

[Lire la version en ligne](#)



BALISES 92 - N°71 - JUILLET 2023



LA BOSSAPAS® : samedi 23 septembre 2023

Le samedi 23 septembre 2023, La Bossapas® est de retour pour sa 14ème édition au départ et à l'arrivée de la gare de Chaville Rive-Droite.

La Bossapas® est le rendez-vous des randonneurs sportifs et aguerris, licenciés à la FF Randonnée ou non, désirant se dépasser et s'entraîner sur un terrain exceptionnel à quelques kilomètres de Paris. Cette randonnée sportive des Hauts-de-Seine propose deux **nouveaux parcours**, un **37 km avec 1000 mètres de dénivelé positif**, ou un circuit de **27 km avec 700 mètres de dénivelé positif**.

[>> plus d'infos](#)

Je m'inscris !!



SAISON SPORTIVE 2023-2024, les clubs se préparent !!

La fin de la saison sportive 2022-2023 **approche** à grands pas, quelques clubs des Hauts-de-Seine ont encore de nombreuses randonnées estivales au programme. D'autres associations organisent des séjours et voyages de fin d'année pour partager et explorer des itinéraires nouveaux en dehors de la région !

Et dans les coulisses **une nouvelle saison sportive se prépare...** Dès septembre, les 35 clubs du département repartent pour vous proposer **un programme sur mesure** : randonnée, rando santé et douce, marche nordique, rando sportive, événement, séjour et voyage, formation des animateurs... tous les sujets sont passés en revue pour ravir plus de 2500 licenciés FF Randonnée dans les Hauts-de-Seine.

Vous aussi vous aimeriez vivre votre passion pour la randonnée ou la marche nordique en club ?! Alors n'hésitez pas à [consulter la liste et le programme des clubs des Hauts-de-Seine](#) et



VIGILANCE INCENDIE : Comment réagir face à un feu en forêt ?

L'Office national des forêts ONF nous conseille si nous sommes témoin d'un départ de feu lors d'une balade en forêt.

✓ **Se mettre en sécurité.** S'éloigner rapidement du feu, sans essayer de le combattre, pour ne pas risquer de se blesser.

✓ **Idéalement partir selon un axe perpendiculaire aux fumées** pour regagner des zones dégagées.

✓ **Donner l'alerte.** Appeler les pompiers en faisant le 18, le 112 ou le 114 pour les personnes malentendantes. Être le plus précis possible sur sa position ainsi que sur l'emplacement du feu.

✓ **Rester informé de la situation et se conformer aux consignes des secours** ou de la mairie.

Pour rappel, aujourd'hui, en France, 9 feux sur 10 sont d'origine humaine, alors **soyons vigilants et adoptons les bons gestes cet été !**

ainsi bénéficier d'un programme riche et complet pour des sorties accompagnées toute l'année !

Liste des clubs FFRandonnée dans les Hauts-de-Seine

Feux de forêt et de végétation : les bons réflexes



Les GR® altoséquanais : tous prêts pour la saison touristique !

Au sein du Comité, la Commission Départementale des Sentiers et Itinéraires des Hauts-de-Seine a réalisé un **grand travail de mise à jour sur l'ensemble des cinq sentiers de Grande Randonnée (GR®)** traversant le département. Tous ont été contrôlés et corrigés sur le terrain par les 52 baliseurs bénévoles du département, suite à plusieurs modifications, notamment sur le secteur boisée de Meudon.

Rapide aperçu des cinq GR® altoséquanais :

✓ **GR® 1**, le Tour de l'Île-de-France : 11,5 km dans les Hauts-de-Seine, de Saint-Cloud à Vaucresson.

✓ **GR® 2**, le sentier de la Seine : 20,4 km dans les Hauts-de-Seine, d'Issy-les-Moulineaux à Bougival.

✓ **GR® 11**, la Vallée de la Bièvre : 3,6 km du côté d'Antony

✓ **GR® 22**, le chemin vers le Mont-Saint-Michel, il suit principalement le GR® 2 et le GR® de Pays de la Ceinture Verte IdF.

