



BALISES 92 - N°54 - DÉCEMBRE 2018



Joyeuses fêtes de fin d'année !!



Agenda du Comité 2019

Notre comité vous propose, comme chaque année, de participer à plusieurs événements. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges et toutes les pratiques de randonnée. Au programme :

Du jeudi 14 au dimanche 17 mars 2019 : Salon Destination Nature au Parc des expositions de la Porte de Versailles.

Dimanche 14 avril 2019 : L'Antonienne, randonnée ouverte à tous organisée par l'AVF Antony, avec le soutien du Comité, au Parc Heller d'Antony.

Dimanche 5 mai 2019 : Rando Challenge Régional au stade Georges Suant d'Antony

Samedi 25 et Dimanche 26 mai 2019 : Les Randos Découverte et Patrimoine du Comité Départemental des Hauts-de-Seine.

Samedi 21 septembre 2019 : La Bossapas, parcours sportifs de 25 ou 35 km avec 800 ou 1200m de dénivelé; et un circuit Marche Nordique. Départ de Chaville Gare Rive Droite.

www.rando92.fr



Retour sur... La Bossapas® 840 participants !

Cette 11ème édition, du 22 septembre 2018, a battu tous les records de participation avec 840 randonneurs !!

Pas de pluie, pas de grosse chaleur, seulement quelques nuages à l'horizon... en bref une journée idéale pour marcher en suivant les itinéraires balisés : 380 personnes ont choisi les 35 km, 430 pour les 25 km, et 30 marcheurs nordique sont partis sur le 10 km spécifiques.

Vous avez été nombreux à féliciter l'organisation, l'accueil, les points de contrôle... Merci pour ces éloges qui nous motivent chaque année à recommencer. :-)

Bravo à tous les sportifs et sportives !
Et un grand MERCI aux 60 bénévoles qui ont fait de cette journée un véritable succès et sans qui rien ne marcherait !

[Consulter l'album photos](#)



Vie des clubs... **BOULOGNE RANDO SANTÉ**

Boulogne Rando Santé sous les feux des projecteurs de France 5 - Enquête de santé

Le club Boulogne Rando Santé, présidé par Catherine L., avait rendez-vous le mercredi 21 novembre à 14 heures devant le musée de Sèvres pour une randonnée exceptionnelle. Ce jour-là une équipe de télévision de France 5 venait tourner pour l'émission du docteur Michel Cymes [Enquête de Santé](#) sur le thème Les bienfaits de la marche pour lutter contre le mal de dos.

Catherine Kabani, médecin fédéral, et Jean-Claude P., administrateur du Comité des Hauts-de-Seine et animateur au club Boulogne Rando Santé étaient présents. Jean-Claude a présenté le concept rando santé *Moins vite, Moins loin, Moins longtemps* et a salué la présence d'Évelyne, nouvelle licenciée pour la Rando Santé. Pendant que l'équipe TV filmait la randonnée dans le Parc de Saint-Cloud, le docteur Cymes interviewait Évelyne sur ses motivations à venir pratiquer la rando santé. Après quelques arrêts le tournage s'est poursuivi jusqu'au rond-point de la Balustrade pour profiter d'une vue superbe sur Paris en dégustant la «pause gâteau» traditionnellement offerte par Catherine L., la présidente.

Le retour filmé vers le Musée de Sèvres clôturait ce bel après-midi.

Souhaitons que la diffusion de cette émission encourage ceux qui ont besoin de pratiquer une activité physique douce à venir vers la rando santé. Plusieurs clubs des Hauts-de-Seine ([liste ici](#)) proposent des randos santé, n'hésitez pas à les consulter.

Remercions Anne Deny, attachée de presse de la Fédération, d'avoir négocié ce tournage.

**L'émission sera diffusée le mardi 12 février
à 20h50 sur France 5
dans l'émission Enquête de santé.**

France 5 en direct



Vie des clubs... **VERT AZIMUTE**

La Marche Nordique pour le mois sans tabac !

