

« 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 - marcher.autrement@gmail.com



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 DE.
- 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.

DESRIPTIF

- Association composée de bénévoles. Grâce à son label Rando-Santé® elle permet à toutes personnes de marcher à son rythme, quelles que soient ses capacités. Elle garantit 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.

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 Colas
- Responsable « Pauses Détente » : Michèle Buffel du Vaure
- Responsable des formations : Marie-Jeanne Verdumo

ANIMATEURS ET AIDANTS

- Animateurs : Annie, Véronique, Claudine, Aliette, Marianne, Flavien, Maialen, Régine, Bénédicte, Benoît et Françoise
- Aidants : Alain, Michèle, Miguel, Marie-Catherine, Sandrine, Pierre, Gérard, Marie-Jeanne et Claude



ACTIVITES PROPOSEES

RANDO-SANTE®

- Durée : environ 2 h 30
- Jour : en week-end
- Lieu : Organisées dans les départements de Vaucluse, du Gard et des Bouches du Rhône. Les adhérents 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.
- Rando Découverte possible.
- Tarif : 5 € ou moins selon capacité financière / 1 € pour les - de 20 ans.

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.

- Une aide financière peut être attribuée par l'association (provenant des subventions et des dons).
- En 2021 nos adhérents partiront sur la 5^{ème} partie du chemin de Compostelle, entre Oloron-Ste-Marie et Hendaye
- Renseignement et inscription : **Régine** au **06 03 52 92 64**

INSCRIPTION

- Auprès de **Michèle** : 06 81 78 99 39 ou marcher.autrement@gmail.com

ADHESION

- Auprès de **Marie-Catherine** : 06 70 16 98 64 ou cathypema@hotmail.fr
- 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
- Association loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir des dons déductibles des impôts à hauteur de 66 %

Suivez-nous sur



PROGRAMME

Rando-Santé® (de septembre à décembre 2020)

Départ des randonnées à 9 H

- Dimanche 20 septembre : à Barbantane (13)
- Samedi 3 octobre à Baumes-de-Venise (84)
- Samedi 24 octobre à Rochefort-du-Gard (84)
- Samedi 7 novembre à Lirac (30)
- Samedi 28 novembre à Pernes-les-Fontaines (84)
- Samedi 12 décembre à Noves (13)

POUR VOUS PROTEGER

- Inscription aux randonnées préalable obligatoire sur un lien Doodle ou par téléphone auprès de Michèle.
- Mise en place de petits groupes composés de 10 adhérents, d'un animateur Rando-Santé® et d'un serre-file
- Ces petits groupes sont séparés d'une centaine de mètres
- Port du masque obligatoire pendant les consignes au départ, sur les lieux des pauses détentes et lors des haltes
- Le port du masque est laissé à la libre appréciation des participants pendant la randonnée.
- Distanciation de 2 m entre chaque marcheur
- Gel sur les mains en début et en fin de randonnée
- Covoiturage : 1 personne max par voiture, assise à l'arrière avec port du masque (lavage des mains avec gel avant de monter dans la voiture). Ouverture des fenêtres plutôt que climatisation.

Site internet : <https://sites.google.com/site/marcherautrement/home>