



Les  
**Trophées**  
des  
**clubs**

FFRandonnée 

2023

# Catégorie n°1



**Écologie, biodiversité et développement durable**

# « Plogging » : ramassage de déchets sur les parcours de randonnées

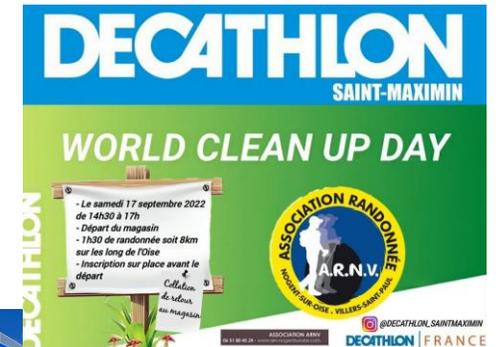
## ARNV de Nogent sur Oise

**Objectif** : Ce projet a été démarré en août 2022. Il s'agit pour le moment d'une démarche personnelle. Il est prévu que 2 à 3 personnes par sortie se sentent concernées et procèdent au ramassage sur la base du volontariat..

**Description** : Pour le moment, une personne marche avec une pince et un sac à déchets. Les déchets sont ramassés dans la nature et non en ville. Le club ne ramasse pas les déchets suivants : papier, pneu, gros déchets, car ils doivent continuer à randonner avec le groupe.

Il ne s'agit pas d'opération ponctuelle mais d'une démarche en continu (1 fois par an). Le but est de pratiquer la randonnée sur un parcours propre .

Le projet a eu lieu lors d'un partenariat avec DECATHLON ST MAXIMIN lors de la journée du Word Cleanup day 2022 le 17 septembre 2022.



### 27 000 Pattes

#### Objectif

Sensibiliser ses adhérents et les habitants au respect de l'environnement et contribuer à la sauvegarde des espèces (faune et flores).

#### Description

PARTICIPATION A LA CREATION DU GRP DE PAYS « LES COTEAUX DE L'EURE ».

Projet né suite à une idée du club, il y a 4 ans.

Grosse participation à la collecte, numérisation, puis au balisage de ce circuit de 104 km.

Le club a ensuite recensé les hébergements, et surtout, a contribué, (à partir d'interviews, de rencontres) d'enrichir le livret Rando fiche d'articles sur la nature et l'environnement de la vallée d'Eure.

PARTICIPATION A LA NUIT DE LA CHOUETTE

Avec d'autres associations pour sensibiliser le public à notre biodiversité et à la raréfaction des espèces menacées.



## **Cyclo Randonneurs Pomjeannais**

### **Objectif**

Observer régulièrement l'évolution des différents stades phénologiques des végétaux dans le but d'étudier leur évolution dans le temps et apporter des éléments de réponse à l'impact du changement climatique sur notre environnement. Porter un regard nouveau sur la nature et améliorer nos connaissances sur les arbres et les végétaux bordant les sentiers. Créer un lien entre randonnée et observation de l'évolution des végétaux.

### **Description**

Les différents pointages sont réalisés par un groupe local engagé dans le suivi. Une identification spécifique des arbres par panneaux individuels équipés de QR codes et une présentation du circuit à chaque entrée permettent aux randonneurs de s'intéresser et s'interroger sur la démarche. Le parcours Rando'Clim longe le circuit des Moulins sur 1600m au départ de Bois Gelé. Ce sentier est très emprunté car situé sur le GR 3. Pour les relevés chacun s'inscrit sur un doodle établi sur 2 mois pour assurer une présence régulière. Chaque semaine un petit groupe établit le pointage et note sur fiche, la transmission au CPIE est réalisée à l'aide des QR codes.

## Les Marches Pieds de Razès

### Objectif

Ramasser les déchets sur des endroits précis de la commune de Razès, commune où est situé le siège social de l'association depuis sa création. Cette action est programmée au calendrier du club tous les ans.

### Description

Commune de Razès, sur une partie du circuit TerraVentura (circuit créé par l'association des Marches . Tous les licenciés sont invités (enfants, parents, ...). Un message est transmis à la commune.

