



FFrando -Longe Côte 2024 - 2025

Marcher Joyeux

Marcher Curieux

Marcher Sérieux

Assemblée générale FRC – 14 octobre 2025

Merci

- Au conseil d'administration du FRC
- Au Comité départemental du jura de la
 - Financement des formations
- Aux participants pour leur bonne humeur
 - 22 licenciés (18 participants aux activités)



www.ffrandonnee.fr



Formation

- Spécialisation en **Bâtons Dynamiques**
 - Hervé
- Spécialisation **Santé (toutes disciplines)**
 - Hervé



LABEL SANTÉ FFRANDONNÉE

CE LABEL EST ATTRIBUÉ À

FOYER RURAL DE CHAMPVANS

(39)

OPTIONS RANDO SANTE ET LONGE COTE SANTE ET MARCHE NORDIQUE SANTE



BRIGITTE SOULARY
PRÉSIDENTE DE LA FFRANDONNÉE

CATHERINE KABANI
PRÉSIDENTE
DE LA COMMISSION MÉDICALE

SAISON 2025/2026



Activités



- **Les Baladheureuses** : Rando douce/santé
 - Mercredi après-midi
- **Marche Nordique et marche Dynamique**
 - Samedi 14h30 et dimanche 9h
- **Longe Côte**
 - Lors des séjours





Rando douce/Santé

Mercredi à 14h30 :
1 semaine sur 2



Les Baladheureuses

- Petit groupe



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr





Marche Nordi-Tonique et marche Ludo-Dynamique

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



- Qualificatif régional en 2025
- Séjour envisagé → Côte Picarde prévue en 2026



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr





Partager



FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

COLLOQUE
 organisé par le
Réseau Evasion Neige

FFRandonnée 
 Jura

29 NOV. 2025
Champvans

de 9h30 à 16h
 salle André Seguin (mairie)
 2 rue André Gélizé
 39400 Champvans
 Repas sur réservation

Programme et animations
 Exposition photos - par Jean-Marie Comte
 Présentation du Réseau et de son programme

Matin
 Mini film commenté - par Christian Bon
 "Entrant sur la Ringelstein"
 Mini conférence - par Jean-Marie Comte
 "Le réchauffement climatique et nos pratiques"

Après-midi
 Mini conférence - par Régis Cohn
 "Exits hiverniques - Hiver vs Été - Équipements"
 Exposition matériel
 conseils achat/entretien...

FFRandonnée 
 Bourgogne - Franche-Comté

Renseignements : www.facebook.com/REJbfrc ou REJbfrc@ffrandonnee.fr

AVENTURE NORDIQUE 

REN 



- Sorties communes avec les clubs de Saint-Vit et de l'ATC Dijon
- Participation au Réseau Evasion Neige



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
14 octobre 2025