



**IVV-EUROPA • IVV-EUROPE**  
Europäischer Volkssport Verband a.s.b.l.  
Fédération Européenne de Sports Populaires a.s.b.l.  
European Federation of Popular Sports (EFP)

kt/Contact • B.P. 56 • L-9201 Diekirch • GSM: (+352) 691302 687 • E-Mail: info@ivv-Europa.eu

N° registre de commerce: FB455



# NEWSFLASH 7/2023

Novembre 2023





IVV-EUROPA • IVV-EUROPE

# NEWSFLASH 7/2023



Kontakt/Contact • B.P. 56 • L-9201 Diekirch • GSM: (+352) 691 302 687 • E-Mail: info@ivv-Europa.eu

N° registre de commerce: 15425

## Contenu

Impressions de la 7e réunion des délégués  
12 Chemins 1 Europe - Marathon de randonnée sur l'E3  
Rétrospective du championnat du monde de randonnée à Abtenau  
8e Europiade 2026  
Accueil de nouveaux membres  
Promotion des chemins de randonnée permanents  
Création de logos nationaux supplémentaires de l'IVV  
Plaidoyer pour le parcours de randonnée de 5 km de l'IVV  
Intervention du président de l'IVV-Europe  
Silent-Walking : une tendance chez les jeunes  
Randonnée arc-en-ciel 2024





La 7e réunion des délégués de l'IVV-Europe s'est tenue le 6 octobre 2023 à Luxembourg.

Sept des membres ayant le droit de vote étaient présents, 1 membre était excusé, 5 autres étaient malheureusement

Le président de l'IVV, Giuseppe Colantonio, ainsi que le ministre luxembourgeois, entre autres des sports Georges Engel, ont été accueillis comme orateurs d'ouverture.

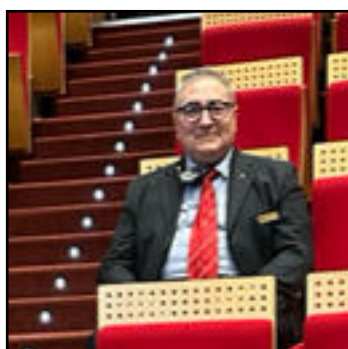
Sous la direction du secrétaire de l'IVV-Europe, Georges Kintziger et du président Romain Buschmann, la réunion s'est déroulée dans une atmosphère très harmonieuse, voire amicale et productive.



La rédaction et l'envoi du compte-rendu de la réunion auront lieu dans la continuité. Grâce à l'accord des délégués, le règlement intérieur est adapté aux besoins actuels. Les nombreux projets intéressants qui ont été présentés sont tous axés sur une meilleure positionnement de l'IVV. Ils seront classés par ordre de priorité et soumis aux associations nationales à la collaboration.

IVV-Europe est très heureuse d'avoir pu confirmer l'organisation de la prochaine Europiade avec la BELGIQUE et celle de la prochaine assemblée des délégués avec la SUISSE.

Les nouvelles adhésions de la Finlande et du Cap-Vert à l'IVV-Europe constituent certainement un autre point fort ! Nous présenterons ces deux nouveaux membres dans le prochain NEWSFlash !



En tant que participants, vous avez tous créé une atmosphère de travail extrêmement agréable et productive, et nous, IVV-EUROPE, tenons à vous en remercier chaleureusement !



IVV-EUROPA • IVV-EUROPE

# NEWSFLASH 7/2023

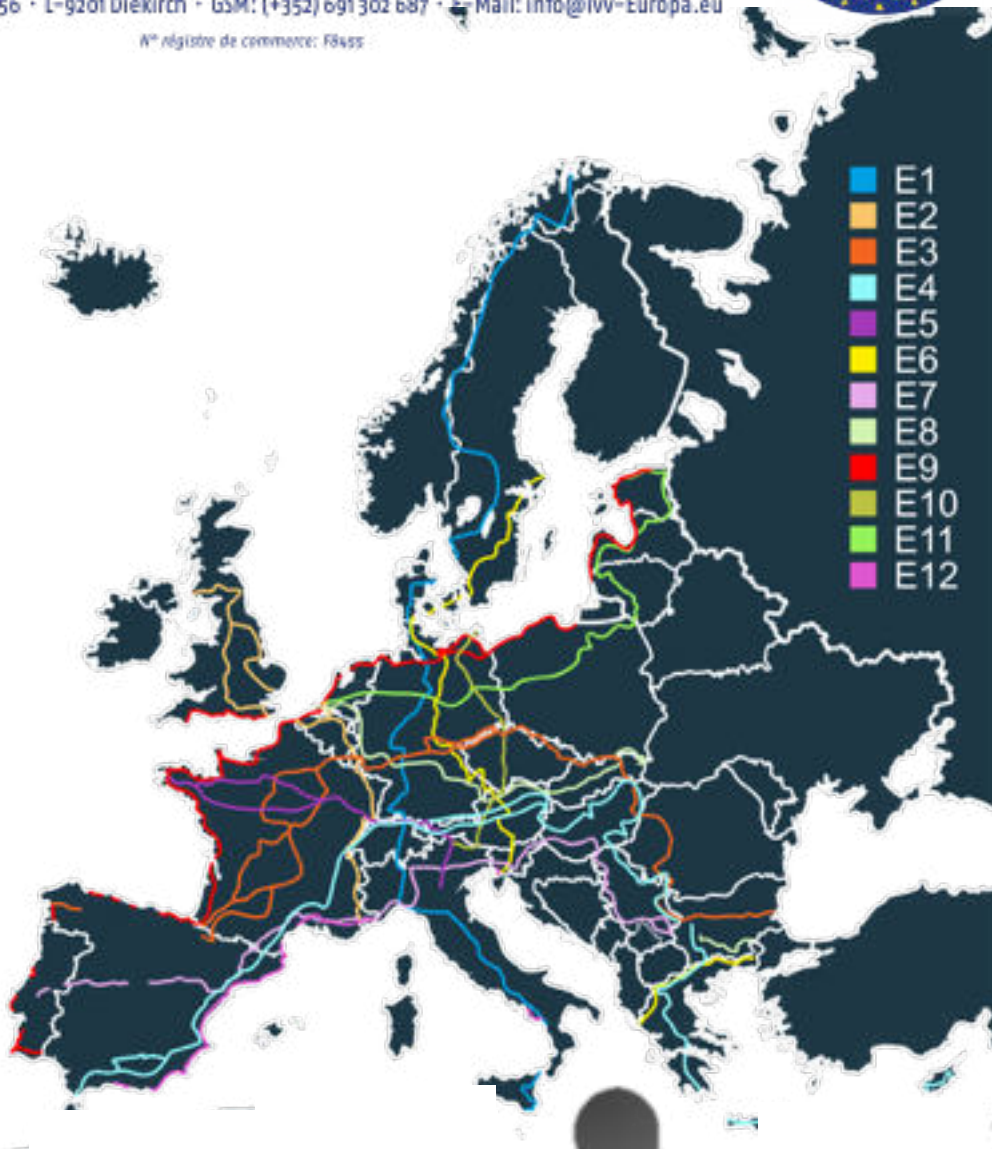


Kontakt/Contact • B.P. 56 • L-9201 Diekirch • GSM: (+352) 691 302 687 • E-Mail: info@ivv-Europa.eu

