



## Provence-Alpes-Côte d'Azur

**Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur**  
**Mai 2026 - n°119**

**À LA UNE**



## Direction le Championnat Zone Sud 2026 de Longe côte® !

Après un Championnat régional Provence-Alpes-Côte d'Azur 2026 de Longe côte® où il était clair que les clubs de notre région ont encore énormément progressé en termes de performance et de résultats, rendez-vous les 9 et 10

mai prochains à Mauguio-Carnon en Occitanie pour l'étape suivante qualificative du Championnat de France.

**i** Retrouvez sur notre site internet la liste des clubs qualifiés de notre région et consultez le dossier compétiteur :


<https://provence-alpes-cote-d-azur.ffrandonnee.fr/post/championnat-zone-sud-de-longe-cote-etes-vous-prets/>

---


## Retour en images et en vidéo sur le Congrès Assemblée Générale 2026 de la FFRandonnée

Le Best of Brest !



 [La FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur très bien représentée](#)



 [Trophées des Clubs : le club Trail Longe Côte Napoule distingué](#)



 [Le film de l'évènement](#)

**L'agenda des évènements**



# Fête nationale du Rando challenge®

13 et 14 juin 2026

C'est à Malemort-du-Comtat (Vaucluse - 84) que nous vous donnons rendez-vous pour la Fête Nationale du Rando challenge® 2026. Cette manifestation est coorganisée avec la FFRandonnée, le [CDRP Vaucluse](#) et le club Solars de Virons.

Le Rando challenge® propose une approche originale de la randonnée, alliant orientation, observation et découverte du territoire. Les participants évoluent sur des parcours balisés ponctués de questions mettant en valeur les paysages, l'histoire et les richesses locales. Cette manifestation est **ouverte aux licencié(e)s FFRandonnée ainsi qu'aux non licencié(e)s**.

Le samedi sera consacré à la compétition avec la dernière manche du Championnat de France 2025/2026. Un Rando Challenge Découverte sera organisé en parallèle.

Le dimanche, les participants pourront se mesurer au Rando Challenge Performance et s'initier au géocaching.

**Mille mercis à nos partenaires pour les nombreux lots offerts !**

Inscrivez-vous et tentez votre chance pour gagner de très beaux séjours !

[Infos et inscriptions](#)

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



## Bienvenue aux nouveaux collecteurs au services des Hautes-Alpes



Le samedi 18 avril, 20 baliseurs bénévoles de la [FFRandonnée Hautes-Alpes](#) ont suivi une formation "collecteurs". Un renfort destiné à l'expertise des itinéraires de randonnée.

[Plus d'infos](#)



*Nouveau !*

## La Topocarte du Tour de l'Obiou

Cette publication marque l'aboutissement de plusieurs années de travail, de concertation et de collaboration autour d'un objectif commun : structurer, homologuer et valoriser un itinéraire d'exception au cœur du massif du Dévoluy.

Le dernier GR de Pays® des Hautes-Alpes, homologué en 2024, à cheval sur la Drôme, l'Isère et les Hautes-Alpes fait 64 km et 3500m de dénivelé.

[Plus d'infos](#)

## Alpes-Maritimes



**La Brigue**  
**12-13-14**  
**juin 2026**  
**RANDONNÉE**  
**BOTANIQUE**

**Accompagnateur botanique**  
MARC MARCON  
**Accompagnateur montagne**  
GERARD MANCINI

**Equipement minimum:**  
chaussures de marche  
sac à dos, imper, gourde,  
casse-croûte.  
Nous nous tenons à votre  
disposition pour vous accompagner  
sur les divers sites botaniques  
intéressants entre La Brigue et la  
vallée des Merveilles.

**ORGANISÉE PAR A.L.P.E.S**

Avec le concours de  
la Mairie de La Brigue  
du Crédit Agricole  
du Conseil Départemental  
de la F.R.P.

**RENSEIGNEMENTS :** M. Mancini (Président) 06 86 55 02 50  
Mme Ferraris (Trésorière) 06 70 36 95 33  
Email : alpes.labrigue@orange.fr  
La Brigue Office du tourisme 04 83 93 95 50

Vous êtes convié(e)s à participer les **12, 13 et 14 juin 2026** à une Randonnée Botanique à La Brigue dans les Alpes-Martimes.

Renseignements auprès de M. Mancini 06 86 55 02 50 ou Mme Ferraris 06 70 36 95 33



### FORMATION

Les **13 et 14 juin 2026** participez à la formation Montagne et Sécurité à Saint-Dalmas-le-Selvage.

Vous voulez progresser en montagne et sécuriser ainsi vos sorties ? Cette formation est faite pour vous !

Apprentissage des nœuds, utilisation des cordes, sangles et mousquetons, progression en groupe, connaissance du matériel et découverte de la vie en refuge. Une formation pratique et conviviale, idéale pour tous les randonneurs souhaitant allier sécurité, autonomie et plaisir en montagne.

[Infos et inscriptions](#)

## **Bouches-du-Rhône**



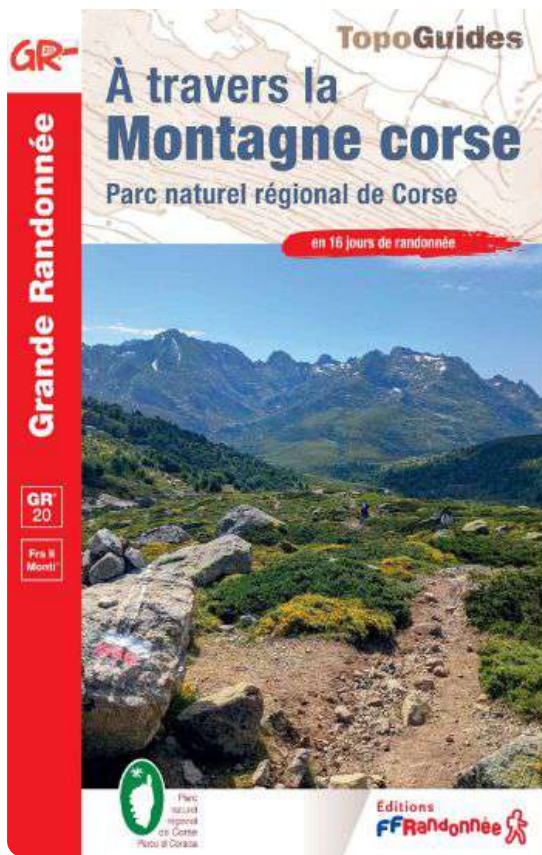
L'évènement-signature de la FFRandonnée Bouches-du-Rhône était de retour les **25 et 26 avril dernier** pour sa 4ème édition !

2 distances proposées : 122 kilomètres pour le tour complet et 55 kilomètres pour le demi tour ; distances à réaliser d'une traite, de jour comme de nuit, à allure libre et en semi autonomie.

640 personnes se sont élancées avec au final 418 participants qui ont franchi la ligne d'arrivée (80% sur le demi tour ; 42% sur le tour complet). Pour tout savoir de cette édition mémorable :

[Ultra Randonnée 13 - 25 & 26/04/2026 - Bouches-du-Rhône](#)

**Nos TopoGuides®**



# Le TopoGuides® À travers la Montagne corse est paru !

Souvent considéré comme l'un des GR® les plus exigeants d'Europe, Le GR®20 traverse la majestueuse Île de Beauté. À travers des paysages spectaculaires mêlant crêtes escarpées, vallées verdoyantes et panoramas à couper le souffle, cet itinéraire emblématique offre aux randonneurs une immersion totale dans une nature sauvage et préservée.

À commander dès maintenant sur notre boutique en ligne !

[Je passe commande](#)

## ZOOM SUR NOS PARTENAIRES



Offrez à votre groupe une vraie immersion en montagne, dans un cadre qui fait immédiatement l'unanimité. 🏔️

À **Saint-Jean-de-Sixt**, en **Haute-Savoie**, le village vacances

**Forgeassoud** vous accueille au cœur des Aravis, idéalement situé entre **La Clusaz** et **Annecy** : Un emplacement privilégié entre montagne et lac, qui plaît à tous les profils.


Sur place, chaque journée prend une nouvelle dimension :

✨ **Les crêtes des Aravis** avec leurs vues spectaculaires

🌿 **Les alpages** et leurs chalets typiques

🌲 **Les sentiers forestiers**, parfaits

pour des balades ressourçantes


 **Les panoramas dégagés** sur les massifs environnants

**Des randonnées pour tous les profils** 

Balades accessibles, sorties panoramiques ou itinéraires plus sportifs : chacun avance à son rythme, avec le plaisir de partager l'expérience en groupe.

**Un séjour clé en main** 

En pension complète, avec animations et accompagnement possible, tout est pensé pour votre confort : hébergement chaleureux, restauration conviviale et organisation simplifiée.

**Un avantage concret**  : **12 % de réduction** pour allier qualité de séjour et budget maîtrisé.

**À la clé** : un cadre dépaysant, une vraie dynamique de groupe et des souvenirs qui marquent.

Un projet de séjour en groupe →  
[c.richard@aec-vacances.com](mailto:c.richard@aec-vacances.com)

---

VILLAGES VACANCES

**CAP** *Alpes  
Provence*

LOU RIOUCLAR  
RECHASTEL  
AZUR ET NEIGE





**FFRandonnées**  
 Fédération Française  
 des Randonneurs  
 Provence-Alpes-Côte d'Azur



Profitez de votre remise  
 avec la carte FFRP !



## RANDO ZEN & SPA

Au rythme apaisant de la montagne,  
 Lou Riouclar vous invite à une immersion totale :

randonnées douces au grand air, puis instants de lâcher-prise  
 entre piscine chauffée, spa, hammam et sauna, pour un bien-être  
 complet.

Chambres Ubaye



\* tarif par nuit  
 \* base chambre double  
 \* 4 jours/3 nuits minimum

Réservez !

Par tél. 04.92.80.75.75  
 Par mail : [contact@louriouclar.com](mailto:contact@louriouclar.com)

[www.louriouclar.com](http://www.louriouclar.com)

Dès  
 83€\*  
 Du 13 au 20 juin



**FFRandonnées**  
 Fédération Française  
 des Randonneurs  
 Provence-Alpes-Côte d'Azur



Profitez de votre remise  
 avec la carte FFRP !



## SÉJOUR GROUPE :

### SEMAINE DE RANDONNÉE ESTIVALE

Au cœur des Alpes de Haute-Provence, le Village Vacances Azur  
 & Neige vous accueille en groupes pour un séjour printanier  
 alliant nature, détente et découverte.

\* 8 jours/7 nuits  
 \* 20 personnes payantes :  
 1 gratuité  
 (Minimum 12 personnes)

Chambres confortables



Réservez !

Par tél. 04.92.35.03.29  
 Par mail : [contact@azuretneige.fr](mailto:contact@azuretneige.fr)

[www.azuretneige.fr](http://www.azuretneige.fr)

Dès  
 665€\*  
 Du 21 au 28 juin



Profitez de votre remise  
 avec la carte FFRP !



## MON CADEAU DE NOËL

8 JOURS DE CADEAU DE NOEL, POUR TOUTE LA FAMILLE ;  
 Clubs enfants, animations tous les jours  
 et soirées lumineuses !

\* 8 jours/7 nuits  
 \* Courts séjours possibles  
 \* base chambre double  
 \* Remise tribu : tarif dégressif  
 familles nombreuses

Nouveau : chambre rénovée



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.85.53.58  
 Par mail : [contact@rechastel.fr](mailto:contact@rechastel.fr)

[www.rechastel.fr](http://www.rechastel.fr)

Dès  
 715€\*  
 Du 19 au 26 décembre

[Lou Riouclar](mailto:contact@louriouclar.com) : contact@louriouclar.com / 04 92 80 75 75

[Azur et Neige](mailto:contact@azuretneige.fr) : contact@azuretneige.fr / 04 92 35 03 29

[Rechastel](mailto:contact@rechastel.fr) : contact@rechastel.fr / 04 92 85 53 58

---



# Lutte contre les inégalités de genre en santé

## Enquête

Dans le cadre de notre engagement en faveur d'un accès à la santé plus juste et équitable, nous déployons une campagne dédiée à la lutte contre les inégalités de genre en santé à travers laquelle, nous souhaitons sensibiliser, informer et valoriser les actions permettant de mieux prendre en compte les spécificités et les besoins de chacune, encore trop souvent insuffisamment considérés.

