



Comment bien composer son sac ?

Le sac doit apporter une solution aux 10 situations suivantes : pouvoir s'orienter ; se protéger du soleil et du froid ; s'éclairer ; se soigner ; faire chauffer ; réparer ; se nourrir ; boire et improviser un bivouac. Le tout ne devant pas dépasser 20% de votre poids. En cas de dépassement, vous pouvez utiliser des bâtons pour soulager votre dos et vos articulations. Enfin, n'oubliez pas que votre sac se porte sur le bas du dos grâce à la ceinture ventrale !

Un conseil pour les aspects vestimentaire et alimentaire ?

Prévoir des couches légères et séchant rapidement au contact du corps, une couche chaude adaptée au lieu et à la saison et une couche imperméable. Physiologiquement, il faut boire 25 cl toutes les 20 mn et manger une barre de céréales toutes les heures.

Et du point de vue de la sécurité ?

Pensez à une couverture de survie, un sifflet, une trousse à pharmacie et à un téléphone portable. Le numéro international d'urgence, le 112, peut être composé à partir de n'importe quel téléphone, même bloqué, sans crédit, à la place du code PIN, clavier bloqué...

LA RANDO « COUP DE COEUR »
de Gonzalo Diaz, accompagnateur spécialiste de l'Aubrac



Au départ du village d'Aubrac et de sa célèbre abbaye sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, prendre plein sud le GR 6A qui emprunte la draille en direction de la forêt de Brameloup. Le chemin un peu technique offre de beaux points de vue sur le vallon de St-Chély et présente de nombreuses espèces de la flore du plateau (Sceau de Salomon, Lis martagon, Centauré Grassettes...). La traversée du ruisseau peut alors être l'occasion d'une pause rafraîchissante.

Arrivé à la croix de La Vaysse et au Pc 1308, on quitte le GR 6 pour suivre sud ouest le GR du Tour de l'Aubrac (baisage rouge et jaune). Pendant toute la traversée de la forêt domaniale d'Aubrac, le chemin emprunte l'ancienne voie romaine reliant Toulouse à Lyon. Avec un peu de réussite on peut croiser cerfs et chevreuils...

Au niveau du hameau des Enfrux, on aperçoit le village de Belve-

zet, blotti au pied de son piton volcanique. La descente se poursuit jusqu'à St-Chély d'Aubrac, village étape sur le chemin de pèlerinage. Après avoir franchi le Pont des Pèlerins et sa croix de basalte, on remonte sur le plateau par le GR 65 en passant par Belvezet. Au dessus du hameau le parcours retrouve les pâturages d'estive et les troupeaux transhumants (Variante : si l'on veut raccourcir l'itinéraire de 5 Kms, sous les Enfrux au niveau



de la ferme de Verminière, on peut rejoindre par une petite route tranquille la D 533 puis le village de Belvezet). De là on reprend l'itinéraire vers Aubrac.

Circuit en boucle de 24 km environ, proposant 600 m de dénivelé positif (à découvrir sur la carte IGN 2538 O Saint-Geniez d'Olt). Prévoir 7 h de marche pour des personnes ayant l'habitude de randonner.

Le RANDONNEUR

Le Spécialiste de l'équipement

RANDONNÉE - ALPINISME

ESCALADE - SPELEOLOGIE

GPS - CARTOGRAPHIE

32 rue du Bal - 12000 RODEZ

05.65.68.32.33



loisirs de pleine nature

Organisation et

Encadrement de randonnée

Géocacheurs et SMSgames

Conseils en Sports Nature

Tél. (33) 05.65.61.24.33
12520 Aguessac

www.maison-des-accompagnateurs.fr



BOULANGERIE/PÂTISSERIE
REPAS ASSOCIATIFS
BUFFETS CAMPAGNARDS

« Nous élaborons avec
vos vos repas festifs »

Parc artisanal du Puech
12000 Le Monastère
05 65 42 12 27
www.cazottes-traiteur.com



Aveyron Sport

Le Rendez-vous du Sport .com

LA RANDO EN AVEYRON

ÇA MARCHE FORT



Edito

Amateurs de sport(s), bonjour ! Que vous soyez simple spectateur ou vrai pratiquant, occasionnel ou régulier, ce nouveau magazine, né de la volonté d'AveyronSport.com d'être toujours plus près du terrain, est fait pour vous. Tous les deux mois, nous vous proposons en effet un coup de projecteur sur une discipline sportive pratiquée en Aveyron. De la plus connue à la moins médiatisée, il y en aura pour tous les goûts. Votre sport de prédilection sera bientôt sous les feux de l'actualité, c'est promis tant notre volonté de porter un regard le plus large possible sur le paysage sportif aveyronnais est grande. On vous demande simplement un peu de patience tant le registre départemental en la matière est étendu et diversifié. Nous restons d'ailleurs à votre écoute si vous avez des idées à nous proposer. En attendant, c'est dans les pas de la randonnée pédestre, une activité qui marche très fort une fois le printemps venu, que nous avons décidé de lancer ce premier numéro. Bonne lecture à toutes et à tous et rendez-vous en septembre pour un plongeon en eaux vives dans le kayak de Valentin Grollemund, grand espoir aveyronnais de la discipline.

