

## LA BOSSAPAS® 9<sup>ème</sup> édition : samedi 24 septembre 2016 à Chaville



Chaque année à Chaville, la Bossapas® est très attendue par les randonneurs et les sportifs. La 9<sup>ème</sup> édition se déroulera le samedi 24 septembre, avec quelques nouveautés.

Trois circuits fléchés et en boucle sont proposés au départ et à l'arrivée de la gare de Chaville Rive Droite :

- ▶ 33 km départ de 7h30 à 8h30
- ▶ 25 km départ de 7h30 à 8h30
- ▶ 10 km marche nordique départ de 9h30 à 10h30 (pensez à prendre vos bâtons)

Au retour les randonneurs pourront effectuer des étirements avec un animateur, découvrir le village associatif et prendre une collation.

Equipement : pique-nique, eau et de bonnes chaussures

Accès : train L Gare St-Lazare / Bus 171 Pont de Sèvres

Tarifs : 12€ pour les non licenciés / 6€ pour les licenciés FFRandonnée. Paiement en ligne à l'inscription.

[Plus d'infos >>](#)

[Inscriptions >>](#)

## La Randocarte Découverte



Vous comptez randonner cet été ? Partir en seul ou famille en France ou à l'étranger ? Et vous ne savez pas très bien si sur les sentiers vous êtes couverts en cas d'accident...

La Randocarte est une formule idéale si vous randonnez occasionnellement, ou uniquement durant la période estivale. En effet, valable 31 jours, la Randocarte® Découverte s'accompagne d'une assurance spéciale "randonnée" (responsabilité civile de randonneur, accidents corporels, ... [>cliquez-ici](#) pour consulter les domaines de garanties). Et elle vous permet de soutenir l'action de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et les bénévoles qui balisent et entretiennent les sentiers depuis 60 ans.

### 2 formules au choix :

- ▶ Randocarte Découverte® individuelle > pour vous à 13€
- ▶ Randocarte Découverte® familiale > pour vous et toute votre famille à 25€

[Obtenir sa Randocarte Découverte >>](#)

## Site Web : MonGR.fr



La FFRandonnée lance le premier portail de référence national, source d'informations et de services exclusifs et inédits dédiés à l'itinérance sur les GR® de France.

Les randonneurs ne pourront plus s'en passer : MonGr.fr propose une information complète, qualifiée et actualisée sur tous les itinéraires de Grande Randonnée GR® du territoire : des reportages, récits et actualités sur l'itinérance, des idées randos, des conseils et astuces, le descriptif avec cartes ; traces GPS, hébergements, photos sur les principaux itinéraires GR® ainsi que toutes les informations pratiques pour préparer et réussir son itinérance.

Un exemple ?

Le fleuron de la montagne corse, le [GR® 20](#).

**N'attendez plus ! Consultez le site [MonGr.fr](#).**

Mettez-le dans vos favoris pour le consulter régulièrement : aujourd'hui encore nouveau-né, il va s'enrichir et se perfectionner au fil du temps.

[Consulter MonGR.fr >>](#)

## Conseils en rando... la trousse de secours



Glissée dans le sac à dos, la trousse de secours est là pour faire face aux petits pépins du quotidien de la marche ou attendre les secours en cas de blessure sérieuse.

### La trousse de secours idéale n'existe pas, mais voici quelques indispensables :

- ▶ **Petit matériel utiles** : une paire de petits ciseaux, des épingles à nourrice, une aiguille et une pince pour enlever des échardes.
- ▶ **Sérum et pommades** : un désinfectant incolore, de l'éosine, un sérum physiologique (pour laver les yeux), une pommade apaisante, une crème à l'arnica, une pommade contre les coups de soleil et les brûlures.
- ▶ **Compresse, pansements et bandages** : des compresses stériles et des pansements de différentes tailles, des petites bandes collantes de suture, des pansements contre les ampoules et protections de type « deuxième peau », une bande collante élastique (qui servira à tout : protéger un pansement, réparer la bretelle d'un sac à dos...), une bande collante non élastique (attention ! Il faut être secouriste pour réaliser un strapping).
- ▶ **Divers** : quelques bonbons ou morceaux de sucre, des comprimés antalgiques (éviter l'aspirine qui peut être allergène), de l'ultralevure contre les diarrhées ou vomissements, un anti-inflammatoire.

