

[Lire la version en ligne](#)



BALISES 92 - N°76 - SEPTEMBRE 2024



J-10 P La BOSSAPAS P

Le samedi 21 septembre 2024, La Bossapas® est de retour pour sa 15ème édition au départ et à l'arrivée de la gare de Chaville Rive-Droite.

Ouverte à tous, cette randonnée sportive des Hauts-de-Seine propose deux parcours :

- 37 km avec 1000 mètres de dénivelé positif
- 27 km avec 700 mètres de dénivelé positif.

Ces deux itinéraires fléchés et en boucle font découvrir aux randonneurs trois grands domaines forestiers des Hauts-de-Seine : Fausses-Reposes, Meudon et Clamart. [\[lire la suite...\]](#)

Tarifs : 16€ grand public / 8 € licencié FFRandonnée. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 20 septembre, sur le site du Comité rando92.fr.

Génial, je m'inscris !



LA LICENCE... pour vivre la randonnée en club !

Vous aimez pratiquer la marche, profiter des paysages qui vous entourent, partager des moments de convivialités et découvrir de nouveaux espaces. Et si cette année vous choisissiez **un sport de pleine nature comme la randonnée, la marche nordique**, la marche d'endurance, la rando santé ou le randochallenge...

Notre fédération, nos comités et nos clubs mettent tout en œuvre pour vous garantir une rentrée sportive au top niveau !

Rejoindre l'un des clubs affiliés à la Fédération Française de la Randonnée



SANTÉ - le magazine Randonnée Santé 2024

Le magazine 2024 **Randonnée Santé** est disponible gratuitement en lecture en ligne !

Dans ce dernier numéro retrouvez de nombreux articles santé complets tel que les bienfaits et les enjeux de la randonnée pour notre cerveau ; la pratique de la randonnée "minimaliste" pour rendre à nos pieds un peu de liberté ; un point nutrition pour des pique-niques non toxiques ; ou encore un éclairage et des conseils sur les serpents : comment les éviter, quoi faire en cas de morsure, et beaucoup d'autres articles instructifs et documentés...

Pédestre c'est profiter de leur programme complet de randonnées toute l'année en toute sécurité, et c'est aussi partager des moments de convivialité, de rencontre avec d'autres adeptes.

Pour faire de plus amples connaissances avec une association, tentez une rando d'essai avec le club de votre choix !

Consulter la liste des CLUBS



ONF - Tous en forêt de Meudon !

Le 25 septembre 2024, c'est LE rendez-vous incontournable pour les amoureux de la canopée.

Organisée par l'ONF, l'opération [Tous en forêt](#) revient pour sa 4ème édition et propose aux usagers de rencontrer les femmes et les hommes qui, au quotidien, s'occupent des forêts.

Sans inscription, venez les rencontrer et participer à une balade commentée le **mercredi 25 septembre à 14h**. Ne manquez pas cette occasion unique de découvrir les secrets de nos forêts !

En **forêt domaniale de Meudon**, les forestiers vous attendront dès 14h à 2 points de rendez-vous à Meudon : Parking des Treize Ponts ou de l'étang.

Plus d'infos



CHASSE - Calendrier 2024-2025

Dans quelques jours la chasse rouvre et, pour notre sécurité, nous devons en tenir compte : ne pas pénétrer dans les zones marquées chasse en cours, ne pas hésiter à utiliser un sifflet pour signaler sa présence, porter des couleurs vives... [[>> plus de conseils](#)]

Ce magazine est édité par les [docdusport.com](#), en partenariat avec la *Fédération Française de la Randonnée Pédestre*.

Lire le magazine



TOPOGUIDE - Le GR® 1, forêts et vallées autour de Paris

Le GR® 1 c'est 600 km s'enroulant autour de l'Île-de-France, en grande partie dans ses espaces verts et forêts. Il propose aux randonneurs des **paysages très variés**.

De Paris à la forêt de Fontainebleau, en passant par Auvers-sur-Oise, sans oublier le Gâtinais et la forêt de Rambouillet, le GR® 1 vous fait **traverser villages, châteaux et forêts** sur sept départements. **Dans les Hauts-de-Seine, ce GR® fait 12 km** du Bois de Boulogne via la passerelle de l'Avre jusqu'à la gare de Vaucresson. Le tronçon Altocéquanais traverse entièrement le département d'Est en Ouest.

Le descriptif du GR® 1 est publié par le [Comité Île-de-France](#) dans l'édition "[Forêts et vallées autour de Paris](#)". Ce guide du tour de l'Île-de-France à pied est la meilleure façon de connaître ou de redécouvrir la région, et l'occasion de pratiquer la randonnée itinérante **de gare à gare**.

Je commande mon GR® 1 !



CONSEILS - Comment bien cueillir champignons et châtaignes ?

La **cueillette** que ce soit des champignons ou des châtaignes doit se **pratiquer avec modération**. Elle est autorisée en forêt si elle reste dans le cadre d'une consommation familiale et si les prélèvements sont raisonnables. L'Office

En Île-de-France la période de chasse s'étant du **dimanche 15 septembre 2024 au vendredi 28 février 2025**.

Consulter l'arrêté préfectoral des Hauts-de-Seine

National des Forêts vous délivre quelques conseils :

- › Équipez-vous d'un panier pour les transporter.
- › Il faut arracher le champignon en entier, et non le couper.
- › Laissez sur place les champignons non comestibles, sans les abîmer.
- › Évitez de cueillir les espèces que vous ne connaissez pas.
- › Ne cueillez pas plus de 5 litres de champignons ou de châtaignes.
- › Ne revendez pas la récolte, c'est interdit.

Tous les conseils auprès de l'ONF



VIDÉO - L'Île-de-France terre d'aventure de la Grande Randonnée vers Paris !

Découvrez et partagez la toute nouvelle vidéo de la **Grande Randonnée vers Paris**, réalisée par la [FFRandonnée Île-de-France](#).



À l'occasion de cette incroyable aventure, l'Île-de-France était terre d'accueil, terre de randonnée, de traversée et de festivités jusqu'à Paris **sur plus de 430 km**. Les huit départements franciliens ont célébré le passage des ambassadeurs et la caravane des marcheurs.

Visionner la vidéo !



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Hauts-de-Seine



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. Hémy. *Autres actualités :*

FFRandonnée IdF - ONF

©Droits réservés : CDRP 92 - ©Droit photos: CDRP 92 - CRRP IdF - FFRP - cc.

[Se désinscrire](#)