

La randonnée pédestre dans les Hauts-de-France



// LE COMITÉ RÉGIONAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE DES HAUTS-DE-FRANCE

Randonner c'est marcher donc mettre un pied devant l'autre !!!
Mais pas seulement !

Nos priorités et ambitions sont plus larges :

- ▼ **Création** de notre stade grâce à l'expertise technique, le balisage et l'entretien des chemins GR® et PR
- ▼ **Dialogue et partage** avec tous les autres usagers des chemins,
- ▼ **Promotion** des diverses pratiques et en direction de tous les publics
- ▼ **Respect** de la nature et de la biodiversité,
- ▼ **Sensibilisation** des jeunes aux valeurs de santé, hygiène de vie et respect de la nature
- ▼ **Promotion** de la Santé par l'activité physique régulière
- ▼ **Formation** des bénévoles animateurs pour accompagner en sécurité tous les types de pratiques
- ▼ **Formation** des dirigeants afin qu'ils assument au mieux leurs responsabilités



© Comité randonnée Nord

// ORGANISATION

Les membres du Bureau :

Daniel Pipart (80) : Président
Roger Velle (02) : Vice-Président
Alain Grimbert (59) : Vice-Président
Eric Tetu (62) : Trésorier
Bernadette Huré (80) : Trésorière Adjointe
Elisabeth Desaint (80) : Secrétaire Générale
Hervé Bouchu (60) : Secrétaire Général Adjoint

Les membres du Comité Directeur :

Sylviane Bodo, José Bomy, Chantal Coudeville,
Hugues De Croisilles, Bernard Deman, Jocelyne Dubus,
Claudine Feinte, Jean-Pierre Fontaine, Pierre Goubet,
Jacques Horemans, Michel Huré, Roger Jumel,
Thérèse Leclerc, Danyèle Playez, Jeremy Richard,
Brigitte Souлары, Alain Thévenin, Roger Vidor.



© Comité Randonnée Pas-de-Calais

// QUELQUES CHIFFRES

Du côté des randonneurs

13 505 licenciés en 2018 dans 199 clubs.
745 animateurs dont 327 brevetés fédéraux
146 animateurs marche nordique
123 animateurs Rando santé®
28 animateurs Longe Côte Marche Aquatique

Du côté des chemins

6 200 km de GR® et de GR® de Pays
21 000 km de PR
505 baliseurs et/ou collecteurs
18 topo-guides - Pour les découvrir et les commander :

<https://hauts-de-france.ffrandonnee.fr/html/3168/boutique>



© Comité randonnée Nord



© Gérard Tarot



© Douai Marche



© ARPSA Michel

// FORMATIONS

Le Comité Régional est chargé d'organiser la formation des bénévoles des Hauts de France. Le contenu des formations est validé par la commission nationale et les stages sont organisés en région pour former :

- ▼ **Des animateurs de Randonnée** qui auront la capacité de guider et conduire un groupe en toute sécurité et respectant le droit et les règles de la Fédération.
- ▼ **Des animateurs de Marche Nordique** des animateurs de longue côte Marche Aquatique, ayant les connaissances techniques de ces pratiques
- ▼ **Des animateurs Rando Santé** compétents pour accompagner un public plus fragile
- ▼ **Des responsables associatifs**
- ▼ **Des baliseurs aménageurs et collecteurs** numériques pour créer et entretenir notre stade.

Selon les besoins d'autres formations sont possibles et les stages peuvent être avec hébergement ou de proximité permettant aux stagiaires de rentrer chez eux en fin de journée.

Nous contacter :

Comité Régional de Randonnée
Pédestre des Hauts-de-France
Antenne Formation
Maison régionale des sports
367 rue Jules Guesde
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél. : 03 20 47 60 98


mail : hauts-de-france.formations@ffrandonnee.fr





©Comité Randonnée Hauts de France

// LES PRATIQUES

 **La randonnée pédestre** : activité principale de tous les clubs.

 **La marche nordique** a pour principe d'accroître le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant tout en sollicitant un grand nombre de muscles et d'articulations ainsi que le système cardio-respiratoire à l'aide de deux bâtons. *On va plus vite et plus loin, avec moins de fatigue.*

 **Le Longe Côte Marche Aquatique (LCMA)** : Cette pratique consiste à marcher en mer, immergé jusqu'au tronc. Elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire, sans traumatisme articulaire, l'amélioration de la circulation sanguine, de l'équilibre et de l'endurance. Compétitions régionale et nationale organisées chaque année.

 **Le rando challenge®** est une randonnée par équipe de 2 à 4 personnes, sous une forme ludique, conviviale et culturelle. Grâce à leurs compétences (orientation, observation, connaissances...) les randonneurs suivent un parcours et répondent à différentes questions. Deux épreuves : le RC découverte pour tous et la compétition avec le RC expert qui permet un classement régional et national.

La FERP : Le comité régional de Randonnée des Hauts-de-France est adhérent à la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre depuis 2007 et souhaite améliorer et renforcer les relations avec nos voisins frontaliers (belges, anglais, luxembourgeois...)



ERA-EWV-FERP

// CONTACTER LE COMITÉ DE RANDONNÉE DES HAUTS-DE-FRANCE

Maison des sports
2 rue Lescouvé - 80000 Amiens
Tél. : 03 22 41 08 27

Mail : hauts-de-france@ffrandonnee.fr
Site : <https://hauts-de-france.ffrandonnee.fr>

 @FFRandonneepedestrehautsdefrance



// DÉCOUVERTES

Le Comité vous propose des idées de randonnée accompagnées à la journée ou plus dans les 5 départements des Hauts de France. ... Téléchargez la brochure sur <http://hauts-de-france.ffrandonnee.fr>

D'autres envies de découverte? ... Une thématique vous inspire? **Contactez-nous** pour que nous mettions en place votre projet.



©Douai Marche



© ARPSA Michel

Le saviez-vous?

Le Comité régional dispose d'un **animateur dédié « Pratiques »**

qui peut encadrer vos sorties ou vous aider à les organiser (LCMA, marche nordique...)
N'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité (tarifs et disponibilités sur demande)



La Rando santé® : Pour les adhérents qui ne peuvent plus randonner autant au fil des années... Pour tous ceux qui souhaitent retrouver ou maintenir une bonne santé... Pour les personnes désirant reprendre la marche après un arrêt lié à un incident, une maladie, une intervention... La Rando Santé® permet de randonner "moins loin, moins vite et moins longtemps", c'est la solution !

Longues distances, audax et itinérance :

- de nombreux clubs organisent des sorties de 30 km et plus ouvertes à tous les randonneurs aguerris.
- la marche audax se pratique à 6 km/h sur des distances de 25 à 200 km.
- Itinérance : randonnée en ligne sur plusieurs jours organisées dans toute la Région et même en dehors à l'occasion de séjours.

Les autres actions :

- vers la jeunesse : « un chemin, une école® », la randonnée à l'école, le rando challenge® scolaire, randonnées intergénérationnelles (grands parents, petits enfants) font découvrir une activité physique, la nature, le patrimoine au plus jeunes dans le respect de l'environnement.
- « Des ailes à tes baskets » s'adresse à des lycéens.
- vers les étudiants, le monde de l'entreprise...

