

DOSSIER
DE PRESSE
2022

COMITÉ FFRANDONNÉE BRETAGNE



bretagne.ffrandonnee.fr

ÉDITORIAL DE LA PRÉSIDENTE PAR INTÉRIM



Comme 2020, l'année 2021 a été marquée par le COVID. Bien que la pratique de la marche et de la randonnée soit restée possible, la Bretagne a perdu 15% de ses licenciés.

Même si nous avons assisté à un beau Championnat régional de longe côte à Ploudalmézeau, la plupart des grands rendez-vous ont été annulés (Rando Bretagne, randonnées de Noël, brevets Audax®, etc.).

L'équipe du Comité régional a poursuivi ses activités pour favoriser le rebond. En 2021, la formation des animateurs a peu à peu retrouvé un rythme normal au bénéfice des clubs et des pratiquants. La réunion des animateurs de randonnée, de marche nordique, de longe côte à Dinard en octobre a été un temps fort pour le réseau fédéral en Bretagne.

Au moment où l'horizon s'éclaircit, positivons : la reprise est là et dans chacun de nos 4 départements de nouveaux clubs ont rejoint la FFRandonnée.

La crise sanitaire a accéléré l'évolution des comportements en matière de tourisme et de loisirs, vers plus d'itinérance douce et de proximité, plus de diversité aussi, entre recherche du bien-être et imprégnation du milieu pour les uns et défi pour les autres, à l'image du très beau record de Jérémy Desdouets qui a parcouru le GR® 34 en 27 jours.

Après le GR® 34, sentier des douaniers, c'est le GR® 37, cœur de Bretagne, du Mont-Saint-Michel à la presqu'île de Crozon qui a mobilisé la commission Sentiers et itinéraires pour offrir aux adeptes de l'itinérance une grande traversée à travers la Bretagne intérieure. Et pourquoi pas, dès maintenant, promouvoir tout le maillage des GR® bretons et le grand tour de notre belle région en combinant le sentier littoral avec les GR® 37 et GR® 39 qui relient la Manche à l'Océan ?

Soucieuse de contribuer à relever les grands défis sociétaux que sont la transition écologique, le bien-être et la santé, les mobilités durables, l'équipe du Comité est très sollicitée pour des partenariats aussi divers que nombreux.

Cela implique l'engagement de tous, animateurs, clubs, bénévoles, administrateurs, salariée. Merci pour votre engagement !

Raymonde Séchet
Présidente par intérim du Comité FFRandonnée Bretagne



LA RANDONNÉE PÉDESTRE, UNE ACTIVITÉ INCONTOURNABLE

Suivant le Baromètre national des pratiques sportives, en 2020, 65% des Français de 15 ans et plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive au cours des douze derniers mois. 25% des Français ont pratiqué la marche et la randonnée en 2020.



La Bretagne, terre de randonnée

Menée en 2016 par le Comité Régional du Tourisme de Bretagne, l'étude Reflet (enquête de fréquentation touristique régionale, reconduite en 2022) a révélé que **la promenade/la balade à pied constituait l'une des toutes premières activités de loisirs pratiquées par les touristes** : près de 9 touristes interrogés sur 10 (89,8 %) ont indiqué s'être tout simplement baladés à pied sur le territoire. La randonnée pédestre autonome arrivait également en tête des activités sportives pratiquées par les touristes (46%).

L'enquête réalisée dans le cadre du salon Destinations Nature 2022 dévoile les grandes tendances des randonnées pour cet été. **Les randonneurs aiment la Bretagne : ils sont 64% à envisager de partir en France, la Bretagne arrive en tête des régions les plus prisées avec 38%.**

Se reconnecter à la nature... près de chez soi

L'aventure à côté de chez soi, la nature à proximité... Est-il besoin de parcourir des centaines ou des milliers de kilomètres pour profiter d'une nature belle, sauvage et surprenante ? **Redécouvrir les richesses naturelles et culturelles que peuvent nous offrir les sites touristiques à proximité de notre domicile n'a jamais été autant plébiscité !**

Bien plus qu'un effet de mode, c'est le signe d'une tendance de fond. Le **besoin d'un retour à la nature, avec une activité en adéquation avec l'environnement**, mais également **l'aspiration au bien-être et à la santé, de lien social retrouvé**, expliquent l'engouement toujours plus vif pour la randonnée.

La Bretagne par sa géographie, sa diversité culturelle et paysage, son patrimoine vernaculaire, son authenticité et son étroit maillage de sentiers qui sillonne la région offre aux amoureux de nature et de grand air un **territoire attractif pour la pratique de la randonnée pédestre.**



valorisation touristique et développement économique

La randonnée et l'intérêt grandissant pour l'itinérance constitue en Bretagne un **atout fort de l'économie touristique.**

En 2021, suivant l'Observatoire Tourisme Bretagne, les 6 compteurs analysés situés sur le GR® 34 ont comptabilisé plus de 817 000 passages, soit une moyenne de plus de 136 000 passages par compteur sur l'année, **soit une moyenne de 373 passages par jour et par compteur.** Par rapport à 2020, la fréquentation progresse de 23%, dû très largement aux confinements qui nous ont empêché d'aller sur la côte. **Par rapport à 2019, la fréquentation progresse de 10%.**

Cet engouement pour la randonnée participe à l'attractivité d'un territoire et favorise le développement d'un tourisme respectueux de l'environnement.



La randonnée s'inscrit dans un souci de l'environnement

Bien davantage que d'autres activités outdoor, la marche et la randonnée s'inscrivent ainsi dans la **mouvance du « slow » et du local, du tourisme durable et du souci de l'environnement.**

Toujours suivant l'étude menée dans le cadre du salon Destinations Nature 2022, 61% des randonneurs interrogés souhaitent être en contact avec la nature, la biodiversité. Préserver l'environnement, faire une randonnée zéro déchet fait sens pour 25% des sondés. Au travers de son **plan fédéral 2021-2028**, la FFRandonnée affirme son **positionnement fort dans le domaine de la transition écologique** en participant activement aux actions liées à l'environnement et à la protection de la biodiversité et en faisant de tous les randonneurs des sentinelles de la nature.

La marche en ville, c'est dans l'air du temps

Le rapport d'Atout France publié en 2019 indiquait déjà que « l'engouement pour la randonnée pédestre... était stimulé par des clientèles principalement urbaines en recherche et de ressourcement ».

Que ce soit pour une **marche utilitaire du quotidien, une promenade ou une randonnée sportive, la ville est devenue un territoire de marche.**

La marche est d'ailleurs la première mobilité active dans les villes. Elle est plébiscitée par les Français qui en font le premier mode de déplacement, au regard du sondage IPSOS/ARF (2019) révélant que 72 % de nos concitoyens déclarent marcher.

Améliorer le quotidien du piéton qu'il soit marcheur, promeneur ou randonneur, c'est un défi que la FFRandonnée a décidé de relever. Le baromètre des Villes Marchables lancé par la FFRandonnée et ses partenaires de la plate-forme associative « Place aux piétons » en 2021 constitue l'une des premières actions d'une **stratégie nationale de la Fédération qui souhaite mettre ses connaissances acquises dans l'aménagement de l'espace rural au bénéfice des politiques urbaines et ainsi apporter sa contribution à l'amélioration de notre qualité de vie dans les espaces urbains.**

CARTE D'IDENTITÉ DU COMITÉ FFRANDONNÉE BRETAGNE

Forte d'un maillage territorial très fin, la FFRandonnée est présente partout en France. Le Comité FFRandonnée Bretagne se compose de 4 comités départementaux et représente 225 associations et 13 968 licenciés. (saison 2021).

Nos missions

Au côté des dirigeants élus bénévoles pour 4 ans, le Comité régional emploie 1 salariée. **Le comité directeur est structuré en 3 commissions statutaires** (sentiers et itinéraires, pratiques adhésions et formations) **pour mener à bien les missions suivantes :**

- développer, diversifier et promouvoir la pratique de la randonnée sous toutes ses formes
- diffuser les informations relatives à la randonnée
- organiser des stages de formations
- organiser et coordonner les manifestations de randonnée en région et soutenir les projets des 4 comités départementaux
- coordonner les sentiers GR®, GR® de Pays et PR par la création, le balisage, l'entretien et la promotion du « stade » des randonneurs
- contribuer à la sauvegarde de l'environnement et la préservation des chemins ruraux
- représenter la Fédération auprès des pouvoirs publics, des administrations régionales et des acteurs régionaux dans le domaine du sport, du tourisme, de la santé



Amélioration et développement du «stade» des randonneurs

En Bretagne, **22 050 kilomètres** jalonnent la région. Les **494 baliseurs aménageurs officiels**, une des forces vives de la FFRandonnée, en sont les principaux artisans.

Les comités remplissent un **rôle d'expert auprès des acteurs de la randonnée**. Ils les accompagnent dans toutes les étapes des projets de développement de la randonnée et la préservation des sentiers pédestres.

Cela se traduit notamment par le suivi du Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR), l'homologation des sentiers de Grande Randonnée®, la labellisation des itinéraires de Promenade et de Randonnée, la mise en place d'une signalétique directionnelle, la participation à l'élaboration de plans de gestion, de préservation et de valorisation de l'environnement.

Contribution à la sauvegarde de l'environnement

Les chemins participent à la mise en valeur et à la protection du patrimoine naturel et culturel français. Utilisés pour leur rôle économique, culturel, éducatif, écologique..., ils sont aujourd'hui également **source de sports, de loisirs et de valorisation des territoires**. La randonnée constitue un véritable support d'aménagement et de découverte du territoire en s'inscrivant dans les **objectifs du tourisme durable** (lien social, sensibilisation des randonneurs aux questions environnementales).

Favoriser la préservation du patrimoine des chemins et sentiers est également un des objectifs des comités.

Développement et valorisation des partenariats

Favoriser le lien social, s'engager en faveur de l'environnement, du développement durable et de la protection de la nature, contribuer au développement des territoires par la randonnée, promouvoir la pratique sportive (loisir, sport-santé et compétition) sont des **valeurs partagées par les partenaires**.

Le comité régional bénéficie d'un soutien du Conseil régional de Bretagne. Depuis 1999, il a conclu un partenariat avec le Crédit Agricole en Bretagne. Il entretient également des relations étroites avec les autres partenaires publics, dans le domaine du sport et du tourisme (DRAJES Bretagne, CROS Bretagne, CRT Bretagne).

Un partenariat est également engagé avec le réseau Sobhi Sport et le Campus Sport Bretagne de Dinard. Le comité porte une attention particulière à la valorisation de ces partenariats.

Grâce au soutien de leurs partenaires, le comité régional et les 4 comités départementaux poursuivent **leurs actions au bénéfice de tous, adhérents et grand public**.

Promotion de la pratique de la randonnée

La FFRandonnée en Bretagne **promeut la pratique de la randonnée et des autres activités de marche** par l'organisation de manifestations ouvertes et accessibles à tous, ses outils de communication et la promotion et l'édition d'une collection de 21 topo-guides pour l'ensemble de la région, une des mieux dotées de France.

Cette promotion se traduit également par la participation active à des salons.

Les formations fédérales

Agréée par le ministère chargé des Sports, la Fédération se doit d'assurer pleinement son rôle de référent pour l'encadrement, la sécurité et l'organisation de randonnées.

En Bretagne, **36 formateurs certifiés se mobilisent tout au long de l'année pour offrir leur savoir-faire et leurs compétences aux stagiaires**.

La programmation et l'organisation de stages de formation, en collaboration avec les 4 comités départementaux, se réalisent dans le respect du cahier des charges fédéral.

Afin de s'adapter et de mieux répondre aux attentes des nouvelles pratiques, la FFRandonnée s'est dotée depuis 2019 d'une filière de formation modernisée et attractive pour ses animateurs et les clubs. Formation adaptée, pratique de terrain, formation à distance, ce cursus offre des parcours complets et diversifiés, pouvant aller jusqu'à la professionnalisation.

Informations sur formation.ffrandonnee.fr

Chiffres-clés (saison 2021)

- 13 968 licenciés**
- 225 associations**
- 820 animateurs (toutes pratiques confondues)**
- 494 baliseurs**
- 22 050 km d'itinéraires balisés**
- 21 topo-guides de randonnée**

RANDONNER EN BRETAGNE : LES ITINÉRAIRES ET LE BALISAGE

En Bretagne, comme partout en France, la majeure partie des sentiers balisés est l'œuvre de la Fédération française de randonnée pédestre, qui est à l'origine des sentiers de Grande Randonnée (GR®), de Grande Randonnée de Pays (GR® de Pays) et de Promenade et Randonnée (PR).



