

Les élus du Comité et les salariées vous présentent leurs meilleurs vœux pour 2011 pour vous et votre famille et vous souhaitent de belles randonnées.

## Le mot du président

Comme les années qui l'ont précédée, 2010 a été riche en événements dans le domaine de la randonnée pédestre départementale, régionale, nationale et internationale.

Rappelons ceux auxquels a participé notre comité :

- journée Raquette à Neige, le 10 janvier à Anéou ;
- conseil des Régions, les 16 et 17 janvier à Paris ;
- Rando Challenge® Régional : le 28 février à Port-Sainte-Marie (47) ;
- stage baliseurs, le 13 mars à Ger ;
- AG départementale, le 20 mars à Pau ;
- AG régionale : le 27 mars à Beautiran (33) ;
- modules de base : les 27 et 28 mars à Ciboure et le 2 et 3 octobre à Arette ;
- 20<sup>ème</sup> anniversaire du club de Kamboarrak Mendiz Mendi (Cambo) ;
- AG et congrès fédéral : les 16, 17 et 18 avril à Tours ;
- réunion des fédérations pyrénéennes, le 8 mai à Huesca et le 20 novembre à Pampelune ;
- journée régionale, le 9 mai à Brantôme ;
- « La Géroise » : le 13 mai à Ger ;
- SA1 : les 29 et 30 mai à Arette ;
- « Rando GDF Suez » : le 13 juin à Paris ;
- « Journée du Sport » : le 20 juin au Lac du Gabas ;
- « Le Bon Chemin » : le 27 juin à Navarrenx ;
- « Entre Nive et Rhune, sur le GR®8 le 11 juillet ;
- « Xareta Oinez » : le 18 juillet à Ainhoa ;
- « Journée Entre Voisins » : les 11 et 12 septembre à Biriadou ;
- « Rando GDF Suez » : le 3 octobre à Bordeaux ;
- « Conforexpo » : du 7 au 14 novembre à Bordeaux ;
- présence du comité aux AG des clubs qui en ont fait la demande ;
- présentation du CDRP64 et de la FFRandonnée : le 14 décembre à Saint Sébastien.

Sans compter la multitude de sorties proposées par tous les clubs affiliés à la **FFRandonnée**.

En espérant que l'année qui nous arrive nous prépare un millésime de même qualité, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et ...**UNE BONNE ET RANDONNEUSE ANNÉE 2011.** André Berrotte.

## Le Comité départemental recrute des baliseurs

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : notre Comité a la charge du balisage des GR® dans notre département, ce qui représente 800 km. Et il faut baliser dans les deux sens !

L'an dernier, le Comité était épaulé par une équipe de 50 baliseurs. Mais sur cet effectif, la totalité ne reviendra pas l'année prochaine. Certains vont cesser de collaborer au balisage, pour des raisons diverses. Qu'ils soient ici chaleureusement remerciés pour le précieux travail qu'ils ont accompli pour le développement de la randonnée.

Ceci étant, la politique du Comité en matière de balisage est guidée par deux principes :

- la qualité technique du balisage : cet aspect est envisagé à travers les formations de baliseurs (la prochaine ayant lieu les 26 et 27 février prochains) ;
- l'incitation au balisage par des binômes sur des tronçons de 20 km en moyenne.

Nous recrutons donc des baliseurs, spécialement dans le Pays basque où les besoins se font davantage ressentir. Après une formation, vous travaillerez en binôme avec un baliseur confirmé.

Si vous souhaitez participer à cette œuvre essentielle à la survie des GR®, merci de vous adresser au Comité. Patrice BELLANGER, président de la Commission Sentiers et Éditions.

