

INFO LETTRE

3
juin 2026

Toute l'actualité rando du Comité Grand Est de la Randonnée Pédestre

Édito du président



Chères randonneuses, chers randonneurs,

Chaque mois, je suis frappé par l'énergie qui circule dans notre région. Derrière chaque sortie, chaque balisage, chaque sourire sur les sentiers, il y a des bénévoles passionnés et des clubs qui font vivre la randonnée avec une générosité incroyable.

Notre fédération avance, se modernise, s'ouvre. Avec MaRando, avec le Sport Santé, avec l'engagement renouvelé de nos équipes, nous construisons ensemble une randonnée utile, vivante et profondément humaine.

Merci pour votre présence, votre fidélité, votre envie de faire bouger les lignes. Continuons à marcher ensemble, simplement et chaleureusement.

Amitiés fédérales.

Michel Simon

Actualités

Canicule qui dure - restons prudents

Canicule, activités physiques, attention aux fortes chaleurs et prenez connaissance des précautions à prendre :

- **Évitez les heures les plus chaudes de la journée** pour les activités sportives
- Pensez à vous **hydrater régulièrement**

Rappel des gestes qui sauvent :

- Crampes de chaleur : repos en zone fraîche, réhydratation orale fractionnée, surveillance.
- Épuisement par la chaleur : décubitus dorsal jambes surélevées, déshabillage partiel, brumisation et ventilation, alerte au 15 si troubles persistants.
- Coup de chaleur (urgence absolue, mortalité > 30 % sans prise en charge précoce) : refroidissement immédiat par immersion en eau froide (cold water immersion) si possible, ou à défaut application de linges humides associée à une ventilation forcée. Objectif : ramener la température centrale sous 39 °C en moins de 30 minutes. Alerte 15 sans délai.

Lire : animateurs de rando : bien gérer la canicule



BRIL - Belle Randonnée Itinérante Linéaire

Du 14 au 17 mai 2026, un événement inoubliable : deux régions concernées, les Hauts-de-France et le Grand-Est. Deux comités **l'Aisne et la Marne** se sont associés pour encadrer pendant 4 jours **d'itinérance sur le GR®142** de Villers-en-Prayères (02) au moulin de Verzenay (51) pour 75 km avec une moyenne de 300m de dénivelé.

Cette belle aventure a rassemblé 19 clubs, dont de nombreux baliseurs (de Laon à Verzenay), avec environ 100 randonneurs par jour. L'organisation a été remarquable et l'ambiance particulièrement chaleureuse. Malgré une météo très changeante, le soleil était dans le cœur des randonneurs !

Les participants ont pu profiter de paysages variés : traversées de champs cultivés, de communes et de villages pittoresques, ainsi que de sites remarquables, comme le château de Prin.

Un moment de solidarité a particulièrement marqué les esprits : une habitante du village a spontanément proposé son hangar afin de permettre aux randonneurs de pique-niquer à l'abri de la pluie.

Le partage, la bienveillance, la bonne humeur, la gentillesse ainsi que les compétences des animateurs, notamment en matière de sécurité, ont largement contribué à la réussite parfaite de ces quatre journées, très appréciées de tous. Une partie du groupe était hébergée au CIS de Champagne à Reims. Une organisation efficace de covoiturages, complétée par des navettes en bus, permettait chaque jour d'acheminer les randonneurs vers les points de départ des étapes.

À noter également la présence des présidents des comités de l'Aisne, de la Marne ainsi que celui des Hauts-de-France, qui ont partagé plusieurs étapes avec les randonneurs. Un grand merci à tous les organisateurs et animateurs pour cette magnifique aventure humaine et sportive !



Faisons mieux connaissance - épisode 3

Pour ce troisième épisode, nous allons vous présenter une commission importante au sein de notre Comité Régional Grand Est, c'est la commission formation. Elle est un moteur d'action au sein de notre association et rassemble les énergies, fait émerger des idées et impulse des initiatives concrètes pour renforcer la qualité et l'impact de la formation sur le territoire.

À l'écoute des besoins des adhérents et des clubs de randonnée du secteur, elle contribue :

- à faire évoluer les différentes pratiques telles que la randonnée pédestre ou la marche nordique et la rando santé,
- à encourager l'innovation comme la marche avec les bâtons dynamiques ou le fast hicking,
- à soutenir des parcours de formation toujours plus adaptés, accessibles et efficaces comme le certificat d'animateur ou les brevets fédéraux.

Par son engagement, elle participe activement au développement d'une offre de formation vivante, ambitieuse et tournée vers l'avenir grâce au dévouement d'une vingtaine de formateurs issus de la Région Grand est.

[Découvrir l'offre de formations](#)

Des pas qui nous rapprochent...



80 ans des GR® en 2027

Les Comités Départementaux des Territoires d'Alsace, des Vosges, du Territoire de Belfort et de Haute-Saône, les Comités Régionaux de Bourgogne-Franche-Comté et du Grand Est ainsi que la Fédération des Clubs Vosgiens se sont réunis une première fois pour prévoir ensemble une animation au Ballon d'Alsace en 2027 à l'occasion **des 80 ans des sentiers GR®**, grande célébration nationale mise en place par la FFRandonnée.

A suivre...



Passion Rando Magazine n°80

Envie d'évasion et d'inspiration pour vos prochaines sorties ? Ce numéro estival de **Passion Rando (n°80)** vous emmène à la découverte de territoires remarquables, des rives du Rhin aux falaises du Pas-de-Calais, en passant par les sentiers du Beaufortain et les immensités glacées du Groenland. Un concentré de randonnée, de nature et d'évasion.

