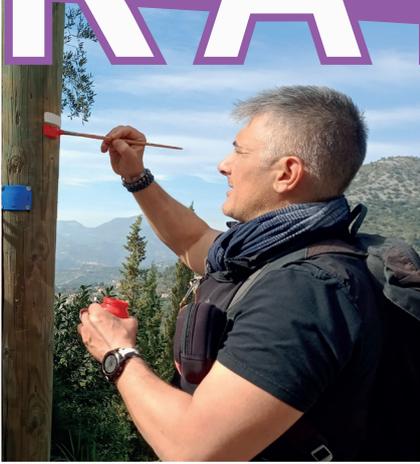


LE MAGAZINE DU COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE
PÉDESTRE (CDRP) DES ALPES-MARITIMES

RANDO'6



FÉVRIER 2025
N°106

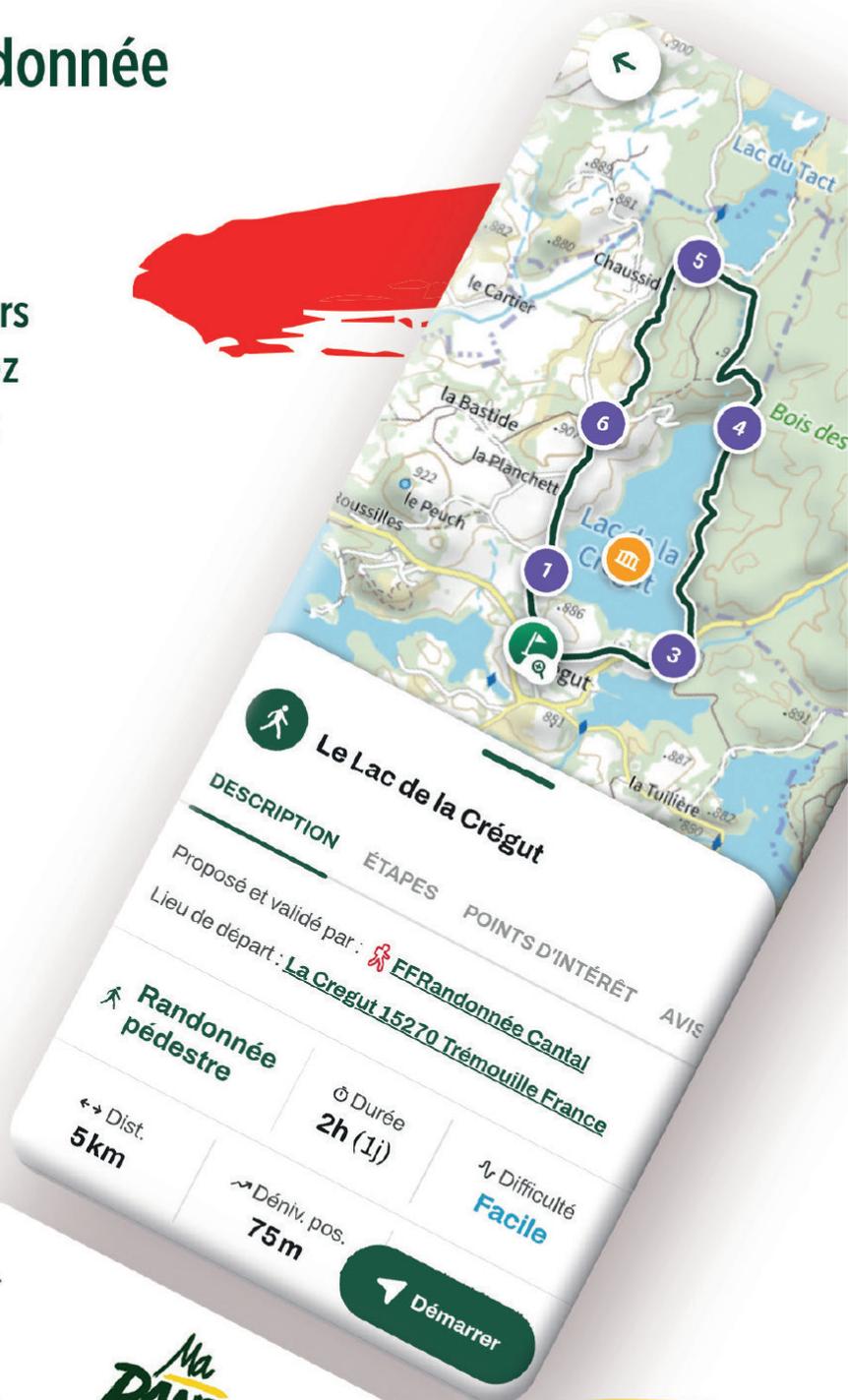
MaRando[®], l'application de la FFRandonnée 100% gratuite.

PR, GR[®] et GR[®] DE PAYS

Choisissez parmi plus de 5 000 parcours de qualité partout en France, et profitez de plein d'autres fonctionnalités dont :

- Le guidage GPS
- ✓ La consultation hors ligne
- ↓ Le téléchargement PDF et GPX
- ♥ Une bibliothèque de favoris
- ⊕ La création de parcours
- 🏠 Une version pour ordinateur

Des sentiers pour
petits et grands
randonneurs.



Sommaire

4 Des départs, des arrivées et des projets !

5 Découvrez le tout nouveau site internet du Comité

6 GRVP - Départ de Nice... direction Paris !

8 GRVP - Cap sur Paris

10 Mobilisation pour la Nature et l'Éco-Citoyenneté

12 Téléthon 2024

13 De Randonneur à Administrateur du CDRP06

14 Balisage avec les scouts de St-François de Molitor

16 MaRando® & MaTribu
Un mariage de raison

18 Stage géologie
«Les jeunes volcans d'Ardèche»

20 Séjour de rando aux Cinque Terre

22 Séjour de rando en Slovénie

24 Les Bâtons Dynamiques

25 Le TLC intègre le championnat de France

26 Vie des clubs

33 Calendrier 2025

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Alpes-Maritimes



Le mot du Président

2025, en route vers de nouveaux sommets !

Chères lectrices, chers lecteurs,
Au cœur des Alpes-Maritimes, où montagnes et mer se rencontrent pour dessiner un paysage unique, la randonnée

est bien plus qu'un simple loisir : c'est une véritable communion avec la nature. Ce numéro du Rando'6 est une invitation à explorer, apprendre et partager cette passion qui nous unit. Dans cette édition, nous parlons d'une pratique qui redynamise notre offre : l'activité des bâtons dynamiques. Bien plus qu'un simple accessoire, ces outils innovants transforment notre démarche, améliorant notre posture, augmentant notre endurance et préservant nos articulations. N'oublions pas toutes nos pratiques qui sont multiples et variées : que ce soit sur terre comme en mer, longe-côte / marche-aquatique, marche nordique, rando santé, fast hiking, rando challenge, raquette à neige ... Voyager fait aussi partie intégrante de l'aventure. Cette année, nous vous proposons des escapades au-delà de nos frontières régionales, à la découverte de sentiers pittoresques et de panoramas enchanteurs. Après la Slovénie et les Cinque Terre, en route vers le Cap-Vert et la Grèce, ces itinéraires sauront nourrir votre esprit de voyageur tout en élargissant vos horizons. La formation est un autre pilier de notre démarche. Que vous soyez débutant ou randonneur chevronné, il y a toujours de nouvelles compétences à acquérir : techniques d'orientation, brevet d'animateur, gestion de l'effort, ou encore initiation à la préservation des écosystèmes. Nos ateliers et nos formations sont là pour vous accompagner à chaque étape de votre progression. Les sentiers eux-mêmes méritent toute notre attention. Créer, analyser, entretenir, baliser, et protéger ces chemins de liberté est un engagement que nous prenons à cœur. Ce numéro met en lumière les bénévoles et les associations qui œuvrent dans l'ombre pour maintenir ces parcours accessibles à tous. Sans eux, notre passion commune serait bien différente.

Je tiens également à exprimer ma profonde gratitude envers les clubs de randonnée des Alpes-Maritimes pour leur précieuse contribution. Leur dynamisme, leur implication dans l'organisation d'événements et leur soutien indéfectible jouent un rôle clé dans le développement et la promotion de notre discipline. Ce magazine est aussi le reflet de leur engagement.

Enfin, la communication est essentielle pour fédérer notre communauté. Que ce soit à travers notre site internet, nos réseaux sociaux, nos événements ou ce magazine, nous avons à cœur de créer des espaces d'échange et de partage. Vos récits, vos photos et vos idées sont précieux : continuez à les partager avec nous, car ensemble, nous faisons vivre cet esprit de randonnée.

Alors, chaussez vos meilleures chaussures, ajustez vos bâtons, ou vos pagaies et laissez-vous guider par ces pages qui célèbrent les beautés et les défis de notre passion commune. À très bientôt sur les sentiers ! Bon pied, bon œil, bonne lecture et bonne randonnée !

Philippe TORT

Président du Comité Départemental de la randonnée des Alpes-Maritimes

Des départs, des arrivées et des Projets !

L'Assemblée Générale du CDRP06 s'est déroulée le 19 octobre 2024 à la Maison de la Mer à Cagnes-sur-Mer. Cette Assemblée avait une importance particulière, puisqu'il s'agissait d'une année électorale. Les mandats des administrateurs et administratrices ont été renouvelés pour une période de quatre ans. Lors de cette rencontre, nous avons eu l'occasion de saluer le travail exceptionnel des administrateurs sortants, qui ont consacré de nombreuses années de bénévolat à la gestion et au développement de notre association.

Certains ont pris la décision de se retirer après plusieurs années d'engagement. C'est le cas de Gérard ARMANDO, Valérie PASCALLON, Bernard RICHOUX et Guy TORREJON. Ils laissent un vide difficile à combler. Leur implication, leur passion et leur dévouement ont marqué l'histoire de notre comité, et nous leur adressons tous nos remerciements sincères.

Cependant, chaque changement apporte aussi de nouvelles opportunités. Nous avons le plaisir d'accueillir plusieurs nouveaux administrateurs prêts à s'investir pleinement dans les projets à venir : Rémy GUITTON, Jean-Pierre HENRIET, Corinne KHOURY et Pierre GUIGUET.

Leur arrivée est un souffle nouveau pour notre association, avec des idées fraîches et une énergie renouvelée. Ces nouveaux membres ont d'ores et déjà exprimé leur enthousiasme et leur volonté de contribuer au développement de notre Fédération.

Nous remercions une fois de plus tous les administrateurs, anciens et nouveaux, pour leur investissement et leur soutien indéfectible.

Ensemble, nous continuerons à faire grandir cette belle aventure associative !



Un nouveau mandat à la Fédération

Cette année a également été marquée par une élection importante au sein de la Fédération. À l'issue de l'Assemblée générale électorale de la Fédération Française de la randonnée pédestre, qui se tenait en visioconférence

le vendredi 22 novembre 2024 et à laquelle les clubs affiliés participaient pour la première fois, la liste portée par Frédéric Montoya, « La FFRandonnée passionnément »,

a remporté 69,4 % des voix.

Monsieur Frédéric Montoya est donc élu président de la FFRandonnée pour un mandat de 4 ans et succède ainsi à Brigitte Soulyard, présidente depuis novembre 2020.

Nous le félicitons chaleureusement, lui et son équipe ! Leur engagement et leur vision guideront la Fédération dans les prochaines années, et nous sommes impatients de collaborer avec eux pour renforcer notre réseau et nos projets communs !

Découvrez le tout nouveau site internet du Comité

Notre Comité vient de franchir une étape décisive dans sa modernisation avec le lancement d'un site internet repensé et innovant !

Un site accessible et pratique pour tous les passionnés de randonnée et les clubs affiliés :

- Une navigation fluide et intuitive : en quelques clics, vous trouverez rapidement l'information que vous cherchez.

- L'accès aux circuits de l'application MaRando® avec des fiches détaillées d'itinéraires : chaque sentier est soigneusement présenté avec des informations précises sur la difficulté, le dénivelé, la durée, et des conseils pratiques pour bien préparer votre sortie. Le tout est accompagné de photos inspirantes pour vous donner envie de partir à la découverte.

- Un espace dédié aux licences avec les coordonnées de nos clubs affiliés, des informations sur les licences, le certificat médical, etc.

- Des informations pratiques pour partir en randonnée : périodes de chasse, fermetures des GR...

- Des vidéos de survol des itinéraires pour avoir un aperçu des parcours que vous projetez de faire.

- Des informations sur les stages thématiques proposés dans le département.

- Les actualités de nos clubs affiliés : manifestations, trails, critériums...

Conçu dans le respect de la charte FFRandonnée, ce nouveau site s'inscrit pleinement dans la démarche et les valeurs de la Fédération.

Son lancement est avant tout le fruit du travail de notre webmaster bénévole, Michel PERACCHIA. Il a consacré de nombreuses heures pour comprendre les attentes des randonneurs et des clubs, tout en développant un outil performant et facile d'accès. Un travail qu'il a accompli avec une passion et une rigueur exemplaires, aidé également par notre agent de développement Aurélia.

Nous ne pouvons que saluer leur engagement pour ce projet et leur exprimer toute notre reconnaissance pour cette réalisation remarquable, qui marque un tournant dans la communication et la collaboration au sein de notre comité.



RANDONNÉE PÉDESTRE



LA FORMATION
(GÉNÉRALITÉS)



LONGE CÔTE - MARCHÉ
AQUATIQUE



MARCHE NORDIQUE



PRATIQUE SANTÉ



RANDO CHALLENGE®

À vous de jouer :
explorez, partagez, contribuez !

Nous vous invitons chaleureusement à visiter notre nouveau site à l'adresse suivante :

<https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr/>

Prenez le temps de découvrir ses différentes rubriques, de consulter les actualités récentes et d'explorer notre section dédiée aux itinéraires de randonnée. Ce site est une plateforme vivante, en constante évolution, et vos retours sont essentiels pour l'améliorer encore.

Vos suggestions, vos idées, et même vos remarques sur les contenus ou l'interface sont les bienvenues. Ensemble, nous pourrions continuer à faire grandir cet outil pour que chaque randonneur trouve son bonheur !

Un immense merci à Michel pour son dévouement et son professionnalisme, mais aussi à tous ceux qui ont contribué à ce projet ambitieux !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE PÉDESTRE DES ALPES-MARITIMES



Entre Mer



et Montagne



Départ de Nice... direction Paris !

En 2021, une idée est née au sein de la fédération nationale :

Pour faire vivre et rayonner les jeux partout en France et pour tous : briser les codes, révolutionner les Jeux, et être accessible au plus grand nombre.

Rejoindre Paris à pied, sur 7 axes de traversée de la France en empruntant les GR® et GR® de Pays C'était le défi de Paris 2024. Symboliquement chaque axe démarrait depuis une ville accueillant une épreuve des JOP, le plus souvent des matches de football.

Pour notre comité, Guy TORREJON s'est vite attelé à sa tâche : trouver les chemins pour traverser le département en hiver jusqu'au département du Var. Ainsi, un parcours de 95 km sur des GR® avec 8 villes étapes a été proposé sur MaRando® pour 7 jours de marche accessible à tous, sur les GR® 5, GR® de Pays Les collines de Nice (Camin Nissart) et le GR®653A avec l'objectif de rejoindre l'équipe varoise le 19 janvier 2024 pour transmettre le bâton témoin.

Présenté lors de la réunion des dirigeants du 13 octobre 2023, le projet a suscité un tel engouement que le comité a décidé de s'y lancer très rapidement.

Il convenait d'en promouvoir la communication auprès des médias, d'aviser les clubs, les communes concernées, de trouver les hébergements pour nos ambassadeurs bénévoles : Dominique DIEULAFAIT, Pierre GUIGUET et Françoise ROUQUETTE, d'organiser l'accueil des randonneurs au départ et à l'arrivée de chaque étape.

Une équipe de baliseurs a été désignée pour rafraîchir et optimiser le balisage, assurant ainsi une itinérance en toute sécurité.

Les inscriptions ont été lancées et vite dépassé nos espérances.

Pour faciliter leurs déplacements, certains clubs ont mis en place un transfert en car pour leurs adhérents.

Quel élan manifesté par tous dès le départ de la première étape le 13 janvier de Nice à Aspremont !

L'ambiance était là ! Nous pressentions que l'aventure réservait de belles surprises, des moments inoubliables de partage et de convivialité.

La météo s'est avérée clémente et seule l'étape de Roquefort-les-Pins à Mouans-Sartoux a démarré sous la pluie. Mais la pluie n'arrête pas le randonneur !

Grâce à la contribution généreuse des clubs et des communes, un accueil au départ et à l'arrivée de chaque étape réunissaient les randonneurs piaffants et enthousiastes.

Avec le recul, il apparaît que la Grande Randonnée vers Paris réunissant plus de 700 randonneurs sur les étapes a marqué un moment important pour notre comité qui par son engagement et sa détermination a prouvé un très bon esprit d'équipe.

Un grand MERCI aux communes et leurs administrés (Nice, Aspremont, Gattières, Vence, Roquefort-les-Pins, Mouans-Sartoux, Mandelieu-La-Napoule, Théoule-sur-Mer) et les clubs qui nous ont apporté leur soutien et sans qui, rien de tout cela n'aurait été possible.

Merci aux hébergeurs qui ont accueilli bénévolement nos ambassadeurs à Gattières, Mouans-Sartoux, et Mandelieu la Napoule.

Personnellement, j'adresserai mes remerciements aux copains du comité pour leur aide précieuse, nos 3 ambassadeurs, et un merci particulier à Aurélia qui m'a soutenue dans cette aventure qui semblait si folle !

Joëlle FERAUD

**Administratrice FFRandonnée 06
Responsable du projet GRVP**





Étape 2
Départ Aspremont
Direction Gattières



Étape 1
Départ Nice
Direction Aspremont



Étape 3
Départ Gattières
Direction Vence



Étape 4
Départ Vence
Direction
Roquefort-les-Pins



Étape 5
Départ
Roquefort-les-Pins
Direction
Mouans-Sartoux



Étape 6
Départ Mouans-Sartoux
Direction Mandelieu-la-Napoule



Étape 7
Départ Mandelieu-la-Napoule
Arrivée Théoule-sur-Mer





Cap sur Paris

Le comité conclut son périple avec succès

Dimanche 12 mai, l'orage gronde et les premières gouttes de pluie commencent à tomber sur les quais de la gare de Lyon. Après avoir embarqué dans le TGV pour mon

retour, il me vient l'idée d'écrire quelques mots pour partager ce final, notamment avec celles et ceux qui n'étaient pas là mais qui se sont beaucoup investis pour cette Grande Randonnée.

Le groupe PACA se retrouve le jeudi soir pour partager le dîner, et c'est le moment de faire connaissance pour certains et des retrouvailles pour d'autres.



Nous avons l'après-midi pour rejoindre le Stade Vélodrome de Vincennes. Au moment où nous traversons la Marne, la jonction se fait avec la ligne qui arrive de l'est.



Départ le jeudi matin à 7h30 afin de rejoindre notre point de départ en gare d'Athis-Mons. Dès la sortie du RER, des bénévoles sont présents pour guider les participants vers le point de départ. On sent une organisation bien rodée. Les bâtons témoins sont exhibés sous le soleil d'Île-de-France, qui commence à bien réchauffer l'atmosphère.

Après une petite heure de marche, une pause goûter nous attend dans un parc. Nous repartons en passant sous la fameuse arche qui a illustré les départs et arrivées de chaque étape depuis 4 mois maintenant. Le parcours rejoint les rives de la Seine et nous comprenons vite qu'il ne reste pas beaucoup de dénivelé.

Le groupe s'étire sur les bords de Seine avant de se regrouper pour une pause déjeuner dans un magnifique parc verdoyant agrémenté de deux plans d'eau. Ici encore, l'accueil est soigné : le Comité de l'Essonne a même prévu les repas pour tous les ambassadeurs présents.



D'après les participants, ce sont près de 800 personnes qui sont rassemblées dans les tribunes. Ce fut une belle journée ensoleillée qui a permis des moments d'échanges tout au long du parcours.



Le samedi, c'est l'étape finale. Le rendez-vous est fixé au Stade Charléty, distribution de t-shirts et de foulards, accueil en fanfare avec un speaker déchaîné.



Quelques discours sous le soleil, une farandole, la Marseillaise, et c'est parti pour rejoindre l'Hôtel de Ville. Tout au long du parcours, les commentaires de Daniel, du Comité de Paris, sont passionnants et l'organisation irréprochable. Pas besoin de faire appel aux forces de l'ordre pour encadrer la manifestation : les bénévoles sont attentionnés et présents pour rappeler les consignes de sécurité à ceux qui essaieraient de traverser au rouge ou de marcher sur la chaussée. Passage à Denfert-Rochereau, traversée du parc du Luxembourg, le Panthéon, les Arènes de Lutèce, le Collège des Bernardins, tout le monde a quelque chose à découvrir sur ce très beau parcours pour rejoindre le parvis de l'Hôtel de Ville (en passant sous les arches), où nous retrouvons notre speaker déchaîné, l'orchestre et aussi les discours officiels.



Puis, c'est l'entrée dans les salons de la Mairie de Paris, une première pour la grande majorité des participants. Les décors très chargés impressionnent la foule. Encore quelques discours des officiels (même si certains n'ont pas entendu ce qu'ils souhaitaient) et la Grande Randonnée est un succès.

Le buffet est à la hauteur du cadre et une partie de la délégation régionale Provence se retrouve pour le dîner. Durant ces 2 journées, le drapeau PACA avec ses co-cordes a attiré les regards et a été photographié et «selfié» comme une véritable star.



Le dimanche, chacun ayant choisi parmi les 24 parcours proposés, le groupe s'éclate dans Paris. Pour ma part, j'ai choisi les bords de Seine pour finir symboliquement au pied de la tour Eiffel. Ces journées auront été enrichissantes et l'occasion de faire de nouvelles connaissances ! Une organisation au top et la météo aussi, un très bon souvenir pour tous. Merci à tous.

Pierre GUIGUET
Ambassadeur de la GRVP



Mobilisation pour la Nature et l'Éco-Citoyenneté

En 2024, la FFRandonnée 06 a intensifié son engagement en faveur de l'environnement et de la nature à travers des initiatives éco-citoyennes.

La Randonnée Éco-Citoyenne sur le GR® de Pays de Nice « Lou Camin Nissart »

L'une des initiatives de l'année a été l'organisation, en juin, de la randonnée éco-citoyenne sur le GR® de Pays de Nice, en partenariat avec la Métropole Nice Côte d'Azur.

Équipés de gants, de pinces et de sacs poubelles fournis par la MNCA, nos bénévoles sont partis sur le chemin pour ramasser les déchets de toutes sortes dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Cet événement a réuni de nombreux participants qui ont arpenté les sentiers emblématiques de ce GR® de Pays tout en adoptant une démarche responsable. La randonnée a été conçue pour allier plaisir de la marche et respect de l'environnement.

Le comité tient à remercier chaleureusement Monsieur Jean-Paul FULCONIS, médiateur propreté de la Métropole, pour toute l'aide apportée à l'organisation de cet événement.

Participation à la Journée Mondiale du Nettoyage

En parallèle, le CDRP06 a pris part à la Journée Mondiale du Nettoyage, un événement international qui se déroule chaque année dans le cadre d'une mobilisation pour la propreté des espaces publics. Organisée par la Métropole Nice Côte d'Azur, cette journée a été l'occasion de se mobiliser pour le nettoyage des chemins et des plages de Nice. Avec un objectif clair : débarrasser les espaces publics et naturels des déchets qui les polluent, cette journée a permis de sensibiliser le public à l'impact de la pollution et à la nécessité de préserver la beauté de nos environnements. De nombreuses associations ont participé activement à cette action collective.

Un Engagement Renouvelé

L'année 2024 témoigne ainsi d'une volonté de protéger notre environnement tout en permettant à chacun de continuer à profiter de la beauté de la nature, dans le respect et la convivialité. Le CDRP06 ne compte pas s'arrêter là et prépare déjà de nouvelles actions pour les années à venir, avec l'ambition de sensibiliser toujours plus de personnes à l'importance de préserver notre planète !





Téléthon 2024

Un Engagement Solidaire en Mouvement

En 2024, FFRandonnée 06 a une nouvelle fois fait preuve de solidarité en participant activement à la collecte de fonds pour le Téléthon grâce à une mobilisation à la fois sportive et humaine.

Le programme des manifestations a été riche et varié, permettant à chacun de participer selon ses envies et ses capacités.

La tombola solidaire a offert à de nombreux participants l'opportunité de tenter leur chance tout en apportant leur soutien à la cause. À cette occasion, notre partenaire Vacances LEO LAGRANGE avait généreusement offert un séjour comme premier prix.



Parallèlement, les passionnés de marche ont pu participer à une séance de marche nordique organisée par Patrick REY, en partenariat avec son club Côtes et Marches. L'ambiance conviviale et l'esprit de solidarité étaient au rendez-vous, créant une belle dynamique de groupe.



Les amateurs de sports un peu plus intenses ont également trouvé leur bonheur grâce à la séance de bâtons dynamiques. Cette activité, innovante et énergique, a été organisée au parc de Vaugrenier par Georges PHILIT pour le club Le Groupe des Amis en Marche. Les participants ont répondu présents à cet événement nouveau, enchaînant les efforts tout en soutenant la cause du Téléthon.



Enfin, pour les passionnés de sports nautiques, une séance de longe côte a été organisée par le club Antibes Longe Côte et sa présidente Corinne KHOURY. Une belle manière de pratiquer une activité physique bénéfique pour le corps, tout en participant à la solidarité collective. Et la pluie n'a pas démotivé les participants !

Grâce à l'implication des administrateurs et administratrices, des clubs, des partenaires et à la générosité des participants, ces différentes actions ont permis de récolter 1.035 €. Une somme significative, qui a été entièrement reversée au profit du Téléthon, pour soutenir la recherche et l'aide aux malades.

La réussite de cet événement n'aurait pas été possible sans le soutien de la ville de Cagnes-sur-Mer, qui a facilité l'organisation de ces manifestations. Un grand merci à Richard LEMAN, adjoint aux manifestations, au tourisme, à la vie associative, pour son aide précieuse et son implication dans cette initiative solidaire.

En 2024, la FFRandonnée 06 a prouvé que la solidarité pouvait se conjuguer avec le sport. Cette expérience sera renouvelée en 2025, avec de nouvelles initiatives et un engagement renforcé.

AFMTÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR



De Randonneur à Administrateur du CDRPO6 : Pierre nous raconte son parcours de bénévole

Habitué à randonner en montagne depuis mon plus jeune âge, c'est tout naturellement qu'en 2020, nouvellement retraité, je me suis rapproché de la FFRandonnée pour m'investir dans le balisage des sentiers.

C'était en pleine crise sanitaire, la période n'était pas vraiment idéale, et entre deux épisodes de confinement, je me suis présenté au Comité des Alpes-Maritimes. Bien que les formations de balisage soient suspendues, j'ai été très vite contacté pour participer à une opération de bénévolat dans la vallée de la Roya suite à la tempête Alex. Une belle façon de rencontrer des baliseurs tout en participant à cette initiative solidaire.

À l'automne 2021, j'ai enfin pu suivre la formation de balisage. Pendant 2 jours, j'ai été impressionné par l'ampleur des actions réalisées par la fédération autour des sentiers. En effet, au-delà du balisage en blanc et rouge, une gestion complète et détaillée des GR® est réalisée sur le terrain avec les collecteurs qui relèvent avec précision l'état des chemins, la qualité du balisage et toutes les informations utiles aux randonneurs. Les informations recueillies sont ensuite analysées, validées et consolidées dans une base de données. Le but étant ensuite de pouvoir mettre à jour les cartes. Je ne m'attendais pas à trouver une activité aussi vaste et complexe.

À l'issue de la formation, une fois équipé de mon set d'outils, ma « carrière » de baliseur a enfin pu se concrétiser sur le tronçon du GR®04 qui m'a été confié. Après une première reconnaissance, sécateur à la main, nous avons réalisé, avec un compère, un rafraîchissement des marques sur le chemin et régulièrement, j'ai continué l'entretien de cette portion de sentier.

Lors d'un passage au bureau du Comité, toujours bien accueilli par Aurélia, j'ai décidé de rejoindre la CDSI (Commission Départementale des Sentiers et Itinéraires) qui gère les activités sur les sentiers. Je me suis porté volontaire pour rejoindre le groupe GIGR qui réalise les opérations de balisage à faire en urgence, notamment lors de la mise en place de déviations ou de modifications du parcours d'un GR®. Bien entendu, chacune de ces interventions est suivie par une remontée d'informations pour la mise à jour de la base de données.

En parallèle, j'ai suivi la formation de collecteur, à l'issue de laquelle j'ai pu réaliser quelques collectes. Pour chaque collecte, nous partons, en binôme, sur les tronçons qui nous sont affectés, afin de prendre une trace GPS précise. Ensuite, nous consolidons dans un rapport les données collectées comme la nature, la largeur, la difficulté et l'état du chemin, ainsi que toutes les informations sur l'environnement, les poteaux indicateurs, les éléments du patrimoine, les points de vue, etc.

À l'été 2023, je me suis porté volontaire pour être ambassadeur de la Grande Randonnée vers Paris organisée à l'occasion des JOP de Paris. Outre une aide à l'organisation, notamment l'accueil des participants au départ et à l'arrivée de chaque étape avec le support des municipalités, conformément à mon engagement d'Ambassadeur du 06, j'ai parcouru les 7 étapes de notre département accompagné des 2 autres ambassadrices et chaque jour par de nombreux participants des clubs locaux. Encore une jolie expérience !

Pour clôturer cette dernière aventure, nous avons rejoint la Grande Randonnée pour les 3 dernières étapes avec une magnifique arrivée à l'Hôtel de Ville de Paris.

Venu au départ dans l'idée de passer quelques jours par an à peindre les mythiques marques blanches et rouges sur les GR®, j'ai découvert une équipe qualifiée et sympathique qui m'a rapidement donné envie de m'investir plus que prévu au Comité Départemental.

Quand on commence à marcher, on ne sait pas toujours où ça mène... Moi, je suis devenu baliseur, collecteur, ambassadeur de la GRVP et, depuis octobre 2024, administrateur au sein du Comité Départemental de Randonnée des Alpes-Maritimes.

Pierre GUIGUET
Administrateur FFRandonnée 06



Balisage avec les scouts de Saint-François de Molitor

Après plusieurs mois d'échanges pour organiser leur séjour et les journées de balisage, nous rencontrons enfin les scouts de Saint-François de Molitor, un groupe d'une vingtaine de jeunes de 14 à 17 ans encadrés par quatre chefs : Marie, Bertille, Charlotte et Thomas. De notre côté, nous sommes quatre baliseurs : Stéphanie, Sophie, Jean-François et Gilles.

Nous passons la soirée en leur compagnie et installons nos tentes à côté de leur camp. Le matin venu, et après un bon petit déjeuner, nous sommes prêts à partir pour une journée de balisage avec ce groupe tout aussi motivé que sympathique. Nous faisons une photo tous ensemble, les scouts avec leurs chemises rouges et nous avec nos t-shirts rouges. Nous sommes en harmonie ! Les nuages montrent déjà le bout de leur nez et la pluie semble vouloir s'inviter. Il va falloir composer avec...

Nous décidons de ne faire que deux groupes au lieu des quatre prévus, cela sera plus facile à gérer avec la pluie. Après quelques explications sur les règles du balisage et une présentation du matériel, nous rejoignons la place de la Bollène-Vésubie d'où un groupe part baliser vers le nord et l'autre vers le sud.



Dès les premiers instants, les scouts, jeunes comme chefs, s'investissent dans cette mission. Ils s'appliquent, posent des questions et apprécient de se rendre utiles. Nous remplaçons les autocollants dans les rues du village qui, pour la plupart, sont grillés par le soleil. Nous trouvons ensuite un bel exemple de croix peinte à l'envers. Ils se font un plaisir de la remettre à l'endroit !



La pluie s'invite rapidement, d'abord en averses intermittentes, puis de plus en plus continues. Le groupe « du nord » profite de l'abri d'un sous-bois pour réaliser un peu de balisage en tenue de pluie. Le groupe « du sud » n'a pas cette chance et la pluie vient effacer les balises peintes avec application par les scouts. Les jeunes sont déçus, ils auraient tellement aimé pouvoir baliser toute la journée, mais ils acceptent la réalité de la nature et gardent leur bonne humeur et leur optimisme.





De retour au camp, nous avons droit à un bon orage que nous laissons passer à l'abri sous nos tentes. Le beau temps revient après la pluie et nous pouvons profiter de cette dernière soirée ensemble. La brume remonte de la vallée et engloutit le paysage. Après le repas, toujours partagé et convivial, nous leur offrons un topo-guide de la grande traversée du Mercantour. De leur côté, ils nous offrent à chacun un foulard de scout, vert et rouge, que nous garderons fièrement autour du cou le lendemain. Vient ensuite l'heure de la veillée, qui sera très animée et pleine de rigolades. Nous terminons la soirée entre chefs et baliseurs pour préparer notre dernière journée qui doit nous conduire à Belvédère. La météo prévoit du soleil et l'objectif est de pouvoir baliser autant que possible tout en tenant compte des contraintes horaires.



Comme prévu, le soleil règne en maître pour ce dernier matin et nous sommes bien décidés à en profiter. Après le petit déjeuner et le rangement du camp, nous nous mettons en route en direction de Belvédère. Marie et Thomas sont partis en voiture tandis que Bertille et Charlotte encadrent les jeunes. Nous repassons sur le trajet du « groupe du nord » de la veille, puis, rapidement, les scouts se remettent au balisage. Ils découvrent la manière d'effacer les balises sur les rochers avec un marteau et cela semble beaucoup les amuser !



Le balisage que nous trouvons sur cette portion laisse vraiment à désirer. Nous sommes contraints de regarder la trace pour nous orienter. À défaut de donner une bonne image de notre rôle de baliseurs, cela montre aux scouts à quel point le balisage est important pour les randonneurs. Nous trouvons même une balise peinte sur un panneau routier !

Plus loin, un poteau indicateur est tellement caché par la végétation que nous passons sans le voir et partons sur le mauvais chemin. Nous prenons ensuite le temps de le dégager. Les scouts participent également au débroussaillage du sentier et peignent quelques dernières balises blanches et rouges.



L'heure avançant, nous arrêtons le balisage et rejoignons Belvédère pour la pause pique-nique.

Après le repas et un café au bar du village, l'heure est venue de se séparer. Les scouts vont rejoindre Roquebillière à pied tandis que nous récupérons notre voiture pour rentrer chez nous. Une très belle aventure se termine. En tant que baliseurs, c'était notre première expérience avec un groupe de scouts et nous espérons pouvoir renouveler cela à l'avenir. Nous avons beaucoup apprécié de pouvoir partager avec ces jeunes notre expérience de baliseurs. La motivation et l'autonomie de ces ados nous ont vraiment impressionnés. Les moments que nous avons partagés avec les jeunes et leurs chefs resteront de magnifiques souvenirs.



Gilles ABBES
Référent balisage FFRandonnée 06

MaRando® & MaTribu : un mariage de raison

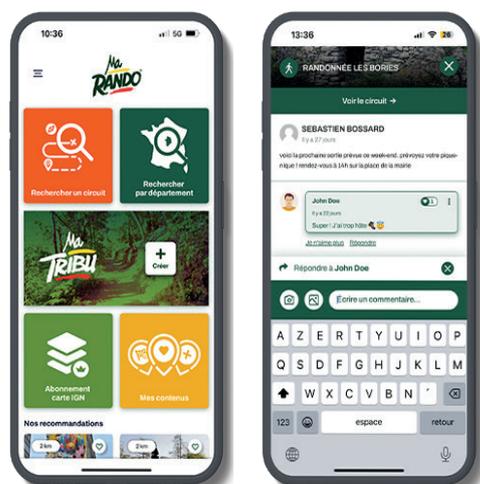
Le constat est simple : nombreux sont les licenciés qui n'utilisent pas ou peu MaRando®. Ils préfèrent continuer à utiliser d'autres applications concurrentes, probablement par habitude. Bien que compréhensible, il est dommage de ne pas profiter de MaRando®, l'une des meilleures applications actuelles sur le marché.

La FFRandonnée a lancé en 2022 sa première application mobile, « MaRando® ». Gratuite pour les licenciés, fiable et simple d'utilisation, MaRando® s'adresse à tous les randonneurs, du débutant au plus aguerri. Elle propose aujourd'hui plus de 6 000 parcours GR®, GR® de Pays et PR, partout en France, ainsi que des points d'intérêts géolocalisés et des manifestations fédérales

organisées à proximité. Être licencié FFRandonnée, c'est aussi avoir accès à des outils en avant-première, c'est pourquoi, tous les licenciés et titulaires d'un RandoPass FFRandonnée ont reçu un accès à « MaTribu », un espace d'expression unique pour organiser vos prochaines sorties en famille ou entre amis.

L'application s'améliore continuellement grâce aux retours des utilisateurs, pour de nouvelles fonctionnalités ou améliorer celles existantes.

Depuis quelques mois vous avez accès à MaTribu, une des facettes de MaRando®, peu connue et qui pourtant démultiplie les possibilités de cette application.



C'est l'association de MaRando® et MaTribu qui est en train d'apporter une très grande avancée pour faciliter le travail à la fois de nos baliseurs dans leur quotidien, de nos collecteurs avec des relevés qui comprennent souvent des descriptifs accompagnés de photos, et enfin des aménageurs qui ont des missions de diagnostic auprès des collectivités.

Ces avancées avaient été annoncées officiellement fin 2024. C'est chose faite depuis le début 2025, avec la version 72 de MaRando®.

C'est donc une très belle réussite, dont nous pouvons tous être fiers, qui a permis déjà de repositionner notre belle fédération parmi les acteurs incontournables de l'Outdoor. Nous avons déjà 141 000 km de circuits, et la Catalogne et la Guyane y sont déjà, puis Andorre prochainement !... Sans compter les belles perspectives de partenariats qui s'annoncent d'ores et déjà, avec de nouvelles fonctionnalités courant 2025.

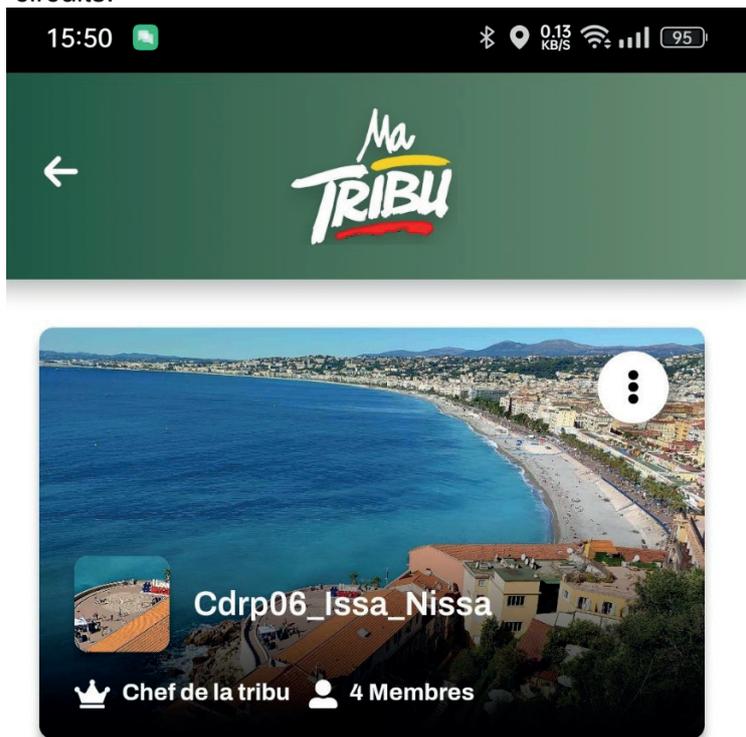
Non seulement notre public cible s'est très vite élargi (500 000 téléchargements en deux ans, dont 80 % hors FD), mais maintenant nous sommes en mesure de répondre très précisément à un public de bénévoles et d'animateurs plus exigeants...

Nous pouvons dire avec fierté que notre appli est largement au niveau des concurrents, et nous pouvons ajouter qu'elle a même « ce petit truc en plus », qui est notre politique fédérale en matière de qualité, et qui fait la différence, par rapport à des concurrents dont nous taillons ici le nom... Une méthode de collecte, associant MaRando® et MaTribu, est synonyme d'adaptabilité, de flexibilité et de coûts optimisés.

Pour résumer, MaRando® :

- Est un produit suivi, développé et maintenu.
- Intègre un roadbook (PDF) par circuit, redoutable d'efficacité.
- Présente un affichage directement exploitable dans la BDRando ou autre logiciel (soit dit en passant, de grandes avancées ont également eu lieu depuis 4 ans, pour faciliter et simplifier l'utilisation du WebSIG et du PubliWeb).
- Est maintenant connecté avec l'essentiel des bases de données touristiques et bénéficie de 25 000 POI mis à jour par les collectivités.

Ci-dessous un exemple d'une tribu composée de 5 membres se partageant les informations sur plusieurs circuits.



MaRando® peut être utilisé pour faciliter la vie (enfin) des baliseurs, dans leurs opérations de vérification, des collecteurs dans les opérations de relevés, photos, descriptifs, et des aménageurs, dans leurs opérations de diagnostic.

Il va de soi que ces nouvelles possibilités vont servir également pour tous les animateurs et les clubs. Et ça, c'est une aventure qui, j'espère, vous motivera encore plus.

Animateurs et clubs

Pour préparer vos sorties club, il vous suffit de disposer d'un smartphone, d'aller sur le terrain, d'enregistrer la trace en créant un nouveau circuit, de prendre des photos, d'ajouter des commentaires en dictant simplement le texte (sans nécessairement taper au clavier). Une fois votre reconnaissance terminée, de retour chez vous, il vous suffit, depuis un ordinateur, d'accéder au circuit créé, d'y apporter des modifications de tracé, des commentaires, ou pas. Ensuite, vous pouvez partager le circuit à travers MaTribu avec les personnes que vous invitez. Un simple clic vous permet de sortir le roadbook au format PDF (incluant photos, commentaires, infos techniques) et la trace GPX.

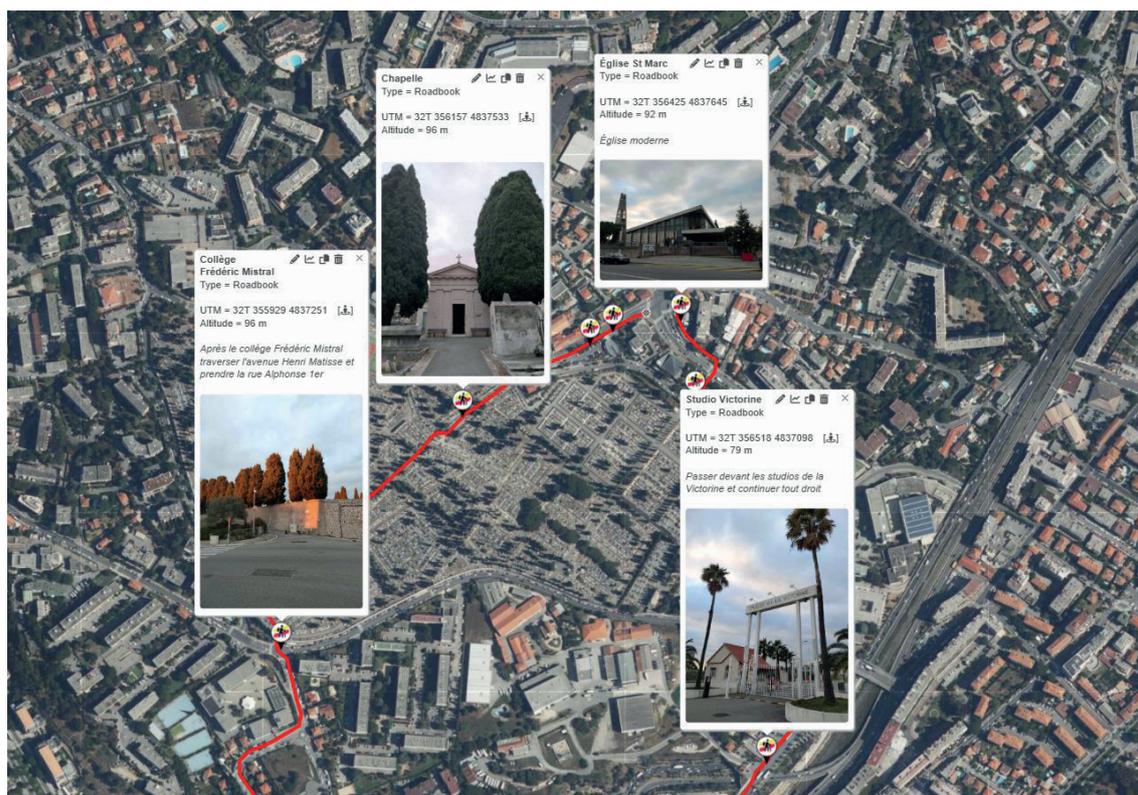
Pas besoin de télécharger trace, photos et d'utiliser d'autres logiciels pour tout regrouper et éditer. MaRando® le fait pour vous.

Simple, rapide et diablement efficace !

La puissance de cette évolution est d'associer les nouvelles fonctionnalités de MaRando® (version 72 et plus) à la facilité du suivi du travail réalisé par des acteurs différents, dans MaTribu, les intervenants n'ayant souvent pas tous les mêmes compétences ou motivations pour exploiter toutes les facettes des relevés terrain. Et c'est là que MaTribu montre toute sa puissance !

Des stages seront organisés par le comité (CDRP06) pour vous permettre de vous familiariser avec l'application MaRando® et MaTribu. Contactez le comité aux heures de permanence pour plus d'informations.

Philippe TORT
Responsable CDSI Numérique



Exemple d'un fichier GPX venant d'un circuit créé dans MaRando® (incluant photos et commentaires) et chargé dans un logiciel tiers.

Stage géologique sur «Les jeunes volcans d'Ardèche»

Dans le cadre des sorties thématiques, la Commission Formation du CDRP06 a proposé en 2024 deux sorties d'une journée, à Fréjus le 1er février et au Cap Sicié le 12 mars, ainsi qu'un stage de 4 jours dans le sud de l'Ardèche. C'est ce dernier que nous relaterons.

Du 7 au 11 octobre, basés à Meyras, 18 stagiaires et 1 intervenant ont parcouru des sites géologiquement intéressants autour d'Aubenas.

Dans la mesure où les conditions météorologiques s'annonçaient mauvaises pour le mardi 8 octobre, il a fallu adapter le programme afin de ne pas avoir à souffrir de la pluie et donc être « à l'abri » ! Pour cela, nous commençâmes notre séjour par la visite de la grotte Chauvet, reconstitution de la grotte originale, non accessible au public, et présentant des gravures rupestres datées d'environ 35 000 ans. Pour rester « au sec », c'est la grotte de la Madeleine qui fut notre prochaine visite, une grotte présentant de très belles concrétions, stalactites, stalagmites, draperies en calcaire ou aragonite dans des terrains karstiques de 135 millions d'années. La fin de la journée, maintenant ensoleillée, fut consacrée au « Muséum de l'Ardèche », à Balazuc (classé parmi les « Plus beaux villages de France »), très joli petit musée principalement consacré aux fossiles trouvés en Ardèche.

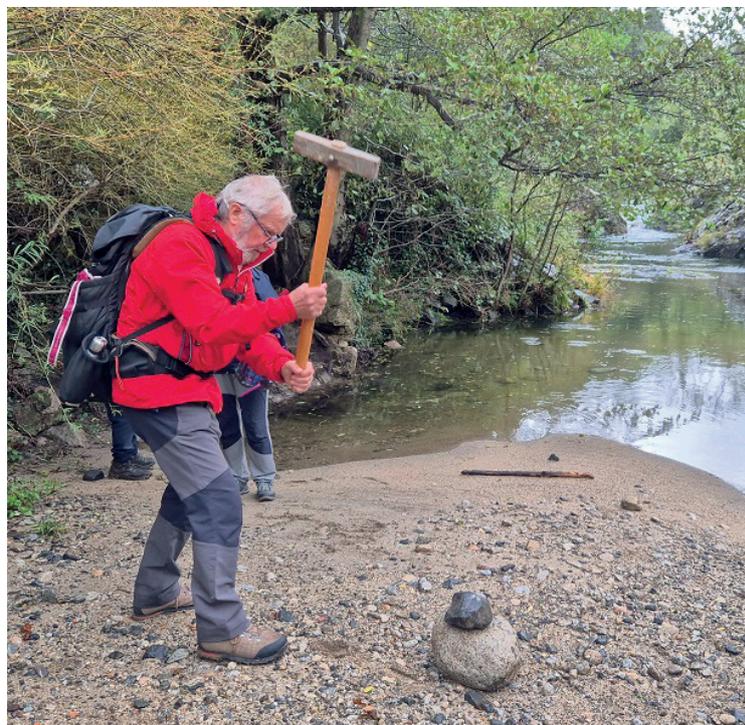
Le 9 octobre, malgré une météo peu favorable, la journée fut consacrée aux coulées volcaniques en commençant par celle de Jaujac aux très beaux débits prismatiques (les « orgues »), avec son « pont romain » et sa « chaussée des géants ».



Puis ce fut celle du Souihol qu'entaille l'Ardèche, du lit duquel des bulles de CO₂ crèvent à la surface de l'eau, preuve d'un volcanisme proche. La coulée suivante fut celle de la Gravenne de Thueyts, de plus de 50 m d'épaisseur, entaillée là encore par l'Ardèche qu'enjambe le « Pont du Diable ». La dernière coulée vue ce jour fut celle de Montpezat-sous-Bauzon dominée par les ruines du château de Pourcheyrolles.



La journée n'étant pas finie, nous allâmes sur la coulée de boue (un « lahar ») issue du volcan du Chambon, mélange hétéroclite de scories, de blocs et de cendres volcaniques. Enfin, pour terminer la journée, c'est le long de la Bourges, au village de Burzet, que chacun, aidé d'une grosse masse, put extraire de l'olivine (avec laquelle on fait certains bijoux) encastrée dans du basalte.



La troisième journée de notre stage, sous un temps moyen, commença par un arrêt à la dalle à empreintes de dinosaures de Saint-Julien-du-Serre, au nord d'Ucel. Il s'agit d'une grande dalle, reste fossilisé d'un bord de mer ou de lac, sur laquelle on trouve plus de 200 traces correspondant à des empreintes de dinosaures qui vivaient dans la région il y a environ 220 millions d'années.

Jusqu'à ce jour, nous avons peu marché pendant ce séjour et il fallait bien nous dégourdir un peu les jambes, ce que nous fîmes en gravissant, sans difficulté, la Coupe d'Aizac, volcan à quelques kilomètres du village perché d'Antraigues-sur-Volane. Petite marche facile qui permet de voir la différence de retombée volcanique à mesure que l'on se rapproche du cratère : d'abord des « pouzzolanes » noires, dites de « bas de cône », puis rouges, dites de « cœur de cône », et des granites arrachés de la paroi de la cheminée par la remontée du magma. Pour finir la journée, il nous restait à visiter le village aux 100 sculptures de têtes humaines taillées dans le basalte et placées sur certaines façades de maisons, et d'aller admirer l'épaisse coulée volcanique aux beaux « orgues », située en contrebas des habitations, sans manquer de monter au « Rocher du Fromage », fragment résiduel de la coulée qui a échappé à l'érosion.



Le 11 octobre, c'est au massif des Coirons que nous consacraâmes ce dernier jour, non sans avoir d'abord vu les ruines du château médiéval de Boulogne. Changement d'échelle temporelle, car les coulées volcaniques du massif sont datées d'environ 7 Ma, bien loin de celles vues les jours précédents, en moyenne âgées de 80 000 ans. Là encore, ce furent des coulées, des « dykes », des « necks », dont celui de Sceautres, le plus grand d'Europe.



C'est par ce site de Sceautres, aux « orgues » enchevêtrées dans tous les sens (!), que s'acheva ce stage géologique consacré « aux jeunes volcans d'Ardèche ».

Thierry DE GOUVENAIN
Formateur FFRandonnée 06



Séjour de rando aux Cinque Terre

Découverte et bonne humeur !

Début mai 2024, Martine CHECH a mené d'une main de maître l'organisation d'un séjour inoubliable aux Cinque Terre pour les 30 randonneurs des JRV (Joyeux Randonneurs Vallerois). Divisés en deux groupes - l'un pour les plus sportifs et l'autre pour les amateurs de marche plus douce - chacun a pu profiter d'un périple enchanteur entre mer et montagnes italiennes. Logés confortablement à l'hôtel Palace à Levanto, les randonneurs se sont lancés chaque jour à l'assaut des sentiers de la Riviera Ligure, sous le signe de la découverte et de la bonne humeur !

Levanto à Monterosso, premières découvertes sous le soleil

C'est de Levanto que les randonneurs ont pris leur élan pour une première randonnée en direction de Monterosso. Ce village, réputé pour ses plages dorées et ses falaises, a immédiatement séduit par ses ruelles typiques et ses façades colorées. La fin de la journée a permis un retour en douceur en train, chacun se remémorant déjà les premiers panoramas.



Monterosso à Manarola, entre terre et mer

Ce deuxième jour a réservé une surprise : une grève des trains ! Loin de se décourager, le groupe a pris un bateau pour rallier Monterosso, ce qui a offert de magnifiques vues sur la côte.

Le trajet de Monterosso à Manarola a fait découvrir aux randonneurs Vernazza, niché sur une pointe rocheuse avec ses maisons pastel, et Corniglia, seul village sans accès direct à la mer, perché comme un nid d'aigle. Le parcours a exigé de l'énergie, mais le paysage en valait chaque pas. Le retour en bateau a été une occasion de repos bien mérité pour admirer une dernière fois les falaises plongeantes.

Riomaggiore à PortoVenere, un défi relevé !



Le dernier jour de randonnée a conduit le groupe jusqu'à PortoVenere, après un départ matinal en train depuis Levanto jusqu'à Riomaggiore. Ce village, le plus au sud des Cinque Terre, est célèbre pour ses maisons hautes aux couleurs chaudes et ses petites criques. Le chemin vers PortoVenere a exigé effort et endurance, en particulier pour les plus sportifs qui ont ouvert la voie. Mais l'arrivée au petit port aux eaux turquoise de PortoVenere a été une véritable récompense pour tous.

Retour sous la pluie et au revoir à l'Italie !

Alors que le groupe se préparait à clôturer ce séjour par une visite de Portofino, la pluie battante a finalement convaincu chacun de rentrer directement. Nul besoin toutefois de se laisser abattre par la météo : les souvenirs de ces trois jours ensoleillés et les nombreuses discussions restaient gravés dans chaque esprit.

Un immense merci à Martine, dont l'organisation efficace a rendu cette échappée belle des plus agréables, et à tout le groupe pour sa cohésion et sa bonne humeur.



Pierre MOUSSET

Les Joyeux Randonneurs Vallerois



Je tiens à remercier tous les participants des Joyeux Randonneurs Vallerois très sympathiques, qui m'ont fait confiance et qui ont créé une très bonne ambiance.

Martine CHECH
Responsable séjours FFRandonnée 06

Séjour de rando en Slovénie

Le 12 juin, et pour 11 jours, nous voilà partis à la découverte d'une toute nouvelle destination : la Slovénie.

Nous nous sommes retrouvés au cœur des Alpes Juliennes, 33 participants venus de régions différentes, pour explorer ensemble ce petit paradis naturel qui nous accueillait au milieu d'une nature verdoyante.

Nous avons été charmés tout de suite par ses magnifiques sommets qui dominaient au fur et à mesure que nous emprunions les routes tortueuses pour arriver à notre hôtel à Pokljuka.

Tout au long de notre séjour, nous avons été séduits par les paysages si variés, en passant par de nombreux lacs scintillants, des petits coins de montagnes idylliques, des gorges avec de multiples cascades turbulentes, des grottes magiques, des forêts de majestueux sapins bordant les alpages fleuris et de vastes plateaux où sont posées de petites maisonnettes en bois.

Et sous nos yeux, visible presque partout, se dresse le Mont Triglav, le plus haut sommet de Slovénie (2864 m), qui domine les vallées.

Quelques lieux incontournables qui nous ont séduits :

Le lac de Bled, magique, avec ce château perché et la petite église plantée sur son île.

Nous avons pris de la hauteur pour rejoindre « Mala Osojnica » et atteindre le célèbre point de vue sur le lac et admirer cette petite île au milieu de l'eau d'où retentissait le son des cloches.

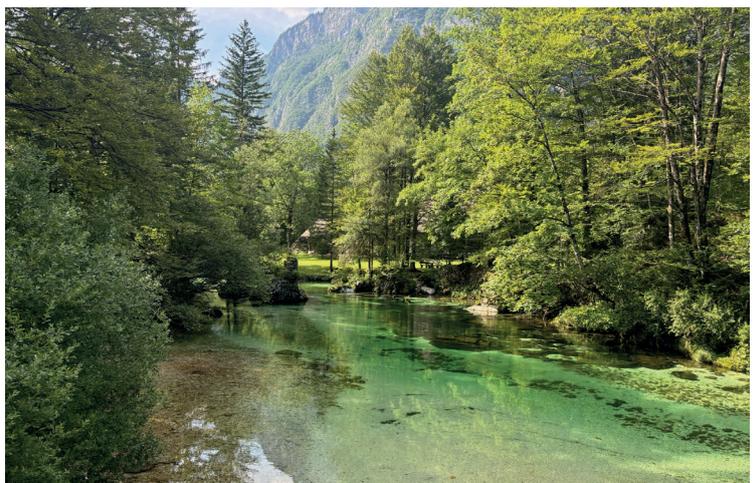
Plus à plat, une piste piétonne nous a permis de faire le tour du lac et d'en découvrir ses multiples facettes jusqu'à la ville de Bled.



Plus sauvage et moins touristique que son voisin, le lac de Bohinj est tout aussi pittoresque. C'est le plus grand lac de Slovénie et mérite aussi un détour.



À l'extrémité du lac, depuis le village d'Ukanc, nous avons suivi un sentier à travers bois, bien aménagé, mais il grimpe. Oui, nous avons emprunté 456 marches avant de nous trouver devant la cascade de Savica, l'un des joyaux de Slovénie. Se jetant le long de parois abruptes, elle offre un spectacle étonnant qui attire de nombreux visiteurs. La cascade culmine à 78 mètres de hauteur et a la particularité de se diviser en deux chutes. Elle se jette dans un bassin d'une jolie couleur vert émeraude.

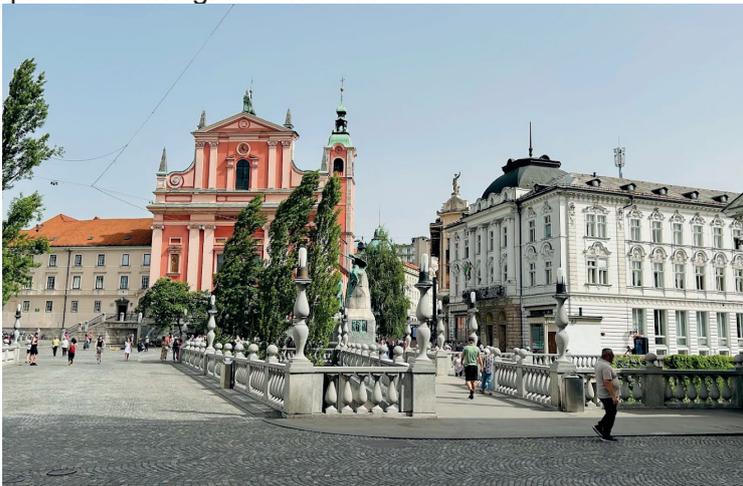


Un autre lieu enchanteur, inévitable : pénétrer dans les gorges de Vintgar, entourées de montagnes pittoresques et d'espaces bien aménagés avec des plateformes et des passerelles en bois au-dessus d'une rivière aux eaux émeraude, qui court au fond de la gorge avec de multiples cascades, des torrents agités, et se termine par une majestueuse cascade finale. Les gorges de Vintgar sont réputées comme étant la perle de la Slovénie.





Une belle journée détente a été réservée pour la visite de la capitale Ljubljana, immergée dans la culture locale et son riche patrimoine culturel, une ville dynamique et vraiment surprenante. Au-delà du fait que l'architecture du centre historique est vraiment très belle, nous avons découvert une facette de la capitale slovène que nous ne soupçonnions pas. Il y a une effervescence et une énergie folle dans cette ville où nous avons adoré nous promener malgré la chaleur.



Toutes nos randonnées, aussi belles les unes que les autres, ont été adaptées pour 2 niveaux et chacun a fait son choix, ce qui leur a permis de découvrir ainsi des paysages différents.



La Slovénie est un pays plein de contrastes et la diversité des paysages est étonnante. Elle nous aura émerveillés autant qu'elle nous aura surpris !

Notre séjour se terminera le 22 juin, mais nos souvenirs resteront inoubliables.

Merci à tous les participants, anciens et nouveaux, qui nous ont entourés dans la joie et la bonne humeur et qui ont contribué à la bonne marche du séjour.

Martine CHECH & Thierry GUINOT
Administrateurs séjours FFRandonnée 06



Faites le plein d'énergie et de tonus avec les Bâtons Dynamiques !

Le CDRP06 propose une nouvelle activité sportive et bénéfique pour la santé : la Marche de Bâtons Dynamiques, plus connue sous le nom de Bungy Pump. Une discipline innovante qui combine les bienfaits de la marche et du renforcement musculaire à travers l'utilisation de bâtons spécialement conçus.



La Marche de Bâtons Dynamiques se distingue des autres formes de marche traditionnelle par l'utilisation de bâtons dotés d'un système de ressorts intégrés, qui offrent une résistance progressive lors des mouvements (un système de pompe de 20 cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles). Cette résistance active sollicite intensément les muscles du haut du corps, notamment les bras, les épaules et le tronc, tout en permettant de maintenir une démarche fluide et agréable. Grâce à cet effort combiné des membres supérieurs et inférieurs, ce sport est particulièrement efficace pour renforcer les muscles tout en améliorant la posture, la souplesse et l'endurance.

Pour permettre à nos adhérents et animateurs de découvrir cette nouvelle discipline, la commission formation proposera des séances d'initiation à la Marche de Bâtons Dynamiques. Ces séances seront l'occasion d'apprendre les techniques de base et de prendre en main l'équipement spécifique dans un cadre convivial et adapté à tous les niveaux.

Les sessions seront ouvertes aux débutants, mais également aux personnes ayant déjà une pratique de la marche nordique. Georges PHILIT et Valérie ZUNINO, des formateurs qualifiés, guideront les participants à tra-

vers des exercices adaptés pour garantir une bonne prise en main des bâtons et un usage optimal des ressorts.



Des séances de groupe peuvent être organisées sur demande pour les clubs intéressés. Cette nouvelle discipline leur offrira l'opportunité d'enrichir leur programme d'activités et d'attirer de nouveaux membres grâce à cette pratique innovante.

Que vous soyez un pratiquant aguerri ou un débutant, cette activité est accessible à tous et saura séduire ceux qui recherchent un entraînement complet et varié. Ne manquez pas l'occasion de découvrir cette nouveauté, restez connectés pour connaître les dates et modalités des prochaines sessions !



*Dominique DIEULAFAIT
Animatrice Marche de Bâtons Dynamique
Club VSA Montagne - Valbonne*

Un grand pas pour le Trail Longe Côte, qui intègre le championnat de France FFR 2025 !

De plus en plus d'événements Open de Trail Longe Côte en PACA et dans toute la France...

Ce sport, « le Trail Longe Côte », est né à Mandelieu-la-Napoule et a été reconnu par le ministère des Sports.

Le Trail Longe Côte est une épreuve combinée de long-côte et de course à pied en allure libre ou de marche dynamique sur les plages et les sentiers du littoral. Pour un événement TLC, la proportion de long-côte en temps doit être supérieure à 50 % de la durée de l'épreuve, et la participation se fait en binôme ou en solo.

Au niveau équipement, les chaussures de running type trail sont obligatoires.

Trail Club ASLM Cannes Longe-Côte



Trail Club T.E.R.R.E à Théoule-sur-Mer



Si vous voulez plus d'informations sur le Trail Longe Côte ou si vous souhaitez organiser un Trail Longe Côte avec votre club, n'hésitez pas à vous rapprocher de Lili Chavier, Référente Trail Longe Côte au Comité National des Rencontres Sportives FFRandonnée, à l'adresse suivante : Lili.napoule@gmail.com.

Toutes les rencontres Trail Longe Côte FFRandonnée sont désormais regroupées sur le site Facebook dédié : <https://www.facebook.com/TrailLongeCoteFFR>

De plus en plus d'événements de Trail Longe Côte sont organisés en PACA par les clubs d'Antibes, de Cannes, de Mandelieu-la-Napoule, de Théoule et de Hyères... et dans toute la France...

Lili Chavier

Référente Trail Longe côte CNRS



Trail Club TLC Napoule

Une sortie aux îles pas ordinaire...

Début septembre, les adhérents de Paillons-Randos ont été conviés à une sortie aux îles de Lérins. Quoi de plus banal, direz-vous ! Cependant, cette promenade nautique ne ressemblait en rien à celle que la plupart des clubs programment au fil des ans.

L'idée de cette mini-croisière est née de la rencontre entre les dirigeants de Paillons-Randos et ceux d'une autre association, AventurePluriel. Celle-ci a pour objectifs, entre autres, la navigation pour tous et la restauration de bateaux du patrimoine. Dans ce cadre, elle tente de sauver d'un naufrage définitif la Sainte-Thérèse, un langoustier de la deuxième moitié du XXe siècle, venu s'échouer dans le chantier naval de l'association. Pour le restaurer avant de le remettre à flot, 16 700 euros sont nécessaires. Aventure Pluriel a sollicité l'aide de la Fondation du Patrimoine, qui abondera sa subvention à hauteur des dons récoltés sur son site et du nombre de donateurs.

C'est à cet appel que les randonneurs de notre association ont répondu présents : une bonne action pour le patrimoine sous la forme d'un don individuel, modique. En remerciement, nous avons profité d'une belle sortie en mer. C'est ainsi que, début septembre, une petite équipe s'est retrouvée sur le port de Golfe-Juan pour embarquer soit sur le « Nat'Soph », pointu de pêche à moteur, soit sur le « Alhéna », petit sloop (voilier à un mât) norvégien. Nous avons alors cinglé vers le dé-

barcadère de Sainte-Marguerite où nous avons abordé après une heure de traversée. De là, nous avons repris nos vieilles habitudes de randonneurs et c'est à pied que nous avons parcouru l'île avant de nous poser dans une crique pour un bain de mer et un pique-nique.

Après quoi, les matelots d'un jour ont repris la mer pour retourner à Golfe-Juan, mais après un détour par le plateau du Milieu, ce qui nous a permis de longer la côte nord de Saint-Honorat. Certains des matelots d'un jour ont été invités à tenir la barre avant de rentrer au port.

Georges GHIRARDI
Président du club Paillons-Randos



Le GAM a soufflé 50 bougies !!

Une bande de copains, ravis de se retrouver pour marcher, amoureux de notre région, a créé le Groupe des Amis en Marche (GAM), officialisé en 1974.

Cette année, le GAM a 50 ans. Il est devenu l'un des plus grands clubs de randonnée du département avec 164 adhérents. Il est un lieu d'amitié, de partage et de souvenirs inoubliables.

Merci à tous ceux qui ont contribué à faire vivre cette belle aventure, tant les fondateurs que les organisateurs, animateurs dévoués et, bien sûr, tous les randonneurs.

Cet anniversaire a donné lieu à une belle sortie festive à Dolceacqua, où l'ensemble des participants s'est régalé autour d'un repas bien copieux et s'est éclaté sur la piste de danse. Bon anniversaire à notre club !

Continuons à tracer nos sentiers pour l'avenir et que vive le GAM !

Irlandette MARTIN
Présidente du club Le Groupe des Amis en Marche



ASPTT Cannes/Le Cannet – Fédération Omnisports

La section randonnée de l'ASPTT Cannes Le Cannet, qui était historiquement composée d'agents de la poste et des PTT, regroupe aujourd'hui des marcheurs de toutes professions ainsi que des retraités, dans deux disciplines : la marche nordique et la randonnée pédestre.

Encadrés par des animateurs diplômés de la FFRandonnée, nous organisons chaque dimanche, en covoiturage et lorsque les conditions le permettent, des randonnées dans nos vallées et parfois plus loin. Nos terrains de jeu demeurent principalement les sentiers du Mercantour, de la Vésubie, de la Tinée, du Cians, du pays mentonnais, et du Cheiron, notamment en hiver. Mais la vallée de la Roya et le Haut-Var nous voient aussi «traîner» nos chaussures ! Lorsque la neige est présente, nous sortons nos raquettes, toujours avec le sourire et dans la bonne humeur. Nous organisons également des week-ends ou séjours en gîte, comme par exemple dans le Queyras, la Clarée ou l'Ubaye.



La marche nordique, quant à elle, se pratique tous les samedis matin, souvent dans le parc de la Valmasque. Pendant deux heures, avec Maryvonne et Alain, tous deux diplômés de la FFRP, vous pratiquerez cette activité physique complète et technique : échauffement, cardio, relaxation, au programme d'un des rares sports complets (avec l'aviron et le ski de fond). Accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique, cette pratique en plein air offre de nombreux bienfaits pour la santé. Tout cela est évidemment accompagné d'énergie, de gaieté, et parfois de quelques gourmandises pour clôturer la séance !

Nos adhérents de cette section ont la possibilité de pratiquer à la fois les deux activités de marche et d'autres sports, tels que le tennis, la voile, ou la gymnastique.

Bauhardt Alain

Président du club ASPTT Cannes le Cannet



Le critérium Vallis Bona

L'actualité du club VSA Montagne est riche en événements, portée par le dynamisme de ses membres. Fort du succès du critérium de randonnée pédestre Vallis Bona organisé en 2023, le club a organisé une deuxième édition le 5 octobre 2024 dans le parc départemental de la Brague.

Cet événement a réuni 230 participants qui ont apprécié, en famille, en groupe ou en club, les sentiers ombragés et bucoliques de la forêt de Valbonne. Trois parcours différents étaient proposés : 10, 16 et 26 km, en partie

le long de la Brague et sur le GR®653A du chemin de Compostelle.

En plus de la randonnée pédestre, de la marche nordique et du longe-côte, le club met en place une nouvelle activité encore peu répandue : la marche à bâtons dynamiques (bungy pump). Alors, n'hésitez pas à nous rejoindre !

Christine CADAS

Club VSA Montagne



Côtes Et Marches, un club de randonnée comme les autres ! Et une année pas comme les autres



Côtes et Marches, depuis sa création en 2009, était surtout orienté vers les treks en Europe, et plus particulièrement vers toutes les îles européennes. De très nombreux séjours étaient organisés une fois par an. Mais depuis quelque temps, le club a commencé à organiser des séjours spécifiques de Marche Nordique, principalement dans le sud de la France, et cette année, un stage Longe Côte/Randonnée d'une semaine dans un lieu idyllique, proche de nous... Saint-Tropez. Tout y était pour ce groupe de 22 adhérents : beau temps, mer calme, pluie et forte houle, mais globalement, en cette fin septembre, un séjour ensoleillé. Un groupe hyper motivé pour se perfectionner, le matin en Longe Côte avec des séances sur la plage en face du gîte, et l'après-midi consacré à la randonnée sur le sentier du littoral, de Saint-Tropez à Cavalaire. Nous avons également pu pratiquer le Longe Côte après Ramatuelle, vers le Cap Taillat et ses belles criques de sable fin. Un vrai régal, une réussite d'associer ces deux activités.

Côtes et Marches en quelques chiffres :

160 adhérents qui peuvent pratiquer toutes les activités

de la FF Randonnée : la randonnée pédestre à la journée, les sorties raquettes à neige, le ski de randonnée, les treks en séjour, la marche nordique à la journée et en séjour, et le Longe Côte...

En 2024 :

- 130 séances de marche nordique, plus un séjour dans le Var et une sortie d'une journée pour tester le futur parcours du GR®4 et GR®406, de Mouans-Sartoux à Cannes !
- 80 séances de Longe Côte, plus un séjour de 5 jours à Saint-Tropez.
- 50 sorties en randonnée les jeudis et dimanches, plus 3 mini treks de 2 à 3 jours dans le Mercantour.
- Un séjour d'une semaine dans le Queyras.
- Un séjour d'une semaine à l'île d'Elbe.
- Un trek de 13 jours au Cap-Vert.
- Une année riche et autant de projets pour 2025 !

Patrick REY

Président du club Côtes et Marches



Octobre rose avec le club « Trail Longe Côte Napoule »

Vendredi 18 octobre, une balade avec une conteuse au cœur du village de La Napoule a été organisée par le club TLC Napoule pour le plus grand plaisir des marcheurs, qui ont ensuite été conviés à un buffet de l'amitié (offert par nos partenaires). Pendant ce buffet convivial, les participants ont pu répondre à un quiz santé. Cette belle soirée a été clôturée par le tirage au sort de la tombola, qui mettait en jeu 4 entrées au Futuroscope, un abonnement au club TLC Napoule et un repas pour 2 personnes. Bravo à tous les bénévoles qui ont permis la réussite de cette belle soirée et qui ont ainsi récolté une belle somme pour Octobre Rose.



Mercredi 9 octobre, environ 80 jeunes (de 9 à 14 ans), encadrés par les moniteurs fédéraux de Longe Côte et les bénévoles de notre club TLC Napoule, ont pu découvrir cette belle pratique, le Trail Longe Côte, sur les plages de La Napoule.

Un grand MERCI à notre équipe de cœur du club pour cette très belle organisation et à nos partenaires.

Lili Chavrier

Présidente du club Trail Longe Côte Napoule



8ème édition du « Trail Longe côte de la Napoule »

Dimanche 29 septembre 2024, l'événement a réuni plus d'une centaine de compétiteurs dans une ambiance très sportive, encouragés par un public enthousiaste ! Tous les niveaux étaient présents.

Organisée par le club Trail Longe Côte Napoule, cette épreuve s'est déroulée sur les plus belles plages de La Napoule, ainsi que sur le sentier du littoral au bord de l'Estérel.

Le parcours se déroule à 2/3 sur le sentier du littoral et à 1/3 dans l'eau, réparti en plusieurs sections successives. Plusieurs épreuves étaient proposées pour satisfaire les sportifs de tous niveaux, ainsi que les curieux venus découvrir l'activité de manière plus décontractée (épreuves allant de 5 km à plus de 10 km).

Après le petit café du matin, les compétiteurs ont été



conviés à un échauffement commun avant de s'élancer pour un premier départ groupé dans une belle ambiance sportive.

Une réussite grâce à tous les bénévoles, venus aussi de différents clubs, qui se sont investis sans compter. MERCI. Merci aussi à nos partenaires pour leur soutien : Art Nettoyage Nett, Intersport, Crédit Agricole, Département des Alpes-Maritimes, FFRandonnée et la Ville de Mandelieu.

Plus d'infos :

<http://tlcnapoule.fr/logistique-evenement-trail-longe-cote-de-la-napoule.html>

Lili Chavrier

Présidente du club Trail Longe Côte Napoule



La Siagne, une histoire d'eau



Le RAL (Rencontres Activités Loisirs), une association aux activités multiples, accueille des randonneurs répartis en trois groupes de niveau. Située à Peymeinade, au cœur d'un système de gestion de l'eau centré autour de la Siagne, elle tient à faire découvrir la richesse de ce réseau, notamment son influence sur le développement économique et la vie des populations locales.

Le canal de la Siagne, qui alimente en eau les pays Grassois et Cannois depuis 1868, en est le symbole.



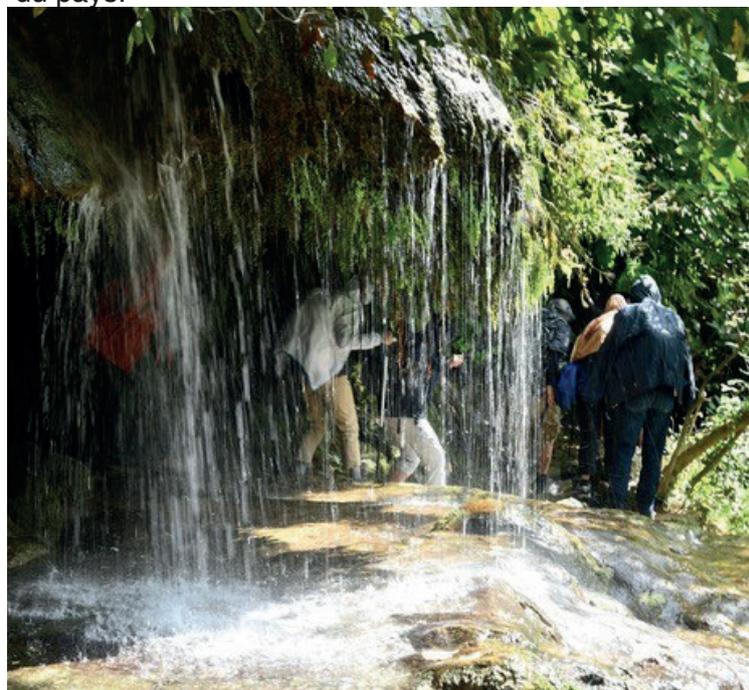
Le Parc Intercommunal du Canal de la Siagne, géré par le SICASIL (Syndicat Intercommunal de la Siagne et du Loup), offre des trajets le long du canal bien adaptés pour les randonneurs attirés par une activité douce, un acheminement facile et des dénivellations modérées. De plus, des panneaux pédagogiques permettent de

découvrir l'historique du canal, son intérêt et son fonctionnement. On ne peut comprendre la gestion de l'eau dans cette région sans faire appel à des données géologiques que l'on découvre sur le massif karstique, en randonnant par exemple sur le plateau de Calern, le long d'un parcours de difficulté moyenne où notre randonneur géologue nous explique son cheminement, qui, plus bas, donne naissance à des cours d'eau tels que la Siagne.

