



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur
Mai 2025 - n°107

À LA UNE

Les résultats du Championnat Régional
de Longe côte® 2025



Deux jours de compétition sur la Plage des
Estagnets à Hyères

Des athlètes déterminés à donner le meilleur d'eux-mêmes et à se qualifier pour le Championnat Zone Sud, un club support [Hyères Longe Côte](#) dont les bénévoles n'ont pas ménagé leurs efforts pour faire de cette édition 2025 une belle réussite. **Merci à toutes et tous !**

Nous vous donnons rendez-vous pour la suite : le Championnat Zone Sud.

[Les résultats](#)

Le Championnat Zone Sud de Longe côte® 2025



FFRandonnée
Provence-Alpes-Côte d'Azur



FFRandonnée
Occitanie

— CHAMPIONNAT ZONE SUD —

de Longe côte®

17 & 18 MAI 2025 | HYÈRES

PLAGE DES ESTAGNETS

REPLI - PLAGE DE L'AYGUADE



REGION
SUD



PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



La Région
Occitanie



Le DÉPARTEMENT



MÉTROPOLIS
TOULON
PROVENCE
MEDITERRANÉE



VILLE D'HYÈRES



SNCF
RESEAU

PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



CAP
HYÈRES



VVF

Vacances
à la mer



AEC



Ternelia

Les 17 et 18 mai 2025 sur la **plage des Estagnets** à **Hyères**, les longeuses et longeurs de Provence-Alpes-Côte d'Azur et d'Occitanie qui se sont qualifiés lors de leurs Championnats régionaux respectifs se mesureront pour être sélectionnés pour la phase qualificative suivante : le Championnat de France 2025 prévu le 7 juin à Sète.

Nous vous attendons nombreux pour venir soutenir les athlètes !

Fête nationale du Rando Challenge® 2025 dans le Tarn

FÊTE NATIONALE du RANDO CHALLENGE®

28 et 29 juin 2025
CAP'DÉCOUVERTE (Tarn)

FFRandonnées Rando challenge
Cap'Découverte

Programme

SAMEDI 28 JUIN

Dernière manche Championnat de France Rando Challenge® et Coupe d'Occitanie

8 h : Accueil
9h - 17h : Rando Challenge® Labellisé-Expert (ouvert à tous)
10h - 17h : Rando Challenge® Découverte (ouvert à tous)
18h : Remise des récompenses - Soirée festive

DIMANCHE 29 JUIN

9h - 14h : Rando Challenge® Performance (ouvert à tous)
9h - 14h : Géocoaching (ouvert à tous-familles)
14h30 : Remise des récompenses

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
rando-tarn.com

Possibilité d'hébergement sur place

Le Rando challenge®, la rando ludique et conviviale en équipe

Logos: Agence Nationale du Sport, TARN, FFRandonnées, Rando challenge, Cap'Découverte, and other regional logos.

La Fête nationale du Rando challenge 2025

- Le samedi sera consacré à la compétition avec la dernière manche du Championnat de France 2024/2025 et la dernière manche de la Coupe d'Occitanie de Rando challenge®. Un Rando challenge® découverte sera organisé en parallèle.

- Le dimanche, un Rando challenge® performance (avec outils numériques de navigation) et du géocaching seront au programme.

Ce week-end sera prolongé par 2 journées de formation à l'organisation d'événement Rando challenge®, ainsi que 3 journées consacrées à la découverte du département du Tarn.

La proximité géographique sera aussi l'occasion pour les équipes des clubs d'Occitanie de se tester et de se mesurer aux meilleures équipes nationales.

[Plus d'infos](#)

Votre photo préférée en avril



C'est la photo que vous avez le plus aimé sur nos réseaux sociaux :

Merci à @julie.dumey pour la photo !

Vous souhaitez partager avec nous vos plus belles photos ?

👉 Envoyez-les nous par mail à l'adresse cavila@ffrandonnee.fr

- nous les publierons **sur nos réseaux sociaux** en vous identifiant
- et nous les afficherons **à la une sur notre site internet** !

Vous pouvez également nous les faire parvenir directement via :

- <https://www.facebook.com/FFRANDONNEE.PACA>
- <https://www.instagram.com/ffrandoregionsud/>

Nous avons hâte de découvrir vos plus beaux clichés !