Découvrir le numéro



Vacancéole FFRandonnée

Cet été, la FFRandonnée récompense sa communauté !

Du 16 juin au 31 août, chaque nouvelle licence ou renouvellement vous ouvre les portes **du Jeu de l'Été**. Tournez la roue ... et tentez de trouver un ticket d'or ! **Des lots à gagner, pour partir à l'aventure où vous voulez :** bons d'achat d'une valeur de 170 € à 500€ à valoir chez notre partenaire Vacancéole. Les lots partent au fil des participations, alors n'attendez pas trop longtemps avant de tenter votre chance !

En savoir plus

L'activité "bâtons dynamiques" en plein essor

Le concept

La marche avec bâtons dynamiques (BungyPump) consiste à utiliser des bâtons particuliers dynamiques et alterner marche et exercices variés. Loisir, forme et bien-être, santé : cette spécialité couvre un large spectre de formes de pratiques, grâce aux exercices proposés (renforcement musculaire, gainage, coordination, souplesse, étirements, mobilité, équilibre, respiration, endurance...) et aux techniques utilisées, issues du fitness, de l'aérobic, du cardio.

Développement de la pratique et de la formation

Cette activité est en pleine progression dans les clubs FFRandonnée avec une centaine de clubs en France proposant régulièrement des séances de bâtons dynamiques.

Contactez le Comité Régional ou les Comités Départementaux pour découvrir cette nouvelle activité ! Des référents de l'activité sont également déployés sur tout le territoire, n'hésitez pas à les contacter via le Comité Régional pour qu'ils vous accompagnent dans la mise en place de la spécialité (initiation, développement formation, conseils matériel, financements, etc). Pour le Grand Est, le référent est Joël MORIN : jmorin@ffrandonnee.fr

Découvrez dans la vidéo ci-dessous cette nouvelle activité :



Meuse

Mieux connaître le Comité FFRandonnée de la Meuse

Le CDRP de la Meuse, le plus grand département Lorrain mais aussi le moins peuplé, moins de 30 habitants au km², compte tout de même 8 clubs affiliés et 615 adhérents.

Département vert au riche passé historique, la bataille de Verdun est incontournable. La tâche du Comité est d'allier le tourisme vert au tourisme historique et culturel. Le balisage réalisé dans la forêt d'exception en est le parfait exemple. L'action du CDRP a permis un balisage GR®, GRP®, PR de plus de 1 800 km de sentiers, de quoi « alimenter » MA RANDO puisque tous nos PR sont labellisés FFRandonnée. Ce travail est réalisé en collaboration avec les partenaires institutionnels, ONF, VNF...

Le CDRP est un fournisseur de sentiers mais il est aussi un formateur des clubs et un animateur de la vie touristique par l'organisation d'un rando challenge et d'une fête de la rando. Il apporte aussi un appui technique aux associations caritatives qui mettent la marche comme point d'orgue de leurs actions.

Cette année « l'interrégion Grand Nord-Est » se déroulera en Meuse.



[Aller sur le site du Comité de la Meuse](#)

Des bénévoles de Meuse à l'honneur

Hubert VIGNON, des Randonneurs du Verdunois



Une haute silhouette immanquable, un chapeau que ne renierait pas Indiana Jones et surtout des chaussures de marche montantes, insistait-il.... Licencié au club des côtes depuis 1999 puis aux Randonneurs du Verdunois après le changement d'appellation, Hubert s'est tout de suite investi dans le fonctionnement du club en occupant les fonctions de vice-président et de meneur de marche. Infatigable, il fait toujours preuve d'une grande rigueur, concernant la préparation de ses randos en pensant à l'intérêt général plus qu'à sa propre personne et

Annie et Pierrot HENRY, du Pied Champêtre



Parmi les 155 adhérents du Pied Champêtre de Vaucouleurs, il en est qui par leurs qualités, leur gentillesse, leur bonne humeur, ont contribué à souder le groupe. C'est le cas d'**Annie et Pierrot** Henry (à droite sur la photo). Annie, passionnée de généalogie et de costumes d'époques anciennes, est la photographe de nos randos. Pierrot, amoureux des vieux tracteurs, sait tout faire. **C'est notre Géo Trouvtout.**

Il y a une quinzaine d'années, à la fin des vacances d'été, avant la reprise des marches, ils ont invité les marcheurs du club chez eux sur leur terrain aménagé avec jeux de quilles et de pétanque. Une trentaine de convives ont partagé un repas dans le local qu'ils avaient aménagé pour leurs fêtes de familles. Tous les ans l'invitation a été renouvelée et la tradition s'est forgée ; marche du matin, préparation du repas en commun, jeux notamment de boules l'après-midi. Au fil du temps le local est devenu trop petit. Il a fallu un petit chapiteau puis un chapiteau plus grand, des tables, des bancs...pour

surtout à la sécurité des marcheurs.
D'humeur parfois chafouine, mais retrouvant vite le sourire, c'est un exemple pour tous et un très bon conseiller technique pour les membres du club et le président.
À l'aube de ses 86 printemps, il a décidé de passer le flambeau de meneur de rando aux plus jeunes. Mais, il continuera de sillonner notre beau département à nos côtés.

accueillir une bonne centaine de convives en 2025.

Chaque année c'est un essaim d'aménageurs, de cuisiniers et cuisinières, de rôtisseurs, de pâtisseries bénévoles qui collaborent pour la préparation du site et du repas.

Bravo et merci Annie et Pierrot.

Merci à nos partenaires ; ils soutiennent la randonnée dans notre région



Grand Est

Comité Grand Est de Randonnée

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Unsubscribe](#)

