

Lire la version en ligne



BALISES 92 - N°69 - DÉCEMBRE 2022



JOYEUSES FÊTES & MEILLEURS VŒUX 2023

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine vous souhaite de belles fêtes & tous ses meilleurs voeux 2023.

Que cette nouvelle année soit pleine d'évasion et de partage !

*Jean-Michel Grossard,
Président FFRandonnée Hauts-de-Seine*

★ www.rando92.fr ★



AGENDA 2023 : Quelques dates à retenir !

> **Du 16 au 19 mars 2023** : Salon Destination Nature au parc des expositions de la Porte de Versailles.

> **Dimanche 16 avril 2023** : L'Antonienne, organisée par le club AVF Antony.

> **Dimanche 14 mai 2023** : Rando Challenge Régional à Champcueil (Essonne - 91).

> **Samedi 23 septembre 2023** : Le grand rendez-vous annuel du Comité des Hauts-de-Seine : La Bossapas à Chaville !



Infos et calendrier des FORMATION 2023

Vous aimez randonner et vous souhaitez développer vos compétences !? Le Comité de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine vous propose des formations "Pratiquer" :

- **Découverte** de la carte de randonnée
- **Perfectionnement** en cartographie & orientation.

Pour plus d'informations, contactez Gilles: hauts-de-seine.formationen@ffrandonnee.fr

Si vous avez déjà en perspective la **formation d'animateur ou d'animatrice** : La lettre très complète d'**INFO FORMATION n°3** vient de

Agenda des événements

paraître ! Retrouvez toutes les dernières actualités et les différents parcours sur le cursus d'animateur que ce soit le certificat, les brevets fédéraux, la formation santé, ou les modalités d'attribution du diplôme tout est passé en revue.

A la fin de [la newsletter](#), le très attendu **calendrier des stages 2023** est annoncé ! Les inscriptions seront prochainement ouvertes sur le [site fédéral](#). Toutes ces formations sont organisées par le Comité de la Randonnée Pédestre d'Île-de-France.

Plus d'infos



Le comité recherche des BALISEURS bénévoles !

La Commission Départementale Sentiers-Itinéraires (CDSI-92) recherche des bénévoles volontaires pour devenir baliseur >> formation fédérale assurée.

Vous souhaitez aider les randonneurs à trouver leur chemin sur les itinéraires, vous pouvez participer à un travail d'équipe sur une portion de chemin. Il s'agit d'apposer et d'entretenir des balises (GR®, GR® de Pays, PR) à la peinture ou avec des adhésifs, sur des itinéraires prédéfinis, selon une charte spécifique à notre Fédération.

Vous bénéficierez d'une formation officielle et serez muni d'une carte de baliseur officiel, et du matériel nécessaire fourni par le CDRP. Vos frais de déplacements seront pris en charge par le Comité pour les 2 campagnes annuelles (printemps, automne) d'entretien du balisage de nos itinéraires.

Vous œuvrerez sous la responsabilité du président de la commission Sentiers & Itinéraires. Pour de plus amples informations par courriel :

- Jean-Michel Grossard :

hauts-de-seine.president@ffrandonnee.fr

- Denise Baron : denise.baron48@yahoo.com

Appels à bénévolat



MaRando, l'application de la FFRandonnée est disponible !

MaRando®, l'application gratuite et officielle de la FFRandonnée est arrivée dans les stores !

- *Qualité & savoir faire* -

Amateurs de balades et de randonnées, vous y trouverez toutes les fonctionnalités nécessaires pour partir à l'aventure ! MaRando® vous propose déjà plus de **4000 itinéraires de randonnée** sur toute la France, dont plus de 300 parcours en Île-de-France ! GR®, GR® de Pays ou PR, les itinéraires sont sélectionnés pour leur intérêt paysager, historique, culturel...

- *Par des passionnés, pour des passionnés* -

Soigneusement sélectionnés, ces itinéraires sont le fruit du travail inestimable des **9 000 baliseurs-collecteurs de la FFRandonnée** qui ont aménagé, balisé et numérisé des milliers de kilomètres de parcours, désormais accessibles gratuitement. MaRando vous permet d'être au **plus proche de vos envies** avec une sélection par zone géographique, distance, durée, difficulté, dénivelé...

- *Créateur de circuit* -

L'application MaRando vous permet de **créer votre propre parcours** en vous [connectant à votre espace dédié](#) depuis un ordinateur.

>> [Disponible sur Google Play](#)

>> [Disponible du App Store](#)

Plus d'informations

Flash actus...



Baromètre des villes marchables

Jusqu'au 1er février 2023, les Français sont invités à donner leur avis sur la "marchabilité" de leur commune au répondant à un [questionnaire en ligne](#).

Ce 2ème Baromètre des villes marchables est lancé par le collectif "Place aux piétons", rassemblant la FFRandonnée, Rue de l'Avenir, 60 Millions de piétons et le Club des villes et territoires cyclables et marchables. Toutes les réponses permettent aux collectivités d'appréhender les attentes des concitoyens et de pouvoir améliorer notre quotidien !

En 2020, **plusieurs villes dans les Hauts-de-Seine avaient pu être évaluées** ; dont Sceaux et Bourg-la-Reine qui avaient obtenu un très bon classement dans les catégories : sécurité, aménagements et services de la ville.

Esperons que ce second baromètre reflétera une amélioration dans la marchabilité de plusieurs communes aloséquanaises dont le classement étaient assez bas.

Que vous soyez ou non adhérent à la FFRandonnée, prenez quelques minutes pour répondre à ce questionnaire destiné à rendre nos villes plus attractives et plus sécurisées pour les déplacements de tous !

