

LA MARCHÉ 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, bienfaitrice 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.



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

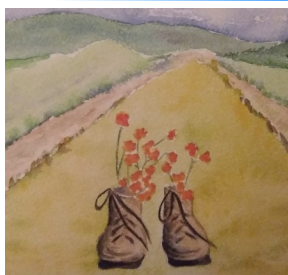
PLUS D'INFORMATIONS AUPRÈS DE VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL :

Site internet : gers.ffrandonnee.fr

E-mail : gers@ffrandonnee.fr

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

Tel : 06.49.44.00.10



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 connaître 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 MARCHÉ ET DE L'ENVIRONNEMENT
amec32@orange.fr
05 62 28 09 42

MONTREAL : ANIMATIONS MIEVEALES ET CULTURELLES
christian.c32@sfr.fr
06 82 11 67 50

SAINTE CHRISTIE D'ARMAGNAC :
LES RANDONNEURS DU CASTET
RandoCastet@gmail.com
06 99 40 72 23

EAUZE : ELUSA RANDO
elusarando@orange.fr
06 76 14 52 28

NOGARO : BAS ARMAGNAC CLUB
nogaro.rando@gmail.com
06 75 75 25 05

LAGARDERE : RANDO DES COTEAUX
randolagardere@outlook.fr
06 07 70 07 55

AUCH : LES RANDONNEURS GASCONS
randogascon@yahoo.fr
06.84.79.05.87

PAVIE : RANDO PAVIE
rando.pavie@gmail.com
06 18 41 09 30

BAZIAN : RANDONNEURS CASTELNAUX
rando.bazian@gmail.com
06 31 40 83 80

SAINT BLANCARD : SAINT BLANCARD
GYMNASTIQUE
ahumbertducher@nordnet.fr
06 85 27 75 37

MIELAN : LOUS QUARANTAPES
lousquarantapes@gmail.com
06 70 57 73 73

LECTOURE : LECTOURE RANDO
lectouerando1@gmail.com
06 75 66 43 74

FLEURANCE : LES RANDONNEURS FLEURANTINS
marcheurs_fleurantins@orange.fr
06 08 43 31 62

ORDAN LARROQUE : RANDO CLUB COEUR DE GASGOGNE
rccdg32@orange.fr
06 37 00 37 78

COLOGNE : Cologne en Rando
cologne.en.rando@gmail.com
06 73 97 80 36

L'ISLE JOURDAIN : L'ISLE RANDO CLUB
islerandoclub32@gmail.com
06 22 31 20 00

CAZAUX SAVES: ESCAPADA EN SAVES
escapadaensaves@gmail.com

NOILHAN : L'ANTRE NOUS
lantrenous32@gmail.com
06 84 26 91 97

TOUGET: HORIZONS
horizonstouget@gmail.com
07 80 37 26 58

SIMORRE : LOUS CAMINAIRES
lous.caminaires@gmail.com
06 71 24 63 52

SAINT MEDARD : ACTA
acta32@orange.fr
06 79 08 48 86

