



Flash infos Juin 2021

Bonjour Amis Randonneurs,
Au fur et à mesure de l'amélioration des conditions sanitaires, l'espoir de reprendre nos activités d'une façon normale se confirme. Ce lien social et ce plaisir de nous retrouver au sein de nos clubs nous semblait tellement naturel que nous avons beaucoup souffert de ce manque.

La randonnée en club est un excellent remède contre beaucoup de maux et c'est à consommer sans modération, nous ne risquons aucune overdose!

Bel été à toutes et tous et rendez-vous aux journées de la randonnée les 9 et 10 octobre.
Cordialement,

Dominique Macé, Président CDRandonnée49



Votre club vous invite aux journées de la randonnée, belle opportunité de retrouver les copains!



Les journées de la Randonnée

Samedi 9 octobre et/ou Dimanche 10 octobre 2021

En famille, en groupe, en solo.....

Un club FFRandonnée vous attend près de chez vous !



Liste sur ce QR CODE

ou sur le site de CDRandonnée49

maine-et-loire.ffrandonnee.fr



Crédit Mutuel
Loire Aubance




RANDO PÉDESTRE


LONGE CÔTE -
MARCHÉ AQUATIQUE


MARCHÉ ENDURANCE


MARCHÉ NORDIQUE


RANDO CHALLENGE


RANDO SANTÉ


RAQUETTE À NEIGE



CREATION DE 3 NOUVEAUX TITRES



- Titres de participation dématérialisés
- Vendus par les clubs et comités (organismes)
- Durée : 1 jour: 24 heures (même journée) / 8 jours / 30 jours
- Nombre illimité
- Validité: date choisie par l'organisateur
- Assurance > Responsabilité Civile et Accidents Corporels

Connaissez-vous le nouveau site FFRandonnée?

Accès: www.ffrandonnee.fr

Onglet : boutique

Puis ouvrir :



Entre autres de précieux conseils pour randonner cet été

Autres
conseils

Qu'emporter
dans son sac
en itinérance
?

Préparer une
itinérance au
sortir du
confinement

Comment
éviter les
ampoules aux
pieds

Comment se
protéger du
froid lors
d'une
randonnée en
hiver

Entretien et
nettoyer son
matériel de
rando

Les clés pour
une bonne
nuit en refuge

Les secrets
d'un trekking
réussi

Randonnée en
haute
montagne :
comment se
préparer



RANDO PÉDESTRE



LONGE CÔTE -
MARCHÉ AQUATIQUE



MARCHÉ ENDURANCE



MARCHÉ NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RAQUETTE À NEIGE



ffrandonnee



@ffrandonnee



ffrandonnee



**Pour moins de
2,50€ par mois,
ma licence est
géniale**

Les avantages de votre licence :

- une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité
- une assistance 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
- un accès aux [stages de formation](#) de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs
- un accès aux voyages de randonnée organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés; des remises chez les partenaires

Pourquoi randonner dans un club FFRandonnée ?

Les 3 bonnes raisons pour rejoindre un club

- Pratiquer la randonnée en club permet de rester en bonne santé ;
- Se voir proposer des randonnées variées avec un animateur ;
- Rencontrer du monde.



**Réactualiser, découvrir
et pratiquer avec
divers clubs**

Week d'activités sans évaluation ouvert à tous les licenciés FFRandonnée

**Utilisation des outils de navigation en
pleine nature d'une façon ludique.
Partage d'expériences dans une activité
au choix: randonnée - marche nordique -
longe-côte**

Le but : réactualiser dans la convivialité les
acquits en lecture de carte et orientation
sous forme ludique.













***Samedi 2 et dimanche 3 Oct 2021
St Hilaire de Riez (85)**

***Renseignements, contacts, inscriptions :**
Jean-Jacques Métivier : 06 84 63 41 26
Etienne Royer: 06 32 70 12 82
etienne_royer@orange.fr

*Pour cette session 2021, prise en charge exceptionnelle par
le Comité Régional randonnée (hors frais déplacement)
places limitées*



LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraire	1 GR®	2 GR® PAYS	3 PR®
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

Baliseurs, passeurs de rêves

La création d'un GR® ne s'improvise pas, pas plus que son homologation, son balisage, son entretien ou son animation. La FFRandonnée en est la garante indéfectible.

Les baliseurs aménageurs qu'elle forme et agréée, en sont les chevilles ouvrières. Chargés de dénicher les sites grandioses qui accueilleront les nouveaux itinéraires, leur mission les conduit aussi à réhabiliter, aménager, débroussailler, animer les sentiers dont ils ont la charge mais également et plus récemment collecter des données numériques.

Ces bénévoles, dévoués, contribuent à la sauvegarde des chemins pour les partager avec les 18 millions de marcheurs que compte l'Hexagone.

[+ d'infos sur notre site MonGR.fr](http://MonGR.fr)

