



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur
Août 2025 - n°110

À LA UNE

**Rentrée sportive 2025-2026 :
le nouveau visuel de la FFRandonnée**



© 2021 FFRandonnée. Tous droits réservés. Photo: J. B. / iStockphoto

MARCHE NORDIQUE LONGE CÔTE RAQUETTES À NEIGE RANDONNÉE FAST HIKING BÂTONS DYNAMIQUES

**3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLENENT
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.**



**La nouvelle Charte du Randonneur
de la FFRandonnée**



La nouvelle Charte du Randonneur de la [FFRandonnée](https://www.ffrandonnee.fr) se décline en 9 gestes essentiels :

- 1 - En rando, je ne laisse rien derrière moi
- 2 - Avec les troupeaux je ne m'approche pas trop
- 3 - Bien randonner c'est aussi partager le sentier
- 4 - S'informer c'est déjà protéger
- 5 - Le bon chemin, c'est celui qu'on respecte
- 6 - Passer incognito pour respecter les animaux
- 7 - L'étincelle c'est dans les yeux, pas dans les feux

8 - Le plus beau trésor c'est celui qu'on admire encore

9 - Dans le calme, la nature se dévoile

Plus d'infos

Système de Gestion de la Vie fédérale : mode d'emploi

Le mode de connexion au **Système de Gestion de la Vie Fédérale** (SGVF) a changé !

La FFRandonnée vous propose une vidéo de démonstration que vous pouvez retrouver ici 👉 [Tutos Clubs : nouvelle connexion au Système de Gestion de la Vie Fédérale \(SGVF\)](#).

Plus d'infos

L'agenda des évènements

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



Alpes-de-Haute-Provence

Festival
de l'Outdoor et
de la Rando



Le rendez-vous annuel devenu incontournable

Du 18 au 21 septembre, rendez-vous dans les Alpes-de-Haute-Provence !

Pour cette 21ème édition, près de 80 sorties accompagnées vous sont proposées dans plus d'une quinzaine de disciplines sportives.

Découvrez le programme de ces 4 journées : [Brochure Festival Outdoor 2025.pdf](#) - [Google Drive](#)



Hautes-Alpes

Fête de la Marche Nordique



1ère édition dans les Hautes-Alpes

Le dimanche 14 septembre 2025, la [FFRandonnée des Hautes-Alpes](#), en collaboration avec les clubs RCV, ARBB et ANR05, vous donne rendez-vous au Centre d'Oxygénation de Gap Bayard à l'occasion de la 1ère fête de la Marche Nordique.

Ouverte à tous, cette journée conviviale est placée sous le signe du sport santé, du partage et de la découverte d'une activité complète et accessible, encadrée par des animateurs diplômés de la Fédération.

Le programme de la journée :

- 9h30 : Pot d'accueil
- 10h30 : Échauffement collectif

• 10h45 : Départ des parcours au choix :

o Sportif : 8,5 km avec 230 m de dénivelé

o Tonique : 6,5 km avec 50 m de dénivelé

o Débutant : initiation à la marche nordique

• 13h : Pique-nique tiré du sac

• 14h : Ateliers techniques, perfectionnement et temps d'échange entre participants.

Inscriptions et prêts de bâtons sont possibles sur place.

Contact : hautes-alpes@ffrandonnee.fr

Plus d'infos



Une programmation riche en événements



Séjour aux Cinque Terre

5 jours / 4 nuits - Tarif: 620 € par personne

Vous rêvez de découvrir les célèbres Cinq Terres ? Le CDRP 83 vous propose une escapade du 26 au 30 avril 2026.

Le descriptif complet est à retrouver ici : [SÉJOUR LES CINQ TERRES - Fédération Française de Randonnée du Var](#)

Je m'inscris

Séminaires de rentrée à des Présidents des clubs du Var

Le 22 septembre 2025
à Cavalaire et le 6 octobre 2025 à
l'Hostellerie de la Sainte-Baume
Je participe : [Séminaires de rentrée
2026](#)

Semaine de la Mobilité du 16 au 22 septembre 2025

Du 16 au 22 septembre 2025
Je participe : [Semaine de la mobilité
2026 - Randonnée, marche nordique et
longe côte](#)



50 bougies !

