



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rando Provence-Alpes-Côte d'Azur
Août 2026 - n°122

À LA UNE

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

📺 📷 f X in 5s



L'EXPÉRIENCE
CLUB
RANDO

1x



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

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


TROUVER VOTRE CLUB
WWW.FFRANDONNEE.FR



TERRES
D'AVENTURE

AGENCE NATIONALE DU SPORT



Groupama



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION



Rentrée sportive 2026-2027 : des pas qui nous rapprochent

L'ouverture de la saison est fixée **au mardi 1^{er} septembre 2026 !**

Nouveau Système de Gestion de la Vie fédérale (SGVF), nouveau visuel et nouveau kit de communication, licence unique, nouvelles règles concernant les certificats médicaux... Vous l'aurez compris, la rentrée sportive est riche en nouveautés !

Cette saison, la FFRandonnée proposera **une licence unique**, modulable **avec options** (individuelle, famille, jeune et double licence), prise par le club **ou le comité** et **comprenant l'assurance responsabilité civile et la protection juridique**. Les assurances complémentaires **accidents corporels** (ex-IRA) et **multi loisirs pleine nature** (ex-IMPV) continueront à être proposées.

Plus d'infos

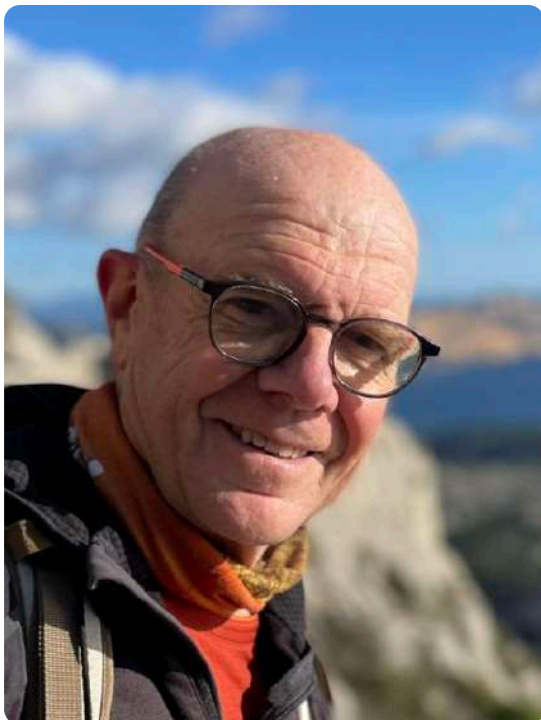
FOCUS

De nouveaux présidents pour les Comités Départementaux de la Randonnée Pédestre des Alpes-Maritimes (CDRP 06) et des Bouches-du-Rhône (CDRP 13)



Rémy GUITTON est le nouveau président de la [FFRandonnée des Alpes-Maritimes](#).

Il est également membre de droit du Comité Directeur de la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur.
Bienvenue !



Alexis MICHEL est le nouveau président de la [FFRandonnée des Bouches-du-Rhône](#). Alexis MICHEL est également membre de droit du Comité Directeur de la FFRandonnée Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur. Bienvenue !

ACTUALITÉS



Les conseils de Anne CHAZAL, présidente de la FFRandonnée Hautes-Alpes

Interviewée par Le Dauphiné Libéré, la présidente du CDRP 05 a délivré des conseils pour randonner en toute sécurité dans les territoires de montagne et haute montagne.

[Plus d'infos](#)



De l'importance de boire et de rester bien hydraté en randonnant

L'eau est le premier souci du randonneur car sous le soleil, c'est un impératif vital. Une perte d'eau de 1%

du poids du corps altère déjà les capacités physique et psychique. Retrouvez les conseils de la FFRandonnée pour bien s'hydrater.

Plus d'infos

L'agenda des évènements des clubs affiliés



La Méga Longe est de retour

L'un des évènements phares du club AWA aura lieu le samedi 10 octobre sur la plage des Dauphins à Mandelieu. Cette année, rendez-vous pour la 6ème édition du Jour le plus Longe avec comme objectif 1000 participant(e)s !

Toutes les informations utiles [ICI](#)

Inscriptions



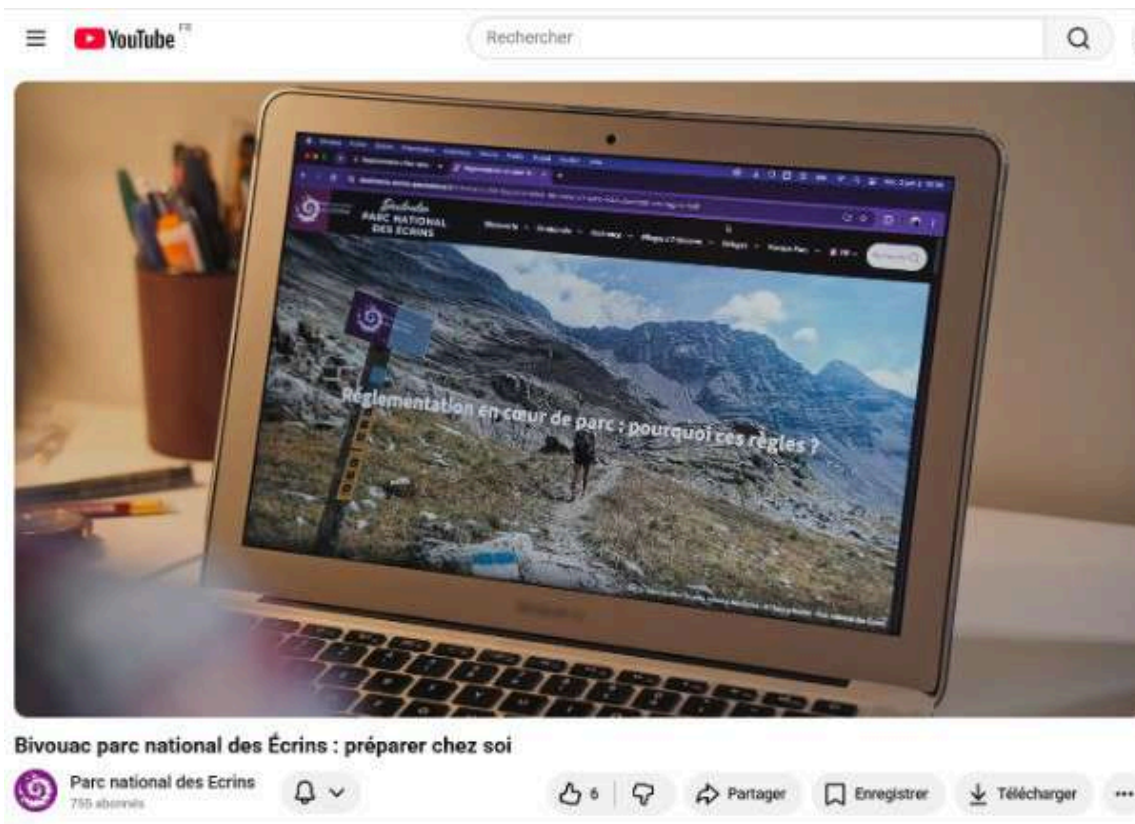
4e Critérium de Randonnée Pédestre

Le club VSA Montagne vous invite à la 4ème édition de son Critérium de Randonnée Pédestre, dimanche 11 octobre à Valbonne Sophia Antipolis. Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1er septembre.

[Plus d'infos](#)

LE FILM DU MOIS

Bivouac dans le Parc national des Écrins : la préparation commence chez soi !



[Je visionne le film](#)

ZOOM SUR NOS PARTENAIRES



Cet été encore, profitez de nos **Offres du Mardi** et bénéficiez de **-25 % sur votre prochain séjour** en réservant chaque mardi pour une arrivée dès le samedi suivant.

Au programme :

 Une remise exceptionnelle de **-25 %** sur votre séjour

 Une offre valable **tous les mardis, du 21 juillet au 25 août inclus**

 Des séjours disponibles dans l'ensemble de nos villages vacances, selon les disponibilités

 Des réservations possibles pour

- 25 % de réduction



Profitez chaque **mardi** d'une remise exceptionnelle de **-25 %** sur votre séjour en arrivant le samedi suivant dans l'un de nos villages.

Offre valable du **mardi 21 juillet au mardi 25 août inclus**

Conditions de l'offre :

- Offre valable tous les mardis, du 21 juillet au 25 août inclus.
- Applicable sur l'ensemble de nos villages, selon les disponibilités.
- Réservation possible pour des séjours à partir du samedi suivant.
- Offre valable pour des séjours de 5 nuits minimum.
- Applicable aux formules Pension Complète, Demi-Pension et Location

des séjours de **5 nuits minimum**, en Pension Complète, Demi-Pension ou Location

Ne laissez pas passer cette opportunité : les offres sont limitées dans le temps et renouvelées chaque semaine.

Réservez dès aujourd'hui et profitez de **-25 % sur votre prochain séjour**. Demain, il sera trop tard !

VILLAGES VACANCES

CAP Alpes
Provence

LOU RIOUCLAR
RECHASTEL
AZUR ET NEIGE



FFRandonnée
Provence-Alpes-Côte d'Azur



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



SÉJOUR : 100% RANDO

En solo, en couple ou entre amis, vivez une semaine 100 % rando à Lou Riouclar ! Explorez les trésors cachés de la vallée de l'Ubaye lors de randonnées accompagnées, puis savourez un moment de détente à l'espace bien-être (piscine chauffée, spa, sauna, hammam) avant de vous régaler d'une cuisine familiale aux saveurs locales.

Chambres Ubaye



Dès
644 €*
du 22 au 29 août 2026

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

Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.80.75.75

Par mail : contact@louriouclar.com

www.louriouclar.com



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !

Azur & Neige
VACANCES - LOCATION SAISONNIÈRE

RANDO AUX COULEURS D'AUTOMNE

6 jours de découvertes en montagne à Montclar : la cabane des mulets, le fort de Dormillouse, le pic de Morgon, les tunnels et la cascade de Costeplane ...

Dès
620 €*
Entre le 5 et le 29 octobre

* 7 jours/6 nuits

* base chambre double

Chambres confortables



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.35.03.29

Par mail : contact@azuretneige.fr

www.azuretneige.fr



Profitez de votre remise
avec la carte FFRP !



VACANCES DE TOUSSAINT À RECHASTEL !

Découvrez la quiétude de l'été indien rechastellien : sorties, visites, randos et clubs enfants à prix doux.

Offre spéciale famille nombreuse :

- 2 adultes payants = 1 séjour moins de 9 ans offert
- 20% pour la 4ème payante
- 40% pour la 5ème payante

* 8 jours/7 nuits

* base chambre double

* Courts séjours possibles

* Remise tribu : **tarif dégressif !**

Chambre Confort



Réservez maintenant !

Par tél. 04.92.85.53.58

Par mail : contact@rechastel.fr

www.rechastel.fr

Lou Riouclar : contact@louriouclar.com / 04 92 80 75 75

Azur et Neige : contact@azuretneige.fr / 04 92 35 03 29

Rechastel : contact@rechastel.fr / 04 92 85 53 58

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

VOTRE VOIX COMPTE
pour DÉFENDRE la SANTÉ des FEMMES!

ON VOUS DONNE LA PAROLE *parce ici!*



Ne pas jeter sur la voie publique

Solimut
Mutuelle de France
GÉNÉRATIONS SOLIDAIRES

LES RÉSULTATS DE CETTE ENQUÊTE SERONT RESTITUÉS COURANT 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 Prudential et de Résolution, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro 383 143 617, dont la 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 & POUR LES HOMMES

LES FEMMES MEURENT PLUS tôt des maladies cardio-vasculaires

ENDOMÉTRIOSE: PLUIE DE SANGNOTS de FANS

LA MÉNOPAUSE DÉGRADE LA QUALITÉ DE VIE d'1 FEMME sur 4

ET ENCORE DES MILLIERS D'AUTRES!

LA MATERNITÉ en PRIORITÉ, les MALADIES FÉMININES LAISSÉES de CÔTÉ

DÉVALUATION DE LA SUFFRANCE FOCALISATION SUR LA FERTILITÉ ET LA MATERNITÉ

64% des personnes RENONÇANT aux SOINS sont DES FEMMES!