N° registre de commerce: F8455

## 12 CIRCUITS 1 EUROPE

Un Projet Commun





IVV-EUROPA · IVV-EUROPE

# NEWSFLASH 7/2023



kontakt/contact · B.P. 56 · L-9201 Diekirch · GSM: (+352) 691 302 687 · E-Mail: info@ivv-europa.eu

N° registre de commerce: F8455

En tant que partenaire de la Fédération européenne de la randonnée pédestre, nous voulons promouvoir les 12 sentiers de grande randonnée européens à partir de 2024 et les inclure dans notre programme IVV.

Nous débuterons par l'E3, puis nous ferons la promotion de chacun des sentiers de grande randonnée.



Tous les pays membres, fédérations et clubs traversés par l'E3 sont invités à promouvoir un événement.



Le E3 est de +- 7.754 km et passe par :

Espagne  
France  
Belgique  
Luxembourg  
Allemagne  
République tchèque  
Pologne  
Hongrie  
Roumanie  
Bulgarie

[https://www.traildino.com/trace/continents-Europe/countries-European\\_Trails/trails-E3/#/Description;Photo\\_Album;Links;Books;Maps;Questions](https://www.traildino.com/trace/continents-Europe/countries-European_Trails/trails-E3/#/Description;Photo_Album;Links;Books;Maps;Questions)

Nous recherchons des fédérations nationales, des clubs ou d'autres prestataires qui, à partir de 2024 :

- proposent une randonnée marathon traditionnelle d'au moins 42,195 km sur un tronçon de l'E3 dans leur pays traversé par l'E3
  - valider un enregistrement numérique d'un randonneur d'au moins 42,195 km sur un tronçon de l'E3.
- En l'absence de fédérations nationales ou de clubs proposant l'E3, ou si la date n'est pas appropriée, le randonneur peut faire valider son enregistrement numérique par IVV-Europe.

IVV-Europe met à disposition un certificat, une médaille IVV "E3", ainsi que, le cas échéant, un autocollant de tampon IVV, contre une participation aux frais.

Bien entendu, chaque organisateur peut proposer ses propres diplômes, médailles, etc.

Les frais d'inscription doivent être payés à l'organisateur respectif - ou à IVV-Europe s'il n'y a pas d'organisateur dans l'un des pays traversés.

A partir de 5 randonnées marathon accomplies dans 5 pays différents traversés par l'E3, le randonneur peut acquérir gratuitement un certificat numérique supplémentaire auprès d'IVV-Europe.

La date de l'événement ou de la randonnée individuelle peut être choisie librement. La date préférée pour cette offre est toutefois la Semaine européenne du sport #BEACTIVE, fin septembre 2024.



## Calendrier provisoire des événements

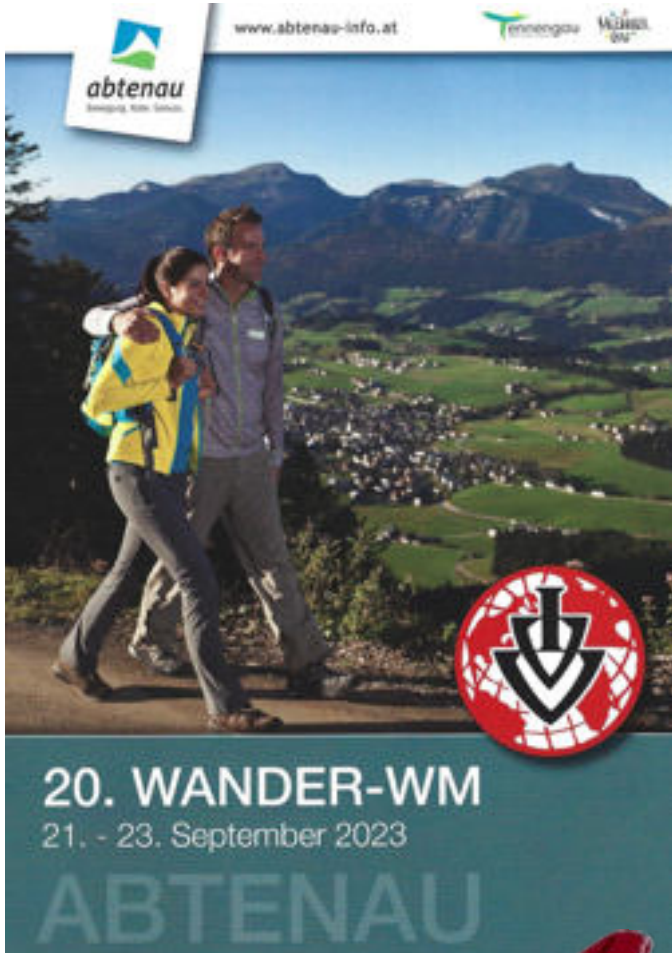


Machen sie mit bei dieser ersten Europaweiten IVV-Veranstaltung !  
Améliorons la visibilité de l'IVV - promouvons l'identité européenne !  
Renforçons ensemble les objectifs et les valeurs de l'IVV !

| Land/Pays          | Adresse   | Organisation -. Date Angebot - Datum   |
|--------------------|---|--|
| Espagne            | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-spain/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-spain/</a>                       | Un club individuel espagnol est membre de l'IVV, mais pas encore de l'IVV-EUROPE. Il est invité à participer |
| France             | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-france/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-france/</a>                     |  |
| Belgique           | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/walking/walking-in-europe/belgium/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/walking/walking-in-europe/belgium/</a> |  |
| Luxembourg         | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-luxembourg/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-luxembourg/</a>             | 28.06.2024 : Marathon viticole (randonnée avec dégustation de vin) sur l'E3 de Wasserbillig à Schengen       |
| Allemagne          | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-germany/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-germany/</a>                   | L'Allemagne est membre de l'IVV, mais plus de l'IVV-EUROPE. Elle sera invitée à participer.                  |
| République Tchèque | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-czech-republic/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-czech-republic/</a>     |  |
| Pologne            | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-poland/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-poland/</a>                     |  |
| Hongrie            | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-hungary/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-hungary/</a>                   |  |
| Roumanie           | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-romania/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-romania/</a>                   | La Roumanie est membre de l'IVV- mais pas encore de l'IVV-EUROPE. Elle sera invitée à participer.            |
| Bulgarie           | <a href="https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-bulgaria/">https://www.era-ewv-ferp.org/de/e-paths/e3/e3-in-bulgaria/</a>                 |  |

Contactez-nous sur Info@IVV-Europa.eu, faites-nous part de votre plan, de votre idée pour le projet "E3". Le calendrier des manifestations sera adapté et publié à tout moment !