AGENDA DES ÉVÈNEMENTS

**Le programme des Comités Départementaux
de la Randonnée Pédestre de
Provence-Alpes-Côte d'Azur**



Hautes-Alpes

FÊTE DE LA RANDO

DIMANCHE 29 JUIN 2025
PLAGE DECHANTELOUBE

Serre-Ponçon



Hautes-Alpes
le département

- 1 : je prends connaissance des infos pratiques,
- 2 : je choisis ma rando,
- 3 : je remplis le formulaire d'inscription sur le site :



HAUTES-ALPES.FFRANDONNEE.FR
avant le 22 juin 2025



MÉTÉO : en fonction des conditions,
le programme pourra être modifié.



ÉQUIPEMENT : bâtons, tenue et chaussures de randonnée, coupe-vent,
gants, bonnets et veste chaude si mauvais temps, chapeau et lunettes de soleil, gourde
d'eau et pique-nique.



7h30*
Petit-déjeuner de 7h30 à 10h15.



8h30*
Premier départ de rando.



12h*
Pique-nique tiré du sac.



15h*
Goûter à partir de 15h.

* Les horaires ne sont donnés qu'à titre
indicatif et peuvent être prolongés selon les
circonstances. Participation libre sur place.

N°	Nom	Niveau	Km	Déniv. +	Durée	Départ
1	Col de Chorges Le Piolet	Très Difficile	13 km	1060 m	7h30	8h30
2	Col de la Gardette	Difficile	11 km	700 m	7h	9h
3	Le Ruban	Soutenu	10 km	510 m	5h30	10h
4	La Baie St Michel Les Curattes	Moyen	11 km	385 m	5h30	10h
5	La Baie Chanteloube Les Curattes	Moyen	9 km	320 m	5h30	10h15
6	Les Glaisilles	Facile	8 km	380 m	5h30	10h15
7	Rando famille	Très facile	5,5 km	130 m	4h	10h30
8	Nouveau : rando santé	Adaptée à tous	3 km	80 m	2h	10h30

Randonnées accompagnées, encadrées par les animateurs brevetés
du club Rando Caturige et un animateur rando-santé.

Plus d'infos

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Alpes-Maritimes



Stage Sécurité Montagne

Les 14 et 15 juin 2025 à Saint
Dalmas le Selvage (06), ne
manquez pas le stage qui vous est
proposé.

Plus d'infos

Var



La [FFRandonnée Var](#) vous propose
un séjour en **Andorre** du **06 au 12**
octobre 2025 (7 jours - 6 nuits)

Tarif : **730 €** par personne.

Je m'inscris

Randonnées et apéros

SAMEDI 24.05.2025
DOMAINE DE LA CASTILLE

L'APÉRO
SUD
FESTIVAL vous propose

LES RANDOS APÉRO

en partenariat avec
FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Var

2 RANDOS
avec arrêts dégustation
8,2 km - Dénivelé +/- 35 mètres

INSRIPTIONS

Départ : 10h15

Départ : 16h00

EN ACCÈS LIBRE
RANDO CHALLENGE
SUR LE DOMAINE
ouvert à tous !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

 07 44 41 05 20 - VAR.ORGANISATION@GMAIL.COM

SARL VAR ORGANISATION - 307 BOULEVARD GAMBETTA 83300 CUERS 81429439300010

DIMANCHE 25.05.2025 À 10H30
DOMAINE DE LA CASTILLE

L'APÉRO
SUD
FESTIVAL vous propose

LA COURSE À L'APÉRO



6 KM
COURSE CONVIVIALE
DÉGUISEE
SANS CHRONO NI CLASSEMENT
SEUL OU ENTRE AMIS

SOLO = 20 €
DUO = 17,50 € / PERSONNE
TRIBU [10] = 15 € / PERSONNE

 07 44 41 05 20 - VAR.ORGANISATION@GMAIL.COM

SARL VAR ORGANISATION - 307 BOULEVARD GAMBETTA 83300 CUERS 81429439300010

Plus d'infos

La boutique de la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur



**Les TopoGuides® sont à retrouver toute l'année sur notre
boutique en ligne !**

La boutique de la FFRandonnée
Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

ZOOM SUR NOS PARTENAIRES



Offre « MONTAGNE EN VUE » :

Jusqu'à 15 % cumulable avec votre avantage Partenaire

Sur un séjour durant les vacances d'été.

- Séjour se déroulant entre le 05/07 et le 30/08/25
- Réservation entre le 28/04 et le 18/05/25
- Durée minimale de 7 jours/ 6 nuits sur une sélection de destination.

*voir condition sur la page web



Changement du code
partenaire pour les remises
VVF : 00988

Lien avec les remises déjà
paramétrées : [https://www.vvf-
villages.org/?
code_corporate=00988](https://www.vvf-villages.org/?code_corporate=00988)

VACANCES **Ternélia**
Notre ADN, votre bonheur





Les Hauts De Marquay

www.leshautsdearquay.com
contact@leshautsdearquay.com

DECOUVERTE DU PERIGORD 5jours / 4 nuits

JOUR 1

Arrivée en fin de journée,
Installation dans les chambres et cocktail de bienvenue avant le dîner.

