

Le Rando challenge® à la FFRandonnée:

Un calendrier d'épreuves conviviales et innovantes

La FFRandonnée propose dans toute la France des Rando challenges® allant des manifestations locales, parfois destinées aux jeunes randonneurs, aux épreuves officielles comptant pour la coupe de France des clubs.

Dans les clubs, vous apprendrez à mieux lire une carte et à améliorer votre sens de l'observation en randonnée pour progresser en Rando challenge®.

Alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !

Comment participer à un Rando challenge® ?

Vous recherchez une épreuve pour découvrir le Rando challenge® ?
Consultez le site de la fédération

www.ffrandonnee.fr rubrique **Nous rejoindre/recherche avancée**
ou écrivez-nous à randochallenge@ffrandonnee.fr

Une page dédiée au Rando challenge® est également consultable
en allant sur www.ffrandonnee.fr rubrique **Randonner / Pratiques de randonnées**

Contact Local

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous des Berges 75 013 Paris
Tél. : 01 44 89 93 90



Crédits photos © Nicolas Vincent

07-2015 - Création @specimens.FR

Le Rando challenge® Laissez-vous tenter !

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



Le Rando challenge[®], c'est quoi?

Randonnée pédestre par équipes, le Rando challenge[®] est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.

découverte **DÉPASSEMENT**
ORIENTATION PATRIMOINE
ÉQUIPE PLAISIR performance

Matériel & équipement

Chaussures adaptées à la pratique de la randonnée, petit sac à dos, ravitaillement, etc. : vous n'aurez besoin de rien de plus que le matériel traditionnel de randonnée.

L'organisateur vous fournira la fiche de contrôle à poinçonner à chaque borne pour répondre aux Affirmations à Choix Multiple, ainsi que différents exemplaires de la carte du parcours, dont une indéchirable pour indiquer l'emplacement des bornes rencontrées sur votre itinéraire.

2 formules selon son niveau

Des parcours "découverte" d'une durée de 2 à 4 heures et accessibles à tous (en particulier aux familles ainsi qu'aux moins entraînés ou aguerris à la pratique de la randonnée) sont généralement mis en place lors de chaque Rando challenge[®]. C'est le format idéal pour essayer l'activité.

Pour les randonneurs plus avertis ou déjà expérimentés, les Rando challenges[®] mesurent entre 16 et 20 km (soit un temps de marche compris entre 5 et 6 heures environ), et comprennent de 12 à 15 bornes et autant d'Affirmations à Choix Multiples.



Ils nous font partager leur passion...

Claudie, membre de l'équipe du club La Galoche de La Roche sur Yon, vainqueur de la finale de la coupe de France des clubs en 2012

« Passionnée de randonnée, j'ai découvert le Rando challenge[®] il y a 6 ans, avec un groupe de randonneuses de notre association La Galoche de La Roche sur Yon.

Participer à un Rando challenge[®] est une autre façon de marcher avec notre tête et nos jambes. C'est à la fois : lire une carte, utiliser la boussole, s'orienter sur le terrain, trouver le bon chemin, répondre aux questions sur le patrimoine local ou régional tout en respectant les consignes données au départ par les organisateurs. C'est une randonnée, un jeu d'équipe puis un challenge.

Notre association a évolué dans cette discipline (de 2 participantes en 2007 à 12 participantes en 2013) et a organisé, en juin 2012, le championnat régional.

Et les Rando challenges[®] nous font découvrir des régions telles que le Pas de Calais, la baie de Somme, les Pays de la Loire et le Poitou-Charentes. »

Laura, pratiquante

« Recherchant des randonnées un peu plus ludiques, j'ai tout de suite été attirée par le côté "aventurier", et le fait de suivre une carte, de calculer un parcours, de chercher des bornes, de répondre à des questions, etc. N'étant pas licenciée dans un club, j'ai d'abord participé à un Rando challenge[®] découverte. J'ai passé un très bon moment et avec mon équipe d'amis nous avons même remporté l'épreuve ! Je vais désormais m'inscrire à un club de randonnée pour pouvoir prendre part aux Rando challenges[®] réservés aux licenciés.

Ce que j'apprécie c'est le côté parcours d'orientation. Ne pas savoir jusqu'au bout si nous avons fait les bons calculs, se faire doubler par des équipes et douter sur notre heure d'arrivée... ce suspense est formidable ! Nous rencontrons aussi les autres équipes dans un moment convivial. C'est une randonnée où nous sommes acteurs et c'est cela qui est magnifique. »



Atouts & bienfaits

✕ Une activité ludique accessible à tous

Petits ou grands, randonneurs expérimentés ou débutants, ceux qui l'ont essayé l'ont adopté : le Rando challenge[®] c'est amusant et intelligent ! Le traçage du parcours et les différents aménagements susceptibles d'être mis en place (balisage de l'itinéraire, indication de l'emplacement des bornes sur la carte, etc.) permettent d'adapter la difficulté à votre niveau de pratique.

✕ Une autre manière d'aborder la randonnée

Les participants sont amenés à se diriger, cheminer et découvrir le patrimoine par eux-mêmes grâce au parcours préalablement préparé par l'équipe d'organisation.

✕ Une préparation à la randonnée

Le Rando challenge[®] représente une activité idéale pour approfondir, entretenir ou même vérifier vos compétences aussi bien du point de vue de l'orientation que de votre préparation physique.