

- **BOULOGNE RANDO SANTE** - Boulogne-Billancourt
 06 07 12 93 55 / guillemettelecoffre@hotmail.com
- **BEEVOUAK** - Nanterre
 06 33 96 09 57 / beevouak@gmail.com / beevouak.org

- **CSME RANDONNÉE PÉDESTRE** - Eaubonne - **marche nordique Santé**
 06 10 44 03 65 / anniejudici@orange.fr / randeaubonne.fr
- **LA COPETTE** - Persan
 06 83 52 44 27 / chouzenoux.alain@wanadoo.fr
 lacopette.sportsregions.fr
- **UMOB - RANDONNEES ET DECOUVERTES** - Beaumont-sur-Oise
 raymond.auriel@orange.fr / ville-beaumont-sur-oise.fr
- **SANNOIS RANDO PAS A PAS** - Sannois
 06 87 88 88 72 / louis.grand@orange.fr
 sannoisrando.jimdo.free.com
- **AU GRÉ DES SENTIERS** - Ermont
 augredessentiers@outlook.fr / augredessentiers.fr

1 jour de sentier = 8 jours de santé !



Offrez la randonnée à votre santé !

Vous êtes atteint(e) d'une pathologie ? Guéri(e) ou en rémission ? Vous suivez un traitement ? Vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ? Vous vous sentez-seul(e) ? Vous souhaitez partager des moments conviviaux en groupe ?

Rejoignez un club labellisé Santé®, ça sera bénéfique pour votre moral et aussi maintenir voir améliorer votre capital santé. Des sorties découvertes et régulières sont proposées, au sein des associations de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

La randonnée est accessible au plus grand nombre d'entre nous. Le concept Santé est "moins vite, moins loin et moins longtemps", c'est une marche adaptée à l'allure de la personne marchant le plus lentement, souvent entre 2 ou 3 km/h.

Plus de 50 clubs en Île-de-France organisent ces marches adaptées à votre âge, votre santé et votre condition physique, sous différents noms : Rando Santé®, rando douce, rando bien-être, cool... Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé et une ambiance conviviale avec des animateurs formés et qualifiés.



RANDO SANTE® en Île-de-France



ffrandonnee-idf.fr





Clubs labellisés Santé®

Pour pratiquer la Rando ou Marche Nordique Santé régulièrement rejoignez une association sportive affiliée à la FFRandonnée !

Consulter la liste des clubs de votre département, puis contacter directement le club qui vous intéresse pour plus de renseignements (demander le programme des sorties, les horaires et lieux de rendez-vous...).



Paris

FFRando Paris
paris@ffrandonnee.fr
www.rando-paris.org
01 46 36 95 70

- **LUTECE RANDO**
06 07 47 68 61 / cloallu@orange.fr
- **RANDONNEURS DE PARIS**
lesrandonneursdeparis@gmail.com
randonneursdeparisrdp.blogspot.fr



Yvelines

FFRando Yvelines
yvelines@ffrandonnee.fr
www.rando-yvelines.fr
01 30 51 94 65

- **LES CRAMPONS ACHEROIS** - Achères
01 39 11 40 38 / jeanfrancois.mavel@orange.fr
crampons-acherois.fr
- **BALADE ET RANDONNÉE** - Beynes
07 61 86 62 14 / philippe.mirault@wanadoo.fr / balade78.org
- **TRIEL RANDO NATURE** - Triel-sur-Seine
06 72 30 41 70 / accueil@triel-rando-nature.fr
triel-rando-nature.fr
- **ASS. DES ARCADES DU LAC A.D.A.L.** - Montigny-le-Bretonneux
06 07 82 18 07 / adal78@wanadoo.fr / kakanas.com/adl2085
- **ALS ELANCOURT** - Elancourt
contact@als-elancourt.fr / als-elancourt.fr
- **AS MANTAISE** - Mantes-le-Jolie
01 30 33 38 93 / chanceler.claude@free.fr / as-mantaise.asso.fr
- **CHLOROPHYLLE 78** - Velizy-Villacoublay
06 22 27 52 76 / contact@chlorophylle78.com / randonnee78.fr
- **LES RANDONNEURS OVIILLOIS** - Houilles
06 32 63 29 41 / lesrandonneursovillois@gmail.com
lesrandonneursovillois.over-blog.com
- **SAINT-ARNOULT RANDONNÉE** - Saint-Arnoult-en-Yvelines
06 87 01 55 12 / sarrandonnee2@orange.fr
- **LES AMIS DES SENTIERS** - Conflans-Sainte-Honorine
06 23 64 07 69 / jfrancois0509@orange.fr
- **LIBRE AVENTURE** - Carrière-sous-Poissy
06 83 52 06 27 / libreaventure@yahoo.fr /
randonnee78.fr/randolibreaventureecsp
- **POUSSE-CAILLOUX D'ANDRESY** - Andresy - *marche nordique Santé*
06 34 36 05 06 / contact@poussecailloux@gmail.com /
randonnee78.fr/andresy
- **TROTTE-SENTIERS MAGNYCOIS** - Magny-les-Hameaux
06 76 70 72 97 / trottesentiers.wordpress.com



Seine-et-Marne

FFRando Seine-et-Marne
seine-et-marne@ffrandonnee.fr
randonnee-77.com
01 60 39 60 69

