



Les  
**Trophées**  
des  
**clubs**

FFRandonnée 

**2024**

# Catégorie n°1



**Écologie, biodiversité et développement durable**

**On enfile les gants et on s'y met !**

## Randolattes

**Objectif :** Sensibiliser et encourager nos 405 adhérents à l'écoresponsabilité.

**Description :** En partenariat avec l'ECOSCOPE (service nature et développement durable de la ville de Lattes), nous avons organisé une matinée de plogging sur la commune.

Date : le 22 novembre 2023

### Résultats :

- Ramassage et tri de plus de 200 kg de déchets ( verre, plastiques...)



# La châtaigne dans tous ses états

## LAURÉAT 2024

### Coussac Randos

**Objectif :** Faire découvrir le travail de la châtaigne via une randonnée.

**Description :** En partenariat avec le comité départemental et un castanéiculteur local, amener des randonneurs à prendre connaissance du châtaigner et des multiples utilisations de son fruit.

### Résultats :

- 154 randonneurs très satisfaits de cette manifestation.



## Wasquehal Marche

**Objectif :** Sensibiliser les adhérents des clubs du nord au thème des milieux naturels.

**Description :** Organiser tous les trois mois, une journée de sensibilisation/formation et des randonnées sur la thématique de la nature.

### Résultats :

- 3 journées de sensibilisation/formations organisées.
- Une vingtaine de personnes présentes à chacune d'entre elles.



# Catégorie n°2



## Jeunesse & actions éducatives

### Pieds Agiles

**Objectif :** Création par une classe de CM2 de l'école Joliot-Curie de Clichy-sous-Bois (93) d'un itinéraire balisé reliant tous les établissements d'enseignement de la ville.

**Description :** Projet étalé sur plusieurs années, de nombreuses randonnées ont été organisées avec les établissements scolaire de la ville (collèges, lycées). Les élèves ont été mobilisés pour réaliser des recherches aux archives de la ville sur le terrain et concernant l'histoire des écoles des personnalités et sur le patrimoine.

### Résultats :

- Itinéraire inauguré le 22 juin 2023.
- Projet primé par le club des villes et territoires Cyclables et Marchables (CVTCM).
- Une dizaine de randonnée organisées avec les différents établissements scolaires.



## Rand'Aune et Loir

### Objectif

Faire découvrir aux enfants le monde agricole et ses métiers.

### Description

Une journée à la découverte des métiers de l'agriculture, des exploitants agricoles, des circuits courts dont AMAP avec des intervenants comme la chambre d'agriculture et plusieurs autres.

### Résultats

- 300 enfants des écoles maternelles et primaires participants
- 3<sup>ème</sup> année d'organisation des randonnées des écoles
- Déjeuner en commun



# Catégorie n°3



**Intégration, cohésion sociale  
& solidarité**

# Méga Longe Rose

## LAURÉAT 2024

### Alison Wave Attitude

**Objectif** : Rassembler un maximum de personne pour pratiquer le longe côte dans le cadre d'octobre rose.

**Description** : Organiser une grande marche aquatique à Mandelieu la Napoule sur trois plages successives, un aller-retour où tous les participants se suivent pour former une « Méga Longe Rose ». Chaque participant était vêtu d'un tee-shirt rose à l'effigie de la cause.

### Résultats :

- 792 participants au total
- Un record du monde battu



# Marcher vers le rétablissement

## Colina

**Objectif** : Accompagner des jeunes en rétablissement d'un trouble psychologique via une activité physique en pleine nature tout en favorisant le lien social.

**Description** : Colina organise entre avril et septembre des marches itinérantes de 6 jours ou plus avec des étapes de 20 kms environ sur un chemin de grande randonnée, en France. Ce sont à chaque fois : 5 binômes constitués d'un jeune (18 - 35 ans environ) en rétablissement de trouble psy et d'un proche de confiance et un duo d'accompagnants, soit 12 personnes au maximum. Une marche cible tout particulièrement les jeunes de 18 à 28 ans

### Résultats :

- 5 marches itinérantes organisées et animées pour 53 personnes venant de tout le territoire français.
- 7 minimums prévus en 2024 pour 84 personnes.
- 10 marches à la journée en Ile de France : 15 personnes en moyenne à chaque randonnée
- Retour des participants : plaisir et énergie retrouvés, confiance en soi, estime de soi, lâcher prise.



