

# N'hésitez plus et rejoignez les clubs affiliés à la FFRandonnée !

## Vous êtes un randonneur ?

De nombreux clubs autour de chez vous proposent différentes pratiques de randonnée encadrées par des animateurs qualifiés : venez tester !

Consultez le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)  
rubrique **Nous rejoindre / recherche avancée**.  
Choisissez une aire géographique et l'activité recherchée.  
Pour plus d'informations : rubrique **Randonner – Pratiques de randonnée**  
ou écrivez-nous à [pratiques@ffrandonnee.fr](mailto:pratiques@ffrandonnee.fr)

## Contact local

Fédération Française de la Randonnée Pédestre – 64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris – Tél. : 01 44 89 93 90



## Dans les clubs FFRandonnée, pratiquez la randonnée sous toutes ses formes !



© Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 2023



## La Randonnée Pédestre

Sport équilibré, accessible à tous, reconnu pour préserver et améliorer sa santé... la Randonnée est en vogue. Entre amis, en famille, en liberté ou au sein d'un club ; douce, sportive ou compétitive ; pour s'aérer le corps et l'esprit ou partir à l'aventure, été comme hiver, elle se décline et se pratique désormais au gré des envies de chacun.



## La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la Marche Nordique consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Plébiscitée par le corps médical, c'est une activité ludique et accessible qui permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle.



## Le Longe Côte – Marche Aquatique

Profitez des vertus de l'eau en pratiquant un nouveau sport de randonnée dans un milieu aquatique. Le Longe Côte – Marche Aquatique est une activité physique qui consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. En loisir ou en compétition, c'est une pratique conviviale, bienfaitrice et accessible à tous.



## La Rando Santé®

Les clubs de la FFRandonnée proposent des marches adaptées à la condition physique de chacun : rando douce ou rando santé. Les clubs labellisés Rando Santé® proposent des sorties régulières pour associer effort physique modéré et plaisir dans une atmosphère détendue, chaleureuse et propice aux échanges.



## La Raquette à neige

Randonner au cœur de l'hiver, découvrir les joies de la neige, la Raquette à Neige est une invitation au rêve ! Activité sportive de loisir et de bien-être en pleine nature, elle est de plus en plus proposée dans les programmes ou les Séjours des associations affiliées à la FFRandonnée.



## Le Rando Challenge®

Randonnée pédestre par équipes, le Rando Challenge® est une épreuve conviviale, ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation (paysage, patrimoine, ...) et connaissances liées à la randonnée.



## La Marche d'Endurance

Un défi personnel à relever ? La Marche d'Endurance, en allure libre ou contrôlée, s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Cette marche sportive est exercée le plus souvent en groupe par esprit de solidarité et de convivialité.

