



### Saison sportive 2019-2020 : un club, des randonnées !

Entre amis, en clubs, en famille, partagez votre passion de la randonnée en toute sérénité et choisissez la formule adaptée à votre pratique.

> **La licence associative est le passeport annuel pour randonner au sein d'un club toute l'année.** Au prix de 24,40€ cette année (hors cotisation au club). Elle comprend l'assurance, des offres et tarifs spéciaux avec nos partenaires fédéraux ; mais c'est surtout la certitude d'avoir un programme pour randonner régulièrement avec un animateur dans la convivialité et la sécurité, de rencontrer d'autres adeptes. Vous pourrez aussi découvrir d'autres pratiques pédestres : marche nordique, rando santé®, marche d'endurance audax®, rando challenge®, marche aquatique, etc.

[>> Voir la liste des clubs dans les Hauts-de-Seine](#)

> **Le Randopass** est un titre de participation. Il permet de bénéficier des avantages proposés par les partenaires fédéraux et et surtout de reconnaître et de soutenir 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 commercialisé sur [boutique.ffrandonnee.fr/rando-pass](http://boutique.ffrandonnee.fr/rando-pass)

Plus d'infos



## Retour sur... La Bossapas® - 12ème édition !

Samedi 21 septembre 2019 la 12ème édition de la Bossapas® s'est déroulée dans des conditions rêvées au départ de la gare de Chaville rive droite.

**770 personnes ont répondu à l'appel de ce parcours sportif qui traverse les belles forêts des Hauts-de-Seine** (25 km et 800 m de dénivelé ou 35 km et 1200 m de dénivelé). Le soleil et la chaleur ont eux aussi répondu présents pour nous offrir une journée estivale.

Café et viennoiseries au départ, rafraichissements et collations copieuses en cours de parcours et à l'arrivée ajoutaient, comme à l'accoutumée, à la qualité de cette épreuve dont le succès ne faiblit pas.

**S'y ajoutait encore la bonne humeur de tous entretenue par l'accueil chaleureux des bénévoles et la mascotte écureuil venant se mêler aux animations. Merci à eux** (flêcheurs, équipes de sécurité, personnes de l'accueil et des points de ravitaillement) pour leur investissement sans lequel une telle manifestation ne pourrait pas se réaliser.

A tous, à l'année prochaine pour la 13ème édition : **le samedi 19 septembre 2020 !!**

Consulter l'album photos

## La Marche Nordique et ses atouts et bienfaits...

**La Marche Nordique brûle des calories et tonifie les muscles, c'est une activité de fitness en extérieur** : elle permet de solliciter un grand nombre de muscles et d'articulations ainsi que le système cardio-respiratoire d'une manière comparable à une séance de fitness, tout en se pratiquant en pleine nature.

**Une préparation à la randonnée pédestre** : En contribuant à l'amélioration de votre technique, la pratique de la marche nordique vous permet de gagner en efficacité dans les randonnées nécessitant l'utilisation de bâtons. Cette activité peut également être une véritable préparation physique en vue des sorties estivales et/ou des sports d'hiver.

**Dans les Hauts-de-Seine, 9 clubs** de rando proposent des séances Marche Nordique toute l'année, si cette pratique vous tente n'hésitez pas à les contacter :

- **AVF Antony** à Antony  
randonnee@avfantony.com
- **COMB Rando** à Bagneux  
randobagneux92@gmail.com
- **Les Chers Pas** à Clichy-La-Garenne  
lescherspas@gmail.com
- **Pasapas** à Courbevoie  
pasapas@pasapascourbevoie.com
- **Chemins d'Issy et d'Ailleurs** à Issy-les-Moulineaux - chemins.issy.92@gmail.com
- **Foyers Esquimaux** à La-Garenne-Colombes  
foyer\_esquimaux@yahoo.fr
- **Plaisir de Randonner** à Levallois-Perret  
plaisir-de-randonner@orange.fr
- **Un Pied devant l'Autre** à Puteaux -  
unpieddevantlautre92@gmail.com
- **Vert Azimut** à Villeneuve-la-Garenne -  
vert.azimut@gmail.com

Consulter la liste des clubs



## Ouverture de la chasse

En cette période de rentrée, nos activités de randonnée pédestre ont repris à plein régime. La période de la chasse ouvre en même temps. Randonneurs et chasseurs doivent cohabiter avec le souci d'éviter conflits ou accidents.

