

La RANDONNÉE ! à LA RENTRÉE • en SEINE & MARNE

**87
CLUBS
affiliés**

**Préparez et découvrez vos parcours
sur www.randonnee-77.com**

CODÉRANDO 77

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DE SEINE-ET-MARNE

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Seine-et-Marne

Quartier Henri IV - Place d'Armes - 77300 Fontainebleau
01 60 39 60 69 / seine-et-marne@ffrandonnee.fr
www.randonnee-77.com

 @ffrandonnée_77

 @jaimelarandonneeenseineetmarne

MADE

in

77

Publi-reportage

FÉDÉRATION DE LA RANDONNÉE 77

La randonnée, c'est bon pour la santé, c'est bon pour le climat

3^e vague, 4^e vague, port du masque, pass sanitaire, c'est peu dire que depuis de longs mois notre activité favorite a été soumise à rude épreuve.

En même temps, y compris ici en Seine-et-Marne, jamais la randonnée n'a trouvé une telle place dans les activités plébiscitées par les Français et notre carte interactive (www.randonnee-77.com/fichesrando) n'a jamais été aussi consultée. Il faut dire qu'elle couvre tout le département et propose des randonnées de tous niveaux.

Si elle permet de découvrir la Seine-et-Marne en couple, en famille, entre amis, elle ne remplace pas ce que peuvent proposer nos 87 associations affiliées à la FFRandonnée.

Marcher dans un club permet de randonner en toute sécurité avec des animateurs formés qui avec passion s'attachent à organiser des sorties conviviales. Nous ne marchons pas tous de la même façon, c'est pour ces raisons que la FFRandonnée a développé une offre variée de pratiques :

– La randonnée classique ou nature, de 7 à 25 km voire plus, reste la reine des randos organisées par les clubs se pratiquant en demi-journée ou la journée. La randonnée nature est

aussi le prélude à des aventures plus ambitieuses comme les randonnées en itinérance.

– La Rando Santé® permet à tout un chacun de marcher tranquillement à son rythme ayant comme devise : « Moins vite, moins fort, moins loin ».

– La Marche nordique, plus exigeante physiquement, demande un apprentissage de la gestuelle technique pour une propulsion améliorée. Notre carte interactive (www.randonnee-77.com/marche-nordique)

permet de localiser les clubs proposant cette activité.

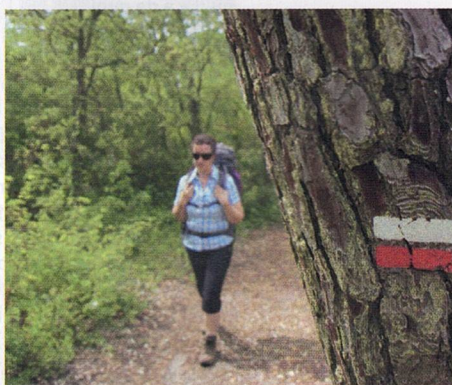
– La Marche d'endurance/Audax, sportive aussi, revêt plusieurs formes avec des distances de 25, 50, 100 km, voire plus. Sous sa forme Audax,

c'est également une marche longue à 6 km/h encadré par un capitaine de route qui fixe le rythme et assure la sécurité d'un groupe homogène.

Rejoindre un club affilié à la FFRandonnée c'est l'assurance de trouver chaussures à son pied et toujours dans une ambiance conviviale.

La randonnée, c'est bon pour la santé, c'est bon pour le climat !

Alors c'est décidé, à la rentrée je rejoins un club de randonnée...



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Seine-et-Marne

CODÉRANDO 77 - 01 60 39 60 69

Quartier Henri IV - Place d'Armes
77300 Fontainebleau



www.randonnee-77.com