# Je Marche Pour Vous - allier des défis solidaires contre le cancer adulte et pédiatrique

## Marche Nordique Bretagne

**Objectif :** Utiliser le GR34 afin de mettre en avant des organismes médicaux pour la lutte contre le cancer, sensibiliser le grand public et récolter des dons.

**Description :** Chaque étape est dédiée à un organisme ou des personnes (journée dédiée aux femmes, au cancer de l'enfant, à une personne en particulier qui se sont battue, à des associations qui œuvrent et donnent de leur temps, à des organismes médicaux qui œuvrent et soutiennent les malades...). Chaque soir une bougie est allumée pour rendre hommage aux personnes parties du cancer et pour transmettre l'espoir aux enfants et adultes concernés par la maladie.

### Résultats :

- Collecte de plus de 3 000€ via une récolte de dons, à travers l'organisation d'un concert, vente de goodies, objets ébréchés, randonnée pédestre avec 215 marcheurs.



## Les Pas Presses

**Objectif :** Créer un sentier, à l'occasion des 50 ans du club ouvert à tous les niveaux et sécuriser le départ des 3 circuits labellisés FFRandonnée depuis village afin d'éviter le passage sur la route départementale.

**Description :** Sans dénivelé, sécurisé, avec une magnifique vue sur les Monts du Forez, il est parfaitement adapté à l'activité des anciens ; autre surprise ce sentier est emprunté par des familles félines habitant le bourg qui font aussi un AR avec leurs bambins de moins de 3 ans.

- Mars 2023 création du chemin, complété en septembre d'une table panoramique relatant les 50 années du club\*

### Résultats :

- Beaucoup de satisfactions, très apprécié des félois et des marcheurs.
- Usage du sentier au-delà de nos espérances



## Grans Randonnée

**Objectif :** Rassembler les habitants autour d'une journée conviviale, gratuite et ouverte à tous, afin de promouvoir la randonnée et les initiatives locales liées à l'environnement, au patrimoine.

**Description :** L'événement s'est tenu le dimanche 7 mai 2023 au parc de Mary Rose à Grans, de 9h à 17h, point de départ de toutes les activités. Gratuit et ouvert à tous, il a rassemblé 10 associations locales, dont la société de chasse de Grans, le comité communal feu de forêt et Grans en transition. En partenariat avec la mairie de Grans, la Médiathèque, et la FFRandonnée 13, près de 20 activités ont été proposées. Le thème de la colline a été présenté aux enfants et aux seniors tout au long du mois d'avril. Grans Randonnée a organisé deux balades de 10 km, accessibles à tous, permettant de découvrir la Jasse du Pape en rénovation et le futur verger conservatoire de 250 arbres fruitiers.

### Résultats :

- Boucle de 10 km « Mary Rose et les amours d'Auguste Saurel », inaugurée
- 64 participants aux randonnées organisées, 22 à la rando vélo, et 15 à la rando photo
- Publique sensibilisé à la nature, au patrimoine et aux bonnes pratiques partagées sur la colline grâce à la diversité des ateliers et conférences organisés



## Handisport Rennes Club

**Objectif :** Permettre aux déficients visuels de pratiquer la randonnée en groupe de façon régulière.

**Description :** Ouvrir une section randonnée dédiée à un public de déficients visuels et proposer des sorties pour tous niveaux sans besoins de matériel.

Chaque mois, une sortie est organisée, les participants sont emmenés aux lieux de rendez-vous aux alentours de Rennes. Les membres d'associations affiliées se portent volontaires pour marcher en binôme avec un participant déficient visuel pour le guider tout au long du parcours.

### Résultats :

- Des porteurs de handicap qui retrouvent une activité physique adaptée et conviviale.
- Des liens sociaux créés grâce aux binômes
- Un rendez-vous attendu chaque mois par tous les participants



# Osons la rando !

## Stade Bordelais

**Objectif** : Faire rencontrer les participants aux différentes randonnées, qui ne se rencontrent jamais (jour et horaires de randonnée différents) et de randonner avec des amis et famille non adhérents

**Description** : Organiser le même jour, au même endroit, à la même heure, trois randonnées de trois niveaux différents (douce, classique et dynamique) se concluant par un pique nique où tout le monde se retrouve autour d'une animation musicale inattendue : joueur.euse de cornemuse.