JOUR 2

Départ après le petit déjeuner pour la **Boucle des Sources de Marquay** (départ de la résidence pour environ 8km et 170m de dénivelé). Tout au long de cette randonnée, vous allez découvrir un territoire vallonné et boisé, ponctué de perles du petit patrimoine local, comme le lavoir du Clauzel. La forêt composée de chênes, charmes et châtaigniers offre une palette riche en couleurs. Ici et là, des îlots de prairies viennent agrémenter cette mosaïque.

Déjeuner à la résidence

L'après-midi découverte de la ville de **Sarlat**. Les pierres d'ocre blond de Sarlat, capitale du Périgord noir, sont un livre à ciel ouvert pour qui tourne les pages de leurs mille ans d'histoire ! De ruelles en ruelles, vous irez tour à tour à la rencontre du Sarlat médiéval et son origine abbatiale, du Sarlat Renaissance et ses somptueux hôtels particuliers, mais aussi du Sarlat moderne, qui a su trouver sa place avec la Traverse ou les portes monumentales de l'ancienne église Sainte Marie. Temps libre dans la vieille ville.

Retour à la résidence

Dégustation de produit locaux, foie gras, pour clôturer cette journée et démonstration de cuisson du foie gras poêlé.

Dîner

JOUR 3

Départ après le petit-déjeuner pour la **Boucle de Callabout** qui vous mènera au Château de Commarque (départ de la résidence pour environ 16km et 380 mètres de dénivelé effectué sur la journée complète). Au travers de cette randonnée, vous allez découvrir un territoire vallonné et boisé ponctué de hameaux, témoins d'une riche histoire paysanne.

Pique-Nique aux pieds du château de Commarque.

Visite du **Château de Commarque**. Venez découvrir les mystères de la forteresse oubliée ! Au cœur d'une vallée légendaire, dissimulé dans un écrin de verdure, s'offre au regard un millefeuille de pierres où château médiéval et vestiges préhistoriques se superposent sur un éperon rocheux. Abandonné dans les années 1500, le site s'endort pendant plus quatre siècles avant d'être redécouvert et sauvé par un descendant direct du même nom. Commencez alors la grande épopée du sauvetage et de la restauration des lieux. Retour à la résidence à pied (fin de la boucle de Callabout)

Note : Le château des Commarques est situé à la moitié de la boucle de Callabout. La randonnée s'effectue donc en 2 temps.

Dîner

JOUR 4

Le matin, départ pour la **Boucle de Montfort** (départ depuis le village de Vitrac pour environ 9km et 180 mètres de dénivelé) Bercée par les courbes généreuses de la Dordogne, la commune de Vitrac a la particularité d'être composée de 3 hameaux. En parcourant cette boucle, vous découvrirez le Bourg, perché sur son plateau, et son église ; ainsi que le village médiéval de Montfort et son château, campé sur son éperon rocheux. Enfin, par un petit détour, vous pourrez prolonger votre randonnée vers le Port, doté d'un imposant pont de pierres blanches, qui enjambe la Dordogne et vous mènera sur l'autre rive, à Vitrac-plage.

Déjeuner Pique Nique

L'après-midi, promenade en **Gabare** sur la Vallée de La Dordogne. Embarqué sur un coureau, vous découvrirez, au fil de la Dordogne, quelques mots issus du monde des gabarriers : carassottes, merrain, courpes et d'autres encore ! La rivière vous surprendra également par la richesse de sa faune et de sa flore qui lui valent d'être classée réserve mondiale de biosphère : le tout, au pied du vertigineux village de Beynac. Et qui sait, ce voyage aquatique sera peut-être l'occasion de se souvenir de quelques belles pages de La Rivière Espérance.

Retour à la résidence

Dîner gastronomique

JOUR 5

Départ après le petit-déjeuner.
Fin de notre prestation



Vacances
Léo Lagrange

VILLAGE VACANCES ***
LE HAMEAU DES OLMIERS,
À VAISON-LA-ROMAINE

-30%

de remise pour cet été

Pour toute réservation
avant le 31 mai 2025 !

