

Assemblée Générale



Le CDRP 92 a tenu son assemblée générale annuelle le samedi 9 février à Issy-les-Moulineaux, en présence des représentants des associations fédérées.

A cette occasion quatre nouveaux membres ont été élus au Comité Directeur :

- Odile Deffre / Chemins d'Issy et d'Ailleurs
- Pascal Labanowski / Pas à Pas
- Chantal Lemoine / Croq' Sentier
- Patrice Saboureault / Chemins d'Issy et d'Ailleurs

[Consulter la liste complète du Comité Directeur »](#)

Témoignage sur...



La Marche Nordique

8h45 - Un samedi. Bonnet sur la tête, gant aux mains, emmitouffée dans ma doudoune, je file au parc des Chanteraines. Non pas pour faire un footing mais pour pratiquer la marche nordique avec Delphine, une collègue. "Les cours ont lieu le samedi matin tous les 15 jours, été comme hiver, me fait-elle savoir. Il y a une bonne ambiance. Nous sommes une vingtaine. Il y a des sportifs, des personnes qui viennent en loisir... C'est accessible à tout le monde."

Sur place, parmi les "fidèles", des randonneurs de l'association Vert Azimut nous attendent. Nous arrivons au pas course. "C'est un bon échauffement", me dit-on avant de me faire faire d'autres exercices de gymnastique. La "machine" se met en marche, mais mes baskets sont vite mouillées à cause de la rosée du matin. La prochaine fois, je porterai des chaussures imperméables.

Vert Azimut me prête une paire de bâtons de marche nordique. Comme le fait remarquer Delphine : "Il ne s'agit pas de simples bâtons de pèlerins, ce sont des bâtons spécifiques!". On m'explique le principe de la marche nordique, c'est une marche à propulsion. Ça à l'air simple. Il suffit d'accentuer le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide des bâtons, tout en coordonnant les bras et les jambes. Je prends mes marques peu à peu, et grâce aux bâtons, je vais plus vite, plus loin. Côté santé, on me dit que la marche nordique en plus de tonifier le corps, fortifie les os, améliore la respiration ! Ok, après une séance j'étais en pleine forme, comme revivifiée. S.L.

[En savoir plus sur la marche nordique »](#)

Protection des sentiers



Eco-veille®

Grâce à son appartenance au réseau fédéral Eco-Veille, le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine a mis en place une veille écologique des sentiers basée sur la collecte et le traitement des anomalies constatées sur le terrain.

Participez à notre effort en nous signalant les dégradations que vous rencontrerez au cours de vos randonnées (dépôts sauvages, sentiers détériorés ou fermés, balisage dégradé, etc.).

[Télécharger la fiche d'observation »](#)

30 ans - 3 randos gratuites



Vivement le dimanche 21 avril, où nous serons nombreux à vous accueillir sous le soleil de l'Ile-Saint-Germain d'Issy-les-Moulineaux !

Les 18 et 13 km

A 10 heures, la randonnée des 18 km ouvre les festivités des 30 ans du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine. Suivie de près à 11 heure de la randonnée des 13km. Ces deux randonnées sont encadrées par des animateurs confirmés.

La Farandole Isséenne

Le top départ de la randonnée des 6 km est à 14 heures. Ce parcours est entièrement fléché et accessible à tout public, même aux personnes à mobilité réduite et aux poussettes. Les plus petits, accompagnés, partiront à la recherche d'indices pour découvrir l'histoire locale. Ce jeu de piste comporte des énigmes, des questions d'observation, et sur la vie quotidienne.

De nombreux lots pour les petits sont à gagner.



[Inscription à une randonnée du 21 avril »](#)

Vie Associative



Un nouveau club de randonnée nous a rejoints "Rando - Club la Défense" ! Ce club est à Nanterre et a pour Président Claude Kerboeuf.

Pour tout renseignement :

Adresse Postale : 54, bd Pesaro - 92000 Nanterre

Téléphone : 01 49 06 09 45

Courriel : claud.kerboeuf@orange.fr

Site : rando-club-ladefense.pagesperso-orange.fr

[Site Internet de Rando - Club la Défense »](#)