- ◆ L'Aveyron, premier département randonneur de France
- ◆ Entretenir sa forme physique tout en découvrant les richesses naturelles et le patrimoine architectural du territoire
- ◆ Avec le comité départemental, l'Aveyron est devenu un grand stade de randonnée à ciel ouvert

JUILLET-AOÛT 2008 - N° 01 - GRATUIT

RETROUVEZ TOUTE LA RANDONNÉE EN AVEYRON SUR

www.aveyronsport.com

www.aveyronsport.com

L'invitée
Marcelle MAUREL
Secrétaire du comité départemental

“ RANDONNER EN AVEYRON, C'EST VRAIMENT LE PIED ! ”

L'ŒIL D'UN « PRO »
Jérôme BOULET
boutique « Le Randonneur » à Rodez

La “rando”, ça marche fort. La “rando”, c'est le pied. Ou encore, la “rando” avance à grands pas. A grands coups de slogans, tous plus imagés les uns que les autres, la randonnée pédestre s'affiche un peu partout comme une activité physique et sportive (très) à la mode.



Premier département randonneur de France !

L'Aveyron n'échappe pas à la règle. Bien au contraire puisque, avec quelques 2 800 licenciés (statistiques 2007), le département arrive en tête d'un classement national établi sur la base d'un ratio nombre de licenciés / nombre d'habitants (10,27 pour mille). Mais qu'est-ce qui fait donc tant marcher les Aveyronnais mais aussi et surtout les Aveyronnaises qui représentent 60% des randonneurs ? Les réponses sont multiples. Elles tiennent d'abord à

des considérations d'ordre général. La randonnée est

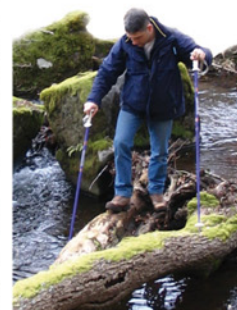


une activité qui offre à la fois liberté et flexibilité. A chacun ses fréquences de sortie, à chacun son rythme, à chacun son degré de difficulté. Autant de critères hautement priori-

taires pour tous ceux qui s'y adonnent en famille. Pour ceux qui ont choisi de la pratiquer en groupe, elle favorise les rencontres et apparaît donc comme un véritable vecteur de lien social. Et, cerise sur le gâteau, elle reste surtout accessible au plus grand nombre tant les budgets qu'elle mobilise restent minimes. Ou comment entretenir, à condition de la pratiquer régulièrement, sa forme physique à moindre coût !

Un émerveillement sans cesse renouvelé!

Tout ceci ne suffit pourtant pas à expliquer l'engouement de la discipline en Aveyron (les effectifs licenciés ont été multipliés par 7 en 15 ans). La beauté et la diversité des paysages, des sites et autres richesses du patrimoine culturel et architectural n'en finissent plus de régaler les yeux de ceux qui ont pris la bonne habitude de sillonner un territoire qui n'a pas volé son label de département de pleine nature. De chemins forestiers en sentiers botaniques, de la traversée du territoire Larzac



Templiers Hospitaliers aux hauts plateaux de l'Aubrac, des vas-

tes étendues du Lézou au rougiers de Marcillac ou de Camarès, des vallées du Ségala aux nombreux Causses répertoriés en Aveyron, sans oublier les chemins de Saint-Jacques (le chemin de grande randonnée le plus fréquenté en France), l'Aveyron apparaît comme un concentré de découvertes qui suscitent, encore et toujours, l'émerveillement de tous les randonneurs. Des touristes bien sûr, mais aussi des Aveyronnais qui n'en finissent plus d'aimer leur département.

