

# Rand'Orne

**BULLETIN DU COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RANDONNEE PEDESTRE DE L'ORNE**



Résultats de l'AG électorale  
du samedi 28 Septembre 2024 :  
**La nouvelle équipe dirigeante  
du Comité Départemental de l'Orne**

# Rand'Orne

## ADMINISTRATION

- Siège social :  
2, Route du Pissot  
61560 - COURGEOUT

## REDACTION

- Secrétaire de rédaction :  
- Arlette LE PROVOST
- Comité de lecture :  
- Patrick LHOSTE  
- Arlette JEANNE  
- Jacques DUGUE

## EDITION

- RAND'ORNE - Bulletin du CDRP/61  
2, Route du Pissot  
61560 - COURGEOUT  
Tél. 06.07.82.89.83  
Courriel : [cdrp61-pl@orange.fr](mailto:cdrp61-pl@orange.fr)

## LES CLUBS DE L'ORNE

- Les Marcheurs du Perche Ornais
- Les Randonneurs du Domfrontais
- Association Sportive d'Andaine
- Les Marcheurs du Pays d'Auge
- Les 1000 Pattes
- Groupe des Randonneurs de la Vallée de la Dives
- L'Aigle-Rando
- Les Randonneurs du Val d'Orne
- Les Cyclo-Marcheurs de Courgeoùt
- Union sportive de Randonnai
- Je Dis Marche
- Argentan - Randos et Découvertes

Site internet du CDRP 61 :

[https://  
cdrp61.sportsregions.fr](https://cdrp61.sportsregions.fr)

Photo en couverture : L'Aigle

**Votre bulletin RAND'ORNE**  
N'hésitez pas à nous faire parvenir des photos, compte-rendus, articles au sujet des activités auxquelles vous participez !

[aj.leprovost@wanadoo.fr](mailto:aj.leprovost@wanadoo.fr)

## S O M M A I R E

N° 69 - Juillet - Novembre 2024



### EVENEMENTS DU CDRP 61

- Assemblée générale électorale du 28 Septembre 2024 : le nouveau Comité directeur
- L'Inter Régions du Grand Ouest à Cabourg du 10 au 12 Octobre 2024

### VIE DES ASSOCIATIONS

- Les Randonneurs du Val d'Orne en Loire Atlantique
- Les Marcheurs de Courgeoùt en Bretagne
- L'Aigle-Rando sur la Côte de granit rose
- Séjour sur la Côte d'Opale pour les Marcheurs du Perche Ornais
- Les Randonneurs de l'Association Sportive d'Andaine en Aubrac
- Séjour dans le Puy-de-Dôme pour les Marcheurs de Courgeoùt



## EDITO

Chères Présidentes et Présidents des clubs de l'Orne,  
Chers randonneurs,

Je tiens tout d'abord à vous saluer chaleureusement et à vous remercier pour votre engagement et votre dévouement envers notre sport. C'est avec une grande fierté et un profond sens des responsabilités que j'assume aujourd'hui la fonction de Président du Comité départemental.

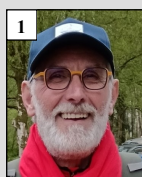
Je souhaite rendre hommage à Jacques qui a été un pilier pour notre Comité pendant 8 ans. Grâce à ses compétences, son sens de l'écoute et son engagement, Jacques a su le faire évoluer dans une ambiance conviviale.

Je reste à votre écoute pour comprendre vos besoins et vos attentes. Je suis convaincu que notre collaboration nous permettra de relever de nombreux défis.

Dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, chères Présidentes, Présidents de club et chers randonneurs, mes salutations sportives.

Patrick LHOSTE  
Président CDRP 61

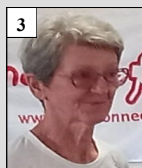
## Le nouveau Comité Directeur du CDRP de l'Orne



**Président** : Patrick LHOSTE (1)



**Vice-présidente** : Arlette LE PROVOST (2)



**Trésorière** : Arlette JEANNE (3)



**Secrétaire** : Michel CALLU (4)



**Secrétaire adjointe** : Claudine LENOIR (5)

**Responsable Sentiers Itinéraires** :  
Jacques DUGUE (6)

**Membres** :

Maud BODE (7)

Jean-Paul BOISGONTIER (8)

Janick FAUX-GUION (9)

Chantal FREBET (10)

Danielle GOUHIER (11)

Alain L'HUISSIER (12)

Anne-Marie PLUMAIL (13)

Jean VILLEDIEU (14)



## Inter Régions du Grand Ouest à Cabourg (14)

IRGO en présence de Madeleine LE BRANCHU et de Maryse GAUTTRON, Vice-présidentes du Comité directeur de la FFRandonnée.