« Plus de 10 sacs poubelle de 100 litres de déchets ont été ramassés, mais aussi du gros électro un capot de voiture, des meubles de cuisine, des seaux de peinture ».

# Catégorie n°2



## Jeunesse & actions éducatives

# « Rando Challenge » : avec une école primaire de Nogent sur Oise

## ARNV de Nogent sur Oise

**Objectif** : Avec 2 classes de CE1 de l'école primaire des OBIERS de Nogent sur Oise, le club ARNV à organisé des sorties sur des parcours à proximité de l'école pour faire découvrir la randonnée , la faune , la flore et le paysage de l'agglomération .

Mise en place d'un « mini-rando challenge » avec des équipes de 4/5 enfants et 1 adulte sur un parcours non connu par la classe.

**Description** : Chaque classe a eu une présentation de la randonnée et de la pratique de la boussole sur 2 séances en classe avec 1 bénévole de l'ARNV et l'enseignante. Puis le club à encadré 3 sorties. Lors de la sortie finale, le matin, les enfants ont posé 8 bornes avec des questions sur leur parcours. L'après-midi , les classes ont échangé leur parcours et sont allées découvrir le circuit de l'autre classe avec les bornes à trouver et les questions à répondre (type QCM).



## Azur Mercantour

### Objectif

Convaincu du rôle éducatif des activités de pleine nature pour les jeunes, cette école constitue l'opportunité d'allier activité sportive, fonction sociale et individuelle.

### Description

Il s'agit d'une sortie en montagne de 2 jours avec nuitée dans un refuge. Les projets pédagogiques sont présentés par les établissements et peuvent concerner n'importe quelle thématique à l'initiative de l'équipe enseignante :

la découverte de la montagne, les sciences de la nature et de la vie, le cycle de l'eau. Le but est : réappropriation d'une culture de la montagne, éducation à l'environnement montagnard, facilitation de l'intégration des collégiens.

## CNRP

**Objectif** : Découvrir son environnement en randonnant.

**Description** : Sur six écoles. Réalisation de randonnée à thèmes :

- Le patrimoine de Noisy-Le-Grand
- L'eau dans la ville
- Sur le site : [cnrp93.com](http://cnrp93.com)
- Des liens pour réaliser des randonnées en autonomie avec téléchargement de traces gpx



### Les Randonneurs Hyérois

**Objectif :** Transmettre aux élèves de CM1 et CM2 de l'école de St Thomas de Villeneuve à Hyères les connaissances d'animateurs de randonnée. Le but est de sensibiliser, susciter la curiosité, les responsabiliser, en leur apprenant l'usage de tous les outils et méthodes adéquats. De partager la randonnée en toute sécurité. Et pour terminer d'apprendre et comprendre le patrimoine.

**Description :** Boussole : initiation à la prise en main, à son utilisation afin de trouver et suivre une direction.

Carte : reconnaissance des principaux symboles (légende) pour apprendre à lire la carte.

Géologie : apprendre à connaître le sol sur lequel nous marchons.

Botanique : la Plante est un être vivant ; savoir lui donner un nom et comprendre son milieu naturel.

Bobologie : initiation aux premiers secours avec démonstration de la Position Latérale de Sécurité d'une personne inconsciente et apprentissage d'un appel des secours via le 112.

Organisation du sac à dos et tenue vestimentaire.

Les douze commandements du randonneur FFRP



# Randos, découverte de notre territoire pour les écoliers et leurs enseignants et familles rurales de Sénas

## Sport Loisirs Senas

### Objectif

Initier les enseignants et parents accompagnants à la randonnée, leur enseigner à s'orienter, créer des itinéraires, les évaluer, être capable de les modifier si besoin est, tout en garantissant la sécurité de tous. Préserver la santé et créer des liens sociaux. Faire connaître le club et la FFRandonnée.

### Description

Covoiturage (2 fois) organisé par les parents vers les lieux de début et fin de rando; sinon départ à pied des écoles. Avec l'équipe d'animateurs du club et conjoints, les enseignantes et quelques parents accompagnateurs. Par groupes de trois à cinq classes du CP au CM2, avec des circuits de 13 à 15 km.

Programme : Les Massifs de la Cabre, La Pécoule, L'Ansier, Le Défend de Lamanon Eyguières, La Plaine des Alpilles par Grand Vallon et Vallon d'Auphant et les Berges ombragées du Canal des Alpines. Sortie familiale pour les élus communaux, les commerçants du village et l'Espace Jeunes pendant la semaine bleue.



## ACS Sainte Radegonde

### Objectif

- Lecture de Cartes et utilisation de la boussole
- Découverte du patrimoine environnant
- S'orienter sur le terrain et se positionner
- Compétition
- Apprentissage de l'autonomie et responsabilisation

### Description

Par équipes de trois ( 14 équipes en tout), sur un parcours de 5 km sur le causse. Les enfants en autonomie totale ( pas d'adulte accompagnant) doivent : évaluer la distance et le temps de parcours à 3km/h, découvrir les 8 bornes et pointer leur position sur une carte plastifiée, répondre à chaque borne à un QCM concernant faune, flore et patrimoine bâti. Le parcours est sécurisé par des licenciés bénévoles : certains se promènent à contre sens ; 8 surveillent les bornes et remettent éventuellement les équipes dans le droit chemin. Les résultats sont proclamés à l'arrivée par Madame Le Maire de la commune qui distribue les récompenses ( chaque enfant est récompensé)



## Les Marches Pieds de Razes

### Objectif

Faire découvrir à ce jeune public (14-17ans) impliqué dans le service national universel (SNU) que le long cote est un véritable sport. Créer un esprit d'équipe, renforcer la cohésion, mettre en avant la Fédération Française de Randonnée Pédestre et tous ses bénévoles.

### Description

Le Service National Universel est basé sur le volontariat pour des jeunes de 14 à 17 ans. Lors de leur séjour de cohésion d'une durée de 15 jours en Haute-Vienne, il leur est proposé plusieurs types d'activité dont une journée spécifique aux activités sportives dont le long cote/marche aquatique. Le club des Marches Pieds de Razès s'est porté volontaire pour encadrer ces jeunes sur la pratique/découverte du long cote/marche aquatique. Le club présente la FFRandonnée dans un premier temps puis il encadre ces séances sur 2 journées. Il répartisse ces 247 jeunes par groupe de 15. Soutenus par le CDRP87 qui a acheté des équipements en néoprène pour la découverte de cette pratique et les prête aux clubs qui en font la demande. Cette année est la deuxième année consécutive pour laquelle nous sommes candidats pour cet encadrement.



## Sète Escapade

### Objectif

Faire connaître une activité de pleine nature : le longe côte, former les élèves aux bienfaits et aux risques de la mer et développer l'esprit sportif.

### Description

Chaque semaine d'un trimestre scolaire, la professeure d'EPS amène sa classe de 4ème à la base nautique de Sète. Quatre animateurs brevetés de Sète Escapade anime une séance spécifique de longe côte sous la responsabilité de la professeure. Les équipements (combinaison, gants, bottillons) sont prêtés gratuitement par le club. La dernière séance du trimestre est consacrée aux évaluations. La note obtenue est celle qui figure sur le carnet de note de l'élève. Quelques élèves rejoignent le club et sont licenciés et participent au Championnat de France.

« 40 élèves soit 2 classes ont participés pendant 8 semaines à des cours d'EPS Longe Côte ».



# Randonnée d'Halloween : à la recherche du chaudron magique

## Les Chemins de Mansac

**Objectif :** Faire découvrir de manière ludique la Randonnée aux enfants avec leur famille en utilisant le thème d'Halloween.