Itinéraires de Grande Randonnée®

Les GR® correspondent à des parcours de plusieurs jours ou de plusieurs semaines, balisés en blanc et rouge.

La région Bretagne compte **plus de 4 300 km d'itinéraires de Grande Randonnée®**, autant de kilomètres pour parcourir la Bretagne et découvrir ses richesses que sont les côtes bretonnes, grâce au GR® 34, sentier des douaniers, le GR® 37, cœur de Bretagne ou le GR® 38 mais aussi d'autres particularités de la Bretagne avec le GR® 39, le GR® 341 ou encore le GR® 347 et le GR® 349. Parcourez également les **GR® de Pays, balisés en jaune et rouge (2 182 km)** et destinés à valoriser un territoire homogène par sa culture, son patrimoine ou son économie.



Balisage et signalisation

La Fédération s'engage au quotidien, grâce au travail des **8 900 baliseurs collecteurs officiels bénévoles**, pour favoriser le développement du stade de pleine nature à travers **un réseau de plus de 215 000 km d'itinéraires**.

Sur le terrain, le jalonnement des sentiers consiste en marques de balisage réalisées par différents procédés et sur différents supports : rochers, arbres, murs, poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain.

En complément des marques du balisage, la mise en place d'une signalétique s'avère parfois nécessaire suivant la configuration des itinéraires et les caractéristiques du territoire traversé.

Le balisage et la signalisation des itinéraires de randonnée pédestre sont régis par la **Charte Officielle du Balisage et de la Signalisation** éditée par la FFRandonnée.

Labellisation des itinéraires PR

Un PR labellisé est un itinéraire reconnu de qualité et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés. **Ce label fédéral constitue une reconnaissance officielle par la FFRandonnée.**

En Bretagne, la labellisation est menée par les 4 comités départementaux. La région compte **318 PR labellisés** (enregistrés par le Groupe Homologation Labellisation de la FFRandonnée).

Les PR sont généralement balisés par un rectangle de couleur jaune et proposent des circuits de quelques heures ou d'une journée maximum.



Le GR® 37, cœur de Bretagne

Après la requalification du GR® 34, entre Vitry et le Mont-Saint-Michel, **le GR® 37 débute désormais au Mont-Saint-Michel (La Manche) et se termine à Camaret-sur-Mer, à la pointe de Pen-Hir (Finistère).**



Long de 780 km, le GR® 37 nous entraîne à la découverte des paysages bucoliques de l'Ille-et-Vilaine, les forêts légendaires de Brocéliande, puis par le canal de Nantes à Brest, l'abbaye de Bon-Repos et les trésors cachés de la forêt de Huelgoat. La découverte des Monts d'Arrée et le littoral nord de la presqu'île de Crozon constituent un point d'orgue à ce cheminement.

Un plan d'actions est engagé par les comités de la région pour donner une **véritable notoriété au GR® 37 et en faire une destination touristique attractive.**

Le tour de la Bretagne par le GR® 34 et le GR® 39

En parcourant le GR® 34, le sentier des douaniers et le GR® 39, en remontant du barrage d'Arzal vers le Mont-Saint-Michel, le randonneur peut faire le tour de la Bretagne en suivant les célèbres balises blanches et rouges de la FFRandonnée.

Le GR® 39, moins fréquenté que le GR® 34 ne manque pas de charme. Il traverse l'Ille-et-Vilaine du nord au sud, 350 km pour relier la Manche à l'Océan-Atlantique. Il offre des paysages très variés : chemins creux au cœur du bocage et du pays du granit, vallée encaissée du Couesnon, forêts domaniales de Saint-Aubin-du-Cormier et de Rennes, chemins de halage le long de la Vilaine, avant de rejoindre les marais de la Brière.

La requalification des itinéraires

Le Comité régional et les 4 comités départementaux se sont lancés depuis 2016 dans un **programme pluriannuel de requalification du réseau régional des GR® et GR® de Pays**. Cette requalification consiste à revoir les itinéraires existants pour mieux les adapter aux demandes actuelles des randonneurs et proposer une offre de randonnée fiable, lisible et de qualité.

