

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



### C'est la rentrée sportive !

Une nouvelle année sportive s'ouvre avec dès septembre, de belles manifestations décrites dans les chapitres suivants.

Pour la Saison 2019-2020, un nouvel assureur est proposé avec les licences. Chaque club a reçu les informations. Le prix de la licence fédérale est augmentée de 1 €, à laquelle s'ajoute une sur-cotisation départementale de 2 € et la cotisation de l'association.

Je vous rappelle que les formations sont prises en charge à 100 % par le Comité Départemental pour les licenciés de Seine Saint-Denis.

Belle année sportive,

**Jean-Paul Auger,**  
Président CDRP Seine-Saint-Denis

## LA GRANDE RANDO : dimanche 29 septembre



*Est Ensemble organise le dimanche 29 septembre 2019, la 2ème Grande Rando du Parc des Hauteurs en partenariat avec notre Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Le Sentier Métropolitain du Grand Paris et Seine-Saint-Denis Tourisme.*

Vous avez envie de prendre de la hauteur ? Partez à la découverte du "Parc des Hauteurs", un projet de parc naturel, écologique, agricole, récréatif, sportif et culturel porté par Est Ensemble. Cet espace unique centré sur le plateau de Romainville est à découvrir le 29 septembre lors d'une randonnée de 14 km conviviale (et gratuite) au départ de Paris.



**Un parcours mêlant traversées d'espaces verts, vues panoramiques, biodiversité et patrimoine.**

- **Départ : Square de la Roquette à Paris** (métro Voltaire ligne 9 ou Philippe Auguste ligne 2). Départ à l'horaire de votre choix à 9h, 9h30, 10h ou 10h30. Randonnées encadrées pas les animateurs de notre Comité.

- **Pique-nique dans le Parc des Beaumonts à Montreuil.** Pensez à apporter votre pique-nique.

- **Arrivée : Espace Gérard Philippe à Fontenay-sous-Bois** (RER A et D).



**Cette marche sera rythmée par des interventions sur l'histoire de certains sites traversés.**

Les inscriptions sont ouvertes ICI !



## - RANDOS GRATUITES ET OUVERTES A TOUTES ET TOUS - PROGRAMME DES RANDONNÉES :

4 parcours pour découvrir la Seine-Saint-Denis, son patrimoine et ses transformations jusqu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024.

*Profitez des départs accompagnés ponctués de visites commentées. Inscription en ligne sur le site du [www.tourisme93.fr](http://www.tourisme93.fr). Une Rando fiche détaillée sera fournie au départ de chaque parcours.*



>1> **Départ d'Epina-sur-Seine** : 8h30 sur le parvis de la Mairie  
13 km environs 3h30 - niveau facile

>2> **Départ de Saint-Ouen** : 8h30 sur le parvis de la Mairie  
13 km environs 3h30 - niveau facile

>3> **Départ de Livry-Gargan** : 8h30 sur le parvis de la Mairie  
14 km environs 4h00 - niveau facile

>4> **Départ d'Aulnay-sous-Bois** : 8h30 au Parc Dumont  
13 km environs 3h30 - niveau facile



**Arrivée commune au Parc départemental Georges-Valbon** de la Courneuve pour un grand pique-nique tiré du sac et à partir de 14h00 animations festives et sportives.

Et de nombreuses animations randonnées toute la journée :

- **Marche Nordique** >> **LA NORDIC 93** avec le challenge des clubs le matin et le challenge pour tous l'après-midi, rdv au Parc Georges Valbon
- **Initiation et Découverte du BungyPump** toute la journée au parc Georges Valbon
- **Marche d'endurance Audax** à allure de 6 km/h. Un brevet de 25 km au départ de Le Raincy-Villemomble ou 12,5 km au départ d'Aulnay-sous-Bois.
- 15h : une visite-rando "une cité satellite" de 5 km
- **Randonnée découverte et historique** d'1h30 sur le vaste domaine du parc Georges-Valbon. Une visite encadrée par un historien.
- **Rando Santé**



Plus d'infos

## LES SCOLARANDOS : une semaine de rando en Seine-St-Denis



**L'USEP93 et le comité départemental de Randonnée pédestre de Seine Saint Denis sont porteurs du projet "SCOLARANDO". Les deux comités ont décidé de se projeter vers une activité "Randonnée pédestre" sur une semaine entière du 14 au 18 octobre 2019.**

10 classes primaires vont tour à tour découvrir un parcours de randonnée pédestre pour connaître les richesses de notre département en terme de patrimoine, de faune, de flore ou encore de culture locale.

Les classes participeront à un parcours de randonnée à proximité de leur école sur une journée complète et seront encadrées par des animateurs "randonnée" du club local, du CDRP 93 et des cadres de l'USEP 93.

