



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



Le Président, Jean-Marc VALID, les Vice-Présidents Nadine Houizot, Michel Houizot et Guy Bonnin, la Secrétaire Générale, Anne Raynal, et **toute l'équipe** des bénévoles et salariés, de la **FFRandonnée de Seine-Saint-Denis** vous souhaitent une très belle et heureuse année 2022, riche en projets associatifs et dynamisme !

Comme le veut la tradition, cette nouvelle année commence, remplie de bonnes résolutions et d'espérance. Qu'elle rime avec sérénité et épanouissement. Au fil des lignes de ce premier Balise de l'année, vous constaterez que **2021 s'est terminée avec brio et que de beaux projets nous attendent** : l'application mobile de la Fédération, les Assises de la Marche en ville, la remise en route du Numérique au sein du Comité, la reprise des Formations en Seine-Saint-Denis, le développement dans nos associations de la Marche Nordique, du Bundgy Pump, du label Santé, et le renforcement du bénévolat...

Pour concrétiser tout cela il faut **des bénévoles passionnés et impliqués**. Je tiens à **remercier chaleureusement l'ensemble des bénévoles pour leur investissement** durant l'année écoulée. Sans eux rien n'est possible.

En leur nom je lance, aujourd'hui, un appel à tous les adhérents qui bénéficient des prestations des clubs : **rejoignez-nous !** Selon vos préférences, selon le temps que vous désirez y consacrer. N'hésitez plus ! Apportez votre contribution. Le bénévolat dans les clubs de randonnée du CDRP 93 représente un véritable enrichissement humain réciproque.

Au long de cette année, nous allons continuer d'arpenter ensemble les 360 km d'itinéraires balisés de notre département, sportivement, dans la convivialité, avec humour et optimisme, même si le maître mot demeure pour le moment "prudence".

**"L'avenir n'est pas ce qui va arriver mais ce que nous allons faire"** Henri Bergson.

**Jean-Marc VALID,**  
Président

---

## MARCHE EN VILLE... contexte et propositions générales



**La marche, premier mode de déplacement**, est plébiscitée par les Français. Mais elle est peu mise en valeur et les piétons ont du mal à marcher en raison d'un urbanisme qui les ignore et qui multiplie les conflits d'usage.

Les **1ères assises de la Marche en ville** ont été organisées par le collectif Place aux piétons comprenant la FFRandonnée, Rue de l'Avenir et 60 Millions de Piétons.

Parmi les **nombreuses propositions**, nous retenons plus spécialement :

- > Mettre en place un **observatoire** des déplacements piétons.
- > Développer des **plans piétons**.
- > Favoriser les **applications numériques** et autres aides.
- > Approfondir les **études sur les bienfaits de la marche** sur notre santé.



Inciter à marcher en ville nécessite d'avoir une ville accueillante:

- > Inscrire une priorité piétonne dans les textes.
- > Mettre en place des **cheminements identifiés**, signalés, aménagés,...
- > **Végétaliser la ville** et améliorer le confort des trottoirs et des cheminements piétonniers.



Plus d'infos > FFRandonnée & marche en ville

---

## MARCHE EN VILLE... par le Comité de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis



► **29 chemins (PR) ont été créés sur la Seine Saint-Denis** en sites urbains. Ils sont présentés en [RandosFiches](#) et sur l'[application mobile "Les chemins de Seine Saint-Denis"](#).

► Des **animations de marche avec les scolaires** sont régulièrement organisées pour leur faire découvrir leur environnement et leur patrimoine.

► Des participations à des **commissions de concertation avec les partenaires publics** (conseil départemental de la Seine Saint-Denis, EPT et communes).



► **Partenariat avec ECT** : Cette entreprise valorise et ré-utilise les terres excavées (ex métro express de Paris). Ces terres permettent d'aménager avec les collectivités locales de nouveaux espaces. Notre comité est partenaire d'une réalisation sur les parcs du Sempin et Jusseaume à Montfermeil/Chelles pour la création de divers sentiers (marche nordique, santé, PR) dans un nouveau parc paysager.



