



FFRandonnée 

www.ffrandonnee.fr

FFrando -Longe Côte 2023 - 2024

Marcher Joyeux

Marcher Curieux

Marcher Sérieux

Assemblée générale FRC – 18 octobre 2024

Merci

- Au conseil d'administration du FRC
 - Dotation financière qui a permis le démarrage de l'activité et l'achat des Bungy Pump
- Au Comité départemental du jura de la
 - Financement des formations
 - Fourniture de bâtons de randonnée
- Aux participants pour leur bonne humeur
 - 26 licenciés (21 participants aux activités)



Formation

- 4 baliseurs dont deux nouveaux formés
 - Béatrice, Carole, Thierry et Jean Louis
- Certificat animateur **Randonnée** de Proximité
 - Béatrice, Thierry, Jean-Louis et Hervé
- Brevet Fédéral de **MARCHE NORDIQUE**
 - Hervé
- Brevet Fédéral de **LONGE CÔTE**
 - Hervé





Activités

→ 27/01



- **Les Baladheures** : Rando douce
 - Mercredi après-midi
- **Marche Nordique et marche Dynamique**
 - Mercredi 18h, Samedi 14h30 et dimanche 9h
- **Longe Côte**
 - Séjour du 8 au 12 mai 2024 à Calais et environ





Les Baladheures

Rando douce



Mercredi à 14h30 : 1 semaine sur 2

Petit groupe



FFRandonnée 

www.ffrandonnee.fr





Marche Nordi-Tonique et marche Ludo-Nordique

Mercredi 18h, Samedi 14h30 et dimanche 9h
Marche Nordique et marche Dynamique

- Exercices cardio et techniques
- Renforcement musculaire
Poids du corps, Elastique , etc ...
- Petit groupe



FFRandonnée 

www.ffrandonnee.fr





Longe Côte



– Séjour du 8 au 12 mai 2024 à Calais et environ



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr



Séjour (Suite)



- 10 personnes → 2 associations rencontrées
- Repas avec l'inventeur du Longe Côte : Thomas Wallyn



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

Participer

- 1^{er} essai gratuit
- 2^e essai : Adhérer au Foyer Rural
- 3^e essai : Disposer d'une licence FFrandonnée
- Informations et programme :

<https://ffrando-frc.dujura.fr>

À bientôt



www.ffrandonnee.fr

Assemblée générale FRC
18 octobre 2024