Le GR® 34 est inscrit au schéma à enjeu national et a été redéfini du Mont-Saint-Michel au Pont de Saint-Nazaire, soit 2 000 km et offre un parcours hors du commun sur tout le littoral breton.

Le réseau Suricate

Suricate vous permet de **signaler les anomalies et de mettre en relation les gestionnaires et propriétaires de sites de pratiques** en facilitant ainsi le suivi du traitement de ces anomalies et ce dans toutes les activités de sports de nature.

Usagers des sentiers et des milieux naturels, devenez acteurs de ce dispositif en signalant toute anomalie rencontrée lors de vos randonnées (équipement défectueux, signalétique erronée, décharge sauvage...) sur le site : sentinelles.sportsdenature.fr

LES TOPO-GUIDES DE LA FFRANDONNÉE

Aménager le territoire en itinéraires de randonnée balisés constitue une première étape. La seconde : mettre à disposition des randonneurs le descriptif de ces itinéraires. Les topo-guides de la FFRandonnée : outil indispensable pour découvrir la Bretagne...à pied® !



Les topo-guides de la FFRandonnée : toujours plus riches et attrayants

1er éditeur de guides de randonnée en France, la FFRandonnée propose un catalogue régulièrement remis à jour de **230 titres sur toute la France** (descriptifs à la journée ou en itinérance).

Que vous soyez simple promeneur ou randonneur chevronné, les topo-guides de la FFRandonnée s'adressent à tous : amoureux de la mer et de ses côtes, passionnés de pays et de régions, amateurs de randonnées citadines, gourmands de dénivelés, etc. Tous les circuits proposés sont balisés et ont été sélectionnés par les bénévoles de la région qui œuvrent au quotidien sur le terrain : **le fruit de plus de 70 ans d'expérience, un gage de qualité !**

21 titres de topo-guides figurent au catalogue breton. En 2021, **38 736 topo-guides ont été vendus** (contre 37 985 exemplaires en 2020).

La collection Grande Randonnée®

Si vous êtes prêts à marcher plusieurs jours, sac à dos, traverser des paysages inoubliables et ressentir des émotions, ces topo-guides de Grande Randonnée® sont conçus pour vous ! **Ils décrivent des parcours de GR® et/ou de GR® de Pays.** Ils permettent de bien préparer son séjour : accès au sentier, sources de ravitaillement, distance entre les étapes, réservation de gîtes... Autant de détails qui prennent toute leur importance une fois sur le chemin !

Pour être incollables sur les GR® en Bretagne, en particulier pour randonner au fil du GR® 34, 6 topo-guides s'offrent à vous :

- Côte d'Émeraude, les chemins du Mont-Saint-Michel, réf 345
- Côte de Granit Rose, Trégor Morlaisien, réf 346
- Les Abers, l'Iroise et Crozon, réf 347
- La pointe du Raz et les Montagnes Noires, réf 348
- Le littoral et les îles du Morbihan, réf 561
- De la Vilaine à la Loire, réf 349



La collection Promenade et Randonnée

Les topo-guides PR décrivent **des itinéraires de Promenade et de Randonnée généralement en boucle, d'une durée de 2h à 6h.** Chacun des titres propose une sélection de 12 à 80 circuits. Ils permettent de partir à la découverte d'un département, d'une région ou d'un parc naturel.

L'autre particularité de ces topo-guides PR est de permettre au randonneur de choisir le circuit selon son niveau de difficulté : très facile, facile, moyen et difficile. L'itinéraire tracé sur fond de carte IGN, le parcours détaillé, l'accès au sentier, le temps de marche, les particularités du terrain, que voir, que visiter, etc. : tout est précisé.

Des circuits adaptés à la pratique de la marche nordique sont également identifiés.



En Bretagne, 15 titres composent cette collection comme par exemple « Le Pays de Saint-Malo...à pied® », « Les Côtes-d'Armor...à pied® », « L'Ouest Cornouaille...à pied® » ou « Le Morbihan...à pied® ».