Le QR code du 1er visuel ci-dessous vous permet de remplir le questionnaire uniquement réservé aux femmes ; il est anonyme et les résultats nous permettront d'interpeller les pouvoirs publics. MERCI ! Les résultats seront connus fin mai.

**LES INÉGALITÉS ♂/♀ en SANTÉ SONT D'ABORD POLITIQUES!**

**VOTRE VOIX COMPTE**  
pour DÉFENDRE la SANTÉ des FEMMES!



Ne pas jeter sur la voie publique



LES RÉSULTATS DE CETTE ENQUÊTE SERONT PUBLIÉS D'AVRIL 2026 ET SERVIRONT À INTERPRÉTER LES POUVOIRS PUBLICS SUR LE DROIT À LA SANTÉ DES FEMMES.

Solimut Mutuelle de France, Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudenciel et de Résolution, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 383 143 617, dont le siège social est situé au 1, quai de la Liberté, 13022 Marseille. Ne pas jeter sur la voie publique.

EN FRANCE, LES HOMMES & LES FEMMES NE SONT PAS ÉGAUX FACE AUX SOINS.



UNE MÉDECINE LONGTEMPS PENSÉE PAR et POUR LES HOMMES

MÉCONNISSANCE → STÉRÉOTYPES sur le corps des FEMMES

LA MATERNITÉ en PRIORITÉ, les MALADIES FÉMININES LAISSÉES de CÔTÉ

DÉVALUATION DE LA SUFFRANCE → FOCALISATION SUR LA FERTILITÉ et la MATERNITÉ

ENDOMÉTRIOSE: PLUIE de MÉDICAMENTS pour de FANS

LA MÉNOPAUSE DÉGRADÉ LA QUALITÉ DE VIE de 1 FEMME sur 4



PROJETÉ: 02/10 AVRIL 2020 02/01 2020



HAÏEL COSSOU à FÉVRIER, 2017

LES FEMMES, étant plus exposées à la PRÉCARITÉ, elles sont en MOINS BONNE SANTÉ

RENONCEMENT aux SOINS? → SOUFFRANCE PSYCHOSOCIALE & FATIGUE

POINTS D'ACCÈS À LA PRÉVENTION

3/14/2020



Au cœur de la Drôme, le Domaine d'Aiguebelle est une destination rêvée pour les amoureux de randonnée et de nature préservée.

Ici, les sentiers serpentent entre forêts, garrigues et champs de lavande, offrant des panoramas ouverts sur le Mont Ventoux et les paysages provençaux.

Les itinéraires sont variés, accessibles et modulables, avec des parcours de quelques kilomètres à plus de 20 km pour les randonneurs les plus aguerris.

Chaque sortie est une immersion dans une nature authentique, entre reliefs doux et points de vue spectaculaires. Ambiance paisible, loin de la foule, idéale pour marcher, respirer et se reconnecter à l'essentiel.

Au départ du domaine, vous accédez facilement à un réseau de sentiers riches et diversifiés, adaptés à tous les niveaux. C'est aussi une terre de patrimoine, avec l'abbaye

d'Aiguebelle comme point fort des parcours.

Après l'effort, place au réconfort dans un cadre chaleureux et convivial.

👉 Et pour les randonneurs, **-10 % de réduction** pour profiter pleinement du séjour.

Une escapade idéale pour marcher, découvrir... et revenir ressourcé.

[Nos randonnées individuelles](#)

[Notre programme fidélité](#)



## Chouettes Days

Jusqu'à -25% de réduction sur votre location

Cumulable avec votre avantage partenaire ( FFRANDO = **00988**)

👉 Réservez jusqu'au 11 mai 2026 inclus

👉 Partez 5 nuits minimums entre le 27 juin et le 1er août 2026

\* voir condition sur la page web

<https://www.vvf-villages.org/ce/login>

**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](#)

