



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

### Le mot de la PRÉSIDENTE...



Notre année sportive arrivant à son terme, nous faisons une petite rétrospective de toutes nos actions qui ont mobilisé un grand nombre de bénévoles et participants randonneurs.

En septembre, nous avons encadré pour **Est Ensemble le Grand Chemin**.

Le Sausset nous a accueilli pour notre **Marche en 93**, le 15 octobre. Diverses activités, rando challenge, patrimoine, marche nordique, Audax, découverte Bungy-pump ont été proposées à un large public.

Fin novembre, notre **sortie annuelle à Reims**, a réuni 200 randonneurs de nos différents clubs du département.

**La Grande Randonnée vers Paris** a sollicité un grand investissement pour les organisateurs. L'événement a été une réussite mémorable avec un grand nombre de participants.

En juin, **la Grande Aventure** pour les Comités Départementaux du Tourisme de Seine-Saint-Denis et du Val-de-Marne.

Rappelons aussi le travail des clubs et de leurs bénévoles dans les différentes commissions, *Découverte & Patrimoine, Formation, Jeunesse, Sentiers & Itinéraires, Santé...*, tous s'investissent. Ainsi, nos clubs bénéficient d'une aide pour le bon fonctionnement de leur pratique et surtout pour la promotion de notre sport.

Merci aussi à tous nos adhérents qui répondent présents aux différentes activités proposées.

Bonnes Vacances à toutes et à tous, et à notre prochaine année sportive 2024 - 2025. N'oubliez surtout pas de consulter régulièrement notre site WEB : [randopedestre93.fr](http://randopedestre93.fr), il renseigne sur toutes les manifestations proposées. Ce site est aussi enrichi par les reportages de ces événements que les randonneurs nous font parvenir.

Nadine Houizot,  
Présidente du Comité

[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)

## RETOUR SUR... les traversées de la Grande Randonnée vers Paris en Seine-Saint-denis



*La Grande Randonnée vers Paris (GRvP) est maintenant terminée, mais...*

Quelle aventure ! Que de souvenirs ! Que de sourires !  
Ce fut une grande et belle réussite.



Il faut d'abord remercier tous les ambassadeurs qui ont parcouru plusieurs centaines de kilomètres sur de nombreuses semaines.

Les estimations nationales donnent **entre 50 000 et 60 000 randonneurs sur les chemins** depuis le départ du 13 janvier 2024 à Nice.

En Île-de-France, le succès fut aussi au rendez-vous malgré un pont de l'Ascension qui a vidé nos territoires.

En Seine-Saint-Denis, grâce à la mobilisation des associations et des nombreux bénévoles volontaires pour faire de ces 5 jours une fête, le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis peut affirmer que nous avons dépassé nos espérances :

- **752 marcheurs** sur les 2 itinéraires Est et Nord, et sur les 2 randonnées Patrimoines et découvertes du dimanche 12 mai à Saint-Denis.
- **81 bénévoles** ont assuré **119 prestations** sur ces 5 jours.
- **75 km parcourus** sur les sentiers du département.

Grâce à la mobilisation des associations et de leurs bénévoles cette Grande Randonnée fut une réussite. La joie des participants et leurs sourires ont récompensé tous les efforts déployés pendant de longs mois.

Vous pouvez retrouver sur le site du Comité, [les retours](#) et les [albums photos](#) des différentes étapes en Seine-Saint-Denis; ainsi qu'une petite vidéo de ce projet fou !

*Nos sincères remerciements à tous les bénévoles, les clubs, les mairies, les partenaires institutionnels qui nous ont suivis et portés durant toute la mise en place de cet événement et qui étaient présents sur le terrain, MERCI à TOUS ♥*

*Jean-Paul Auger,  
réfèrent de la GRvP en Seine-Saint-Denis.*

Plus d'infos et albums photos

## RANDOS Découverte & Patrimoine du 12 mai : Quel chantier !



Pour ceux qui aiment voir les territoires se transformer, la **randonnée de Pleyel à Porte de Paris du 12 mai** était une occasion inespérée.