### Résultats :

- Une centaine de participants dont 88 randonneurs, dont 20 non adhérents
- Une dizaine d'adhésion ont pu être effectuées, dont 3 sur place



## Terre de Légendes

**Objectif** : Favoriser la reprise d'une activité physique douce et rompre l'isolement social des adultes, et permettre aux enfants en situation de handicap du SESSAD de pratiquer une activité physique régulière en dehors du cadre éducatif, par le biais de randonnées.

**Description** : Organisation, une fois par mois d'une randonnée adaptée de 6 kms avec un temps d'échange, Participation de personne en situation d'isolement, qui ont besoin de reprendre une activité physique en douceur et de recréer du lien social.

Organisation deux fois par mois d'une randonnée avec les enfants du SESSAD (Service d'Education Spéciale et de Soins à Domicile) en situation de handicap afin de pratiquer une activité physique et la randonnée hors du milieu éducatif.

### Résultats :

- 224 participants pour l'année 2023 à la randonnée pédestre adaptée.
- 8 enfants bénéficient de cette action



## Par'Chemins

**Objectif :** S'ouvrir vers les publics fragiles, pour qu'ils accèdent à la pratique régulière d'une activité physique . Mais aussi par la promotion du sport santé, pour favoriser l'activité physique comme un outil de prévention et d'évaluation thérapeutique.

**Description :** 2022 : Labellisation Santé. Poursuite du partenariat avec la foyer occupationnel Jeny Lepreux.

2023 : Mise en place d'une offre Rando Santé et MN Santé hebdomadaire. Promotion du sport dans le cadre de la cohésion sociale et la citoyenneté, sport pour tous. Une journée sport pour tous organisée en mai à Mérignac, Une première rencontre avec l'institut national des jeunes sourds de Gradignan est réalisée.

2024 : Mise en place des activités en salle pour découvrir la randonnée et ses outils



### Résultats :

- Des adhésions supplémentaires en activités santé, présence de 3 nouveaux résidents, l'intérêt porté par l'institut national des jeunes sourds pour nos propositions.
- Formation des animateurs à la langue des signes

## Randonnée Hérimoncourtoise

**Objectif :** Permettre aux résidents en situation de handicap du foyer ADAPEI de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée, et favoriser leur inclusion sociale.

**Description :** Avec le foyer ADAPEI (Fondation Plurielle) le Patio de Seloncourt (Doubs), le but est d'organiser des randonnées ouvertes aux résidents qui sont des handicapés intellectuels adultes. Ce club organise un programme de randonnées tout au long de l'année à raison d'une par mois. Cette activité est ouverte à tous les autres adhérents de l'association. Les résidents du foyer sont tous adhérents de l'association et licenciés à la FFRandonnée. Il s'agit de randonnées à la demi-journée en hiver et à la journée au printemps, été et automne.

Les randonnées sont douces dans un rayon de 30 km autour du foyer dans le Jura et les Vosges ainsi que dans le Pays de Montbéliard.

### Résultats :

- Une dizaine de résidents du foyer participent régulièrement
- Les résidents sont devenus adhérents l'association et le groupe s'élargit régulièrement car des adhérents hors du foyer participent aux sorties.



## Barentin Randonnées

### Objectif

Encadrer des personnes souhaitant entretenir leur condition physique, en montrant, grâce à l'exemple d'animateurs seniors, que l'âge ou les problèmes de santé n'empêchent pas de marcher ensemble dans la convivialité et en toute sécurité.

### Description

Mise en place à partir de Septembre 2022, une randonnée " douce", qui se déroule 2 mardi par mois sur des parcours reconnus par les animateurs comme étant faisables par tous ( distance 5 à 6 km maxi, faible dénivelé, dans un rayon de 15 km autour de la ville, avec arrêts réguliers pour "faire souffler" les plus fragiles.

Cette action est complétée deux fois /an sur une voie verte de la ville, avec le concours du CCAS, pour associer les " moins mobiles", cannes admises sur 2 à 2,5 km, suivi d'un goûter ( semaine bleue), avec participations des enfants accompagnés.

