

## L'ESCARGOT RANDONNEUR

“Cette association a pour but de vous accompagner lors de courtes randonnées lorsque, pour améliorer votre santé, un médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière. Des animateurs qualifiés en Rando Santé® organisent quatre à cinq fois par mois de petites marches adaptées à votre condition physique.”

Dr. Catherine Kabani  
Médecin Fédéral

### Votre contact :

Catherine Kabani  
Tél. : 06 12 53 30 68  
Mél. : esc.rando@gmail.com  
[escargotrandonneur.jimdo.com](mailto:escargotrandonneur.jimdo.com)



Rejoignez un club Rando Santé®,  
pour votre moral  
et maintenir ou améliorer  
votre capital santé.

## RANDONNER EN CLUB

La pratique de la marche en club vous assure un programme complet et une activité physique régulière.

Randonner dans un des 13 clubs Rando Santé® de la FFRandonnée de Seine-Saint-Denis, vous permet de bénéficier d'un encadrement sécurisé par un animateur formé et de partager vos passions et vos découvertes au sein d'un groupe convivial.

© C.D.R.P. 93 - Ne pas jeter sur la voie publique.  
10-2023

## OÙ PRATIQUER ?

- **Bondy Vadrouille**  
à Bondy - Responsable : Guy Duranton  
Tél : 06 78 92 63 06 - Mél : [bondyvadrouille@gmail.com](mailto:bondyvadrouille@gmail.com)
- **CDRP 93 Seine-Saint-Denis**  
à Rosny-sous-Bois - Responsable : Guy Duranton  
Tél : 06 78 92 63 06 - Mél : [bondyvadrouille@gmail.com](mailto:bondyvadrouille@gmail.com)
- **C.L.R.P.**  
à Livry-Gargan - Responsable : Chantal Dubois  
Tél : 06 63 43 70 00 - Mél : [chantaldubois0@gmail.com](mailto:chantaldubois0@gmail.com)
- **Coubron Rando**  
à Coubron - Responsable : Françoise Deshuraud  
Tél : 06 88 89 91 46 - Mél : [françoise.deshuraud@gmail.com](mailto:françoise.deshuraud@gmail.com)
- **CRPC Pieds Agiles**  
à Clichy-sous-Bois - Responsable : Françoise Denis  
Mél : [piedsagiles.clichy93@gmail.com](mailto:piedsagiles.clichy93@gmail.com)
- **C.R.V. Club de Randonnée Villepintois**  
à Villepinte - Responsable : Michel Houizot  
Tél : 01 48 60 47 91 - Mél : [michel5993@aol.com](mailto:michel5993@aol.com)
- **L'Escargot Randonneur**  
à Noisy-le-Grand - Contact : Françoise Jacquemin  
Tél : 06 03 95 25 06 - Mél : [jacqueminfrançoise@gmail.com](mailto:jacqueminfrançoise@gmail.com)
- **Les Droles en Groles**  
à Gagny - Responsable : Mylène Gay  
Tél : 06 11 51 11 56 - Mél : [lesdrolesengroles@aliceadsl.fr](mailto:lesdrolesengroles@aliceadsl.fr)
- **LOBIDIF Loisirs & Bien-être d'Ile-de-France**  
à Rosny-sous-Bois - Départ des randonnées à Paris XX<sup>ème</sup>  
Resp. : J. Alliaume - Tél : 07 67 25 74 95 - Mél : [lobidif@gmail.com](mailto:lobidif@gmail.com)
- **Sentiers ARS**  
à Sevran - Responsable : Michel Marot  
Tél : 01 48 31 90 19 - 06 28 35 45 01 - Mél : [michel.marot.1@cegetel.net](mailto:michel.marot.1@cegetel.net)
- **Union Sports - Les Verts Sentiers**  
à Saint-Denis - Responsable : Nourredine Jouini  
Tél : 06 58 41 64 48 - Mél : [randonnees@sdsu.fr](mailto:randonnees@sdsu.fr)
- **Rando Montfermeil**  
à Montfermeil - Responsable : Jacqueline Habert  
Tél : 06 77 30 60 51 - 01 49 91 95 20 - Mél : [jaclin.habert@orange.fr](mailto:jaclin.habert@orange.fr)
- **Randonnées Évasion Découvertes**  
à Aulnay-sous-Bois - Responsable : Brigitte Sanchez  
Tél : 06 20 80 92 98 - Mél : [brigitte.b.sanchez@free.fr](mailto:brigitte.b.sanchez@free.fr)
- **Rando Rosny-sous-Bois**  
à Rosny-sous-Bois - Responsable : Gérard Chanoir  
Tél : 06 22 96 27 63 - Mél : [randorosnysousbois@gmail.com](mailto:randorosnysousbois@gmail.com)

