

Confinez-vous dehors : marchez, randonnez !

Communiqué de presse – 12 avril 2021

Malgré le confinement et le couvre-feu, il est possible de faire du sport en plein air sans limite de durée en journée*, et dans un rayon de 10 kilomètres autour de son domicile. Accessible à tous, la randonnée pédestre est l'une des rares activités sportives encore autorisées car praticable...dehors. Même à deux pas de chez soi, elle constitue une activité physique aux multiples bienfaits, elle est peu coûteuse et permet de garder un lien social. Elle connaît un engouement qui ne se dément pas : la FFRandonnée vous explique pourquoi !

La randonnée se pratique en extérieur

Il est établi que la pratique individuelle d'une activité physique en extérieur expose peu au virus Covid. En respectant les gestes barrières et dans la limite d'une pratique en groupe de six personnes, elle présente bien moins de risques qu'en intérieur, et quand elle est individuelle, le risque de contamination devient quasi nul.

La randonnée, c'est facile et accessible

Dans un rayon de 10 kilomètres autour de chez soi, la randonnée ne nécessite pas forcément un équipement ultra technique, un minimum de matériel suffira : une paire de chaussures adaptées, de quoi s'hydrater et s'alimenter aux pauses, un topoguide, une carte ou un smartphone pour vous repérer si vous ne connaissez pas bien l'endroit. Si vous êtes dans un milieu urbain ou péri-urbain, faites des petites boucles en étoile pour revenir plus rapidement à votre point de départ et ainsi éviter les transports en commun où le confinement expose à un risque de contamination plus élevé. **Les comités et clubs de la FFRandonnée sont là pour vous conseiller et partager leur expérience** si vous n'osez pas vous lancer seul ! Il y en a forcément un [près de chez vous](#).

La randonnée, c'est bon pour vous

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée, telle que la marche ou la randonnée, apporte de nombreux bénéfices pour la santé, quels que soient son âge et condition physique. Elles permettent de sortir de sa routine, de s'offrir un moment pour souffler, pour décompresser et surtout de **s'entretenir physiquement** ! Elles sont également recommandées après une longue période d'absence de sport : **tendance amplifiée dans ces temps de pandémie et de sédentarité forcée**.

La randonnée, un moyen de découvrir votre environnement, autrement

Nous sommes tous confinés à domicile avec le droit de sortir à 10 km de chez nous, soit un cercle de 20km de diamètre, d'une longueur de 62km pour une surface de 314km². Cela laisse beaucoup de possibilités : la randonnée c'est un accès libre, un passeport à moindre coût pour partir à la découverte de multiples et parfois insoupçonnées richesses culturelles, naturelles, historiques de nos territoires, mêmes très proches ! Avec les enfants, elle peut être un formidable moment de partage, de découverte de leur environnement et d'apprentissage sous une forme ludique, que ce soit en ville, à la campagne, au bord de mer ou à la montagne.

* Dans le respect des gestes barrières, en groupe de 6 personnes maximum, entre 6h et 19h00 et munis d'un justificatif de domicile.

La randonnée, c'est un art de vivre

Marcher ou randonner sont des activités qui ont du sens dans une société où tout doit aller vite. Que ce soit pour nos déplacements utilitaires ou dans la pratique d'une activité physique, elles permettent de s'oxygéner, de se détendre, de réfléchir, de méditer pour se reconnecter à soi, de se débarrasser des pensées parasites occasionnées par les soucis du quotidien. Elles offrent des possibilités d'émerveillements à l'infini face aux surprises et à la beauté de la nature et procurent toujours un bien-être pour ceux qui les pratiquent.

Trouver des idées de randonnée : c'est facile !

Marcheurs, randonneurs, amateurs de sorties nature ou citadines, de patrimoine ou d'histoire, la FFRandonnée est là pour vous aider à passer le pas de la porte et guider vos pas sur les quelque 187 000 kilomètres d'itinéraires rando labellisés : retrouvez des milliers d'idées de randos de quelques heures à la journée, adaptées à votre niveau et à vos envies sur nos sites ffrandonnee.fr (idées randos), MonGR.fr (GR@ccess : trouver sa rando > Randoprèsdemoi) ainsi que dans notre collection de 230 [topoguides de randonnée](#). Nos comités régionaux et départementaux sont également à votre écoute pour vous aiguiller dans vos sorties de proximité : n'hésitez pas à les consulter ! Enfin, vous pourrez également accéder à quelques-uns de nos itinéraires sur les sites de nos partenaires [Helloways](#) et [IGNRando](#).

Contact presse : Anne Deny - 06 84 15 09 17 – adeny@ffrandonnee.fr



La FFRandonnée est une fédération sportive agréée et délégataire du Ministère des sports pour les disciplines de la randonnée pédestre et du longé côte, membre du Comité National Olympique Sportif Français (CNOSF) et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre (FERP). Elle crée, gère, entretient et balise depuis plus de 70 ans un réseau de plus de 187 000 km d'itinéraires de randonnée sur l'ensemble du territoire français. Ses actions mises en œuvre par 20.000 bénévoles, satisfont à son objet statutaire de développement de la randonnée pédestre et du longé côte en France tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs. En 2021, elle est représentée par 115 comités régionaux et départementaux regroupant 3400 clubs et 245.000 adhérents.