



BÂTONS DYNAMIQUES

LONGE CÔTE

FAST HIKING

RANDONNÉE

RAQUETTES À NEIGE

MARCHE NORDIQUE

**PLAIDOYER POUR LA MARCHE  
ET LA RANDONNÉE**

# PRÉAMBULE

---

## **Pour une politique municipale ambitieuse en faveur de la randonnée et de la marche**

La randonnée et la marche connaissent un essor sans précédent : près de 30 millions de Français les pratiquent régulièrement. Bien plus qu'un simple loisir, elles répondent aux grands défis contemporains : santé publique, transition écologique et attractivité de nos territoires.

La FFRandonnée, forte de ses 243 000 licenciés, 3 500 clubs et 230 000 km de sentiers balisés, propose une ambition claire : **un club de randonnée dans chaque commune**.



# 01.

## FAIRE DE LA RANDONNÉE ET LA MARCHE, DES VECTEURS D'ATTRACTIVITÉ TERRITORIALE, ÉCONOMIQUE ET TOURISTIQUE

Première activité physique des Français, la randonnée génère plusieurs milliards d'euros de retombées touristiques annuelles. Les GR®, GR® de Pays et PR, entretenus par 9 500 bénévoles, forment un patrimoine collectif à protéger.

### Les communes peuvent :

- Faire respecter les dispositifs législatifs (servitudes, loi limitant l'engrillagement ...) afin de préserver l'accès à la nature.
- Soutenir les clubs de randonnée.
- Promouvoir les itinéraires via les topoguides®, les applications numériques comme MaRando® et les circuits thématiques (culturels, gourmands, nature) dans les zones rurales, urbaines et périurbaines.
- Créer des espaces d'accueil conviviaux, des fêtes locales de la randonnée et des échanges interterritoriaux.

### Mettre la randonnée et la marche au service de la santé des habitants des territoires



## 02.

# INSCRIRE LA MARCHE AU CŒUR DES MOBILITÉS POUR DES TERRITOIRES EN TRANSITION

La marche est le mode de déplacement le plus pratiqué, mais paradoxalement le moins intégré aux politiques de mobilité. Elle est gratuite, propre, saine et universelle.

## Les communes peuvent :

- Intégrer la marche dans les plans de mobilité et documents d'urbanisme.
- Créer des cheminements piétons continus, zones 30, rues partagées et abords d'écoles apaisés.
- Veiller à la pérennité des itinéraires sur leur territoire en les inscrivant sur le Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR)
- Offrir du mobilier urbain adapté : bancs, fontaines, zones d'ombre, signalétique.
- Évaluer la "marchabilité" locale avec des baromètres de confort et de sécurité.

