

2 | LA RANDONNÉE SOUS TOUTES SES FORMES

Dans les clubs FFRandonnée, au-delà de la randonnée traditionnelle, pratiquez la randonnée sous toutes ses formes !

MARCHE NORDIQUE : Plus dynamique que la randonnée classique, la marche nordique a pour principe d'accroître le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Une activité accessible à tous, ludique et excellente pour la santé !

RAQUETTE À NEIGE : née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue un sport de loisir apprécié, de plus en plus pratiqué dans les associations affiliées de la FFRandonnée sous différentes formes : randonnée de quelques heures, à la journée, trek hivernal ou simple marche d'approche.

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE : La marche aquatique côtière (ou longue côte[®]) consiste à marcher en mer dans une hauteur d'eau située sous le diaphragme, avec un équipement composé d'une combinaison, de chaussons et éventuellement des pagaies, sur un itinéraire adapté, connu et reconnu par un animateur diplômé, dans différentes conditions de mer et de météo.

RANDO SANTÉ[®] : un club labellisé Rando Santé[®] offre des pratiques adaptées à la condition physique de chacun, des sorties régulières pour associer efforts physiques et plaisir dans une atmosphère détendue, chaleureuse et propice aux échanges.

RANDO CHALLENGES[®] : par équipes de 2 à 4, le Rando challenge[®] vous permet de pratiquer la randonnée sous une forme à la fois compétitive, ludique, conviviale et culturelle. Munis d'une carte comportant l'itinéraire à réaliser, vous cheminerez à la recherche de bornes auxquelles vous serez amenés à répondre à des affirmations à choix multiples sollicitant votre sens de l'observation ainsi que vos connaissances.

MARCHES D'ENDURANCE ET AUDAX[®] : la marche Audax est une épreuve de régularité et d'endurance dans un esprit de solidarité où tous les membres du groupe parcourent des distances de 25, 50, 75, 100, 125, ou 150 km sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

Êtes-vous prêts à relever le défi ?

