

MARCHER EN CLUB AVEC LA LICENCE

PRÈS DE 90 CLUBS DANS LE VAR

Plus d'informations sur : <https://var.ffrandonnee.fr/>

- Un programme de sorties variés et des pratiques de randonnées diversifiées
- Des sorties encadrées par des animateurs qualifiés
- L'accès à des stages de formation
- La possibilité de participer aux séjours clés-en-main organisés par la FFRandonnée Var et les clubs affiliés à la FFRandonnée
- Des avantages et tarifs préférentiels chez nos partenaires
- Des tarifs réduits pour l'achat de produits de la boutique en ligne FFRandonnée
- Des formules d'assurance adaptées et performantes
- L'actualité Randonnée grâce au magazine trimestriel Passion Rando Magazine à un tarif réduit

MARCHER INDIVIDUELLEMENT AVEC LA RANDOCARTE®

- Une assurance randonnée extrêmement performante
- La possibilité de participer aux séjours clés-en-main organisés par la FFRandonnée Var et les clubs affiliés à la FFRandonnée Var
- Des avantages et tarifs préférentiels chez nos partenaires
- Des tarifs réduits pour l'achat de produits de la boutique en ligne FFRandonnée
- L'accès à des stages de formation
- Un abonnement d'un an offert au magazine trimestriel Passion Rando

NOS PARTENAIRES



FFRandonnée Var
38 rue Picot 83000 TOULON
04 94 42 15 01 - var@ffrandonnee.fr
<https://var.ffrandonnee.fr/>



LES PRATIQUES DE RANDONNÉE DANS LE VAR



RANDONNÉE PÉDESTRE

La marche demeure l'**activité physique la plus accessible, progressive et adaptable** à chacun.

Les **motivations** des randonneurs sont multiples :

- Convivialité, partage, rencontres
- Bienfaits pour la santé
- Découverte du patrimoine, de la faune et de la flore
- Et bien d'autres encore...



RANDO CHALLENGE®

Randonnée pédestre **par équipes**, le Rando Challenge® est une épreuve ludique et sportive.

En suivant le parcours indiqué sur une carte distribuée au départ, la mission du randonneur sera de : **retrouver les bornes, de les repositionner avec précision sur la carte et de répondre à des questions** sur la faune et la flore, le patrimoine, etc., le tout **en respectant le temps estimé par l'équipe au départ**.



MARCHE NORDIQUE



Le principe est d'**accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant en poussant sur deux bâtons spécifiques**.

Le rythme de marche est généralement plus soutenu qu'en randonnée pédestre traditionnelle, la dépense d'énergie plus importante et pourtant la fatigue est moins élevée grâce aux bâtons.

RANDOCACHING®



Le Randocaching® consiste à **randonner avec un GPS ou un smartphone paramétré** pour partir à la **recherche des « randocaches® »** au fil de circuits dédiés. Un mode de randonnée innovant et ludique !

LONGE-CÔTE MARCHE AQUATIQUE

Cette pratique consiste à **marcher en milieu aquatique** (en océan, mer ou lac) **avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles**.

Elle se pratique tout au long de l'année sur des parcours préalablement identifiés et situés dans la bande des 300 mètres.



RAQUETTE À NEIGE

Moyen ancestral de se déplacer en milieu enneigé, la raquette à neige est devenue une **activité sportive de loisirs et de bien-être accessible à tous**.

Une manière ludique de prolonger la randonnée pédestre classique en hiver !



RANDO SANTÉ®



Les clubs labellisés Rando Santé® offrent des **pratiques adaptées à la condition physique de chacun** : personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

Les sorties animées permettent d'**aller moins vite, moins loin, moins longtemps**.

UN CHEMIN, UNE ÉCOLE



Utilisation de la randonnée comme **support d'un projet pédagogique** dont le sujet peut être décliné à l'infini.

Ce projet s'inscrit dans une **démarche éducative** qui aborde la notion de « développement local et durable » en sensibilisant les élèves à la protection de l'environnement et à la valorisation du patrimoine.