L'IRGO est le rendez-vous des salariés, des élus et des bénévoles des comités régionaux et départementaux des régions Bretagne, Normandie, Pays de la Loire et Centre Val de Loire.

Cette rencontre est l'occasion pour les salariés de bénéficier d'une journée de formation et pour l'ensemble des participants de partager leurs expériences et activités locales.

2 ateliers de travail étaient proposés :

- Comment trouver de nouvelles ressources dans un comité ?
- Mieux communiquer avec les adhérents, les clubs et les collectivités dans le but de rajeunir la moyenne d'âge des licenciés ?

Chaque région a fait part d'expériences innovantes :

- « La Ronde du Cotentin en Val de Saire » pour la Normandie,
- « Le Tour de l'Indre des clubs 2024 » pour la région Centre,
- « Le Grand Tour de la Bretagne »,
- « Sac à dos des rencontres de Fast Hiking » pour les Pays de la Loire.

Les moments de travail ont alterné avec une visite commentée de Cabourg.

Le prochain rendez-vous interrégional aura lieu en Bretagne en 2026.

CDRP 61



Maryse

GAUTTRON

**Vie des Associations** : Après la Grande Randonnée vers Paris qui a mobilisé 2 numéros du bulletin Rand'Orne, nous allons publier tous vos compte-rendus de séjours... avec du retard. Merci de votre compréhension !

## *Les Randonneurs du Val d'Orne en séjour en Loire Atlantique*

**21 randonneurs du club de Putanges se sont retrouvés pour cinq jours à La Turballe en septembre 2023.**

La première journée a permis de découvrir la presqu'île de Guérande avec ses marais salants jusqu'à la pointe de Pen Bon avant notre installation au VVF et de partager le pot de bienvenue.

Le lendemain cap sur le Croisic, visite de la cité portuaire, le moulin de la Falaise, Batz-sur-Mer et Le Poulinguen, randonnée le long de la côte sauvage. La journée s'est terminée par la visite de la cité médiévale de Guérande.

Puis, nous quittons le littoral et partons à la découverte des marais de la Grande Brière en calèche et en chaland à partir du village de Bréca. Visite de Kerhinet avec ses maisons au toit de chaume. Après -midi randonnée dans les marais (oiseaux, faune et flore).

Retour sur la côte le lendemain : nous allons vers la pointe de Merquel le matin et l'après-midi nous randonnons à Piriac, charmante petite cité de caractère.

Dernière randonnée sur le chemin du retour à La Roche-Bernard, porte de la Bretagne avec ses deux ponts sur la Vilaine.

Notre séjour s'est déroulé dans une bonne ambiance par une belle météo. Merci à Fanfan et Jacky qui ont préparé ce sé-



*Les randonneurs du Val d'Orne en Loire-Atlantique*

jour et pour la bonne organisation des circuits accompagnés des commentaires.

*Annette  
Les Randonneurs du Val d'Orne*

## *Les Marcheurs de Courgeôût en Bretagne*

**Séjour à Saint-Cast-le-Guildo dans les Côtes d'Armor pour 32 participants du 8 au 15 octobre 2023.**



Chaque jour, à chaque demi-journée, était programmée une rando, nous faisant connaître les différentes pointes, plages et baies des environs, le tout avec une météo estivale !

Les pointes peuvent être parcourues sans se soucier des marées, puisque sur le GR 34 surplombe la côte (autant de dénivelé positif que négatif) : pointe de Lagarde, du Chevet, de St-Cast, d'Erquy, du Bay, Ste-Efficace, toutes aussi escarpées, plongeant dans une mer limpide, sentant bon la résine de quelques pins, parmi d'autres essences.

Le GR 34 nous aura également permis de rejoindre Fort La Latte et le cap Fréhel (A/R).

Quelques plages parcourues pieds nus dont celle de Sables-d'Or-Les-Pins, dans l'eau en longe-côte ; d'autres sur le sable comme celle de Fresnay ou de la minuscule île des Herbihens et ses huîtres sauvages !

Les baies à marée basse, pieds nus ou chaussés de sandales, où il fallut quelquefois presser le pas pour devancer la mer : la baie de Fresnaye et ses pieux à moules de Bouchot.

Mercredi fut jour de détente avec la visite de Dinard, la traversée en bateau-bus puis lèche-vitrines et emplettes pour certains à St-Malo intramuros tandis que les plus courageux rejoignaient Dinard à pied.

Merci et bravo à Michel et Colette pour les itinéraires de randos et qui ont su jongler avec les heures de marées ; merci également à Jean-Lou et Didier pour leurs histoires drôles, et à TOUS pour la bonne humeur !