► **Participation au projet du Parc des Hauteurs** : situé à l'Est de Paris, le [Parc des Hauteurs est un projet d'aménagement urbain mené par Est Ensemble](#), avec des espaces verts, une promenade écologique de 42 km, et un patrimoine à découvrir. Il offrira un espace de respiration et de loisirs en augmentant la présence végétale sur son tracé, en facilitant l'accessibilité aux mobilités douces (piétons, cycles), en valorisant le paysage et ses points de vue ainsi qu'en créant de nouveaux espaces de loisirs et de proximité. **Le CDRP 93 est un partenaire actif de ce projet.**



Toutes nos actus sur [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)

---

**LA RANDO SANTÉ se porte bien !**



Programme Rando Santé.

Planning de janvier 2022 :

Club	Date	Heure	Parcours	Distance	Participants
ASPTT Paris 13	01/01/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	08/01/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	15/01/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	22/01/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	29/01/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	05/02/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	12/02/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	19/02/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	26/02/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	05/03/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	12/03/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	19/03/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	26/03/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	02/04/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	09/04/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	16/04/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	23/04/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	30/04/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	07/05/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	14/05/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	21/05/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	28/05/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	04/06/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	11/06/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	18/06/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	25/06/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	02/07/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	09/07/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	16/07/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	23/07/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	30/07/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	06/08/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	13/08/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	20/08/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	27/08/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	03/09/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	10/09/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	17/09/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	24/09/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	01/10/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	08/10/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	15/10/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	22/10/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	29/10/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	05/11/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	12/11/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	19/11/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	26/11/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	03/12/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	10/12/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	17/12/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45
ASPTT Paris 13	24/12/2022	09h00	Parc de la Plaine de France	5 km	45



La pratique Rando santé et ses participants (personnes fragilisées) sont les plus affectés par les contraintes sanitaires imposées dans le cadre de la lutte contre la pandémie COVID19. Qu'en est-il exactement au niveau du département de la Seine Saint-Denis ? Une enquête menée à la mi-novembre auprès des 12 clubs labellisés Rando Santé montre qu'au-delà de quelques disparités ponctuelles, la pratique Rando Santé se maintient globalement à un bon niveau et que les clubs engagés dans cette activité drainent un public toujours plus large dans leur démarche de prévention de la santé publique.

♥ Le potentiel des structures mises en œuvre pour la Rando Santé est préservé au niveau départemental :

> 12 clubs labellisés (dont un seul cesse provisoirement la pratique santé) auxquels s'ajoute le Comité Départemental, lui-même labellisé Rando Santé

> 25 animateurs Rando Santé actifs au sein de ces clubs.

Au mois de novembre 2021, les 12 clubs labellisés avaient retrouvé globalement 90% de leurs effectifs d'avant la pandémie ainsi que l'essentiel de leurs adhérents pratiquant la Rando Santé. Une seule exception : un club ne retrouvait que la moitié de ses adhérents (public exclusivement Rando Santé, potentiellement plus fragilisé).

♥ L'un des enseignements importants de l'enquête est que désormais la **totalité des clubs labellisés organise des sorties Rando Santé conformes au cahier des charges du label**, la longueur des parcours restant souvent inférieure à 5 kilomètres. Ces clubs totalisent 26 sorties régulières mensuelles de ce type, regroupant 400 participants.

♥ Autre enseignement majeur de l'enquête : parallèlement aux sorties Rando Santé, **9 clubs labellisés organisent désormais des sorties de type "randonnée douce"** de plus en plus nombreuses et fréquentées. Ainsi 27 randonnées douces régulières mensuelles regroupent en moyenne 450 participants sur un parcours excédant rarement 8 kilomètres.

♥ Enfin, les quatre clubs labellisés qui organisent des sorties Rando Santé en partenariat avec des **structures non affiliées à la FFRandonnée (EHPAD, Foyers Seniors, CCAS) ont pu reprendre ces activités**. Les 9 sorties mensuelles qu'ils organisent dans ce cadre concernent environ 140 participants.

✓ Globalement, les clubs labellisés Rando Santé de la Seine-Saint-Denis organisent ainsi plus d'une soixantaine de sorties de type Rando Santé et randonnée douce et regroupent près d'un millier de participants. Avec l'aide du Comité Départemental, ces associations jouent un rôle important en matière de **prévention de la santé publique**.

Commission Santé du CDRP 93

Plus d'infos et programme Santé !

