

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} et dernière partie **Tinéo - Santiago - Fisterra** du 14 au 30 juin 2019 (pour soutenir les participants, un concert exceptionnel aura lieu le dimanche 5 mai 2019 à 17 h 30 à la Collégiale de Villeneuve-Lez-Avignon : **venez nombreux !**)

Groupe St Jacques 2 :

4^{ème} partie **Auch - Oloron Ste-Marie** du 12 au 22 septembre 2019

Programme des Rando-Santé® 2019 (d'avril à juin)

Sam. 06/04 (mat et am) à La Capelle et Masmolène (30)

Dim. 28/04 (mat et am) à Velleron (84)

Dim. 12/05 (mat et am) à Laudun (30)

Sam. 25/05 (mat et am) à Sauveterre (30)

Dim. 09/06 RS® Spéciale (à la journée, prévoir son pique-nique) à Le Beaucet (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 %