### Résultats

- 40 participants sur l'année, comprenant une vingtaine de personnes nouvellement licenciées qui ne seraient pas venus sans cette initiative.

## Beaufort Randos 49

### Objectif

Dans le cadre de nos Marches Nordiques-Santé, travailler la respiration grâce au chant.

**Description** A titre expérimental, chaque semaine en rando- santé, le club fait chanter les participants volontaires sur des airs de marche, notamment pour ceux qui sont en retour vers le sport et qui s'essouffent facilement.

Les effets attendus sont :

- Favoriser la respiration abdominale.
- Faire découvrir les bienfaits des vibrations (voix, résonateurs etc...).
- Le plaisir de chanter ensemble versus les douleurs sourdes personnelles qu'on peut ressentir.

La partie musicale est assurée par une marcheuse professeure de musique, la partie rando-santé est assurée par un animateur formé.

### Résultats

- Vivre des moments conviviaux, ce qui est recherché par les participants..

# Catégorie n°4



**Rencontre sportive  
& évènements**

### ASLM Cannes Longe Cote

**Objectif :** Mettre en place une nouvelle compétition ouverte à tous et toutes à CANNES. Attirer des sportifs aguerris à la course à pied, ou la marche rapide et qui découvrent à cette occasion le longe cote.

**Description :** Le Trail Longe Cote est une activité qui associe des sections de longe cote et de course ou marche rapide.

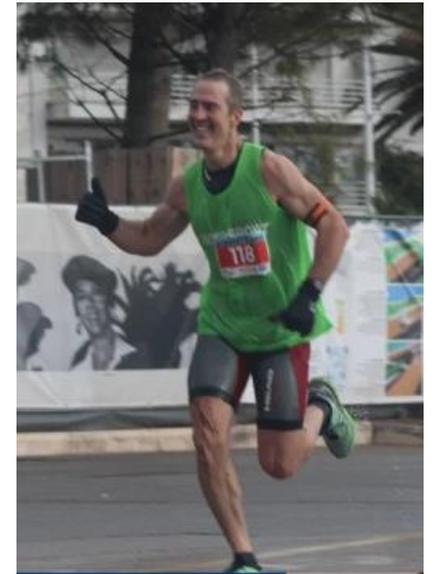
Mise en place de l'épreuve nécessitant 45 bénévoles sur le trajet. Occupation de l'espace public pour la mise en place de ravitaillements, consignes etc...

Animation et distribution des récompenses sur place

Date de l'action : 29 octobre 2023

### Résultats :

- 135 participants dont 25 n'ayant jamais pratiqué le longe cote auparavant.
- Ce trail longe cote a pour vocation de venir compléter les épreuves soit terrestres (Urban Trail de CANNES, marathon NICE - CANNES) soit mixtes (Swimm-Run), déjà proposées et ainsi faire entrer le longe cote dans la catégorie de ces sports en plein air



# Osez une marche sportive, L'AUDAX avec La Godasse

## La Godasse

**Objectif :** Promouvoir et développer l'AUDAX pour tous, en faisant mieux connaître la pratique au sein des clubs affiliés et en attirant une population plus jeune. Délivrer le diplôme « Brevet Audax » pour valoriser la participation et le nombre de kilomètres parcourus, afin d'obtenir l'« Aigle d'Or ».

**Description :** Circuits variés entre agglomérations et campagnes, des marches sportives AUDAX de 25 ou 50 km pour les licenciés et les non-licenciés. Cette épreuve se pratique en groupe en respectant une allure régulée de 6 km/h avec comme devise « partir ensemble et revenir ensemble ». Le club organise des départs pour les AUDAX chaque premier mercredi de chaque mois

## Résultats :

- Actuellement le groupe des Audaciens se compose en moyenne d'une trentaine de personnes.
- Le club à innové en organisant, le samedi 16.12.2023 en fin de soirée, un AUDAX sur le thème des illuminations des fêtes de fin d'année sur la métropole. Cet AUDAX a rencontré un vif succès qui s'est terminé par le partage d'un vin chaud de l'Amitié.



**ASSOCIATION SPORTIVE  
LA GODASSE**

Convivialité. Un mot qui définit bien La Godasse. Le club de marche aéroportuaire l'Événement de randonnée dans la joie et la bonne humeur ? Tentez l'aventure auprès des "Godassiens" !