Le projet/calendrier de l'E3 prévoit une présentation des participants à l'occasion de la réunion des délégués de l'IVV à Canberra, fin mars 2024.



## Rétrospective des Championnats du Monde de randonnée d'Abtenau 2023 (texte ÖVV)

Le 20e championnat du monde de randonnée à Abtenau, dans la vallée de Lammertal/Salzburg, fait partie désormais de l'histoire. 1300 participants de 18 nations se sont retrouvés pour parcourir 55 000 km en 3 jours.

170 marathoniens ont relevé le défi des 42 km et 1150 m de dénivelé et ont été récompensés par le point culminant "Lammerklamm".

Les écoles et l'association Lebenshilfe d'Abtenau ont également participé activement au championnat du monde de randonnée. Les jeunes d'aujourd'hui sont les randonneurs de demain ; c'est pourquoi nous remercions tout particulièrement la direction de l'école et les enseignants, ainsi que l'association Lebenshilfe pour leur participation.

Les randonneurs ont pu découvrir une région de randonnée très variée du bassin d'Abtenau et ont été parfaitement approvisionnés en spécialités d'Abtenau aux points de ravitaillement, et l'un ou l'autre d'entre eux reviendra certainement pour une randonnée.

Lors de la cérémonie de clôture, 11 personnes ont été récompensées pour leur "20 ans de fidélité" en participant aux 20 autres championnats du monde.

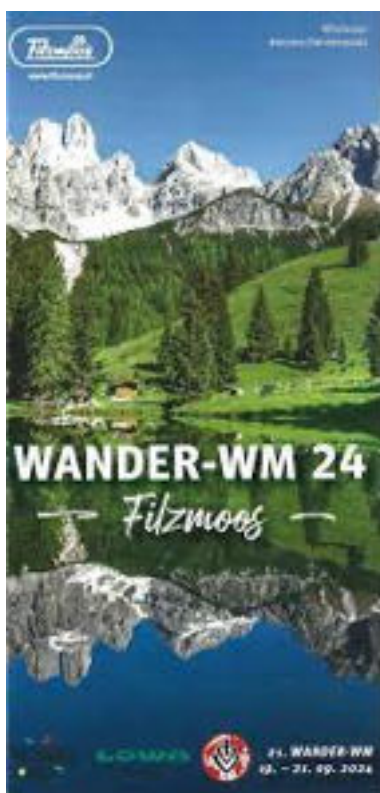
Le champion du monde de groupe et les 10 meilleurs groupes ont été invités à monter sur scène et à être honorés pour leur performance. Enfin, le drapeau des championnats du monde a été remis à Filzmoos, également à Salzburg, et les participants ont pris congé d'Abtenau le dimanche.





### Classement par Groupes :

|           |  |                 |
|-----------|--|-----------------|
| 1. Place  | Snaga Domovine (BHI)                         | <b>9.002 km</b> |
| 2. Place  | Wanderfreunde Traunstein-Salzkammergut (AUT) | <b>7.804 km</b> |
| 3. Place  | Les Cigognes d'Alsace (FRA)                  | <b>4.412 km</b> |
| 4. Place  | Wandelclub Beerke Beerse vzw 1019 (BEL)      | <b>2.977 km</b> |
| 5. Place  | ARBÖ Wanderfreunde Blindenmarkt (AUT)        | <b>2.335 km</b> |
| 6. Place  | Wanderverein St.Georgen/G. (AUT)             | <b>2.235 km</b> |
| 7. Place  | Miteinander Wandern (AUT)                    | <b>2.016 km</b> |
| 8. Place  | Wandergruppe Kufstein (AUT)                  | <b>1.998 km</b> |
| 9. Place  | FLMP (LUX)                                   | <b>1.800 km</b> |
| 10. Place | Wanderverein Gr. Weichselbach (AUT)          | <b>1.490 km</b> |
| 11. Place | Europajugend Gleisdorf (AUT)                 | <b>942 km</b>   |
| 12. Place | Marche Club Cernay (FRA)                     | <b>811 km</b>   |
| 13. Place | Wanderverein Ferschnitz (AUT)                | <b>717 km</b>   |
| 14. Place | Tartu (EST)                                  | <b>631 km</b>   |
| 15. Place | Wanderfrösche aus der Dingdener Heide (DE)   | <b>569 km</b>   |



IVV-Europe félicite tous les participants au championnat du monde de randonnée ! La persévérance, l'esprit d'équipe et la passion pour la randonnée ont porté ses fruits !

IVV-Europe félicite également la Fédération autrichienne et la remercie pour l'organisation parfaite.

Bonne continuation sur tous les circuits et profitons ensemble de notre beau sport de randonnée !

A bientôt à FILZMOOS 2024 !







La Fédération belge des sports populaires (BVV) et IVV-Europe invitent à la

## 8. EUROPIADE

à WORRIKEN dans la commune de BÜTGENBACH (Belgique)

La BVV réunit les associations de randonnée de la région francophone, la Fédération Francophone Belge de Marche Populaire (FFBMP) et de la région germanophone, le Wandersport Verband Ostbelgien (WSVO).

Le lieu de la manifestation est le nombril d'un paysage typique de l'Eifel, entouré d'une nature intacte, de grandes forêts, de vastes étendues de verdure, de beaux paysages de bocage et de réserves naturelles dignes d'être préservées. Au milieu, le centre sportif de Worriken avec son offre de loisirs multi-actifs ainsi que le barrage de la Warche avec ses 120 hectares (lac de Bütgenbach).

La 8e Europiade aura lieu du 10 au 13 juin 2026

IVV-Europe a le plaisir d'annoncer que les 3 sports populaires, la randonnée, le cyclisme et la natation seront proposés.



Belgisch Volkssport Verbond  
Fédération Belge des Sports Populaires  
Belgischer Volkssportverband



Luxemburg, Octobre 2023



Bütgenbach est une commune germanophone de la province de Liège et l'une des neuf communes de la Communauté germanophone de Belgique, avec une population de 5607 habitants. Bütgenbach se situe dans l'Eifel belge, au sud des Hautes Fagnes.