[www.cdrp64.com](http://www.cdrp64.com) est le nouveau nom de notre site. Ce site contient beaucoup d'informations sur la vie associative et sur les itinéraires. Des liens renvoient aux rubriques du site de « Tolbiac » lorsque cela est nécessaire. Cette information est aussi complète que possible. N'hésitez pas à nous transmettre vos suggestions pour améliorer encore ce site ou celui de « Tolbiac ». Gilbert Maujean

## Création d'un club à Saint-Jean-le-Vieux : Garaziko mendizaleak

Le 18 octobre 2010 ce club a pris naissance officiellement à Saint-Jean-le-Vieux en présence de Simonne Lebrun vice-présidente du CDRP de la **FFRandonnée**, d'Audrey Rémy agent de développement, de la presse locale et de nombreux amis randonneurs. Cela faisait un moment que Dominique ETCHEBARNE y pensait. Originaire de la région, il revient au Pays de Cize pour vivre sa retraite avec son épouse Théodora.

Mais auparavant, il a tenu à se former. Ce fut le module de base, puis le SA1 et début septembre 2010, il a obtenu brillamment le brevet d'animateur de la Fédération française de la randonnée pédestre.

De plus, il va rejoindre l'équipe des baliseurs officiels après une formation qui est programmée pour le début de l'année à Ciboure.

Il souhaite développer des activités de randonnée diverses et variées sur les itinéraires basques et pyrénéens, des deux côtés de la frontière et procéder à des échanges avec les clubs voisins et outre pyrénéens.

Ce club compte déjà parmi ses membres des animateurs diplômés et des randonneurs aguerris qui connaissent bien le secteur du Pays de Cize.

Déjà plusieurs sorties ont été réalisées à la grande satisfaction des participants et d'autres sont en préparation.

Ceux qui connaissent Dominique savent qu'il saura inviter la convivialité et l'amitié lors des sorties, des moments festifs et danses country.

Ce club est affilié à la Fédération française de la randonnée pédestre et un site internet existe déjà. Vous y trouverez les modalités d'adhésion, les photos des premières sorties et bien d'autres informations.

<http://garazikomendizaleak.jimdo.com>

Pour plus de détails, contacter le président

Dominique ETCHEBARNE tél. : 06 58 22 79 51

Ongi Etorri Deneri.

Gilbert Maujean



## Téléthon

Le Comité départemental de la randonnée pédestre a participé au Téléthon 2010, le samedi 4 décembre, au stade d'eaux vives à Pau-Bizanos. Pour l'occasion, le stade a été animé par de nombreuses associations qui ont proposé différentes activités comme le tir à l'arc, le rafting, une tyrolienne, un tremplin de saut, des promenades en calèche, ainsi que des spectacles de danse...

En passant par l'accueil (stand tenu par le CDRP), les participants achetaient le programme (5 €) pour pouvoir accéder à toutes les activités. Les recettes et les dons ont été entièrement reversés au téléthon.

Pour participer à l'animation de cette journée, le CDRP a proposé un rallye pédestre. Un plan et un questionnaire sur le stade d'eaux vives ont été remis aux participants qui devaient suivre les balises et répondre aux questions au fur et à mesure de leur progression. À la suite d'un tirage au sort, les bonnes réponses ont été récompensées par de nombreux lots. Vous retrouverez le nom des gagnants dans la rubrique flash info de notre site internet [www.cdrp64.com](http://www.cdrp64.com)

Le samedi 4 décembre fut une journée ensoleillée, forte en affluence où se sont enchaînés spectacles et démonstrations pour se terminer, une fois la nuit tombée, par une descente aux flambeaux dans les eaux vives : une belle mobilisation au profit du Téléthon. Charlotte Pince.



