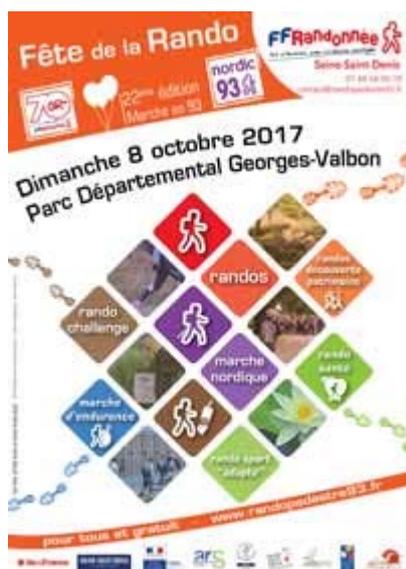




Balises 93 - La lettre du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis

Fête de la Rando *dimanche 8 octobre*



Fête de la randonnée & Rando Challenge ! Le dimanche 8 octobre 2017 au Parc Georges-Valbon plus d'une quinzaine d'activités gratuites.

Comme chaque année, le comité départemental de la randonnée pédestre de Seine-Saint-Denis organise avec ses partenaires la Fête de la RANDO (Marche en 93). Lors de cette 22^{ème} édition, le **dimanche 8 octobre au Parc Départemental Georges-Valbon**, découvrez la randonnée sous toutes ses facettes !

Sportifs ou non, en famille ou entre amis, de 7 à 77 ans, choisissez une ou plusieurs pratiques : **4 randos classiques pour les 70 ans des GR®**, rando famille, nature et découverte, marche nordique "Nordic93", marche endurance Audax®, rando santé® etc., autant d'activités gratuites pour tous les goûts.

>> Programme & plus d'informations

RANDO-FICHES : *nouveautés*



Les tracés de nos sentiers sont mis en ligne sur notre site et mis à jour régulièrement.

[>> Pour télécharger un PR, cliquer sur le lien](#)

ADHESION : rejoindre la FFRandonnée



Pourquoi randonner dans un club FFRandonnée ?

Les 3 bonnes raisons pour rejoindre un club :

- Pratiquer la randonnée en club permet de rester en bonne santé ;
- Se voir proposer des randonnées variées avec un animateur ;
- Rencontrer du monde.

[>> Regarder la vidéo via YouTube](#)

CERTIFICAT MEDICAL : infos

Pour l'année 2017, le Gouvernement a pris de nouvelles dispositions pour le certificat médical.

Le Code du Sport parle désormais de **certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique sportive.**

Le **CACI**, daté d'au moins d'1 an au 1^{er} septembre, **est exigible seulement tous les trois ans lors du renouvellement annuel de la licence**, quelle que soit l'activité pratiquée au sein des clubs (y compris en compétition).

Entretemps, les licenciés doivent répondre à un auto-questionnaire de santé pour décider ou pas de consulter leur médecin : pour une appréciation de leur capacité à pratiquer le sport envisagé.

L'auto-questionnaire de santé ou QS_QPORT, paru au Journal Officiel, est **confidentiel et n'est pas donné à l'Association.**

Dans vos documents d'adhésion vous devez ajouter une attestation datée et signée par le licencié avec la mention : « J'ai répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé QS-SPORT ».



[>> Télécharger l'Auto-questionnaire](#)

[>> Télécharger le modèle de certificat médical](#)

RANDO A L'ECOLE : Club Noiséen



La randonnée à l'école par le Club Noiséen de Randonnée Pédestre

La pratique de la randonnée conduit l'enfant à mieux comprendre son environnement et le rend plus autonome.

Il décide de son projet d'action de déplacement, il agit pour le conduire, il est responsable.

Huit animateurs du club ont participé à l'action qui s'est déroulée sur 6 séances pour chaque classe du mois d'avril au mois de juin 2017. Elle a eu lieu pour 3 classes de cycle 3. Les CM2 déjà initiés à la randonnée ont conçu un rallye photos pour les deux autres classes.

Ce projet s'est déroulé en quatre étapes :

- Les animateurs ont proposé aux élèves de participer à un rallye photo.
- Les enfants ont pu travailler sur le plan de la ville pour tracer leur propre itinéraire.
- Ensuite, ils ont reconnu le parcours sur le terrain en prenant des photos.
- Puis ils ont réalisé leur fiche de jeu en binôme en se servant des ordinateurs. Douze fiches de jeux ont été transmises aux élèves des deux autres classes participantes. Ces derniers ont ainsi pu pratiquer une activité de randonnée conçue par leurs copains !

Le projet a séduit petits et grands, on parle déjà de sa reconduction...

Pour voir le rallye sur la page de notre site :

<http://www.cnrp93.com/actions-educatives>.

Si vous désirez plus d'informations, contactez Guy Bonnin, responsable de la commission jeunesse :

06 71 82 84 22 - Email : guy.bonnin93@gmail.com



RANDOS : Découverte & Patrimoine



**La randonnée a le vent en poupe, la Seine St Denis ne fait pas exception à la règle.
Randonner en Seine St Denis ? Quelle drôle d'idée !**

Mais non ! 300 km de sentiers balisés, 1 400 ha d'espaces verts, 15 parcs et forêt, 4 voies d'eau s'ouvrent à nos pas.

