

4 LA FFRANDONNÉE

Une fédération au service des randonneurs

3^{ème} fédération des sports de nature, la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée) rassemble plus de **245 000 randonneurs** répartis dans plus de **3 500 associations**.

Reconnue d'utilité publique et reposant sur l'implication de 20 000 bénévoles (dirigeants associatifs, animateurs et baliseurs-collecteurs), la FFRandonnée valorise trois activités majeures :

LA RANDONNÉE PÉDESTRE ET AUTRES ACTIVITÉS DE MARCHÉ

Chaque année ce sont plus de **240 000 randonnées encadrées par des animateurs formés** qui sont organisées dans le cadre des sorties clubs.

La FFRandonnée offre ainsi toute l'année une variété de randonnées et d'activités de marche (marche nordique, Longe Côte - Marche Aquatique, raquettes à neige, marche d'endurance etc...) pour tous les niveaux et tous les goûts, dans un esprit de convivialité.

L'AMÉNAGEMENT DES ITINÉRAIRES

La Fédération s'engage au quotidien, grâce au travail des **8 000 baliseurs collecteurs officiels** bénévoles, pour favoriser le développement du stade de pleine nature à travers un réseau de **140 000 km d'itinéraires labellisés** répartis entre :

- les **GR®** (sentiers de Grande Randonnée®), reconnaissables par leur balise blanche et rouge,
- les **GR® de Pays** au balisage jaune et rouge,
- les **PR** (Promenade et Randonnée), balisés en jaune.

LES IDÉES DE RANDONNÉE

1^{er} éditeur de guides de randonnée en France, la FFRandonnée propose **230 topoguides** sur toute la France (descriptifs à la journée ou en itinérance) et facilite la préparation de la randonnée avec l'abonnement **GR @ccess sur MonGR.fr** pour choisir, préparer et construire sa prochaine aventure sur les GR® grâce à un choix immense de suggestions et de parcours géo-dirigés.

Plus d'informations sur www.ffrandonnee.fr



Partagez votre passion de la randonnée dans un club. Plus de 3 500 clubs de randonnée vous ouvrent leur porte.

Pour choisir l'activité et le club adaptés à vos envies rendez-vous sur :
www.ffrandonnee.fr, Rubrique « Nous rejoindre »

REJOINDRE UN CLUB DE LA FFRANDONNÉE, C'EST LA POSSIBILITÉ DE :

- Pratiquer les activités de marche et de randonnée au quotidien dans une ambiance conviviale
- Participer à plus de 240 000 randonnées encadrées par des animateurs qualifiés
- Tester de nouvelles pratiques : Marche nordique, Rando Santé®, Longe Côte - Marche Aquatique, Rando Raquettes, Rando Challenge®, Marche d'endurance
- Bénéficier d'infos, conseils, services et formations
- Profiter de tarifs exclusifs auprès de nos partenaires

Plus informations auprès de votre comité départemental ou sur www.ffrandonnee.fr

VOTRE CONTACT LOCAL



FFRandonnée FFRandonnée FFRandonnée



Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges - 75013 Paris - tél : 01 44 89 93 90

PARTAGEZ VOTRE
PASSION DE
LA RANDONNÉE
DANS UN CLUB



UN CLUB,
DES RANDONNÉES ▶

110 comités, 3500 clubs,
PARTOUT EN FRANCE



1 REJOIGNEZ UN CLUB FFRandonnée

Plus de 3 500 clubs FFRandonnée vous ouvrent leur porte à travers toute la France.

Randonner dans un club, c'est la garantie pour vous de pratiquer régulièrement votre activité favorite grâce à des programmes variés !

- Toute l'année, près de chez vous, un **programme de sorties variées** dans une ambiance conviviale :
 - En semaine et/ou le week-end
 - Sur une 1/2 journée, à la journée ou plus
 - Sorties loisirs ou sportives
- De **nouvelles pratiques** : Marche nordique, Rando Santé®, Longe Côte - Marche Aquatique, Rando Raquettes, Rando Challenge®, Marche d'endurance.
- Un **encadrement adapté** grâce aux **animateurs bénévoles qualifiés**.
- Tarif réduit sur votre abonnement au magazine Passion Rando.
- Randonnez sous couvert de la FFRandonnée grâce à des **formules d'assurance adaptées**.

Pour trouver le club qui correspond à vos envies près de chez vous, rendez-vous sur : www.ffrandonnee.fr, rubrique «Nous rejoindre»



UNE ADHÉSION 100% UTILE

Votre adhésion permet à la FFRandonnée de :

- contribuer à la protection de l'environnement et des chemins ;
- vous offrir des itinéraires de qualité, notamment les 93 000 km de GR®, aménagés par nos 8 000 baliseurs ;
- développer et diversifier l'offre de randonnée : clubs, activités, formations.

2 LA RANDONNÉE SOUS TOUTES SES FORMES

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

MARCHE NORDIQUE : plus dynamique que la randonnée classique, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Une activité accessible à tous, ludique et excellente pour la santé !

RANDO SANTÉ® : un club labellisé Rando Santé® offre des pratiques adaptées à la condition physique de chacun, des sorties régulières pour associer efforts physiques et plaisir dans une atmosphère détendue, chaleureuse et propice aux échanges.

LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE : consiste à marcher en mer au bon niveau d'immersion, c'est à dire avec de l'eau entre le nombril et les aisselles, avec ou sans pagaie sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo. Activité de loisir, de santé ou compétitive, elle connaît un très fort engouement actuellement.

RAQUETTE À NEIGE : née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue un sport de loisir apprécié, de plus en plus pratiqué dans les associations affiliées de la FFRandonnée sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal ou simple marche d'approche.

RANDO CHALLENGE® : épreuve ludique et sportive par équipes au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, régularité de l'allure. En suivant le parcours indiqué sur leur carte, les concurrents doivent retrouver des bornes, les repositionner avec précision sur leur carte et répondre à des Affirmations à Choix Multiples.

MARCHES D'ENDURANCE ET AUDAX® : la marche Audax est une épreuve de régularité et d'endurance dans un esprit de solidarité où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125, ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

Êtes-vous prêt à relever le défi ?

3 VOS AVANTAGES

AVANTAGES PARTENAIRES

Bénéficiez d'une multitude d'avantages : jusqu'à 25% de réduction chez nos partenaires. En rejoignant un club FFRandonnée vous profitez de tarifs préférentiels pour vos séjours en villages vacances et auberges de jeunesse, voyages, croisières... en France et à l'étranger.



Découvrez l'ensemble de vos avantages sur : www.ffrandonnee.fr > rubrique Partenaires

PASSION RANDO Le magazine de tous les passionnés de randonnée !

Retrouvez chaque trimestre les nouvelles tendances, des idées rando en France et à l'étranger, des conseils et astuces d'experts, des reportages photos,...



**ABONNEZ-VOUS
AUPRÈS DE VOTRE CLUB
ou directement sur www.ffrandonnee.fr
> rubrique Passion Rando**

**Offre adhérent :
4 numéros par an pour 8 € au lieu de 14 €*
* (prix de l'abonnement public)**



**FACILITEZ-VOUS LA RANDO
AVEC LE GR @CCCESS SUR MONGR.FR !**

Créez, planifiez et personnalisez votre itinérance : cartographie IGN au 1:25000° et d'outils cartographiques complets, parcours, étapes, hébergements,...

**Offre exclusive pour les adhérents FFRandonnée :
18€/an au lieu de 25€ ou 10€/mois au lieu de 12€**