

Membres du conseil d'administration

- Présidente : Françoise Masson
- Vice-Président : Alain Buffel du Vaure
- Trésorier : Flavien Bernard
- Secrétaire Rando-Santé® : Michèle Buffel du Vaure
- Secrétaire Adhésions : Marie-Catherine Ribaud
- Responsable « Pauses Détente » : Michèle Buffel du Vaure
- Responsable des formations : Claudine Cascardo

Animateurs et personnes ressources

- Françoise Masson, masseur-kinésithérapeute, sophrothérapeute, brevet fédéral de randonnée pédestre, CQP Animatrice de Randonnées, Accompagnateur en Montagne DE
- Animateurs : Annie, Augustin, Véronique, Claudine, Aliette, Marianne, Flavien, Maialen, Régine, Bénédicte.
- Miguel, Aube, Alexandra, Sandrine, Benoît et Pierre (Personnes ressources : assistance voiture au cours des randonnées le long du parcours, aides diverses et variées)

DES BENEVOLES AU SERVICE DES ADHERENTS DE L'ASSOCIATION



« Marcher... Autrement »

Asso. Loi 1901 n° W 302008458 Affiliée à la FFRP

Agrément Jeunesse et Sport n° 305 1544 / 11

Reconnue d'Utilité Publique 07/2013

Label « Rando-Santé® »

06 81 78 99 39



ASSOCIATION MARCHER... AUTREMENT

Historique

- Création en **2011** par Françoise MASSON, kinésithérapeute, sophrologue, titulaire du brevet fédéral de randonnée pédestre et du CQP animatrice randonnées, Accompagnatrice en Montagne AMM.
- Association **Loi 1901**, disposant de l'agrément **Jeunesse et Sport**, reconnue d'**utilité publique** et affiliée à la **FFRP**.
- Depuis 2013 elle a obtenu le label **Rando-Santé®**.

Objectifs

- Faire découvrir une **nouvelle approche de la randonnée pédestre**, sécurisée, de loisir et de bien-être plutôt que sportive, qui s'adapte au rythme de chacun avec des « points repos » le long du parcours.
- Une « **pause détente** » est animée au cours de la marche.
- Randonnées ouvertes à tous** y compris à certaines personnes ayant une pathologie particulière ainsi qu'à leurs accompagnants ou aidants.

Descriptif

- Association composée de bénévoles. Grâce au label **Rando-Santé®** elle encadre des personnes qui présentent un déficit physique ou psychique, en garantissant aux utilisateurs, aux acteurs de la santé, ainsi qu'aux partenaires un niveau de sécurité optimal.
- Ces **Rando-Santé®** se déroulent dans une ambiance conviviale et impliquent la tolérance, l'esprit d'entraide, le respect des différences, la solidarité entre les membres et la préservation de la nature.

Activités proposées

Des **Rando-Santé®** d'une durée de **3 h** environ (de 9 à 12 h ou de 14 à 17 h), organisées soit le samedi ou le dimanche. Chaque randonnée (environ 7 kms avec peu de dénivelé) fait l'objet d'une reconnaissance.
2 Périples annuels sur les **Chemins de St Jacques de Compostelle**.

Organisation:

Pour les **Rando-Santé®** :

Lieu : Organisées dans les départements de Vaucluse, du Gard et des Bouches du Rhône. Les adhérents à jour de leur cotisation reçoivent les consignes pour rejoindre le lieu de RDV. Une « **Feuille de route** » (descriptif détaillé) est distribuée à chaque participant le jour de la randonnée. Covoiturage encouragé.

Rando Découverte possible pour découvrir l'association.

Tarif : 5 € ou moins selon capacité financière / 1 € pour les - de 20 ans.

Pour les séjours sur St Jacques de Compostelle :

Périple de 10 jours adapté aux personnes fragiles. Un « **Carnet de bord** » est remis à chaque participant après repérage du parcours. Nombre de participants limité à **18**. Une aide financière peut être attribuée par l'association (provenant des subventions et des dons).



Programme séjours 2019 Chemins St Jacques de Compostelle

Groupe St Jacques 1 : 8^{ème} partie **Tinéo - Santiago - Fisterra** en **JUIN**

Groupe St Jacques 2 : 4^{ème} partie **Auch - Oloron Ste-Marie** en **SEPTEMBRE**

Programme des Rando-Santé® 2019 (de janvier à avril)

Sam. 12/01 (mat et am) à Eygualières (13)
Dim. 27/01 (mat et am) à Valliguières (30)
Dim. 17/02 (mat et am) à Eyragues (13)
Sam. 9/03 (mat et am) à Caromb (84)
Dim. 24/03 (mat et am) à St Laurent-des-Arbres (30)
Sam. 6/04 (mat et am) à La Capelle et Masmolène (30)
Dim. 28/04 (mat et am) à Velleron (84)

Inscription pour une Rando-Découverte

Auprès de **Michèle** : **06 81 78 99 39**

Par mail : **marcher.autrement@gmail.com**

Adhésion

Adhésion annuelle : **45 €** par personne/an et **40 €** par personne pour les couples/familles

Elle comprend l'assurance (Licence FFRP) et l'adhésion à l'association

Tarif réduit pour les personnes en situation difficile

Pour adhérer joindre **Marie-Catherine** au **06 70 16 98 64** ou par mail à **cathypema@hotmail.fr**

Tous les documents sont téléchargeables sur notre site internet

www.marcherautrement.fr

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique,
Habilitée à recevoir des dons déductibles des impôts à hauteur de 66 %