Le topo-guide

« La Bretagne...à pied® »

Titre phare de la région, **le topo-guide « La Bretagne...à pied® » est réédité pour la 5ème fois en 2022.** Destiné aux simples marcheurs autant qu'aux randonneurs chevronnés, aux bretons autant qu'aux touristes, « La Bretagne...à pied® » propose **une sélection des plus belles balades de la région, en 40 itinéraires de promenade et de randonnée dont 20 labellisés PR par la FFRandonnée.**

Des circuits pour toutes les envies : seul, en couple, entre amis ou en famille chacun peut trouver le circuit qui lui convient entre 2h (6 km) et 5h30 (22 km) de marche. Sur les principales destinations touristiques de Bretagne (des Côtes d'Émeraude et de Granit Rose au Golfe du Morbihan, des Portes de Bretagne à la Cornouaille, en passant par Brocéliande et le cœur de la Bretagne...) **En collaboration avec la Fédération des Campeurs, Caravaniers et Camping-Caristes,** retrouvez la liste exhaustive des aires de services et de stationnement pour camping-car en Bretagne et notamment celles situées près des départs des circuits du topo-guide.



LES PRATIQUES DE RANDONNÉE EN BRETAGNE

Dans les clubs FFRandonnée, pratiquez les activités de marche et de randonnée sous toutes leurs formes ! Venez rejoindre l'un des 225 clubs FFRandonnée de Bretagne. Pour choisir l'activité et le club adaptés à vos envies, rendez-vous sur bretagne.ffrandonnee.fr



Randonnée

Activité sportive préférée des français, la randonnée pédestre consiste à parcourir un itinéraire en marchant dans des zones naturelles ou urbaines sur un parcours balisé. **190 clubs affiliés en Bretagne vous ouvrent leur porte pour partager votre passion de la randonnée tout au long de l'année.**

Randonnée sur plusieurs jours consécutifs en itinérance avec nuits en bivouac ou hébergement local, la randonnée itinérante se pratique sur les GR®. Idéal pour découvrir une région et se déconnecter. Facilement accessible, la randonnée peut être pratiquée partout et par tous, au rythme de chacun.



Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite.

En Bretagne, 45 clubs proposent cette activité, accessible à tous, ludique et excellente pour la santé !

Un label régional qualité marche nordique est attribué aux associations affiliées de Bretagne qui répondent à 3 critères : 1 animateur diplômé pour 30 licenciés, au minimum 2 séances par semaine et 1 animateur pour 20 personnes maximum. **33 associations de marche nordique qui vous garantissent une qualité supérieure des conditions d'accueil pour la pratique de la marche nordique.**

La 3ème rencontre Marche Nordique interclubs affiliés à la FFRandonnée se déroulera le 15 octobre 2022 à Plouay (56). Ouverte à tous les licenciés FFRandonnée pratiquant la marche nordique.



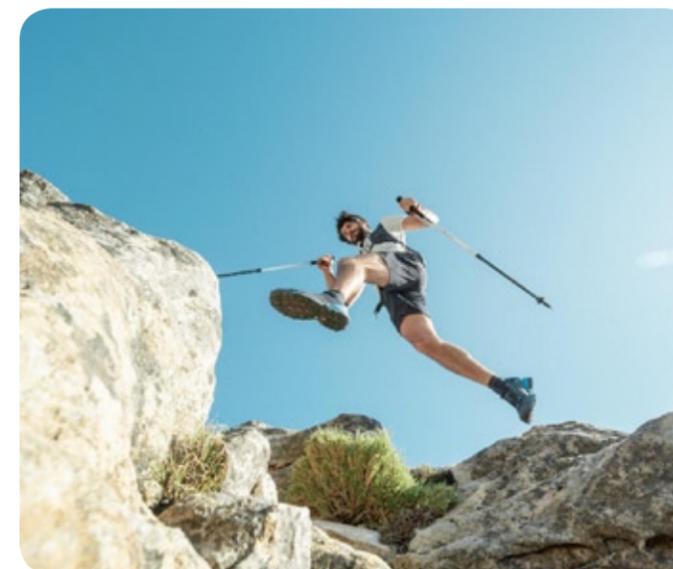
Longe côte marche aquatique

Le longe côte marche aquatique consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion (à une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles) avec un équipement adapté aux conditions de mer et de météo et éventuellement un ustensile de propulsion de type pagaies.

L'activité se pratique à plusieurs tout au long de l'année, sur des plages de sable à faible devers ne présentant ni obstacle majeur, ni risque particulier.

