



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur
Juillet 2026 - n°121

À LA UNE



Finale de la Coupe de France des Clubs de longe côte le 26 septembre 2026

Une première qui ouvre une nouvelle page de notre histoire !

C'est avec une immense fierté que nous vous accueillons à Hyères pour la première finale de la Coupe de France des Clubs de longe côte.

Cette compétition marque une étape importante dans le développement de notre discipline. En quelques années seulement, le longe côte est passé d'une

pratique confidentielle à un sport reconnu, structuré et en plein essor. La création de cette Coupe de France des Clubs illustre parfaitement cette dynamique. Elle témoigne de la vitalité de nos associations, de l'engagement de nos bénévoles et de la volonté de la Fédération de faire grandir une discipline qui conjugue performance, dépassement de soi et respect du milieu naturel.

Au-delà des résultats sportifs, cette finale célèbre avant tout l'esprit d'équipe. Elle met à l'honneur des clubs qui, tout au long de la saison, ont construit leurs performances grâce à la cohésion, à l'entraide et à l'investissement collectif. C'est cette dimension humaine qui fait toute la richesse du longe côte.

Le choix de Hyères pour accueillir cette première finale revêt également une portée particulière. Son littoral exceptionnel offre un cadre idéal à notre discipline et rappelle le lien indissociable qui unit le longe côte à la mer, à la nature et aux territoires qui le font vivre.

Cette saison a malheureusement été marquée par la disparition de Sophie, compétitrice du club de Hyères, plusieurs fois médaillée aux championnats de France et figure unanimement appréciée de notre communauté. Son sourire, son esprit sportif, sa générosité et son attachement profond au longe côte ont laissé une empreinte durable auprès de tous ceux qui l'ont connue. Sans rien enlever au caractère festif de cette journée, nous aurons naturellement une pensée émue pour elle. À travers cette première finale organisée sur ses terres, c'est aussi le souvenir d'une sportive passionnée qui continuera de nous accompagner.

Que cette journée soit à la hauteur des ambitions de notre discipline : exigeante dans la compétition, exemplaire dans le fair-play et chaleureuse dans les rencontres qu'elle suscitera.

À toutes les équipes qualifiées, nous souhaitons une très belle finale, riche en émotions, en performances et en convivialité.

Bienvenue à Hyères, et excellente Coupe de France à toutes et à tous !

Jacky GUILLIEN

Président de la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

 Retrouvez toutes les informations utiles et consultez le dossier compétiteur



<https://provence-alpes-cote-d-azur.ffrandonnee.fr/post/finale-de-la-coupe-de-france-des-clubs-de-longe-cote/>

FOCUS



Retour sur le Championnat de France de longe côte 2026

5, 6 et 7 juin 2026

Les circonstances très particulières dans lesquelles s'est déroulé le 11ème Championnat de France de longe côte n'ont pas favorisé les clubs méditerranéens. En effet, les compétiteurs et les compétitrices venus de tout le pays ont dû affronter une mer déchaînée et des vagues impressionnantes.

Malgré cela, notre région a récolté une belle moisson de récompenses :

- 🥇 Médailles d'or : 10
- 🥈 Médailles d'argent : 11
- 🥉 Médailles de bronze : 13

Toutes nos félicitations à nos athlètes qui n'ont rien lâché !



MaRando, l'appli officielle de la FFRandonnée inaugure son site internet

MaRando poursuit son développement avec le lancement de son site internet ! 📱

📍 L'application officielle de la FFRandonnée franchit une nouvelle étape en se dotant d'une plateforme spécialement dédiée à son écosystème et qui apporte à tous ses visiteurs :

➡ Des milliers d'idées de randonnées homologuées par la

FFRandonnée, partout en France

- Les plus beaux itinéraires proposés par l'ensemble des territoires partenaires associés à MaRando
- Des communautés de passionnés avec lesquels échanger et organiser ses prochaines sorties
- Des événements rando pour découvrir le patrimoine local autrement
- Une liste de tous les services et fonctionnalités proposés par MaRando pour ne manquer aucune astuce pratique