Un affluent de l'Amblève traverse le barrage de Bütgenbach, construit en 1932, un lac de 1,25 km<sup>2</sup> qui constitue aujourd'hui le centre touristique de la région.

Worriken est synonyme d'une formidable offre de sports, de loisirs et de vacances au cœur d'une nature magnifique, dans un cadre exclusif au bord du lac de Bütgenbach. La Commune continue d'investir dans la destination Worriken afin de pouvoir proposer à l'avenir des offres de sports et de loisirs encore plus variées, des hébergements adaptés à chaque groupe cible et une offre gastronomique attrayante.





IVV-Europe se réjouit tout particulièrement du fait que, suite à une campagne de promotion de l'adhésion à IVV-Europe, les demandes de FINLANDE et de CAP VERDE (en tant que premier membre sur le continent africain et en l'absence d'une fédération continentale africaine) ont été approuvées lors de la réunion des délégués.

Les deux nouveaux membres seront informés de cette adhésion par IVV-Europe et pourront ainsi se présenter à nos membres à l'occasion du prochain NEWSflash.

Pourquoi est-il important pour IVV-Europe d'avoir de nouveaux membres ?

- Les nouveaux membres apportent souvent des perspectives, des idées et des innovations nouvelles à l'association. Ils peuvent contribuer à améliorer les processus existants et à développer de nouvelles approches pour résoudre les problèmes.
- Avec de nouveaux membres, le réseau de l'association s'élargit. Cela peut être l'occasion de nouer de nouveaux contacts, de coopérer avec d'autres organisations et d'accroître la portée de l'association.
- L'arrivée de nouveaux membres ayant des horizons, des compétences et des expériences différents peut accroître la diversité au sein de l'association. Cela favorise les échanges interculturels et peut conduire à une acceptation plus large et à une meilleure compréhension des perspectives multiples.
- L'intégration de nouveaux membres dans la communauté de l'association peut renforcer un sentiment de cohésion et de solidarité. Cela peut contribuer à promouvoir les objectifs et la mission de l'association.

Dans l'ensemble, la collaboration avec les nouveaux membres de l'association est une situation gagnant-gagnant. Les nouveaux membres bénéficient des ressources et des possibilités de l'association, tandis que l'association profite d'idées nouvelles, d'un engagement et de nouvelles ressources.

***Il est donc important d'entretenir une culture chaleureuse et inclusive, afin d'accueillir et d'intégrer les nouveaux membres.***





# NEWSFLASH 7/2023



## Promotion des Circuits Permanents IVV

Dans le cadre d'une campagne de promotion des Circuits permanents IVV, l'IVV-EUROPE a souhaité créer une carte européenne de tous les Circuits permanents européens ainsi que des informations utiles pour les randonneurs intéressés.

Une page à cet effet existe sur le site de l'IVV sous :

<https://www.ivv-online.org/wanderwege.html>

Sur cette page se trouvent actuellement des informations sur les circuits permanents des pays suivants :

|               |                       |            |
|---------------|-----------------------|------------|
| Allemagne 321 | République tchèque 11 | Pologne 12 |
| Luxembourg 35 | Portugal 6            | Slovénie 1 |
| Belgique 6    | France 62             | Suisse 1   |
| Danemark 13   | Italie 4              | Roumanie 3 |
| Finlande 6    | Norvège 67            |            |
| Hongrie 4     | Autriche 18           |            |

IVV-EUROPE créera donc un lien vers son site et soutiendra ainsi une promotion active des sentiers permanents.

Les opérateurs sont invités à mettre à jour les informations concernant les sentiers permanents.

Nous souhaitons compléter les informations avec :

- les panneaux et balises actuellement en usage, tels qu'ils sont utilisés par les fédérations/ associations nationales respectives, afin d'en augmenter la visibilité
- l'indication des circuits permanents qui peuvent être parcourus "numériquement", avec également une indication sur la manière dont les tampons IVV peuvent être obtenus dans ce cas ;
- la mention des Cup's nationaux existants qui contiennent des circuits permanents.

En outre, votre opinion sur l'introduction d'un Cup Européen sur les Circuits Permanents nous est important!

Ce Cup devrait-il être introduit ?

Comment les Cup's actuels fonctionnent-ils dans vos associations nationales respectives ?



**Merci de nous faire part de vos commentaires sur [info@ivv-europa.eu](mailto:info@ivv-europa.eu)**



IVV-EUROPA • IVV-EUROPE

# NEWSFLASH 7/2023

Kontakt/Contact • B.P. 56 • L-9201 Diekirch • GSM: (+352) 691 302 687 • E-Mail: [info@ivv-europa.eu](mailto:info@ivv-europa.eu)

N° registre de commerce: FB455



## Création de logos nationaux supplémentaires de l'IVV

Le souhait d'utiliser un logo national IVV, en plus du logo propre à l'association, est important pour nous en tant qu'IVV-Europe pour plusieurs raisons :

**Image de marque uniforme** : un logo uniforme, mais néanmoins individuel, garantit que l'IVV a une identité de marque cohérente dans tous les pays et toutes les cultures. Cela favorise la reconnaissance et la confiance de nos membres et de nos hôtes dans toute l'Europe, voire dans le monde entier.

**Professionnalisme** : un logo commun donne l'impression que l'IVV est bien organisée et active au niveau international. Cela renforce la confiance des membres et des clients.

**Communication efficace** : un logo unique simplifie la communication et l'échange d'informations au sein de l'IVV. Il crée une identité visuelle claire qui peut être utilisée de manière cohérente dans tous les pays et sur différentes plateformes.

**Prévention de la confusion** : si, bien que l'IVV soit active dans différents pays, seuls des logos différents propres à l'association sont utilisés, cela peut être source de confusion pour les membres et les clients. L'utilisation supplémentaire d'un logo individuel mais commun permet d'éviter les malentendus.

**Flexibilité** : bien que le logo soit unique, des éléments tels que la langue, avec ou sans drapeau, doivent être adaptés aux conditions locales afin de respecter la culture et les préférences régionales.

Dans l'ensemble, le logo commun de l'IVV contribue à renforcer l'identité de la marque, à soutenir la présence globale de l'IVV et à améliorer l'efficacité de la communication et du marketing. Tout cela devrait conduire à long terme à une meilleure réussite commerciale et à une image de marque globale plus forte.

IVV-Europe vous permet de créer gratuitement votre propre logo IVV, au format PDF et JPEG souhaité. D'autres formats sont disponibles sur demande.

L'important pour nous est l'utilisation sur votre page d'accueil et le lien vers la page d'accueil de l'IVV-Europe.

