Vous souhaitez pratiquer
une activité adaptée
à votre condition physique ?

Rando douce, rando bien-être, Rando Santé® : laissez-vous tenter !

Rando Santé®

Crédits photos : ©Thomas Bugnet/Hans Lucas ©Bouvier/Hans Lucas ©Mountainstock ©Adobe Stock

ffrandonnee @ffrandonnee ffrandonnee

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Le label Rando Santé®, un gage de qualité

Randonner dans un club labellisé Rando Santé® * de la FFRandonnée, 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 aussi s'assurer d'une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités physiques de chacun : le label, un gage de qualité !

*Marque déposée à l'INPI.

La marche, alliée de votre santé

Qu'elle soit douce, de bien-être ou Rando Santé®, la marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive, adaptable à chacun et pour tous les âges.

C'est une marche qui s'effectue sur un rythme modéré, avec peu de difficulté et peu de dénivelé, pour beaucoup de plaisir, de rencontres et de découvertes. Vous partagerez de bons moments en améliorant votre santé.

LA MARCHE, UN ATOUT POUR VOTRE BIEN-ÊTRE !

Intérêts & Bienfaits

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

La marche se pratique partout : sur les chemins, dans les parcs, sur les sentiers balisés, en ville, dans les rues piétonnes…
Vous adaptez la marche à vos capacités, sans notion de performance.
L'animateur vous accompagne en toute sécurité dans les clubs affiliés à la FFRandonnée.

C'EST BON POUR LA SANTÉ

Que vous soyez sédentaire, présentant une pathologie ou en reprise d'activité après un problème de santé, vous êtes là pour suivre ou reprendre progressivement une activité physique adaptée, qu'elle soit recommandée ou non par votre médecin traitant.

La commission médicale FFRandonnée en parle

« Consciente de l'intérêt, de l'impact et du bénéfice de la pratique régulière de la marche et de la randonnée sur la santé et le lien social, la Fédération a créé l'activité Rando Santé®. Cette pratique s'adresse aux personnes qui souhaitent exercer une activité physique régulière et douce. De courtes promenades, adaptées au rythme et à la condition physique de chacun sont encadrées par des animateurs spécifiquement formés en Rando Santé®. »

Matériel & équipement

Des chaussures de sport confortables suffisent. Certaines personnes pourront marcher avec une paire de bâtons de randonnée afin de se sentir plus équilibrées et en sécurité.

La séance

La durée de la séance est d'1h30 à 3h avec des pauses aussi nombreuses que nécessaires. La distance parcourue et la vitesse dépendent des personnes présentes et de leurs capacités (de courtes distances pour une vitesse moyenne de 2 à 3 km/h).

La marche s'effectue dans des conditions météorologiques optimales et dans un environnement facile, dégagé et assez proche du domicile.

Tous ces éléments sont soumis à la décision des animateurs qui encadrent la sortie.

Tenté par la rando douce, la rando bien-être ou la Rando Santé® ?

Vous êtes un club ?

Randonner en prenant son temps...

Ces pratiques ouvrent les portes de votre club vers un nouveau public.

Le label Rando Santé®, gage de qualité

Ce label vous permet d'obtenir la reconnaissance de vos partenaires et des acteurs du sport santé.

Vous aimez randonner ?

Rejoignez un réseau de clubs et d'animateurs formés au sein de la FFRandonnée.
Consultez le site de la fédération www.ffrandonnee.fr rubrique **Nous rejoindre / recherche avancée.** Choisissez une durée de sortie courte : 1 à 2h, ou ½ journée. Puis choisissez Randonnées pédestres spécifiques / facile ou choisissez Label Rando Santé ou écrivez-nous randosante@ffrandonnee.fr
Les clubs labellisés Rando Santé® sont identifiés par le pictogramme :

CONTACT LOCAL

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

Groupama

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTERE DES SPORTS

FFRandonnée
Rando Santé®