

BALISES 92 - N°67 - JUIN 2022



✓ La BOSSAPAS, le 17 septembre 2022 ✓

Après 2 ans d'absence, la Bossapas® sera bien de retour le **samedi 17 septembre 2022 au départ de Chaville**.
Rendez-vous à noter dès maintenant pour ne pas rater cette 13ème édition qui vous réserve déjà quelques nouveautés !

Véritable challenge en pleine nature ouvert à tous les randonneurs et aux sportifs, la Bossapas® est une randonnée pédestre de **35 km avec 1200 mètres de dénivelé** positif pour les téméraires ou un circuit de **25 km avec 800 mètres de dénivelé** pour les aventureux ! Ces deux parcours vous font découvrir les **forêts de Fausses-Reposes, Meudon et Clamart**. De nombreuses bosses sont au rendez-vous pour le travail des mollets et de beaux plans d'eau tombent à pic pour des haltes naturelles et reposantes. [... [lire la suite](#)]

★ Les inscriptions sont ouvertes ★



ADHÉSION : Cet été, je m'équipe de mon RandoPass !

Si cet été vous partez randonner seul ou en famille avec un Topoguide, une carte ou encore un GPS et que vous n'êtes pas licencié dans un club FFRandonnée, **le RandoPass® est fait pour vous**, il serait même à plus d'un titre **INDISPENSABLE !**

Le RandoPass® permet d'obtenir des avantages proposés par les partenaires fédéraux, et surtout de **bénéficier d'une assurance spéciale rando** (avec une assistance 7j/7 24h/24 en France et à l'étranger), tout en **soutenant l'action de la fédération et de ses comités**.

Le RandoPass est au prix de 28€ /an, pour une périodicité de date à date. Il est dès maintenant disponible dans la [boutique en ligne](#) !

Plus d'infos



MAGZINE Hors-série : Passion Rando spécial GR® !

La FFRandonnée a sortie pour cet été son nouvel hors-série du magazine Passion Rando sur **"nos plus beaux chemins de grande randonnée"**. Un numéro 100% dédié à l'itinérance pour vous aider à choisir vos prochaines destinations randonnées. 116 pages pour voyagez à travers toute la France cet été sur les **itinéraires emblématiques, naturels et liés au patrimoine de nos régions**.

Ce numéro est non compris dans l'abonnement annuel. Disponible dans la e-boutique de votre Comité Régional !

Commander mon magazine !



SANTÉ : Attention aux tiques en randonnée

Le randonneur est particulièrement exposé aux tiques puisqu'il évolue dans le milieu naturel où vit la tique.

Après une randonnée en forêt ou dans les bois, dans les herbes hautes des prairies, mais également dans les espaces verts des zones urbaines, et même dans son jardin, il est important de **rechercher les tiques** qui auraient pu s'accrocher à la peau. Car si le tique est infectée, vous pouvez être contaminé et présenter une des maladies à tiques.

L'ARS nous rappelle quelques bons réflexes à adopter :

- Porter des vêtements couvrants
- Rester sur des chemins balisés
- Eviter de soulever des pierres et des tas de bois
- Bien examiner tout son corps après la balade...

Lire l'article complet de l'ARS



FORMATIONS des animateurs

Les formations régionales continuent en 2022...

- ▶ Le [Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité](#)
- ▶ Le [Brevet Fédéral de Randonnée](#)
- ▶ Le [Brevet Fédéral de Marche Nordique](#)
- ▶ L'[option Santé](#)

Pour suivre ces formations d'animateur / animatrice, pensez à avertir et voir directement avec votre club !

Plus d'infos et inscriptions

TOPOGUIDE : Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine... à pied

Les longs week-end et les vacances riment parfois avec tourisme local et petits coins naturels à découvrir. Pour être sûr de partir sur les bons chemins balisés, les TopoGuides sont des valeurs sûres !

Dans la collection Randocitadine "**Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine**" vous propose **25 promenades & randonnées** pour s'évader à pied dans le département et croiser le riche patrimoine artistique et ses endroits méconnus. Dans ce guide vous trouvez pour chaque parcours pédestre : des **cartes détaillées** et adaptées à la randonnée à pied, des **outils pratiques pour préparer votre rando** (étapes, niveaux de difficulté, transports en communs, wc...), des informations touristiques et insolites. Le TopoGuide des Hauts-de-Seine est disponible auprès du Comité de la Randonnée Pédestre d'Île-de-France dans [la e-boutique](#).

Je commande mon guide !



Vie des Comités : Randopolitain, 100 randos jusqu'en 2024 !

Depuis mai 2021, la [FFRandonnée Île-de-France](#) et les Comités franciliens ont signé un partenariat avec le média local fondé par un collectif de journalistes : [Enlarge Your Paris](#). Dans ce cadre, l'aventure du Randopolitain continue, avec toujours un même objectif : **vous informer au mieux de l'accès des sentiers de Grande Randonnée via les transports en commun** (trains et RER Transiliens).

Entre le 26 juin 2022 et le 22 septembre 2024, **100 randonnées de gare à gare gratuites et ouvertes à tous** vous sont proposées sur les GR® !

Plus d'infos

Avant les vacances d'été la Fédération nous informe...



INCENDIES : randonneurs restons vigilants !



CANICULE et randonnée :

Suivez les recommandations de la [FFRandonnée](#) pour les sorties randonnées en période de canicule :

- ▶ Pour votre sécurité, **évitez les heures les plus chaudes** de la journée pour les activités

Accentuée par la canicule, la sécheresse favorise les incendies de forêts. *Randonneurs, restons vigilants !* Chaque été, le patrimoine naturel de notre territoire est menacé par d'importants feux de végétation qui mettent également en péril des vies humaines.

La **plaquette Éco-vigilance incendie**, de la FFRandonnée, rappelle à tous les randonneurs les **bons réflexes et les comportements à adopter en cas d'alerte**.

[Plus d'infos](#)



TEST sur MonGR : Quelle randonnée est faite pour vous ?

Le site MonGR.fr vous propose en ce moment un petit test ludique pour savoir > Quelle randonnée est faite pour vous ?

Sur la thématique des GR® et suivant vos aspirations, le site vous présente sous une petite touche d'humour ce sondage afin de vous aiguiller dans le choix de la destination qui répond à vos envies !

[Je fais le test...](#)

sportives.

- ▶ Pensez à **vous hydrater** régulièrement.
- ▶ Pour votre sécurité, **les sorties en Longe Côte**, sont recommandées en club dans des zones autorisées.

[Plus d'infos](#)



Comment se comporter face au patou sur les alpages ?

Le patou est le chien de protection des troupeaux. Il fait son travail quand il se manifeste en présence des randonneurs qui sont pour lui des intrus. Il est nécessaire d'**adapter son comportement** en cas de rencontre avec ces chiens. La principale consigne pour tous les randonneurs est simple: **CONTOURNER** le troupeau dans la mesure du possible, le plus largement possible.

[Plus d'infos](#)

FFRandonnée Hauts-de-Seine

www.rando92.fr

hauts-de-seine@ffrandonnee.fr



[> S'abonner à Balises 92 ! <](#)

Publication du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine. Directeur de la publication : J.M. Grossard, Président du CDRP92. Rédaction et mise en page : C. Grossard - A. Hémerly - FFRandonnée ©Droits réservés : CDRP 92 ©Droit photos : CDRP 92 - CRRP IdF - FFRP - ONF - .

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

sendinblue

[Voir la version en ligne](#)