*Claudine  
Les Cyclo-Marcheurs de Courgeôût*

## L'Aigle-Rando sur la Côte de Granit Rose

Du 30 septembre au 7 octobre 2023, 30 randonneurs se sont rendus à Trégastel dans les Côtes d'Armor pour un séjour d'une semaine

Cette belle aventure commence par un après-midi découverte autour de notre hébergement (le Castel Sainte-Anne à Trégastel) et de l'île Renote. Ces magnifiques blocs de granit rose aux formes étonnantes sont l'occasion de chercher des ressemblances... Des éclats de rire accompagnent nos imaginations fertiles.

Les randonnées dans la région sont variées et nous commençons près du menhir de Saint-Uzec pour nous rendre sur l'île Grande où nous découvrons une allée couverte, une réserve ornithologique, les dunes de Toul Gwenn (site Natura 2000).

Nous poursuivons notre périple à Trébeurden, emmenés par Jacques Georgel, notre dynamique guide local. Nous faisons le tour de l'île Milliau à marée basse, parcours bien escarpé et plutôt sportif nous permettant rapidement de nous mettre « en jambes », nous sommes là pour ça !

Le jour suivant fut particulier par sa diversité et... par la durée de la rando (23 km !). Partis du port de Ploumanac'h, nous nous retrouvons rapidement dans une forêt enchantée, la Vallée des Traouïero, emmenés par Serge Salvi, notre 2nd guide local : arbres centenaires, chaos granitiques... Nous quittons cette vallée pleine de mystère pour retrouver l'admirable côte de granit rose. Nous suivons le GR34 vers Perros-Guirec puis Trégastel : vue de nouveau sur les rochers extraordinaires et l'impressionnant phare de Mean Ruz. Pour clore cette journée, nous assistons à la présentation de sculptures sur granit vert, ça change du rose ! Et c'est très original.



La région nous surprend encore par ce parcours autour de la Pointe de Plougrescant : le gouffre, le littoral et son emblème « Castel Meur », une maison étonnante coincée entre 2 rochers énormes. La randonnée se termine par la visite de la charmante chapelle de Saint-Gonery dont le responsable nous présente de façon détaillée l'histoire des peintures qui remplissent les murs et les plafonds.

Les falaises de Trédrez-Locquemeau nous offrent à nouveau un parcours un peu plus sportif mais les points de vue splendides sur Saint-Michel-en-grève ne nous font rien regretter.

Pour clore la semaine, nous partons pour le Yaudet et parcourons quelques kilomètres sous les arbres dans la vallée du Léguer avant de terminer par la visite de Lannion.

Nous ne saurions clore cette semaine sans remercier les organisateurs de ce séjour.

*Philippe et Régine  
L'Aigle-Rando*

## Séjour sur la Côte d'Opale pour les Marcheurs du Perche Ornais



Cette année les Marcheurs du Perche Ornais ont fait leur séjour annuel sur la côte d'Opale du 23 au 29 juin 2024, région inconnue pour la plupart d'entre nous. Ce fut l'occasion de belles découvertes. Nous étions à Stella Plage, charmante cité balnéaire proche du Touquet.

Nous avons commencé par le tour de Stella Plage, en passant par les dunes de sable, difficultés inhabituelles pour nous, puis avons continué un bon moment sur la magnifique plage. La journée s'est terminée par une randonnée à Saint-Josse en passant par de très beaux chemins ombragés.

Le lendemain, randonnée au Mont Saint-Frieux, point culminant de cette région (153 m) d'où nous avons pu dominer une grande partie de la côte. Nous avons eu le plaisir de rencontrer le troupeau de poneys chargé de l'entretien de ce secteur. Au retour, visite du grand cimetière Anglais d'Etaples, regroupant 11 517 soldats anglais tombés aux guerres de 14-18 et 39-45 : endroit impressionnant et inspirant le respect.

Le programme s'est poursuivi par une randonnée au Cap Blanc Nez, magnifique paysage avec vue sur l'Angleterre qui semble à la fois si proche et si loin, puis au Cap Gris Nez, très bien aménagé, avec là aussi un paysage grandiose. Nous ne pouvions éviter les phoques de la région et ce fut le but de notre rando à Berck Plage.

L'incontournable traversée à pied de la Baie de Somme au départ du charmant port du Crotoy, jusqu'à Saint-Valéry-sur-Somme, avec retour au point de départ par le train touristique qui nous a enchantés.

Nous étions accompagnés par d'excellents guides qui expliquent tous les secrets de cette baie, pêche, chasse et flore. Les marcheurs ont découvert la « salicorne » et les « oreilles de cochon », plantes qui poussent dans la baie et qui sont un régal, crues ou cuites. A l'arrivée à Saint-Valéry-sur-Somme, un troupeau de moutons nous accueillait.

Le séjour s'est terminé par une randonnée le long de la réserve naturelle de la Baie de Canche avec de très beaux chemins en forêt, puis le tour des étangs au départ du château d'Hardelet, qui nous a donné l'impression d'être allés en Ecosse.

*Michel  
Les Marcheurs du Perche Ornais*

## Les randonneurs de l'Association Sportive d'Andaine en Aubrac

Du 21 au 29 mai, 17 Randonneurs d'Andaine se sont posés dans un gîte fermier contemporain, à 1 100 m d'altitude, en Aveyron, aux confins du Cantal et de la Lozère.



Devant l'église d'Estaing

Ils ont sillonné cette région des Monts d'Aubrac, jusqu'aux vallées de la Truyère et du Lot et ont consacré une journée mémorable à la fête de la Transhumance à Aubrac. Le GR entre Aubrac et Nasbinals emprunte les anciennes drailles sur ce plateau élevé aux formes arrondies ; de magnifiques touffes de pulsatilles s'épanouissent sur un sentier de découverte avant la cascade du Déroc où l'eau chute de la couche de basalte. Pour atteindre le Lot, suivre le GR au sud-ouest d'Aubrac ; il traverse St Chély avant de parvenir à St Côme d'Olt, classé plus beau village de France, comme Estaing, berceau d'illustres personnages. La boucle de Campouriez offre de magnifiques vues sur la Truyère ; un arrêt s'impose à Bez Bédène perché sur un éperon rocheux qui domine la Selve enjambée par un pont très étroit...

Un séjour riche en patrimoine et en traditions autour de la magnifique vache de la race Aubrac et du célèbre couteau Laguiole.

Arlette  
Association Sportive d'Andaine



Transhumance

## Séjour dans le Puy-de-Dôme pour les Marcheurs de Courgeôut

40 randonneurs ont séjourné à Murol (Puy-de-Dôme) du 8 au 15 septembre 2024.

Nous avons passé une semaine bien physique, tant au niveau des jambes, du souffle, et en bravant des conditions météo dignes d'une fin d'automne, du moins pendant trois jours !

Profitant de notre voisin « le lac Chambon » (à quelques mètres du centre « Azureva ») pour 3 balades de « mise en jambes » le matin, sur des parcours variés : tour du lac ; point de vue du Tartaret (avec retour gymkhana que certains ont baptisé « opération débardage » nous forçant à enjamber nombre de troncs d'arbres barrant le sentier !) ; rocher de l'Horloge ; bois des Favarades.

Une randonneuse et un randonneur kamikazes ont nagé dans ce même lac les premiers soirs (quand la température le « permettait » encore !)

Le tour du lac Pavin a failli, lui, nous ensorceler avec ses eaux noires en profondeur, très surveillées par les volcanologues.

Le lac Guéry, recouvert d'un édreton de brume, s'est dévoilé à nous quand nous regagnions les voitures !

L'ascension de quelques puys était aussi au programme, certains sur des pentes de scories, aménagées çà et là par des marches (Puy de Lassola, Puy de la Vache- 680 marches à la redescende- ; d'autres en forme de dômes que nous avons « chevauchés » en montées et descentes successives lors de la journée continue (Puy Mareilh, Puy de l'Angle, Puy de la Tâche) par une température entre 3 et 6 degrés, vent, averses de grésil et neige fondue ! Mais bien-sûr, le réconfort de ces panoramas grandioses, de la rencontre des troupeaux de vaches et de



moutons encore à l'alpage, et ce chocolat chaud dégusté au « buron » du col de la « croix Morand » : hummm !!

On n'oubliera pas non plus les multiples cascades, chacune avec son style et son chant particulier : celle du Rossignolet et du Queureuilh, puis la « grande cascade », au-dessus du Mont -Dore, mais aussi celle du Moine, au fond de la vallée sauvage de « Chaudefour » et au pied de la « crête du coq » et de la « dent de la rancune ».

Notre culture s'est également enrichie grâce à la visite détaillée des « fontaines pétrifiantes » de Saint-Nectaire, des grottes romaines du Cornadore, et à Murol, pour certains, le célèbre château fort en haut de son piton rocheux. Enfin l'éveil des papilles à la ferme fromagerie de « l'Oiseau ».

Un grand merci à Patrick, Sylvie et Michel pour l'organisation et la réussite de ce beau séjour !

Claudine  
Les Cyclo-Marcheurs de Courgeôut