



BALISES 92 - N°68 - SEPTEMBRE 2022



✓ La BOSSAPAS, le 17 septembre 2022 ✓

Après 2 ans d'absence, la Bossapas® est de retour le **samedi 17 septembre 2022** au **départ de Chaville**.

Ne ratez pas cette 13ème édition qui vous réserve toujours autant de dénivelé !

Véritable challenge en pleine nature ouvert à tous les randonneurs et aux sportifs, la Bossapas® est une randonnée pédestre de **35 km avec 1200 mètres de dénivelé** positif pour les téméraires ou un circuit de **25 km avec 800 mètres de dénivelé** pour les aventureux ! Ces deux parcours vous font découvrir les **forêts de Fausse-Reposes, Meudon et Clamart**. De nombreuses bosses sont au rendez-vous pour le travail des mollets et de beaux plans d'eau tombent à pic pour des haltes naturelles et reposantes. [\[... lire la suite\]](#)

★ Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 15 septembre ! ★



CLUB DE RANDO : Cette année franchissez le pas !

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 rando-challenge...**

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



En rando c'est 0 déchet ! Les bons gestes écoresponsables

A la rentrée, les randos en club et les événements foisonnent, c'est aussi le moment d'adopter les bons gestes du développement durable. **Tous en chemin pour la rando zéro déchet !**

La FFRandonnée et 40 acteurs engagés ont signé le 16 déc. 2021 la [Charte des 15 engagements écoresponsables](#) des organisateurs d'événements à l'horizon 2024. Alimentation, réduction des déchets, causes solidaires... Retrouvez la déclinaison FFRandonnée de la Charte pour une mise en œuvre lors d'événements et dans le

Fédération Française de la Randonnée 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 ample connaissance avec une association, tentez une rando d'essai avec le club de votre choix !*

Consulter la liste des clubs



SANTÉ : Le magazine Randonnée Santé

Le magazine Randonnée Santé est de retour avec un nouveau numéro réalisé en partenariat avec la FFRandonnée et Doc du Sport.

Au sommaire de ce nouveau numéro de nombreux sujets variés sont abordés : un article détaillé sur la lombalgie, le repos n'est pas le traitement ; des conseils sur les crampes, la tendinite et les ampoules ; également des témoignages et une rubrique bien-être sur la randonnée, un outil de lien social... et beaucoup d'autres articles intéressants à lire.

Lire le magazine en ligne

fonctionnement de nos structures.

C'est dans cette continuité que le **Comité Départemental des Hauts-de-Seine s'engage à produire le moins de déchets possible lors de la Bossapas**. Par exemple, aucune bouteille d'eau individuelle ne sera distribuée, chaque participant pourra remplir sa gourde ou son gobelet réutilisable via des points d'eau mis à disposition.

Environnement



TOPOGUIDE : Les environs de Paris... à pied

Faites le plein d'idées de Promenades & Randonnées pour découvrir les sentiers franciliens avec cette **nouvelle édition du TopoGuide : Les environs de Paris à pied !**

A deux pas de la capitale, ce guide vous propose **55 itinéraires à travers l'Île de France, dont 3 dans les Hauts-de-Seine : Les parcs du Plessis, De Saint-Cloud à Chaville et La Grenouillère**. C'est randonnées sont accessibles par les transports en commun, et 9 circuits sont adaptées à la marche nordique. Des bords de Seine à Fontainebleau, en passant par les hauteurs de Chevreuse, il y en a pour tous les niveaux et dans les sept départements de la région les itinéraires sont balisés !

Le TopoGuide est disponible auprès du Comité de la Randonnée Pédestre d'Île-de-France dans [la e-boutique](#).

Je commande mon guide !

Les clubs des Hauts-de-Seine proposent ces pratiques...



RANDO SANTÉ, offrez la randonnée à votre santé !

La Pratique Santé est **une activité sportive adaptée à chacun suivant notre âge, notre santé et notre condition physique**. Ces randonnées ou marches se déroulent dans un cadre sécurisé et une ambiance conviviale avec des animateurs formés et diplômés.

Le concept Santé® est "moins vite, moins loin, moins longtemps". **L'allure est modérée** et adaptée à la personne du groupe marchant le plus lentement, souvent de 2 ou 3 km par heure sur de **courtes distances** et avec **peu de dénivelé**. Après cette balade, le groupe se retrouve parfois autour d'une pause gourmande.

La randonnée est accessible au plus grand nombre d'entre nous. A partir de 30 minutes par jour ou pratiquée régulièrement, elle maintient le bon fonctionnement de l'organisme. Quelle que soit votre condition physique, vous tirez bénéfice de la marche !

Dans les Hauts-de-Seine **4 clubs proposent des Rando Santé** toute l'année, n'hésitez pas à prendre contact avec eux, *ils sont symbolisés avec un petit marcheurs et un coeur bleu*.

[Consulter la liste des clubs](#)

MARCHE NORDIQUE, ses atouts et ses bienfaits...

La Marche Nordique brûle des calories et tonifie les muscles, c'est **une activité de fitness en extérieur** : elle permet de solliciter un grand nombre de muscles et d'articulations ainsi que le système cardio-respiratoire d'une manière comparable à une séance de fitness, tout en se pratiquant en pleine nature.

Une préparation à la randonnée pédestre : En contribuant à l'amélioration de votre technique, la pratique de la marche nordique vous permettra de gagner en efficacité dans les randonnées nécessitant l'utilisation de bâtons. Cette activité peut également être une véritable préparation physique en vue des sorties estivales et/ou des sports d'hiver.

Dans les Hauts-de-Seine, **12 clubs proposent des séances Marche Nordique** toute l'année, si cette pratique vous tente n'hésitez pas à les contacter, *ils sont symbolisés avec un petit marcheur aux bâtons bleus sur la plaquette des clubs* !

[Consulter la liste des clubs](#)

Flash actus...



- INCENDIES -

En cette fin d'été les sols et la végétation restent encore très secs, donc facilement inflammable. Pour **éviter tout départ de feu** ne fumez pas dans la nature, n'allumez pas de barbecues ou de feus. Vous protégerez ainsi les hommes, les animaux et la nature.

[Ecovigilance Incendie](#)



- CHASSE -

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. Sachez que les pouvoirs publics (Parlement, ministères) se sont emparés de ce sujet. Notre Fédération travaille actuellement dans des groupes d'étude avec les autres fédérations de sports de nature pour tenter de trouver des solutions adaptées.

[Calendrier de chasse 2022-2023 en Île-de-France](#)

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. Hémary - FFRandonnée ©Droits réservés : CDRP 92 ©Droit photos : CDRP 92 - CRRP IdF - FFRP - ONF - .

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 **sendinblue**

[Voir la version en ligne](#)