

Randonner pour le plaisir, et en sécurité !

1- Objet du document :

Ce document s'adresse tout particulièrement aux services d'accueil des Offices de Tourisme, des mairies, de la Communauté de Communes, en contact avec un public qui souhaite découvrir, au gré des sentiers pédestres aménagés, les magnifiques paysages, le riche milieu naturel, les villages typiques des Baronnies Provençales.

2- Les moyens à disposition :

Nombreux sont les sites qui proposent des randonnées sur Internet...

Toutefois, pour évoluer en toute sécurité, le randonneur devrait préférer parcourir des itinéraires entretenus, bien balisés, garantis par des conventions de passage établis avec les propriétaires privés et publics.

Ces itinéraires en boucle sont documentés dans les TopoGuides[®] édités par la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP), et dans des guides sous forme de « pochettes », conçus par la Communauté de Communes des Baronnies en Drôme Provençale (CC-BDP).

Citons parmi ces publications :

- Le Parc naturel régional des Baronnies provençales ... à pied (FFRP) : 35 promenades et randonnées
- La Drôme Provençale ... à pied (FFRP) : 40 circuits, dont 12 adaptés à la Marche nordique
- Le Guide des Randonnées en Pays de Nyons (CC-BDP)
- Le Guide des Randonnées en Hautes Baronnies (CC-BDP) : 24 circuits
- Le Guide des Randonnées au Pays de Rémuzat (CC-BDP)
- Le Guide des Randonnées au Pays de Buis-les-Baronnies, le tout dernier né ... (CC-BDP) : 31 circuits.

3- Les niveaux de difficultés de ces itinéraires :

Question de base : le randonneur peut-il s'engager sur un itinéraire donné ??

La Fédération Française de Randonnée Pédestre a mis en place un système de cotation qui évalue les caractéristiques techniques des itinéraires.

Ce système de référence évalue la difficulté d'une randonnée autour de trois critères qui sont **l'effort, la technicité et le risque**.

Les niveaux de ces critères sont mentionnés dans les guides des éditions les plus récentes.

3 pictogrammes colorés caractérisent chaque randonnée :

- **L'effort** : il s'agit de l'indication de la difficulté physique du parcours. Un nombre de 0 à 100 qualifie la randonnée de :



facile :

assez facile

peu difficile

assez difficile

difficile

IBP index : 0-25

26-50

51-75

76-100

> 100

Ce nombre (IBP Index) est le résultat d'un calcul effectué par un logiciel spécialisé, à partir de la trace enregistrée sur le terrain.

Ces tranches de valeurs sont indiquées pour « un randonneur moyen » ; une moyenne est délicate à situer, car la condition physique, l'entraînement, l'âge, etc ... influent sur cette notion.

En revanche, le ressenti du randonneur à l'issue du parcours, mis en relation avec la valeur de l'index IBP, lui sera d'une grande utilité pour apprécier son aptitude à effectuer d'autres randonnées proposées dans les guides.

En pratique, au-delà d'une valeur de 80-90, la randonnée s'adresse à un public entraîné et/ou relativement jeune.

- **La Technicité** : qualifie la difficulté de la progression (en fonction des obstacles, de « marches », de sols de type « pierrier », d'une assise en dévers etc.).



A noter qu'une technicité évaluée « 4 », et qui plus est « 5 », augmente sensiblement l'effort à produire.

- **Le Risque** : qualifie la difficulté liée au danger de chute et à ses conséquences possibles.



Il faut souligner cette valeur à partir du chiffre « 3 » ; il est important de bien repérer les renseignements fournis dans la fiche au sujet du risque potentiel pour en effectuer l'interprétation ; par exemple passage aérien, sentier de crête exposée au vent (critère important dans la région), passages très « raides », voie équipée avec des câbles etc ...

Toutes les cotations chiffrées à « 5 » caractérisent des itinéraires qui s'adressent à des pratiquants très confirmés, aptes à faire face à des situations délicates, voire dangereuses grâce à leur compétence.

Tous les éléments liés à la notion de difficulté sont à interpréter avec soin, et à mettre en relation avec les capacités de chaque personne composant le groupe.

Visionnez et montrez la courte vidéo : <https://youtu.be/baQSGc5vBTI>

4- Randonner avec une association locale : la sécurité et l'expérience !

A Buis-les-Baronnies, l'**Association Randouvéze**, qui a plus de 30 années d'existence, 120 membres et de nombreuses animatrices et nombreux animateurs diplômés par la Fédération Française de Randonnée Pédestre propose du 1^{er} septembre au 30 juin un programme riche et varié de randonnées et de sorties de marche nordique.

Chaque jeudi et chaque dimanche, des randonnées de « bon niveau » sont programmées (15 à 20 km, 700 à 1000 m de dénivelée, index IBP d'effort de 65 à 100).

Chaque dimanche, une randonnée plus facile est aussi proposée (10 à 12 km, 300 à 500 m de dénivelée, index IBP d'effort de 40 à 60).

La sortie de marche nordique a lieu le mardi matin.

Le programme complet des randonnées se trouve sur notre site :

<https://www.randouveze.fr/programmes/randonnees>

Comment participer à nos sorties ?

Notre fédération propose une sorte « d'adhésion provisoire » aux clubs affiliés sous le nom de « Pass Découverte ». Ce titre valable 8 jours (au prix de 5€) ou 1 mois (au prix de 10€) permet de participer aux randonnées et sorties (marche nordique, séjours).

Il inclut l'assurance fédérale et les garanties assorties. Le certificat médical n'est pas requis.

Comment acquérir le « Pass Découverte » sur notre site ?

<https://www.randouveze.fr/adhesion>

Cliquer à gauche sur « Adhésion et paiement ». Le formulaire est à compléter et le paiement s'effectue par carte bancaire sur le site spécialisé HelloAsso.

Une preuve de paiement sera transmise à votre adresse mail.

Le « Pass découverte » sera envoyé par la fédération également à votre adresse mail.

Les informations de contact :

<https://www.randouveze.fr/>

randouveze@randouveze.fr

tel : +33 6 65 73 88 27



Le 5 mai 2022.

Le lieu et l'heure de rendez-vous de marche nordique sont annoncés par mail.

Pour les randonnées, se présenter à l'horaire indiqué dans le programme, place du Quinconce à Buis.

Venez découvrir..., soyez les bienvenus !