La sombre **tour Pleyel** a fait peau neuve, grand hôtel de luxe d'un blanc resplendissant elle domine le Nord Parisien. La plus grande gare du nouveau réseau **Grand Paris Express** a commencé à montrer le bout de son nez, elle accueillera bientôt des milliers de voyageurs chaque jour. Le **village des athlètes**, entièrement terminé était sous nos yeux, il n'attend plus que l'arrivée des sportifs pour vivre pleinement.

Ensuite, sur le chemin, nous avons remonté plus de 100 ans en arrière, à l'époque où la **Cité Meissonnier** était une entreprise de teinture, à l'époque où **Charles Christofle** fournissait en vaisselle, couverts, plats... les palais, les hôtels de luxe, les paquebots, les cours européennes, à l'époque où **M. Meunier** fabriquait des médicaments enrobés de chocolat.

Mais après quelques pas le long du canal nous sommes revenus au 21<sup>e</sup> siècle, le **Stade de France** est là, le superbe **Centre Aquatique Olympique** avec son toit incurvé nous faisait face, de même que la **passerelle blanche** qui permettra aux athlètes de passer de l'un à l'autre.

Tout est prêt, de Pleyel à Porte de Paris pour accueillir athlètes, encadrants et spectateurs, l'heure est aux dernières finitions !



Frédérique Bonnèlie,  
Présidente des Randos Découverte & Patrimoine

**Le calendrier et le programme du troisième trimestre sont déjà en ligne, n'hésitez pas à vous inscrire pour les prochaines sorties culturelles !**

Programme des Randos Découverte & Patrimoine

## JEUNESSE : le TAC randonnée partage sa passion avec les élèves de l'école Marie-Curie



Sous la plume de Frédéric Lombard pour le journal municipal *Tremblay Magazine*, dans cet article retrouvez la sortie randonnée du 30 avril 2024, des élèves de CM2 de l'école Marie-Curie, organisée et encadrée par le club TAC randonnée.

A travers les interviews de Michel Montano, président du TAC et de Nolwen Casadio, institutrice des CM2, l'article évoque plus largement les actions rando jeunesse menées au sein de l'école aussi bien sur la partie théorique en classe, que sur la partie terrain. Toutes les classes ont réalisé une sortie rando dans le parc de la Poudrerie de Sevrans et le long des berges de l'Ourcq.



C'est l'occasion de rappeler que les animateurs et animatrices de la FFRandonnée Seine-Saint-Denis mènent des projets et sorties Rando Jeunesse toute l'année scolaire de la rentrée de septembre jusqu'à l'arrivée des grandes vacances début juillet. Le bilan des actions Jeunesse sera à découvrir dans le prochain Balises 93.



Très bonne lecture !

[Article complet](#)

## Grande fête de la Rando et de la Marche Nordique SANTÉ : le samedi 21 septembre 2024



Les 13 clubs labellisés santé de la Seine-Saint-Denis ont rendez-vous le **samedi 21 septembre à la base de loisirs de Champs sur Marne !**

Tous les pratiquants Rando Santé et Marche Nordique Santé fêteront ce jour-là les **10 ans de l'Escargot Randonneur**, club phare de la Rando Santé dans notre département.

La matinée sera consacrée aux différentes marches dans le cadre champêtre de la base de loisirs et des bords de Marne. Les participants se retrouveront ensuite pour partager un buffet géant suivi d'animations conviviales (*rallye découverte de la base, thé dansant*).

Des autocars seront affrétés par le Comité Départemental pour faciliter l'accès de tous à la base.

**Les inscriptions (obligatoires)** pour participer à la fête devront être effectuées **au plus tard le 11 septembre** directement auprès des clubs labellisés qui les transmettront au comité.



