



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

Le mot de la PRÉSIDENTE...



Pour beaucoup de Clubs, la saison sportive s'achève. A cette occasion, au nom des membres de notre Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis, je vous souhaite de **très bonnes vacances sur les chemins de Randonnées où ailleurs**, le principal étant de profiter, de se détendre et découvrir de nouveaux horizons.

Et nous nous retrouvons très vite, dès le **dimanche 7 septembre**, à l'occasion de l'**inauguration du GR®15**, le sentier de **la Vallée de la Marne**, date de notre 3ème étape pour la partie en Seine-Saint-Denis. Nous vous y attendons très nombreux. Merci d'avance.

Belles vacances et rendez-vous en septembre pour la nouvelle saison sportive 2025-2026 !

*Nadine Houizot,
Présidente du Comité*

www.randopedestre93.fr

ÉVÉNEMENT... Grande Marche Héritage Olympique



Le **dimanche 20 juillet 2025**, la *Grande marche Héritage olympique* vous plonge dans l'héritage vivant des Jeux de Paris 2024. Ce **temps fort de l'Été du Canal 2025** invite à redécouvrir un territoire en pleine transformation, entre lieux emblématiques des JO et nouveaux usages du quotidien.

Trois parcours au choix vous sont proposés :

✓ **14 km** : à la journée, prévoir pique-nique. > [inscription](#)

Départ : Parc de la Villette

>> Arrivée : bassin de la Maltournée à Saint-Denis.

✓ **8 km** : demi-parcours le matin. > [inscription](#)

Départ : Parc de la Villette

>> Arrivée : Grand Parc des Docks à Saint-Ouen.

✓ **6 km** : demi-parcours l'après-midi. > [inscription](#)

Départ : Grand Parc des Docks à Saint-Ouen

>> Arrivée : bassin de la Maltournée à Saint-Denis.

Randonnées gratuites, mais sur [inscription en ligne](#) !

Plus d'infos & inscriptions

BALISAGE... on recrute !



BALISAGE



Tous nos itinéraires sont balisés, pour en assurer et maintenir la qualité, une famille de **30 baliseurs bénévoles y consacrent de leur temps**.

Suivant la disponibilité de chaque baliseur, leur mission est d'assurer le bon entretien du balisage et de veiller à la qualité des itinéraires, par un contrôle de 2 à 3 fois maximum durant l'année sportive.

A l'heure actuelle, le Comité est confronté à des problèmes de départ pour raison de Santé. Il faudrait que notre réseau de baliseurs monte à 35 bénévoles, permettant ainsi d'apporter plus de souplesse pour nos actions.

Une formation pour les candidats Baliseuses & Baliseurs est organisée par le Comité le **samedi 22 novembre 2025**.

Si l'envie de nous rejoindre vous gagne, nous restons à votre disposition pour toute question et échanges.

En attente de vos vifs retours :
par téléphone : 06 25 88 06 75
ou par email : michel5993@aol.com

*Michel Houizot,
Président de commission Sentiers & Itinéraires
en Seine-Saint-Denis*

Plus d'infos

RANDOS Découverte & Patrimoine



Les animateurs des randonnées Découverte & Patrimoine ont été bien présents sur le terrain ces dernières semaines...

Dans le cadre du **Printemps des Cités Jardins 2025** le Comité a animé 5 randonnées ouvertes à tous, par l'intermédiaire d'Explore Paris, dans 5 villes : Stains 05/06, Les Lilas-le Pré 04/06, Drancy 24/05, Suresnes 31/05.

Notre Comité a également participé à la **Biennale Multitude 2025** : pendant tout le mois de juin de nombreuses activités artistiques, sportives, culinaires, musicales... ont mis en valeur toutes les initiatives multiculturelles qui se développent sur notre territoire. Nous étions partie prenante de cette initiative avec une randonnée à Saint-Denis entre passé industriel et JO 2024, c'était le 5 juin dernier.

Maintenant en avant pour l'**ÉTÉ du canal du 5 juillet au 10 août**. Le Comité 93 animera une randonnée le long du canal de l'Ouercq, le 16 juillet, avec un passage toujours fort apprécié sur l'ancienne friche des usines Kodak.

Belles Randos Découverte & Patrimoine estivales à tous !