- **CULTURE ET LOISIRS** - Crécy-la-Chapelle
06 11 05 16 37 / garrouste.michel@orange.fr
- **GOËLE RANDO** - Dammartin-en-Goële
06 52 36 08 70 / goelrando.fr
- **LE CAIRN DE GUERMANTES** - Germantes
cairn-guermantes.fr
- **LES CHERS PAS BRIARDS** - Neufmoutiers-en-Brie
06 17 36 13 09 / alain.pelloquin@gmail.com
- **LES ESCLOTS** - Vert-Saint-Denis
06 16 80 96 06 / www.lesesclots.fr
- **LES GALOCHES BRIARDES** - Brie-Comte-Robert
07 68 44 49 62 / info@galoches-briardes.com
www.galoches-briardes.com
- **MAGNY RANDO** - Magny-le-Hongre
06 26 17 18 67 / magnyrando@gmail.com
www.magnyrando.fr
- **OZOIR RANDO DU NORD AU SUD** - Ozoir-la-Ferrière
06 67 20 72 83 / contact@ozoirrando.com
www.ozoirrando.com
- **TORCY RANDO** - Champs-sur-Marne
06 78 65 53 44 / torcyrandosite.wixsite.com/torcy-rando



Essonne

FFRando Essonne
cdrp.essonne@gmail.com
www.rando91.com
06 41 90 57 48

- **RANDO ÉVASION 91** - Brétigny-sur-Orge
contact@randoevasion91.fr / randoevasion91.fr
- **BRUNOY RANDO CLUB** - Epinay-sous-Sénart
06 61 85 48 11 / brc.brunoy@laposte.net
brunoyrandoclub.free.fr
- **LES RANDONNEURS D'ÉTIOLLES** - Étioilles
06 09 22 14 80 / bagneres65@yahoo.fr
lesrandonneursdetiolles.fr
- **RANDO CLUB YERROIS** - Yerres
06 61 21 47 81 / president.rcy91@gmail.com
rcy91.blogspot.fr
- **RANDOGOM** - Gometz-le-Château
randogom.com
- **CHEMIN FAISANT** - Massy - *marche nordique Santé*
06 01 77 52 77 / lesmarcheurs@cheminfaisant91.fr
cheminfaisant91.fr
- **ASS. SPORTIVE DES RANDONNEURS DE QUINCY** - Quincy-sous-Sénart
06 32 56 77 21 / pascalfortin91@gmail.com / asrq.fr



Val-de-Marne

FFRando Val-de-Marne
val-de-marne@ffrandonnee.fr
val-de-marne.ffrandonnee.fr
06 84 64 28 93

- **ASS. MULTILOISIRS CAMPINOISE A.M.L.C.** - Champigny-sur-Marne
01 47 06 34 39 / amlc.champigny94@orange.fr / amlc94.fr
- **LA QUEUE QUI MARCHE** - La-Queue-en-Brie
06 12 30 81 00 / knaton@orange.fr / laqueuequimarche.fr
- **LES SAKODOS** - Villiers-sur-Marne
01 45 94 56 64 / gdevynck74@gmail.com / les-sakodos94.com
- **LOUPIOTS RANDO** - Vitry-sur-Seine
01 46 80 87 24 / loupiorando@free.fr / loupiorando.fr
- **MARANDOLLAISE** - Marolles-en-Brie - *marche nordique Santé*
president@marandollaise.fr / marandollaise.fr



Seine-Saint-Denis

FFRando Seine-Saint-Denis
seine-saint-denis@ffrandonnee.fr
www.randopedestre93.fr
01 48 54 00 19

- **RANDONNÉES ÉVASION DÉCOUVERTE R.E.D.** - Aulnay-sous-Bois
06 20 80 92 98 / redred93600@gmail.com
- **BONDY VADROUILLE** - Bondy
06 78 92 63 06 / bondyvadrouille@gmail.com
bondyvadrouille93.jimdo.com
- **PIESD AGILES CLICHY-SOUS-BOIS** - Clichy-sous-Bois
06 14 17 03 19 / denis.coteaux@gmail.com
piedsagiles-clichysousbois.jimdo.com
- **COUBRON RANDO** - Coubron
06 88 89 91 46 / francoise.deshuraud@gmail.com
coubronrando.com
- **LES DROLES EN GROLES** - Gagny
06 67 17 39 53 / lesdrolesengroles@aliceadsl.fr
lesdrolesengroles.fr
- **C.L.R.P.** - Montfermeil
06 63 43 70 00 / chantaldubois0@gmail.com / clrp93.fr
- **USM RANDO MONTFERMEIL** - Montfermeil
06 77 30 60 51 / jaclin.habert@orange.fr
randomontfermeil.free.fr
- **L'ESCARGOT RANDONNEUR** - Noisy-le-Grand
esc.rando@gmail.com / escargotrandonneur.jimdo.com
- **LOISIRS ET BIEN ETRE EN ILE-DE-FRANCE** - Rosny-sous-Bois
07 67 25 74 95 / lobidif@gmail.com / lobidif.jimdo.com
- **RANDO ROSNY-SOUS-BOIS** - Rosny-sous-Bois - *marche nordique Santé*
randorosnysousbois@gmail.com / randorosnysousbois.fr
- **UNION SPORTS LES VERTS SENTIERS** - Saint-Denis
06 58 41 64 48 / randonnees@sdus.fr / sdus.fr
- **SENTIERS ARS DE SEVRAN** - Sevran
01 48 83 99 30 / sentiersars@gmail.com / sentiersars.free.fr
- **CLUB DE RANDONNÉE VILLEPINTOIS** - Villepinte
06 25 88 06 75 / michel5993@aol.com