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Var fêtera cette année ses 50 ans ! Du 3 au 9 novembre 2025, 41 animations ouvertes à tous sont prévues sur tous les secteurs du Var (randonnées, initiations longe-côte, randos santé, initiations marche nordique, initiations Bungy Pump...) La journée du 9 novembre 2025 sera réservée aux licenciés pour un après-midi convivial à partir de 13h : 4 randos l'après-midi, initiations diverses (marche nordique, Bungy Pump), animations (tennis, padel, concours de pétanque), soirée de Gala (prix 27 € comprenant le dîner et la soirée dansante - nombre de places limité à 300). **Tenez-vous prêts, toutes les inscriptions seront ouvertes à l'ouverture de la rentrée sportive via la plateforme en ligne HelloAsso !**

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



HYÈRES **FFRandonnée** **5 octobre 2025**
Provence-Alpes-Côte d'Azur

LONGE-CÔTE
COUPE DE FRANCE DES CLUBS

3 épreuves :

- 3 000 m par équipe de 6
- 1 000 m Tierce : F - H - Mixte
- 1 000 m relais binôme : 2 F - 2 H

Inscription : 20€ par compétiteur - gratuit pour les juniors
Site : helloasso.com avant le 28 septembre

HYÈRES – Plage des Estagnets (Almanarre)
En cas de fort mistral, plage du Jardin des mers

AGENCE NATIONALE DU SPORT REGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR LE DÉPARTEMENT DE VARS MICHELLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE ILLE D'HYÈRES LES PALMIERS

Plus d'infos



3E CRITERIUM DE RANDONNEE PEDESTRE VALLIS BONA

4 Parcours - 8 Km - 9 km -
16 Km - 26 km
VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS
FERME BERMOND

Dimanche 12 octobre 2025

Nouveauté 2025
Parcours santé
encadré 8km

Inscriptions
www.vsa-montagne.fr
à partir du 1/9/25

VSA Montagne
randonnée pédestre - raquettes - marche nordique

SATORIZ le site pour tous! chullanka

FFRandonnée Alpes-Alpes-MARTINI

DEPARTEMENT DES ALPES-MARTINI 06

Plus d'infos

L'OPEN NATIONAL TRAIL LONGE CÔTE DE LA NAPOULE



SERA LE DIMANCHE 12 OCTOBRE 😊

Les inscriptions ouvriront fin août.

Ouvert à tous licenciés ou pas.

Nous avons hâte de vous
retrouver pour cette
belle compétition !

FFRandonnée 
Longe Côte / Marche Aquatique

La presse parle de nous



L'interview de Frédéric MONTROYA, président de la FFRandonnée

Frédéric MONTROYA, président de la [FFRandonnée](#) interviewé sur [RCF Radio](#) !

[Randonnée : comment sont gérés et balisés les sentiers ?](#)
[| RCF](#)

Écoutez sur RCF

Votre photo préférée en mai



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

Randonnée à Orcières, en partant de la Forêt du Drac. Merci à @alexandrineblr !

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 !

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 !

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

ZOOM SUR NOS PARTENAIRES



🍂 En septembre, place aux séjours
à thème !

Nos escapades tout compris mêlent
bien-être, randonnée ou culture :

- *Séjours bleus* à Grasse, Saint-Cyr et en Haute-Savoie
- *Randos découvertes* dans les Alpes

Derniers départs de l'été & bons plans de la rentrée

Chez AEC VACANCES, les vacances continuent, même après le 15 août !

Les Offres du Mardi – Chaque semaine, de nouvelles remises pour partir en août !

Vous cherchez encore une escapade en pension complète avant la rentrée ?

