

1 REJOIGNEZ UN CLUB FFRANDONNÉE

Près 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** : Rando Santé, Marche Nordique Santé, Longe Côte Santé, Raquette à neige, 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 licence vous permettra de :

- contribuer à la protection de l'environnement et des chemins ;
- d'afficher votre soutien à nos 8 500 baliseurs-aménageurs qui vous proposent gratuitement des itinéraires de qualité, notamment les 93 000 km de GR® ;
- bénéficier d'une assurance 100% adaptée à la pratique de la randonnée
- bénéficier d'avantages sur les abonnements et services de la FFRandonnée ainsi qu'auprès de nos partenaires.

2 LA RANDONNÉE SOUS TOUTES SES FORMES

Dans les clubs FFRandonnée, pratiquez les activités de marche et de randonnée sous toutes leurs formes !



RANDO : activité sportive préférée des français, la randonnée pédestre consiste à parcourir un itinéraire en marchant dans des zones naturelles ou urbaines sur un parcours balisé.



SÉANCE SANTÉ : un club labellisé Santé offre des pratiques adaptées à la condition physique de chacun, des sorties régulières pour associer effort physique et plaisir. En fonction du diplôme de l'animateur Santé, 3 disciplines peuvent être proposées : rando santé, marche nordique santé et longe côte santé.



RANDO ITINÉRANTE : randonnée sur plusieurs jours consécutifs en itinérance avec nuits en bivouac ou hébergement local, elle se pratique sur les GR® balisés avec deux traits blanc et rouge. Idéal pour découvrir une région et se déconnecter.



MARCHE NORDIQUE : tonique et vivifiante, la marche nordique est devenue un véritable phénomène en France. Elle consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques. Une activité accessible à tous et excellente pour la santé grâce à une dépense énergétique et calorique importante.



LONGE CÔTE - MARCHE AQUATIQUE : activité de loisir, de bien-être, de santé ou compétitive, elle connaît un très fort engouement actuellement. Elle consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, avec ou sans pagaie sur un itinéraire adapté.



RAQUETTE À NEIGE : née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est de plus en plus pratiquée 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 cette activité est idéale pour approfondir, entretenir ou même vérifier vos compétences en orientation et votre préparation physique.



MARCHE D'ENDURANCE ET AUDAX® : la marche d'endurance ou Audax est une activité de régularité et d'endurance, se pratiquant sur de longues distances à une vitesse moyenne de 6km/h.



Retrouvez prochainement nos clubs labellisés longe côte santé et marche nordique santé.

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€

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 adhérents** répartis dans près de **3 500 associations**.

Reconnue d'utilité publique, agréée par le Ministère des Sports 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.

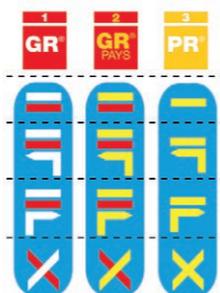
Été comme hiver, la randonnée se décline au gré des envies de chacun :



L'AMÉNAGEMENT DES ITINÉRAIRES

La Fédération s'engage au quotidien, grâce au travail des **8 500 baliseurs collecteurs officiels** bénévoles, pour favoriser le développement du stade de pleine nature à travers un réseau de plus de **140 000 km d'itinéraires labellisés** répartis entre :

- les **GR®** (sentiers de Grande Randonnée®),
- les **GR® de Pays**
- les **PR** (Itinéraires de Promenade et Randonnée).



LES IDÉES DE RANDONNÉES

La FFRandonnée accompagne les randonneurs dans la préparation de leurs randonnées sur toute la France grâce :

- aux 230 topoguides (descriptifs à la journée ou en itinérance).
- à l'abonnement **GR @ccess** sur MonGR.fr pour choisir, préparer et construire sa prochaine aventure sur les GR® (à travers un choix de plus de 500 suggestions et de parcours géodirigés).



Plus informations sur www.ffrandonnee.fr



PARTAGEZ VOTRE PASSION DES ACTIVITÉS DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE DANS UN CLUB. PLUS DE 3 500 CLUBS AFFILIÉS VOUS OUVRENT LEUR PORTE.

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

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 formés
- Tester de nouvelles pratiques : Marche nordique, Séance Santé, Longe Côte - Marche Aquatique, Raquette à neige, Rando Challenge®, Marche d'endurance
- Bénéficier d'infos, conseils, services et formations
- Profiter de tarifs exclusifs auprès de nos partenaires

VOTRE CONTACT LOCAL



Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64 rue du Dessous des Berges - 75013 PARIS - Tél.: 01 44 89 93 90

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



FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Mon GR®

f ffrandonnee @ffrandonnee ffrandonnee

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE



REJOIGNEZ UN CLUB



PARTAGEZ VOTRE PASSION DES ACTIVITÉS DE MARCHÉ ET DE RANDONNÉE DANS UN CLUB

**110 COMITÉS
3 500 CLUBS
PARTOUT EN FRANCE**

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr