



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Seine-Saint-Denis

www.randopedestre93.fr

App. Chemins de
Seine-Saint-Denis



UN PROJET RANDO POUR VOTRE ENTREPRISE

Boostez et renforcez
la cohésion de vos équipes
avec la randonnée pédestre
découverte et patrimoine !



Pas à pas,
vous faire découvrir
toutes les richesses
de notre département
et notre région...





QUI SOMMES NOUS ?



Notre passion sportive est la randonnée

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de Seine-Saint-Denis (C.D.R.P.93) est une association loi 1901, créée en 1985.

Notre objectif est de **promouvoir et développer** la pratique de la randonnée pédestre sur notre territoire départemental et sous toutes ses formes : sportive, santé, nordique, classique, patrimoine... Toutes nos actions sont réalisées par **des bénévoles**, passionnés par la rando.

NOS MISSIONS

- **Créer, baliser et entretenir les itinéraires** de randonnée : 300 km de sentiers en Seine-Saint-Denis comprenant des GR®, des GRP®, des PR, et des sentiers thématiques.
- Contribuer à la protection de la **nature et de l'environnement**.
- **Représenter les intérêts** des randonneurs et de leurs associations.
- **Promouvoir la randonnée pédestre** et organiser des manifestations ludiques.
- **Faire découvrir** la randonnée aux jeunes.
- **Organiser des formations** à l'orientation, l'animation, le balisage, la découverte de la nature, etc.



Le Comité Départemental :

- 10 commissions
- 35 clubs
- 41 baliseurs
- 80 bénévoles
- 2800 licenciés

QUELQUES CHIFFRES

En Seine-Saint-Denis :

- 4 voies d'eau
- 25 parcs et forêts
- 1 site Natura 2000
- 300 km de sentiers balisés
- 1 400 ha. d'espaces verts

Chaque année :

- 4 à 5 numéros de Balises 93.
- Marche en 93 rassemble plus de 800 randonneurs.



SOMMAIRE



Qui sommes-nous ?	1
Sommaire	2
Mot du Président	2
Les randonnées Découverte et Patrimoine	3
Parole aux randonneurs	4
Les bienfaits de la randonnée en entreprise	5
Venez randonner ! <i>Nos prestations</i>	6
Contacts	7



MOT DU PRÉSIDENT



Les français sont assis en moyenne 7h25 par jour. Par ailleurs, il apparaît que les risques sur la sédentarité sont méconnus de 67% des français.

L'activité physique permet une hausse de 25 % de la productivité dans l'entreprise. Elle améliore l'ambiance et la qualité de vie au travail. Elle préserve la santé mentale et physique des salariés et des dirigeants.

**Deux heures de randonnée
c'est une journée de Santé et de bien être !**

Jean-Paul Auger
Président FFRandonnée Seine-Saint-Denis



LES RANDONNÉES DÉCOUVERTE & PATRIMOINE

Le Comité Départemental de Seine-Saint-Denis organise tous les mois de nombreuses Randonnées Découverte & Patrimoine.

Elles peuvent être :

- d'une **demi-journée** environ 7 km
- d'une **journée** de 12 à 15 km (pique-nique à emporter)

Parc Courbet
Gagny



Château Bleu
Vieux Pays de Tremblay



Les Randonnées Découverte & Patrimoine sont l'occasion de découvrir les richesses méconnues de notre Département et de l'Est parisien, dans une ambiance conviviale et amicale.

Le programme est établi par trimestre, par une équipe d'**animateurs brevetés, bénévoles et passionnés**. Sur l'année cela représente entre 60 à 70 sorties.

INFOS PRATIQUES

Chaque participant est responsable de sa forme physique et doit disposer d'un ravitaillement et d'un équipement adapté (eau, pique-nique, bonnes chaussures).

Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.

Chacun doit respecter les règles d'usage, le code de la route et l'environnement.

Tour Emile Aillaud
à Bobigny





PAROLE AUX RANDONNEURS

“C’était parfait : site magnifique, balade dans les zones humides avec les explications passionnantes d’un guide plein d’humour et de solides connaissances. Groupe accueillant, chaleureux... Un grand merci à tous”

Randonnée dans la forêt de Bondy,
du 12 février 2019



“Randonnée découverte très intéressante, très documentée qui donne envie de revenir dans ce beau lieu. Merci à Frédérique Bonnelie pour toutes les informations qu’elle nous apporte et qu’elle sait rendre si vivantes.”

Randonnée Découverte Parc de la Haute Île



“Encore et toujours des belles balades qui nous font découvrir des pépites. La guide est exceptionnelle. Un grand merci.”

