



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur
Juin 2025 - n°108

À LA UNE

Championnats de Longe côte® 2025 en
région : une saison s'achève

FF Randonnée
les chemins, une richesse partagée
Provence-Alpes-Côte d'Azur




Longe Côte

Cette année, de nouvelles épreuves ont été testées lors des championnats régionaux et de Zone : 800m mains nues, 200m mains nues, 50m solo pagaie, 400m binôme libre, 4x50m mixte pagaie simple, et une nouveauté, le Trail Longe côte®.

Merci à notre club support [Hyères Longe Côte](#) pour son engagement et à tous les bénévoles qui n'ont pas ménagé leurs efforts pour faire de cette édition 2025 une belle réussite !

Prochaine étape le Championnat de France 2025 !

Le Championnat de France de Longe côte® 2025



Les **7 et 8 juin 2025** à Sète en Occitanie, les **464** longeuses et longeurs des **66 clubs qualifiés** se mesureront lors de ce **10ème Championnat de France**.

Les **clubs de Provence-Alpes-Côte d'Azur** qui se sont **qualifiés** pour cette dernière étape sont :

- [Alison Wave Attitude](#) (21 équipes)
- [ASLM Cannes Longe Côte](#) (11 équipes)
- [Fossa Mariana](#) (1 équipe)
- [Hyères Longe Côte](#) (64 équipes)
- [Irun Team 06](#) (2 équipes)
- [La Ciotat Longe Côte](#) (1 équipe)
- [Les Randonneurs Seynois](#) (11 équipes)
- [Trail Longe Côte Napoule](#) (1 équipe)
- [Water Walking Esterel](#) (8 équipes)
- [Wild Move](#) (18 équipes)

La presse parle de nous



L'engouement des jeunes générations pour la randonnée pédestre

Il n'y a pas d'âge pour se lancer !

Écoutez ou réécoutez le reportage de [Mouv'](#) sur le lien fort qu'entretiennent les plus jeunes avec la pratique de la randonnée pédestre !

Écoutez sur Mouv'



Comment réussir sa randonnée

Les vacances d'été approchent ! Pour certains d'entre nous, c'est le moment de planifier les randonnées que l'on rêve de faire !

[France Inter](#) a consacré un podcast à la préparation, étape essentielle pour partir l'esprit serein !

Écoutez sur France Inter

Fête nationale du Rando Challenge® 2025

FÊTE NATIONALE du RANDO CHALLENGE®

28 et 29 juin 2025
CAP'DÉCOUVERTE (TAMM)

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® Labelisé-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-tam.com

Possibilité d'hébergement sur place



Le grand évènement national revient cette année dans le Tarn !

- **Samedi 28 juin** 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.
- **Dimanche 29 juin**, 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'évènement Rando challenge®**, ainsi que **3 journées consacrées à la découverte du Tarn**.

[Plus d'infos](#)

Votre photo préférée en mai



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

Merci à Lucie MAGLIONE, alternante à la [FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur](#) pour ce montage photos !

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



Fête de la Rando

RANDO CATURIGE
ET LA FFRANDONNÉE
HAUTES-ALPES ORGANISENT LA

FF Randonnée
les chemins, une richesse partagée
Hautes-Alpes

FÊTE DE LA RANDO

**DIMANCHE 29 JUIN 2025
PLAGE DE CHANTELOUBE**

Serre-Ponçon CHORGES 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 Prolit	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 Bale St Michel Les Curattes	Moyen	11 km	385 m	5h30	10h
5	La Bale Chanteloube Les Curattes	Moyen	9 km	320 m	5h30	10h15
6	Les Glaisolles	Facile	8 km	380 m	3h30	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, encadées par les animateurs brevetés
du club Rando Caturige et un animateur rando-santé.

Plus d'infos

Alpes-Maritimes



Stage de formation collecteur numérique

Le [Comité Départemental de Randonnée Pédestre des Alpes-Maritimes](#) vous propose un stage de formation collecteur numérique le **27 juin en distanciel** et le **28 juin sur le terrain** à Antibes (06).