Vous aimez le Moyen-Age ? Rendez vous à St Denis, sa basilique, son musée.

Vous voulez redécouvrir les sites industriels ? Les Grands Moulins de Pantin, la Pharmacie Centrale, la Cité du cinéma, le bâtiment des Douanes à Pantin ... ont retrouvé une nouvelle jeunesse.

Vous appréciez les randonnées au bord de l'eau ? Les berges du canal de l'Ourcq et du Canal St Denis, ont été aménagées en agréables promenades, toujours plus bucoliques en arrivant vers Sevran. Vous ferez aussi de belles balades sur les bords de Marne.

Vous aimez les parcs ? Notre département en possède de nombreux, certains ont remplacé les cultures maraichères (le Sausset, le parc de la Haute Ile), d'autres d'anciennes emprises industrielles (la Poudrerie, l'Île st Denis) ; et bien sûr vous pourrez marcher des heures dans le Parc Georges-Valbon à la Courneuve où vous croiserez oiseaux, insectes, lapins, crapauds, grenouilles...

Vous êtes un passionné d'histoire ? Les deux Guerres Mondiales ont marqué notre territoire : vous pourrez participer au Chemin de Mémoire de Drancy-Bobigny et marcher sur les pas des Poilus avec nos randonnées-mémoire de l'année 1917-1918.

Amis randonneurs, à vos marques, prêts, partez, pour une randonnée Découverte et Patrimoine avec le Comité Départemental de Seine Saint Denis.

>> Consulter le programme



RETOUR SUR... le sentier métropolitain



Dimanche 3 juillet rando sur le sentier métropolitain

« La marche est un formidable moyen de créer de l'attachement aux villes et aux espaces que l'on traverse. C'est aussi un outil d'aménagement. Aménager, ce n'est pas seulement construire des routes, c'est aussi se bâtir une cartographie mentale qui décuple les possibilités de bouger. Sans partir loin, on peut voyager et lâcher prise avec son quotidien. » Jean Denissen de Voyage métropolitain, co-organisateur.

Plusieurs centaines de personnes ont participé à la rando de 18 km de Neuilly-Plaisance (93) à Champigny-sur-Marne (94). Quelques points forts de cette marche : découverte de plusieurs villes de la Seine-Saint-Denis mais aussi des espaces verts : la Haute Ile. La pause pour le pique-nique à Noisy-le-Grand au cœur de l'ensemble urbain (voir photo) conçu par l'architecte espagnol Ricardo Bofill (1983) célèbre pour avoir servi de décor au tournage du film Hunger Games a permis



une rencontre avec les habitants très enrichissante. L'après-midi découverte du 94 : un arrêt à la cité jardin de Champigny et la journée s'achève à la guinguette de l'Île du Pêcheur à Champigny.

Cette marche a permis à tous d'explorer quelques endroits des 2 départements mais aussi de faire des rencontres, d'échanger avec beaucoup de convivialité.

Le tracé de cette marche préfigure les 500 km du sentier métropolitain qui devrait exister d'ici 2020.

Co-organisateurs : Le Sentier métropolitain – Comités du Tourisme 93 & 94 – Comités de randonnée 93 & 94.

VIE DES CLUBS : *Rendez-vous internes*

- **Dimanche 15 octobre 2017** : rando 14-18
- **Dimanche 22 octobre 2017** : rencontre technique des animateurs marche nordique d'Ile-de-France.
- **Samedi 4 novembre 2017** : présentation du cursus de formation d'animateur Marche Nordique.
- **Dimanche 12 novembre 2017** : animation Sevran dans la guerre, année 1917.
- **Vendredi 17 novembre 2017** à 19 heures : Réunion annuelle des dirigeants et animateurs des associations.
Au CDOS 93 - 32 rue Delizy - 93500 PANTIN
- **Vendredi 24 novembre 2017** à 19 heures : Réunion annuelle des baliseurs. Au Stade Girodit 118 avenue du Président John Kennedy - 93110 ROSNY-SOUS-BOIS
- **Dimanche 2 décembre 2017** : journée « ARRAS en lumière » pour tous.
- **Et notez dès maintenant : Samedi 24 février 2018** à 9 heures : Assemblée Générale du CDRP 93. Base de Loisirs de Champs sur Marne.



FFRandonnée : 70^{ème} anniversaire



1947 - 2017 :
70 ans au service de la randonnée !

[>> Voir la vidéo](#)

Plus d'infos :

www.randopedestre93.fr

FFRandonnée Seine-Saint-Denis

1 Ter Place des Martyrs de la résistance et de la déportation - 93110 Rosny-sous-Bois

Tél : 01 48 54 00 19 - Courriel : contact@randopedestre93.fr - Site web : www.randopedestre93.fr

*Publication du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis. Directeur de la publication : J.P. Auger, Président du CDRP93. Rédaction et mise en page : A. Auger, J.P. Auger, A. Hémerly, B. Lamaurt, G. Desbourdes
©Droits réservés : CDRP 93 ©Photo : CDRP 93, et CRRPIdF*