## RANDOS Découverte & Patrimoine



**Cette année 2021 s'est bien terminée pour les randonneurs Découverte et Patrimoine !**

Le 18 décembre les randonnées patrimoine ont inauguré une nouvelle formule : elles sont parties sur les traces de Nestor Burma dans le 13ème arrondissement, 9 km à la découverte d'un quartier de Paris, d'un écrivain (Léo Malet), d'un auteur de BD (Tardi), d'une énigme policière. Tout y était, images, lectures, "acteurs", "costumes", 3 heures bien remplies. La 1ère d'une longue série puisque Léo Mallet a écrit 15 enquêtes pour 15 arrondissements de Paris... Affaire à suivre... 🕵️

Programme des Randos Découverte & Patrimoine



## LE NUMÉRIQUE EN SEINE-SAINT-DENIS : un nouveau départ



Depuis 2 ans, le numérique était au point mort dans le département... Une **réunion regroupant les nouveaux acteurs du numérique en Seine Saint Denis a eu lieu** début décembre au siège du Comité avec plusieurs fils conducteurs :

1) Identifier, puis former des **gestionnaires du WebSig** nouvelle version. Ces formations auront lieu les 12,19 et 26 janvier 2022 en après-midi au siège du Comité à Rosny.

2) Recruter des **collecteurs** pour vérifier l'état de nos circuits et la concordance des tracés actuels avec ce qui est dans la BDRando.

3) Recruter une ou deux personnes pour le **Publiweb** qui sert à l'édition des RandoFiches, des Topoguides et à l'alimentation de notre application numérique départementale ainsi qu'à la future application fédérale. Des formations Publiweb sont prévues au niveau national.

4) **Faire vivre notre application numérique "les chemins de Seine-Saint-Denis"**.

Si vous êtes intéressés par l'un de ces "métiers", vous pouvez **nous rejoindre !**

Contact : 01 48 54 00 19 - [contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

L'application : Chemins de Seine-Saint-Denis,  
toujours disponible !



## MARCHE NORDIQUE ET BUNGY PUMP du nouveau en 2022 !



Nous avons actuellement **5 clubs qui pratiquent la marche nordique et 2 clubs le bungee pump**. Un **nouveau responsable a rejoint notre équipe** pour assurer la continuité de ces activités et les développer : **Jean-Claude** du club Rando Rosny va coordonner et dynamiser cette commission !

Des **stages de préparation** à la formation d'animateur Marche Nordique vous seront proposés sur une demi journée, en salle et sur le terrain pour aborder votre prochaine formation en toute sérénité. Technique, échauffement, étirements, renforcement musculaire, cardio et franchissement d'obstacles seront au programme.

Des **stages de découverte du Bungee Pump**, une variante de la Marche Nordique, activité récente plus dynamique grâce à ses bâtons à ressort seront proposés également.

Contact : 01 48 54 00 19 - [contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

Plus d'infos



## SURICATE... application rénovée !

Tous sentinelle des chemins :  
**signalons les problèmes sur les sentiers !**

Lancée en 2016, l'application mobile de **signalement des problèmes rencontrés lors de vos sorties sports de nature** – **Suricate** – vient d'être rénovée en profondeur.

Une ergonomie simplifiée pour faciliter les signalements, une



signalements efficiente, telles sont les principales nouveautés de l'application Suricate.  
L'application Suricate et ses mises à jour sont disponibles sur [App Store](#) et [Google Play](#).

[Plus d'infos](#)

## CALENDRIER



Un petit résumé des prochaines dates à retenir !  
*Sous réserve de modifications ultérieures.*

- > **Samedi 12 mars 2022** : Formation perfectionnement à la cartographie au Parc Georges Valbon >> [inscriptions](#)
- > Du 17 au 20 mars 2022 : Salon du Tourisme et Destination Nature à Paris, Porte de Versailles
- > **Samedi 19 mars 2022** : AG du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis
- > **Mercredi 30 mars 2022** : AG du Comité Régional de la Randonnée Pédestre d'Île-de-France
- > **Jedi 14 avril 2022** : AG de la FFRandonnée nationale
- > **Dimanche 1er mai 2022** : Rando Challenge Régional à Beynes (78)

[Actus / événements](#)

Pleins d'autres événements à découvrir chez nos voisins !



Application :  
**Chemins de Seine-Saint-Denis**



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 : [contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.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](#) !**

Directeur de la publication : Jean-Marc Valid - Rédaction et mise en page : Agnès Auger – Jean-Claude Berge -  
Frédérique Bonnelie - Guy Durantou – Anne Hemery – Bruno Lamaurt – Jean-Marc Valid

© 2021 FFRandonnée Seine-Saint-Denis

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