✓ **GR® 655**, le sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle, : 13,3 km de Malakoff à Antony.

A vos chaussures, les GR® sont à vos portent !

Découvrir les GR® altoséquanais



Mesures de prévention pour partir en montagne en sécurité cet été

Le site du ministère des Sports www.preventionete.sports.gouv.fr propose de nombreux conseils, vidéos et documents de prévention destinés à tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité sportive cet été, que ce soit en montagne ou en bord de mer.

Citons-en **quelques conseils** en particulier pour les randonneurs :

✓ **Se préparer** : choisir le parcours adapté à ses capacités, vérifier son assurance...

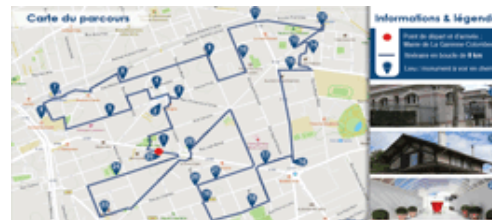
✓ **Emporter** : les vêtements, le ravitaillement ...

✓ **Renoncer ou faire demi-tour** si le temps se gâte...

✓ **Préférer les chemins balisés** et suivre le balisage...

Plus d'infos

VIE DES CLUBS



Bienvenue à la nouvelle association COLINA

A sa création, la nouvelle association au doux nom de **Colina** a rejoint la FFRandonnée. Cette association organise des **séjours itinérants et des randonnées à la journée en Île-de-France pour les jeunes de 18 à 35 ans, en rétablissement de troubles psychiques.**

Les **marches itinérantes** sont organisées par petits groupes de 12 personnes venant de tout pays, pendant **6 jours ou plus sur un GR®**, sentier de Grande Randonnée, en France. Les étapes sont d'environ 20 km par jour, l'objectif de ces marches pour les jeunes est la reconnexion à soi et de pouvoir vaincre leurs troubles psychiques en retrouvant une certaine confiance. Les **marches à la journée** sont également proposées pour faire découvrir l'activité ou tout simplement pour que les jeunes puissent garder ce lien avec la nature et s'aérer de temps en temps !

Lors de ces sorties encadrées par des animateurs et animatrices de Colina, les jeunes sont également **accompagnés par un proche de confiance**, un parent ou un ami, pour les rassurer et vivre auprès d'eux cette belle aventure.

Chaque membre, étant adhérent à la FFRP, peut choisir en complément un club près de chez lui pour développer sa pratique de la randonnée.

Plus d'infos sur le site : colina-asso.org

Association Colina

Parcours de 8 km à la découverte de La Garenne-Colombes

Le **parcours découverte de La Garenne-Colombes est un itinéraire urbain de 8 km** guidé par le patrimoine historique et architectural de la ville, avec 25 lieux et monuments à voir en chemin.

Soutenu par la Mairie et la *FFRandonnée Hauts-de-Seine*, cet itinéraire est initié et créé par l'association de randonnée pédestre de La Garenne-Colombes : **Le Foyer Esquimaux**.

Le club a animé le 25 juin dernier une visite guidée de la Garenne-Colombes dans le cadre des traditionnelles fêtes de la ville. Plus 35 personnes étaient au rendez-vous pour découvrir le patrimoine local avec 24 arrêts pour admirer le site et écouter un récit historique du lieu, au total, 3 heures de marche culturelle avec les animateurs et animatrices du Foyer Esquimaux.

Ce parcours est dès maintenant **disponible sur l'application [MaRando](#) !**

Parcours découverte de
La Garenne-Colombes

LES IDÉES RANDO DE L'ÉTÉ



TOPOGUIDE des Hauts-de-Seine à pied : Rando ⑥ Berges de Seine

Le TopoGuide *Villes, parcs et forêts des Hauts-de-Seine à pied* vous propose **25 Promenades & Randonnées (PR)** sur tout le département. Un outil pratique, simple d'utilisation et cartographié pour toutes vos randonnées estivales. En plus vous serez bien guidé, car c'est 25 PR sont parfaitement balisés en jaune sur le terrain.

