



Goûter le plaisir  
de marcher?

Randonner  
en prenant son temps?

Envie d'une activité  
adaptée à sa condition physique?

Préserver son capital santé?

Faire des rencontres  
et prendre l'air?



Rando douce,  
rando bien-être  
et rando santé®  
Laissez-vous tenter!





## La marche, alliée 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 MARCHÉ. N'HÉSITÉS PLUS, REJOIGNEZ-NOUS!**

## Une pratique à la portée de chacun

On peut marcher partout : sur les chemins, dans les parcs, sur les sentiers balisés, en ville, dans les rues piétonnes...

On peut toujours adapter sa marche à ses capacités, pas besoin de performance.

On peut marcher sans équipement coûteux : selon l'environnement, des chaussures de sport confortables suffiront le plus souvent, parfois des chaussures de randonnée seront nécessaires.

On peut marcher seul ou en groupe, avec des amis ou au sein d'un club.

On peut marcher sur le conseil de son médecin, que l'on soit malade ou simplement sédentaire.

## La FFRandomnée: des pratiques accompagnées, conviviales, sécurisées

Les clubs de la FFRandomnée 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.

Vous serez accueillis et encadrés par des animateurs expérimentés, qui vous mettront en confiance et seront à votre écoute. Avec l'ensemble du groupe vous partagerez de bons moments, en améliorant votre condition physique.



### Le label rando santé® pour une pratique adaptée

Randonner dans un club labellisé Rando Santé® de la FFRandomnée, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion et ses découvertes suivant un cahier des charges précis et détaillé. C'est s'assurer d'une pratique physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun : le label, un gage de qualité !





## Rando douce, rando bien-être et rando santé®, les pratiquants et les animateurs témoignent

### Jean-Pierre

pratiquant dans un club labellisé  
Rando Santé®

« Je randonne à nouveau, avec un groupe sympathique dans une ambiance conviviale et je me suis fait de nouveaux amis. J'aime beaucoup me promener dans les bois, et l'animatrice se préoccupe de notre forme physique et de la fatigue qui peut être ressentie par certaines personnes. Elle sait adapter le rythme de la marche et prévoit des moments de repos, en particulier lors de la pause-café offerte par le club. Et nos randonnées se terminent vers 12h30 près d'un petit resto où quelques-uns d'entre nous se retrouvent avant de rentrer. Et là, cerise sur le gâteau, je commande un bon steak frites ! Vive la Rando Santé® »

### Annick pratiquant la rando douce

« Ma mise à la retraite n'a pas été heureuse. Je déprimais, je n'avais plus envie de sortir. Alors mon médecin m'a conseillé de marcher le plus souvent possible, de préférence en club pour les rencontres amicales, parce qu'il ne voulait pas me prescrire de médicaments. Oser le faire n'a pas été facile, ça non... J'ai peu de relations parce que je suis plutôt timide, et je n'ai jamais fait de sport. C'est à la fête des associations que je me suis inscrite au club de ma commune. Il y a des randos douces le mercredi matin. J'aime beaucoup ces randonnées sans forcer, et puis l'ambiance est très sympathique. C'est une chance que je m'entende si bien avec les autres randonneurs, mais voilà : je n'ai plus besoin de voir mon docteur ! »

### Lucienne

pratiquante dans un club labellisé  
Rando Santé®

« Pour moi les randos Santé constituent un véritable parcours de bien-être. Atteinte moi-même de pathologies chroniques, ces sorties me procurent une sensation de joie, et je retrouve une activité physique adaptée à tous mes problèmes. Bien sûr en pratiquant ces randonnées Santé de façon régulière et de façon modérée, j'en profite au maximum ! »

### Agnès animatrice Rando Santé®

« Animatrice de randonnée diplômée, j'ai souhaité offrir des sorties adaptées à nos adhérents vieillissant ou avec des problèmes de santé ; ils ont fait vivre notre association, il est légitime qu'ils y gardent une place même s'ils ne peuvent plus suivre une rando classique. Après la formation spécifique Animateur Rando Santé, j'ai pris conscience de l'ouverture possible à des nouveaux publics. Aujourd'hui, j'assure la promotion de mes sorties auprès des professionnels de santé et des services sociaux de ma commune. L'expérience acquise, dans le plaisir, me donne des ailes ! »

### Dr Luc Fauveau

médecin fédéral

« Toute marche régulière est un bonus de santé ! L'intérêt du label Rando Santé® est d'offrir un encadrement spécifique et convivial à des personnes rétives à l'activité physique, qu'elles en soient dégoûtées ou qu'elles soient contraintes à la sédentarité par la maladie ou l'âge. L'organisation des sorties Rando Santé® obéit à un cahier des charges précis validé en commission médicale fédérale. »



# Rando douce, rando bien-être et rando santé<sup>®</sup>, à la FFRandonnée:

## un réseau de clubs et d'animateurs formés

La FFRandonnée propose sur tout le territoire des sorties découvertes ou régulières au sein des clubs affiliés, dont certains sont labellisés Rando Santé<sup>®</sup>.

Alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !

## Comment trouver son club ?

Consultez le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)  
Rubrique JE RECHERCHE un club / critères avancés.  
Choisissez une durée de sortie courte : 1 à 2h, ou 1/2 journée.  
Puis choisissez Randonnées pédestres spécifiques / facile  
ou écrivez-nous [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr)

Les clubs labellisés Rando Santé<sup>®</sup> sont identifiés par le pictogramme :



## Contact Local



<http://www.chaumont-rando.net/randosante>

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

FFRandonnée<sup>®</sup>  
Rando Santé<sup>®</sup>



Papier recyclé