



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

### Le Mot du Président...



La **rentrée sportive 2023-2024** a bel et bien démarré pour nous tous ! J'espère que vous avez retrouvé vos programmes favoris proposés dans vos clubs. De notre côté, les bénévoles du CDRP 93 n'ont pas chômé ! Vous le vérifierez à la lecture de ce n° 138 dont le sommaire est toujours aussi dense.

Ce premier trimestre de la saison sportive, est l'occasion pour votre Comité de vous proposer quelques événements où nous vous attendons très nombreux.

En 2023 vous étiez un peu plus de **2 400 adhérents** sur le département, et si seulement nous retrouvons la moitié d'entre vous lors de notre grande fête de la randonnée « **Marche en 93 – 24.000 pas pour 2024** » le **dimanche 15 octobre 2023 au parc du Sausset**, ce serait la démonstration que l'activité que nous déployons au long de l'année, n'est pas vaine.

Une autre date est à noter sur vos agendas :

Le **dimanche 26 novembre 2023**, sera l'occasion de se retrouver pour la sortie annuelle en car du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis : [destination Reims](#) pour la randonnée des Sacres !

Je vous laisse à présent découvrir ce numéro en renouvelant notre souhait de vous voir nombreux sur ces événements.

**Jean-Marc VALID,**  
Président

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

### MARCHE EN 93 \* dimanche 15 octobre 2023



Dans l'esprit des 24 000 pas pour 2024, venez fêter la **Marche en 93** avec la FFRandonnée Seine-Saint-Denis le **DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023 au PARC DU SAUSSET**.

Une journée à composer selon vos envies et vos aspirations de pratiques de randonnée ou de marche. Ces randonnées sont gratuites, ouvertes à tous et sans inscription :

- Randonnée classique 15 km
- Marche nordique confirmé et initiation
- Bungy-Pump initiation
- Rando Santé / Douce
- Rando Découverte & Patrimoine

Ces 2 activités sont sur inscription et participation financière :

- Rando Challenge Découverte >> [par ici !](#)
- Marche d'endurance Audax >> [par là](#)

Programme complet

randos gratuites et ouvertes à tous

**Programme**

Départs et arrivée :  
Maison du Parc du Sausset  
Aulnay-sous-Bois - Villepinte  
parking des Gardes au Croix Saint-Marc  
accès Gare de Villepinte RER B

Matin				Après-midi			
Choix des randos	Départ	Km	Retour vers	Choix des randos	Départ	Km	Retour vers
Marche endurance Audax* infos ci-dessous	8h	50 km 25 km	→ 18h → 13h	Marche endurance Audax* infos ci-dessous	13h	25 km	18h
Rando Challenge* découverte infos ci-dessous	à partir de 9h	8 à 12 km	résultats 16h30	Animation ludique pour les enfants	14h		
Rando découverte faune et flore du parc	9h		11h30	Initiation Marche Nordique, prêt de bâtons possibles	14h		16h
Randonnée classique, pique-nique tiré du sac !	9h30	15 km	15h	Initiation Bungy-Pump, prêt de bâtons possibles	14h		16h
Rando Santé® / Rando Douce	10h	5 km	11h30	Rando découverte et patrimoine	14h	9 km	17h
Marche Nordique - confirmés prêt de bâtons possibles	10h	7 km	11h30	Rando Santé® / Rando Douce	14h15	5 km	16h
				Rando découverte faune et flore du parc	14h30		16h

\* sur inscription et participation financière

>> Pour les activités à la journée prévoir de l'eau, un pique-nique et des vêtements adaptés à la météo.

**Marche endurance Audax®**

Marche sportive à allure de 6 km/h, au départ de la Gare de Villepinte. Deux boucles avec possibilité de faire les deux, soit 50 km :

- Boucle 1 - Départ 8h pour 25 km.
- Boucle 2 - Départ 13h pour 25 km.

Inscription par email : [gpicot93@free.fr](mailto:gpicot93@free.fr) ou venir sur place 30 minutes avant le départ. 1€ à régler sur place.

Infos sur [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr) > marche-audax

**Rando challenge**

Un Rando Challenge® est un rallye pédestre ludique, convivial et culturel. Tout au long du parcours, les randonneurs doivent trouver des balises à l'aide d'une carte et répondre à des questions sur le patrimoine, la flore, la faune, l'histoire ou encore l'observation...