🎯 Au-delà d'un espace d'information pour ses utilisateurs et visiteurs, ce site constitue également une vitrine pour les collectivités, offices de tourisme, parcs naturels et autres acteurs des territoires qui développent leur présence au sein des Tribus dans MaRando. 🌿

[Je découvre le site internet MaRando](#)

Les évènements des CDRP et des clubs affiliés

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Hautes-Alpes

Le GR® de Pays - Tour de l'Obiou inauguré dans le Dévoluy



Le samedi 13 juin 2026, le hameau de Lachaup, dans le Dévoluy, a accueilli « Rando&Nous autour de l'Obiou », une journée festive marquant l'inauguration grand public du nouveau **GR® de Pays – Tour de l'Obiou**.

[Plus d'infos](#)



La presse en parle

😊 Les baliseurs des Hautes-Alpes à l'honneur dans le Dauphiné Libéré !

[Plus d'infos](#)



Retour sur la Fête de la Rando dans les Hautes-Alpes

Franc succès pour la Fête de la Rando organisée par la FFRandonnée Hautes-Alpes ! La journée a fait le plein de curieux et de randonneurs habitués des événements du Comité départemental de la FFRandonnée.

[Plus d'infos](#)

LA MARCHE DE L'ENCLAVE DES PAPES

7^e Edition

Randonnée pédestre
au départ de GRILLON (84)



de 8 à 42 km
Samedi 10 octobre 2026

www.association-mep.fr Tél 04 90 35 04 71
A but solidaire : Restos du cœur, S.P.A. de l'Enclave des Papes

VUCLUSE

FFRandonnée
Fédération Française de Randonnée
Sportive

Marche de l'Enclave des Papes

Invitation à découvrir un territoire unique ! La 7^{ème} édition de la Marche de l'Enclave des Papes aura lieu le 10 octobre 2026. Notez bien cette randonnée pédestre qui se déroulera dans le nord Vaucluse, au milieu de la Drôme provençale, et dans la commune drômoise de Colonzelle.

[Plus d'infos](#)

Rand bistr ot

ROUBION

Samedi 6 juin
Samedi 27 juin
Mercredi 22 juillet
Mercredi 29 juillet
Mercredi 12 août
Samedi 12 septembre
Samedi 26 septembre
2026



Tarif
adulte (à partir
de 12 ans)

59 €

Tarif enfant

31 €

Menu

Bagna rotte (légumes de
jardin avec anchois et huile
d'olive) et pissaladière
Ou terrine maison et
rillettes

Daube de bœuf à l'étouffée
et merda de can
Ou petits farcis maison,
mescalun et assiette de
tomme de pays

Tarte aux pommes au miel
Ou nougat glacé au miel
avec coulis de fruits rouges

Café

Dégustation de la Fangoule,
liqueur de thym des
Domaines et Distilleries de
Provence

Rencontre avec le fromager sur les chemins de Mélézins aux alentours de Roubion

[RDV à 9h au Bistrot de Pays l'Auberge du Moulin]

Partez à la découverte du pastoralisme autour de Roubion. Le matin, Daniel, guide de montagne, vous accompagne à travers le mélézin flamboyant sur les traces des animaux sauvages. Au programme, mieux comprendre le pastoralisme d'hier à aujourd'hui, en passant par la chapelle historique Saint Sébastien. A midi, halte au Bistrot de Pays l'Auberge du Moulin à Roubion pour un menu autour du terroir local avec un florilège du meilleur de la région ! L'après-midi, visitez la fromagerie de montagne des Buisses avec Nicolas, qui partage avec plaisir sa passion. Hébergement possible au Chalet à Roubion Les Buisses.

