



# FFrando -Longe Côte 2024 - 2025

Marcher Joyeux  
Marcher Curieux  
Marcher Sérieux

# 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)



# 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



[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

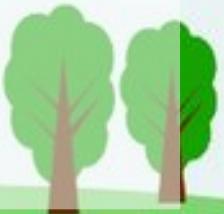
Assemblée générale FRC – 14 octobre 2025



# 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](http://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](http://www.ffrandonnee.fr)





# Longe Côte

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



**FFRandonnée**   
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)





# Partager

**FFRandonnée**   
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



**COLLOQUE**

organisé par le

**Réseau Evasion Neige**



Jura

29 NOV. 2025

**Champvans**

de 9h30 à 16h

salle André Ségur (mairie)

2 rue André Ségur

39400 **Champvans**

Repas sur réservation

Programme et animations

Exposition photos : par Jean-Pierre Comette  
Présentation du REN et de son programme

Matin

Mini film commenté : par Christian Bon  
"Intrance sur la Rungaldor"

Mini conférence : par Jean-Pierre Comette  
"Le déchaînement climatique et nos pratiques"

Après-midi

Mini conférence : par Elga Cahn  
"Expé Nordiques - Hiver vs Eté - Équipements"

Exposition matériel  
consultez actualisation.fr...

Renseignement : [www.facebook.com/RENJFC](http://www.facebook.com/RENJFC) ou [RENAFC@ffrandonnee.fr](mailto:RENAFC@ffrandonnee.fr)



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



# Participer

- 1<sup>er</sup> essai gratuit
- 2<sup>e</sup> essai : Adhérer au Foyer Rural
- 3<sup>e</sup> essai : Disposer d'une licence FFrandonnée
- Informations et programme :  
<https://ffrando-frc.dujura.fr>



À bientôt