- Rando Challenge® Découverte 8 à 12 km

**Accessible à tous en équipe de 2, 3, 4 ou 5 personnes.**  
Chaque équipe recevra son horaire de départ par courriel.  
Matériel : crayon et stylo, ficelle, boussole, décamètre. 15€ /équipe.

\*Infos & inscription obligatoire sur : [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)

Tél : 01 48 54 00 19  
[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)  
[contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

animations, rafraîchissements et village associatif

## Découvrez, partagez, REJOIGNEZ NOS CLUBS !



*Vous aimez marcher, profiter des paysages qui vous entourent, partager des moments de convivialité, découvrir de nouveaux espaces ou tout simplement pratiquer une activité sportive...*

C'est le moment de **rejoindre un club** de randonnée ou de marche nordique ! En Seine-Saint-Denis 33 associations proposent des randonnées et marches diverses et variées, il y en a pour tous les goûts : en semaine, le week-end, en rando cool ou marche sportive... Vous trouverez forcément un club qui vous correspond et proche de chez vous.

Rejoignez l'un des clubs affiliés à la FFRandonnée pour profiter de leur **programme complet** toute l'année, dans un cadre sécurisé et avec des animateurs qualifiés !

Consulter la liste des clubs en Seine-Saint-Denis

## RETOUR SUR... la 5ème édition de la Grande Rando du Parc des Hauteurs avec Est Ensemble



Le 24 septembre 2023, une importante participation a eu lieu pour cette randonnée qui nous a menés, cette année, de **Montreuil aux Lilas**. Nous étions sur le Grand Chemin, boucle verte de L'Est Parisien en cours de réalisation.

Tout au long du parcours, l'histoire du territoire et ses transformations nous ont été expliqués. Comme les éditions précédentes, plusieurs parcours ont été proposés mêlant culture et richesses naturelles. Des **animations** et de nouvelles interventions, une très bonne organisation grâce à la présence de **nombreux bénévoles**. A notre arrivée, la **fanfare** a été appréciée par tous. Cette journée très riche conviviale s'est déroulée sous un magnifique soleil.

Consulter l'album photos

## RETOUR SUR... la biennale MULTITUDE, des randonnées à la rencontre du patrimoine

La biennale Multitude organisée par le Département le 2 juillet 2023 nous a permis de **parcourir plusieurs villes de Seine-Saint-Denis** et de découvrir son passé historique, son dynamisme, sa vie culturelle, ses projets de toutes sortes.

Notre Comité a encadré **7 parcours de randonnée**, pour découvrir toute la diversité du département, apercevoir des lieux témoins de la transformation et des histoires multiples du territoire.

Pour des raisons techniques la Grande Table n'a pu avoir lieu



mais le pique-nique au 6B a été **un moment convivial** et sympathique.

Article & photos

## RANDO SANTÉ ♥ plusieurs actualités...

### Une rentrée sous le signe de la Santé

En cette rentrée de septembre, les clubs de randonnée redéployent l'ensemble de leurs activités. Parmi ces dernières, **les pratiques Santé** tiennent une place importante.

Bienvenue au club de **Rando Rosny-sous-Bois** qui devient le **13ème club labellisé Santé** au sein du Comité départemental ! Rando Rosny est le premier club de la Seine-Saint-Denis à obtenir le label "**Marche Nordique Santé**" attribué par la Fédération.

Chaque année, les clubs labellisés Santé du département organisent plus de **500 sorties regroupant environ 7500 participants**. A travers ces activités, le CDRP 93 et ses clubs s'affirment comme véritables acteurs de santé publique en matière de prévention. La capacité des clubs labellisés Santé à offrir une activité physique régulière et adaptée à des personnes fragilisées est **pleinement reconnue par l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France** qui vient d'accorder au CDRP une subvention de 10 000€ pour l'année 2023.

Cela permettra au Comité de maintenir au plus haut niveau les aides apportées aux clubs labellisés Santé. Parmi celles-ci, une **contribution importante aux frais de transports** pour une sortie en autocar à programmer avant la fin de l'année.

### MARCHE EN 93

**Dimanche 15 octobre** au Parc du Sausset sera le grand rendez-vous d'automne pour tous les randonneurs du département. Parmi les nombreuses activités proposées, **deux Rando santé / Rando douce seront au programme à 10h et à 14h15**. Tous les clubs labellisés peuvent inviter leurs adhérents à participer à ces sorties adaptées aux pratiquants Santé.