**Description :** Chaque année, le club organise une randonnée d'Halloween fin octobre, pour que petits et grands découvre de façon ludique la randonnée pédestre. Les enfants et les parents peuvent se déguiser pour jouer le jeu. Ils partent en groupes avec leur famille. Ils reçoivent une carte simplifiée qui leur permet de s'orienter afin d'aller aux différents stands d'Halloween cachés sur un parcours d'environ 3 kms sur des chemins pédestres plats. Arrivé au stand ils doivent résoudre des énigmes ou réaliser des jeux pour obtenir des indices pour retrouver le chaudron magique. Bien entendu sur le parcours ils rencontrent des monstres effrayant mes gentils qui leur donnent des bonbons. A la fin ils doivent tous ensemble réunir leurs indices qui leur permettra de retrouver le chaudron magique rempli de friandise que les enfants se partageront après avoir obtenu leur diplôme d'Halloween !

- Sans oublier les **Chapeaux Ensorcelés** du bois maudit, tenu par la méchante sorcière qui attendait les enfants dans sa hutte en bois, pour un jeu d'adresse de lancers de cerceaux.



Sur leur chemin enfants et adultes superbement déguisés ont croisé des monstres effrayants mais généreux qui donnaient des bonbons !



# Catégorie n°3



**Intégration, cohésion sociale  
& solidarité**

## ASPTT Marseille

### Objectif

Faciliter l'intégration des déficients visuels dans la section longe cote en formant les pratiquants à l'approche psychologique, technique, humaine et sécuritaire du guidage durant une séance de longe. L'objectif principal est de faire tomber l'appréhension de la crainte du handicap.

### Description

Le club propose des situations en binôme avec tous non voyants compris. Il vise l'autonomie encadrée et en toute sécurité. L'activité a lieu sur la plage de la pointe rouge à Marseille.

## ARNV de Nogent sur Oise

### Objectif

Permettre à des déficients visuels (non -voyant ou malvoyant) de faire une randonnée avec des valides. Donner une mixité.

### Description

Depuis 2 ans environ, des sorties sont proposées à l'Association FIL D'ARIANE, lors de nos sorties de RANDO SANTE le lundi après-midi.

Pour la saison 2021-2022, le club à comme objectif de faire 1 sortie par mois avec l'association. Une sortie avec les déficients visuels doit être préparée. Le rythme de la randonnée est un peu plus faible qu'une randonnée standard .

# Optimiser les vecteurs d'intégration à la pratique de la rando / LCMA santé

## La Vadrouille Michelaise

### Objectif

Permettre aux personnes atteintes d'une pathologie handicapante (physique, mentale,...) d'exercer une activité physique adaptée.

### Description

Cette action concerne les personnes sujettes à des problèmes de santé, d'intégration eu égard de leur pathologie, de satisfaire leur envie de « bouger ensemble » .



## Chemin des Cimes

### Objectif

Permettre à un public LGBT+ de pratiquer une activité sportive dans un cadre serein et bienveillant..

### Description

L'association s'est fixé un objectif ambitieux, sportif et original : gravir 20 sommets en une année. Afin de permettre à tout un chacun de participer à cet événement tout au long de l'année, divers sommets ont été choisis (du Pic Saint-Loup, accessible aux débutants jusqu'au Chapeau de gendarme ou Pic du Canigou).

Ce projet permet de pratiquer une activité sportive en créant du lien social, pour des personnes souvent isolées et seules, pour des personnes ayant du mal à s'accepter, ou à s'intégrer à un club plus "classique" à cause des préjugés, stéréotypes.

## Les Marcheurs de la Digue

### Objectif

Reverser 2€ sur chaque inscription et récolter des dons au profit de la ligue contre le cancer.

### Description

Dans le cadre d'octobre rose ; randonnées pédestres ouvertes aux Runner 25km-20km-15km-10km-6km.

Départs libres de 7h30 à 9h30 (10H30 pour les 6 km) Salle des Bleuets (complexe sportif Saint Hilaire de Loulay).

Le tarif est de 7 € dont 2 € reversés à la Ligue contre le cancer (gratuit moins de 10 ans).

« 440 Participants soit 880 € à reverser à la ligue contre le cancer ! »



## Rando Sel et Vermois

### Objectif

Permettre à des personnes éloignées de la randonnée traditionnelle de retrouver une activité physique régulière, du lien social et une bonne ambiance conviviale.

