

Des randonnées douces,
accessibles à tous

La Rando Santé®
Pourquoi pas ?

FFRandonnée
Ile-de-France

RANDO SANTE®
en Ile-de-France

Pour votre capital santé

Vous êtes atteint 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 avez envie de vous retrouver en groupe et de partager un moment convivial ?

Rejoignez sans plus tarder un club Rando Santé®, rien de mieux pour votre moral et maintenir ou améliorer votre capital santé.

Des sorties découvertes ou régulières vous sont proposées, au sein des clubs labellisés Rando Santé®.

Le label Rando Santé®

La Rando Santé® est une marque déposée, respectant un cahier des charges fédéral précis. Ce type de randonnée est intégré à la démarche globale Rando pour tous®. Le concept de la Rando Santé® c'est «moins loin, moins vite et moins longtemps». L'allure est adaptée à la personne marchant le plus lentement, souvent de 2 ou 3 km/h.

Sur la région Ile-de-France, 54 clubs sont labellisés.



Une rando adaptée

La randonnée est accessible au plus grand nombre d'entre nous.

Beaucoup de clubs en Ile-de-France organisent des marches adaptées à votre âge, votre santé et votre condition physique : c'est la Rando Douce, Rando Bien-être, Rando Santé®.

Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé et une ambiance conviviale avec des animateurs formés et compétents.

Renseignez-vous auprès de votre comité départemental ou régional.

Qui contacter ?

Consulter la liste des clubs de votre département ci-contre.

Vous pouvez contacter directement le club qui vous intéresse pour plus de renseignements (*demande le programme des sorties, les horaires et lieux de rendez-vous...*).



Hall i - BAL 16
67 rue Vergniaud
75013 PARIS

01 48 01 81 51
idf@ffrandonnee.fr
idf.ffrandonnee.fr

Le Comité Régional de la Randonnée Pédestre d'Ile-de-France a pour but de développer la randonnée pédestre tant pour sa pratique sportive que pour la découverte, la santé, le tourisme et les loisirs.

Il coordonne les initiatives associatives régionales et interdépartementales, organise les actions communes et assure les relations avec les autorités publiques et les administrations de son niveau territorial.



La FFRandonnée Ile-de-France c'est :

- 370 clubs franciliens
- 800 baliseurs
- 4200 bénévoles
- 8000 km d'itinéraires
- 30000 licenciés

Avec le soutien de :



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Ile-de-France



Clubs Rando Santé® franciliens



FFRando Seine-et-Marne

Quartier Henri IV- Places d'Armes
77300 Fontainebleau
seine-et-marne@ffrandonnee.fr
randonnee-77.com - 01 60 39 60 69

ASSOCIATION PLAINES ET DUNES à Seine-Port

Responsable : Thierry FRELAT
06 71 92 61 90 / thfrelat@free.fr

CHEL'LOISIRS à Chelles

Responsable : Patrick ARDILLON
06 61 72 35 64 / clubchellois@wanadoo.fr

CLUB RANDO LES ESCLOTS à Vert-Saint-Denis

Responsable : Patrick FAUCONNOT
06 25 41 53 09 / mc.fauconnot@infonie.fr

GOELE RANDO à Dammartin-en-Goële

Responsable : Francis DETRAIT
01 60 03 33 96 / francis.detroit@cegetel.net

GRESSY HIER ET AUJOURD'HUI à Gressy

Responsable : Frédéric MONTROYA
06 24 02 40 72 / seine-et-marne.president@ffrandonnee.fr

LE CAIRN DE GUERMANTES à Guermantes

Responsable : Agnès BOUDERHEM
06 07 82 52 43 / agnes.bouderhem@free.fr

LES CHERS PAS BRIARDS à Yèbles

Responsable : Alain PELLOQUIN
06 17 36 13 09 / alain.pelloquin@gmail.com

LES GALOCHES BRIARDES à Brie-Comte-Robert

06 71 47 18 49 / info@galoches-briardes.com

LES RANDONNEURS DU VAL D'ANCOEUR

à La Chapelle Gauthier / Responsable : Gérard PIETKA
06 17 70 40 80 / gerard.pietka@sfr.fr

