



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

2022 l'année numérique



L'orientation principale de l'année en cours sera le **chantier du renouveau numérique**. Cette action va occuper les membres de la **commission numérique** pendant plusieurs mois. Il nous faut intégrer "[Les chemins de Seine-Saint-Denis](#)" dans l'application fédérale "[Ma Rando](#)" qui devrait être opérationnelle cet été. Les membres du Comité et notamment ceux de la **commission Découverte & Patrimoine** sont mis à contribution pour compléter et rendre plus attractives toutes nos RandoFiches déjà numérisées.

Nous aurons aussi à :

- **Relancer la gestion du PDIPR** pour le compte du Conseil Départemental de Seine-Saint-Denis.
- **Créer de nouveaux flyers** pour faire connaître nos activités.
- **Vulgariser Suric@te**.
- **Et participer avec E.C.T. à l'aménagement du Parc du Sempin** entre Montfermeil et Chelles.

Afin de **poursuivre la politique de renforcement des clubs labellisés Rando Santé®**, la proposition de reconduire la prise en charge d'une sortie car, dans l'année, a été adoptée lors de notre assemblée générale. Les modalités seront précisées dans un prochain courrier adressé aux présidents des associations.

Jean-Marc VALID,
Président

www.randopedestre93.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE... du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis

Le 19 mars 2022, **28 clubs** présents ou représentés sur 34 affiliées **soit 114 voix** sur 132 possibles (86 %) ont participé à l'**assemblée ordinaire du CDRP Seine-Saint-Denis**.

Nos partenaires institutionnels et associations amies étaient aussi présents.

Les différents documents dont le rapport d'activité présenté par le

Les orientations pour 2022 prévoient de poursuivre le développement de nos pratiques, la mise à jour des RandoFiches de nos sentiers, de poursuivre l'animation de manifestations tous publics.



Une matinée bien remplie et conviviale qui a montré le dynamisme de nos associations !

Toutes nos actus sur www.randopedestre93.fr

CAP SUR LE LARGE !



Depuis un an, Jean-Marc Valid est président de notre Comité. Lors de notre assemblée générale en présentiel, le comité directeur et tous nos clubs ont témoigné leur reconnaissance à Jean-Paul Auger précédent président qui les a accompagnés et aidés durant 12 ans. Ils l'ont félicité pour le travail accompli ensemble.

Tenir le cap des objectifs n'est pas toujours facile mais ce fut toujours dans la convivialité, avec beaucoup d'enthousiasme et de passion.

12 ans de vie associative est un beau parcours. Jean-Paul a décidé de changer de cap aussi nous lui souhaitons de cheminer agréablement vers d'autres horizons avec, bien sûr, sa boussole.

Bon vent, Jean-Paul !!

*Les clubs de Randonnée de Seine Saint-Denis
 Et les membres du Comité Directeur*



MERCI Jean-Paul pour toutes ces années au service du Comité, des Clubs et des valeurs de la randonnée pédestre en Seine-Saint-Denis.

MARCHE EN VILLE par l'Association des Randonneurs Sevransais



En 2020, la FFRandonnée engageait le plan Marche en Ville, **SENTIERS ARS** en a présenté les grandes lignes lors de notre AG du 13 mars 2020, devant les élus municipaux présents.

Courant Automne 2020, la municipalité, à travers l'adjoint en charge du cadre de vie, des travaux, de la transition énergétique, de la mobilité urbaine et de l'entretien du patrimoine communal et le conseiller municipal en charge de la transition écologique et de la mobilité urbaine, a contacté notre association pour participer aux travaux visant à **définir des circuits piétons dans les quartiers de la Ville.**

Durant l'année 2021, **nous avons donc visité et tracé 5 circuits, pour 5 quartiers, chaque circuit se connectant au suivant.** Sur chaque trajet, nous avons identifié les sites remarquables, les lieux de mémoires, les maisons remarquables et rédigé les textes correspondants.



