de 6 km (Chatrat-Beaune le Chaud)
- Un parcours pédestre bien connu de 12km : Les Gorges de l'Artière
- Un parcours pédestre de 14km (Laschamps- puy May- Beaune le Chaud)

Vous retrouverez cette année encore un programme culturel riche et vous pourrez venir (re)découvrir l'inscription de la Chaine des Puy - Faille de Limagne à travers une exposition dédiée à l'Unesco.

De la balade à la randonnée, entre ville et nature. La Métropolitaine propose de découvrir la diversité des paysages, véritable atout du territoire, et de partager un moment convivial.

4 PARCOURS AU CHOIX :

PARCOURS FAMILIAL DE VILLAGE EN VILLAGE 6 KM - DURÉE 2H DÉNIVELÉ + 160 m	LES GORGES DE L'ARTIÈRE 12 KM - DURÉE 3H30 DÉNIVELÉ + 300 m	LASCHAMPS ET SON PHÉNOMÈNE 14 KM - DURÉE 4H DÉNIVELÉ + 250 m
---	--	---

Facile et agréable, cette balade vous emmène à la découverte des villages de Saint-Genès-Champagnelle, Chatrat et Beaune et de leur patrimoine : tours, fontaines, lavoirs, abreuvoirs et croix... Le parcours offre des vues imprenables sur le Livradois-Forez, le bocage de Beaune et sur les volcans de La Vache, Lassolas, Mercœur...

Ce parcours conseillé pour les randonneurs confirmés offre des panoramas exceptionnels sur la Chaîne des Puy et le Forez. De la zone humide de Saint-Genès-Champagnelle en passant par les gorges sauvages de l'Artière, à Ceyret, cette balade aux multiples facettes chemine le long du ruisseau et vous emmène à la découverte du plateau granitique de Redon, du dolmen de Samson...

Empruntant le circuit familial, ce parcours se poursuit jusqu'à Laschamps pour des explications scientifiques sur le phénomène d'inversion des pôles magnétiques. Le retour se fait à travers les pâturages, les paysages volcaniques et dans le désert forestier du parcours sportif de Beaune. Ravitaillement à Laschamps. Départ conseillé à 8h.

PLATEAU DES DÔMES - VTT
30 KM - DURÉE 3H
DÉNIVELÉ + 641 m

Cette jolie balade, aux paysages variés, vous emmènera jusqu'aux pieds des puy de Dôme et de la Vache. Accordez-vous une pause à Laschamps pour découvrir le phénomène d'inversion des pôles magnétiques. Ravitaillement à Laschamps.

RENDEZ-VOUS FESTIF ET CONVIVIAL
Retour, à l'issue des randonnées, à l'Escapad pour le verre de l'amitié puis direction la zone humide pour un pique-nique tiré du sac, ponctué d'animations de 11h à 14h.

MODALITÉS
Départ de l'Escapad, centre d'activités sportives et de loisirs verts (château de Saint-Genès-Champagnelle).
Lieu de départ et d'arrivée unique. Départ libre entre 8h et 10h.
Parcours balisés : >>> / Chaussures adaptées conseillées.
Pique-nique tiré du sac.
Activités gratuites, ouvertes à tous.
Sous réserve des conditions météorologiques.

CS Scanned with CamScanner



Vie fédérale

Appel à bénévoles

Nous recherchons des bénévoles amis des sentiers !

Si vous faites partie des mordus de la randonnée, vous trouverez au sein de notre équipe des réponses à vos attentes et mettrez vos compétences au profit de votre hobby.

Vous pourrez participer activement au développement du comité.

Nous avons besoin de volontaires pour:

- la gestion administrative;
- l'édition (Topoguide®/randofiches®);
- la photographie;
- la gestion des formations;
- la communication (Internet, création d'outils)
- le travail cartographique
- l'aide à l'organisation d'événementiels

Contactez-nous !



On prépare la rentrée sportive !

Les différents titres d'adhésion...



Le Rando Pass

Vous organisez vous-même vos randonnées pour partir quand bon vous semble, marcher à votre rythme avec qui vous voulez.

Vous souhaitez bénéficier des avantages et services de la fédération: le RandoPass® est fait pour vous !



La licence

Rejoignez l'un des 3 500 clubs de la Fédération et profitez des randonnées encadrées par un animateur, pour tous les niveaux et tous les goûts (randonnée, la raquette à neige, la marche nordique, la rando santé, la marche d'endurance/Audax...)

La licence Comité

Vous avez du temps libre et des compétences ; vous avez envie d'apporter votre contribution au développement des activités de marche et de randonnée, faire partie d'une équipe dirigeante, baliser des itinéraires, organiser un événement, participer à la création d'un topoguide, avoir accès à des stages de formation, bénéficier des avantages et services de la fédération, participer à la politique de développement local par l'exercice d'un droit de vote en assemblée générale... voici quelques une des possibilités que vous offre la licence comité.