Les "Godassiens" étaient réunis en juin 2023 à Roziers de Touraine pour fêter les 80 ans de l'association - © La Godasse

**LA MARCHÉ, C'EST BON POUR LE MORAL ET LA SANTÉ !**  
« Marcher est une activité à la portée de tous ! Elle permet de s'aérer, de découvrir des nouveaux lieux, tout en entretenant son activité physique. Marcher au sein de La Godasse, c'est aussi maintenir le lien social et passer un moment agréable accompagné d'autres marcheurs. »

C'est dans son local, au gymnase Despouy, que Victoria Martin (présidente), Jean-Pierre Nivet et Alain Andert (marcheurs du club) nous attendent. Le trio marche depuis bien longtemps au sein de l'association née en 1973. « C'est l'un des plus vieux clubs du département. A son origine, il a été créé par des agents de la mairie. Petit à petit, il s'est ouvert à tous et s'est affilié à Fédération Française de Randonnée. Aujourd'hui, nous sommes plus d'une centaine de randonneurs, avec une parité égale entre les hommes et les femmes » explique Alain.

Les randonneurs se donnent rendez-vous une fois par semaine pour une expédition en plein air ! « Ces marches sont gratuites, ouvertes à tous et encadrées par un animateur et des membres de l'association. Nous proposons un mardi sur deux des marches "plaisir" : Elles font en moyenne huit kilomètres et se déroulent à la périphérie de Saint-Pierre-des-Corps et Tours. Et un jeudi sur deux, ce sont les marches "familiiales" qui prennent le relais. Elles ont lieu sur tout le département. Cela nous permet de découvrir de nouveaux paysages. En hiver, nos marches ont une dizaine de kilomètres, et cela peut monter jusqu'à seize heures à l'arrivée des beaux jours » précise Victoria.

Et lorsque les marcheurs de la Godasse ne sont pas en Touraine, ils explorent de nouvelles terres un peu partout en France. « La commission sorties et loisirs programme chaque année quelques séjours, à moindre coût, afin d'être accessibles à tous. Nous avons découvert l'an dernier le Lac. Et cette année sont déjà programmés un séjour en Alsace (gîte complet), ainsi que des randonnées dans la Bretagne et les Alpes Mancelles (gîte du Héris) »

Alors, si l'envie vous prend d'aller marcher, les membres de la Godasse vous attendent à bras ouverts ! N'oubliez pas votre paire de baskets, une bouteille d'eau, une petite collation, ainsi que votre bonne humeur. ■

**CONTACT**  
Téléphone (présidente) : Victoria Martin | 06 50 44 78 87  
Mail : la.godasse27@orange.fr  
Permanence du club : gymnase René-Despouy, tous les mercredis de 18h à 20h



## Klub Moïse Océan

**Objectif :** Promouvoir le LCMA et des formats de courses innovants dans un cadre environnemental protégé.

**Description :** Journée de rencontre interdépartemental LCMA avec des formats de courses innovants et ludiques, intergénérationnels.

### Résultats :

- Une journée sportive intergénérationnelle et de mixité sociale autour du LCMA.



# Marche Nordique et randonnées ouvertes à tous

## Vital'Marche

**Objectif** : Faire connaître et partager une activité sportive et ludique avec le plus grand nombre petits et grands, débutants, confirmés ou compétiteur et en toute convivialité.

**Description** : Marche nordique et randonnée composées de trois parcours : 8-14 et 22 kilomètres en forêt de Compiègne. Elle est suivie du tirage et de la remise des lots. Départ : de l'Ancienne Gare de Pierrefonds  
Public : ouvert à tous quel que soit l'âge, la condition physique, débutants, confirmés ou compétiteurs, adhérents à l'Association ou non.  
Dans cette association la convivialité, la solidarité sont au rendez-vous. Le but est d'intégrer les personnes seules afin de leur donner l'envie de participer à une activité physique et de rompre leur isolement.



## Résultats :

- 173 participants (augmentation de 30%) De 7 à 77 ans.
- 5 nouveaux adhérents immédiats et retombée en début prochaine saison
- 15 partenaires mobilisés
- Présence de M. Pierre VATIN député de l'Oise. Remise de 2 coupes aux clubs les plus représentés.

