



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
 Comité départemental
64 Pyrénées-Atlantiques

Fédération Française de la Randonnée Pédestre

JUIN 2025

Centre Nelson Paillou
 12 rue du professeur Garrigou
 Lagrange
 64000 PAU

Téléphone : 05 59 14 18 80
 ou 06 85 10 93 37

Mel : pyrenees-atlantiques@ffrandonnee.fr
 Site : www.ffrando64.com
 ISSN : 2114-334X

Dans ce numéro :

Actualités : le GR® 653	P. 2 à 4
Sortie : votre responsabilité	P. 5
La vie du comité	P. 7 à 10
La vie sexuelle des pucerons	P. 11
Reconnaitre les graminées	P. 12 et 13
Rencontre avec Mariano	P. 14 et 15
Rencontre avec un club : KMM	P. 16

« Ils sont arrivés ! »

Ils arrivent !!! Ou, pour les plus vaillants, ils sont déjà sur nos chemins, prêts à affronter plaines – piémont – littoraux – montagnes. Du pèlerin sportif ou mystique, du trekker engagé sur la grande traversée de nos Pyrénées, de la famille cheminant sur un tronçon de GR ou de GRP... ils empruntent toutes et tous l'un des plus beaux stades à ciel ouvert de notre magnifique département.

L'entrée est gratuite, ce qui provoque parfois une marée humaine et des comportements citadins et individualistes qui nous agacent. Mais rien ne les arrête ! Ils suent, soufflent, souffrent parfois. Certains, ont le nez dans leurs smartphones, collés aux traces parfois improbables d'un site, au lieu de l'avoir dans les étoiles et de profiter du paysage. D'autres partent à l'aventure avec femme et enfants sans prendre la mesure du terrain à parcourir. Quelques-uns sont munis d'une carte obsolète qu'ils tiennent à l'envers. Les plus avisés auront suivi les conseils de la FFRP, chaussés et équipés d'un matériel

adapté, porteurs de suffisamment d'eau, bien vêtus, au fait des conditions météo, ayant prévu un départ aux premières heures du jour.

Mais toutes et tous, marcheurs expérimentés ou aventuriers du bois de Boulogne, croiseront cet été nos traces. La plupart n'y feront aucune attention jusqu'au moment d'incertitude, avant de s'engager dans un croisement. Mais c'est bien grâce à vous, nos 150 baliseurs bénévoles, qui viennent de

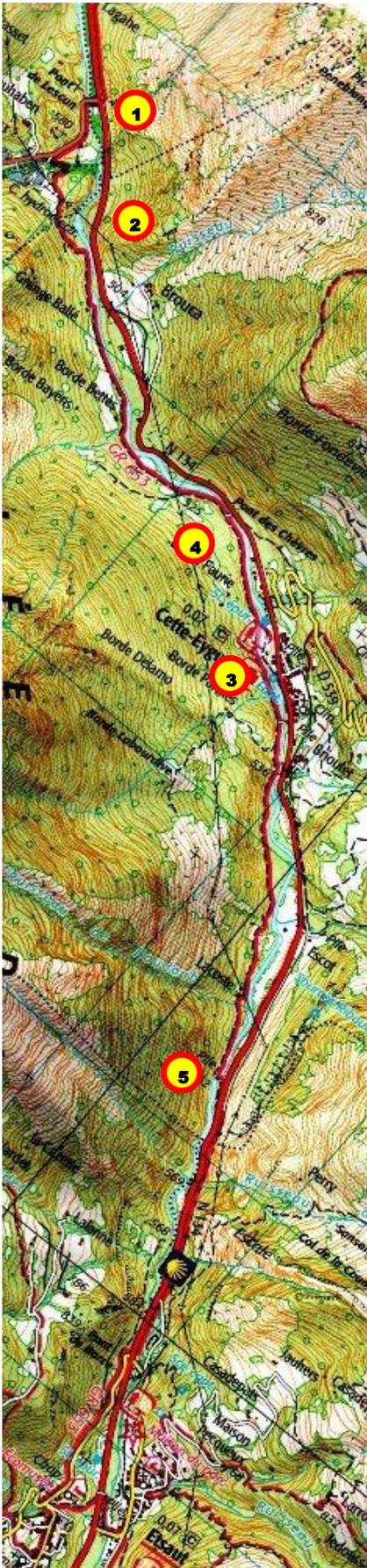
terminer la campagne de balisage, que tout ce monde hétéroclite des randonneurs pratique la marche sur des sentiers entretenus et sécurisés. Vous n'aurez que de rares remerciements, souvent des remarques incongrues, mais c'est bien grâce à vous que ce magnifique patrimoine, ce stade incomparable par sa beauté, est ouvert à tous.



*Jean-Michel Lacan,
 président du CDRP 64*



Le Gr[®] 653 amputé :



Dans la nuit du 7 au 8 septembre 2024, une catastrophe naturelle de grande ampleur – pluies torrentielles, débordement du gave – provoque de nombreux et importants dégâts en haute vallée d’Aspe, dont la coupure de la RN 134.

Le GR[®] 653 qui remonte cette vallée jusqu’au col du Somport est impacté : sentier effondré, passerelles emportées... La décision est prise de « fermer » ce GR[®] à partir d’Oloron.

Aujourd’hui, la situation, loin d’être parfaite, s’est quand même bien améliorée.

Voici un état des lieux, dans le sens normal du GR[®] (nord-sud).

Le pont de Lescun

C’est à partir de ce pont qui permet de passer en rive gauche et de monter à Lescun que commencent les problèmes pour les randonneurs et les pèlerins.

Actuellement, au niveau du pont lui-même, aucun avis officiel ne dissuade les usagers de poursuivre sur le GR[®] en rive gauche du gave. Le Département devrait y remédier rapidement.

En revanche, si l’on poursuit sur le GR[®], on accède à l’arrière de la centrale hydro-électrique par un portail en mauvais état, auquel est accroché un arrêté municipal de la commune de Cette-Eygun qui interdit d’emprunter le GR[®] 653 entre la centrale élec-

trique et le pont Lacoste avant Esaut (photo 02).

