



BESOIN D'UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUI S'ADAPTE À VOS
POSSIBILITÉS
PHYSIQUES ?

ENVIE DE
S'OXYGÉNER ?

VOUS N'AVEZ
JAMAIS PRATiqué
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ? ?

ENVIE DE MARCHER
À VOTRE
RYTHME ?

ENVIE D'OFFRIR
UNE ACTIVITÉ
DOUCE À
VOTRE SANTÉ ?



POURQUOI PAS LA RANDO SANTÉ® ...

LIBERTÉ, SIMPLICITÉ, CURIOSITÉ, PLAISIR,
DÉCOUVERTE, CONVIVALITÉ,
LAISSÉZ-VOUS GUIDER...



| |
|--|
|  Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE |
| MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE L'EMPLOI ET DE LA SANTÉ |
| MINISTÈRE DES SPORTS |

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

GDF SUEZ


Recup'air
Association pour le développement
de la randonnée

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

UN CLUB RANDO SANTÉ®, C'EST QUOI ?

C'est un club affilié à la FFRandonnée et dont la demande de label Rando Santé® a été acceptée par la Commission Médicale.

Un club où, au minimum un animateur a reçu la formation Rando Santé® et possède au minimum le diplôme Spécifique Animateur 1.

Tous ses membres sont licenciés et assurés par le contrat fédéral.



QUE VOUS PROPOSE UN CLUB RANDO SANTÉ® ?

- ✓ Deux sorties par mois au minimum
- ✓ Des promenades culturelles
- ✓ Des randonnées moins longues et moins rapides
- ✓ Le plaisir de se retrouver entre amis
- ✓ Une ambiance conviviale et chaleureuse
- ✓ Des sorties adaptées à votre état physique
- ✓ Un encadrement par un animateur formé et compétent

RANDO SANTÉ®, POUR QUI ?

Pour les personnes qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

- Vous suivez un traitement ?
- Vous êtes atteint d'une pathologie ?
- Vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ?
- Vous êtes enceinte ?
- Vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique auparavant ?
- Vous vous sentez seul(e) ? Vous manquez de confiance en vous ?

Grâce à Rando Santé®, vous êtes désormais accueilli(e) dans les meilleures conditions de sécurité au sein de nos clubs et associations affiliées à la FFRandonnée.

« **METTRE UN PIED
DEVANT L'AUTRE,
QUOI DE PLUS
NATUREL ?** »



QUEL EST SON COÛT ?

La cotisation s'élève à 31 € en moyenne. L'adhésion au club couvre la période du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.

ENVIE DE VOUS FAIRE UNE IDÉE ?

Pour votre première sortie, vous pouvez randonner à l'essai, gratuitement, seul(e) ou avec un proche.

**LA RANDO, C'EST FACILE,
PAS CHER ET ÇA PEUT
RAPPORTER GROS
À VOTRE SANTÉ !**

L'ENGAGEMENT DE LA FFRANDONNÉE

La FFRandonnée s'est engagée à « promouvoir ses offres pour tous publics et les adapter à leurs attentes, allier pleinement la randonnée au bien-être et à la santé ».

Pour répondre à cet objectif, ses clubs Rando Santé® offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE RÉGULIÈRE DE LA RANDO SANTÉ®

L'activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée agit dans la PRÉVENTION et le TRAITEMENT des maladies chroniques et dégénératives.



- le taux de bon cholestérol
- la fonction musculaire et l'activité cérébrale
- le bien-être, la santé mentale et la qualité de vie
- le risque de maladie coronarienne
- le risque de maladie respiratoire
- la mortalité après un infarctus du myocarde
- le risque d'hypertension artérielle
- le risque de cancer du côlon et du sein
- l'apparition d'un diabète
- la prise de poids et participe à son contrôle
- le risque de fracture du col du fémur après la ménopause
- le risque de maladie d'Alzheimer

**RANDONNER MOINS LOIN, MOINS VITE,
MOINS LONGTEMPS, MAIS AVEC AUTANT
DE PLAISIR.**

PROPOS D'UN RANDONNEUR

Vivant seul et dans un petit appartement, les sorties rando me permettent de me ressourcer et de sortir de mon quotidien. Grâce aux sorties, je me suis lié d'amitié avec certaines personnes du groupe, ça fait du bien de parler et de discuter de tout et de rien dans un cadre verdoyant. L'animateur est très sympathique, l'ambiance est bon enfant et je ne rate pas une occasion de participer aux randos.



René B.

LA RANDO SANTÉ[®], 1 JOUR DE SENTIER, 3 JOURS DE SANTÉ...>>

PROPOS D'UN ANIMATEUR

Les petites randonnées hebdomadaires du lundi ont un franc succès. Grâce à ma formation Rando Santé[®], j'ai tous les bagages en main pour préparer ma rando. Suivant le nombre de randonneurs et le niveau du groupe, je propose un itinéraire adapté et ludique: tout le monde est ravi. L'itinéraire de la Rando est toujours différent, il y a tellement de choses à découvrir dans sa région.

Mes thèmes favoris :

- découverte des parcs et espaces verts traversés (faune, flore, histoire locale)
- visites patrimoniales (monuments, musées, installations et équipements divers)
- initiatives diverses et de convivialité (cueillette de fruits et légumes, galettes, etc.)



Guy C.

COMMENT TROUVER UN CLUB BIEN-ÊTRE ET SANTÉ PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Amateur de randonnées douces et faciles ? Consultez notre site internet et d'un simple clic prenez facilement connaissance des clubs près de chez vous proposant des randonnées bien-être et santé.

Retrouvez ces informations sur
<http://www.ffrandonnee.fr/clubs/Default.aspx>

De plus, les associations labellisées Rando Santé[®] sont facilement identifiables via le logo.



**ALORS N'HÉSITEZ PLUS
ET REJOIGNEZ-NOUS !**

Pour plus d'informations,
écrivez à randosante@ffrandonnee.fr

PROPOS D'UNE RANDONNEUSE

Cela m'a permis de remarquer, de reprendre confiance en moi et de me prouver que j'étais encore capable de faire quelque chose. Comme je suis diabétique, je ne peux pas marcher seule et j'ai été bien contente de trouver un groupe où mon rythme lent était pris en compte. Mon mari est aussi bien rassuré de me savoir encadrée. J'attends avec impatience le lundi. Le groupe est très sympathique, je trouve des gens avec qui parler et le partage des gâteaux à la pause est un moment très agréable. J'aime aussi bien l'animation, la lecture de cartes, la découverte de la géographie et du patrimoine.



Sylvie A.

Tampon de l'association