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

RENONCEMENT aux SOINS

MOINS D'ACCÈS À LA PRÉVENTION

SUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE & PHYSIQUE

PROJETÉ 6-10-18 DÉCEMBRE 2020 DÉCL. 2020

HAÏS CÉCILI & FÉLIX, 2017



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



Chaque semaine, des accidents mortels sont évitables. 10 000 intrusions sont

⚡ 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.

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
NOTRE
PRIORITÉ
ABSOLUE** »

« Depuis plusieurs années, nous, SNCF Réseau, multiplions les actions pour faire baisser l'accidentologie. Nos campagnes de prévention sont

**Prévention,
partenariat,
innovation : nous
nous engageons
auprès de tous
les publics, avec**

des offensives pour éveiller les consciences, surtout chez les jeunes, les plus exposés. »

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>

VACANCES
Ternélia
Notre ADN, votre bonheur



Zoom sur une destination FFRandonnée : l'Auberge du Tétras Lyre

Cap sur le Vercors avec Ternélia !

Votre prochaine randonnée commence à l'Auberge du Tétras Lyre

Parce que la randonnée est avant tout une histoire de nature, de partage et de convivialité, **Ternélia est fier d'être partenaire de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRandonnée)**. Ce partenariat permet aux licenciés de bénéficier d'avantages exclusifs tout en découvrant des destinations authentiques partout en France. Les adhérents FFRandonnée bénéficient notamment de **10 % de réduction** sur leurs séjours Ternélia (hors offres promotionnelles, selon conditions).

Parmi nos plus belles destinations, impossible de ne pas succomber au charme du **Vercors** et de notre **Auberge du Tétras Lyre**, située à **Vassieux-en-Vercors**, au cœur du Parc naturel régional.

Un hébergement à taille humaine

Oubliez les grands complexes impersonnels ! L'Auberge du Tétras Lyre, c'est un établissement chaleureux de **20 chambres seulement**, entièrement rénovées, où l'on prend le temps d'accueillir chaque vacancier. Ici, on retrouve l'esprit Ternélia : une équipe proche de ses hôtes, une cuisine régionale généreuse, un

salon convivial pour partager les récits de randonnée et une ambiance familiale qui fait toute la différence. Le village est également parfaitement équipé pour accueillir les randonneurs, les cyclistes et les amoureux de la nature.

Cinq expériences incontournables pour les amoureux de la randonnée

1. Parcourir les Hauts Plateaux du Vercors

La plus grande réserve naturelle terrestre de France métropolitaine offre des paysages sauvages, de vastes alpages, une faune préservée et un sentiment de liberté unique.

2. Admirer les panoramas du Grand Veymont

Point culminant du massif, le Grand Veymont récompense les marcheurs par une vue spectaculaire sur les Alpes et les immenses espaces du Vercors.

3. Découvrir les hauts lieux de la Résistance

Le Vercors est un territoire chargé d'histoire. Depuis Vassieux-en-Vercors, plusieurs itinéraires permettent de rejoindre les sites de mémoire, le Mémorial et le Musée de la Résistance.

4. Explorer les villages et les saveurs du terroir

Après l'effort, place au réconfort ! Ravioles, fromages, noix, Clairette de Die... Les marchés et producteurs locaux permettent de prolonger la découverte du territoire.

5. Randonner sans reprendre la voiture

L'un des grands atouts de l'Auberge du Tétrás Lyre est sa situation privilégiée : de nombreux itinéraires balisés partent directement du village, permettant de partir sac au dos dès le petit-déjeuner.

Votre avantage FFRandonnée

En tant qu'adhérent de la **FFRandonnée**, vous bénéficiez de **10 % de réduction** sur votre séjour Ternélia grâce à notre partenariat national. Une belle occasion de découvrir le Vercors dans un hébergement convivial, au plus près de la nature, tout en profitant d'un accueil reconnu par les randonneurs depuis de nombreuses années.

Alors, prêt à chausser vos chaussures de randonnée ?

Le Vercors vous attend... et toute l'équipe de l'Auberge du Tétrás Lyre sera heureuse de vous accueillir pour un séjour placé sous le signe de la nature, du partage et de la convivialité.

[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](#)

