



Randovaldoise NEWS - n°2

La lettre d'infos de la FFRandonnée Val d'Oise de MAI 2023

COMITÉ



- ÉDITO du Président -

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec un grand plaisir que nous avons écrit cette nouvelle lettre vous informant de l'actualité de la randonnée dans notre département. Les beaux jours reviennent et c'est encore plus l'occasion de parcourir les chemins du Val d'Oise mais aussi ceux de nos voisins et ceux d'un peu plus loin.

J'espère que vous prendrez plaisir à lire ce **RANDOVALDOISE NEWS 2**, ce ne sont que de bonnes nouvelles !

Je vous souhaite de très beaux voyages, de très belles découvertes et de très bons moments.

Bonne lecture et à bientôt,

Patrice Dacquain,
Président



FAST
HIKING



- FAST HIKING -

**Le Fast Hiking dans le Val d'Oise :
rendez-vous le 18 juin !**

A partir de septembre 2023, cette randonnée rapide sera proposée par le CODERANDO 95. Nous avons, en effet, la chance d'avoir un département nous permettant de trouver des sites avec du dénivelé.

Sans esprit de compétition, **un programme d'entraînement au Fast Hiking sera établi à partir de septembre 2023** ainsi chacun pourra se tester à son rythme sur les circuits proposés.

Néanmoins, sans attendre la rentrée de septembre, nous vous donnons **rendez-vous le**

LONGE
CÔTE



- LONGE CÔTE -

**Séjour Longe-Côte du 11 au 13
septembre 2023**

Le Comité de la Randonnée Pédestre du Val d'Oise propose aux licenciés *FFRandonnée* du département **un séjour Longe-Côte du lundi 11 septembre au mercredi 13 septembre 2023.**

Au programme : Longe-Côte et randonnées !

En **pension complète** au village vacances "Stella Maris" à Stella Plage (Pas-de-Calais), les participants découvriront toute une matinée l'activité Longe-Côte au Touquet Paris Plage. Ce

dimanche 18 juin 2023 à 9h15 pour un départ à 9h30 au **parking du château de la chasse en forêt de Montmorency** pour le premier « galop d'essai » de ce nouveau type de randonnée plus dynamique. Ce premier rendez-vous est **ouvert à tous** et vous permettra d'aborder progressivement cette nouvelle pratique.

Le matin : un circuit de 15 km avec 600 m de dénivelé à un rythme soutenu.

Option 1 le midi : pique-nique "tiré du sac" au bord des étangs du château de la chasse avec la possibilité de le laisser dans les voitures.

Option 2 l'après-midi : pour celles et ceux qui le désirent, un autre circuit de 15 km avec 500 m de dénivelé.

Vous êtes intéressé par cette nouvelle pratique, **inscrivez-vous** en complétant le [formulaire d'inscription >> JUSTE ICI](#).

Vous voulez en savoir plus sur le Fast Hiking, consultez notre site www.randovaldoise.com à la rubrique [Disciplines](#).

> je découvre le Fast Hiking !

séjour sera également l'occasion de découvrir les paysages de la Côte d'Opale le temps de deux randonnées ensemble.

Groupe limité à 22 participants pour ce 1er séjour. En fonction du nombre de personnes inscrites, un deuxième et un troisième séjour sera proposé. Prix tout compris (hors transport) : 170 € moins 50€ pris en charge par le Coderando 95 soit 120€ par personne.

Ce prix comprend :

- L'hébergement en chambre double
- La pension complète du dîner du 1er jour au déjeuner du jour de votre départ
- L'activité Longe-Côte y compris chaussons et combinaison.
- Les Randonnées

Ce prix ne comprend pas : le transport et le covoiturage sur place.

Contact :

val-doise.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr
06 74 63 68 59

> télécharger le programme et la fiche d'inscription



- JEU CONCOURS -

Vos coups de cœur pour MaRando®

Vous êtes animatrice / animateur de randonnée et vous préparez pour chaque sortie du club "VOTRE RANDO". Nous vous proposons de **partager votre créativité en participant à notre jeu concours**.

Quelles caractéristiques doit avoir votre rando ?

- Se situer en très grande partie dans le Val d'Oise
- Être une combinaison de chemins balisés PR, GR® ou GR® de Pays en sachant que les chemins de liaison non balisés sont possibles.
- Ne pas dépasser 20% de chemin goudronné
- Ce circuit peut être de 12 à 14 km (demi-journée) ou 20 à 22 km (la journée)
- Avoir des points d'intérêt ou des sites remarquables

Comment participer ?

Avant le 30/11/2023, nous envoyer votre rando (*trace au format GPX*) ainsi qu'un descriptif éventuellement avec quelques photos indiquant les points d'intérêt, par mail à :

val-doise.marando@ffrandonnee.fr

Qui dit jeu, dit récompense...