## Agenda 2011

- 16 janvier : Week-end raquettes
  - 28, 29 et 30 janvier : Conseil des régions à Vogüé en Ardèche
  - 5 mars : [Assemblée générale de notre CDRP à BAYONNE](#)
  - 12 mars : Assemblée générale du CRRP Aquitaine à Bordeaux
  - 25, 26 et 27 mars : Salon destinations nature à Paris
  - 1, 2 et 3 avril : Congrès et assemblée générale de la Fédération à Albi
  - 10 avril : [Rando challenge® à SALIES-DE-BEARN](#)
  - 2 juin : la Géroise à GER
  - 12 juin : Larceveau, fête de la randonnée
  - 12 juin : Rando GDF SUEZ à Paris
  - 26 juin : Le bon chemin des Amis de Saint Jacques à Navarrenx
  - 10 juillet : Entre Nive et Rhune sur le GR®8
  - 17 juillet : Xareta Oinez à Ainhoa
  - 20 et 21 août : Sortie montagne organisée par le Comité régional d'Aquitaine
  - 11 septembre : Journée Européenne à La Pierre-Saint-Martin
- Pour plus de détails et pour s'assurer qu'il n'y a pas eu de modifications, consulter notre site [www.cdrp64.com](http://www.cdrp64.com)

## Dernière nouvelle

**Un stage d'initiation botanique est proposé à Saint-Jean-de-Luz en mai ou juin avec la participation de Mme Breton ancienne directrice du jardin botanique. Si vous êtes intéressés, consultez notre site et contactez Hervé Chalumeau [herve.chalumeau@wanadoo.fr](mailto:herve.chalumeau@wanadoo.fr) avant le 15 janvier. Tél. 05 59 26 74 53**

## C'est le pied !

Oh, qu'elle est désagréable, cette odeur corporelle qui vient des pieds, des chaussettes, des chaussures, et qui incommodent tout le monde ! La transpiration est un phénomène naturel. Elle sert à refroidir le corps et à éliminer certains déchets. La sueur est produite par 2 à 4 millions de glandes sudoripares. Ces glandes de la peau sont particulièrement nombreuses au niveau des mains, des aisselles et des pieds.

La quantité de sueur est de 0,2 à 10 litres par jour et plus... selon les circonstances (température, zone géographique, stress...). L'odeur de la sueur est variable et dépend de l'alimentation (ail, oignon, épices...), mais elle n'est pas très forte à l'émission.

Rapidement, des bactéries vont se développer. Elles se nourrissent des éléments contenus dans la sueur et les dégradent en produits chimiques très odorants. C'est donc l'odeur de ces produits chimiques fabriqués par les bactéries qui empestent. Que faire pour y remédier ?

- Éviter la prolifération microbienne par une bonne hygiène corporelle : bien se laver avec du savon et bien se sécher (les microbes adorent l'humidité). Éventuellement, un peu de talc ;

- assurer une aération : éviter le synthétique pour les chaussettes et les chaussures ;

- si les chaussures le supportent, les laver à la machine ;

- les anti-transpirants, qui visent à boucher les pores, ne doivent pas être utilisés systématiquement ;

- les déodorants contiennent souvent un parfum qui masque l'odeur et un antiseptique qui agit sur les bactéries.

L'acide borique, que l'on peut trouver en pharmacie pour un prix modique, est un antiseptique antifongique, qui se présente sous la forme de poudre. Il est souvent très efficace : 1/2 cuillère à café dans chaque chaussure tous les soirs pendant 8 à 15 jours puis 1 à 2 fois par semaine.

On peut en mettre sur la peau saine, mais éviter de l'ingérer ou de l'inhaler (attention aux enfants).

Et maintenant, partons d'un bon pied. Dr Philippe Cazenave



## Trekking Saint-Sébastien Bayonne

### Traversée circulaire de l'Eurocité Basque

Saint-Sébastien est l'une des 17 villes espagnoles candidates au titre de capitale européenne de la culture pour 2016 (elle vient de franchir avec succès le premier cap des éliminatoires espagnoles).

À ce titre, toutes les forces vives de la capitale du Guipúzcoa : politiques, économiques, associatives, etc. ont été sollicitées pour créer un maximum d'engouement autour de ce dossier.

Le CLUB VASCO DE CAMPING ELKARTEA, très grosse association d'activités de montagne (1 500 socios) a, de son côté, organisé cette année la traversée en 12 étapes de l'eurocité Basque, de Donostia à Bayonne, à raison d'une étape chaque mois.