Veillez donc nous communiquer par retour du courrier :

- le nom qui doit figurer sur le logo, dans la langue du pays, **mais de préférence en anglais**

- Si vous souhaitez le logo avec le drapeau national ou non.

IVV-Europe veillera à ce que la police de caractères et la taille soient identiques pour tous les pays européens membres de IVV-Europe.

Ainsi, nous nous renforçons mutuellement et investissons dans notre propre avenir !

Exemples actuels de logos déjà existants et de propositions. Les lettres IVV ne seront plus réutilisés dans le texte du pays.



Merci de nous faire part de vos commentaires sur [info@ivv-europa.eu](mailto:info@ivv-europa.eu)

Ensemble vers le succès

## Plaidoyer pour le parcours IVV de randonnée de 5 km

par Romain Buschmann, président d'IVV-Europe



Le parcours de randonnée IVV le plus court, de 5 km, est souvent considéré comme le plus facile, car il suit généralement plusieurs principes qui rendent la randonnée plus accessible et moins fatigante pour la plupart des gens. Ainsi, il est plus facile à parcourir pour les personnes ayant peu d'expérience de la randonnée, pour les débutants ou les personnes ayant des problèmes de santé, pour les seniors comme pour les enfants.

Mais les randonnées courtes doivent aussi être polyvalentes, car elles sont préférées par de nombreuses personnes différentes, en fonction de leurs besoins, de leurs intérêts et de leurs capacités. Elles doivent offrir des expériences de nature et de plein air en un temps plus court.

Le parcours de 5 km de l'IVV est une partie très importante de l'offre de l'IVV et doit être proposé avec le plus grand soin, en tenant compte de toutes les possibilités qui se présentent.

- Il devrait donc être adaptée aux enfants et permettre aux familles de se promener ensemble sans trop solliciter les enfants.
- Étant donné que les personnes ayant des problèmes de santé ou de mobilité préfèrent également les randonnées courtes, elles devraient également répondre à leurs besoins et capacités individuels.
- En outre, les personnes recherchent des randonnées courtes pour se détendre et profiter de la nature sans trop se dépenser. Ils utilisent les randonnées courtes pour échapper au stress quotidien, un autre groupe auquel les sentiers de randonnée de 5 km proposés doivent correspondre.

Proposer un parcours de randonnée court qui réponde aux besoins de tous et de chacun pose toutefois des problèmes aux organisateurs. Chaque randonneur souhaite se promener dans la nature, dans les prés et dans la forêt. Le simple fait que la plupart des lieux de départ ne se trouvent pas à proximité immédiate de la forêt rend difficile le choix d'un itinéraire de randonnée court qui réponde à tous les besoins.

Il convient de respecter certains principes qui ne peuvent pas toujours être proposés. Ainsi, il convient de penser dès le départ à la possibilité d'un parcours de randonnée supplémentaire et alternatif de 5 km.

Pourquoi faut-il rendre les parcours de randonnée attrayants pour les groupes et comment ?



Parcours de randonnée IVV adapté aux familles



Parcours de randonnée IVV adapté aux seniors



Parcours de randonnée IVV accessible aux fauteuils roulants



Parcours de randonnée IVV accessible aux poussettes



Aire de jeux pour enfants sur le parcours de randonnée IVV

Un principe devrait être appliqué : Là où il est indiqué 5 km de chemin de randonnée, il doit y avoir 5 km à cette distance. Il doit bien sûr y avoir des tolérances, mais elles ne devraient pas dépasser 10%. Les effets psychologiques d'un dépassement de la distance de randonnée indiquée, liés à l'éventuelle non-prise en compte de la distance supplémentaire dans le carnet de pointage, feront l'objet d'un prochain plaidoyer !

## **1. les seniors**

### **1.1 Pourquoi les randonnées IVV sont-elles attrayantes pour les seniors ?**

La randonnée est une activité douce, qui ménage les articulations et qui favorise la santé physique. Pour les seniors, c'est un excellent moyen d'entretenir leur forme physique, d'augmenter leur endurance et d'améliorer leur mobilité.

- ° Les clubs de randonnée IVV offrent une plateforme sociale où les seniors peuvent rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes idées. Les randonnées sont souvent organisées en groupe, ce qui donne l'occasion d'échanger et de créer de nouvelles amitiés.
- ° La randonnée permet de passer du temps dans la nature, de profiter de l'air frais et d'admirer la beauté du paysage. Cela peut contribuer à améliorer le bien-être et à réduire le stress.
- ° Les clubs de randonnée IVV favorisent le sentiment de communauté et d'appartenance. Les seniors peuvent sentir qu'ils font partie d'un groupe et se soutenir mutuellement.
- ° Les clubs de randonnée IVV proposent une grande variété de longueurs de parcours et de niveaux de difficulté, ce qui permet aux seniors de choisir des randonnées adaptées à leurs capacités et besoins individuels.
- ° Les clubs de randonnée IVV utilisent leur propre système de tampons, qui permet aux randonneurs de collecter des tampons dans un carnet de randonnée. Cela peut motiver les seniors et leur donner un sentiment d'accomplissement lorsqu'ils atteignent certains objectifs.
- ° Les clubs de randonnée IVV offrent aux seniors des loisirs utiles et actifs. La randonnée leur permet d'explorer de nouveaux endroits et de diversifier leurs loisirs.
- ° Les clubs de randonnée IVV sont généralement peu coûteux, ce qui les rend attrayants pour les seniors disposant d'un budget limité.
- ° Les clubs de randonnée IVV contribuent au maintien de la tradition de la randonnée, ce qui peut avoir une importance culturelle pour de nombreux seniors.
- ° Dans l'ensemble, les clubs de randonnée IVV offrent aux seniors une occasion idéale de rester actifs, d'entretenir des contacts sociaux et de profiter de la nature. Ils favorisent la santé physique et mentale et contribuent à un mode de vie épanoui et actif.



### **1.2 Pourquoi les randonnées IVV doivent-elles tenir compte de leurs besoins spécifiques ?**

La prise en compte des seniors au sein de la Fédération des sports populaires en leur proposant des parcours de randonnée adaptés à leurs capacités est importante et témoigne d'un esprit communautaire respectueux et inclusif. L'attention portée aux seniors est une manifestation de respect mutuel au sein de la communauté et crée un environnement harmonieux dans lequel tous les participants bénéficient de relations positives et de la coopération. La prise en compte des besoins des seniors en matière d'accessibilité et de soins de santé peut donc être bénéfique pour tous les membres.

