



Découvrez les différentes pratiques de randonnée en Occitanie



Randonnée
Pédestre



Marche
Nordique



Rando
Santé®



Longe Côte®, Marche
Aquatique Côtière



Raquette
à neige



Rando
Challenge®



Randonnée pédestre

Des randonnées de tous niveaux !

Rejoindre la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, c'est rejoindre la grande communauté fédérale des randonneurs et la garantie de pouvoir pratiquer, régulièrement, près de chez vous et partout en France.

Vous pouvez pratiquer votre activité dans une ambiance conviviale, grâce à des programmes variés et sorties régulières organisées par votre club.

Vous bénéficiez d'un encadrement de qualité par des animateurs bénévoles diplômés.

Vous partagez le plaisir de se retrouver en groupe et entretenez votre motivation tout en améliorant votre condition physique, faites des rencontres avec des passionnés



Marche nordique

Laissez-vous tenter !

Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action en plus des membres inférieurs. Le rythme de marche est généralement plus soutenu qu'en randonnée pédestre traditionnelle, la dépense d'énergie plus importante et pourtant la fatigue est moins élevée grâce aux bâtons.

Les séances sont généralement d'1h à 1h30 à 5-6 km/h de moyenne sur terrain varié. La marche nordique nécessite l'apprentissage d'une technique simple mais nécessaire pour une pratique efficace et récréative.



Rando Santé®

Marche et rando douce, alliées de votre santé !

La marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive et adaptable à chacun. À partir de 30 minutes par jour, elle lutte efficacement contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète, l'humeur triste et la dépression... Pratiquée régulièrement, elle maintient le fonctionnement optimal de l'organisme.

Quelle que soit votre condition physique, vous tirez bénéfice de la marche ! n'hésitez plus, rejoignez nous !

Les clubs de la FFRandonnée vous proposent des marches adaptées, randos douces, marche nordique adaptée, randos santé® : rythme modéré, peu de difficulté, peu de dénivelé, beaucoup de plaisir, beaucoup de rencontres et de découvertes.

Longe Côte® - Marche Aquatique Côtière



Profitez des vertus de l'eau de mer en pratiquant la nouvelle activité du littoral !

C'est une activité physique ou sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

Elle se pratique tout au long de l'année sur des parcours préalablement identifiés et situés "dans la bande des 300 mètres". Les séances d'1h à 1h30 se déroulent sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier. Les longeurs et marcheurs sont équipés d'une combinaison en néoprène, dont l'épaisseur est à adapter en fonction de la température de l'eau, et de chaussons aquatiques.



Raquette à neige



Vivre la randonnée autrement, découvrir les espaces naturels enneigés, partager des moments uniques !

Moyen ancestral de se déplacer en milieu enneigé, la raquette à neige est devenue depuis les années 90 une activité sportive de loisirs et de bien-être accessible à tous, de plus en plus pratiquée dans les associations affiliées de la FFRandonnée. Une manière ludique de prolonger la randonnée pédestre classique en hiver.

Elle se décline selon l'envie, intense et engagée ou calme et contemplative, et peut s'envisager en petites promenades, à la journée ou sur plusieurs jours en bivouac ou avec des étapes en gîtes et refuges... La pratique de la raquette à neige s'est généralement développée dans l'ensemble des massifs pour permettre aux amoureux de grands espaces de découvrir une autre facette de la montagne en hiver.



Rando Challenge®



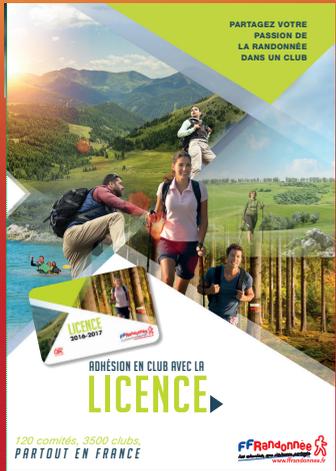
Un calendrier d'épreuves conviviales et innovantes !

Randonnée pédestre par équipes, le Rando challenge® est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.



Retrouvez la liste des clubs auprès du comité FFRandonnée de votre département





Rejoignez-un club de la FFRandonnée

La licence, c'est :

- la possibilité de pratiquer la randonnée au quotidien dans une **ambiance conviviale**,
- Participer à des **randonnées encadrées** par des animateurs formés,
- Tester des **nouvelles pratiques** : marche nordique, raquette à neige, longe côte®, rando santé®, rando challenge® ...
- Bénéficier d'**infos, conseils, services et formations**,
- Profiter de **tarifs exclusifs** auprès des partenaires,
- Avoir une **assurance** adaptée et une **assistance** 24h/24 en France et à l'étranger,
- **Soutenir les bénévoles** de la FFRandonnée qui créent, balisent et entretiennent les 180 000 km de sentiers partout en France.

500 clubs sont prêts à vous accueillir partout dans la région !

Les Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre en Occitanie

Ariège

05 34 09 02 09
 contact@cdrp09.com
 www.cdrp09.com

Aude

04 68 47 69 26
 contact@auderando.fr
 www.auderando.fr

Aveyron

05 65 75 54 61
 cdrp12@wanadoo.fr
 http://aveyron.ffrandonnee.fr

Gard

04 66 74 08 15
 cdrp30@wanadoo.fr
 http://gard.ffrandonnee.fr

Haute-Garonne

05 34 31 58 31
 comite@randopedestre31.fr
 www.randopedestre31.fr

Gers

cdrp32@gmail.com
 www.randonnee-gers.com

Hérault

04 67 67 41 15
 contact@ffrandonnee34.fr
 http://herault.ffrandonnee.fr

Lot

05 65 23 06 28
 cdrp46@orange.fr
 http://lot.ffrandonnee.fr

Lozère

06 87 62 75 14
 www.comitedepartementaldelaran
 donnepedestredelozerecdrp48.com

Hautes-Pyrénées

05 62 34 44 13
 ffrp-cdrp65@club-internet.fr
 http://hautes-pyrenees.ffrandonnee.fr

Pyrénées-Orientales

04 68 61 48 85
 cdrp66@wanadoo.fr
 http://pyrenees-orientales.ffrandonnee.fr

Tarn

05 63 47 33 70
 secretariat@rando-tarn.com
 www.randonnee-tarn.com

Tarn-et-Garonne

05 63 63 68 44
 tarn-et-garonne@ffrandonnee.fr
 http://tarn-et-garonne.ffrandonnee.fr



Comité Régional de la Randonnée Pédestre | occitanie@ffrandonnee.fr

Maison des Sports, 190 rue Isatis 31670 LABEGE | Tél. 05 62 24 18 77

Maison Régionale des Sports, CS 37093 1039 rue Georges Méliès 34967 MONTPELLIER Cedex 2 | Tél. 04 67 82 16 73

www.randonnee-occitanie.com

#RandoOccitanie