*Frédérique Bonnèlie,
responsable des Randos Découverte & Patrimoine*

Consulter le calendrier et le programme du troisième trimestre 2025

RANDO SANTÉ : L'Escargot Randonneur



Le **31 janvier 2014**, sous un ciel gris et froid 80 nouveaux randonneurs accompagnés de 10 animateurs de Seine-Saint-Denis découvraient les sentiers de Noisy-le-Grand. **L'escargot randonneur était né.**

Depuis plus de 11 ans, le club, d'emblée **labellisé Santé**, organise **tous les vendredis une Rando Santé** dans les environs pour une trentaine de randonneurs qui ne peuvent pas participer à des sorties classiques pour des raisons de santé ou à la suite d'une sédentarité importante.

C'est pour cette raison que le club ne peut pas bénéficier d'animateurs "sortis du rang" et doit **compter sur les animateurs santé du département**. Malheureusement, ceux-ci sont largement occupés par leurs clubs et sont moins disponibles. Nous sommes contraints d'annuler parfois des sorties, faute d'animateur.

80 licenciés étaient inscrits avant les années COVID. Une cinquantaine depuis. C'est dire si **le besoin d'animateurs se fait sentir.**

Le Comité de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis a souhaité faire de l'escargot randonneur une école de la **Rando Santé** et une large promotion en est faite dans la formation santé et plusieurs reportages ont été diffusés dans les médias.

**Chers animateurs de Seine-Saint-Denis,
ce club est le votre !**

Nous avons **besoin de vous pour continuer** à le faire vivre. Même si vous êtes très occupés dans vos clubs, vous pourriez venir nous aider, ne serait-ce que **deux ou trois fois par an**, ce qui soulagerait grandement les animateurs santé qui s'impliquent déjà beaucoup.

Les randonneurs de l'Escargot qui attendent le vendredi avec impatience vous attendent aussi !

*Catherine Kabani
Médecin Fédéral et membre fondatrice
de l'Escargot Randonneur*

escargotrandonneur.jimdofree.com

GR@ccess + RandoPass = vacances sereines sur les GR® !



L'abonnement **GR@ccess** vous permet d'organiser vos randonnées itinérantes en ligne. Avec son accès 24h/24 et 7j/7, vous pouvez y retrouver plus de 70 000 km de sentiers GR® sur toute la France et beaucoup d'autres fonctionnalités (carte IGN au 1:25000ème, hébergements, suggestions d'itinéraires...).

[Je découvre !](#)



De son côté le **RandoPass** vous fait bénéficier d'une assurance et d'une assistance adaptée à la pratique de la randonnée pédestre. Au tarif de 30€ par an, sur une périodicité de date à date, ce titre individuelle de participation à la **FFRandonnée** permet de soutenir nos actions, et également



d'obtenir de nombreux avantages chez nos partenaires et sur la e-boutique fédérale.

[↪ Je souscris](#)

Plus d'infos sur MonGR.fr

VIE DES CLUBS : Club de Randonnées Villepintois



Le Club de Randonnée Villepintois – CRV a été créé en 2008 et organisait des **randonnées** uniquement **les dimanches matin**.

En 2011, la Présidente créatrice quittait le Club sans animateur prêt à assurer la continuité. Michel, animateur depuis 20 ans au club de Blanc-Mesnil et responsable du **réseau Eco Veille du 93**, Villepintois de surcroît, s'est engagé pour prendre la Présidence.

En 2012, la **randonnée à la journée** est créée avec deux dimanches par mois selon un programme semestriel.

En 2013, la **Marche Nordique** s'ajoute au programme du CRV, à raison de deux samedis matin par mois, séances présentes au calendrier du Parc du Sausset.

En 2014, la FFRandonnée valide la demande de **labellisation Rando Santé** du club. Cette pratique s'ajoute à raison de deux jeudis après-midi par mois.

Le Club intègre en 2021 une nouvelle activité, facilitée par une action du CDRP 93, la **marche avec Bâtons Dynamiques**, au programme en alternance avec la Marche Nordique sur le Parc Départemental du Sausset.

Le CRV est engagé aussi dans les **activités de la Ville**, tel que le Téléthon, l'Intégrathlon, le forum, etc...

Des **séjours** sont proposés aux adhérents, ainsi qu'une **sortie en car de fin de saison** pour clore l'année sportive lors d'un moment convivial.