### Regroupement des clubs et animateurs SANTÉ d'Île-de-France

Ce regroupement aura lieu le **mardi 21 novembre 2023** à la Maison des Associations du 13ème à Paris. **Une date à retenir** ; N'oubliez pas de vous inscrire à cette importante rencontre annuelle où les pratiques Santé sont au cœur de la réflexion et des témoignages de celles et ceux qui les animent.

### L'Escargot Randonneur a fait son chemin...

Impossible d'évoquer la Rando Santé en Seine-Saint-Denis sans mettre en lumière le rôle prépondérant joué par l'**Escargot Randonneur** dans le développement de cette pratique.

Le 31 janvier 2014, une "Marche Santé" organisée par le CDRP93 à Noisy le Grand réunissait 80 personnes. L'**Escargot Randonneur** était né. Cette **association à vocation départementale** allait rapidement devenir le fer de lance de la Rando Santé en Seine-Saint-Denis. Avec ses sorties hebdomadaires tenues grâce au concours des animateurs Rando Santé du département, **fort de l'engagement du médecin du Comité et de plusieurs dizaines d'adhérents**, ce club pratiquant exclusivement la Rando Santé voyait rapidement son rayonnement dépasser le simple cadre local.

**Dix ans après**, bien que lourdement affecté par la pandémie Covid19, l'Escargot Randonneur sert **toujours de référence** dans la mise en œuvre des randonnées adaptées à des publics fragilisés.

**Dix ans, ça se fête !** Pour cet anniversaire, le Comité départemental a décidé d'organiser le **samedi 21 septembre 2024 une grande Fête de la Rando santé et de la Marche nordique santé** à laquelle pourront participer tous les clubs labellisés Santé de la Seine-Saint-Denis.

*Une date à cocher soigneusement sur les agendas.*

Guy Duranton

Consulter la liste des clubs Santé !



## RANDOS Découverte & Patrimoine

Le **programme du 4ème trimestre** est paru, une fois de plus il vous permettra de **découvrir la riche histoire de notre département** : cités jardins et lieux de mémoire avec l'ouverture toute récente de la gare de Bobigny.

On s'éloignera un peu aussi pour profiter des bords de Seine à Conflans et divers lieux emblématiques de la mémoire industrielle à Ivry.

Programme des Randos Découverte & Patrimoine



## FORMATIONS, nouvelles dates pour la carto' !



L'équipe formation vous souhaite la bienvenue pour cette nouvelle saison sportive et veille des Jeux Olympiques.

Comme chaque année, les clubs de randonnées ont besoin de **vos** dévouement pour animer et entraîner tous les adhérents qui sont toujours à la recherche de conseils avisés dans la lecture des cartes, l'orientation à l'aide de la boussole, les techniques, les équipements....

Parmi les adhérents, nous avons de nombreux pratiquants adeptes de la marche nordique ou du Bungy Pump et qui nécessitent des conseils bien spécifiques.



C'est pour toutes ces raisons que **nous sommes prêts à vous accueillir sur nos sites de formation**, à la base de Champs-sur-Marne ou au parc de la Courneuve. Une équipe de formateurs sera disponible pour vous communiquer leur savoir sur les différentes disciplines. **Plusieurs stages vous sont proposés** sur le site du CDRP 93 pour l'année 2023 / 2024 :

- [Initiation à la cartographie le 25 novembre.](#)
- [Perfectionnement à la cartographie le 9 décembre.](#)
- Pratiquer la Marche Nordique, *date à venir*
- Découverte du Bungy Pump, *date à venir*

Plus d'infos

## VIE DES CLUBS : Les drôles en groles de Gagny



Créé en 1986 par une bande de copains qui avait l'habitude de randonner avec leurs enfants l'été, **LES DRÔLES EN GROLES** regroupaient à ses débuts une vingtaine de personnes. Le nom de l'association choisi après un vote démocratique lors d'un repas d'une randonnée, les DRÔLES étant dans le Gévaudan, des petits enfants braillards et chenapans quant aux GROLES, elles rappelaient à certains les chaussures de l'armée (godillots, godasses, groles).

Sur notre commune de Gagny, le sentier de randonnée [le PR 22 se nommant Le chemin de Dame Claude](#) porte le nom de la première Présidente de l'association Madame Claude Barbara.



Aujourd'hui, notre association rassemble **150 licenciés pour des sorties tous les 15 jours**, les jeudis après-midi d'environ 10 km et les dimanches d'environ 20 km. L'association **Labélisée "Rando Santé@"** organise tous les 15 jours une sortie les mercredis après-midi d'environ 5 km. Dans l'année **deux sorties à thèmes** sont effectuées avec déplacement en car. Nous organisons aussi pour nos adhérents selon les années entre 4 et 6 week-ends et séjours pour découvrir notre beau territoire.



