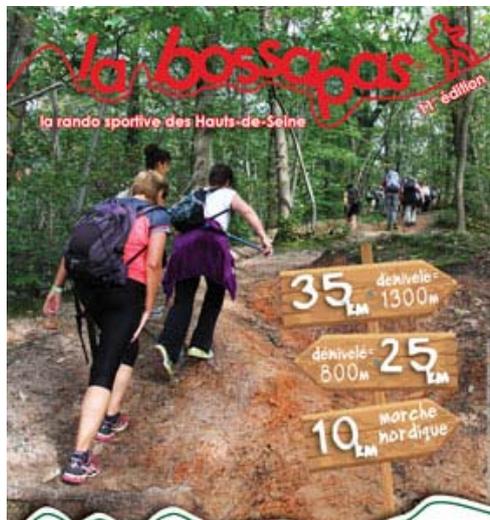


Balises 92



N°52 - JUIN 2018

BALISES 92 - N°52 - JUIN 2018



la bossapas
la rando sportive des Hauts-de-Seine

Samedi 22 septembre 2018
Chaville - Gare Rive Droite

FF Randonnée
Hauts-de-Seine

inscription www.rando92.fr

LA BOSSAPAS Samedi 22 septembre 2018

La rando sportive des Hauts-de-Seine : La Bossapas® est de retour pour sa 11^{ème} édition !

Véritable challenge en pleine nature ouvert à tous les randonneurs et aux sportifs, la Bossapas® est une randonnée pédestre avec 3 parcours au choix :

- ▶ **35 km** avec 1300 mètres de dénivelé positif
- ▶ **25 km** avec 800 mètres de dénivelé
- ▶ ou un parcours **Marche Nordique de 10 km** est proposé aux adeptes de cette discipline.

A l'aide d'une carte et d'une fiche contrôle (remises au départ), ces trois boucles vous font découvrir les forêts de **Fausses-Reposes, Meudon et Clamart**.

Les départs s'effectuent face à la **gare de Chaville Rive Droite**, entre **7h30 et 8h30** pour le 35 km ou 25 km, et entre 9h30 et 10h30 pour la marche nordique.

[>> Plus d'infos](#)

[>> Inscription en ligne !](#)

Retour sur... la journée Marche Nordique et Canoë-Kayak



Le dimanche 3 juin dernier, au Parc nautique de l'île de Monsieur au pont de Sèvres, notre Comité et Arc en Seine Kayak organisaient une journée au bord de l'eau avec deux activités : Canoë-Kayak et Marche Nordique.

Sous le soleil, **145 participants ont pu profiter des bords de Seine** à pied et en navigant.

La découverte du Bungy Pump a fait également de nombreux curieux.

Bravo à tous les sportifs et un grand MERCI aux bénévoles qui ont fait de cette journée une belle réussite !

[Voir les photos >](#)

Vie des clubs : Séminaire du 1er et 2 juin 2018

Retour sur... l'Antonienne !



La 2^{ème} édition de l'Antonienne a réuni, le dimanche 15 avril au Parc Heller à Antony, de nouveau **750 participants** dans un cadre très convivial malgré un temps incertain.

La journée s'est terminée avec Antony Jazz dont la prestation a été appréciée par tous.

Anny Léon, Conseillère municipale d'Antony, est venue féliciter les participants et les 50 organisateurs de cette superbe manifestation.

Bravo à tous.

l-antonienne.fr »

Conseil rando : comment éviter les ampoules aux pieds ?





Le 1^{er} juin le Comité départemental des Hauts-de-Seine a organisé un séminaire à Fontenay-lès-Briis (Essonne) pour une réflexion sur le développement des clubs et des adhésions dans le département. 12 clubs étaient représentés et ont apprécié de pouvoir ainsi échanger sur les difficultés qu'ils rencontrent et les méthodes de travail. Fabienne Venot, directrice technique nationale à la Fédération, était venue faire bénéficier les participants de son expérience. Le lendemain, le Comité directeur s'est réuni en séance de travail pour tirer les conclusions de cette journée qui a bien montré les difficultés auxquelles sont confrontés nos clubs pour se développer, malgré l'engouement actuel pour la randonnée et malgré les efforts qu'ils déploient tous.

[Agenda interne du comité »](#)



Blessure la plus fréquente du randonneur, l'ampoule est due à des frottements répétés qui provoquent un décollement de la partie superficielle de l'épiderme. Une bulle se forme, souvent douloureuse et remplie de liquide.

Trois précautions pour éviter les ampoules : garder les pieds propres, secs et il faut agir rapidement en cas de frottement.

Cette [petite vidéo](#) vous donne quelques conseils.

FFRandonnée le 8 juin 2018

[Voir la vidéo en ligne »](#)

GR @ccess



La FFRandonnée a créé un nouvelle outil pour organiser, sauvegarder et partager vos itinéraires de randonnée. Cet abonnement vous permet d'accéder à :

- **22 000 kilomètres de sentiers GR®**
- Plus de **150 suggestions d'itinéraires de randonnée** de deux jours et plus
- **Toutes les traces des GR® sur cartographie IGN au 1:25000^{ème}**, descriptif des parcours balisés et points remarquables
- Des informations liées aux **hébergements**
- Un **enrichissement régulier avec de nouveaux parcours**
- Une mise à jour quotidienne des données
- Une **garantie** de la qualité des contenus édités produits par les bénévoles de la **FFRandonnée**.

Il y a un tarif d'abonnement spécifique pour les adhérents FFRandonnée

[Plus d'infos et abonnement GR @ccess »](#)

Gare aux tiques...



Amis randonneurs, de grands ou petits chemins, voici une information estivale si d'aventure une tique venait à vous piquer. Il est important d'enlever la tique le plus précocement possible à l'aide d'un tire tique ou d'une pince fine. Une fois que toute la tique est retirée, il faut bien désinfecter la zone de piqûre et se laver les mains. Il est recommander également de bien surveiller la zone de piqûre.

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. Mais attention ces conseils ne sont pas efficace à 100%.

[Plus d'infos »](#)

Stage thématique : Découverte Carte & Boussole



Le **samedi 29 septembre 2018 est organisé à Antony** un stage Découverte Carte et Boussole. Cette formation d'une journée est destinée aux personnes désirant se familiariser avec la lecture des cartes topographiques et l'utilisation de la

Agenda interne du Comité :



Présidents, animateurs, baliseurs, trois dates à retenir dans vos agendas :

► **Journée des Baliseurs :**
samedi 6 octobre 2018 à Antony

boussole. Des exercices pratiques sont également proposés.

La formation est destinées aux licenciés FFRandonnée, mais pour les personnes non-licenciées FFRandonnée, il est possible de suivre ce stage en prenant une Randocarte.

[S'inscrire à cette formation »](#)

► **Journée des Animateurs :**

samedi 13 octobre 2018 à Issy-les-Moulineaux

► **Journée des Présidents :**

samedi 1er décembre 2018 à Issy-les-Moulineaux

[Agenda interne du comité »](#)

Bonnes vacances à tous !



Facebook



Twitter

www.rando92.fr

rando92@wanadoo.fr

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