Le groupe de RANDONNÉE BIEZ-BAT de BASSUSSARY, petit poucet à côté de cette grande sociedad, est depuis plusieurs années jumelé et très souvent associé à leurs activités.

Nous avons essayé d'associer les clubs affiliés FFRando de la région aux trois dernières étapes de 2010 dans la traversée du Labourd, sans beaucoup de succès ; il est vrai que chacun a souvent un calendrier chargé.

Toujours est-il que Randonnée BIEZ-BAT a essayé de représenter de son mieux les randonneurs du Pays basque Nord durant ces étapes, en particulier dans la dernière de 2010 entre Ustaritz et Bayonne, qui a rassemblé 253 randonneurs et s'est terminée par une petite réception au Musée Basque de Bayonne, en présence des autorités des deux villes.

Les quatre dernières étapes de la traversée entre Bayonne et Donostia s'étaient déroulées en 2009, avec, là aussi, un énorme succès.

Le TopoGuide® de cette traversée est disponible dans les rayons randonnée des librairies :

Trekking Saint-Sébastien Bayonne Traversée circulaire de l'Eurocité Basque, éditions SUA, Jésus Maria Perez Azaceta. Jean-Louis Aspirot.



## Un peu d'histoire

### Le GR®8 est né

C'est ce qui pouvait être lu dans le bulletin Rando 64 du CDRP des Pyrénées-Atlantiques du dernier trimestre 2000. D'Urt à Sare, près de 70 km en linéaire pour rejoindre le GR®10. La journée départementale du premier juin s'était déroulée sur cet itinéraire. Et trois volontaires étaient recherchés pour entretenir le balisage.

### Les associations

En 2000 il y avait 17 associations adhérentes. Dix ans après, vous êtes 1 485 licenciés (+ 9,9 % par rapport à 2009) qui adhérez dans 30 clubs. Espérons que cette progression connaîtra encore un beau développement ces prochaines années.

### La Randocarte® découverte une nouveauté

C'était aussi en 2000. En 2010, ce sont 227 randocartes® (+ 9,1 % sur 2009) qui ont été vendues.

Gilbert Maujean.

## QUE SONT LES GR<sup>®</sup>T ?

Ce sont des sentiers de Grande Randonnée Transfrontaliers, « inventés » du côté français par la **FFRandonnée** en relation avec la FFME<sup>(1)</sup> et du côté espagnol par les fédérations FAM, FEEC, FEDME, FNDME et EMF<sup>(1)</sup>. Ils font la jonction entre le GR<sup>®</sup> 10 côté français et les GR<sup>®</sup> 11 et GR<sup>®</sup> 12 côté espagnol.

Sur l'ensemble du massif pyrénéen, il est prévu une centaine de liaisons, une vingtaine pour l'Aquitaine, c'est-à-dire dans les Pyrénées-Atlantiques.

**Sur ces vingt « barreaux d'échelle », quatre GR<sup>®</sup>T sont opérationnels :**

- le GR<sup>®</sup>T 7 entre Saint-Jean-Pied-de-Port et Roncevaux ;
- le GR<sup>®</sup>T 8 entre le Col d'Irau et le Col d'Ibiaga, en passant par Erozaté ;
- le GR<sup>®</sup>T 9 entre Occabé et le Col d'Oraate ;
- le GR<sup>®</sup>T 10 entre les Chalets d'Irati et la Crête Hourharguiéta.

Ces quatre GR<sup>®</sup>T poursuivent en Espagne leur liaison avec le GR<sup>®</sup> 11, situé un peu plus au Sud. Cinq autres GR<sup>®</sup>T ont été reconnus et n'attendent plus que les budgets nécessaires à leur balisage et signalétique.

Les 11 GR<sup>®</sup>T restants sont des projets sur papier, ils attendent une météo favorable pour être parcourus.