Plus d'infos & réservations :

AZUR MERCANTOUR NATURE - 06 07 95 06 07

azurmercantournature@gmail.com



www.bistrotdepays.com



Le film du mois

Traversée du Verdon, 7 jours de randonnée en Provence

Je visionne le film

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

VILLAGES VACANCES

CAP *Alpes
Provence*

LOU RIOUCLAR
RECHASTEL
AZUR ET NEIGE





Profitez de votre remise avec la carte FFRP! (non cumulable)



OFFRE : JUILLET15

Trop chaud en bas ? Montez respirer à Lou Riouclar : entre la fraîcheur de la montagne, les balades en pleine nature, les plonges à la piscine et les instants de détente au spa, hammam ou jacuzzi, tout est réuni pour un été ressourçant... !

* Offre spéciale :
-15% de réduction



* réduction non cumulable
* base chambre double
* 7 nuits minimum
* samedi à samedi

Chambres Ubaye



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.80.75.75

Par mail : contact@louriouclar.com

www.louriouclar.com

Dès 595 €*
(au lieu de 700 €)
Entre le 4 juillet et 1 août



Profitez de votre remise avec la carte FFRP!



VACANCES D'ÉTÉ 2026, AU CŒUR DES ALPES DU SUD

Au programme : randonnées accompagnées, balades culturelles et des soirées animées !

VTT, via ferrata, parapente, kayak et rafting sur l'Ubaye et à ne pas oublier baignade et bronzage au lac de Serre-Ponçon.

Chambres confortables



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.35.03.29

Par mail : contact@azuretneige.fr

www.azuretneige.fr

* 8 jours/7 nuits
* base chambre double

Dès 696 €*
Du 1 au 8 août 2026



Profitez de votre remise avec la carte FFRP!



LES VACANCES D'ÉTÉ À TARIF RÉDUIT !

Profitez d'un séjour tout compris avec hébergement confortable et restauration préparée sur place, programme d'animations et clubs enfants inclus pour rythmer le séjour et favoriser les moments partagés

* Offre spéciale :
-15% Rechastel
-10% FFRP



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



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.85.53.58

Par mail : contact@rechastel.fr

www.rechastel.fr

-15%
Entre le 4 et 18 juillet 2026

[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 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 DURANT 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, rue 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

↓ BANALISATION DE LA SOUFFRANCE

↓ FOCALISATION SUR LA FERTILITÉ ET LA MATERNITÉ

ENDOMÉTRIOSE: PLUS DE 90% DES CAS SONT de FANS

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



PROJET DE LOI 10 DÉVULGÉ 02/01/2023



HAÏLÉ CESSON à FÉVRIER, 2017

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

RENONCEMENT aux SOINS → SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE & PHYSIQUE

POINTS D'ACCÈS À LA PRÉVENTION

3/2016 DUCHEUX



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



LES INTRUSIONS DANS LES EMPRISES FERROVIAIRES : UN DANGER REEL, DES VIES EN JEU

⚡ Pénétrer dans les emprises ferroviaires, c'est jouer avec la mort. Raccourci, refuge, fuite, jeu ou malveillance : les raisons d'entrer illégalement sur les voies sont multiples. Mais aucune ne justifie ces risques.

Quels sont les 3 risques majeurs lors d'une intrusion sur le domaine ferroviaire ?

- **Le heurt par un train** : un train roule vite, on ne le voit pas et on ne l'entend pas toujours arriver. Sa distance de freinage est très importante : il ne pourra pas vous éviter.
- **L'électrocution par les câbles électriques** : les trains circulent grâce à des câbles électriques, les caténaires, au-dessus des voies ferrées. Ces câbles sont alimentés 24h/24 par une tension très puissante de 1 500 à 25 000 volts. Mettre un pied sur le rail présente un risque fort d'électrisation par retour traction.
- **La chute** : grimper sur un viaduc ou explorer des zones désaffectées représente un risque important de chute.



Le danger c'est de l'ignorer.