Le problème de cette « information » est qu’elle n’est pas très visible et que les étrangers n’y comprennent rien. Donc ils passent outre, comme on va le voir plus loin. Là encore, le Département va corriger la situation, si ce n’est pas déjà fait.

Entre le pont de Lescun et Cette-Eygun

Le sentier est dégradé en deux endroits :

- un peu après la centrale, vers la grange Ballé ;
- et en face de l’aire de pique-nique de Cette-Eygun, où le sentier a été englouti dans le gave (photo 03).



Apparemment, le passage est encore possible, mais le risque est non négligeable.

À Cette-Eygun

Le pont de Cette-Eygun, appelé « Pont des Chèvres », a totalement disparu, et son remplacement n’est pas prévu à ce jour (photo 04).



...la vallée d'Aspe toujours meurtrie



Le pont Lacoste

Cette passerelle en bois, très élégante, permet de repasser rive droite et de remonter sur la N 134, un km avant le carrefour d'accès à Etsaut et à Borce (photo 05). Elle a été touchée par la crue du gave et a fait l'objet d'un arrêté municipal d'interdiction, le même que celui de la centrale de Pont de Lescun. Cet arrêté était encore affiché le 25 mai (photo 06).

Aujourd'hui (5 juin), l'arrêté a été arraché et la rubalise enlevée.

Les dégâts sont pourtant toujours là, notamment la dégradation du platelage (photo 07), ce qui n'a pas empêché deux randonneuses espagnoles de franchir le gave sur cette passerelle (photo 08). Elles n'avaient pas vu l'arrêté d'interdiction au niveau de la centrale du Pont de Lescun et elles ont réussi à surmonter les obstacles des dégradations du chemin.

Des travaux de réhabilitation vont avoir lieu, mais nous ne pouvons pas donner de délai.



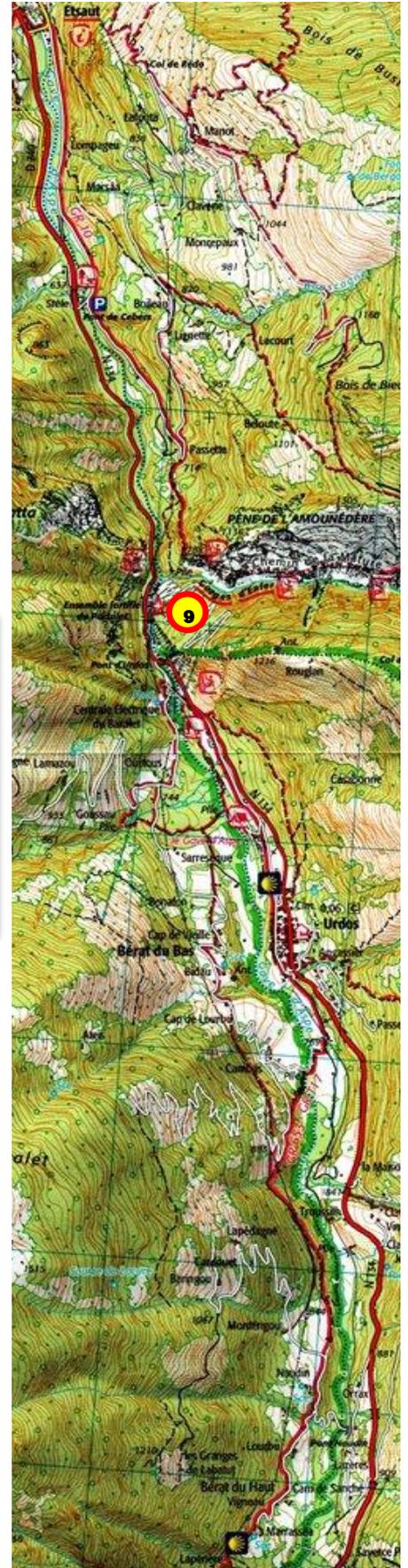
Etsaut

Le village a retrouvé un aspect quasi normal. Plusieurs maisons sont en cours de réfection. L'épicerie est toujours fermée. Le restaurant « le Randonneur » a fait refaire sa deuxième terrasse sous abri et propose un bon menu.



Le Fort du Portalet

Marié au GR[®] 10 depuis Borce, le GR[®] 653 le quitte avant d'arriver au Chemin de la Mâtüre et descend à droite vers le fort. Le sentier parvient à une terrasse agrémentée de bancs qui offre une vue saisissante sur les gorges d'Enfer, la passerelle himalayenne et le fort (photo 09 et 10).



GR® 653 : prévoir le bus !



Une série d'escaliers permet de rejoindre cette passerelle, puis de passer le pont sur le gave d'Aspe (photo 11) et d'accéder au fameux sentier en encorbellement, entièrement ouvert à ce jour. Il s'agit d'un platelage métallique, accroché à la route et dominant le gave (photo 12). Émotion garantie.

L'accès à Urdos

À la fin de l'encorbellement, un passage protégé permet de traverser la N 134 pour accéder à la petite route d'accès à la centrale du Baralet. Derrière cette centrale, une nouvelle passerelle (photo 13) franchit le gave et mène à un sentier qui remonte à droite (photo 20 et 21) vers un ancien hangar de la gare d'Urdos (photo 22).

Après Urdos

À 700 m au sud d'Urdos, Le GR franchit le gave et repasse rive gauche par une passerelle qui a été miraculeusement préservée par la catastrophe (photo 14). En revanche l'environnement immédiat a été très touché. Le lit du gave a été un temps déplacé, puis il est revenu à la normale. Il a déposé en rive gauche une grosse quantité de galets sur ce qui était autrefois le GR®. Aujourd'hui,



d'hui, le passage est de nouveau possible et balisé par les soins de Jacques Marquèze que nous tenons à remercier (photo 15).