Notre jury déterminera les trois meilleurs circuits selon les critères précédemment définis. Les trois créateurs seront récompensés par un **remboursement d'achat de 100€ de matériel sur la boutique de la FFRandonnée**.

Vous pouvez nous envoyer plusieurs propositions.
C'est parti !!! Bonne rando à tous.

> je participe !



- MA RANDO -

Depuis fin octobre 2022, *MaRando®*, **l'application gratuite de la FFRandonnée est disponible sur Google Play et App Store.**

Plus de 5000 parcours partout en France sélectionnés pour leur intérêt : beauté des paysages, patrimoine, histoire, faune et flore, sur la qualité desquels le FFRandonnée s'engage.

Des filtres vous permettent de **choisir votre parcours** : difficulté, durée, distance, dénivelé... Et de **nombreuses fonctionnalités** viennent faciliter votre randonnée : alertes au passage à un point d'intérêt ou quand vous n'empruntez pas le bon chemin, gestion des favoris, téléchargement du circuit en mode "hors connexion" pour éviter les pannes réseaux. Il est également possible de créer vos propres circuits.

Chaque licencié de la FFRandonnée dispose automatiquement d'un **espace personnel** en utilisant son numéro de licence. En complément de l'application mobile, une [version pour ordinateur](#) vous permet de retrouver votre activité, de créer et d'éditer des circuits.

Vous préférez rechercher un circuit en utilisant votre ordinateur, rendez-vous sur :

- [MaRando® > dans le Val d'Oise](#)
- [Ma Rando® > France entière](#)

Pour vous accompagner, vous trouverez des modes opératoires [juste ici](#) ; et l'équipe du Coderando 95 est disponible pour répondre à vos questions, pour aller à votre rencontre dans les clubs et vous accompagner dans la découverte de l'application. Pour nous contacter :

val-doise.marando@ffrandonnee.fr

www.randovaldoise.com > MaRando



- SENTIERS DU PATRIMOINE -

Du côté du PNR Oise-Pays de France...

La **carte des sentiers du patrimoine** s'est maintenant enrichie de nouveaux circuits dans le Parc Naturel Régional Oise-Pays de France. Randonnées situées dans notre département, c'est ainsi que vous pourrez découvrir les communes d'Asnières, Beaumont-sur-Oise, Bellefontaine, Chaumontel, Luzarches, Maffliers, Viarmes... et leur patrimoine.

Entre château fort, forêts, dolmens, ponts ou encore abbaye, les richesses historiques et architecturales du Val d'Oise sont à découvrir à travers ces itinéraires. Une collection de plus en plus riche de maintenant **44 itinéraires disponibles en téléchargement libre, gratuit et rapide !**

Pour mieux connaître les activités proposées par le PNR Oise-Pays de France, rendez-vous sur leur site : www.parc-oise-paysdefrance.fr

> consulter les sentiers du Patrimoine



- FORMATIONS -

Rando et Sécurité :
Comment bien mener sa rando ?

C'est la nouvelle session de formation que prépare l'équipe de formateurs de la *FFRandonnée Val d'Oise* sous l'impulsion de la présidente de la commission formation. Cette formation sera proposée **dès la rentrée de septembre** et devrait **se dérouler sur une demi-journée à Eaubonne**.

La formation "*Rando et Sécurité*" permettra de découvrir ou de redécouvrir les **enjeux de la conduite d'un groupe**, la **responsabilité de l'animateur** et les **bons gestes et attitudes à adopter**.

Elle s'adresse aux animateurs et animatrices ayant leur brevet ou certificat d'animateur et pour lesquels cette formation sera une piqure de rappel. Elle **s'adresse principalement aux animateurs et animatrices non diplômés** qui désirent, à terme, parfaire cette formation initiatique. Elle s'adresse enfin aux licenciés ayant participé à la formation "*Orientation, Cartes et Boussole*".

Le coût de 60€ de cette formation sera intégralement **pris en charge par le Coderando 95** pour les licenciés *FFRandonnée* du Val d'Oise. Comme pour toutes les formations, un calendrier sera établi et consultable sur le site :

www.randovaldoise.com
> rubrique Formations



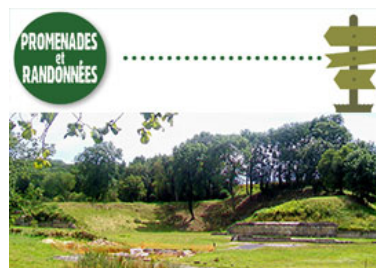
- RANDO SANTÉ -

Un nouveau labélisé !

Toutes nos félicitations au club **Au Gré Des Sentiers** d'Ermont qui a obtenu le Label Santé en randonnée.