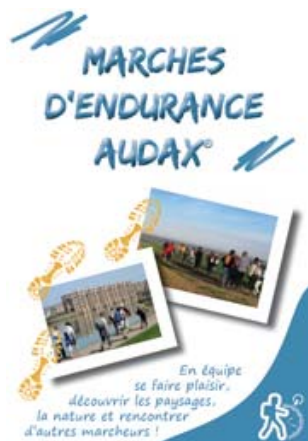
En 2022, le travail est entre les mains de la Municipalité qui doit, d'une part mettre au propre nos travaux, les faire imprimer et les mettre à disposition du public mais également implanter des bornes d'informations aux lieux identifiés. Ces panneaux ou bornes seront également équipés de QR codes pour donner davantage d'informations.

Le premier circuit sera complet avant l'été, les suivants le seront pour la fin d'année. Ainsi chaque habitant sera en mesure de s'approprier sa ville, la parcourir et la connaître. Nous avons donné notre accord pour organiser des visites si la Municipalité le souhaite.



Club > Sentiers ARS

MARCHE D'ENDURANCE "AUDAX®"



La marche, c'est tout d'abord **se faire plaisir, découvrir des paysages, la nature** mais aussi **le plaisir de rencontrer d'autres pratiquants.** La marche d'endurance permet en plus de conserver le bien le plus précieux que l'on possède, **son capital santé.** Avec l'âge, les capacités cardiaques et respiratoires diminuent à moins de les renforcer par une marche d'allure dynamique.

La marche d'endurance "Audax®" se pratique en groupe "*partir ensemble, revenir ensemble*" à **une allure de 6 km/ heure, derrière un animateur** appelé "capitaine de route" qui règle l'allure, veille au bon déroulement du brevet, à la sécurité de tous, et aux horaires. Cette marche s'effectue sur routes, chemins ou sentiers. La marche d'endurance Audax® n'est pas une compétition, il n'y a pas de classement. [...]

...Lire la suite & consulter le calendrier 2022 !

BUNGY PUMP, je me propulse !



renforcement musculaire, de brûler plus de calories et sollicite 90% les muscles du corps. Cela reste **une discipline sportive douce, accessible à tout le monde.**

Le comité prêtera des bâtons lors de cette séance d'initiation. Notre animateur vous fera partager son expérience et les bienfaits de cette activité.

Votre contact : Jean-Claude BERGE - jcberge09@aol.com

Plus d'infos & inscription

RANDOS Découverte & Patrimoine



Nos randonnées Découverte et Patrimoine de printemps sont reparties !

Les **parcours de l'eau** seront mis à l'honneur ce trimestre, Marne, Seine, canaux. C'est le 200ème anniversaire de la création du canal de l'Ourcq, ce sera un de nos fils conducteurs pour 2022.

Cette année deux chantiers titanesques marquent notre département, **les JOP 2024** et le **Grand Paris Express**, nos pas nous y conduiront forcément à Saint-Denis et Saint-Ouen.

Mais nous n'oublions pas **Paris**, ses quartiers historiques ou populaires.

Bonnes randonnées !

Programme des Randos Découverte & Patrimoine

RANDO CHALLENGE® Île-de-France



Un rallye pédestre en équipe, ça vous tente ?...

De la marche, de l'orientation, de la découverte et naturellement de la bonne humeur pour cette 8ème édition du Rando Challenge Île-de-France qui se déroulera le **dimanche 1er mai 2022 à Beynes (Yvelines).**

Deux itinéraires à travers Beynes son Histoire et son patrimoine vous sont proposés : **un parcours Découverte de 10 à 12 km** et **un parcours Compétition de 16 à 20 km.**

> Formez votre équipe de 2 à 5 personnes et [inscrivez-vous !](#)

> Et partez randonner ensemble le 1er mai à travers la vallée de la Mauldre !

Plus d'infos et inscriptions

VIE DES CLUBS : Les Pieds Agiles de Clichy-sous-Bois



Notre club a été le premier **club labellisé Rando Santé®** en Île-de-France fin 2010, et deux animateurs ont suivi les premières formations qualifiantes.

Nous disposons de **trois animateurs** qui organisent 12 mois sur 12, y compris durant toutes les vacances scolaires, des sorties de tous niveaux : de la Rando Santé® de quelques kilomètres aux randos plus longues (18-20 km) en passant par tous les intermédiaires, en particulier les Randos Douces (entre 7 et 9 km, permettant ainsi à certains pratiquants des Randos Santé® de "monter d'un cran").