Par la suite, et avant la remontée sur la N 134, deux passages de ruisseaux peuvent présenter quelques difficultés, mais sans être rédhibitoires.

Conclusion

1) Le GR® 653 « nouveau tracé » par le fort du Portalet est à ce jour entièrement balisé depuis la séparation du GR® 10 (chemin de la Mâture) jusqu'à Urdos et au-delà.

2) La recommandation de prendre le car à Pont de Lescur (ou Accous) est toujours valable, mais seulement jusqu'à Etsaut (et non Urdos).

Ce serait vraiment dommage de manquer cette nouvelle section Etsaut - Urdos qui passe par le fort du Portalet et ses nouveaux aménagements spectaculaires.

Ce rapport a été rédigé le 6 juin 2025, à la suite de deux déplacements sur place.

Patrice Bellanger
Responsable numérique



Accident : quelle responsabilité ?

Organiser une sortie en montagne, accompagner un groupe comme animateur : c'est la pratique courante de dizaines de bénévoles, qui au sein des clubs de la région, encadrent chaque semaine les amoureux des Pyrénées. Les uns et les autres sont tous licenciés dans une fédération, -donc assurés. Mais donc, aussi : responsables. Que se passe-t-il en cas d'accident ? Que risquent-ils ?

C'est pour répondre à cette question cruciale que le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports a organisé mercredi 11 juin une conférence-débat, avec le soutien du Peloton de gendarmerie de haute-montagne (PGHM), à l'attention de l'ensemble des clubs et association qui fréquentent les Pyrénées : randonnée, ski, spéléo, trails, alpinisme... Une cinquantaine de personnes, venues du département mais aussi des Landes et des Hautes-Pyrénées, ont répondu à l'invitation.

En cas d'incident ou d'accident durant une sortie, le club ou l'association a obligation d'en faire la déclaration (elle est systématique en cas d'appel à un service d'urgence). S'ouvre alors une première enquête, administrative, pour déterminer les circonstances des faits. Et notamment, s'ils sont la conséquence d'une maladie, d'une négligence ou d'une imprudence de la part de l'animateur. Cette enquête vise essentiellement à déterminer dans quelle mesure est engagée la responsabilité civile du club, puisque cette même responsabilité oblige celui-ci à réparer le dommage subi par la victime.

L'information complète sur les difficultés de la sortie a-t-elle été donnée ? La compétence de l'encadrant était-elle suffisante ? Les bonnes conditions de la sortie (météo, praticabilité...) ont-elles été vérifiées ? Le niveau du groupe accompagné était-il compatible avec la sortie ? Le matériel utilisé était-il en bon état, et suffisant ? Les consignes de sécurité ont-elles été rappelées ? Ont-elles été respectées par la victime ? Autant d'éléments et de témoignages qui



Les conséquences éventuelles d'un accident ont toutes été abordées.

seront recueillis, sur place d'abord, puis au calme, dans les locaux de la gendarmerie.

Tout s'arrête là dans la quasi-totalité des cas.

Ce n'est que si une faute grave est relevée, que le dossier est soumis au procureur qui décidera -ou non- d'ouvrir une enquête judiciaire. « C'est extrêmement rare ! Et dans ce cas, c'est souvent la jurisprudence qui s'appliquera ».

La sortie entre amis ? « Si le club n'est pas l'organisateur, et si les moyens du club ne sont pas utilisés (matériel, mais aussi moyens de communication), aucun souci. Il faut éviter que l'une des personnes accompagnées, puisse croire qu'elle est en sécurité parce que c'est avec le club... ». Une sortie en se fiant au descriptif

d'un site de rando ? « Les sites ne font que suggérer des itinéraires. Ils ne sont pas responsables de votre choix ».

« Le but d'une sortie, c'est d'abord de passer un bon moment en montagne ! ». Et pour cela, « mieux vaut regarder des sites officiels fiables, que ce soit pour l'itinéraire (ex : MaRando...), ou pour la météo ». Enfin, comme l'a rappelé un participant : « Le meilleur gage de sécurité au sein des clubs, c'est la formation !!! ».

L'information aussi ! C'est pourquoi une nouvelle conférence sur la présence des patous dans les estives est organisée jeudi 26 juin (cf : affiche).

Philippe Aillery

2025 : une année pour s'adapter



Jean-Michel Lacan prend le relais de Jean-Pierre Gaillard

L'assemblée générale du 28 février dernier l'avait décidé : Jean-Michel Lacan a désormais pris les commandes du CDRP 64 pour succéder à Jean-Pierre Gaillard, qui reste toutefois à ses côtés comme vice-président. Si la situation actuelle de notre comité est saine, un nouveau défi reste à relever : savoir évoluer et s'adapter pour faire face aux restrictions budgétaires imposées -malgré elles-, par les collectivités territoriales.

Principal changement dans l'organisation du comité : la mise en place, au sein de la commission Sentiers-Itinéraires présidée désormais par Jean-Michel Lacan, de trois sous-commissions confiées respectivement à Marc Batistan (itinéraires), Patrice Bellanger (numérique) et Marc Girard (éditions).

Côté finances, notre comité va bénéficier de 29 980 € en échange de sa prestation de balisage (2 618 heures de bénévolat). Par ailleurs, Il a demandé au Départe-



Petit cadeau de remerciement : un parapluie de berger

ment de lui allouer une subvention de 27 000 €, en échange d'actions privilégiant des actions correspondant à ses domaines prioritaires : la jeunesse, la santé, l'écologie (via l'opération Réussir Ma Rando), le handicap, ainsi que certains territoires privilégiés. Pour cela, trois axes sont proposés par le comité :

- Les « Balades pour tous », assez proches des balades à roulettes : itinéraires de 4 à 8 km avec petit dénivelé. Quatre circuits ont été créés depuis 2024, mais l'objectif est de fournir dix projets avant la fin 2025.
- La vérification de la cohérence des descriptifs des itinéraires de GR® présents sur Geotrek/Tourinsoft ;
- La valorisation des actions du Département et le développement des itinéraires de randonnée grâce à la possibilité de fournir des données tirées de la collecte et de la numérisation.