S'introduire sur un site ferroviaire c'est s'exposer à :

3750€ d'amende

6 mois de prison

La mort



Chaque semaine, des accidents mortels sont évitables. 10 000 intrusions sont observées chaque année. Ce sont des vies brisées, des familles détruites, des personnels intervenants sur les lieux qui sont touchés. L'imprudence ou la méconnaissance des risques ne sont pas des excuses. Pour votre sécurité, respectez les consignes de sécurité. Sachez aussi que **pénétrer sans autorisation sur les voies ferrées ou dans les bâtiments constitue un délit**; vous risqueriez 3750€ d'amende et 6 mois d'emprisonnement.



« LA
SÉCURITÉ EST


Prévention,
partenariat,

NOTRE PRIORITÉ ABSOLUE »


« Depuis plusieurs années, nous, SNCF Réseau, multiplions les actions pour faire baisser l'accidentologie. Nos campagnes de prévention sont des offensives pour éveiller les consciences, surtout chez les jeunes, les plus exposés. »

innovation : nous nous engageons auprès de tous les publics, avec des actions ciblées.

Un partenariat clé : La Fédération Française de Randonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur pour sensibiliser les marcheurs.
Des campagnes choc : avec des messages adaptés aux jeunes, premières victimes des comportements à risque.
Des dispositifs : une signalétique renforcée, des outils digitaux avec des campagnes géolocalisées, des interventions en milieu scolaire, etc...

 **VOTRE RÔLE ? VOUS INFORMER, RESPECTER LES RÈGLES, PARTAGER L'INFO.**

Respectez les consignes
Parlez-en autour de vous : Un message peut sauver une vie.

 Ensemble, faisons reculer les accidents.

Evitons tout comportement dangereux. Respectons les règles de sécurité.

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

Zoom sur une destination FFRandonnée : cap sur l'Isle d'Aulps, au coeur des Alpes !



15 %

Envie de prendre de la hauteur ? Direction **L'Isle d'Aulps**, en Haute-Savoie, où le village vacances **Ternélia** vous accueille dans un cadre exceptionnel, au cœur du Géoparc mondial UNESCO du Chablais. Une destination idéale pour les amoureux de randonnée, entre alpages, forêts, lacs d'altitude et panoramas grandioses.

Un terrain de jeu grandeur nature

Situé à quelques kilomètres de Morzine et des Portes du Soleil, le village est le point de départ de **nombreux itinéraires de**



Des balades familiales aux randonnées sportives vers les sommets du **Roc d'Enfer**, chacun trouvera un parcours à son rythme. **Bien plus que la randonnée**

Pour celles et ceux qui souhaitent varier les plaisirs, la région propose une multitude d'activités de pleine nature : VTT, cyclotourisme, via ferrata, canyoning, rafting, kayak, escalade, équitation ou encore parapente. Le village est d'ailleurs **labellisé "Accueil Vélo"**, un véritable atout pour les pratiquants souhaitant alterner randonnée et vélo.

Les avantages réservés aux adhérents FFRandonnée®



Que vous soyez en couple, entre amis ou en club, cette destination réunit tous les ingrédients d'un séjour réussi : une nature préservée, des sentiers variés, un accueil chaleureux et tout le confort nécessaire pour profiter pleinement de vos vacances en montagne. L'Isle d'Aulps, c'est la promesse d'un séjour où chaque randonnée devient une invitation à découvrir les plus beaux paysages de Haute-Savoie.

Infos et réservations: <https://www.ternelia.com/destination/lisle-daulps/>

randonnée, adaptés à tous les niveaux.

Les adhérents de la FFRRandonnée bénéficient d'une **réduction de 15 %** sur leur séjour au village vacances Ternélia de L'Isle d'Aulps.

[Nos randonnées individuelles](#)

[Notre programme fidélité](#)



Ventes de dernière minute Août 2026

- Réserver jusqu'au 24 Août inclus
- 5 Nuits Minimum entre le 01 Août et le 29 Août
- Jusqu'à 20 % de réduction
- Cumulable avec votre Avantage Partenaire

<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](#)