RÉDUCTION APPLICABLE POUR TOUT SÉJOUR
DU 01/07/2025 AU 31/08/2025
À PARTIR DE

494,90€ par adulte

8 JOURS - 7 NUITS
PENSION COMPLÈTE

POUR TOUTES RÉSERVATIONS :
VAISON@VACANCESLEOLAGRANGE.COM
04 90 36 23 91



Code PARTENAIRE à communiquer lors de votre réservation

Offre non rétroactive, non cumulable avec la remise PARTENAIRE ou tout autre promotion, ou autres tarifs spéciaux, et soumise aux Conditions Générales et Particulières de Vente de Vacances Léo Lagrange

Réduction applicable sur le prix du séjour uniquement, hors prestations annexes, sans transport

Vacances
Léo Lagrange



Et si vous faisiez une pause pendant que tout le monde travaille ?

Avec notre offre MIDWEEK, partez en vacances du lundi au vendredi ou du mardi au samedi et profitez de 4 nuits en bord de mer à prix tout doux : 20% de remise sur votre séjour au camping*** Les Dauphins à St-Cyr-sur-Mer.

4 bonnes raisons de partir en semaine :

- Plus de calme, plus de confort : les plages sont plus tranquilles, les routes moins encombrées, les activités plus accessibles.
- Un vrai bol d'air sans la foule du week-end, pour mieux se reconnecter à la nature, au rythme méditerranéen... et à vous-même.
- Un tarif plus avantageux pour la même qualité de vacances : hébergements confortables, cadre naturel, ambiance conviviale.
- Idéal pour les groupes d'amis, les couples ou les jeunes parents en quête d'un break ressourçant hors des pics d'affluence. Découvrez Les Dauphins, un camping familial niché au cœur de la pinède, à deux pas des plages de Saint-



Réservez dès maintenant votre séjour MIDWEEK et profitez d'une escapade agréable, à petit prix. En ligne sur aec-vacances.com ou par téléphone au 04 50 02 90 74 avec le code MIDWEEK25

Offre valable jusqu'au 14/06/2025, pour tout séjour de 4 nuits avec une arrivée le lundi ou mardi, et un départ le vendredi ou samedi, entre le 05/05/2025 et le 21/06/2025, selon disponibilités. Offre non rétroactive et non cumulable avec les avantages partenaires.

Renseignements et réservations :

AEC Vacances

Familles / individuels : 04 50 02 90 74 - contact@aec-vacances.com

Groupes : 04 50 02 19 33 - groupes@aec-vacances.com

www.aec-vacances.com

Cyr-sur-Mer, avec vue sur la Méditerranée et une atmosphère propice à la détente.

VILLAGES VACANCES

CAP

Alpes
Provence

LOU RIOUCLAR
RECHASTEL
AZUR ET NEIGE



www.louriouclar.com

Réservez ! Par tél. 04.92.80.75.75 ou
par mail : contact@louriouclar.com



**100% RANDO ET
CONVIVIALITÉ**

- Laissez vous guider par la nature, et aussi par nos accompagnateurs, offrez vous une parenthèse détente et sérénité au Lou Riouclar.
- Laissez nous vous faire découvrir la vallée de l'Ubaye différemment entre ciel et montagne.

- * Tarif par personne par semaine
- * Court séjour possible



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

Lou Riouclar
Vacances de Printemps

Dès
637 €*
Du 23 au 30 août 2025



www.azuretnoise.fr

Réservez ! Par tél. 04.92.35.03.29 ou
par mail : contact@azuretnoise.fr

Azur & Neige
VILLAGE VACANCES - LOCATION SÉJOURS

**ÉVASION NATURE ET
CONVIVIALITÉ**

Partez à la découverte de la vallée de l'Ubaye, de la Blanche et de la Durance. Entre vallées préservées et l'emblématique lac de Serre-Ponçon, chaque sentier vous dévoile une nature grandiose et ressourçante.

- en pension complète
- guide compris



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

Azur et Neige
Séjour Rando

Dès
705 €*
Du 23 au 30 juin 2025



www.rechastel.fr

Réservez ! Par tél. 04.92.85.53.58 ou
par mail : contact@rechastel.fr



TOUSSAINT, C'EST LE TEMPS DES VACANCES FAMILIALES

Profitez de l'été indien Rechastellien, activités pour tous,
clubs enfants et des promotions familiales incroyables!

- 8 jours/7 nuits
- **PROMO spéciale Automne :**
2 adultes payants = 1 séjour "- 9 ans" offert !
- **PROMO familles nombreuses** (non cumulable avec la remise
membre FFRP)
- Tarifs dégressifs enfants



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

Rechastel
séjour d'été

Suivez-nous sur nos réseaux !



Ils nous soutiennent !



[FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur](#)

21 avenue de Mazargues, 13008 MARSEILLE

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