Le CDRP poursuit en parallèle sa recherche d'autres



Quinze clubs du département étaient présents pour cette assemblée générale

Le nouvel organigramme

- Président** : Jean-Michel Lacan
- Vices-présidents** : Jean-Pierre Gaillard et Philippe Voute
- Secrétaire** : Philippe Voute
- Trésorier** : Alain Charrier
- Sentiers et Itinéraires** : Jean-Michel Lacan
- Itinéraires** : Marc Batistan
Numérique : Patrice Bellanger
Éditions : Marc Girard
- Pratique et adhésions** : May Boussard

...Des recettes pour l'avenir

partenariats auprès des communes et collectivités en matière de balisage et de labellisation.

- **PLR Ousse-Gabas** : re-balisage de six boucles de randonnée pédestre pour 42 km (3 300 euros), plus offre de balisage VTT (4 000 euros) et mise en place de jalons ;

- **Béarn des Gaves** : PLR refondu à valoriser (14 000 euros, dont 10 000 pour l'année 2025) ;

- **Pays de Nay** : PLR sous maîtrise d'ouvrage ONF. Appel à devis pour 50 km (39 à 50 euros/km) (à confirmer).

Autant d'actions qui permettent fin mars 2025 de disposer d'une trésorerie saine, mais avec une baisse prévisible attendue à partir d'avril.

La journée des Présidents et Animateurs, très appréciée semble-t-il par les clubs, sera planifiée en début octobre. Par ailleurs, le comité propose toujours à chaque club des rencontres informelles pour mieux connaître leurs besoins et projets, voire une présence lors de leurs assemblées générales.

Les formations 2025 :

- CARP le 17 mai à Pau et le 4 octobre à Mont-de-Marsan ;

- TC le 14 juin à Mont-de-Marsan (pour mémoire le 15 janvier à Pau) ;

- BF à Izeste en deux temps les 24-25 mai puis les 13-14 septembre ;

- GPS / Ma Rando : 20 septembre à Pau, 11 octobre à Bayonne.

- BF Marche aquatique à Hendaye en deux temps les

22-23 mars (pour mémoire) puis les 28-29 juin ;

- Balisage à Izeste les 25-26 septembre.

D'autres formations non diplômantes peuvent être organisées par le CDRP64, pour répondre aux vœux des présidents (Ma Rando, GPS...). Mais notre comité souffre toujours d'un manque de formateurs (hors balisage et GPS), avec trois bénévoles seulement dont deux pour le long-côte, mais aucun pour la marche nordique.

Autre point de satisfaction pour le nouveau président : **3 111 adhérents** sont enregistrés au 20 juin 2025. Après le Belharra Surf Club d'Hendaye (6 licenciés), le club KMM de Cambo (176 licenciés) rejoindra le CDRP en septembre 2025. La pratique du Long-côtes se développe, avec un club à Hendaye, et deux sections à Ascaïn et Biarritz. Rappel : ces créations de sections peuvent bénéficier de subventions - jusqu'à 1 500 € - dans le cadre du Plan Solidaire de Développement...

Par ailleurs, deux clubs du département (LPC et Rando Plaisir), proposent désormais une activité Sport-Santé. Le centre Nelson Paillou est devenu « Maison Sport Santé », et prévoit en 2026 une série de manifestations sur ce thème.

Enfin, alors que de nombreux clubs préparent des sorties/voyages pour le début de l'été, le comité rappelle l'existence d'un « guide » pour l'organisation et la gestion des séjours, et souhaite former au sein des clubs des « correspondants Tourisme » habilités par la Fédération, gage de sécurité pour tous.

A noter par ailleurs l'élection de notre collègue Philippe Vallée comme nouveau président du comité régional, et trésorier de la fédération nationale.

Côté éditions

À noter la sortie de la Topocarte du GR® de PaysTour de la Vallée d'Ossau, qui vient compléter les sept Topoguides® couvrant les GR® du département.

Une nouvelle édition du topoguide GR® 10 (la 14^e !) vient de paraître.

La 4^e édition du « Béarn à pied » et la 7^e du « Pays basque à pied » ont été réalisées en 2024.



Enfin, la FFRandonnée fait désormais partie des nouveaux actionnaires de la SCOP qui a repris *Pyrénées Magazine*.

EcoRando (ex-projet Ecomobilité) : une réflexion sera menée pour dupliquer le projet déjà réalisé sur la ligne de train Pau-Bedous (un topo Calaméo, avec huit itinéraires au départ de gares), pour en réaliser un similaire sur le territoire basque (ligne Bayonne-Hendaye ou Bayonne-Saint-Jean-Pied-de-Port).

Fast Hiking d'Iraty : à refaire !



Le départ sous un magnifique ciel bleu



L'itinéraire au milieu de la plus vaste hêtraie d'Europe

Le 12 avril 2025 restera gravé dans les mémoires des amateurs de randonnée sportive. Le 1er Open de Fast Hiking (traduisez : « randonnée rapide ») d'Iraty, organisé par la FFRandonnée Nouvelle-Aquitaine avec un large soutien actif du comité 64, a réuni une cinquantaine de passionnés de tous niveaux pour une journée intense et conviviale. Sous un ciel radieux et venteux, les participants venus de toute la Région ont pu profiter d'un parcours exceptionnel de 12,3 km, avec un dénivelé positif de 650 m.

Les retours des participants sont unanimes : l'événement était parfaitement organisé, avec un parcours exigeant mais accessible, offrant des paysages à couper le souffle sur les sommets souletins. Le choix d'Iraty et de son superbe village de chalets était très judicieux : l'occasion pour beaucoup de découvrir ce site exceptionnel, qui surplombe la plus vaste hêtraie d'Europe. Les randonneurs ont pu évoluer dans un cadre naturel préservé, entre forêts, sentiers escarpés et panoramas à 360°

sur les montagnes environnantes. L'ambiance était à la fois sportive et conviviale, avec des moments de partage et d'entraide entre les participants.