Chaque mardi, découvrez sur notre site nos **promotions exclusives jusqu'à -30 %** sur les **dernières chambres disponibles** en bord de mer ou à la montagne.

 *Connectez-vous vite pour en profiter : les places partent vite !*

• *Séjours découverte* autour du parfum en Provence

 À retrouver en septembre à Grasse, Saint-Cyr-sur-Mer et en Haute-Savoie.

 Et ce n'est pas tout : d'autres dates sont proposées tout au long de l'automne. Infos & résas en ligne !

fin de l'été : L'OFFRE ÉTÉ INDIEN

Bénéficiez de **-20 % sur les dernières disponibilités + 1 activité offerte** parmi :

 Croisière dans les calanques à Saint-Cyr-sur-Mer

 Atelier parfumeur à Grasse

 Croisière sur les lacs alpins en Haute-Savoie

En bref

 **Promos été** : chaque mardi, jusqu'à -30 % sur nos dernières chambres

 **Séjours à thème** : randos, bien-être, culture... tout compris

 **Offre Été Indien** : -20 % + 1 activité offerte

 **Réservations** : www.aec-vacances.com

 **Contact** : 04 50 02 90 74

 **Code partenaire FFR PACA** : 787608

VILLAGES VACANCES

CAP *Alpes
Provence*

LOU RIOUCLAR
RECHASTEL
AZUR ET NEIGE


CAPFRANCE
villages vacances et hôtels clubs



www.louriouclar.com

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



SUMMER20 !

Pas 10% mais 20% de réduction !

Partez en randonnée accompagnée à la découverte d'une nature qui se transforme doucement à la fin de l'été, ici chez nous, au cœur des Alpes.

En soirée, offrez-vous une parenthèse bien-être avec nos séances de yoga, Pilates ou stretching.

* Tarif par personne par semaine

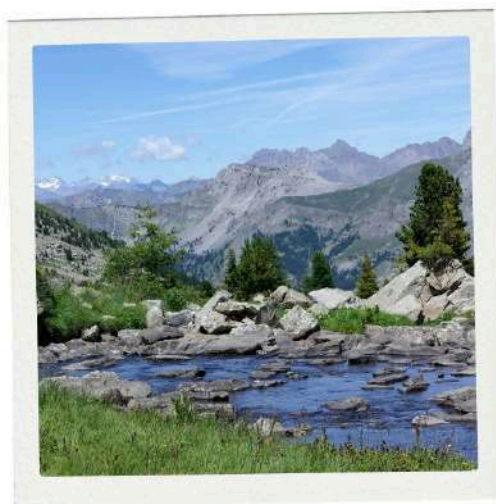


Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

[Lou.Riouclar](#)

Dès
637 €*
Du 23 au 30 août 2025



www.azuretneige.fr

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



Azur & Neige
WILDER VACANCES - LOCATIONS SÉJOURS

SÉJOUR FRAICHEUR AU SOMMET

Partez à la découverte des Alpes-de-Haute-Provence !

Envie de fraîcheur en plein été caniculaire ?

Prenez de l'altitude et partez à la conquête des sommets de plus de 2 000 mètres, au cœur des vallées sauvages de l'Ubaye et de la Blanche. Et pourquoi pas un plongeon dans le lac de Serre-Ponçon après votre rando ?

Il ne manque plus que vous !

* en pension complète



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
en savoir plus !

[Azur et Neige
Séjour Rando](#)

Dès
510 €*
7 jours, du 10 au 16 août 2025



www.rechastel.fr

Tél. 04.92.85.53.58
Mail : contact@rechastel.fr



VACANCES DE TOUSSAINT

Découvrez la montagne qui s'endort.
Randos, balades, observations et détente
durant l'été indien bréolais.

Courts séjours possibles !

* 8 jours/7 nuits

* base chambre double

* contactez-nous pour bénéficier des remises familiales



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Cliquez ici pour
réserver !

[Rechastel
Automne](#)

Dès
553 €*
Du 18 au 25 octobre 2025

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



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 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.



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 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.



« 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 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](#)