Sur le terrain on peut voir la signalétique ci-jointe, le balisage étant assuré en rouge et blanc, comme pour les GR<sup>®</sup>. Un exemple de « totem » français (photo du haut) est situé sur le site d'Occabé, (30T - 0653930 - 4767222 - 1377 m), le « totem » espagnol (photo du bas), au Col d'Oraate.

(1) FFME, Fédération Française de Montagne et d'Escalade

FAM, Federacion Aragonesa de Montañismo

FEEC, Federacio d'Entitats Excursionistes de Catalunya

FEDME, Federacion Española de Deportes de Montaña y Escalada

FNDME, Federacion Navarra de Deportes de Montaña y Escalada

EMF, Euskal Mendizale Federazioa

Julien Campos



## La vie associative

Nous faisons tous partie d'une grande famille : notre Fédération est forte de 209 000 licenciés dans plus de 3 300 clubs.

Mais c'est au cœur des associations et grâce à leurs activités que se crée le plaisir d'être dans la nature pour randonner et l'envie d'entretenir le balisage ou de créer de nouveaux circuits. C'est sur les chemins que se ressent cette intimité avec la nature et avec autrui. Toutes ces balises que nous avons posées (ou peintes), toutes ces animations qui rendent la vie aux chemins, tous ces instants magiques que nous partageons sont comme un patrimoine vivant que nous créons pour le transmettre. Chers passionnés, soyez remerciés, ainsi que ceux qui vous ont précédé, pour vos engagements de dirigeants associatifs, de baliseurs, d'aménageurs, d'animateurs, et de bénévoles du comité, tous inventeurs de la vie associative. Vos actes militants honorent notre Fédération et sont créateurs de liens solidaires durables.

Gilbert Maujean, président de la commission communication.

## Passion Rando Magazine nouvelle formule est arrivé

Depuis le printemps, toute l'équipe de PRM a travaillé sur les suggestions et aspirations des abonnés.

Tolbiac (c'est ainsi que nous appelons le siège parisien de notre Fédération) a voulu marquer la rentrée sportive 2010-2011 et proposer une toute nouvelle maquette, avec des rubriques à thèmes inédites.

Notre magazine a gagné en qualité et en infos pratiques.

Au sommaire du numéro 17, il y a entre autres :

- les impacts économiques de la randonnée pédestre sur les territoires ;
- la vallée de la Clarée (Hautes-Alpes) décrite par un journaliste passionné de randonnée ;
- rando découverte en Provence verte ;
- randonnées thématiques : Saint-Émilion, l'ivresse du chemin ;
- découverte de deux îles de la Croatie en randonnant ;
- Stevenson, pionnier de l'itinérance.

Deux pages traitent des licences et des avantages offerts par les partenaires de la Fédération.

Le tarif préférentiel est de 4 euros/an soit 1 euro le numéro pour les licenciés.

Plus les abonnés seront nombreux, plus ce beau magazine aura de chances de poursuivre une carrière bien commencée en réduisant la part relative des charges incompressibles. Si vous êtes abonnés, faites le découvrir à vos amis et connaissances. Pour simplifier la gestion, les clubs proposent l'abonnement jumelé au renouvellement des licences. Mais, on peut s'abonner à tout moment, en ligne sur le site de FFRandonnée ou en envoyant un chèque.

Site : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) tél. : 01 44 89 93 93 adresse : 64 rue du Dessous-des-Berges 75013 Paris.

Gilbert Maujean.

**CDRP64**  
Centre Nelson Paillou  
12 rue du Professeur Garrigou Lagrange  
CS 97538 64075 PAU cedex  
Tél. 05 59 14 18 80  
Site : [www.cdrp64.com](http://www.cdrp64.com)  
Mail : [cdrando64@gmail.com](mailto:cdrando64@gmail.com)



Ont participé à ce numéro :  
Charlotte Pince, André Berrotte,  
Patrice Bellanger, Julien Campos,  
Philippe Cazenave, Hervé Chalumeau,  
Jean-Louis Aspirot,  
Gilbert Maujean.