### **1.3 Comment les itinéraires de randonnée doivent-ils être conçus pour les seniors ?**

Un parcours de randonnée bien planifié, accessible et sûr, avec une faible déclivité, peut permettre aux personnes âgées de profiter de l'offre IVV. Il est important de garder à l'esprit les capacités du groupe cible afin de créer une expérience optimale.

- ° Le sentier doit être aussi plat que possible et ne pas comporter de montées/descentes abruptes.
- ° Il doit être suffisamment large pour permettre aux randonneurs de le dépasser ou pour laisser de la place aux fauteuils roulants et aux déambulateurs.
- ° Il devrait être accessible aux personnes à mobilité réduite, avec des chemins larges et bien entretenus, des rampes dans les montées et des zones faciles d'accès.
- ° Les tronçons avec des arbres ou des structures ombragées sont à privilégier.
- ° Les parcs publics, s'ils existent, doivent être intégrés dans la conception du parcours.
- ° Des bancs le long du parcours sont préférables pour permettre aux personnes âgées de se reposer et de récupérer.
- ° La connexion des lieux de départ/d'arrivée avec les transports en commun est un élément à ne pas négliger. En effet, les seniors sont de plus en plus nombreux à ne pas (ou plus) posséder de permis de conduire, ce qui leur permet toutefois de participer aux manifestations IVV.
- ° Les chemins proches de la nature, laissés à l'état naturel, typiques du paysage et néanmoins bien praticables doivent avoir la priorité sur les chemins stabilisés avec par exemple de l'asphalte, du béton, des pavés autobloquants.
- ° Il convient d'éviter autant que possible les chemins situés à côté ou le long de routes fréquentées, car le bruit de la circulation constitue, outre la sécurité, un facteur de stress aussi bien pour les personnes âgées que pour les enfants.

## **2. Pour les familles avec enfants**



### **2.1 Pourquoi les randonnées IVV sont-elles attrayantes pour les familles avec enfants ?**

Les associations de randonnée IVV organisent des randonnées où les familles ont la possibilité de passer du temps ensemble dans la nature. Cette expérience collective peut être enrichissante pour les parents comme pour les enfants. La randonnée est une activité de loisirs saine qui convient aux personnes de tout âge. Elle favorise la forme physique et permet aux enfants de se déplacer dans la nature et de prendre l'air.

Les randonnées IVV ont souvent lieu dans des régions pittoresques, ce qui donne aux enfants l'occasion d'explorer la nature, de découvrir la faune et la flore et de développer une compréhension plus profonde de l'environnement.

Les randonnées IVV favorisent l'interaction sociale et offrent la possibilité de rencontrer d'autres familles. Les enfants peuvent se faire des amis et les parents ont l'occasion d'échanger avec des personnes partageant les mêmes idées.

Les randonnées IVV sont variées et offrent une grande variété de longueurs de parcours et de niveaux de difficulté, ce qui permet aux familles de choisir des randonnées qui correspondent à leurs capacités et à leurs intérêts.

Les clubs de randonnée IVV proposent leur propre système de récompense, à l'échelle mondiale, qui permet aux participants de collecter des tampons dans un carnet de randonnée. Cela peut motiver les enfants et leur donner un sentiment de réussite lorsqu'ils atteignent certains objectifs.

Les randonnées IVV sont généralement peu coûteuses, ce qui les rend accessibles aux familles ayant un budget limité.

### **2.2 Pourquoi les randonnées IVV doivent-elles répondre aux besoins spécifiques des familles ?**

Une offre familiale efficace (c'est-à-dire la disponibilité de randonnées adaptées aux familles) au sein de l'IVV est importante pour assurer la relève. Cela est décisif pour la continuité et le succès de l'IVV à l'avenir. Les jeunes familles apportent souvent des idées fraîches et des approches innovantes. Un programme bien conçu favorise la diversité et aide à s'adapter aux nouveaux défis et aux changements.

C'est pourquoi un itinéraire de randonnée court et adapté aux familles est très important. Les itinéraires de randonnée plus courts sont généralement plus faciles à parcourir pour les enfants et nécessitent moins de temps et d'énergie, ce qui est particulièrement important pour les jeunes enfants qui n'ont pas encore l'endurance nécessaire. Les enfants ayant souvent une patience et une motivation limitées. Les distances plus courtes sont plus faciles à parcourir et aident à maintenir la motivation des enfants.

Mais les enfants sont aussi curieux et veulent explorer et vivre des choses. Ils peuvent y découvrir des caractéristiques naturelles intéressantes, des animaux ou des curiosités sans devoir aller loin. Ils offrent aux parents la possibilité d'enseigner à leurs enfants des choses sur la nature, l'environnement et l'écosystème. Cette expérience d'apprentissage peut se dérouler dans un environnement accessible et convivial pour les enfants. Des trajets plus courts permettent aux familles d'être plus flexibles si les enfants se fatiguent ou si le temps se détériore de manière inattendue.

La création d'expériences positives en plein air est essentielle pour éveiller l'amour de la nature et de la randonnée chez les enfants. Les randonnées créent un sentiment de réussite et encouragent les enfants à passer plus de temps à l'extérieur, tout en offrant aux familles la possibilité de passer du temps ensemble, de se divertir et de profiter d'activités communes.

Les randonnées plus courtes permettent souvent aux jeunes familles de se lancer dans la randonnée. Si les parents et les enfants font des expériences positives lors de courtes randonnées, ils peuvent ensuite opter pour des parcours plus longs et plus exigeants.

Dans l'ensemble, les randonnées courtes sont importantes pour attirer les jeunes familles avec enfants, car elles tiennent compte des besoins et des capacités des enfants et offrent une expérience de la nature attrayante et adaptée aux familles. Cela contribue à promouvoir l'amour de la nature et de la randonnée dès le plus jeune âge.

En intégrant ces éléments dans les itinéraires, l'on peut sans doute améliorer l'image de marque de l'IVV



### **2.3 Comment les parcours de randonnée devraient-ils être conçus pour les familles avec enfants et les seniors ?**

Un parcours de randonnée IVV de 5 km peut être rendu attrayant pour les familles avec enfants grâce à un aménagement varié et adapté aux enfants. Voici quelques idées à ce sujet :

