



Venez tester les activités !

De nombreux clubs autour de chez vous proposent différentes activités de marche et de randonnée encadrées par des animateurs qualifiés.

Venez les découvrir en faisant une séance dans l'un de nos clubs affiliés !

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club qui propose l'une de ces pratiques près de chez vous ?

Consultez le site de la fédération www.ffrandonnee.fr rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**. Choisissez un département et sélectionnez l'activité souhaitée, puis recherchez un club.

Pour plus d'informations rubrique **Disciplines - Les disciplines**

CONTACT

Fédération Française
de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ pratiques@ffrandonnee.fr

Trouver un club



Contact local



VITALITE SAINT-PIERRE
24 avenue du Général de Gaulle
91280 Saint-Pierre-du-Perray
06 87 39 06 48
randovitalite@free.fr
vitalite-st-pierre.sportsregions.fr

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Johannes Braun, Nicolas Vincent, Gossuin Brothers, Wild Move, Denis Jacquier, Xuandai Maoli, A.Rochau-AdobeStock.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

Rejoignez les clubs FFRandonnée pour pratiquer selon vos envies...

La FFRandonnée sous toutes ses formes !



FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

La Randonnée Pédestre

Sport équilibré, accessible à tous, reconnu pour préserver et améliorer sa santé... la randonnée est en vogue. Entre amis, en famille, en liberté ou au sein d'un club ; douce sportive ou compétitive ; pour s'aérer le corps et l'esprit ou partir à l'aventure, été comme hiver, elle se décline et se pratique désormais au gré des envies de chacun.

La Raquette à neige

Randonner au cœur de l'hiver, découvrir les joies de la neige, la raquette à neige est une invitation au rêve ! Activité sportive de loisir et de bien-être en pleine nature, elle est de plus en plus proposée dans les programmes ou les séjours des clubs affiliés à la FFRandonnée.

La Marche d'Endurance

Un défi personnel à relever ? La marche d'endurance, en allure libre ou contrôlée, s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances. Cette marche sportive est exercée le plus souvent en groupe par esprit de solidarité et de convivialité.

Le Longe Côte Marche Aquatique

Profitez des vertus de l'eau en pratiquant dans un milieu aquatique. Le longe côte - marche aquatique est une activité physique qui consiste à marcher avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Elle peut se pratiquer en loisir ou en compétition.

La Marche Nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Plébiscitée par le corps médical, c'est une activité ludique et accessible qui permet une dépense énergétique et calorique plus importante que la marche traditionnelle.

Le Fast Hiking

Le fast hiking est une randonnée rapide qui se pratique à allure soutenue en toute autonomie sur un parcours présentant du dénivelé et/ou des difficultés techniques. Il s'agit d'une discipline plus sportive, plus dynamique que la randonnée classique.

La Marche avec bâtons dynamiques

La marche avec bâtons dynamiques est une nouvelle activité forme au sein de la FFRandonnée qui utilise des bâtons dynamiques et qui alterne marche et exercices variés (renforcement musculaire, gainage, cardio, fitness ...).

Le Rando Challenge

Rallye pédestre par équipes, le rando challenge est une épreuve conviviale, ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation (paysage, patrimoine ...) et connaissances liées à la randonnée.

Les pratiques Santé

Les clubs de la FFRandonnée proposent des séances adaptées à la condition physique de chacun grâce aux séances santé. Les clubs labellisés Santé proposent des sorties (rando santé, marche nordique santé, longe côte santé) régulières pour associer effort physique modéré et plaisir, dans une atmosphère détendue, chaleureuse et propice aux échanges.