Nous participons également aux **manifestations du CDRP Seine-Saint-Denis** (animation, accompagnement et logistique) et à des manifestations dans notre Ville (24 sites pour 2024, journée spéciale Santé, forum des sports, etc ...).

Nous avons créé **le PR 20 des Trois Croix** en 1999, qui relie les espaces verts et tous les éléments intéressants du patrimoine de notre ville (nous disposons de deux baliseurs fédéraux).

Par ailleurs, un animateur est également formateur à la FFRandonnée Seine-Saint-Denis et Île-de-France.

L'adhésion individuelle à l'année est de 50 €, incluant la licence et l'assurance Fédérales.

Daniel Cuillier

Animateur BF aux Pieds Agiles, Formateur et baliseur CDRP 93



Club > Les Pieds Agiles



ÉDITION : sur les pas du PATRIMOINE



La FFRandonnée Île-de-France publie **une nouvelle brochure : ...sur les pas du PATRIMOINE**. Réalisée en collaboration avec les huit Comités Départementaux, dont la Seine-Saint-Denis, cette nouvelle édition est une invitation originale à découvrir les sentiers du patrimoine franciliens. **40 idées de randonnées sont à parcourir** sans modération, d'une à six heures de marche, soit plus de 380 km d'itinéraires !

Quatre parcours fortement liés au patrimoine dyonisien sont disponibles dans ce petit guide : *la corniche des Forts, le parc forestier de la Poudrerie à Sevran, une boucle contemporaine à Noisy-le-Grand, l'eau et l'histoire à Saint-Denis*.

Brochure au tarif de 5€ disponible dès maintenant dans la [e-boutique du Comité Île-de-France](#) !

Plus d'infos

INFOS ONF : ce qu'il faut savoir sur la cueillette du muguet en forêt



✓ Avoir l'autorisation du propriétaire.

Dans les forêts publiques gérées par l'ONF la cueillette à "caractère familial" est tolérée, sauf s'il existe un risque de disparition d'espèce. Dans ce cas, un arrêté préfectoral ou communal peut l'interdire.

✓ Ne pas trop prélever.

✓ Couper plutôt qu'arracher.

✓ Se renseigner > plus de 400 plantes sont protégées.

✍ à noter que l'éco-geste du promeneur c'est =
0 cueillette, 0 prélèvement et 0 déchet !

Lire l'article ONF

CALENDRIER



Un petit résumé des prochaines dates à retenir !

Sous réserve de modifications ultérieures.

> **Dimanche 1er mai 2022** : Rando Challenge Régional à Beynes (78) >> [plus d'infos et inscriptions](#)

> **Samedi 14 mai 2022** : Journée Santé en Île-de-France

> **Jeudi 19 mai 2022** : Intégrathon de 14h à 17h au Parc du Sausset, avec les clubs de Sevrans, Villepinte et Tremblay.

> **Dimanche 12 juin 2022** : Cap sur la Marne : 24 000 pas pour 2024 - Marche en 93 à Champs-sur-Marne (Base de loisirs Comité départemental 93)

> **Dimanche 26 juin 2022** : Journée Olympique en 93

> **Dimanche 4 septembre 2022** : Fête de la Rando au Lac du Der par le Comité Départemental de la Marne jumelé avec le CDRP Seine-Saint-Denis.

> **Dimanche 25 septembre 2022** : Grande Rando du parc des Hauteurs avec Est Ensemble.

Actus / événements

Pleins d'autres événements à découvrir chez nos voisins !



Application :
Chemins de Seine-Saint-Denis



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 : contact@randopedestre93.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 !**

Directeur de la publication : Jean-Marc Valid - Rédaction et mise en page : Agnès Auger, Jean-Claude Bergé, Daniel Cuillier, Frédérique Bonnelie, Anne Hémerly, Michel Marot, Gérard Picot, Jean-Marc Valid.

© 2022 FFRandonnée Seine-Saint-Denis

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