Activité de loisir, de bien-être, de santé ou compétitive, elle connaît un fort engouement et se pratique désormais sur la majorité du littoral français, et depuis peu en milieux lacustres. **27 clubs affiliés en Bretagne vous proposent cette activité.**

Épreuve qualificative pour le Championnat de France 2022, le 7ème Championnat Régional de Longe Côte aura lieu le 24 avril à Ploudalmézeau (29).



Marches d'endurance et Audax®

Il s'agit d'épreuves pédestres de **régularité sur de longues distances à allure régulée.** Les brevets Audax® pédestres sont les **épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125 ou 150 km.** Ils s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

Fast-hiking (ou randonnée rapide)

Venez découvrir cette nouvelle activité à mi-chemin entre la marche nordique et le trail ! Le fast-hiking est une **randonnée dynamique avec une marche active et rapide avec de grandes enjambées en montées et en descentes.** Activité accessible à tous, il suffit d'adapter ses parcours et ses défis à son niveau. Les collines sont un excellent moyen de débiter en douceur. Le fast-hiking permet de compléter l'entraînement cardio et développer le renforcement musculaire. Pour assurer vos déplacements rapides, un seul mot d'ordre : randonner léger !



Pratique Santé

A travers son plan fédéral « FFRandonnée 2021-2028 », la FFRandonnée affirme un positionnement fort de la fédération dans les domaines du bien-être et de la santé. Pour répondre à cet objectif, **ses clubs labellisés Santé offrent un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes capables de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical, mais dont les possibilités physiques sont diminuées** (sédentarité importante, vieillissement, pathologies chroniques stabilisées...).

En rejoignant un club labellisé Santé et en suivant régulièrement les séances Santé dans la discipline de votre choix, randonnée, marche nordique ou longe côte marche aquatique, vous retrouverez la forme et le plaisir de bouger, dans un cadre agréable et convivial, dans les meilleures conditions de sécurité.

La région Bretagne compte 11 clubs labellisés Santé ; 3 possèdent également le label Sport Santé Bien-Être délivré par l'Agence Régionale de la Santé.

UNE FÉDÉRATION AU SERVICE DES RANDONNEURS ET DES ACTEURS LOCAUX

Depuis 1947, la FFRandonnée a développé une expertise unique qui en fait aujourd'hui un acteur incontournable du développement social, économique, touristique et culturel. Elle représente la structure de référence en matière de randonnée.

Nouveauté 2022 : l'application mobile FFRandonnée

La FFRandonnée, acteur majeur de la randonnée depuis 75 ans, s'est associée à la société Cirkwi, opérateur reconnu dans le monde des applications outdoor, pour créer sa nouvelle application.

Accessible sur toutes les plateformes, l'application qui s'appellera « **MaRando** » sera destinée à l'ensemble des pratiquants, licenciés ou non, et répertoriera les itinéraires homologués et labellisés, marque de fabrique de la FFRandonnée qui fait sa réputation depuis sa création en 1947, mais surtout **gage de qualité** pour ses futurs utilisateurs.

Cette application répondra aux nouveaux besoins exprimés par les randonneurs, débutants comme confirmés, de plus en plus adeptes des outils numériques et de leur smartphone pour partir sur les sentiers, et **désireux de découvrir le territoire français dans les meilleures conditions de sécurité.**



Des randonnées ouvertes à tous sur toute la Bretagne

Les nombreuses manifestations organisées tout au long de l'année sur le territoire régional reflètent le **dynamisme des comités et le maillage étroit des relations tissées avec les associations et autres structures locales.** Ces randonnées ouvertes à tous permettent aux organisateurs de promouvoir la FFRandonnée et transmettre leur passion de la randonnée. C'est aussi l'occasion de souligner le travail réalisé par la Fédération, ses comités et ses bénévoles dans l'aménagement des sentiers et dans la promotion de la région grâce à la randonnée.

