

# LA MARCHE SOUS TOUTES SES FORMES



## La Randonnée Pédestre

Sport équilibré, accessible à tous, reconnu pour préserver et améliorer la santé, pour s'aérer le corps et l'esprit, été comme hiver



## La Marche Nordique

Plébiscitée par le corps médical, c'est une activité ludique et accessible qui permet une dépense plus importante que la marche traditionnelle



## Le Longe Côte—Marche Aquatique

Profitez des vertus de l'eau en pratiquant un nouveau sport de randonnée dans un milieu aquatique. En loisir ou en compétition, c'est une pratique conviviale, bienfaisante et accessible à tous



## Les pratiques Santé

Les clubs labellisés Rando Santé ® proposent des marches et marches nordiques adaptées à la condition physique de chacun, pour associer effort physique modéré et plaisir, dans une ambiance chaleureuse



## La Raquette à Neige

Activité sportive de loisir et de bien-être en pleine nature, elle est de plus en plus proposée dans les associations affiliées à la FFRP



## Le Rando Challenge

Epreuve conviviale, ludique et sportive qui sollicite les compétences du randonneur: techniques d'orientation, sens de l'observation, et connaissances liées à la randonnée.



## La Marche d'Endurance

Cette marche sportive sur longues distances est exercée en groupe par esprit de solidarité et de convivialité

## Le « fast hiking »

Cette activité se distingue de la randonnée classique par un rythme de marche plus soutenu alternant parfois avec des pas de course et le plus souvent avec l'aide de bâtons de marche.

## Le « Bungy Pump »

Le Bungy Pump est une nouvelle activité à la FFRandonnée avec un nouveau type de bâtons à ressorts, une variante plus tonique de la marche nordique.



REJOINDRE UN CLUB

FFRANDONNÉE® ...

## C'EST LA POSSIBILITÉ DE :

- \* Pratiquer les activités de marches et de randonnée au quotidien dans une ambiance conviviale
- \* Tester de nouvelles pratiques : marche nordique, , longe côte-marche aquatique, rando santé, raquette à neige, rando challenge et marche d'endurance.
- \* Bénéficier d'informations, conseils, services et formations
- \* Profiter de tarifs exclusifs auprès de nos partenaires

## PLUS D'INFORMATIONS AUPRÈS DE VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL :

Site internet : [gers.ffrandonnee.fr](http://gers.ffrandonnee.fr)

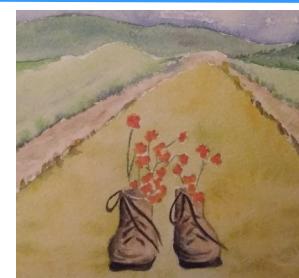
E-mail : [gers@ffrandonnee.fr](mailto:gers@ffrandonnee.fr)

Facebook : [FFRandonnée Gers](https://www.facebook.com/FFRandonneeGers)

Tel : 06.49.44.00.10



SIGNALER  
UN PROBLÈME



# COMITÉ DÉPARTEMENTAL

DE LA

RANDONNÉE PÉDESTRE

DU GERS

CDRP32



Ne pas jeter sur la voie publique

# VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Proche de vous, il représente la Fédération  
Française de Randonnée Pédestre dans le GERS

**Ses objectifs : œuvrer dans l'intérêt des  
marcheurs et du respect de la nature**

 Développer et promouvoir toutes les pratiques de  
marches et de randonnées dans le Gers.

 Créer, entretenir et faire connaitre un réseau  
d'itinéraires, en partenariat avec les collectivités  
territoriales et le département.

 Contribuer à développer la vie associative à  
travers les clubs affiliés du département.

 Protéger et valoriser le patrimoine naturel,  
historique et culturel des sentiers.