Plus d'infos sur la Rando Jeunesse

## RANDO CHALLENGE DEPARTEMENTAL : dimanche 20 octobre



Le dimanche 20 octobre notre Comité organise à Coubron - salle Dacheville, un Rando Challenge Départemental avec deux niveaux :

- Rando Challenge Découverte de 8 à 12 km, accessible à tous
- Rando Challenge Compétition de 16 à 20 km, réservé aux licenciés FFRP et homologué championnat de France.

Ce Rando Challenge© est un rallye pédestre ludique, convivial et culturel. Les équipes de 2, 3 ou 4 personnes doivent parcourir un itinéraire donné, à une vitesse fixée et s'approcher le plus possible du temps de référence.

Tout au long de leur parcours, les randonneurs répondent à des questions sur le patrimoine, la flore, la faune, l'histoire ou encore l'observation...

Prochainement plus d'informations

---

## UN PARCOURS SANTÉ à Coubron



Coubron plus petite ville de Seine Saint-Denis de 4 500 habitants possède deux tiers d'espaces verts. La randonnée y est bien développée : le GR®14 en balcon le long de la Dhuis, le GR® de Pays de la ceinture verte d'Ile de France traverse la commune. Puis le PR 21 "Sur les pas de Corot à Coubron" fait découvrir la ville et côtoie le PR 19 "le sentier de Cosette".

Pour profiter encore plus de ce beau cadre, le CDRP 93 et Coubron Rando soutenus par le Conseil des Sages de la ville ont proposé à Monsieur le Maire de réaliser un parcours santé. **Ce sont des boucles à faire selon votre envie qui partent et arrivent à la Maison de la Nature.** Inauguré le 25 mai 2019, ce circuit s'adresse aux seniors qui ont besoin d'une activité facile et motivante près de leur domicile mais chacun y trouvera de quoi maintenir sa forme quel que soit son âge. Des agrès et prochainement des bancs sont à la disposition de tous.



Facebook de la Ville de Coubron

---

## RANDOS Découverte & Patrimoine

### - DES RANDOS TOUT L'ÉTÉ ! -



Durant cet été, à Paris et en Seine-Saint-Denis, les activités n'ont pas manqué ! Le CDRP 93 et la Commission Randonnées Découverte et Patrimoine l'ont encore prouvé cette année.

Nous avons proposé 19 sorties aux randonneurs et aux non-randonneurs à travers les Randonnées Découverte et Patrimoine du CDT 93, Explore Paris et l'Office du Tourisme de Plaine Commune.

Vous avez pu profiter de l'été pour parcourir les berges de nos canaux, Ourcq, St Denis, St Martin (dans le cadre de l'été du canal), découvrir les transformations du quartier La Plaine St Denis, parcourir le PR 22 (Chemin de Dame Claude) et la boucle de St Maur, se promener à l'ombre des arbres du Père Lachaise et de la poudrière de Sevrans-Livry, découvrir le village et la chocolaterie de M. Menier... les amateurs de randonnées ont eu de quoi faire.

Consulter le calendrier et le programme

---

## FORMATIONS



**Pierre MARTIN**, membre puis responsable de la Commission Formation du CDRP 93 nous quitte pour s'établir avec sa famille en province.

Au nom du Comité Directeur et de toutes les randonneuses et randonneurs de Seine-Saint-Denis, nous le remercions pour son action et son efficacité au service de notre Fédération.



**Rémi FERRET**, déjà membre de cette commission, a accepté d'en prendre la responsabilité.

Nous le remercions pour son engagement et nous lui souhaitons pleine réussite dans ses nouvelles fonctions.

*Jean-Paul Auger*

Plus d'infos sur les formations

## CALENDRIER des événements

Quelques grandes dates du Comité à noter dans vos agendas :



- **Dimanche 29 septembre 2019 : La Grande Rando du Parc des Hauteurs Est-Ensemble** : Marche populaire et culturelle pour la découverte des territoires du futur Parc des Hauteurs sur l'Est parisien. Cette année ce sera 15 km du Père Lachaise à Paris jusqu'à Fontenay-sous-Bois (94). >> [plus d'infos](#)
- **Dimanche 6 octobre 2019 : 24 km pour 2024** : 4 parcours pour découvrir la Seine-Saint-Denis, son patrimoine et ses transformations jusqu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, avec une arrivée commune au Parc Georges Valbon. L'après-midi, de nombreuses animations sportives sont proposées. >> [plus d'infos](#)
- **Du 14 au 18 octobre 2019 : Une semaine de Scolarandos.**
- **Dimanche 20 octobre 2019 : Rando Challenge Départemental à Coubron**
- **Vendredi 8 novembre 2019 : Réunion annuelle des dirigeants et des animateurs** au CDOS 93 à Pantin.
- **Vendredi 29 novembre 2019 : Réunion des baliseurs** au Stade Girodit à Rosny-sous-Bois.
- **Samedi 7 mars 2020 : Assemblée Générale Ordinaire** du CDRP Seine-Saint-Denis.



Actus - événements

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)



© 2019 FFRandonnée Seine-Saint-Denis

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