- ° Choisissez le parcours de manière à ce que les enfants puissent découvrir la nature de près. Il peut s'agir d'éléments naturels tels que des forêts, des prairies, des rivières ou des lacs.
- ° Proposez le long du parcours des stations interactives où les enfants peuvent apprendre des choses sur la nature de manière ludique. Il peut s'agir d'énigmes sur la nature, d'observations d'animaux ou d'activités créatives. Le GEOcaching, une chasse au trésor, peut-être même via une application, peut enrichir les loisirs des parents et des enfants.
- ° Prévoyez des sections captivantes telles que des troncs d'arbre, des ponts, de petites possibilités d'escalade ou tout simplement des aires de jeux dans le tracé du sentier afin d'augmenter la valeur de l'expérience pour les enfants. Le rattachement à un sentier didactique existant serait un enrichissement.
- ° Proposez des jeux et des activités auxquels les enfants peuvent jouer pendant la randonnée, par exemple le bingo nature, le géocaching ou des chasses au trésor, des histoires et des énigmes : placez des indices le long du parcours de randonnée qui mènent à de petites histoires ou énigmes que les enfants peuvent résoudre.
- ° Aménagez des aires de pique-nique aux points de contrôle, où les familles peuvent se reposer et reprendre des forces.
- ° Proposez votre randonnée comme une randonnée à thème qui stimule l'imagination des enfants, par exemple comme une chasse au trésor ou une randonnée de découverte de la nature.
- ° La connexion des lieux de départ/d'arrivée avec les transports en commun est un élément à ne pas négliger. En effet, de plus en plus de familles ne possèdent pas de permis de conduire, mais peuvent ainsi participer aux événements IVV.
- ° Il faut éviter autant que possible les trajets à côté ou le long des routes fréquentées, car le bruit de la circulation, outre la sécurité, est un facteur de stress pour les personnes âgées et les enfants.
- ° Proposez une heure de départ commune, où les familles peuvent se promener accompagnées, favorisant les relations sociales et augmentant la sécurité.
- ° Prévoyez un ravitaillement adapté aux enfants en cours de route, par exemple des collations et des boissons saines.
- ° Pour rendre les zones de départ et d'arrivée d'une randonnée (qui ne devraient pas se trouver sur un axe routier principal) attrayantes pour les enfants et accueillantes pour les familles, il convient de prévoir quelques éléments et activités adaptés aux enfants (atelier pour enfants, garderie, clowns, château gonflable, ...).
- ° Enfin, envisagez de récompenser les enfants par de petites récompenses telles que des autocollants ou de petits prix pour avoir réussi la randonnée.

### **3. Comment proposer toutes ces activités ?**

Si l'organisateur se sent dépassé et n'est pas en mesure de proposer une offre attrayante aux deux "groupes", il ne doit pas hésiter à demander l'aide des associations de jeunesse locales.

Il existe de nombreux types d'associations dans lesquelles les jeunes sont principalement actifs, comme par exemple : toutes sortes de clubs sportifs, de clubs de musique, de jeunes sapeurs-pompiers, de services techniques, de clubs d'élèves, de scouts, de clubs techniques et informatiques, toutes sortes d'organisations bénévoles et caritatives et bien d'autres encore. Une recherche sur Internet ou une visite à l'organisation de jeunesse locale ou aux centres de jeunesse peut aider à trouver des possibilités appropriées dans chaque région.

N'oubliez pas non plus que les parents, les associations de parents d'élèves et les enseignants seront ravis d'être impliqués dans l'organisation.

### **4. Mention de l'offre spéciale**

La manière la plus simple de communiquer est d'utiliser des panneaux, des pictogrammes et des symboles pour représenter visuellement les caractéristiques des sentiers de randonnée dès les dépliants d'invitation. On peut par exemple utiliser des symboles pour les sentiers adaptés aux enfants (accessibles aux poussettes, aires de jeux) et aux seniors (sans obstacles, terrain plat), comme le propose par exemple l'IVV-Europe sur les flyers d'invitation standard aux manifestations de l'IVV.

Ces informations pourraient également être complétées par des entrées sur les pages d'accueil respectives des organisateurs.

Des informations supplémentaires pourraient inclure : le niveau de difficulté, des informations sur le terrain, les dénivelés, les particularités et les éventuels points forts. Mettez en avant les aspects particulièrement adaptés aux enfants et aux seniors, comme les aires de jeux, les aires de repos, les chemins accessibles ou les randonnées faciles.



## "Silent Walking" : pourquoi tant de jeunes se promènent-ils sans téléphone portable - Une idée d'offre

Les jeunes sur TikTok se passionnent pour la marche - et ce sans téléphone portable. Cela leur permet de se rapprocher d'eux-mêmes, s'enthousiasment beaucoup de ceux qui l'ont essayé.

Lorsqu'ils quittent la maison, beaucoup de gens ont l'habitude de mettre la main dans leur poche ou leur pantalon : clés, porte-monnaie et téléphone portable - tout est là ? Sans leur téléphone portable, les jeunes en particulier se sentent parfois presque nus.

Mais cela a aussi pour conséquence qu'ils ne se reposent que très rarement. Ils regardent sans cesse l'écran, consultent les réseaux sociaux, lisent et envoient des messages. Mais sur TikTok, une tendance inverse est en train de se répandre : le silent walking, c'est-à-dire la marche silencieuse. Les utilisateurs sortent sans leur téléphone portable - non pas parce qu'ils l'ont oublié, mais parce qu'ils en ont conscience. Ils veulent prendre le temps de se concentrer sur eux-mêmes et ne pas être constamment distraits.

Marche silencieuse sur TikTok : Se promener sans téléphone portable

La podcasteuse Mady Maio fait partie de ceux qui ont lancé la tendance sur l'application vidéo - "involontairement", dit-elle.

Sur les conseils de son nutritionniste, elle avait commencé à faire des promenades de 30 minutes au lieu de faire de l'exercice d'endurance. Son ami lui a ensuite proposé de "marcher sans distractions - pas d'Airpods, pas de podcast, pas de musique, juste moi". Les premières minutes, c'était le "chaos" dans sa tête, décrit Maio en parlant de son expérience, mais cela a vite changé : "Tout à coup, tu peux t'entendre".

Maio est sûre que la marche silencieuse peut "changer des vies" : "Après 30 minutes de marche silencieuse, j'ai enfin eu la clarté que j'ai toujours recherchée. Le brouillard dans le cerveau a disparu. Tout à coup, tant d'idées me viennent parce que je leur donne de l'espace". Sur TikTok, de plus en plus d'utilisateurs, notamment des représentants de la génération Z, se joignent à cette tendance. "La marche silencieuse, c'est comme la méditation", s'enthousiasme une utilisatrice.

Se promener favorise la santé

En fait, il s'agit de bien plus qu'une tendance des médias sociaux : le bruit de fond constant du monde numérique dépasse de nombreuses personnes. "Des études récentes ont montré que la fréquence de l'anxiété et de la dépression a augmenté de manière spectaculaire depuis le début de la pandémie, et je pense que les gens recherchent des approches naturelles et intégratives pour améliorer leur santé mentale", a expliqué la médecin Suzanne Hackenmiller au portail américain "Today". La psychologue new-yorkaise Juanita Guerra parle d'une "excellente façon de se connecter à notre être intérieur".

