



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!



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Maine-et-Loire

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 -
MARCHE AQUATIQUE

 MARCHE ENDURANCE

 MARCHE NORDIQUE

 RANDO CHALLENGE

 RANDO SANTÉ

 RAQUETTE À NEIGE



CREATION DE 3 NOUVEAUX TITRES



Pratiquants occasionnels: 1 jour



Participants à des séjours,
stages : 8 jours



Touristes, Vacanciers: 1 mois

- Titres de participation dématérialisés
 - Vendus par les clubs et comités (organisateurs)
 - 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

The screenshot shows a grid of 8 travel tips. A teal header bar at the top right reads "Autres conseils". Each tip has a red "+" button in the bottom right corner.

- 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**
- Entretenir 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 -
MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RAQUETTE À NEIGE

LICENCE
2020-2021



mon
GR-fr

FFRandonnée.fr
www.ffrandonnee.fr

**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
acquis 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*



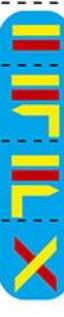


LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraire



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 agrée, 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)