OZOIR RANDO DU NORD AU SUD à Ozoir-la-Ferrière

Responsable : Patrick BESSIERE
06 87 75 57 62 / patbessiere@free.fr

TORCY RANDO à Torcy

Responsable : Bernard LAURENT
01 64 04 31 53 / laurentbd@gmail.com



FFRando Paris

6 rue Paulin Enfert- 75013 Paris
paris@ffrandonnee.fr
www.rando-paris.org
01 46 36 95 70

LUTECE RANDO à Paris

Responsable : Claudine ALLU / 06 07 47 68 61
cloallu@orange.fr / www.lutecerando.org

RANDONNEURS DE L'ILE-DE-FRANCE à Paris

01 45 42 24 72 / info@rifrando.fr
www.rifrando.fr

RANDONNEURS DE PARIS à Paris

06 24 31 70 79 / randonneursdeparis@gmail.com
randonneursdeparis.blogspot.com



FFRando Val d'Oise

Maison des Comités- 106 rue des
Bussys- 95600 EAUBONNE
val-doise@ffrandonnee.fr
www.cdrp95.com

LA COPETTE à Presan

Responsable : Bernadette GUICHARD
06 83 52 44 27 / bernadetteguichard@orange.fr

SANNOIS RANDO PAS A PAS à Sannois

Responsable : Louis GRAND
01 39 80 62 11 / louis.grand@orange.fr

UMOB - RANDONNEES ET DECOUVERTES

à Beaumont-sur-Oise / Responsable : Raymond AURIEL
06 86 88 72 10 / raymond.auriel@orange.fr



FFRando Seine-Saint-Denis

1 Ter place des Martyrs
93110 Rosny-sous-Bois
contact@randopedestre93.fr
www.randopedestre93.fr
01 48 54 00 19

C.L.R.P. à Livry-Gargan

Responsable : Chantal DUBOIS
06 63 43 70 00 / chantaldubois0@gmail.com

CLUB DE RANDONNEE VILLEPINTOIS à Villepinte

Responsable : Michel HOUIZOT
01 48 60 47 91 / michel5993@aol.com

COUBRON RANDO à Coubron

Responsable : Françoise Deshuraud
06 88 89 91 46 / francoise.deshuraud@gmail.com

CRPC PIEDS AGILES à Clichy-sous-Bois

Responsable : Claude JACQUET
claude.jacquet1@aliceadsl.fr

L'ESCARGOT RANDONNEUR à Noisy-le-Grand

Responsable : Patrick Bon
06 03 55 06 17 / esc.rando@gmail.com

LES DROLES EN GROLES à Gagny

Responsable : Mylène GAY
06 11 51 11 56 / lesdrolesengroles@aliceadsl.fr

BONDY VADROUILLE à Bondy

Responsable : Guy DURANTON
06 78 92 63 06 / bondyvadrouille@gmail.com

LOISIRS ET BIEN ETRE EN ILE-DE-FRANCE à Rosny-sous-Bois

Responsable : Josiane ALLIAUME
07 67 25 74 95 / lobidif@gmail.com

RANDO ROSNY à Rosny-sous-Bois

Responsable : Pierre MARTIN
06 86 53 03 26 / randorosnysousbois@gmail.com

UNION SPORTS LES VERTS SENTIERS à Saint-Denis

Responsable : Nourredine JOUINI
06 86 67 81 43 / vertsentiers@yahoo.fr

SENTIERS ARS à Sevran

Responsable : Michel MAROT
06 28 35 45 01 / michel.marot.1@cegetel.net

USM RANDO MONTFERMEIL à Montfermeil

Responsable : Jacqueline HABERT
06 77 30 60 51 / jaclin.habert@orange.fr



FFRando Essonne

MDCS Bd. G^{al} De Gaulle 91540 Mennecy
cdrp.essonne@gmail.com
www.rando91.com
06 31 31 71 33

