

*Vous aimez pratiquer la marche, profiter des paysages qui vous entourent, partager des moments de convivialités et découvrir de nouveaux espaces. Et peut-être que parfois vous n'osez pas dépasser vos sentiers habituels autour de votre domicile...*

Notre fédération, nos comités et nos clubs mettent tout en œuvre pour assurer la sécurité de chacun, tout en gardant le plaisir de la randonnée et ce lien avec les autres qui nous est si précieux.

Rejoindre l'un des clubs affiliés à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre c'est profiter de leur programme complet de randonnées, et c'est aussi tellement plus... :

### Voici 12 bonnes raisons de rejoindre un club de randonnée !



#### Votre club

Les clubs vous permettent de pratiquer la randonnée en toute sécurité. C'est la possibilité de randonner avec des animateurs qualifiés qui vous concocteront un programme riche et varié tout au long de l'année. Certains clubs proposent également de découvrir de nouvelles pratiques. L'adhésion peut se faire tout au long de l'année et les tarifs sont accessibles (*par rapport à d'autres sports plus onéreux*).



#### Rester en forme

Ce n'est plus un secret pour personne : la marche permet de se maintenir en forme, de préserver sa santé et de maîtriser son poids. L'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un minimum de 10 000 pas par jour, soit environ 6 km. Certaines pratiques sportives de randonnée (marche nordique, d'endurance...) permettent également d'améliorer ses performances physiques. Alors marchons !



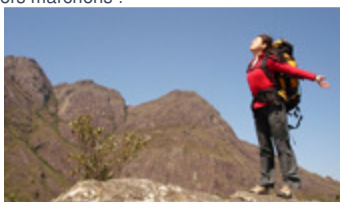
#### Des rencontres

Vivre la randonnée en club c'est aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres, et de partager de bons moments conviviaux avec des personnes qui habitent à proximité de votre domicile. Certains clubs sont créés simplement par un groupe d'amis qui souhaitent se retrouver régulièrement pour partager des bons moments d'escapades !



#### Ma vie sociétale

Rejoindre un club de randonnée pédestre et/ou de marche nordique, c'est aussi la démarche de soutenir la vie associative et sportive de ma ville, ma région, mon pays... et en cette période c'est très important !



#### M'évader et découvrir

La randonnée est un sport de plein air, qui permet de s'aérer, se dépenser et s'évader. Plusieurs études montrent que cela affecte positivement notre esprit, diminue le stress et améliore la créativité et la confiance en soi. La randonnée permet également de découvrir notre patrimoine, de nouveaux lieux, de nouveaux monuments, parfois juste à côté de chez soi ou à quelques kilomètres.



#### Une bonne assurance

Que ce soit pour vos randonnées en groupe ou individuelles, la licence FFRandonnée propose une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité, avec une assistance 24h/24 et 7j/7 en France comme à l'étranger.



#### L'entretien des sentiers

Derrière chacun de vos pas : les pas des baliseurs ! Ces bénévoles sont là pour baliser, sécuriser et entretenir les sentiers que vous aimez tant emprunter. Leurs frais et leurs formations sont pris en charge par nos Comités. Chaque adhésion est un acte citoyen pour la protection des sentiers et des itinéraires de randonnée pédestre.



#### La vie fédérale

La licence contribue à la vie de notre fédération qui est l'actrice majeure du développement de la randonnée en France : formations, pratiques, vie associative, sentiers et itinéraires, éditions, réseaux, communication... Une partie des revenus des licences est reversée aux Comités Régionaux et Départementaux qui agissent plus localement.



#### Suivre des formations

La licence vous permet d'accéder à toutes les formations proposées par la FFRandonnée : les formations de pratiquants comme la lecture de carte ou l'utilisation du GPS ; d'animateurs avec le certificat ou le brevet fédéral ; et également les formations liées aux itinéraires (baliseurs, aménageurs, collecteurs, gestionnaires), ou encore aux séjours (responsable tourisme), etc



#### Tarifs préférentiels

Des tarifs préférentiels sont réservés aux détenteurs d'une licence FFRandonnée. Par exemple : pour l'abonnement au magazine Passion Rando ou de GR@ccess ; pour toute commande sur le site de la boutique FFRandonnée et lors de certaines manifestations de randonnée pédestre.



#### Partenaires fédéraux

La Fédération a passé plusieurs partenariats avec des équipementiers et des services d'hébergement. Ces partenaires vous permettent d'obtenir des réductions allant de -5% à -25% suivant les offres.



#### La compétition !

Tous les licenciés ont la possibilité de participer en équipe au Rando Challenge niveau Compétition pour tenter de remporter le Championnat de France !