**Ses actions pour assurer :**

 L'accessibilité des réseaux GR/GRP/PR

 L'étude et balisage de nouveaux circuits

 La numérisation GPS des circuits

 La participation à des forums

 Le soutien des activités en club

# LES CLUBS DE RANDONNÉE DANS LE GERS

**CONDOM :** AMIS DE LA MARCHE ET DE L'ENVIRONNEMENT  
[amec32@orange.fr](mailto:amec32@orange.fr)  
05 62 28 09 42

**MONTREAL :** ANIMATIONS MÉDIEVALES ET CULTURELLES  
[christian.c32@sfr.fr](mailto:christian.c32@sfr.fr)  
06 82 11 67 50

**SAINTE CHRISTIE D'ARMAGNAC :**  
LES RANDONNEURS DU CASTET  
[RandoCastet@gmail.com](mailto:RandoCastet@gmail.com)  
06 99 40 72 23

**EAUZE :** ELUSA RANDO  
[elusarando@orange.fr](mailto:elusarando@orange.fr)  
06 76 14 52 28

**NOGARO :** BAS ARMAGNAC CLUB  
[nogaro.rando@gmail.com](mailto:nogaro.rando@gmail.com)  
06 75 75 25 05

**LAGARDERE :** RANDO DES COTEAUX  
[randolagardere@outlook.fr](mailto:randolagardere@outlook.fr)  
06 07 70 07 55

**AUCH :** LES RANDONNEURS GASCONS  
[randogascon@yahoo.fr](mailto:randogascon@yahoo.fr)  
06.84.79.05.87

**PAVIE :** RANDO PAVIE  
[rando.pavie@gmail.com](mailto:rando.pavie@gmail.com)  
06 18 41 09 30

**BAZIAN :** RANDONNEURS CASTELNAUX  
[rando.bazian@gmail.com](mailto:rando.bazian@gmail.com)  
06 31 40 83 80

**SAINT BLANCARD :** SAINT BLANCARD  
GYMNASTIQUE  
[ahumbertducher@nordnet.fr](mailto:ahumbertducher@nordnet.fr)  
06 85 27 75 37

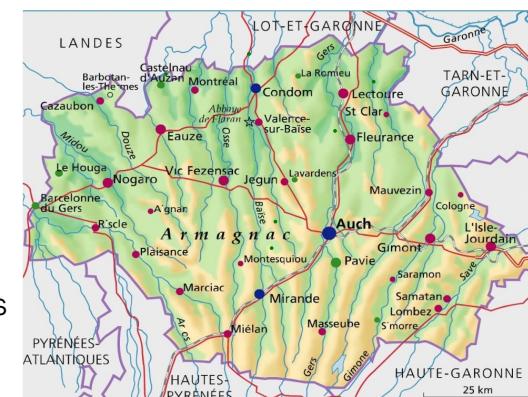
**MIELAN :** LOUS QUARANTAPES  
[lousquarantapes@gmail.com](mailto:lousquarantapes@gmail.com)  
06 70 57 73 73

**LECTOURE :** LECTOURE RANDO  
[lectourerando1@gmail.com](mailto:lectourerando1@gmail.com)  
06 75 66 43 74

**FLEURANCE :** LES RANDONNEURS FLEURANTINS  
[marcheurs\\_fleurantins@orange.fr](mailto:marcheurs_fleurantins@orange.fr)  
06 08 43 31 62

**ORDAN LARROQUE :** RANDO CLUB COEUR DE GASGOGNE  
[rccdg32@orange.fr](mailto:rccdg32@orange.fr)  
06 37 00 37 78

**COLOGNE :** Cologne en Rando  
[cologne.en.rando@gmail.com](mailto:cologne.en.rando@gmail.com)  
06 73 97 80 36



**L'ISLE JOURDAIN :** L'ISLE RANDO CLUB  
[lislerandoclub32@gmail.com](mailto:lislerandoclub32@gmail.com)  
06 22 31 20 00

**CAZAUX SAVES :** ESCAPADA EN SAVES  
[escapadaensaves@gmail.com](mailto:escapadaensaves@gmail.com)

**NOILHAN :** L'ANTRE NOUS  
[lantrenois32@gmail.com](mailto:lantrenois32@gmail.com)  
06 84 26 91 97

**TOUGET :** HORIZONS  
[horizonstouget@gmail.com](mailto:horizonstouget@gmail.com)  
07 80 37 26 58

**SIMORRE :** LOUS CAMINAIRES  
[lous.caminaires@gmail.com](mailto:lous.caminaires@gmail.com)  
06 71 24 63 52

**SAINTE MEDARD :** ACTA  
[acta32@orange.fr](mailto:acta32@orange.fr)  
06 79 08 48 86