A.S.R.Q. à Quincy-sous-Sénart

Responsable : Michèle BRUN
06 60 76 77 45 / db.brault@orange.fr

BRUNOY RANDO CLUB à Brunoy

Responsable : Chantal PONCET
06 61 85 61 25 / poncetchantal@hotmail.fr

CHEMIN FAISANT à Massy

Responsable : Agnès THEETEN
06 01 77 52 77 / chemin.faisant.massy@free.fr

LES RANDONNEURS D'ETIOLLES à Evry

06 09 22 14 80 / bagneres65@yahoo.fr

RANDO BALL à Ballancourt-sur-Essonne

Responsable : Jacques TREHARD
06 14 08 18 15 / www.randoball.fr

RANDOGOM à Gometz-le-Châtel

06 70 07 19 77 / claudinelian@orange.fr

RANDONNEURS NORVILLOIS à La Norville

Responsable : Patrick CRUZILLAC
06 75 18 01 19 / https://randonneurs-norvillois.com



FFRando Val-de-Marne

16 av. Raspail - 94250 GENTILLY
val-de-marne@ffrandonnee.fr
val-de-marne.ffrandonnee.fr
06 84 64 28 93

ASSOCIATION MULTILOISIRS CAMPINOISE

à Champigny-sur-Marne / Responsable : Françoise PIOT
06 83 91 89 23 / francoise.piot2@orange.fr

LA QUEUE QUI MARCHE à La Queue en Brie

Responsable : Jacques LEGRAND
06 23 43 50 58 / jacqueslegrand1950@gmail.com

LES AILES SOUS LE PIED à L'Hây-les-Roses

Responsable : Olivier BOILEAU
06 64 30 83 48 / lesailessouslepied@gmail.com

LES SAKODOS à Villiers-sur-Marne

Responsable : Geneviève DEVYNCK
06 30 49 31 79 / genevieve-devynck@orange.fr

LOUPIOTS RANDO à Vitry-sur-Seine

Responsable : Jean-Jacques ALBONESY
01 46 80 87 24 / loupiotsrando@free.fr

MARANDOLLAISE à Marolles-en-Brie

Responsable : Joseph DUPRAT
06 80 25 16 96 / president@marandollaise.fr



FFRando Yvelines

BP 90211- 78313 Maurepas Cedex
contact@coderando78.asso.fr
www.coderando78.asso.fr
01 30 51 94 65

ALJ LIMAY MARCHE RANDONNEE à Limay

Responsable : Liliane HOTTOT
01 30 92 23 09 / liliane.hottot@orange.fr

ALS ELANCOURT à Elancourt

06 63 84 27 89
hub7825@gmail.com

AS MANTAISE PEDESTRE à Mantes-la-Jolie

Responsable : Claude Chancerel
06 45 47 75 41 / chancerel.claude@free.fr

ASSOCIATION DES ARCADES DU LAC

à Montigny-le-Bretonneux
06 07 82 18 07 / adal78@wanadoo.fr

CHLOROPHYLLE 78 à Vélizy-Villacoublay

Responsable : Daniel Nave
06 19 37 84 11 / nave.daniel@orange.fr

CLUB DE MARCHE BALADE ET RANDONNEE à Beynes

Responsable : Jocelyne MARTEAU
09 60 47 06 47 / balade78@gmail.com

LES CRAMPONS ACHEROIS à Achères

Responsable : Jean-François MAVEL
01 39 11 40 38 / jeanfrancois.mavel@orange.fr

TRIEL RANDO NATURE à Triel-sur-Seine

Responsable : Daniel BOSELLI
06 72 30 41 70 / daniel.boselli@yahoo.fr



FFRando Hauts-de-Seine

Espace Beau Vallon- 56 av. Armand
Guillebaud - 92160 Antony
mail.rando92@yahoo.fr
www.rando92.fr - 01 41 08 05 21

BEEVOUAK à Nanterre

06 83 16 60 23 / olivier@beevouak.org
www.facebook.com/beevouak/

BOULOGNE RANDO SANTE® à Boulogne-Billancourt

Responsable : Catherine LECOFFRE
06 07 12 93 55 / guillemettelecoffre@hotmail.com

LES CHERS PAS à Clichy-la-Garenne

Responsable : Denise Baron
06 31 28 64 97 / lescherpas@gmail.com

LEVALLOIS SPORTING CLUB à Levallois-Perret

Responsable : Alain ESPENEL
06 62 93 54 61 / a.espenel@orange.fr