



Programme section FFRANDO Longe Côte - trimestre 1 en 2026

→ de Janvier à mars, horaires modifiés pour
sorties Réseau Evasion Neige



activités	Balad'Heureuse	Marche Ludo-Dynamique	Marche Nordi-Tonique	Sorties à Partager
type	Rando Douce/santé avec ou sans bâtons	Marche Dynamique animée avec bâtons Bungy Pump	Fitness/Marche sportive avec bâtons de marche nordique ou Bungy Pump	Randonnées lors de manifestations ou voyage
durée	environ 2h	1h30	2h	Suivant la distance choisie
Matériel	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités	prêt de bâtons selon disponibilités
Niveaux d'efforts	1 / 2	2 → 3 / 5	3 → 4 / 5	2 → 4 / 5
Séances habituelles	Le mercredi à 14h30 des semaines impaires	Samedi à 14h30 Le week-end des semaines paires	Dimanche à 9h Le week-end des semaines paires	Programme Réseau Evasion Neige
Janvier	Mercredi 14 à 14h30 Mercredi 28 à 14h30	Samedi 10 à 14h30 Vendredi 30 à 14h30	Dimanche 4 à 9h	Le 11 → Journée Découverte Le 24/25 → WE Bivouac
Février	Mercredi 25 à 14h30		Dimanche 1 à 9h Dimanche 23 à 9h	Le 8 → Journée Découverte Le 14/15 → WE neige
Mars	Mercredi 11 à 14h30 Mercredi 25 à 14h30	Samedi 7 à 14h30 Samedi 21 à 14h30 Vendredi 27 à 14h30	Dimanche 22 à 9h Samedi 28 à 9h	Le 28 fev/1er → WE refuge Le 8 → Journée Découverte

1^{er} essai Gratuit : me contacter : Hervé BENOIT-CHIEUX → 07 60 45 77 27 ou ffrando@frc.dujura.fr

2^e essai gratuit pour adhérent-e-s du Foyer Rural (ou adhésion FRC obligatoire)

3^e essai et suivants : (adhésion annuelle FFRANDONNEE 30,85 € ou 10 €/ séance)



← <https://ffrando-frc.dujura.fr>

Projet de voyage : Marche Nordique, Dynamique, visite et Longe Côte du mercredi 13 mai au soir au Dimanche 17 mai au matin → Ault

Section FFRANDO Longe-Côte du Foyer Rural de Champvans (39)
Marcher Joyeux, Marcher Curieux, Marcher Sérieux