**Dans notre région, la chasse est ouverte du 15 septembre 2019 au 29 février 2020 inclus.**

Nous vous conseillons de vous renseigner sur les jours de pratique en forêt domaniale avant d'aller randonner et surtout d'éviter les zones de battue qui doivent être correctement signalées par les organisateurs de la chasse.

*Porter un gilet fluo, jaune ou orange, est un bon équipement de sécurité, en plus du respect et du dialogue si vous rencontrez des chasseurs ! Les deux fédérations oeuvrent dans ce sens.*

Dates d'ouverture de la chasse



## Partenariat FFRandonnée Île-de-France et Millet Lafuma Eider

Le Comité Régional de la Randonnée Pédestre a signé un partenariat avec **3 magasins "Millet - Lafuma - Eider"** d'Île-de-France.

Sur présentation de votre licence vous bénéficierez d'une **remise de 15%** sur des prix déjà remisés (hors soldes). Profitez-en !

*Adresse des magasins :*

- Millet Expert Shop - 46- 48 Avenue des Ternes - 75017 Paris

- Millet Corbeil Essonnes Marques Avenue - 2 rue Jean Cocteau- 91000 Corbeil Essonnes

- Millet Aubergenville - Marques Avenue - Rue de Quarante Sous ZAC du Trait d'Union - 78410 Aubergenville.

Photos et site [beevouak.org](http://beevouak.org)



## Agenda du Comité : Les journées internes

Chaque année notre comité départemental organise des **journées internes d'information** spécifiques pour les présidents de clubs, les animateurs et les baliseurs des Hauts-de-Seine.

*Les dates à retenir :*

> Journée des **baliseurs** le 5 octobre à Courbevoie

> Journée des **animateurs** le 19 octobre à Issy-les-Moulineaux

> Journée des **présidents** le 7 décembre à Issy-les-Moulineaux

Plus d'infos



## Le GR1 - reportage sur France3 **Attention... Moteur... ça tourne !**

Pour ceux qui n'étaient pas devant leur poste de télévision cet été... nous avons gardé pour vous ce que vous avez manqué : trois reportages, diffusés sur France3, à propos des Grandes Randonnées en Île-de-France et plus particulièrement sur le fameux GR® 1 !

- [Episode 1](#)
- [Episode 2](#)
- [Episode 3](#)

Le GR® 1, c'est le Tour de l'Île-de-France sur 600 km, de Paris à la forêt de Fontainebleau, en passant par Auvers-sur-Oise, sans oublier la région du Gâtinais et la forêt de Rambouillet, le GR® 1 vous fait traverser villages, châteaux et forêts sur 7 départements franciliens.

Descriptif vente dans la boutique



## Cinéma

« **EDITH, En chemin vers son rêve** » un film sur les joies et les peines de la Randonnée !

A l'issue d'une vie difficile, une britannique de 83 ans décide de réaliser un rêve d'enfant en gravissant le mont Suilven en Ecosse. Le film nous fait vivre ses efforts, ses angoisses et ses joies.

C'est un film touchant d'1h 37, en salle depuis le 18 septembre que nous vous conseillons vivement d'aller voir.

Voir la bande annonce



## Cueillettes... sortez vos paniers !

La rentrée est passée, et l'automne arrive à grands pas... c'est le moment idéal pour faire quelques cueillettes de châtaignes et champignons en forêts mais dans les règles !

Rappelons qu'en forêt domaniale les cueillettes sont autorisées lorsque le volume prélevé n'excède pas 5 litres de champignons par famille et par jour maximum. Ne pas oublier que certains champignons sont des espèces protégées et qu'un arrêté peut interdire voire réglementé la cueillette. Attention en forêts privées il est interdit de cueillir ou ramasser, sans l'autorisation du propriétaire du sol.

Article ONF : cueillettes de champignons avec modération !



## Topoguide : Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine

**25 promenades & randonnées** pour partir à la découverte des parcs, des forêts, du riche patrimoine artistique et des endroits méconnus des Hauts-de-Seine.

En vente dans notre boutique !



## Mon GR® vous accompagne !

Pour préparer vos randonnées, n'oubliez pas [MonGR.fr](https://www.mongr.fr) ! Sur le site de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, trouvez l'inspiration pour vos prochaines randonnées, profitez des conseils d'experts, et consultez les reportages et toutes les actualités.

[MonGR.fr](https://www.mongr.fr)

## FFRandonnée Hauts-de-Seine

[www.rando92.fr](http://www.rando92.fr)

[mail.rando92@yahoo.fr](mailto: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. Hémerly - Infos FFRP ©Droits réservés : CDRP 92

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 **sendinblue**