**Une ville marchable, c'est une ville respirable, vivante et durable.**



# 03.

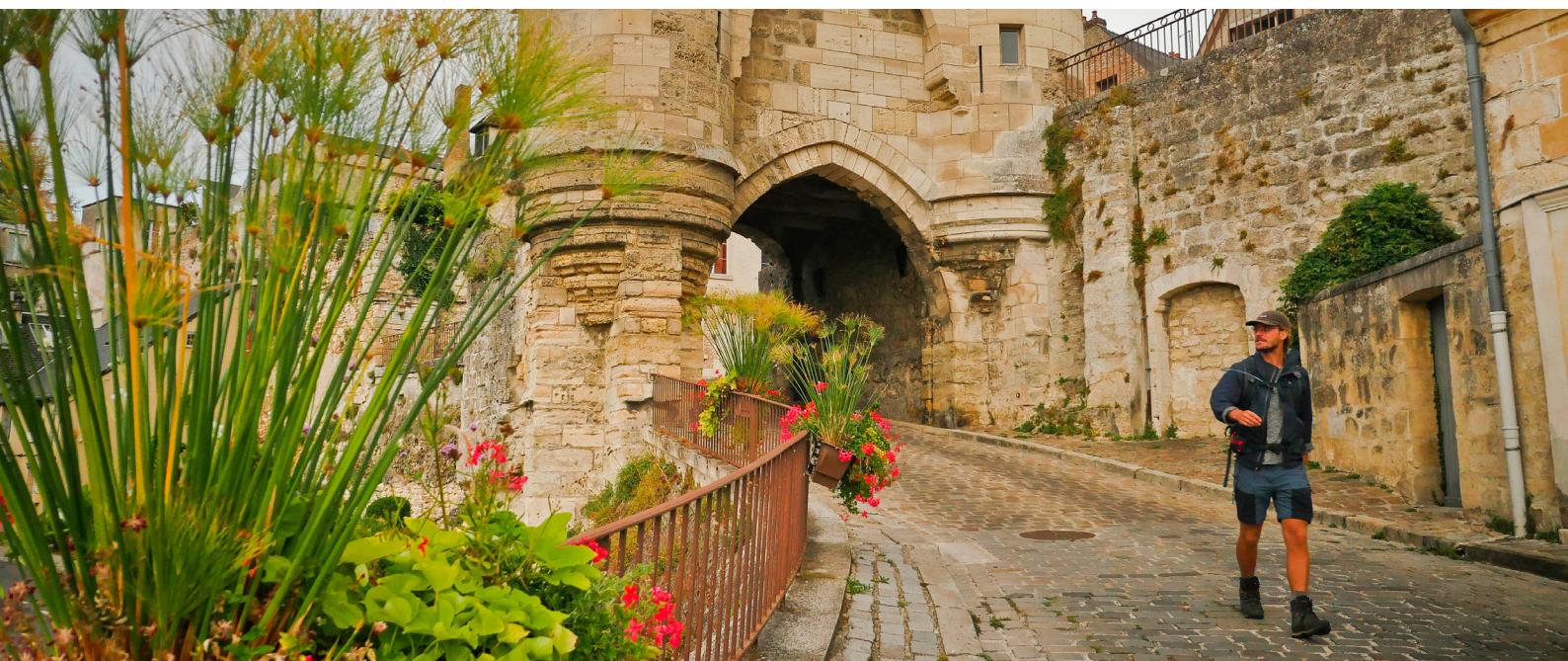
## METTRE LA RANDONNÉE ET LA MARCHE AU SERVICE DE LA SANTÉ DES HABITANTS DES TERRITOIRES

La sédentarité touche 95 % des adultes ; marcher 30 minutes par jour réduit significativement les risques cardiovasculaires, le diabète et la dépression.

### Les communes peuvent :

- Créer des itinéraires piétons sécurisés reliant quartiers, écoles, équipements et maisons de santé.
- Soutenir les clubs labellisés Rando Santé, adaptés aux publics fragiles.
- Faciliter les relations entre les clubs de randonnée de leur territoire et les maisons de Sport-Santé.
- Développer les Balades à Roulettes® (familles, seniors, PMR) : itinéraires courts (500 m à 4 km) adapté aux poussettes, fauteuils roulants ou draisiennes.
- Intégrer la marche aux contrats locaux de santé et encourager la prescription médicale d'activité physique.

**Investir dans la randonnée et la marche, c'est investir dans la santé publique et l'inclusion**



# 04.

## TRANSMETTRE AUX JEUNES GÉNÉRATIONS LE GOÛT DE LA MARCHE ET DE LA NATURE

Le nombre d'enfants allant à l'école à pied a chuté de 60 % à 40 % en 30 ans. Il est temps de réhabiliter la marche dans l'éducation.

### Les communes peuvent :

- Soutenir la création d'un programme "Savoir marcher", inspiré du "Savoir rouler".
- Mettre en place pédibus et rues aux écoles.
- Participer avec les clubs locaux au développement des programmes éducatifs :
  - *Un chemin, une école®* : création d'itinéraires par les élèves.
  - *Des Ailes à tes baskets* : projets de marche pour les jeunes éloignés du sport.
  - *Rando Challenge Jeunes* : apprentissage ludique de l'orientation et du territoire.

### Marcher dès l'école, c'est former des citoyens actifs et responsables.

La randonnée et la marche sont des outils puissants de transformation locale.

En 2026, engageons-nous à :

- Rendre nos communes et territoires plus attractifs, durables et inclusifs
- Faire redécouvrir à chacun le plaisir de marche



# ENSEMBLE

-----

**faisons de la randonnée et de la marche,  
bien plus qu'une pratique, un véritable projet  
de société. Des communautés de marcheurs  
rassemblées partout sur le territoire, un club  
affilié dans chaque commune, et des chemins  
pour tous !**



## Contact :

Fédération Française de la Randonnée Pédestre  
23 Rue Raspail, 94 200 Ivry-sur-Seine  
Tél : 01 44 89 93 90  
Courriel : [info@ffrandonnee.fr](mailto:info@ffrandonnee.fr)