Dans le cadre du Mois sans Tabac et en partenariat avec le CSAPAS - Centre de Soins d'Accompagnement de Prévention en Addictologie-, le club Vert Azimut de Villeneuve-La-Garenne, présidé par Christian Issanchou, a organisé le jeudi 29 novembre une séance de Marche Nordique.

Cette séance découverte s'est déroulée dans le Parc des Chanteraines, avec quatre patients, deux psychologues, six adhérents de Vert Azimut et Jean-Claude, animateur Rando Santé.

En première partie de cette session Marche Nordique : échauffements, présentation de la technique de marche et de la manipulation des bâtons. Puis une partie pratique sur le terrain avec découverte des montées, descentes de buttes, passages d'obstacles, renforcement musculaire et enfin pour terminer plusieurs étirements.

Tous les nouveaux pratiquants étaient ravis de cette découverte sportive.

Nous souhaitons à Vert Azimut une bonne continuation dans ces échanges de la pratique et de la valorisation de la randonnée avec ses partenaires !

Plus d'infos et photos



Retour sur... La journée des animateurs

Le samedi 13 octobre 2018 notre comité départemental organisait, à Issy-les-Moulineaux, la journée des animateurs de randonnée des clubs affiliés des Hauts-de-Seine.

Cette rencontre annuelle a permis d'aborder des sujets tels que le nouveau cursus de formations, les itinéraires, et les événements. Cette année une cinquantaine d'animateurs ont échangé entre eux, confronté leurs méthodes dans une ambiance décontractée.

Rendez-vous à la journée 2019 !

Plus d'infos



Retour sur... La journée des présidents

Le samedi 1er décembre c'était au tour des présidents des clubs affiliés des Hauts-de-Seine, d'être conviés par le Comité départemental. 50 personnes représentant 17 clubs affiliés se sont retrouvées pour la journée à l'AGORA à Issy-les-Moulineaux.

Malgré la pluie qui menaçait (*et n'a pas tardé à arriver !*), tous les participants, emmenés par le Club local d'Issy-les-Moulineaux, sont partis le matin pour une petite randonnée à la découverte de la Seine Musicale, par les bords de Seine et l'Île Saint-Germain. Outre le plaisir de randonner, ce moment est l'occasion pour les présidents d'échanger librement et de faire connaissance.

L'après-midi en salle était plus studieux.

Jacques Dechoux, spécialiste du sport-santé, a d'abord initié l'assemblée à des mouvements très simples d'étirement et de renforcement musculaire doux. Puis, 2 sujets de fond ont été abordés :

- le nouveau cursus de formation mis en place par la Fédération à partir de 2019 et sa mise en place progressive
- le développement des adhésions dans notre département qui connaît un fort déficit de licenciés malgré l'importance de sa population. Sur proposition du Comité départemental, les présidents ont donc décidé de se réunir en séminaire en juin 2019 pour réfléchir de manière active à ce problème et aux actions à mettre en œuvre pour tenter de le résoudre.

Plus d'infos



Boutique du Comité

Les TopoGuides : la bonne idée cadeau pour les fêtes de fin d'année.

Les **frais de port sont offerts** jusqu'au 15 janvier 2019 dans la [boutique en ligne](#) !

Le nouveau TopoGuide Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine... à pied est disponible !!

Boutique en ligne



Réseaux Sociaux

Suivez-nous !

Le comité est présent sur les réseaux sociaux : [Facebook](#) et [Twitter](#) où vous pouvez retrouver toutes nos actualités et nos événements !

Facebook



Quizz FFRandonnée

Êtes-vous un expert de la rando itinérante ?

MonGR vous propose de tester vos connaissances sur les bonnes pratiques de la randonnée itinérante !

Quizz



Enquête national auprès des licencié(e)s FFRandonnée

La FFRandonnée lance son enquête nationale afin de répondre au mieux aux attentes de ses licencié(e)s.

Plus d'infos

FFRandonnée Hauts-de-Seine

www.rando92.fr

mail.rando92@yahoo.fr

Publication du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine. Directeurs de la publication : J.M. Grossard, Président du CDRP92. Rédaction et mise en page : C. Grossard - A. Hémary - C. Issanchou - Jean-Claude P. ©Droits réservés : CDRP 92

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