Leur site web : augredessentiers.assoconnect.com

> carte des clubs du Val d'Oise



- PNR DU VEXIN -

A Genainville, un panneau de trois circuits PR - Promenade & Randonnée

Le **PNR du Vexin Français** vient d'installer sur le **parking de la salle des fêtes de Genainville** un nouveau panneau de signalisation présentant 3 circuits PR (promenade & randonnée), de 6 à 13 km, balisés par le Comité de la Randonnée Pédestre du Val d'Oise :

- B5 : la Bergerie de Villarceaux
- B6 : les Jardins de Ninon
- B7 : les Vaux de la Celle

Profitez des beaux jours et venez découvrir les sentiers du Pays d'Arthies !

> découvrir les PR Val-d'Oisiens...



- VIE DES CLUBS -

Le Comité soutient les événements organisés par les clubs du territoire

Notre Comité est conscient du défi qu'est l'organisation d'un événement de A à Z : lieu d'accueil, parcours, autorisations, buvette, achats, préparatifs, communication, inscriptions, gestion des bénévoles et animateurs, budget etc... Autant de challenges à relever, c'est parfois source de découragement pour des structures associatives. Sachez que votre club peut compter sur le **soutien financier du Coderando 95**, qui rembourse **1€ au club pour chaque participant**. En plus de ces 1€, le Comité valorise la différence du prix entre le billet d'un adhérent licencié FFRandonnée et non licencié ; par exemple pour un billet à 6€ non licencié et 4€ licencié FFRP, le Comité remboursera également au club les 2€ accordés aux licenciés FFRP. Tout cela dans la limite d'une enveloppe de 1000€. En 2023, 5 clubs ont bénéficié de cette aide du Comité, pour les encourager et soutenir l'organisation des manifestations organisées par les clubs.

Soutien à l'adhésion 2023-2024 : Venez les amis-es !!

Pour soutenir les adhésions de la prochaine saison sportive 2023-2024 dans les clubs, le Comité de la Randonnée Pédestre du Val d'Oise reprendra l'opération "PARRAINAGE" initiée cette saison avec un peu de retard. Ainsi il **remboursera aux clubs 5€ sur la licence d'un-e ami-e que vous aurez fait adhérer et 5€ de remise sur votre licence** (dans la limite de deux nouveaux amis/an). Cette somme déduite par le club du prix de ces licences lui sera ensuite remboursée sur demande et justificatif jusqu'au 20 décembre 2023.

Valoriser vos événements et la vie de votre association

Vous souhaitez **faire connaître un événement** ou une action que vous organisez dans les prochains mois, **contactez-nous** en remplissant en bas du formulaire de la rubrique "**Agenda**". Nous pourrions ainsi valoriser votre événement sur le site du Comité, ainsi que sur une prochaine lettre d'information *Randovaldoise News*.

En avant, les événements !

> calendrier



- AGENDA -

Les prochaines dates à retenir :

Mercredi 10 mai 2023 :

Audax 25 km, départ à 7h30 (rendez-vous à 7h) au local cyclo rando, 13 rue des plâtrières à Corneilles-en-Parisis.

Dimanche 14 mai 2023 :

Randonnée La Persanaise : 5, 11, 17 et 25 km en allure libre, ouvertes à tous. > [plus d'infos](#)

Dimanche 14 mai 2023 :

Rando Challenge Île-de-France à Champcueil (91 - Essonne) niveau Découverte et Compétition. *Constituez votre équipe pour représenter le Val d'Oise !!* > [plus d'infos](#) > [inscriptions](#)

Mercredi 31 mai 2023 :

Audax 25 km, départ à 7h30 au Gymnase du Lutet - 69 route de Montlignon à Eaubonne. Arrivée à 12h00 au même endroit.

Dimanche 18 juin 2023 :

Découverte du Fast Hiking. Rendez-vous à 9h15 au parking du château de la chasse en forêt de Montmorency. > [infos](#) > [inscriptions](#)

Du 11 au 13 septembre 2023 :

Séjour Longe côte au Touquet. > [détails et inscriptions](#).

>> [Retrouvez également le calendrier des Marches d'Endurance Audax !](#)

> consulter l'agenda

FFRandonnée Val d'Oise

Maison des Comités - 106 rue des Bussys
95600 Eaubonne

val-doise@ffrandonnee.fr
06 74 63 68 59

NOUVEAU
Site Internet !



www.randovaldoise.com



Ce courriel a été envoyé à idf.communication@ffrandonnee.fr

Vous avez reçu cette lettre d'information car vous faite partie du réseau associatif de la FFRandonnée du Val d'Oise.

© 2022 FFRandonnée Val d'Oise. Directeur de la publication : Patrice Dacquain, Président du CDRP 95.
Rédaction et mise en page : Patrice D. - Claudine S. - A. Hémary ©Droit photos : CDRP 95 - FFRP
[Se désinscrire](#)

