



66 ans ! Déjà 66 ans que la balise blanche et rouge nous indique les chemins d'aventure et de nature. En France, 90000 km de sentiers de Grande Randonnée® (GR®) et de Grande Randonnée de Pays® (GRP®) sont entretenus par les 7000 baliseurs bénévoles.

Plus d'infos sur les GR® : en France »
Plus d'infos sur les GR® : en Ile-de-France »

Vivez votre aventure !



GR® & FFRandonnée

A 66 ans, la FFRandonnée affiche une santé et une vitalité de jeune première. Portée par la passion pour l'aventure, la découverte et la nature, par un réseau associatif riche et divers, par le soutien de milliers de bénévoles passionnés, elle peut sereinement se tourner vers l'avenir et continuer d'écrire l'histoire de la Grande Randonnée. Toujours en mouvement...

La marche est le moyen de vivre une aventure, de se dépasser, d'aller au bout d'un rêve, de s'exprimer en tant qu'individu.

C'est ce que la FFRandonnée, délégataire de l'activité, vous invite à essayer, tenter, découvrir : pratiquer, en accès libre, gratuit, dans un stade en pleine nature, la Grande Randonnée pour rêver, s'évader, voyager, suivre les pas de marcheurs célèbres ou tracer son propre chemin. Pour vivre l'aventure... pour vivre votre aventure !

Randonner malin !

Un itinéraire de Grande Randonnée est généralement constitué d'étapes, de difficultés et longueurs différentes. Cet itinéraire nécessite l'identification voir la réservation d'hébergements adaptés.

Mettez toutes les chances de votre côté pour aller au bout de votre rêve...

- Etirez-vous en début et fin de journée
- Marchez en respirant par le nez et la bouche
- Gérez votre effort
- Faites des pauses régulières pour boire, manger et uriner
- Soyez à bon port avant 17h30
- Dîner d'un repas, avec protéines vers 19h30
- Couchez vous avant 22 heures

En savoir plus : [GR® dans les Hauts-de-Seine »](#)

Balilage : une charte officielle



De Saint-Jacques de Compostelle au Mont Saint-Michel, de Paris à Marseille... en passant bien sûr par les Hauts-de-Seine, suivez le chemin !

GR® : Grande Randonnée®

Balisés en "blanc et rouge", les GR® sont principalement des sentiers linéaires, traversant les départements, les régions et les pays.

GRP® : Grande Randonnée de Pays®

Souvent en boucles, ces parcours, balisés en jaune et rouge, sont destinés à la découverte d'une région ou d'un terroir.

PR : Promenade & Randonnée

Balisés en jaune, les itinéraires de Promenades & Randonnées sont des itinéraires locaux en boucles ou linéaires, qui peuvent être parcourus au maximum en une journée de marche.

La charte du balilage :

	Bonne direction	Tournez à gauche	Tournez à droite	Mauvaise direction
GR®				
GRP®				
PR				

Retrouvez toutes ces balises dans les Hauts-de-Seine !

Infos pratiques :

Sur les sentiers, les balises se trouvent sur les rochers, les arbres, les murs, les poteaux. Leur fréquence est en fonction du terrain.

La charte officielle du balilage »

Nos formations 2014 :



Voici nos prévisions pour les formations 2014 :

- **Découverte carte & boussole :**
Samedi 8 & Dimanche 9 mars 2014
Samedi 4 & Dimanche 5 octobre 2014
- **Module de base :**
Samedi 15 & Dimanche 16 mars 2014
Samedi 22 & Dimanche 23 novembre 2014
- **Découverte du GPS :**
Samedi 15 novembre 2014
- **Découverte des logiciels de cartographie :**
Samedi 6 décembre 2014
- **Baliseurs :**
Samedi 5 avril 2014
Samedi 12 avril 2014

Pour vous inscrire aux stages :
mail.rando92@yahoo.fr

Plus d'informations »

Nos événements en 2014 :



Dimanche 6 avril 2014 :

Au printemps, nos fameuses randonnées ouvertes à tous se dérouleront à Chatenay-Malabry, le dimanche 6 avril !

Nous organisons ce jour-là, avec le Comité Départemental du Tourisme des Hauts-de-Seine, en partenariat avec la Mairie et l'Office de Tourisme de Chatenay-Malabry et la Maison de Châteaubriant, 2 randonnées d'environ 19 km & 13 km, ainsi qu'un parcours avec jeu de piste pour les enfants de 5 à 6 km (également accessible aux personnes à mobilité réduite et aux poussettes).

Un village et de nombreuses animations vous attendront ! Plus d'infos dans notre prochaine parution. »Inscription en ligne à partir de février

Samedi 20 septembre 2014 :

La Bossapas, la rando sportive des Hauts-de-Seine, vous donne rendez-vous comme tous les ans à Chaville, le samedi 20 septembre 2014 !

Suivre toute notre actualité ! »