### Description

Chaque mardi matin, le groupe encadré par les animateurs du club parcourt environ 5 km sur 2h00. Le club cible les personnes âgées ou diminuées, en recherche d'activité physique et de contacts qui ne peuvent plus suivre les randonnées classiques et qui abandonnent cette activité.

De nombreuses sorties thématiques agrémentent les ballades et permettent à toutes et tous de participer à la vie autour d'eux. Ils participent aux nombreuses autres activités proposées par le club et s'intègrent aux autres groupes de randonneurs ce qui améliore encore l'esprit convivial de l'association.

30 nouvelles licences de créées !



# Tous engagés dans le lien social, la sensibilisation à l'environnement le bien-être par la randonnée

## Rando Evasion 91

**Objectif** : Développer les liens sociaux, la solidarité, la sensibilité aux enjeux environnementaux et la santé par le sport à travers des actions de formations, la participation à des randonnées à thèmes et la marche nordique.

**Description** : Tout au long de l'année sportive, le conseil d'administration, les animateurs et les bénévoles de Rando Evasion 91 organisent des séjours, des évènements avec le concours du CDRP91, des communes, Office de Tourisme, entreprise, associations et autres clubs affiliés à la FFRP de l'Essonne. Durant l'année sportive 2021-2022 Rando Evasion 91 a mis en place des dizaines d'actions pour :

- La solidarité et le lien social qui ont été mis à mal en 2020- 2021 (Covid)
- Former les adhérents aux bonnes pratiques en randonnée
- Développer le sport santé
- La découverte du Patrimoine et la protection de l'environnement

« Ces actions ont permis relancer la pratique de la randonnée et la marche nordique après ces 2 dernières années difficiles ».



# 24h de marche caritative à Mayet

## Rand'Aune et Loir

**Objectif** : 24h de marche en autonomie et collecter des dons. Dans le but de verser ses dons auprès d'une famille Ukrainienne de Mayet.

**Description** : Un groupe de cinq personnes s'est attelé à l'organisation de cette manifestation au rythme d'une réunion par semaine pendant six mois puis rejoint par une vingtaine de bénévoles ainsi que le Rotary de Mayet. Le club à écrit le règlement et a défini les 9 circuits de 5 à 25km en respectant un timing serré afin que le passage de relais se fasse sans décalage. De plus l'association à communiquer son projet via les réseaux sociaux, la presse et les radios locales.

Dons récoltés : 700 €

Dont 500 € pour du bois de chauffage, 80 € pour des fournitures scolaires et le reste pour de la nourriture.



## Association la Jeanne d'Arc

### Objectif

Lutte contre le cancer - Accompagnement - Intégration

### Description

- 1 : Versement intégral des dons à La Ligue contre le cancer
- 2 : Tous les mardi matin et le dimanche 1 fois par mois.

« Montant versé : 5 168.79 € »

## Marche Nordique Bretagne

**Objectif** : Allier les défis sportifs et la lutte contre le cancer. Et associer des partenaires via une cagnotte en ligne intégralement reversée.

**Description** : Plus de 380 kms parcourus avec une cagnotte en ligne reversée à 3 partenaires : la ligue contre le cancer, la Penmar'Ose et la Maison Sport Santé de Cornouaille.

Les 385 kms se sont réalisés via 3 défis sportifs : 100 kms de marche nordique de Fougères, le GR 20 de Corse et 100 kms sur le GR34 dans le Finistère Sud. Un passage de la ligne d'arrivée a été réalisé avec la fédération de tous les adhérents de l'association, notamment la nouvelle session de marche nordique santé. Le public était ciblé sur la santé, car nouvellement diplômée et vis à vis du cancer, le lien vers ces personnes, pour démontrer que l'activité sportive était importante et aider les personnes pour vivre avec et mieux vivre les traitements.

