

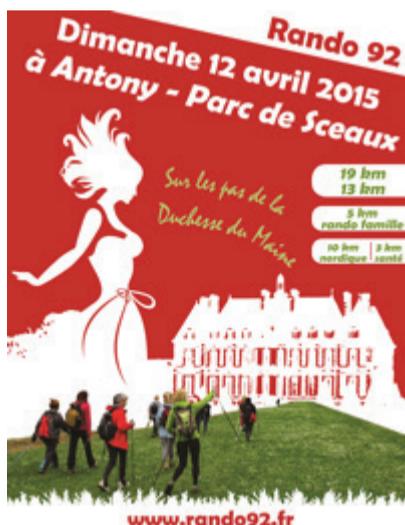
Balises 92

FFRandonnée
Hauts-de-Seine

N°39 - Mars 2015

BALISES 92 - N°39 - MARS 2015

Rando pour tous le dimanche 12 avril 2015



Le dimanche 12 avril, nous vous attendons nombreux au Parc de Sceaux à Antony pour participer à l'une de nos 5 randonnées gratuites et ouvertes à tous :

- Randonnées classiques : 19 km ou 13 km
- Rando familiale de 5 km avec jeu de piste
- Marche nordique : 10 km (pensez à prendre vos bâtons)
- Rando Santé® : 3 km

Au retour de la randonnée, vous serez accueilli dans une ambiance festive et trouverez des rafraîchissements pour vous remettre de vos efforts.

Marcheurs occasionnels ou randonneurs expérimentés, seul, entre amis ou en famille : il y en a pour tous les goûts. Le dépaysement et la découverte d'Antony à travers ses siècles d'histoire sont garantis !

[Formulaire d'inscription »](#)

Programme Rando Santé®



A partir de 30 minutes pas jour ou pratiquée régulièrement, la marche maintient le bon fonctionnement de l'organisme. Quelle que soit sa condition physique, elle procure : bien-être, évasion, découverte, sérénité... C'est pourquoi sa pratique est recommandée par le corps médical et soutenue par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Hauts-de-Seine.

Pour répondre à cette attente le Comité des Hauts-de-Seine de la FFRandonnée a mis en place le concept de la Rando Santé® "moins vite, moins loin, moins longtemps". L'allure est simplement modérée et adaptée à la personne du groupe marchant le plus lentement, souvent de deux ou trois kilomètres par heure. Ces randonnées se déroulent sur de courtes distances (maximum 6 km) et avec peu de dénivelé, c'est à dire des parcours évitant les escaliers, les montées et les descentes.

Pour découvrir la Rando Santé® :

- ▶ Au départ du stade Jean Bouin à Issy-les-Moulineaux les mardis 21 avril et 19 mai.
- ▶ Au départ de Boulogne-Billancourt à la sortie du métro Pont de Sèvres : les dimanches 22 mars, 5 avril, 19 avril, 3 mai et 17 mai.

[Programme complet Rando Santé »](#)

Quiz Facebook !



Pendant 3 semaines, tentez de gagner votre Topoguide® "Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine... à pied", écrit par les bénévoles de notre comité départemental.

Le principe est des plus simple. Rejoignez-nous sur notre page Facebook [FFRandonnee92CDRP](#) et répondez aux questions posées chaque mercredi (à partir du 25 mars). La première personne qui apporte la bonne réponse recevra le guide de randonnée pour parcourir les Hauts-de-Seine et découvrir ainsi ses itinéraires, ses richesses culturelles et naturelles.

Toutes ces questions porteront évidemment sur la randonnée pédestre et l'événement de dimanche 12 avril "Sur les pas de la Duchesse du Maine". Mais ne vous inquiétez pas, pas besoin de potasser des semaines avant. L'essentiel est avant tout de s'amuser et de participer !

Dates à retenir pour participer au Quiz :

- ▶ Mercredi 25 mars
- ▶ Mercredi 1^{er} avril (et ceci n'est pas une blague)
- ▶ Mercredi 8 avril, la dernière journée pour participer et tenter de gagner !

[Rejoignez-nous sur Facebook »](#)

Salon Destination Nature



Du 19 au 22 mars retrouvez notre comité sur le Salon Destination Nature qui se déroule au parc des expositions de la Porte de Versailles. Comme chaque année nous serons au côté du Comité Départemental du Tourisme des Hauts-de-Seine sur le stand *VisitParisRégion* (CRT Ile-de-France).

Nous vous accueillerons pour vous faire découvrir les clubs, les événements rando, le Topoguide® des Hauts-de-Seine et les différentes pratiques. Pour tout connaître sur la randonnée dans les Hauts-de-Seine, venez nous rejoindre au Pavillon 4 - stand G134

[Plus d'informations »](#)

Salon des Séniors



La FFRandonnée Ile-de-France et ses comités départementaux seront présents les 9, 10, 11 et 12 avril 2015 au Salon des Séniors, également au parc des expositions de la Porte de Versailles.

Rendez-vous donc à l'espace Sport pour poser vos questions, dénicher trucs & astuces sur la randonnée et ses sentiers franciliens, et même participer à l'initiation Marche Nordique.

Des conférences et des ateliers vous sont également proposés durant ces 4 jours.

Rejoignez nous au stand : ES5 !

[>> Téléchargez votre invitation gratuite](#)

[Plus d'informations »](#)

[Tous les Balises 92](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

www.rando92.fr
rando92@wanadoo.fr