« Un grand Merci pour ce Fast Hiking très bien organisé et avec un parcours au top ! », ont témoigné plusieurs participants enthousiastes.

Cette journée n'aurait pas été possible sans l'implication de nombreuses personnes. Aux côtés des salariés et bénévoles du CDRP 64, des représentants du comité régional, cette manifestation a bénéficié également de l'engagement de la FFME qui en a garanti entre autres la parfaite sécurité. Accueil des candidats, organisation de la course, contrôle des points de passage, préparation d'un en-cas bien mérité... le complet engagement de chacun était nécessaire pour assurer le total succès de cette journée. Fort de cette réussite, les organisateurs prévoient déjà une nouvelle édition l'année prochaine avec un parcours rallongé.

Ph. A.



Un parcours exceptionnel sur les sommets de la Soule



Une partie des vainqueurs de cette épreuve

Raquettes : stage timide à Anéou

Dans la réforme du cursus de formation « animateur montagne », la FFRandonnée avait proposé, en début d'année 2023, un stage « Pratiquer la Raquette à Neige », destiné aux débutants pratiquants et pouvant servir de prérequis pour la filière « hiver » de la FFRandonnée, pour de futurs animateurs. Le premier stage en 2023 n'avait attiré que 3 personnes, il en a été de même cette année ; pourtant le secrétariat du comité avait fait une « relance »...les clubs ne relaient-ils pas l'information ? Pourtant nous avons eu la participation d'une personne avec une Rando Carte, c'est-à-dire sans club, et qui avait donc cherché l'info directement sur le site « formation » de la fédération.

En « temps normal », avec une si faible participation, le stage aurait été annulé. D'un commun accord, entre le président du Comité et les deux formateurs : Jean Badie (formateur fédéral d'animateur de RP, animateur AMAH pour la montagne hivernale, bénévole), et Armand Castro (formateur fédéral d'animateur montagne été / hiver, bénévole, issu de la filière formation de la FFRandonnée), il a été décidé de le maintenir. C'était le second sur ce thème, et les trois personnes inscrites paraissaient « super motivées » !

Ce fut effectivement une belle réussite ! Après une heure de visioconférence deux jours avant pour mettre en place les « bases » du stage, la journée sur le terrain, avec une météo et des paysages superbes, sous la « surveillance bonne enfant » du seigneur du Béarn : le Pic d'Ossau, fut des plus riches en enseignements et questionnements des trois stagiaires.

Toutes les questions de



Une super journée malgré le faible nombre de participants.

sécurité quant à l'organisation de sorties raquettes à neige en club affilié à la FFRandonnée ont été abordées et ont particulièrement interpellé nos trois participantes.

Il est fort probable que de nombreuses associations programment de telles sorties en faisant appel à des accompagnateurs externes rémunérés, faute d'animateurs « internes » formés dans les filières de la FFRP, avec les prérogatives indispensables à la pratique dans les différents « terrains de jeux » du milieu enneigé. Les « maîtres mots » y sont bien sûr, comme pour toutes les autres activités de marche, **SÉCURITÉ** des pratiquants et

SÉRÉNITÉ du (de la) président(e) du club, et à plus forte raison pour ce type de milieu qu'il faut vraiment appréhender avec respect et connaissances.

Nos participantes ont bien compris ces différents messages, ont regretté la faible participation et invitent leurs « semblables » à s'inscrire pour les sessions futures en espérant que celles-ci perdurent !

Ce fut donc une magnifique journée, pleine, riche en enseignements et en amitié.

*Armand CASTRO,
responsable du stage*



Elisabeth, Audrey et Françoise, les trois stagiaires

Les baliseurs : bon pied, bon œil...

La dernière réunion des baliseurs, le 8 février 2025 à Bérenx, l'a encore confirmé : le balisage reste une valeur sûre au sein du Comité ! Ils sont toujours quelque 140 bénévoles, hommes et femmes, à parcourir les plus de 1 100 km de sentiers officiels FFR du département. Seize nouveaux volontaires sont venus cette saison encore remplacer les rares défections inévitables.

Leur travail bénévole - 2 618 heures en 2024 - est essentiel, tant pour les milliers d'amoureux de nos belles Pyrénées, que pour les 70 000 usagers du chemin de Saint-Jacques qui ont transité par les Pyrénées-Atlantiques en 2024.

La rencontre de Bérenx, outre son aspect convivial, a permis de rappeler les consignes, avec toujours le même slogan : « TLA – TLB » (tous les ans, toutes les balises), afin de veiller au bon état de nos sentiers. L'occasion également de noter les petites modifications de tracés, comme à Bidart, Xoldokogaïna, Gourette, Andrein, Arbouet, Pau... Des changements dus à de nécessaires adaptations (travaux, éboulements, sécurité...). A noter en particulier que :

- GR®8 : le Département 64 abandonne temporairement le nouvel itinéraire de 2023-2024 pour le tronçon entre Socoa et Hendaye, et recherche activement d'autres solutions ;

- GR®653 en vallée d'Aspe : à la suite des inondations de l'automne 2024, une passerelle va être remise en place à Urdoz mais il reste une section coupée entre le Pont de Lescun et Etsaut qui nécessite l'usage du service de bus (une partie du chemin avec un glissement de terrain vers le gave et une passerelle très abîmée sur la commune de Cette-Eygun).

De nouvelles conventions, en plus des partenariats



La majorité des 140 baliseurs bénévoles était présente à Bérenx



avec le Département et le CAPB, sont passées entre le Comité et des collectivités locales comme le Béarn ds Gaves, l'intercommunalité Nord-Est-Béarn, ouvrent la voie à la prise en charge de nouveaux sentiers autres que les GR®, mais apportent aussi de nouvelles sources de financement essentielles pour la bonne gestion du CDRP64.