A ce jour, nous devons déplorer le départ de nos animateurs pour raisons de santé ou départ en Province et la relève n'est pour l'instant pas au rendez-vous.

A l'exception de la Marche Nordique, l'activité du Club repose entièrement sur un seul animateur. **Nous aimerions accueillir des personnes prêtes à s'engager pour redonner un élan au club**, contactez nous et venez vous engager au côté du CRV !

*Michel Houizot,
Président du CRV*

Plus d'infos & contacts

BONUS ● BIEN-ÊTRE : sensations d'un randonneur...



" **Lorsque j'enfile mes chaussures de randonnée**, je retrouve cette drôle de sensation de partir en voyage...

Peu importe l'endroit, je ressens un mélange d'excitation et d'impatience, j'ai le sentiment d'avoir mon esprit un peu plus ouvert, en route vers une destination inconnue...

Je suis en alerte, mes cinq sens sont à fleur de peau.

Sur les sentiers, je m'émerveille devant un simple tronç d'arbre. Je respire à plein poumons l'odeur de la mousse en forêt...

J'écoute le chant des oiseaux ou le vent dans les arbres.

Je recherche des traces d'animaux.

Mon côté sauvage reprend le dessus.

J'observe la nature à son état brut.

Et puis il y a aussi des moments difficiles...

Comme dans la vie, certains passages d'un sentier sont une épreuve, mais n'oublions pas que c'est la dernière !!!

Les distances, le mauvais temps... autant d'éléments qui nous ralentissent en chemins.

La randonnée te donne alors l'occasion de tester tes limites.

Il faut savoir rester humble.

Dans ces moments délicats, la nature te rappelle souvent que l'homme est bien peu de chose !!

Cette nature sauvage m'invite aussi à la réflexion et aux rencontres.

J'aime randonnée pour me déconnecter et revenir à l'essentiel. Aussi, pendant les sorties en groupe, les échanges sont plus simples, sans artifices.

Voilà, la randonnée c'est pour moi une véritable école de la vie. C'est l'occasion de se retrouver face à la nature, de se remettre en question et de rencontrer l'autre...

c'est un véritable voyage à l'état pur. "



*Serge Palisse,
Président des Lilas Randonnée*

www.lilas-rando.org

AGENDA du Comité, toutes les dates en bref...

Troisième trimestre 2025 : Calendrier Découverte & Patrimoine >> [juste par là !](#)



► **Dimanche 20 juillet 2025** : Grande Marche Héritage, dans le cadre de l'Été du Canal, randos de 14 km, 8 km ou 6 km départ de la Villette. >> [infos](#)

► **Dimanche 7 septembre 2025** : Inauguration du GR® 15, vallée de la Marne en Seine-Saint-Denis [étape n°3]. >> [infos](#)

► **Samedi 27 septembre 2025** : Formation initiation à la cartographie et à l'orientation. Inscriptions prochainement ouvertes. >> [infos](#)

► **Dimanche 28 septembre 2025** : Le Grande Chemin avec Est Ensemble, randonnée de 13 km, *plus d'infos prochainement*.

► **Samedi 18 octobre 2025** : Formation perfectionnement à la cartographie et à l'orientation. Inscriptions prochainement ouvertes >> [infos](#).

► **Samedi 22 novembre 2025** : Formation baliseurs >> [infos](#).

Plus d'infos :

www.randopedestre93.fr

FFRandonnée Seine-Saint-Denis

1 Ter place des Martyrs de la résistance et de la déportation - 93100 Rosny-sous-Bois
Tél : 01 48 54 00 19

Courriel : seine-saint-denis@ffrandonnee.fr

Site web : www.randopedestre93.fr



>> **Nous sommes peut-être arrivés dans vos courriels par des sentiers détournés.
Si vous aimez nous lire, nous suivre, ou simplement marcher : [abonnez-vous](#) !**

Directrice de la publication : Nadine Houizot

Rédaction et mise en page : Frédérique Bonnèlle, Anne Hémerly, Nadine et Michel Houizot, Catherine Kabani,
Anne Raynal, Serge Palisse.

© 2025 FFRandonnée Seine-Saint-Denis - Photos : CDRP 93 - Hans et Efes de Pixabay

Si vous souhaitez vous désinscrire de notre newsletter, cliquez [ici](#)