[Plus d'infos >>](#)

## Conseils en rando... retirer une tique & se prémunir



Amis randonneurs, de grands ou petits chemins, voici une information estivale si d'aventure une tique venait à vous piquer. Pas toujours évident de les extraire, même avec la pince adéquate (tire-tique) car souvent la tête reste incrustée.

Une infirmière a découvert un moyen sûr et facile d'enlever les tiques. Cela fonctionne dans les endroits où il est parfois difficile de placer des pincettes : entre les orteils, sur la tête... **Appliquer une noisette de savon liquide sur une boule de coton hydrophile (ouate)**. Couvrir la tique avec la boule de coton imbibée de savon et tamponner pendant 15 à 20 secondes, la tique va spontanément se détacher et se coller au coton quand vous l'enlèverez. Cette méthode fonctionne aussi avec n'importe quel corps gras ou crème.

De plus, voici quelques consignes de précaution pour éviter d'être piqué !

Essentiellement transmise par les tiques, la maladie de Lyme peut être évitée par quelques mesures simples : en particulier, porter des vêtements longs et fermés, les chaussettes recouvrant le bas des pantalons et un haut à manche longue. Vous pouvez acheter un répulsif spécifique en pharmacie. Si une rougeur apparaît autour de la piqûre dans les jours qui suivent consultez immédiatement un médecin.

*Pas bête du tous... bonnes randonnées !*

[Vidéo "Quand les tiques attaquent" >>](#)

## Retour sur... la Rando pour Tous du 3 avril



Le dimanche 3 avril 2016 se tenait les Randos pour Tous annuelle au Parc de Sceaux :

### Encore un beau succès pour la randonnée pédestre avec 7 parcours à découvrir !

Accueillies par le soleil qui s'est invité tout au long de la journée, 1027 personnes se sont retrouvées sur les 7 parcours de randonnée pédestre et marche nordique proposés.

Les 100 bénévoles dont 40 animateurs ont eu plaisir à faire partager leur passion à des participants enthousiastes. Après l'effort chacun était invité à se rafraîchir et à se détendre sur les pelouses du village.

Une journée conviviale et riche en découvertes, accessibles à tous, quel que soit l'âge et la condition physique (des Joëllettes étaient présentes sur le circuit de 13 km).

Merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette manifestation (participants, bénévoles, clubs et partenaires).

N'hésiez pas à consulter l'album photos en ligne [>> cliquez-ici](#)

[Plus d'infos >>](#)

## Formations : les prochains stages



Plusieurs formations sont organisées par notre comité départemental. Ce sont principalement des stages pour améliorer ses qualités de randonneur et ses compétences techniques :

### Découverte cartes et boussole :

ce stage d'une journée à Issy-les-Moulineaux permet d'apprendre à utiliser la boussole, de savoir lire une carte et ainsi se localiser et se diriger avec ces outils.

Le 10 sept. 2016 [>> Se pré-inscrire à ce stage](#)

### Module de base :

se déroulant sur 2 jours, ce stage permet de se sensibiliser au contexte général de l'activité, pour une pratique de la randonnée pédestre en toute sécurité. Il se déroule à Bois-Le-Roi

Les 5 & 6 novembre 2016 [>> Se pré-inscrire](#)

Ce stage est la première étape pour accéder aux formations d'animateur de randonnée pédestre.

### Outils numériques :

cette formation d'une journée combine la découverte d'utilisation d'un récepteur GPS et les logiciels de cartographie, ainsi que la communication entre les deux systèmes. Ce stage est organisé à Issy-les-Moulineaux

Le 4 décembre 2016 [>> Se pré-inscrire](#)

[Plus d'infos >>](#)