Les bienfaits de la marche pour la santé physique et mentale sont en outre connus depuis longtemps. Mais les silent walkers font aussi l'objet de moqueries sur la toile : il y a dix ans, personne n'aurait eu l'idée de célébrer la simple promenade, peut-on lire. Ceux qui sont trop accrochés à leur téléphone portable n'ont qu'à le laisser de côté - ce qui semble parfois plus simple que ce n'est le cas.



*Un phénomène qui encourage peut-être la jeune génération à s'intéresser davantage à la randonnée et à la considérer comme une activité de loisirs attrayante. Il pourrait ainsi être décrit comme une "tendance de la randonnée chez les jeunes" ou un "boom de la randonnée chez les jeunes". Cette tendance pourrait prendre différentes formes, comme la popularisation des clubs de randonnée, les médias sociaux qui encouragent le partage des expériences de randonnée ou la promotion de la randonnée dans la nature comme moyen de se détendre et de se reposer du monde moderne trépidant.*

*Profitons de cette opportunité, faisons-en un usage efficace .....*



IVV-EUROPA · IVV-EUROPE

# NEWSFLASH 7/2023



Kontakt/Contact · B.P. 56 · L-9201 Diekirch · GSM: (+352) 691 302 687 · E-Mail: [info@ivv-europa.eu](mailto:info@ivv-europa.eu)

N° registre de commerce: FB455

IVV-Europe s'efforce de faire connaître la "marque" IVV - Fédération internationale des sports populaires - au niveau international. Toutefois, la gestion d'une marque transnationale est une tâche complexe et exigeante.

Pour diverses raisons, un événement transnational peut être plus approprié pour promouvoir le produit IVV que des événements locaux. Il s'adresse à un groupe cible beaucoup plus large, car il touche des clients potentiels de différentes régions et cultures. Cela augmente la visibilité et les chances de pénétrer de nouveaux marchés. L'organisation peut être plus rentable, car il est possible de toucher plus de personnes avec moins d'événements.

Cela devrait aider à établir l'IVV au niveau mondial. En utilisant des plateformes numériques, les événements transnationaux peuvent être plus facilement mis à l'échelle. Nous pouvons atteindre plus de personnes sans avoir à franchir de barrières physiques, ce qui augmente la portée de notre marketing. Les événements transnationaux offrent la possibilité de nouer des contacts dans différents pays. En travaillant avec des personnes de différents pays et cultures, nous obtenons des idées et des perspectives innovantes qui peuvent contribuer à l'amélioration et au développement de l'IVV.

Bien entendu, les événements transnationaux bénéficient d'une plus grande couverture médiatique et reçoivent plus d'attention de la part de la presse. Cela devrait augmenter la notoriété de l'IVV et ainsi répondre à l'objectif de l'événement transnational.

Ainsi, IVV-Europe propose, en plus de la randonnée sur les sentiers européens de grande randonnée, à commencer par l'E3, un autre événement transnational à partir de 2024 :

**MARCHÉ -  
ARC-EN-CIEL**

**7.7.2024**

Randonnée commune de 7 km  
À l'arrivée : Live-spectacle, gastronomie durable et locale  
Départ : 19h00  
Prix de départ : 7,00€ avec médaille IVV arc-en-ciel

*Randonnée paneuropéenne simultanée IVV dans des villes de :*  
Belgique - Danemark - France - Grande-Bretagne - Luxembourg -  
Pays-Bas - Norvège - Autriche - Pologne - Suède - Suisse -  
République Tchèque - Hongrie -  
Finlande - Cap Vert



L'organisation d'une marche arc-en-ciel a avant tout une signification symbolique et sociale et doit :

- présenter l'IVV comme un soutien à une société qui promeut la diversité et l'égalité des droits ;
- renforcer l'image de l'IVV et la présenter comme une association contemporaine qui relève les défis de la société ;
- renforcer la formation de la communauté en créant un lien avec la jeune génération et en impliquant de nouveaux acteurs ;
- apporter une presse positive et une reconnaissance publique ;
- soutenir des valeurs telles que l'égalité, la tolérance et la justice sociale, des valeurs qui renforcent l'intégrité morale de l'IVV.

Elle offre l'opportunité de promouvoir des changements positifs et de créer un environnement plus inclusif et favorable.



- En tant qu'association membre, encouragez vos associations affiliées à proposer au moins UNE randonnée arc-en-ciel dans votre pays en 2024.
- La date de la randonnée arc-en-ciel est indicative - nous recommandons le dimanche 7 juillet 2024.
- Une "randonnée arc-en-ciel" peut, mais ne doit pas nécessairement, être une randonnée co-organisée par des communautés LGBTQ+ ou des supporters afin de promouvoir la diversité et l'acceptation.
- Dans un contexte créatif, il peut également s'agir d'un voyage symbolique représenté dans un projet artistique ou une performance où l'arc-en-ciel est utilisé comme symbole de diversité, d'espoir ou de transformation.
- Dans un contexte informel, il peut aussi s'agir d'une simple promenade dans la nature, au cours de laquelle les participants profitent de la beauté du paysage et éventuellement des arcs-en-ciel.
- Laissez libre cours à votre imagination - informez-nous sur info@ivv-europa.eu et échangeons nos idées.
- IVV-Europe promeut une couverture médiatique européenne

**SYMBOLIQUE** : L'arc-en-ciel contient la paix des couleurs de l'arc-en-ciel : il rappelle que chaque couleur, chaque nation, est équivalente aux autres et doit former un tout avec les autres, chaque individu étant important. L'arc-en-ciel réunit les contraires - le soleil et la pluie - et les relie, exprime l'ambiance de paix, de renouveau et de changement. Il est également considéré comme un signe de tolérance et d'acceptation de la diversité des formes de vie, d'espoir et de nostalgie.

Ses couleurs se retrouvent également dans la FELIX-CUP.





# NEWSFLASH 7/2023

VISITEZ NOTRE  
SITE WEB



## Mot de clôture ... Vous avez des idées ?

- comment nous pouvons améliorer le Newsflash
- quelles autres informations nous pouvons diffuser via le Newsflash ?
- comment rendre la randonnée pédestre et le sport populaire plus attrayants dans notre communauté ?
- comment promouvoir le travail dans nos associations ?



Contactez-nous sur

[info@IVV-Europa.eu](mailto:info@IVV-Europa.eu)

ou

Téléphone 00352 621 157 008 Romain Buschmann

Nous vous entendons et nous sommes là pour vous !  
La présidence de l'IVV-Europe

© : IVV-EUROPA  
Text, Layout, Übersetzung : Romain Buschmann

