

Les séances Santé à la Fédération



Marcher en prenant son temps...

Nos clubs vous ouvrent leurs portes pour vous permettre de tester et pratiquer des activités douces et adaptées à vos besoins.

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club ?

Renseignez-vous sur le site internet www.ffrandonnee.fr pour rejoindre un club qui propose des séances Santé dans votre discipline. Si vous cherchez un club labellisé santé, allez sur rubrique **Nos Clubs - Trouver un club** et cliquez sur "Label Santé FFRandonnée". Choisissez un département (et l'activité si besoin), puis recherchez un club.

Pour plus d'informations :
rubrique **Disciplines - Pratique Santé**



CONTACT

Fédération Française de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
✉ pratiques.sante@ffrandonnee.fr

Trouver un club



Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Nicolas Vincent, AWA, AdobeStock.

Ne pas jeter sur la voie publique



@FFRandonnee

Venez découvrir
nos activités en douceur !

Les pratiques Santé



FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr

Qu'est-ce que c'est ?



Les clubs proposant une activité Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées.

La FFRandonnée affirme un positionnement fort dans les domaines du bien-être et de la santé. Pour répondre à cet objectif, vous trouvez dans les clubs labellisés santé une pratique plus accessible et plus progressive, qui s'adapte à votre état de santé.

Lors de la séance santé, vous pratiquez votre activité favorite : la randonnée, la marche nordique ou le longé côte, à un rythme plus modéré, avec moins de difficultés.

Quelques chiffres :



Plus de **475** clubs labellisés santé :

- ◆ **415** label rando santé délivrés,
- ◆ **50** label marche nordique santé délivrés,
- ◆ **25** label longé côte santé délivrés.

La FFRandonnée a formé plus de **2 000** animateurs pour vous accueillir et vous encadrer partout en France.



Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer une activité Santé

Le label Santé



Pratiquer dans un club labellisé, c'est bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé qui partage sa passion.

Le label Santé, créé par la commission médicale en 2010, garantit aux pratiquants et aux acteurs de la santé un niveau de sécurité en matière de santé. Le but est de pratiquer une activité physique encadrée et adaptée aux possibilités physiques de chacun.

Depuis 2021, le label Santé est étendu aux disciplines marche nordique et longé côte-marche aquatique avec le label « marche nordique santé » et le label « longé côte santé ».



La Séance Santé

Les clubs labellisés proposent des séances santé avec :

- ◆ des sorties régulières ;
- ◆ des promenades culturelles ;
- ◆ des séances plus courtes et à un rythme plus lent ;
- ◆ des pauses plus fréquentes ;
- ◆ le plaisir de se retrouver entre amis ;
- ◆ une ambiance conviviale et chaleureuse ;
- ◆ des sorties adaptées aux conditions physiques de chacun ;
- ◆ un encadrement par un animateur formé santé.

Pour quel public ?

La séance santé s'adresse aux personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique régulière et douce.

La séance santé s'adresse à tous, notamment aux individus aux capacités physiques diminuées, temporairement ou durablement, que ce soit pour des raisons d'ordre physiologique, pathologique, ou psychologique, qui veulent pratiquer moins vite, moins loin, moins longtemps.

Les pratiquants doivent pouvoir se déplacer en autonomie sans équipement (hors bâtons de marche) et sans tierce personne.



En savoir plus sur cette discipline

