

Samedi 21 septembre



Le samedi 21 septembre à Chaville Rive Droite, venez pratiquer une randonnée hors du commun en Ile-de-France : La Bossapas !
33km (dont 1100m de dénivellée cumulée) ou 25km (dont 800m de dénivellée) vous attendent en forêts de Fausses-Reposes, Meudon et Clamart.

[Vous inscrire »](#)

Nos conseils de sécurité



Préparer votre sac

Afin de rien oublier, réaliser une liste exhaustive du matériel et des vêtements dont vous aurez besoin lors de votre randonnée. Par exemple cet été n'oubliez pas : de l'eau, les lunettes de soleil, une bonne crème solaire, un chapeau, une pharmacie complète et adaptée à l'environnement et à la durée de votre randonnée, etc.

Préparer votre itinéraire

Préparer soigneusement son itinéraire à l'avance, permet de partir plus serein. Emportez avec vous une carte IGN au 1/25000ème de la zone que vous serez amené à traverser. Topo-guide et GPS peuvent également se montrer utiles !
La durée de votre randonnée, les dénivellées et les point d'intérêts sont également à préparer. Ne vous surestimez pas, adaptez les difficultés à vos capacités. C'est souvent la fatigue qui entraîne les accidents.

Partir mais pas sans prévenir

Quelle que soit la durée de votre randonnée, prévenez un proche de votre départ. Laissez-lui les détails de votre trajet, sa durée estimée, vos horaires de départ et d'arrivée.

[»> Voici un exemple de fiche détaillée <<](#)

Observer les conditions naturelles

Il est essentiel d'adapter votre marche suivant le milieu naturel. Même plat, un sentier peut présenter des difficultés. Des arbres ou des irrégularités dans le sol peuvent provoquer votre chute; par temps de pluie, les rochers peuvent devenir très glissants, prévoyez vos pas, stabilisez bien votre avancée et restez concentré.

[En savoir plus »](#)

Face à un accident



Quelques consignes, face à un accident :

- Ne bougez pas la victime sauf en cas de danger
- PROTÉGER, ALERTER, SECOURIR
- Couvrez la victime pour l'isoler du froid ou des intempéries, parlez lui et rassurez la.
- Ne lui donnez ni à boire, ni à manger
- Numéro d'urgence européen : 112 (gratuit, permet d'être localisé, traducteurs d'urgence 24h/24)

[Plus d'informations »](#)

Eco-vigilance incendies



Eco-vigilance incendies : en période d'été pensez à respecter les consignes de sécurité concernant les incendies de forêts.

Quelques chiffres :

- 15 ans : durée pour qu'une forêt se régénère
- 32 départements sont soumis au risque incendie
- 85% des feux de forêts sont d'origine humaine
- 3900 feux en France métropolitaine, en 2010

[Pour réaliser le Quizz Eco-vigilance - cliquez ici »](#)

La Bossapas : 6^{em} édition !



A l'initiative du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine et du Comité Départemental du Tourisme des Hauts-de-Seine, venez randonner nombreux le samedi 21 septembre 2013 à Chaville.

La rando sportive des Hauts-de-Seine

Cette randonnée pédestre est un challenge sportif, ouvert aux randonneurs expérimentés mais aussi à tous les pratiquants d'autres sports. Au choix :

- 33 km dont 1100 mètre de dénivellée cumulée
- 25 km dont 800 mètre de dénivellée cumulée

Il n'y a pas d'accompagnement sur les parcours, mais des points de contrôle et de sécurité. Le parcours, surfléché par les soins de nos baliseurs, peut être effectué seul, en famille ou entre amis. Une carte, un descriptif et une fiche de contrôle seront remis au départ.

Infos pratiques :

Rendez-vous à partir de 7h30 (derniers départs à 8h30), gare de Chaville Rive Droite.
Accès par train (au départ de la gare St Lazare) ou voiture (possibilité de se garer à proximités de la gare, mais places limitées).

Des rafraîchissements sont offerts au départ, aux points de contrôle et à l'arrivée.

Pensez à prendre un pique-nique, de l'eau et de bonnes chaussures.

Participation :

3€ pour les licenciés FFRandonnée (sur présentation de la licence)
6€ pour les autres participants (paiement sur place le samedi 21 septembre).

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

MERCI : 1300 randonneurs !



A l'occasion de nos 30 ans, nous organisons avec le Comité Départemental du Tourisme, le dimanche 21 avril dernier 3 randonnées : 18, 13 et 6 km. Vous avez été plus de 1300 à nous rejoindre et à participer à nos randonnées. Les animations ont été également très appréciées : orchestre, stands d'information, lots, etc. Merci à tous !

[Les photos de nos 30 ans - cliquez ici »](#)

Marche contre le cancer



Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine est partenaire de la marche contre le cancer organisée le dimanche 6 octobre 2013 à Rueil-Malmaison par la FNACA et la Ligue contre le cancer des Hauts-de-Seine.

Trois randonnées au choix : 8, 12 ou 20km.
Tarifs : 8€ Les inscriptions et les dons feront l'objet d'un reçu fiscal. 4€ (pour les -15ans)

[Plus d'informations »](#)