Les baliseurs sont aussi collecteurs : la quasi-totalité des itinéraires GR® (sauf quelques sections du GR®10) et de GR®P) a été collectée. En 2025, la collecte des itinéraires PR® du « Pays Basque à pied » et du « Béarn à pied » va être entamée. Ils sont également labelliseurs : deux veilles ont déjà été réalisées pour le « Pays Basque à Pied ». La 3^{ème} a démarré, sans inquiétude sur la réalisation, compte tenu du nombre de volontaires. Quant aux itinéraires du « Béarn à Pied », la 1^{ère} veille a bien démarré et 8 circuits étaient déjà contrôlés en début d'année.

Ph. A.

L'ancien site du CDRP 64 disparaît cette année. Il faut désormais n'utiliser que le « nouveau » site ouvert depuis plus d'un an : <https://www.ffrando64.com/>

La vie sexuelle des pucerons

En dépit de son titre un peu racoleur, cet article est destiné aussi aux moins de 18 ans. La nature est pour moi une source d'émerveillement inépuisable. Je pense aux milliers, que dis-je, aux millions d'espèces animales qui ont dû s'adapter aux difficiles conditions de l'environnement pour assurer leur survie.

Aujourd'hui, nous parlerons des pucerons, insectes



Naissance d'un puceron femelle aptère

hémiptères de la famille des *aphididae*. Il en existe plus de 4 000 espèces. Ces insectes sont bien connus des jardiniers mais ne sont pas pour autant appréciés. Ils colonisent les rosiers et les affaiblissent en pompant leur sève. Et on a l'impression qu'ils se reproduisent à une vitesse phénoménale, ce qui n'est pas faux, vous allez comprendre pourquoi.



La maman dépose délicatement son bébé sur le rosier

Il faut déjà comprendre que les pucerons peuvent être ailés, pour voler d'une plante à l'autre, ou aptères (dépourvus d'ailes) s'ils n'ont pas besoin de changer de plante hôte. Ils peuvent être mâles (eux sont toujours ailés), mais pas à n'importe quelle période de l'année, ou femelles.

À la sortie de l'hiver, les œufs pondus sur une plante hôte par des femelles fécondées par des mâles donnent naissance uniquement à des femelles aptères. Celles-ci, sans avoir « connu » de mâles, « accoucheront » uniquement de filles aptères comme elles. À ce stade, les pucerons sont vivipares, ce qui est plutôt rare chez les insectes.

Cette capacité pour une espèce à se reproduire sans accouplement avec un mâle s'appelle la parthénogenèse, mot issu de deux mots grecs, *parthenos* qui signifie « vierge » et *genèse*, naissance. Évidemment, les « bébés » ne peuvent être que des filles, en fait des clones de leur mère.

Mais il y a encore mieux. La capacité de reproduction est telle que, dans l'utérus de la mère, la fille développe déjà des bébés dans son propre utérus. En résumé, quand la mère donne naissance à sa fille, la mère est déjà grand-mère ! Ce phénomène s'appelle la « pédogenèse », en grec capacité de donner nais-



Larve de coccinelle dévorant des pucerons

sance en étant un enfant. On l'appelle aussi le développement télescopique.

En automne, quand les jours raccourcissent, ou quand la plante hôte s'épuise, les femelles donnent naissance à des femelles et à des mâles ailés. Les femelles et les mâles s'accouplent (enfin !), et les femelles, devenues ovipares, pondent des œufs qui survivent à l'hiver et éclosent au printemps suivant pour donner des femelles ailées ou aptères. Je simplifie.

Certaines familles de fourmis raffolent du miellat, produit de la digestion des pucerons. Avec leurs antennes, elles titillent les pucerons qui secrètent ce liquide sucré par l'anus. En échange, les fourmis « élèvent » et protègent les colonies de pucerons.

Parmi les prédateurs des pucerons, il faut citer la coccinelle, « française » à 2 ou à 7 points, ou la coccinelle asiatique. Ce sont surtout les larves de la coccinelle qui sont parmi les plus importants prédateurs des pucerons.

Si vous considérez que le puceron est votre ennemi, dans votre jardin, utilisez des produits à base de plante ou de savon noir. De nombreux tutos sont disponibles sur internet.

*Patrice Bellanger,
texte et photos.*

Céréales : comment les reconnaître ?

C'est un plaisir de longer les champs de céréales prêts à être moissonnés, mais c'est aussi un casse-tête parfois de les identifier.

Leur histoire a commencé il y a plus de 10 000 ans au Proche-Orient, et sans doute en d'autres points du globe. On suppose qu'elles sont issues de croisements spontanés entre variétés sauvages de graminées, puis sélectionnées pour être cultivées. Ces pratiques ont essaimé vers le pourtour méditerranéen, et plus au nord en Europe.

Le mot **blé** a d'abord eu une acception assez large : labours, cultures. Au Moyen Âge, on a commencé à parler aussi d'**orge**, de **seigle**, d'**avoine**. Les outils, araires et charrues, se sont perfectionnés, et c'est au XVI^e que le mot **céréale**, du nom de la déesse des moissons Cérès, a été utilisé. C'est aussi à cette époque qu'on a découvert l'Amérique et le **maïs**.

Leur aspect

Toutes les céréales sont des graminées, famille des poacées. Le **riz** en fait partie, mais en France il n'est guère présent qu'en Camargue. Il est facile de reconnaître l'avoine à ses panicules caractéristiques, et le maïs si familier avec ses grains jaune vif. Avec les autres céréales, c'est une autre affaire, car il en existe beaucoup de variétés.

- Le **blé tendre** (*triticum aestivum*, qui se broie facile-



Le blé tendre, dont on peut croquer les grains... (© Wikipedia)

ment) ne possède pas ou peu de barbes (sortes de fils qui partent du grain), à la différence du **blé dur** (*triticum turgidum*) qui a de longues barbes. Ses grains sont ronds et lisses et de couleur jaune pâle. La plante mesure de 0,6 à 1,20 m.

- L'**orge** dit commun possède deux rangées de grains prolongés par des barbes très longues de sorte que les barbes du bas rejoignent celles du haut. Les grains de l'orge sont allongés et rugueux. Il existe aussi un orge ancien à 6 rangs appelé **escourgeon**. Sa taille varie de 0,7 à 1,20 m



Moins facile de distinguer les épis d'orge... © M.B.



...des épis de seigle © Le Guessant

Pour l'alimentation de tous...

- **Le seigle** se distingue par sa taille entre 1,20 et 1,40 m ce qui donne un volume important de paille ou chaume. Son épi est de forme cubique avec 4 rangées de grains, des grains allongés et de couleur grise avec des barbes à peu près de même taille et se dépassant peu. C'est une céréale rustique et résistante au froid.

Leur utilisation

→ Alimentation humaine

Elles sont utilisées dans l'alimentation humaine mais toutes ne sont pas panifiables au même degré. Les farines de blé tendre ou froment sont la base de la plupart de nos pains et pâtisserie. Cependant l'intolérance au gluten et le développement de l'agriculture biologique ont remis à l'honneur certaines variétés de blés anciens : épeautre et petit épeautre, rouge de Bordeaux, Khorasan ; les boulangers utilisent aussi des farines mélangées froment/seigle, froment/sarrasin (pseudo céréale appelée aussi blé noir) ainsi que des farines de maïs. Le blé dur (plus difficile à écraser) est utilisé pour les pâtes et les semoules. L'orge permet de fabriquer le malt utilisé pour élaborer la bière et ses grains mondés ou perlés peuvent se consommer une



Un coquelicot dans un champ de céréales © M. B.

fois cuits. Les céréales entrent dans la composition des « Céréales » du petit déjeuner mais elles sont mélangées à d'autres ingrédients souvent sucrés.

→ Alimentation animale

C'est la part réservée à l'alimentation animale qui est la plus importante. Grâce à la recherche, on a pu élaborer une céréale hybride le triticale (combinaison des mots triticum et sécale, seigle) destinée à l'alimentation du bétail et qui a aussi l'avantage de produire beaucoup de paille en particulier pour les litières.

- L'industrie les utilise pour élaborer de l'amidon et du bioéthanol, un carburant pouvant remplacer l'essence.

Pour terminer cette brève introduction au monde complexe des céréales, une note joyeuse. Saviez-vous que la France est le premier producteur et exportateur européen de maïs Pop-corn. Idéal pour casser la graine avant de voir son film !

Maryse Bellanger

Juin 2025

Sources : - file:///C:/Users/Maryse/Downloads/pm_39_105_105393-3e2gb797ma.pdf

- <https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/plante-orge-16235/>

- [Petit-guide-des-cereales-a-paille.pdf](https://www.futura-sciences.com/planete/definitions/plante-orge-16235/)

- <https://www.legouessant.com>

Partage de connaissances avec Gérard et Maryse Laporte, Germain et Josette Lagalaye.



L'épi de maïs, facile à reconnaître © M. B.

La nouvelle voie de Mariano

Tout le monde connaît son prénom, et beaucoup suivent ses conseils pour randonner. Rencontre avec Mariano, un amoureux des Pyrénées, qui trace maintenant sa voie... sur le papier.

Les montagnards sont souvent des « taiseux ». Lui, est plus bavard qu'un avocat dans le prétoire. Toujours prêt à défendre la cause des Pyrénées, quitte à emprunter des chemins de traverses pour mieux suivre son idée et perdre le fil de la discussion au détour d'un cairn. Si certains pionniers ont gravé leur nom sur la pierre de nos belles montagnes, lui a su imposer son seul prénom auprès de tous les amateurs de randonnées et de nouveaux sommets.

1 200 topos publiés

Mariano de Gracia, physique d'athlète et sourire avenant, vit une retraite sans temps mort à Billère. Il est né voilà 68 ans dans les Asturies, au pied des Picos de Europa, a longtemps vécu en Lorraine, mais a choisi le Béarn pour s'épanouir et développer sa passion : la montagne. « Ça m'est venu tardivement ! J'ai d'abord caressé l'espoir de devenir footballeur professionnel, puis j'ai fréquenté l'élite mondiale des boules lyonnaises... mais j'ai toujours été un sportif de haut niveau ». 1 000 m ou plus de dénivelé positif, cela lui convient donc très bien.

Les Pyrénées, avec ses 129 sommets à plus de 3 000 m, sont son terrain de jeu favori. « Mais je trouve autant de plaisir ensuite, dans mon bureau, à traiter mes photos et écrire un topo... ». Depuis 2007, autant dire que Mariano s'est souvent fait plaisir : plus



Une carte du monde, un ordinateur, du savoir-faire et surtout des rêves plein la tête : c'est le bureau de Mariano De Gracia. © P. A.

de 1 200 topos illustrés sont publiés sur son site www.topopyrenees.com. Avec quelque 320 000 photos HD, 2 500 panoramas 360° HD, 100 vidéos HD... « Et tout ça c'est gratuit ! L'accès est entièrement libre... Les auteurs qui écrivent sur les Pyrénées ne m'aiment pas beaucoup ! » sourit-il avec un clin d'œil.

« Savoir faire demi-tour... »

Bien sûr, le succès d'une telle entreprise est là : « J'enregistre 2 millions de connexions par an ». Les commentaires laissés sur son site, en revanche, le laissent parfois perplexe : « Les gens se comportent comme de vulgaires consommateurs ! ».



Depuis vingt ans, son rythme de vie est calé sur la météo : « Je fais une à deux sorties par semaine, et pour chacune, c'est 1 000 photos, et de 12 à 20 heures de travail devant l'écran. Heureusement, je maîtrise parfaitement l'outil... ». Autre chance qu'il ne minimise pas : « Ma femme me comprend, et me laisse partir quand je le souhaite. Je lui en suis très reconnaissant ».

