

# Fête de la Rando

**FFRandonnée**  
les chemins, une richesse partagée

Seine-Saint-Denis

01 48 54 00 19

contact@randopedestre93.fr



22<sup>ème</sup> édition  
Marche en 93



## Dimanche 8 octobre 2017

### Parc Départemental Georges-Valbon

**rando challenge**

**marche d'endurance**

**rando sport "adapte"**

**marche nordique**

**rando découverte patrimoine**

**rando santé**

pour tous et gratuit - [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE © FFRandonnée Seine-Saint-Denis - Création graphique - Anne Hémy

# Programme

randos gratuites et ouvertes à tous



## Matin

|  | Choix des randos  | Départ         | Km            |
|--|---|----------------|---------------|
|  | Accueil Rando Challenge® des clubs*                                     | 8h30           | 14 à 17       |
|  | Marche Endurance "Audax®" 6 km/h<br><i>départs voir ci-contre</i>       | 8h35<br>ou 11h | 25<br>ou 12,5 |
|  | Accueil Rando Challenge® Découverte*                                    | 9h30           | 8 à 12        |
|  | <b>Départs Randos "70 ans des GR®"<br/>Programme complet ci-dessous</b> | 9h à 11h       | 12 à 21       |
|  | Accueil Nordic 93 - Marche Nordique                                     | 9h00           | 5 et 12       |
|  | Rando Découverte et Patrimoine  | 10h30          | 4 à 5         |

\* Rando Challenge® sur inscription et participation financière

## Après-midi

|  | Choix des randos   | Départ               | Km    |
|--|--|----------------------|-------|
|  | Initiation Marche Nordique<br><i>toutes les 45 minutes</i> | à partir<br>de 14h15 |       |
|  | Rando "Sport Adapté"                                       | 14h15                | 4     |
|  | Rando Santé®   | 14h15                | 4     |
|  | Rando Découverte et Patrimoine du parc                     | 14h30                | 4 à 5 |
|  | Découverte du Parc   | 15h                  |       |
|  | Remise des prix Rando Challenge®                           | 16h30                |       |

- Rando Challenge®
- Marche Endurance "Audax®"
- Randos classiques
- Marche Nordique
- Rando Découverte et Patrimoine
- Rando Santé® et Sport Adapté
- En famille

animations,  
rafraîchissements  
et village associatif

Pour se rendre au :

Parc départemental  
Georges-Valbon  
55 av. Waldeck Rochet  
93120 La Courneuve

Accès : **Entrée Tapis Vert**

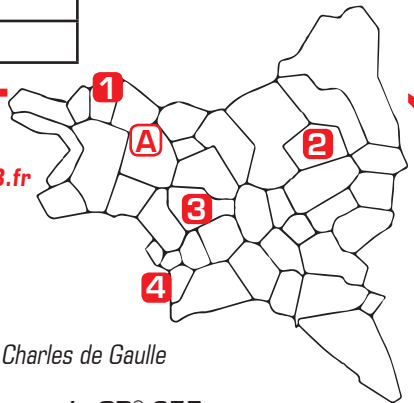
(La Courneuve/Dugny) :

- RER B arrêt : La Courneuve/  
Aubervilliers puis 249  
Ligne 249 : Porte des Lilas  
(Métro) / Dugny // Arrêt  
Centre des essences
- En voiture : A1, A3 ou A86 :  
parking gratuit
- parkings à vélos, près des  
buvettes.



## Randos "70 ans des GR®"

Tracés des parcours sur [www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)



**1** Départ 10h pour 12 km : GR® 655

*RdV* : Gare de Pierrefitte - Stains RER D

**2** Départ 8h30 pour 21 km : GRP® Ceinture verte

*RdV* : Gare de Sevran Livry - RER B direction Mitry

*Intermédiaire* : vers 9h30 gare de Villepinte - RER B direction Charles de Gaulle

**3** Départ 9h30 pour 18 km : GRP® du canal de l'Ourcq et le GR® 655

*RdV* : Maison du Parc de la Bergère (Bobigny) - Métro 5 Bobigny - Tram T1 arrêt Pont de Bondy

**4** Départ 9h30 pour 15 km : GRP® 655

*RdV* : Paris, Place du Colonel Fabien

Métro 2 arrêt Colonel Fabien



Pour toutes les randos : arrivées au Parc  
Départemental Georges Valbon - La Courneuve,  
prévoir votre pique-nique et votre boisson.



## Marche Endurance Audax®

Allure de 6 km/h, rendez-vous au point de départ :

- **Départ 8h35 pour 25 km** : Gare d'Ecouen-Ezanville
- **Départ 11h pour 12,5 km** : Gare de Groslay - Arrivée : RER Aubervilliers-La Courneuve



## Nordic 93

Depuis le Parc Départemental Georges-Valbon, des activités Marche Nordique ouvertes à tous :

le matin :

- **parcours 12 km** 9h00 : accueil  
avec le challenge du club 9h45 : échauffements  
le plus représenté ! 10h00 : départs
- **parcours 5 km**

Prévoir votre pique-nique avec votre équipement de Marche Nordique y compris vos bâtons.

l'après-midi :

à partir de 14h15

- **séances de perfectionnement**  
technique respiratoire, sauts d'obstacles...
- **séances "découverte"** prêt de bâtons



Inscription en ligne :

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



## Rando Challenge®

Un Rando Challenge® est un rallye pédestre ludique, convivial et culturel. Les équipes 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 doivent répondre à des questions sur le patrimoine, la flore, la faune, l'histoire ou encore l'observation...

Il existe 2 niveaux de Rando Challenge® :

- **Rando Challenge® Découverte 8 à 12 km** : Accessible à tous en équipe de 2,3 ou 4 personnes. L'itinéraire est tracé sur la carte. 10€/équipe
- **Rando Challenge® des Clubs 14 à 17 km** : Plus difficile, pour les clubs affiliés FFRP (en équipe de 3 ou 4), l'épreuve compte pour le Championnat de France. Ouvert aux non licenciés, mais équipes non classées pour le Championnat. 15€/équipe

**Votre équipement :**

Les indispensables :

- des chaussures adaptées
- de l'eau en quantité suffisante
- des vêtements chauds et de pluie suivant la météo
- un pique-nique

Pour le niveau Compétition :

- une boussole
- un curvimètre ou un double décimètre

Pour votre sécurité :

- un téléphone mobile
- une trousse de secours

**Programme :**

- Accueil 1<sup>ers</sup> participants Clubs 8h30
- Premiers départs Clubs 9h00
- Accueil 1<sup>ers</sup> participants Découverte 9h30
- Premiers départs du Découverte 10h00
- Arrivée des dernières équipes 15h30
- Proclamation des résultats 16h30

Chaque équipe recevra son horaire de départ par courriel.



Inscription en ligne :

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





# Rando Challenge®

Dimanche 8 octobre 2017  
Parc Départemental Georges-Valbon



Challenge  
découverte

Challenge  
des clubs



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

© FFRandonnée 93 - Gestion graphique & communication - Paris - FFRandonnée Ile de France

NE PAS VENIR SUR LA VOIE PUBLIQUE