« Une cagnotte à plus de 3 000 € »



## ESR Rando Marche Nordique

### Objectif

Permettre aux personnes qui sont loin du sport de revenir vers une activité physique en douceur avec des encadrants diplômés

### Description

L'association "rando marche nordique" a créé une section rando santé labellisée depuis 2022 adaptée aux personnes qui souhaitent reprendre une activité en douceur avec pour enjeu un effort mesuré, encadré et social. Deux sorties par semaine sont proposées avec les objectifs de sortir, bouger, faire une activité en groupe.

« Depuis sa création la section rando santé a été labellisée en 2022 et nos effectifs sont en forte hausse ! »

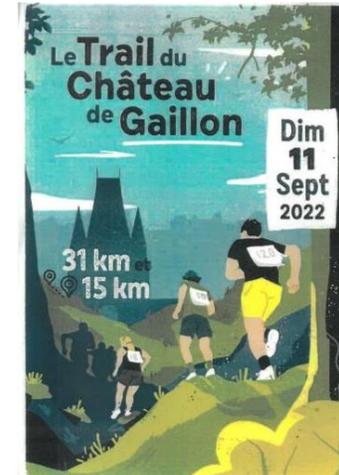
# Un club sensible et disponible pour s'associer à des causes humanitaires

## 27 000 Pattes

**Objectif :** Mettre en place des marchés solidaires qui correspondent à des actions précises afin de sensibiliser le maximum de personne.

### Description :

- Organisation de plusieurs marches au profit du peuple ukrainien (via la Croix Rouge), de la lutte contre le Glioblastome.
- Organisation d'une randonnée patrimoine dors du 1er trail du Château de Gaillon.
- Organisation d'un forum des associations
- Organisation d'une randonnée littéraire
- Participation à « Octobre Rose » (Une voie sans Elles)
- Organisation de marches pour le Téléthon.



### Les Marches Pieds de Razes

**Objectif :** Journée découverte du long cote/marche aquatique en partenariat avec la ligue contre le cancer

**Description :** Journée organisée à l'occasion d'octobre rose. En partenariat avec le CDRP87, et le CRRP-NA, les Marches Pieds de Razès ont participé à cette journée de solidarité avec les malades. En appui, une gynécologue (spécialisée dans la reconstruction mammaire) licenciée, et animatrice de Longe Côte – Marche aquatique aux Marches pieds de Razès, une oncologue, un médecin du sport (spécialisé pneumologie/cardiologie) licenciés et pratiquants le Longe Côte – Marche aquatique au club des Marches Pieds.

Toute la matinée, des découvertes ont été organisées (par des animateurs brevetés et ayant suivi une formation santé), pour ces malades, certaines en soins, d'autres en post-cancer. L'après-midi le club des marches pieds a organisé des randonnées (5 et 10 km) encadrées par des animateurs brevetés et dont un ayant suivi une formation santé (anime la randonnée de 5km). 25 personnes participent à la randonnée de 10km et X personnes à la randonnée de 5 km.



## Le Cyclo Palingeois

**Objectif** : Intégrer les personnes déficientes à nos activités.

### Description :

- Permettre à notre adhérent déficient (suite à un AVC) de participer avec nous à nos marches.
- Mettre à disposition de déficients (individuels ou en association) notre matériel (Joëlette mono-roue ou twin) et notre encadrement.

### Participation à "Octobre Rose"

Notre ami en Joëlette (conduite par des marcheurs de notre club) a participé à notre marche.

### Participation au "Téléthon"

Notre ami en Joëlette (conduite par des marcheurs de notre club) a participé à notre marche

La petite "Lilou", sur notre Joëlette (conduite par des coureurs à pied)



## Les Arpenteurs Zen

### Objectif

Randonnées "douces" en demi-journée en semaine (IBP 30) et le dimanche à la journée (IBP 50)

### Description

Sur les trois randonnées organisées en moyenne chaque semaine, deux sont "douces", c'est à dire adaptées dans la difficulté et dans la vitesse de progression à des participants-tes de moyenne d'âge 80 ans, les plus anciennes ayant 87 ans.

