



Et si cette année votre salle de sport s'appelait... la nature ?

Des pas qui nous rapprochent : pour une rentrée sportive accessible, conviviale et bénéfique pour tous avec la FFRandonnée

Paris, le 15 septembre 2025 - Après les excès de l'été, la rentrée rime souvent avec bonnes résolutions : se remettre au sport, prendre l'air, rencontrer du monde. Salle de sport, yoga, course à pied... Et si l'activité de votre rentrée se trouvait simplement près de chez vous, sur les sentiers ? La FFRandonnée invite toutes celles et ceux qui veulent bouger, respirer et partager à rejoindre l'un de ses 3500 clubs partout en France.

La randonnée en club : bien plus qu'une marche, une aventure humaine

Près de 30 millions de Français pratiquent déjà la randonnée, souvent seuls, en famille ou entre amis. Mais **rejoindre un club, c'est vivre l'expérience autrement : partager des moments de convivialité, rencontrer et tisser des liens avec de nouvelles personnes, et profiter de sorties encadrées** par des animateurs passionnés.

Pourquoi opter pour un club ? Parce qu'au-delà des bienfaits physiques et psychologiques, ce sont **les pas qui nous rapprochent** :

- **de la nature**, que nous avons la responsabilité de préserver ;
- **les uns des autres**, quand nous partageons le plaisir simple de marcher ensemble ;
- **de notre but**, qu'il soit sportif, personnel ou collectif ;
- **de nous-mêmes**, quand la marche devient un moment de respiration, de recentrage et de liberté.

« La randonnée en club, c'est la meilleure façon de prendre soin de soi... et des autres », souligne Frédéric Montoya, président de la FFRandonnée. « C'est aussi un acte citoyen : chaque licencié contribue à la préservation des sentiers et à l'accès à la nature pour tous. »

Un réseau social... à ciel ouvert

Dans un monde ultra-connecté, les clubs de randonnée offrent un espace de rencontres, de sourires partagés et de discussions en chemin. **« J'ai trouvé une seconde famille en marchant », confie Marie, 62ans, adhérente depuis deux ans. « Ici, chacun trouve sa place : que ce soit pour une balade tranquille, une marche dynamique ou même un défi sportif, l'important est de partager et de progresser ensemble. »**

Bien plus que de la marche : des pratiques variées

Rejoindre un club, c'est aussi découvrir de nouvelles façons de marcher :

- **Longe côte, marche nordique, fast hiking, raquettes à neige, marche d'endurance...**
- Des formats adaptés et originaux comme **le longe côte, la marche nordique ou la rando Santé®** (pour une activité douce) ou le **Rando Challenge®** (ludique et collectif).

Chaque année, les clubs organisent aussi des voyages rando, en France et à l'étranger, pour élargir encore plus les horizons.

En bref

- Trouver un club près de chez soi : <https://www.ffrandonnee.fr/nos-clubs/trouver-un-club>
- 3 500 clubs et 240 000 licenciés en France
- Journées portes ouvertes et randonnées découvertes en septembre
- La licence FFRandonnée inclut :
 - une **assurance adaptée** (car, contrairement aux idées reçues, la randonnée n'est pas toujours sans risque)
 - l'accès à des **formations** (lecture de carte, orientation, encadrement...)
 - des **réductions exclusives** (topoguides, équipement, voyages, hébergements...).

Et si cette année, votre salle de sport s'appelait... la nature !

Contact presse

FFRandonnée, Anne Deny, 06 84 15 09 17 – adeny@ffrandonnee.fr