Les prérequis :

- Avoir fait la formation baliseurs
- Savoir utiliser un GPS
- Savoir utiliser le logiciel Excel
- Avoir une boîte de messagerie courriel
- Pour les personnes hors département 06 : avoir pris contact avec le Responsable des collectes numériques sur leur département.

Date limite des inscriptions : 15 juin 2025

[Plus d'infos](#)

Bouches-du-Rhône

Les écoles sur les chemins de randonnée



Il n'y a pas d'âge pour découvrir la randonnée pédestre !

Le succès ne se dément pas pour le programme "**Les écoles sur les chemins de randonnée**" lancé par le [Comité Départemental de Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône](#) ! Ces six derniers mois, **pas moins de 800 élèves** des sections de **maternelle** et de classes de **primaire**, encadrés par les bénévoles de la [FFRandonnée Bouches-du-Rhône](#) et accompagnés par leurs enseignants, ont découvert les bienfaits de la randonnée !

Une initiative plébiscitée par les enseignants... et par les minots !

Plus d'infos

**Le programme des Clubs de
Provence-Alpes-Côte d'Azur**



VILLE D'HYÈRES
LES PALMIERS

LE DÉPARTEMENT

Mercredi 25 juin 2025

6 HEURES DU
HYÈRES LONGE-CÔTE

ALMANARRE

Plage des Estagnets : dernier parking sur la route du sel

7H à 13H

Manifestation sous forme de relais

Pour votre sécurité, le port de baskets est obligatoire

Sportifs, licenciés participez au défi !

Novices, non-licenciés, venez découvrir ce sport aquatique en plein air :

- en toute liberté : durée et distance libres des relais
- en toute sécurité : encadrés par des animateurs et des compétiteurs

Inscription : 10€ reversés à l'APIIC

(Association Pour l'Inclusion et l'Insertion par la Cuisine) favorisant l'insertion sociale et professionnelle de personnes en situation de handicap

Les dossards permettront un tirage au sort de plusieurs lots à l'issue de l'évènement.

Avec nos partenaires, aidez-nous à soutenir l'APIIC

Plus d'infos

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

Commander les TopoGuides® de Provence-Alpes-Côte d'Azur
sur notre boutique en ligne !

ZOOM SUR NOS PARTENAIRES



Et si vous réserviez malin pour vos vacances en groupe ?

Avec notre offre **Première Minute**, profitez d'un tarif avantageux en anticipant votre séjour : une réduction exclusive pour les **groupes dès 30 personnes** et pour un **minimum de 6 nuits**. Le montant de la **réduction** est de **500€**.

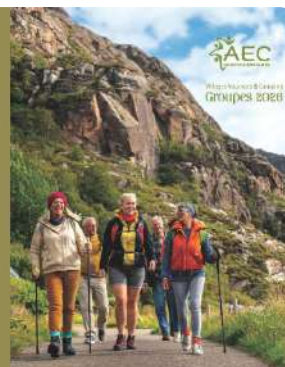
Cette offre est valable sur **toutes nos destinations** (hors partenaires) aux périodes suivantes :

- **Mai, juin, septembre et octobre**
- **Mars et avril** (uniquement à Grasse et à Saint-Cyr-sur-Mer)

4 bonnes raisons de sauter le pas dès maintenant :

- **Un tarif préférentiel garanti** : soyez parmi les premiers à réserver et bénéficiez du meilleur prix.

DÉCOUVREZ
NOTRE
NOUVELLE
BROCHURE
GROUPES
2026



- **Des dates idéales pour les groupes** : météo agréable, sites moins fréquentés, accueil aux petits soins.
- **Un large choix de destinations** : mer, montagne, campagne... à vous de choisir !
- **Une organisation facilitée**

L'offre **Première Minute** s'adresse aux groupes souhaitant conjuguer bon plan et sérénité. Il suffit de réserver avant le **31 juillet** avec un acompte de 30 % pour en profiter.

☎ Contactez notre équipe dédiée au 04 50 02 19 33 ou par mail

à groupes@aec-vacances.com

⚠ Offre soumise à conditions



[Ternélia](#) vous offre **50 euros pour toute réservation** d'un séjour dans l'une de ses destinations sur présentation de ce bon.

