

LES PRATIQUES DE LA RANDONNÉE

Les 5 missions de la FFRandonnée



Mission 1: Créer et baliser les itinéraires de randonnée pédestre.

Mission 2: Protéger entretenir et préserver l'accessibilité des sentiers.

Mission 3: L'édition des Topo-guides.

Mission 4: Promouvoir la randonnée et multiplier les formes de pratique.

Mission 5: La formation des animateurs, des baliseurs- aménageurs et des dirigeants.



De nouvelles pratiques pour nous aider à :

- ❑ Engager de nouveaux publics et de nouvelles associations à nous rejoindre
- ❑ Rajeunir les publics associatifs
- ❑ Donner de nouveaux moyens financiers
- ❑ Diversifier nos pratiques
- ❑ Donner de l'attractivité à nos clubs



Les Pratiques

- ☐ Un chemin, une école
- ☐ La randonnée pédestre à l'école
- ☐ Rando pour tous
- ☐ Rando santé
- ☐ Rando challenge
- ☐ Randonnées grand public
- ☐ Rando citadine
- ☐ Raquette à neige
- ☐ Marche nordique
- ☐ Marche aquatique côtière
- ☐ Randocaching
- ☐ Marche d'endurance et Audax

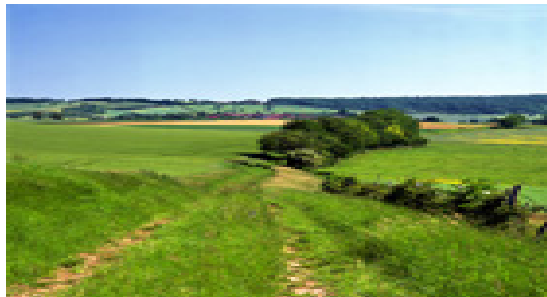


La Randonnée et l'Ecole

Un chemin une Ecole

Donner à une école, un collège, un lycée, la réalisation ou la réhabilitation d'un itinéraire à des fins pédagogiques.

- Un intérêt pédagogique
- Un intérêt social
- Un intérêt touristique et économique



La randonnée pédestre à l'école

Un ouvrage élaboré avec le Ministère de l'Education Nationale et l'USEP destiné aux enseignants et aux responsables d'associations souhaitant faire découvrir les bienfaits de la randonnée est disponible aux éditions Revue Eps.

3 unités d'apprentissage

Règles de sécurité, observer, situer, décrire, évaluer, identifier, s'orienter, marcher en montée...



La Randonnée

Rando pour tous

Permettre au plus grand nombre de pratiquer la randonnée pédestre en fonction de leurs capacités.

- ☐ Rando santé
- ☐ Rando Handicap
- ☐ Rando Solidaire



Randonnée grand public

Faire découvrir la pratique au plus grand nombre, ou plus simplement offrir un moment de convivialité sur les chemins.

Plusieurs catégories

- ☐ Les randonnées au long cours
- ☐ Les randonnées en liberté
- ☐ Les randonnées animées
- ☐ Les randonnées citadines
- ☐ Les randonnées multiformes



Rando Santé

Au sein des associations, randonner moins loin, moins vite moins longtemps.

« Promouvoir nos offres pour tous les publics et les adapter à leurs attentes, allier la randonnée au bien-être et à la santé » tel est l'engagement de la FFRandonnée.

Pour quel public?

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

Rando santé une formation spécifique pour obtenir le label

Un club Rando Santé

- ☐ Club affilié à la FFRandonnée et labélisé Rando Santé
- ☐ Club ou un animateur est formé Rando Santé
- ☐ Club ou tous ses membres sont licenciés



Rando Challenge

C'est une randonnée par équipes de 2 ou 4 participants sous une forme ludique conviviale et culturelle.

2 niveaux de Rando Challenge

☐ Rando Challenge « Découverte »

Le plus aisé, l'itinéraire à parcourir est balisé sur le terrain et tracé sur la carte.

☐ Rando Challenge « Expert+ »

L'itinéraire est tracé en partie sur la carte. Les autres points de passage sont définis par des distances et des azimuts. Sur le parcours, des bornes sont positionnées avec des QCM basés sur l'observation, la flore, la faune, le patrimoine, l'histoire...

Le Rando Challenge fait appel à des qualités de:

Esprit de solidarité - **Sens de l'orientation** - **Perspicacité**
respect des consignes



Les Randos Particulières

Rando Citadine

Cette rando permet aux marcheurs de découvrir ou redécouvrir les villes d'une autre manière.

Architecture histoire...

Equipement:

- ☐ Plan détaillé de la ville
- ☐ Des chaussures de randonnée basses ou baskets

Sécurité:

- ☐ Respect du code de la route
- ☐ Utiliser les passages piétons
- ☐ Evoluer sur les trottoirs



Randocaching

Chasse aux trésors moderne qui utilise le GPS pour rechercher ou dissimuler un contenant dans divers endroits-sur des itinéraires particuliers.

Le randocaching consiste donc à randonner avec un GPS ou un Smartphone paramétré pour partir à la recherche des «Randocaches» sur des circuits dédiés, répondre aux questions afin de poursuivre vers la randocache suivante.

Les Randos Spéciales

Raquettes à neige

Depuis les années 90 c'est la Fédération Française de la Montagne qui est délégataire de la discipline.

Code de bonne conduite du raquettiste:

- ne pas progresser dans les zones sensibles
- ne pas randonner avec un chien
- Progresser de façon groupée



Sécurité: consulter les guides de montagne
se renseigner sur le parcours
adapter le parcours à tous

Marche Aquatique Côtère

Discipline sportive qui consiste à marcher avec une hauteur d'eau située sous le diaphragme et avec une combinaison et des chaussons.



Les bienfaits:

- le renforcement musculaire, l'endurance
- la circulation sanguine, et l'équilibre

C'est une activité douce, tonique
conviviale, complémentaire à la
randonnée pédestre.

Les Sportives

Marche Nordique

Façon dynamique de marcher qui mobilise tout le corps

Plus vite, plus loin, moins de fatigue



- ☐ meilleure respiration et oxygénation
- ☐ Les graisses sont brûlées de façon importante
- ☐ Fortification des os
- ☐ 90% de la masse musculaire travaille
- ☐ répartition de la masse corporelle
- ☐ travail du système cardio-vasculaire
- ☐ amélioration de la forme physique

Marche d'Endurance et Audax

Partir ensemble, revenir ensemble

Epreuve pedestre de régularité sur de longues distances à allure régulée.



Epreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 Km à une vitesse moyenne de 6Km/h

Depuis 2010 la FFRandonnée et l'UAF sont associées pour promouvoir la Marche Audax.