Pour cet été, le **Comité partage avec vous une idée de Promenade & Randonnée de 9,5 km**. C'est la **rando n°⑥** pour découvrir l'île de la Grande-Jatte, le Bois de Boulogne et les berges de la Seine.

► **Départ** : Métro Pont de Levallois (ligne 3)



APPLICATION : MaRando®, pour découvrir les parcs du Plessis

MaRando® est l'application gratuite de la FFRandonnée. Elle vous permet d'accéder à des milliers de parcours partout en France avec des outils de guidage, d'enregistrement de traces, de téléchargements GPX, de fiches PDF dédiées aux circuits et beaucoup d'autres fonctionnalités.

La FFRandonnée Hauts-de-Seine a déposé dans l'application **plus de 50 itinéraires sur le tous le département**. Par exemple, pour retrouver un peu de fraîcheur et de verdure cet été, découvrez la randonnée : **les parcs du Plessis**. Une randonnée facile, en boucle, sur **7 km** avec très peu de dénivelé.

► **Départ** : Sceaux, depuis la gare de Robinson (RER B)

X Arrivée : Saint-Cloud à la gare du Val d'Or ou station Les Coteaux (tramway T2).

En chemin les lieux naturelles et historiques sont nombreux : *Maison de la pêche et de la nature, temple de l'Amour, jardin d'acclimatation, parc et château de Bagatelle, moulin de Longchamp, passerelle de l'Avre, etc...*

Belle escapade à tous !

TopoGuide des Hauts-de-Seine... à pied

X Arrivée : au même endroit !

Cette randonnée offre une succession d'espaces verts : *le parc départemental Henri-Sellier, l'étang Colbert, le Bois de la Garenne et le domaine départemental de la Vallée-aux-Loups...*
[Également disponible dans le TopoGuide des Hauts-de-Seine... à pied : Rando n°23]

>> [Application disponible sur Google Play](#)
>> [Application disponible sur App Store](#)

Je télécharge MaRando®

ACTUALITÉS SANTÉ ❀



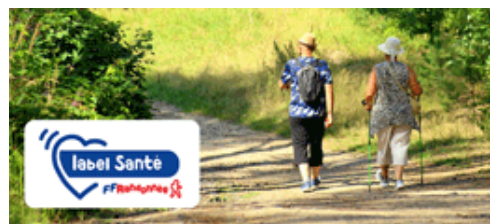
Journée régionale rando Santé

Comme chaque année, le [Comité Régional de la Randonnée Pédestre d'Île-de-France](#) au côté de la [Fondation Vaincre Alzheimer](#) organise une **matinée Rando Santé dans le Bois de Vincennes**.

Cet événement, ouvert à tous, se déroulera le **dimanche 24 septembre 2023**, avec deux parcours Santé proposés et encadrés par les animateurs formés Rando Santé.

Tous les bénéfices de cette journée sont reversés à la fondation.

Plus d'infos prochainement



Formation des animateurs SANTÉ

Une nouvelle session est ouverte pour la **formation Santé**, elle se déroulera du **22 et 23 novembre 2023** dans le 15ème arrondissement à Paris.

Ce **stage de 2 jour**, permet aux animateurs détenteurs du Brevet Fédéral de **se former pour conduire et encadrer des randonnées ou des marches nordiques avec des personnes aux capacités physiques réduites** (maladies cardiovasculaires ou respiratoires, obésité, diabète...). L'objectif est de permettre à ces personnes de progresser via la marche en toute sécurité et dans la convivialité. Suite à ce stage, le club peut demander la labellisation Santé.

Plus d'infos et inscriptions

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 : A. Hémerly - FFRandonnée - C. Grossard.

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

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

sendinblue