



Fédération Ivoirienne de Randonnée Pédestre et du Bien-Être pour Tous
Siège social face au complexe sportif Jesse Jackson de Yopougon
Tél :23 00 10 28 /47 77 33 66 / 58 05 80 99 - Mail : esmela2@hotmail.com

Fédération Ivoirienne de Randonnée Pédestre et du Bien-Être pour Tous



**POUR LE DEVELOPPEMENT ET
LA PROMOTION DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE NOTAMMENT LA
MARCHE A PIED AU BENEFICE
DE LA COMMUNAUTE POUR UN
BIEN-ÊTRE POUR TOUS**

Qui sommes-nous ?

La *Fédération Ivoirienne de Randonnée Pédestre et du Bien-Être pour Tous* (FIRAPE) est une structure d'utilité publique qui se charge de la promotion et du développement de l'activité physique et ou sportive en occurrence la marche sous toutes ses formes. Elle est régie par la loi N° 60-315 du 21 septembre 1960 relative aux associations et la loi N° 2014-856 du 22 décembre 2014 relative au sport.

La FIRAPE est née le 13 juin 2015 à Abidjan par la volonté de 62 Clubs, Associations et Groupements Sportifs ayant en commun la *Marche comme activité sportive* principale et ses disciplines associées et complémentaires. Elle regroupe à ce jour 216 clubs dans 60 ligues installées en Côte d'Ivoire avec en moyenne 200 personnes, soit un effectif de plus de 50 000 membres.

Qu'elle est notre Vision ?

Notre vision est de contribuer par la marche et ses disciplines associées et complémentaires pour faire de la Côte d'Ivoire une Nation où les populations se portent bien grâce à l'Activité Physique ou Sportive.

Pour qu'elle Mission ?

Pour cela la *Fédération Ivoirienne de Randonnée Pédestre* s'est donné 6 axes comme mission :

1. Développer la Randonnée Pédestre en CI comme pratique sportive de masse,
2. Donner une identité médicale de tous les membres des groupements sportifs.
3. Contribuer à la sauvegarde de l'environnement notamment par des actions de sensibilisation, d'éducation, de formation et d'information.
4. Formaliser la Randonnée Pédestre par la création de sentiers pédestres à travers tout le pays
5. Former des jeunes encadreurs bénévoles pour l'accompagnement de nos activités
6. Contribuer à faire de l'Activité Physique ou Sportive (APS) un moyen d'intégration, de cohésion, de rapprochement et pourvoyeur d'emplois.

Nos Objectifs

- Organiser le territoire **national** en ligues régionales ;
- Mettre tout en œuvre pour atteindre le cap de **100 000** adhérents d'ici à fin 2019 et le million en 2022
- Susciter une dynamique interne dans chaque ligue pour plus d'activités.
- Contribuer à l'amélioration de la santé des ivoiriens à travers la marche et les autres activités qui s'y rattachent.

Qu'avons-nous comme Moyens ?

La FIRAPE repose sur un capital humain disponible, dévoué, expérimenté au service du développement et de la promotion de la randonnée pédestre. Aussi, les contributions financières de personnes de bonne volonté constituent un moyen non moins important pour accompagner nos activités.

Quels sont les bienfaits de la Marche ?

Comme toute activité physique soutenue, la marche pousse l'organisme à brûler des calories et à convertir les glucides, les graisses et les protéines en énergie plutôt qu'en réserves adipeuses. Si vous marchez régulièrement, votre poids devrait baisser.

Pour que la marche soit efficace, il faut que l'activité soit soutenue, ce qui correspond à une allure de 7 à 9,5 km à l'heure en moyenne. Cela revient globalement à doubler l'allure à laquelle vous marchez normalement. Le corps travaille alors à 60-70% de sa puissance cardiaque et puise dans ses réserves pour trouver l'énergie nécessaire à l'effort. Marcher redessine la silhouette en douceur : les muscles fessiers, les cuisses, les muscles des bras et des épaules travaillent.

Source

[:http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/sport-fitness/fiches-sports/bienfaits-de-la-marche-02388](http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/sport-fitness/fiches-sports/bienfaits-de-la-marche-02388)

Contacts : Tél :23 00 10 28/ 47 77 33 66 / 58 05 80 99/ 42 08 21 38 -

Mail : Esmela2@hotmail.com / info-firape@firape.ci

Site web: www.firape.ci