### Clubs Santé



**FFRandonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*

Seine-Saint-Denis

[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)

1 Ter place des Martyrs de la  
résistance et la déportation  
93110 ROSNY SOUS BOIS  
Tél. : 01 48 54 00 19  
[contact@randopedestre93.fr](mailto:contact@randopedestre93.fr)

## RANDO SANTÉ®



Randonner  
moins vite,  
moins loin,  
moins longtemps  
et toujours ensemble !

## QUI SOMMES NOUS ?

Notre passion sportive est la randonnée



## NOS MISSIONS

- Créer, baliser et entretenir les itinéraires de randonnée : 300 km de sentiers en Seine-Saint-Denis comprenant des GR®, des GRP®, des PR, et des sentiers thématiques.
- Contribuer à la protection de la nature et de l'environnement.
- Représenter les intérêts des randonneurs et de leurs associations.
- Promouvoir la randonnée pédestre et organiser des manifestations ludiques.
- Faire découvrir la randonnée aux jeunes.
- Organiser des formations à l'orientation, l'animation, le balisage, la découverte de la nature, etc.

## QUELQUES CHIFFRES

- Le Comité Départemental :
- est labellisé Rando Santé®
  - 10 commissions
  - 33 clubs
  - 35 baliseurs
  - 70 bénévoles
  - 2800 licenciés

En Seine-Saint-Denis :

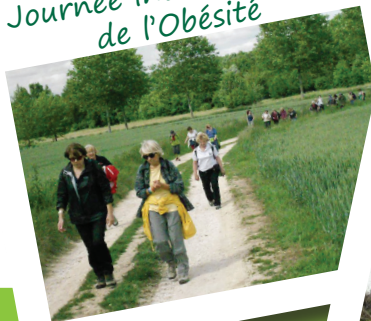
- 4 voies d'eau
- 25 parcs et forêts
- 300 km de sentiers balisés
- 1 400 ha d'espaces verts

## RANDO SANTÉ®

La Rando Santé® est une pratique adaptée à chacun de vous suivant votre âge, votre santé et votre condition physique. Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé et une ambiance conviviale avec des animateurs formés et compétents.

Le concept Rando Santé® est "moins vite, moins loin, moins longtemps". L'allure est modérée et adaptée à la personne du groupe marchant le plus lentement, souvent de 2 ou 3 km par heure sur de courtes distances et avec peu de dénivelé. Après cette balade, le groupe se retrouve parfois autour d'une pause gourmande.

Journée internationale de l'Obésité



Rando Santé® à Noisy-le-Grand



La Rando Santé® en Seine-Saint-Denis, c'est :

- Plus de 100 sorties par an
- 28 animateurs diplômés Rando Santé®
- 12 clubs labellisés dont le comité départemental
- 1 médecin fédéral

TOUTE NOTRE ACTUALITÉ :



[www.randopedestre93.fr](http://www.randopedestre93.fr)



Rando Santé® à la Pitié-Salpêtrière



Week-end RS® CRPC Pieds Agiles



## Offrez la randonnée à votre santé !

La randonnée est accessible au plus grand nombre d'entre nous. A partir de 30 minutes par jour ou pratiquée régulièrement, elle maintient le bon fonctionnement de l'organisme. Quelle que soit votre condition physique, vous tirez bénéfice de la marche !

La randonnée est une activité peu coûteuse : des chaussures de sport suffisent le plus souvent.

Le label Rando Santé® est un gage de qualité.

Il vous garantit un réseau de clubs affiliés à la FFRandonnée qui suivent un cahier des charges précis en matière de sécurité et de Sport Santé. Il y a au minimum un animateur certifié Santé dans chaque club labellisé.

## LE LABEL SANTÉ