Vous encadrez un groupe ? Nous vous offrons **250 euros pour votre projet de séjour 2026 !**

Découvrez nos séjours 100 % rando sur : www.ternelia.com

Nos conseillers sont à votre écoute au **04 50 66 65 20**



VACANCES DERNIERE MINUTE JUILLET :

Jusqu'à -25% sur votre séjour
cumulable avec votre avantage
Partenaire : 00988

Réserver jusqu'au 05 Août inclus
Partez **4 nuits minimum** entre le 28
juin et le 09 août sur une sélection de
destinations.

[Voir conditions sur la page web de l'offre](#)

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)

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



RANDONNÉE OU BIEN-ÊTRE... POURQUOI CHOISIR ?

Et si vous n'aviez pas à choisir entre aventure et détente ? Randos, spa, paysages sublimes et soirées chaleureuses : vivez tout, sans compromis, à Lou Riouclar cet automne !

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



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

[Lou Riouclar](#)

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
VILLAGES VACANCES - LOCATIONS SASSEBORE

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



TOUSSAINT, C'EST LE TEMPS DES VACANCES FAMILIALES

La montagne s'endort ! Profitez de l'été indien !
Clubs enfants, animations chaque jour et
à prix très doux !
Courts séjours possibles !

- 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

www.rechastel.fr

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



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
réserver !



LA LUTTE CONTRE LES INTRUSIONS, UN ENJEU DE SÉCURITÉ AU CŒUR DE LA CAMPAGNE DE PRÉVENTION FERROVIAIRE DE SNCF RÉSEAU



Ce jour-là, Paul pensait
réussir à prendre son
train en **coupant**
par les voies...



Malheureusement,
le train a été **plus**
rapide que lui.



S'introduire dans une emprise
ferroviaire peut vous coûter cher*

*3 750€ d'amende. 6 mois de prison.
Votre vie.

#RestonsVigilants
pour soi et pour les autres.



Pénétrer dans les emprises ferroviaires est strictement interdit et surtout extrêmement dangereux. Les circonstances de ces intrusions peuvent être multiples : choisir le chemin le plus court, trouver refuge, prendre la fuite, jouer à des jeux dangereux ou encore commettre des actes de malveillance.

Dans tous les cas, par imprudence ou méconnaissance des dangers, le risque d'être heurté par un train ou d'être électrocuté est bien réel. Chaque semaine en France, un accident mortel aux abords ou sur les voies ferrées a pour origine un

Plus de 10 000 intrusions sont constatées chaque année. Certaines sont mortelles. Pour votre sécurité, respectez les consignes de sécurité. Pénétrer sans autorisation sur les voies ferrées ou dans les bâtiments constitue un délit ; (3750€ d'amende et 6 mois d'emprisonnement). Dans ce contexte, le Groupe SNCF s'investit dans la prévention auprès de tous les publics, à travers, notamment, son réseau de partenaires tel que celui noué avec la Fédération Française de Randonnée en Provence-Alpes Côte d'Azur. SNCF Réseau prend

« SNCF Réseau fait de la sécurité de tous une priorité absolue. Depuis plusieurs années, nous multiplions les actions de sensibilisation et la diffusion de nos messages de prévention accompagne l'évolution des comportements et la baisse constatée de l'accidentologie. Toutes les campagnes de prévention constituent de nouvelles offensives pour éveiller les consciences sur le risque et poursuivre l'effort collectif. Destinée plus spécifiquement au jeune public, majoritairement touché par les accidents dans nos emprises, elles sont des leviers de

comportement à risque et pourrait être évité.
Au-delà des victimes, ce sont également leurs familles, leurs proches et les personnels intervenant sur les lieux qui sont touchés.

toute sa part dans cette démarche en multipliant les actions de sensibilisation et les dispositifs innovants pour déployer ses messages de sécurité à destination de tous et en particulier des adolescents et des jeunes adultes.

plus pour SNCF Réseau et le Groupe SNCF dans la lutte contre les comportements dangereux. »

Evitons tout comportement dangereux. Respectons les règles de sécurité.

#RestonsVigilants

<https://www.sncf-reseau.com/fr/securite-ferroviaire/prevenir-les-prises-de-risque-sur-le-domaine-ferroviaire>

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](#)

Envoyé avec

Brevo