



### Yaka Marcher / Yaka Pagayer

Le **dimanche 7 juin, rendez-vous entre 9h et 17h** au parc nautique de l'Île de Monsieur au Pont de Sèvres pour une journée sportive ! Venez découvrir sur l'eau, au choix entre le **Canoë biplace ou le Kayak** en solo. Pas de panique, il suffit de pagayer pour avancer en douceur. Ainsi, vous découvrirez à votre rythme et au fil de l'eau l'Île Seguin et l'Île Saint-Germain. Après l'amarrage et une petite pause rafraîchissement initiez-vous à la **Marche Nordique** (avec bâtons spécifiques prêtés) pendant 1h30. Cette fois découvrez "sur le plancher des vaches" le parc de Saint-Cloud et son imprenable panorama sur la capitale.

Entre terre et Seine, cette expérience sportive vous fera découvrir deux disciplines en apparence opposées. Bien qu'entre équilibre, pulsion et force dans les bras, les épaules et le bassin, la Marche Nordique et le Canoë-Kayak ont plus de points communs qu'ils n'en laissent paraître.

*Avis aux amateurs de sports de nature !*

[Inscriptions sur place »](#)

### La Bossapas® 2015 :



Comme à chaque rentrée, La Bossapas® aura lieu le 3<sup>ème</sup> samedi de septembre, soit le 19 septembre 2015, au départ de Chaville Gare Rive Droite.

**Réservez d'ores et déjà votre date !**

Née d'un pari audacieux, cette randonnée sportive, La Bossapas® se déroule sur une grande distance avec un dénivelé important en forêt, pour vous faire découvrir les Hauts-de-Seine.

Deux itinéraires en boucle vous sont proposés. Il s'agit de parcourir 33 km ou 25 km avec respectivement un dénivelé de 1100 m ou 800 m. Vous traversez les forêts de Fausses-Reposes et de Meudon, ainsi que le bois de Clamart.

Le départ est donné entre 7h30 et 8h30 à la maison des artistes près de la gare de Chaville Rive Droite. L'arrivée a lieu au même endroit.

Le parcours est fléché, il n'y a pas d'accompagnement. Une carte et un carton de contrôle est donnée à chaque participant au départ. Des arrêts boissons sont disposés tout au long du trajet. Une participation est demandée. A l'arrivée, des diplômes et des lots sont délivrés dans une ambiance festive et conviviale.

**Avis aux sportifs de pleine nature !**

[Plus d'informations prochainement »](#)

### Retour sur le 12 avril...



Vif succès des randonnées "sur les pas de la Duchesse du Maine" le dimanche 12 avril :

**1500 participants et bénévoles**

Une belle journée sportive et conviviale s'est déroulée le dimanche 12 avril 2015 au Parc de Sceaux à Antony.

Sous un beau soleil et une fraîcheur printanière vous étiez nombreux, environ 1500 personnes à nous rejoindre sur le 19 ou 13 km le matin et la marche nordique, rando famille ou santé l'après-midi.

**Un grand bravo à tous le participants et nos sincères remerciements aux 110 bénévoles et animateurs** de randonnée qui ont su vous guider et vous faire découvrir une partie du territoire des Hauts-de-Seine.

Quelques chiffres clés sur l'événement :

- ▶ 460 participants sur le 19 km
- ▶ 450 participants sur le 13 km
- ▶ 390 randonneurs en herbe sur le parcours 5 km famille et rando santé
- ▶ 90 participants sur la Marche nordique
- ▶ 60 % des participants habitent le 92

[Découvrez toutes les photos »](#)

### Programme Randos Santé®



Quoi de mieux qu'un peu de sport avant les vacances estivales ?

**6 Randos Santé® vous sont proposées en juin :**

• **Tous les jeudis : 4 juin / 11 juin / 18 juin et 25 juin :**  
Départ 10h : Parc André-Malraux à Nanterre devant le bureau d'accueil.

*Plus d'informations :* Claude Kerboeuf  
Email : [claud.kerboeuf@orange.fr](mailto:claud.kerboeuf@orange.fr)  
[rando-club-ladefense.fr](http://rando-club-ladefense.fr)

• **Dimanche 7 juin et Dimanche 14 juin :**  
Départ 10h : Sortie Métro Pont de Sèvres (côté Boulogne de la brasserie de l'Arcouest).

*Inscription pour le 7 :* Guillaume Schneider  
Email : [gs7@hotmail.fr](mailto:gs7@hotmail.fr)  
*Inscription pour le 14 :* Catherine Lecoffre  
Email : [guillemettelecoffre@hotmail.com](mailto:guillemettelecoffre@hotmail.com)

[Agenda du comité »](#)

### Formations



**Prochains stages thématiques :**

• **Découverte carte et boussole :**  
Pour vous initier à l'orientation et l'utilisation de la carte et de la boussole. Une partie se déroule en salle et une autre sur le terrain.

⇒ 12 septembre 2015  
à Issy-les-Moulineaux

• **Outils numériques :**  
Pour découvrir et s'initier à l'utilisation du GPS et des logiciels de cartographie.

⇒ 5 décembre 2015 à Issy-les-Moulineaux

**Prochain stage Module de Base :**

Pour vous sensibiliser à la pratique de la randonnée pédestre en toute sécurité et/ou devenir plus tard animateur. Le module de Base est un pré-requis dans le cursus d'animateur (SA1).

⇒ 7 & 8 novembre 2015 à Bois-le-Roi

[Formations thématiques dans le 92 »](#)



### Vie des clubs

**Bienvenue au nouveau club affilié à la FFRandonnée :  
Boulogne Rando Santé® !**

Le club Boulogne Rando Santé® vient d'ouvrir ses portes à tous les amateurs de randonnées douces. Il propose des promenades et des randonnées ouvertes à tous à un rythme peu soutenu, adapté aux participants.

Ce nouveau club sur Boulogne-Billancourt est affilié à la fédération française de la randonnée pédestre. Il permet à ses adhérents d'être licenciés et couverts par une assurance complète et adaptée.

Catherine, Guillaume et Jean-Claude, animateurs diplômés, vous accueilleront avec convivialité et vous proposeront un programme complet au sein de leur nouveau club !

[Demander plus d'informations »](#)



### Environnement

**Le saviez-vous ?**

**Les poissons ne nous entendent pas.** Ils sont par contre très sensibles aux vibrations du sol qui se répercutent dans l'eau, leur élément de vie.

Pensez-y lorsque, longeant un cours d'eau ou un plan d'eau, vous croisez des pêcheurs : Si vos voix ne perturbent pas leur activité, vos pas et les chocs répétés de vos bâtons risquent de faire fuir les poissons. Faites donc vos pas aussi légers que possible et évitez d'utiliser vos bâtons. Les pêcheurs seront reconnaissants de cette attention qui répond à la recommandation de notre charte du Randonneur "[Partageons l'espace](#)".

[Pour plus d'informations federationpeche.fr »](http://federationpeche.fr)