Ces manifestations sont rassemblées au sein d'un **calendrier régional**, disponible en téléchargement sur le site internet du comité régional. 2022 marque le grand retour de **la Rando Bretagne, événement phare de la randonnée en Bretagne, qui aura lieu du 16 au 24 avril dans le Finistère.**

Labellisée Terre de Jeux 2024, la FFRandonnée s'engage au côté du mouvement sportif français pour vibrer au rythme des Jeux olympiques et paralympiques de Paris de 2024. **Le projet P.A.R.I. 2024** (Pour l'Accueil des Randonneurs Itinérants) a pour objectif de **rassembler sur Paris au printemps 2024 des randonneurs venus, à pied, par les GR® de toutes les régions de France.**

bretagne.ffrandonnee.fr

Outil incontournable, le site internet du comité régional est conçu afin d'apporter toutes les informations utiles à la randonnée en Bretagne et informer sur la FFRandonnée et ses actions. Parcourez les différentes rubriques et découvrez les pratiques de randonnée, les actus randos, les topo-guides, les itinéraires en Bretagne,... bonne visite !

Consultation 2021 : 341 060 visites, 280 454 utilisateurs et 507 186 pages vues

Newsletter et page Facebook

Une newsletter **bimestrielle** est envoyée à environ **1 500 destinataires directs** et également accessible au grand public sur le site internet du Comité régional, permettant de diffuser des informations actualisées.

Depuis janvier 2018, le Comité régional possède une **page Facebook, FFRandonnée Bretagne**, outil indispensable pour augmenter la notoriété du comité, dépassant désormais les **3 000 abonnés.**



Une présence au plus près des acteurs locaux

Une offre randonnée participe à l'image d'un territoire et favorise le développement d'un tourisme respectueux de l'environnement.

Elle crée une dynamique économique équilibrée et multiforme associant tous les métiers de l'accueil et du service : hébergement, restauration, locations, guides et accompagnateurs, activités de loisirs et de découverte. Si la randonnée est une activité accessible et naturelle, il faut aujourd'hui pour optimiser sa pratique de loisir et ses retombées touristiques des connaissances et des compétences de plus en plus pointues.

Les comités de la FFRandonnée accompagnent les acteurs locaux dans toutes les étapes de leur projet de développement de la randonnée, depuis les études de faisabilité jusqu'à l'animation du réseau.

En Bretagne, cette expertise passe notamment par plusieurs actions :

- collaboration aux projets « randonnée » du Comité Régional du Tourisme de Bretagne, du Conseil régional de Bretagne et des Agences de Développement Touristique
- représentation de la FFRandonnée auprès des acteurs régionaux dans le domaine du sport, du tourisme, de la santé, de l'environnement
- participation aux réunions de comité de pilotage Natura 2000 et à des commissions d'aménagements fonciers
- soutien et expertise technique auprès des Conseils départementaux et des collectivités locales
- balisage et entretien des itinéraires de randonnée
- actions terrains (ouverture de sentiers, amélioration des itinéraires)



La rando, une passion à partager

Tous les moyens sont bons pour faire connaître les missions et activités de la FFRandonnée et communiquer sa passion de la randonnée.

Diverses actions de communication et de promotion, à travers les médias régionaux et nationaux, presse écrite, TV et radios, les salons confirment l'intérêt porté pour la randonnée sur notre territoire régional. C'est aussi l'édition des programmes de randonnées des comités et associations affiliées, des brochures d'informations, la collaboration avec des journaux et des magazines pour des reportages et des publications d'itinéraires de randonnée, l'animation régulière des sites internet et des pages Facebook du Comité régional et des comités départementaux, etc. Toutes ces initiatives participent à la **promotion de la randonnée** au sens large et constituent une **belle vitrine pour la Fédération !**

GR @ccess, l'abonnement numérique

Facilitez-vous la rando avec le GR @ccess sur mongr.fr ! Créez, planifiez et personnalisez votre itinérance sur les GR® à travers un choix de plus de 500 suggestions et de parcours géodirigés : cartographie IGN au 1:25000ème et d'outils cartographiques complets, parcours, étapes, hébergements,... Enrichissement régulier, une mise à jour quotidienne des données et une garantie de la qualité des contenus édités produits par les bénévoles de la FFRandonnée.



COMITÉ FFRANDONNÉE BRETAGNE

Centre d'affaires la Frébardière
11 rue de la Frébardière
35510 CESSON-SÉVIGNÉ

Tél. : 02 23 30 07 56

Email : bretagne@ffrandonnee.fr

Site internet : <http://bretagne.ffrandonnee.fr>

Page Facebook : FFRandonnée Bretagne

Merci à nos partenaires. Ils soutiennent
la randonnée dans notre région.