Guy Duranton,  
responsable de la commission santé du CDRP 93

## VIE DES CLUBS : Les Lilas Randonnées



**1994 - 2024 : Notre association Fête ses 30 ans !**

*Un kilomètre à pied ça use ? Ça use, un kilomètre à pied ça use les souliers...*

*Randonneuses, randonneurs, me voici enfin prêt, c'est sûr ! Cartes, sac à dos, bouteilles d'eau, mes bonnes chaussures, une boussole, des petits gâteaux, je pars retrouver le groupe avec lequel je randonne. Tous les week-ends, la petite troupe se réunit pour marcher et découvrir de nouveaux endroits. Chacun notre tour, nous décidons du parcours à suivre, des bois traversés, des chemins dans les plaines ou au bord de l'eau. La randonnée du jour, me laisse découvrir dans la rosée matinale, une biche traverser devant nous ! Quelques joies indéfinissables... fouler l'herbe humide jusqu'aux genoux, l'odeur de la terre qui se réveille, s'entendre dire que c'est la dernière ! Je ne connais pas de pire merveille !*



**Les LILAS RANDONNÉES** organisent **tous les dimanches** de l'année :

- **des randonnées** de difficultés différentes **de 5 à 25 km**
- **un séjour rando** de 5 jours, avec des sorties en car.
- **un week-end...**

**La marche nordique** est aussi proposée par le club. C'est un sport de plein air consistant en une marche accélérée avec des bâtons spécifiques. La séance débute par un temps d'échauffements et se termine par un temps d'étirements. Les séances se déroulent **le Mardi** à 14h, pendant 2 heures au Bois de Vincennes, métro Porte Dorée ; et **le Samedi** à 11h pendant 1 heure autour du Parc de la République à Pantin.



*Toute l'équipe des Lilas randonnées vous souhaitent de belles découvertes.*

*Serge Palisse, président du club Lilas Randonnées.*



Plus d'infos : [www.lilas-rando.org](http://www.lilas-rando.org)  
[randonnons.ensemble.93@gmail.com](mailto:randonnons.ensemble.93@gmail.com)

## SURIC@TE : tous sentinelle !



Avec l'arrivée des beaux jours, nous sommes de plus en plus nombreux à aller pratiquer des activités de plein air.

En randonnée, si vous remarquez une anomalie ou que vous rencontrez un problème (*erreur de balisage, panneau défectueux, problème de sécurisation...*) faites le remonter via l'application ou le site **Suricate** :

**[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)**.

Votre signalement sera ensuite communiqué et traité par le gestionnaire du lieu.

*Soyez acteur de la qualité de nos sentiers !*

sentinelles.sportsdenature.fr

## APPLICATION MaRando : consultable sur le site !




Voici venu le temps des vacances, le temps des randonnées en famille dans des régions parfois éloignées dont nous ne connaissons pas toujours les itinéraires de randonnée possibles...

C'est l'occasion parfaite de se familiariser avec **MaRando**, l'application de la FF Randonnée ! Elle est **gratuite et déjà plus de 8000 parcours** sont disponibles. Ces itinéraires ont été vérifiés par les différents comités départementaux qui les ont publiés. Beaucoup de Promenades & Randonnées (PR balisage jaune), de boucles d'une dizaine de kilomètres sont disponibles.

*Rien de plus facile :* [téléchargez l'appli MaRando sur Google Play](#) ou sur l'**App Store** selon votre téléphone !

Pour commencer, pas besoin de vous enregistrer : vous **recherchez un circuit**, soit par son nom si vous le connaissez, soit dans le département où vous êtes. Vous avez aussi la proposition des itinéraires proches de chez vous. Une fois votre itinéraire choisi, il ne vous reste plus qu'à **vous rendre au départ de la randonnée** (guidage jusqu'au départ) et **suivre ensuite la trace** tout en découvrant les différents points d'intérêts qui vont défiler au fur et à mesure de votre balade.