Pour rassembler dans la convivialité nos randonneurs, chaque année nous organisons **une fête** où nous dansons et un pique-nique à la Base de Loisirs de Champs-sur-Marne. Nous participons à certains **événements** dans notre commune comme *Octobre Rose* ou le *Théléthon* ainsi qu'aux événements organisés par notre cher CDRP 93.

Dans le cadre de la commission jeunesse, nous intervenons aussi dans **4 classes de 2 écoles élémentaires de Gagny.**

**Myliène GAY,**  
*Présidente.*

Consulter le site internet du club !

## Sortie de fin d'année à REIMS, la randonnée des Sacres

Comme chaque année, le Comité de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis propose à ses licenciés(es) sa traditionnelle **sortie de fin d'année** lors d'une journée de visites, de

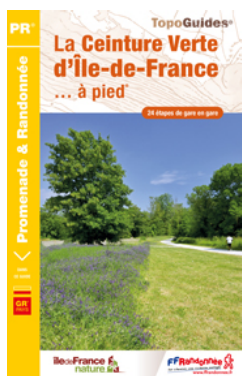




le temps d'une journée pour découvrir et apprécier Reims à allure libre. **Deux parcours de 8 km ou 12 km**, passant devant les plus beaux monuments historiques classés de Reims (*cathédrale, place royale, porte de Mars...*) et découverte des basses promenades métamorphosées. Nous terminerons notre randonnée autour d'un incontournable bilda de champagne.

Programme complet & inscriptions ouvertes !

## TOPOGUIDE du GR® de Pays de la Ceinture Verte d'Île-de-France



Ce nouveau TopoGuide regroupe **24 étapes de gare en gare** pour découvrir les espaces verts proches de la capitale. Avec sa **boucle de 350 km**, le GR® de Pays de la Ceinture Verte traverse sept départements franciliens, dont la Seine-Saint-Denis, aux limites de la Petite Couronne, et met en lumière les espaces verts de la région *Île-de-France Nature*.

**De 12 km à 22,5 km**, ces randonnées sont toutes linéaires et accessibles en train ; elles sont balisées sur le terrain en jaune sur rouge, par les [baliseurs bénévoles et passionnés](#) de la FFRandonnée. Dans ce TopoGuide® chaque étape est cartographiée et décrite avec précision, et des informations sur les sites naturels traversés étayent vos échappées belles !

### - ÉVÈNEMENT de lancement -

À l'occasion de la publication du Topoguide®, *Île-de-France Nature*, la *FFRandonnée Île-de-France*, le *Randopolitain* et *Enlarge Your Paris* s'associent pour un événement de lancement exceptionnel le **dimanche 8 octobre 2023**. Cette journée sera l'occasion de découvrir une partie du GR® de Pays en Seine-Saint-Denis le temps d'une **randonnée de 20 km de Sevrans à Chelles** ; avec une halte officielle en forêt régionale de Bondy. [>> inscription juste ici !](#)

E-boutique

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



**Mercredi 4 octobre 2023** : Randopolitain à la découverte du canal de l'Ourcq [>> inscription](#).

**Dimanche 8 octobre 2023** : Inauguration du nouveau TopoGuide du GR de Pays de la Ceinture Verte d'Île-de-France de Sevrans à Chelles. [>> inscription](#).

**Dimanche 15 octobre 2023** :  
**Marche en 93** – 24 000 pas pour 2024  
**+ RANDO CHALLENGE >> inscription !**  
**+ MARCHÉ ENDURANCE AUDAX >> infos**

**Jeu 16 novembre 2023** : Réunion des baliseurs

**Samedi 18 novembre 2023** : Réunion formation des baliseurs

**Mardi 21 novembre 2023** : Regroupement des clubs et animateurs Santé d'Île de France à Paris

**Dimanche 26 novembre 2023** : Sortie annuelle, Randonnée des Sacres à Reims [>> infos et inscription](#).

**Vendredi 8 décembre 2023** : Réunion des Dirigeants de clubs de 18h30 à 21h30 à la Base de Champs-sur-Marne

**Mercredi 14 février 2024** : Assemblée Générale Comité de la randonnée pédestre 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 Bergé, Frédérique Bonnelle, Guy Duranton, Mylène Gay, Anne Hémerly et Jean-Marc Valid.

© 2023 FFRandonnée Seine-Saint-Denis

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