Je donne mon avis

Pour toutes vos envies d'escapades...



VIE DES CLUBS, les séjours et voyages rando...

Rejoindre un club de randonnée c'est aussi la possibilité de profiter de **séjours et voyages organisés**.

Rien de tel qu'une virée à la montagne en **raquette à neige**, qu'une randonnée en **itinérance** ou d'une séance de **longe-côte** pour se sentir dépayser, se ressourcer et rentrer les souvenirs pleins la tête.

Ces escapades sont aussi l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes partageant la même passion pour la marche et la nature. Marcher tous, tout le temps, partout, c'est aussi tous ensemble !

Ainsi, la licence FFRandonnée donne accès aux



MonGR® préféré 2023 : Le GR® de Pays Tour de la Suisse Normande

Après 3 semaines de vote, c'est le **GR® de Pays Tour de la Suisse normande qui est élu GR® préféré des Français 2023** !

Cet itinéraire en boucle de 113 km situé à cheval entre les départements du Calvados et de l'Orne remporte la 6ème édition du concours national avec 20 332 voix (soit 22,6%). Il invite à partir à la découverte de la [Suisse normande](#). Ce territoire doit son appellation à son relief lié à la formation des vallées de l'Orne et de ses affluents. Les massifs rocheux surplombant ce fleuve lui donnent un air de montagne.

Second du classement le **GR® 71, Tour du Larzac** a obtenu 18,8 % des voix avec le bonus coup de cœur du jury. Et en troisième place du podium le **GR® 120, littoral des Hauts-de-France** faisait également partie des grands favorites avec 17,2 % des voix.

Plus d'infos et vidéos !



Une idée cadeau = Un Topo !

Les fêtes de fin d'année approchent, si vous êtes à la recherche d'une **idée cadeau originale**, voici quelques **TopoGuides** qui pourront ravir les passionnés de rando et les amateurs de sorties nature :

- Villes, parc et forêts des Hauts-de-Seine... à pied.
- Les environs de Paris... à pied
- La Seine à pied en Île-de-France
- La Vallée de la Bièvre... à pied

Dans chaque TopoGuide, les randonnées sont décrites pas à pas, d'étape en étape en complément d'une carte, de photos et d'informations touristiques ou lieux à ne pas manquer.

séjours et voyages de randonnée organisés par les clubs, les comités de la Fédération et également aux offres des partenaires / voyagistes privilégiés.

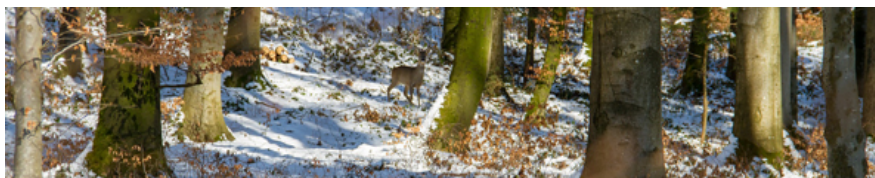
Il n'est pas trop tard pour commander votre guide, les expéditions partent tous les jeudis !

Joyeuses Fêtes à tous et très belles randos toute l'année 2023 !

Consulter la liste des clubs

Boutique
>> FFRandonnée Île-de-France !

- ENVIRONNEMENT -



Protégeons la NATURE

La raquette et le ski de randonnée nordique sont des activités très pratiquées en montagne en période hivernale. Elles se pratiquent en toute liberté, mais doivent faire l'objet de **précautions pour ne pas nuire à la faune sauvage**. En effet, en cette saison les animaux sauvages (chamois, bouquetins, tétras-lyre, lagopèdes,...) sont en état de survie. Le froid et le manque de nourriture les contraignent à économiser leur énergie. Pour se protéger, ils s'abritent en forêt (chamois, cerf) ou dans des igloos (tétras-lyre et lagopède). En pratiquant le ski de randonnée nordique ou des raquettes, nous « entrons » dans leur espace de vie. Si nous nous en approchons trop, leur seul réflexe sera la fuite. Cette fuite engendre une dépense d'énergie inutile et les affaiblit. C'est à nous tous d'adopter les bons comportements pour participer à la préservation de la faune sauvage emblématique de nos montagnes! **Voir un chamois qui court en plein hiver, non ce n'est pas normal !** En effet, c'est qu'il fuit une menace ! Il dépensera 3 fois plus d'énergie en situation de fuite que lors de ses déplacements habituels. Imaginez-vous courir dans 50 cm de poudreuse sur 200 mètres, c'est épuisant ! Voir un tétras-lyre en vol en plein hiver, non ce n'est pas normal ! Un tétras-lyre qui s'envole c'est un tétras-lyre qui consomme de l'énergie. Cette énergie il ne la compensera pas avec le peu d'alimentation (aiguilles de pins) qu'il trouve à cette époque de la saison.

Lorsque nous apercevons un animal au loin **ne cherchons pas à l'approcher** pour faire une photo. Cela engendrerait chez lui un réflexe de fuite avec les risques exposés ci-dessus.

Certains sites (par exemple la [réserve naturelle des Hauts Plateaux du Vercors](#), mais bien d'autres aussi) sont soumis à une réglementation particulière plus stricte. **Pour le bien et la pérennité de cette nature que nous aimons fréquenter ne considérons pas les règlements et les recommandations comme des entraves à notre plaisir mais comme une nécessité pour préserver l'avenir.**

La bonne pratique de la raquette à neige en vidéo

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. Hémy - FFRandonnée - C. Grossard
©Droits réservés : CDRP 92 - ©Droit photos: CDRP 92 - CRRP IdF - FFRP - Freepik.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue