



6BALISES 92 - N°61 - SEPTEMBRE 2020

**A la rentrée, c'est randonnée !**



**Aux portes de chez vous, les clubs vous attendent !**

La saison sportive 2020 - 2021 commence, les clubs de randonnée pédestre sont prêts à vous accueillir en toute sécurité pour vous épanouir dans un sport accessible à tous en plein air.

**Dans les Hauts-de-Seine, 37 clubs vous attendent** pour partager avec vous le plaisir de la randonnée et de la marche nordique dans la convivialité avec des animateurs qualifiés et bénévoles. Ils vous proposeront un programme annuel pour randonner régulièrement à la demi-journée, à la journée ou en séjours.

N'hésitez pas dès maintenant à les contacter.

Pour trouver un club proche de chez vous rendez-vous sur le site :

Liste des clubs des Hauts-de-Seine



## Covid 19 – Les dernières recommandations

La FFRandonnée propose à l'ensemble de son réseau de comités, clubs, dirigeants, baliseurs, pratiquants des activités de marche et randonnée, licenciés ou non... [des règles et des recommandations](#) de reprise de leurs activités de manière raisonnée et responsable.

**D'une manière générale, les activités reprennent :**

> Sans limitation de nombre mais en **respectant strictement la distanciation et en divisant les groupes importants** en plusieurs groupes de 10 pratiquants.

> **Le port du masque** est fortement déconseillé pendant la pratique, sauf **dans les zones où il est rendu obligatoire**.

> **En respectant la législation en vigueur**, dans les espaces ouverts autorisés et dans le respect des règles, notamment concernant le port du masque qui est à vérifier localement.

> **Dans le respect d'une distanciation physique** spécifique à adapter à la vitesse de progression.

*A lire également : les nouvelles recommandations sanitaires du ministère des sports : > [Guide de rentrée sportive](#)*

*> [Guide de recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives.](#)*

Plus d'infos



## Événements

### > L'Antonienne est reportée

Face au contexte sanitaire actuel, l'Antonienne du dimanche 11 octobre 2020 à Antony, est reportée au 11 avril 2021.

### > Festival des Forêts en Île-de-France

Le 3 octobre prochain, FIBois Île-de-France vous propose des animations pour découvrir la diversité des forêts franciliennes et les différents rôles qu'elles jouent.

Dans les Hauts-de-Seine, en Forêt Domaniale de Fausses-Reposes une balade découverte de l'Indice de Biodiversité Potentielle vous est proposée le matin ; et l'après-midi une promenade zéro déchet !

*>> [Par ici, pour vous inscrire aux animations et en savoir plus.](#)*

### > Sorties Nature de la LPO Île-de-France

Chaque semestre la Ligue de Protection des Oiseaux d'Île-de-France vous propose de nombreuses sorties nature ! Le programme sur les Hauts-de-Seine est toujours très riche (*page 12 & 13*) : observation des oiseaux en milieu urbain sur Bagneux ; sortie nature dans le parc des Chanteraines ; balade ornithologique dans le parc départemental de la Haute-Île ; découverte la faune du parc de l'île Saint-Germain ; etc...

*>> [Programme complet ici, inscription obligatoire \(à lire page 3\)](#)*

www.rando92.fr



## Randonnée Santé, le magazine

Randonnée Santé est un magazine réalisé par Doc du Sport en collaboration avec la Commission Médicale de la FFRandonnée.

Après un [N° 1 très apprécié](#) en 2019, voici le [N° 2 - juillet 2020 disponible en ligne](#) !



## Vie des Clubs : marche nordique

*>> Vous êtes à la recherche d'un sport dynamique et en plein air pour la rentrée ?*

Dans les Hauts-de-Seine **12 clubs affiliés à la FFRandonnée vous proposent de la Marche Nordique** !

La marche nordique fait de plus en plus d'adètes; plus dynamique que la randonnée, elle

Au sommaire de ce nouveau numéro de nombreux sujets variés : Douleur trompeuse; Cœur et randonnée ; Itinérance et santé; La rando contre l'ostéoporose; Arthrose et randonnée, c'est possible... et beaucoup d'autres articles à lire.

Consulter le magazine

a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. La dépense d'énergie est accrue mais la technique reste simple. La marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1h30 à 2h avec des échauffements et des étirements.

*N'hésitez pas à consulter la liste des clubs afin de les contacter pour connaître leur programme > en rouge ceux proposant de la Marche Nordique !*

---- Actu club ----

Pour cette nouvelle saison sportive **Oxygène92 du Plessis-Robinson vous propose maintenant de la Marche Nordique**. Félicitation à toute l'équipe pour la mise en place de cette nouvelle activité sportive au sein du club !

- Très belle saison à tous -

Plus d'infos

## Deux applications pleines d'idées rando :



### Île-de-France impressionniste

L'application Île-de-France impressionniste vous propose 70 tableaux à découvrir dans 15 parcours de randonnée ; *idéal pour les amoureux de peinture et de beaux paysages !*

Disponible sur [Google Play](#) et [AppStore](#)

Disponible sur Google Play



### bougeott

Bouger, se balader et découvrir le territoire d'Île-de-France avec bougeott : la nouvelle application qui vous donne des fourmis dans les jambes !

Disponible sur [PlayStore](#) et sur l'[App Store](#).

Disponible sur PlayStore

## On partage avec vous, deux reportages que nous avons beaucoup aimés :



### Le Parisien a parcouru le GR®1



### MonGR : Paris insolite !

*Vous avez peut-être suivi leur grand tour...* Cette été les équipes du journal Le Parisien ont parcouru le GR® 1, soit près de 600 km autour de l'Île-de-France. Pendant six semaines, les reporters se sont relayés pour vous faire découvrir les sentiers et le patrimoine du GR®1 : Le Tour de l'Île-de-France. Il n'est pas trop tard pour lire ou relire leur périple !

Descriptif disponible dans la [boutique en ligne FFRandonnée Île-de-France](#)

Lire l'article de présentation du journal Le Parisien

MonGR.fr vous propose 9 anecdotes insolites sur la ville de Paris au fil des huit itinéraires de Grande Randonnée qui la parcourent.

Derrière la grande Histoire traversant les époques se cachent une multitude de petites histoires qui contribuent à la légende de Paris, découvrez-en quelques unes à travers cet article.

Lire l'article sur monGR.fr

### **FFRandonnée Hauts-de-Seine**

[www.rando92.fr](http://www.rando92.fr)

[hauts-de-seine@ffrandonnee.fr](mailto:hauts-de-seine@ffrandonnee.fr)

Publication du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Hauts-de-Seine. Directeurs de la publication : J.M. Grossard, Président du CDRP92. Rédaction et mise en page : C. Grossard - A. Hémerly - FFRandonnée ©Droits réservés : CDRP 92 ©Droit photo MN/Johannes Braun ; LP/Olivier Lejeune ; Paris insolite/Herve Hugues Hemis

[Se désinscrire](#)

Envoyé par

 sendinblue