L'investissement sur le terrain

Si la santé des Aveyronnais passe tant par les sentiers, elle le doit beaucoup au Comité Départemental de Randonnée Pédestre (CDRP 12). Depuis quinze ans et l'arrivée du président Jean-Marie Malgouyres, l'équipe de bénévoles a mené un incroyable travail. Sur le terrain ou bien dans leurs bureaux, ils n'ont compté ni les kilomètres avalés pour découvrir, débroussailler et baliser de nouveaux itinéraires, ni les heures passées à retranscrire leurs notes regroupées aujourd'hui dans les fameux topo-guides. Ce véritable travail de fourmi, jamais terminé tant l'entretien du réseau est un souci permanent, porte

aujourd'hui ses fruits : « Avec une quinzaine de topo guides qui proposent 400 boucles représentant quelque 3 200 km, les Aveyronnais peuvent randonner tous les jours de l'année sans faire deux fois le même circuit », se félicite Jean-Marie Malgouyres. Ajoutez à cela les 800 km de chemins de Grande Randonnée et vous comprendrez pourquoi le CDRP 12 peut se vanter d'avoir fait de l'Aveyron un véritable stade de randonnée à ciel ouvert. Pas question pourtant de s'arrêter en si bon(s) chemin(s). Le prochain grand défi de Jean-Marie Malgouyres et de son équipe est de convaincre toujours plus

de randonneurs à signer une licence. Le réservoir est énorme puisque le nombre d'Aveyronnais pratiquant la randonnée de manière “sauvage” est estimé à



plus de 5 000 personnes : « Ils profitent pourtant pleinement de notre travail d'entretien et de balisage », conclut Jean-Marie Malgouyres. L'appel est lancé. A bon(s) entendeur(s), salut et bienvenue.....



Commerçant la semaine, randonneur le week-end, Jérôme Boulet délivre quelques conseils.

Quelles sont les questions à se poser avant d'acheter un sac ?

Dans l'ordre, la durée de la rando, de un à plusieurs jours. Sa nature, en montagne ou sur sentiers. Et enfin la saison.

Expliquez-nous.

Il existe trois grands types de sacs. Ceux pour une rando à la journée, ceux prévus pour un week-end et enfin les sacs de grande randonnée qui offrent une grande autonomie. La nature de la randonnée conditionnera aussi le type de matériel à emporter et donc la contenance du sac. Enfin, si vous randonnez de façon saisonnière, je conseille un sac à dos à filet tendu pour une meilleure aération si vous pratiquez au printemps et l'été. Ou plutôt un sac plus étroit et plus près du corps si vous préférez les sorties hivernales en montagne.

Hommes ou femmes, le sac est-il le même ?

Pas forcément. Les sacs ont suivi les innovations des tenues vestimentaires. La morphologie du randonneur, qu'il soit enfant ou adulte, homme ou femme, est un autre critère important.

Un mot sur le budget.

Pour les sacs à petit litrage, il faut compter entre 40 et 70 €. Pour les moyens litrages, entre 60 et 90 €. Les sacs les plus grands coûtent en moyenne 120 € avec des tarifs qui peuvent grimper jusqu'à 200 €.

« VIRUS CONTAGIEUX »

Quand et comment avez-vous découvert la rando ?

C'était il y a 40 ans. J'étais enseignante à Saint-Chély d'Aubrac et je travaillais alors sur le thème des pèlerinages au Moyen-Orient. Je suis ainsi à l'origine de l'ouverture du fameux GR 65 entre Aubrac et Saint-Côme. La rando, j'étais tombée dedans.

Aujourd'hui, qu'est-ce qu'elle représente ?

Un virus contagieux que j'ai transmis à nombre de mes connaissances. Cela reste surtout le meilleur moyen de découvrir et redécouvrir ce département de pleine nature qu'est l'Aveyron. On ne s'en lasse jamais car chaque sortie, même sur un circuit maintes fois emprunté, apporte son lot de nouveautés.

Combien de km faites-vous par semaine ?

Une trentaine de km à raison de trois sorties hebdomadaires.

Pour quel résultat ?

Un bien-être qui fait que la rando est aujourd'hui devenue pour moi un passe-temps indispensable. C'est motivant et stimulant et tellement riche en terme de contacts avec les autres.

TOUT-SIMPLEMENT-VOUS

IMPRESSION - ADHESIFS - SIGNALÉTIQUE PLV - GRAPHISME
SITE INTERNET - OBJETS PUBLICITAIRES - COMMUNICATION - PUBLICITE

5 allée Jean Moulin 12740 Sébazac Concourès
www.tout-simplement-vous.net - 05 65 42 57 45 - 06 66 87 84 51



Aveyron
Journalisme
Communication

Cyrille COSTES
journaliste rédacteur

Séveyrac, 12 330 Salles-la-Source
Téléphone : 06 21 06 80 65 - 0 972 902 873
Courriel : costes.cyrille@wanadoo.fr
Site internet : www.ajc12.com

HéMon Sports

MULTI-SPORTS ET TOUT POUR LA RANDO

-5% SUR LA CHAUSSURE RANDO -10% VÊTEMENTS ET EQUIPEMENTS RANDO
sur présentation de licence Club ou Fédération Randonnée

SALOMON - LAFUMA - MERREL - ADIDAS - PUMA

5 Rue Arthur Canel
(20 mètres du pont vieux)
12500 ESPALION
05 65 44 90 81