...le dernier topo de Mariano

Des sorties souvent en solitaire : « Le problème des copains, c'est qu'ils ne sont pas toujours prêts, ou bien qu'ils peinent à me suivre ». La sécurité ? « Je connais bien les dangers de la montagne. L'idée de mon site, c'est justement d'alerter le public sur les difficultés, photos à l'appui. Les gens sont trop souvent inconscients ». Le plus dur ? « C'est de savoir faire demi-tour... ». La neige ? « L'hiver il faut impérativement les crampons et le piolet. Mais c'est d'abord l'expérience qui permet de prendre la bonne décision ». Et pour chaque sortie, « je planifie d'abord l'itinéraire à la maison, en détails, pour qu'il ne reste que le plaisir sur le terrain ».

Avec l'âge, Mariano sent malgré tout la fatigue. « Maintenant, j'ai envie de me faire plaisir, sans toujours penser à en faire profiter les autres. Je me suis suffisamment investi je crois... ». Pas question donc de raccrocher le sac. Mais depuis trois mois, l'écriture a remplacé les bivouacs. « La maison MonHélios m'a fait confiance pour éditer un livre. 240 pages, pour raconter 108 sorties choisies ». La trame reprend bien sûr les topos du site, et pour chaque sortie, un QR Code renvoie automatiquement sur le descriptif concerné, avec la trace Gpx, les photos... « Je crois que c'est nouveau comme principe. Ça devrait plaire... ». La maquette a déjà été présentée au salon du Livre de Bagnères, et même au Grand-Palais à Paris. « C'est nouveau comme travail pour moi, et ça me plaît ».



Chacune des sorties présentées dans le livre, renvoie sur le site à travers un QR code © P.A.

Mais rassurez-vous : les appareils photos remplissent toute une étagère au-dessus de l'ordinateur, et au mur, le sac à dos reste prêt à partir sur un coup de tête. Vous risquez de croiser Mariano encore longtemps sur les pentes des Pyrénées.

Ph. Aillery



Mes plus belles sorties montagne dans les Pyrénées

240 pages tout en couleur en 21 x 28 cm, couverture à rabat (sortie prévue : octobre 2025 - 29,00 €).

Plus de 450 photos couleurs avec 110 liens vers le site topopyrenees.com pour accéder aux 108 topos, traces GPX, vidéos, panoramas et galerie photos depuis les QR-Code de chaque sortie.

Pensez à réserver votre ouvrage !

(chez votre libraire habituel, ou faire un mail à monhelios@wanadoo.fr. Vous serez prévenu à parution !)

KMM (Cambo) sur de nouvelles bases

Cela arrive parfois dans les meilleures familles : une séparation... puis la réconciliation ! C'est un peu l'histoire de KMM (comme Kanboarrack Mendiz Mendi, traduit par « Camboard de montagne en montagne »). Le club de Cambo-les-Bains est né en 1990, dans la grande famille de la FFR. La crise d'adolescence survient en 2010, lorsque le club souhaite vivre sa vie sans contrainte ni obligation... ni fédération donc. 15 ans plus tard, avec la maturité, il a choisi de renouer avec le giron fédéral : c'était le 4 avril dernier.

« Je suis arrivée au club il y a six ans, comme simple adhérente. Mais j'ai très vite senti la nécessité de replacer notre activité dans un cadre légal et structuré. On ne pouvait pas continuer sans être épaulé ». C'est Murielle Bichindaritz-Biez, l'actuelle présidente, qui parle. Le club a en effet beaucoup évolué, avec aujourd'hui 181 adhérents, huit animateurs BF (bientôt neuf) dont quatre spécialisés « montagne », huit accompagnateurs, un correspondant tourisme en formation...

La sécurité d'abord

KMM a assumé seul les formations (la majorité avec la FFR), qui lui semblaient essentielles. « La sécurité des randonneurs, c'est la priorité ». Celle du club -et de sa présidente-, aussi ! « Je voulais que KMM évolue dans un cadre légal, clair et bien défini ». Le règlement intérieur du club veille au bon respect des règles essentielles de sécurité, mais le soutien de la FFR et ses conseils devenaient indispensables.

Car les activités se diversifient ! Trois groupes de niveaux sortent chaque semaine sur les sommets alentours, avec quatre animateurs formés « montagne ». 32 adhérents préfèrent la Rando-Santé (4 animateurs formés). 16 autres pratiquent la marche nordique (1 animateur formé, bientôt 2). D'autres encore préfèrent les sorties et séjours « raquettes » avec un guide professionnel, pour pallier l'absence d'animateur breveté au sein du club.



181 adhérents profitent chaque semaine des splendeurs du Pays Basque © KMM

Sans parler des séjours qui se multiplient : raquettes à Luz-St-Sauveur en mars (4 jours), découverte de Rodellar en juin (4 jours en Sierra de Guara), rando sportive dans la vallée du Marcadau en août (3 jours), découverte de la Corrèze en septembre (6 jours)... c'était en 2024 ! C'est pourquoi, soucieux de rester dans la stricte légalité (non concurrence avec les sociétés de tourisme), et de la totale sécurité des participants, un « correspondant tourisme » agréé par la FFR est en cours de formation.

Côté finances, KMM a choisi de conserver l'apport appréciable des cotisations (37 € hors assurances en 2024). Soit 7 165 € de recettes, pour un budget global de 8 300 €... Dès septembre, l'adhésion va donc passer à 68 € (avec la cotisation fédérale), moins 10 € pour les anciens adhérents. KMM bénéficie d'une subvention, modeste mais appréciable, de la commune (530 €), et peut ainsi faire face aux frais de formation (676 € en 2024) et aux remboursements de frais (reconnaisances, sorties...), en conservant une petite marge d'investissement pour du matériel ou pour se faire connaître.

KMM attend un soutien clair de la FFR, mais a toujours su se prendre seul en charge. La bonne attitude, pour un parfait randonneur au sein d'un groupe !

Ph. A.

Vous souhaitez réserver un emplacement dans cette page ?

Contactez notre comité :

Téléphone : 05 59 14 18 80
ou 06 85 10 93 37

Messagerie : pyrenees-atlantiques@ffrandonnee.fr