

## La RANDONNEE C'est plus Sympathique en Club

*C'est la convivialité,  
C'est aller là où nous n'irions pas seul,  
C'est parcourir la région par les sentiers,  
C'est découvrir la nature au fil des saisons,  
C'est le sport bien-être pour tous,  
C'est entretenir son corps au naturel.*



Le jeudi matin et le dimanche matin des parcours de 10 à 13km. Un jeudi par mois une randonnée à la journée 20 à 24km. RDV 8h15 Parking Intermarché.  
Des séjours de stage de randonnée sur une semaine & sur 4 jours, dans différentes régions.

Nous participons à l'organisation du PARIS-VERSAILLES-MANTES rassemblant plusieurs milliers de marcheurs.

La section pédestre de l'AS Mantoise, fait partie du groupement des clubs du Mantois.

Janvier marche annuelle dans le cadre des clubs du Mantois.

## La RANDO-SANTE\*- RANDO DOUCE

*C'est de la randonnée douce  
C'est la rando alliée de la santé  
C'est la rando bien-être,  
C'est une rando adaptée,  
C'est la rando conviviale et sécurisée,  
C'est prendre confiance en soi.*



Vous n'arrivez plus à suivre un groupe de randonneurs, votre santé ne vous le permet plus, vous êtes diabétique, en rémission d'un cancer, vous avez subi une opération, la **Rando-Santé\* Rando Douce** s'adresse à vous, c'est la rando bien-être pour tous. En devenant membre de la section pédestre, dans le cadre de la Rando-Santé\*Rando Douce, vous trouverez une écoute auprès des animateurs formés par la FFRP. Il est proposé, des parcours adaptés, à allure douce avec une progression tout au long de la saison.

Séance : mardi matin 9h15 RDV parking Intermarché.

**Rando-Santé\* est une marque déposée FFRP.**



**Section Labellisée**

## La MARCHE NORDIQUE C'est plus efficace en club.

**C'est du stretching en pleine nature,  
C'est éliminer des calories en tonifiant son corps,  
C'est 80% de la chaîne musculaire sollicitée,  
C'est l'activation cardio-vasculaire tel un jogging,  
C'est favoriser l'amplitude pulmonaire,  
C'est entretenir son corps au naturel.**



## *La marche nordique vous intéresse*

Rejoignez l'ASM pédestre, en devenant membre de la section, vous pratiquerez la marche nordique sur les sentiers du Mantois encadré par des Animateurs Diplômés. Des séances de 2h à 2h30 vous sont proposées le Lundi matin à 9h30 et le Samedi après-midi à 14h30. RDV selon planning.

La marche nordique est une discipline sportive qui nécessite des efforts physiques intenses. Elle requiert à la base, une pratique régulière de la marche. Ce n'est pas un sport de mode, elle est pratiquée depuis plus de vingt ans en France.

**Aussi, pour une bonne cohésion du groupe, les animateurs se réservent le droit de refuser les personnes n'ayant pas l'aptitude requise.**

## La MARCHE AUDAX C'est plus accessible en club

Les marches d'endurance « AUDAX », sont des épreuves pédestres de régularité à allure régulée. Les brevets AUDAX pédestre sont des épreuves homologuées sur longues distances 25, 50 75 pouvant atteindre 200kms à une allure de 6km/h, menées et contrôlées par des capitaines de marches aguerris.

« Partir ensemble, revenir ensemble » tel est la devise de l'UAF (Union des Audax Français). L'UAF publie le calendrier des AUDAX.

Depuis 2010, la FFRP et l'UAF se sont associées pour promouvoir et développer la marche AUDAX. La section ASM pédestre est adhérente de l'UAF.





**La section Pédestre de l'ASM est affiliée à la FFRP,**

### **Fédération Française de la Randonnée Pédestre**

Elle regroupe plus de 3500 clubs pour 245000 adhérents.

En 1947, les Grandes Routes du marcheur prend le nom de Sentiers de Grande Randonnée, le mot « Randonnée » est lancé et celui de randonneur avec. En 1978, le Comité National des Sentiers de Grande Randonnée devient la FFRP, « Fédération Française de Randonnée Pédestre ».

Par l'adhésion à la FFRP la section pédestre permet à ses membres de suivre des formations : à la lecture de cartes, l'orientation, la pratique de la boussole, l'utilisation du GPS, la sécurité, devenir des animateurs diplômés ...

#### Conditions d'adhésion :

La Cotisation est valable du 1<sup>er</sup> Septembre au 31 Aout :

Fournir un certificat médical de non contre-indication.

#### L'équipement :

Chaussures, vêtements adaptés et un sac à dos.

Pour la marche nordique : chaussures tige basse, prêt des bâtons les 3<sup>es</sup> mois

#### La cotisation comprend :

La licence FFRP, l'assurance Individuelle, la prise en charge des frais de formation, des marches du dimanche, le droit d'entrée de l'AS-MANTAISE.

#### Renseignements :

Mr Philippe Cloléry : Président 06 84 50 36 53

Mme Martine Guyon : Secrétaire 06 29 56 60 98

Mr Guy Dalencourt : Trésorier. 06 60 75 31 25

Mr Guy Ledebt : vice-Pdt, Resp. marches 06 98 00 77 28

Mr Claude Chanceler ; Resp rando-Santé 06 45 47 75 41



**AS MANTAISE**

**15, rue de Lorraine**

**78200 MANTES-LA-JOLIE**

**La Randonnée Pédestre**

**La Marche Nordique**

**La Marche Audax**

**La Rando-Santé\* - Rando-Douce**

**Vous intéresse :**

**Rejoignez la section**

**Pédestre de L'AS MANTAISE**

#### **L'Association Sportive Mantaise**

**est un club omnisports comptant 30 sections vous proposant 28 disciplines et environ 4000 membres dont la section pédestre. C'est le plus grand club omnisport de sa catégorie de la région.**

**AS Mantaise 01 34 77 23 34.**

**Site internet : [asmantaise.fr](http://asmantaise.fr)**