Autour de la Nation



“Une remarquable visite commentée par Michel, Jacques... et des rencontres très émouvantes renforcées par leurs témoignages de cet effroyable épisode de notre Histoire. Merci pour cette visite.”

Chemin de mémoire Drancy



**D'AUTRES
TÉMOIGNAGES
SUR :**

www.randopedestre93.fr

Frédérique Bonnelie,
présidente de la commission Randonnées
Découverte et Patrimoine et animatrice.





LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE EN ENTREPRISE

À l'heure où de nombreuses entreprises installent des espaces détente, proposent des séances de relaxation, ou de yoga à leurs salariés... Pourquoi pas faire **simple et authentique : MARCHER !**

Marcher pour s'évader, sortir un peu du bureau et libérer son esprit, cela procure un bien-être général sur son mental et sur son corps.



La randonnée permet de laisser son esprit s'évader, et ainsi de lutter contre le stress et des pensées négatives. Des études montrent aussi que la créativité est stimulée en passant du temps au contact de la nature et moins de temps au contact des nouvelles technologies.

LE SPORT C'EST LA SANTÉ !

Les bienfaits de la marche sur la santé ne sont plus à prouver. L'OMS recommande un minimum de 10 000 pas par jour, soit environ 30 minutes de marche.

La randonnée pédestre est un sport qui permet d'améliorer sa condition physique via un renforcement musculaire et osseux.



MARCHER C'EST AUSSI...

- Partager un moment convivial ensemble
- Renforcer la cohésion de vos équipes
- Découvrir et apprendre des connaissances nouvelles sur l'Histoire, la faune, la flore, le patrimoine, l'architecture...
- Créer des échanges et du lien social

Rando Challenge



VEZ RANDONNER !



Si vous souhaitez organiser une (ou plusieurs) randonnée(s) pédestre(s) pour votre entreprise, ou les membres de votre comité d'entreprise, nous sommes là pour concrétiser votre projet !

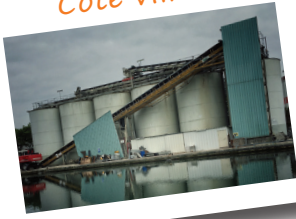
Nous proposons ces randonnées Découverte et Patrimoine sur prestation, sur le territoire de la Seine-Saint-Denis et l'Est parisien.

Quel que soit votre coeur de métier et votre budget, nous répondrons à votre projet.

Vous avez déjà une idée de thématique ou une envie de lieu de promenade ? C'est avec plaisir que nous élaborons ensemble un circuit. Et sinon, aucun souci, nos animateurs de randonnée ne manquent pas d'idées...

EXEMPLES DE DEUX PROJETS CLÉS EN MAINS :

Côté ville...



**Randonnée
le matin ou
l'après-midi**

3h - 6 km

RdV : Métro
Marx Dormoy

Thème : Le Nord Est parisien, un extraordinaire chantier

Description : 6 km de rando urbaine sur les friches ferroviaires, les anciens terrains et bâtiments industriels, le long du Canal St-Denis et de ses magasins généraux, un des plus vastes projets de rénovation urbaine, la riche histoire d'un quartier souvent méconnu et inattendu : retour à Corentin Cariou, en bateau !

Côté nature...



**Randonnée
la journée**
6h - 13 km
prévoir le
pique-nique

RdV : Tram T1
La Courneuve

Thème : Ensemble découvrons le PR5, le parc Départemental Georges-Valbon.

Description : Un moment de détente et de bien-être lors d'une randonnée en boucle de 13 km. Nous découvrirons un espace vert d'intérêt européen, ses parcs à la végétation très diversifiée, ses panoramas grandioses, ses points de vue sur Paris, ses étangs, ses cascades et ses mares (avec leurs habitants !).

Animateur : Jacques

Animatrice : Frédérique

**PLEIN
D'IDÉES DE
THÉMATIQUE
SUR :**

www.randopedestre93.fr



un premier contact vaut
mieux qu'un long discours...

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Seine-Saint-Denis

FFRandonnée Seine-Saint-Denis
1 Ter place des Martyrs de la
résistance et la déportation
93110 ROSNY SOUS BOIS

Tél. : 01 48 54 00 19
contact@randopedestre93.fr

Jean-Paul Auger
Président
Tél. : 06 71 00 51 39
augerando@orange.fr



Application Chemins
de Seine-Saint-Denis

www.randopedestre93.fr

Lavoir de la Fontaine Lassault
de Montfermeil



Parc du Sausset
Aulnay-sous-Bois



Château de la Forêt
Livry Gargan