Vous voulez aller plus loin : **créez votre compte** ! Votre numéro de licence ou votre mail, plus votre mot de passe (fourni avec votre licence) vous permettent de créer votre compte. Si vous ne connaissez pas le mot de passe ou si vous l'avez oublié, il est possible de le réinitialiser. Maintenant, vous pouvez **créer ou enregistrer vos circuits** et les garder sur votre compte, comme avec un GPS.

Vous voulez partager vos circuits avec vos amis ! C'est aussi possible : **créez une tribu et invitez vos amis** à découvrir les circuits que vous avez créés.

*Le temps des vacances est propice à la découverte de MaRando. Profitez-en, bonnes randonnées estivales à tous !*

*Bruno Lamaurt,  
responsable MaRando en Seine-Saint-Denis*

MaRando en Seine-Saint-Denis

## MARCHE D'ENDURANCE AUDAX, retour sur le 2 juin...



*Le 2 juin, le Comité de Seine-Saint-Denis organisait une marche d'endurance à allure Audax sur 25 ou 50 km au choix, un nouveau défi pour les adeptes de la marche sportive !*

Une vingtaine d'audacieux ont démarré la journée par **25 km de Gagny à Lagny**. L'occasion de découvrir la **forêt de Bondy**, cadre de la rencontre de Cosette et Jean Valjean dans le livre *Les Misérables* de Victor Hugo. Puis de suivre une partie de l'**aqueduc de la Dhuis** construit au XIXème siècle pour acheminer l'eau à Paris et qui maintenant alimente les communes du Val d'Europe y compris Disney. Un passage bien boueux suite aux dernières pluies et en raison de la terre argileuse. Nos pas nous ont ensuite menés à **Carnetin** pour admirer la base de loisirs d'**Annet-sur-Marne - Jablines** et le magnifique panorama sur la Marne. Nous avons terminé ce premier 25 km à **Lagny-sur-Marne**, un déjeuner bien mérité au bord de Marne.



Une quinzaine d'audacieux ont continué sur **25 km supplémentaires** pour revenir à notre point de départ, **Gagny**. Un parcours plus au sec sous des rayons de soleil. Découverte de la base de loisirs de **Vaires-Torcy** où les gradins pour les épreuves des J.O. sont en train d'être montés. Nous avons longé en grande partie la Marne, puis un passage à **Noisiel** dans la cité ouvrière Menier et devant les magnifiques bâtiments de l'usine. Et bien sûr, l'incontournable Château de **Champs-sur-Marne** où a vécu la marquise de Pompadour, une des maîtresses de Louis XV.

*Bravo à tous pour la réussite de ce nouveau brevet Audax !*

*Gérard Picot,*

*responsable des Marches d'endurance Audax 93.*

Le calendrier des prochaines marches bientôt disponibles !

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



**Troisième trimestre 2024** : Calendrier Découverte & Patrimoine >> [juste par là !](#)

**Samedi 21 septembre 2024** : Grande fête de la Rando Santé et Marche nordique Santé à la base de Champs-sur-Marne.

**Dimanche 29 septembre 2024** : Le Grand Chemin avec Est Ensemble.

**Vendredi 11 octobre 2024 à 18h** : Réunion des présidents et des animateurs de Seine-Saint-Denis à la base de Champs-sur-Marne.

**Vendredi 22 novembre 2024 à 18h** : Réunion des baliseurs de Seine-Saint-Denis au stade Girodit à Rosny-sous-Bois.

**Samedi 7 décembre 2024** : Sortie annuelle de fin d'année des clubs et licenciés 93 à Chambord.

Plus d'infos :

[www.randopedestre93.fr](http://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](mailto:seine-saint-denis@ffrandonnee.fr)

Site web : [www.randopedestre93.fr](http://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 : Jean-Paul Auger, Frédérique Bonnélie, Guy Durant, Anne Hémerly, Bruno Lamaurt, Serge Palisse, Gérard Picot, Anne Raynal.

© 2024 FFRandonnée Seine-Saint-Denis

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