# Un pas de géant contre le cancer

## Balades Girondines

**Objectif** : Avec la Ligue contre le Cancer et le Comité Gironde, le club à voulu faire une rando pour interpeller les gens sur la cause « Lutter contre le cancer » et leur faire découvrir la marche pour leur bien-être et leur santé. Le but de cette journée était également en tant qu'association labellisée Santé de mettre en avant les bienfaits de la pratique sportive et notamment la marche et sur la santé.

**Description** : Dans le cadre de l'évènement "Faisons un pas de géant contre le cancer", le club labellisé santé, a organisé pour la première fois en partenariat avec la ligue contre le cancer et la FFRandonnée Gironde une randonnée douce de 6km, ouverte à un public familial. Les animateurs de notre club, ont créé ce parcours, en milieu péri-urbain de la commune de Lormont. Ils l'ont également encadré en mettant en avant les richesses du patrimoine de cette ville. Cette randonnée a eu pour but : de sensibiliser un large public contre les risques du cancer, de récolter des fonds pour financer la recherche pour lutter contre cette maladie, et de mettre en avant l'activité sportive telle que la marche. En effet, une étude scientifique démontre que l'activité physique peut réduire de 20 % le risque de cancer, dès 30 minutes de marche par jour.



**LORMONT**  
**Des balades pour allier bien-être, santé et patrimoine**

Dimanche 2 octobre, l'association Balades girondines a organisé une manifestation sportive nommée Un pas de géant contre le cancer, en soutien aux personnes atteintes de cette maladie. Un travail de longue haleine avec les différents services de la Ville pour la logistique et l'aide du comité Gironde de la Fédération française de randonnée pédestre pour la communication.

Deux randonnées de 6 km faciles d'accès, ouvertes à tous publics étaient proposées. 33 participants non licenciés de tout âge dont une famille avec trois enfants ont rejoint les habitués, un plus pour l'association qui tient à inciter le plus grand nombre à marcher avec ses adhérents dont 14 d'entre eux ont participé et encadré bénévolement ces deux groupes.

**Une première réussie**  
cette première manifestation sportive d'ampleur pour ce jeune club a ravi les participants par sa convivialité, sa richesse de patrimoine à découvrir et la diversité des terrains parcourus. En effet, le tracé des randonnées proposées a permis aux habitants de présents et aux autres marcheurs de découvrir et d'apprécier des sentiers ou chemins qui sont intégrés au Fil vert et au GR métropolitain. Les représentants de la Ligue contre le cancer et du comité, présents sur leur stand ou bien dans les randos, ont aussi été très satisfaits, incitant vivement l'association à renouveler cette expérience l'année prochaine, balades girondines n'a pas hésité à répondre immédiatement par l'affirmative.

Tout au long de l'année, le club propose aux randonneurs, de plus en plus nombreux, bien-être et santé avec des thématiques (culture, patrimoine, environnement), organisation de randonnées thérapeutiques (obésité, diabète, pathologie stabilisée ou guérie et psychologique) ouvertes au grand public. Mais aussi des sorties gratuites en plaine, sur le littoral et en milieu urbain au programme pour deux heures, une demi-journée ou une journée de marche à allure tranquille à un tarif raisonnable (entre 50 et 60 euros la cotisation).

**Georges Bonhoure**  
Informations et renseignements : baladesgirondines@gmail.com



**FFRandonnée Gironde**  
Dimanche 2 octobre 2022  
**LORMONT**  
Randonnée : 6 km (9h30)

RDV à la salle Casteldefrets à Lormont avec le club Balades Girondines

9h : accueil café - 12h : pot de Famité

Inscription recommandée auprès de la FFRandonnée Gironde : Lien Helloasso via le site <http://gironde.ffrandonnee.fr> 05 40 05 01 00 / gironde@ffrandonnee.fr



## Rando Club de Francheville

### Objectif

Intégration, partage et solidarité.

### Description

Proposition de marche nordique chaque semaine, de randonnée également, nombreuses sorties variées en conformité avec le programme annoncé pour l'année.

Les adhérents peuvent prévoir leurs sorties et ainsi s'organiser. Autre temps fort du club randonnée de fin d'année (exemple le 10/12/2022) et randonnée champêtre en juin de chaque année.