Le chemin qui longe la partie encaissée de la haute Siagne permet de découvrir les ruines de fabriques de papier et le joli pont des Tuves, témoins d'une exploitation ancienne de ce cours d'eau d'une magnifique couleur vert émeraude. Il y eut également des moulins à huile et à farine.

Une randonnée allant de Montauroux à Saint-Cézaire, en empruntant ce pont, permet de découvrir la dure vie des générations passées, car la descente et la remontée sont plutôt raides, même pour des randonneurs mieux équipés et moins chargés que nos ancêtres. De tous ces moulins, il ne reste que des ruines, car les installations tirent maintenant leur énergie de l'électricité. Mais la Siagne conserve son utilité avec plusieurs barrages électriques installés le long de son cours avant de venir se jeter dans la mer à Mandelieu.

La découverte des traces de la vie passée suscite l'intérêt de nos randonneurs. Ils apprécient de conjuguer convivialité, exercice physique et connaissance de la vie du pays.



Je remercie tous les bénévoles qui participent à la réalisation de cette découverte en recherchant, en testant de nouveaux itinéraires et en prenant en charge l'animation des différents groupes de niveau.

François LASBENNES
Animateur du club Rencontres Activités Loisirs

Le Club de Randonnée de Falicon décroche le Label Santé !

Le club de randonnée de Falicon obtient le Label Santé, une belle reconnaissance pour une pratique accessible à tous !

Le petit village de Falicon, perché au-dessus de Nice, est connu pour ses paysages pittoresques et son art de vivre méditerranéen. Mais depuis peu, une nouvelle distinction met en lumière l'engagement du club de Falicon Oxygène en faveur de la santé et du bien-être.

Nous avons récemment obtenu le prestigieux Label Santé attribué par la Fédération Française de Randonnée.



Une reconnaissance pour une approche inclusive

Ce label récompense les initiatives du club pour promouvoir une pratique sportive adaptée à tous les publics, y compris les personnes à mobilité réduite, les seniors et celles souffrant de maladies chroniques. « La randonnée est un sport accessible, mais il est essentiel de proposer des parcours et des rythmes adaptés pour que chacun puisse y trouver son compte. Ce label vient saluer nos efforts en ce sens », explique Corinne BLANCHI, présidente du club.



Des parcours pensés pour le bien-être

Le Club de Randonnée de Falicon a lancé cette activité « rando extra-douce » il y a un an et rencontre un fort succès. Les itinéraires, soigneusement reconnus, alternent entre chemins ombragés et vues panoramiques, offrant un cadre apaisant et stimulant. « Ces circuits sont élaborés par les animateurs santé afin de garantir qu'ils soient sécurisés et bénéfiques pour tous ».

La Mairie de Falicon contribue à ce succès en mettant un bus à la disposition de notre club pour ces randos-santé.



Ces randonnées sont organisées actuellement une fois par mois, mais l'attrait suscité nous engage à réfléchir à une augmentation de leur fréquence.

Des ambitions pour l'avenir

Forts de cette reconnaissance, les responsables du club ne comptent pas s'arrêter en si bon chemin. Plusieurs projets sont déjà en gestation, comme la marche avec bâtons dynamiques, qui devrait trouver son premier public au cours du 1er semestre 2025.

Avec ce Label Santé, le club de randonnée de Falicon montre qu'il est possible de conjuguer activité physique, convivialité et préservation de la santé.

Corinne BLANCHI
Présidente du Club Falicon Oxygène



Ecole de la montagne

Opération destination jeunes en montagne



En 2017, a été lancé le projet « Jeunes, montagnes, écocitoyens », à la suite d'un constat effectué à l'issue d'interventions pédagogiques dans les établissements scolaires et périscolaires.

Il s'avère que de nombreux jeunes niçois, souvent issus des quartiers dits « politique de la ville », ne connaissent pas ou trop peu l'environnement montagnard qui les entoure. Leur vision de la montagne est surtout synonyme « d'effort, d'ennui, de difficulté », alors qu'ils sont en même temps demandeurs d'aventure, d'autonomie, de défis individuels et collectifs.

Les objectifs du projet sont simples : aller voir, vivre, sentir, toucher, rencontrer, goûter, tester... ce qui se passe dans les montagnes proches.

Renommé « Montagnez-nous Destination jeunes en montagne ! », sous la couverture de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et de son comité départemental des Alpes-Maritimes, ce dispositif, sept ans plus tard, est aujourd'hui une démarche de territoire à l'échelle départementale. Il est soutenu par la Caisse d'Allocations Familiales des Alpes-Maritimes dans le cadre des vacances pour tous « Vacaf 2023 », la DRA-JES « secteur jeunesse et sport » des Alpes-Maritimes, l'État pour le dispositif « colos apprenantes », le Département des Alpes-Maritimes et le Parc National du Mercantour.

En 2024, la 4ème édition de l'opération a continué et bien évolué, devenant de plus en plus belle en juillet et en août, avec de nombreux projets dans les Alpes méridionales : mini raid nocturne, rando-baignades en vallée et dans les lacs de montagne, nuit en refuge d'altitude, itinérance douce et bivouac aventure, ainsi que la découverte de la vie trappeur.

Nos professionnels de la montagne, assistés d'animateurs BAFA titulaires du Brevet Fédéral FFRP Animateur Randonnée, ont initié les jeunes à l'orientation et à la cartographie, mais aussi à la découverte du milieu montagnard et des activités nocturnes, au travers de raids en montagne !

Azur Mercantour Nature, c'est une joyeuse « bande de moutons » libres, passionnés et engagés, domestiqués sous forme d'association sportive et d'éducation populaire, d'éducation à l'environnement et au développement durable en montagne depuis 2012.

Daniel LONGERE

Président du club Azur Mercantour Nature



<https://www.azurmercantournature.com/>

Manifestations des clubs 2025

Dates connues à ce jour et sous réserve de modifications
 Consultez régulièrement notre site pour retrouver les actualités des clubs
<https://alpes-maritimes.frandonnee.fr/>

Dimanche 9 février 2025 à ANTIBES :
Trail Longe-Côte du Calvaire
 Organisé par le club WildMove

Mardi 11 février 2025 à THÉOULE-SUR-MER:
Rando nocturne pour profiter de la pleine lune (limite à 120 pers.)
 Organisée par le club TERRE

Dimanche 6 avril 2025 à THÉOULE-SUR-MER :
23ème édition du Critérium Pédestre de l'Estérel
 Organisé par le club TERRE

Dimanche 27 avril 2025 à VILLARS-SUR-VAR :
3ème TRAIL et 34ème Critérium des 4 Cantons
 Organisé par le club AVDSA à Villars/Var

Dimanche 15 juin 2025 à SAINT-VALLIER-DE-THIEY :
11ème édition des 10 km de marche nordique
 Organisé par le club des Joyeux Randonneurs Vallérois

Dimanche 29 juin 2025 à THÉOULE-SUR-MER :
4ème édition du TERRE/MER (TLC sur façade théoulienne)
 Organisé par le club TERRE

Jeudi 24 juillet 2025 et les 7 et 21 août à THÉOULE-SUR-MER :
Randonnées Estivales suivies d'un buffet sur la plage
 Organisé par le club TERRE

Dimanche 21 septembre 2025 à LA BRIGUE :
24ème Critérium de la Brigue
 Organisé par le club A.L.P.E.S

Dimanche 28 septembre 2025 à SAINT-VALLIER-DE-THIEY :
Rando Challenge®
 Organisé par le club des Joyeux Randonneurs Vallérois

Dimanche 12 octobre 2025 à MANDELIEU-LA-NAPOULE :
9ème édition du Trail Longe Côte de la Napoule
 organisé par le club Trail Longe Côte Napoule

Dimanche 12 octobre 2025 à VALBONNE :
3ème Critérium Vallis Bona
 Organisé par le club VSA Montagne



Formations 2025

Pour connaître les dates des stages de la région consultez régulièrement le site internet des formations : <https://formation.ffrandonnee.fr/>

- 

Brevet Fédéral animateur de Marche Nordique - ANTIBES
Phase Initiale : 01 et 02 mars 2025 - Phase Finale : 24 et 25 mai 2025
- 

Brevet Fédéral animateur de Randonnée - SAINT-VALLIER-DE-THIEY
Phase Initiale : 22 et 23 mars 2025 - Phase Finale : 21 et 22 juin 2025
- 

Brevet Fédéral animateur de Marche Aquatique - Longe Côte - THÉOULE-SUR-MER
Phase Initiale : 29 et 30 mars 2025 - Phase Finale : 21 et 22 juin 2025
- 

Brevet Fédéral animateur de Marche Aquatique - Longe Côte - THÉOULE-SUR-MER
Phase Initiale : 24 et 25 mai 2025 - Phase Finale : 13 et 14 septembre 2025
- 

Stages thématiques - Formation Sécurité Raquettes - St-DALMAS-LE-SELVAGE
Les 01 et 02 mars 2025
- 

Stages thématiques - Journée Lecture de carte (Lieu à déterminer)
Le 08 mars 2025

Championnats 2025

- 

Championnat Régional PACA Longe Côte et Trail Longe côte
Samedi & Dimanche 26/27 avril 2025 à HYÈRES (83)
- 

Championnat de France Longe côte et Trail Longe côte
Samedi & Dimanche 7/8 juin à SÈTE (34)



Le refuge des Merveilles va bientôt être rénové .

Vieux de 111 ans, le refuge des Merveilles sera probablement fermé durant les travaux de rénovation prévus pour les étés 2026 et 2027 (planning prévisionnel dépendant de l'avancement des études, des démarches administratives et du financement). Le refuge ne pourra donc pas accueillir de public, ni pour l'hébergement, ni pour la restauration. Cependant, la vallée des Merveilles est très fréquentée l'été, notamment pour les visites organisées des gravures. De plus, plusieurs structures socio-professionnelles dépendent partiellement de cette fréquentation pour leur activité (notamment les guides des Merveilles). Un groupe de travail a donc été mis en place pour réfléchir à la possibilité d'accueillir du public sur le site durant les travaux et pour identifier les modalités possibles.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés des actualités concernant les travaux à venir sur notre site internet.



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



SURICATE

CONSTATER
CONNECTER
SIGNALER



FLASHEZ
ET DEVEZ
UNE SENTINELLE

sentinelles.sportsdenature.fr

3 GESTES SIMPLES POUR SIGNALER
UN PROBLÈME ET DEVENIR UNE
SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

 alpes-maritimes.ffrandonnee.fr

 facebook.com/FFrandonnee06

 @ffrandonnee_06

Ouverture de la permanence

Lundi : 14h-17h

Mardi : 9h-12h30

Jeudi : 9h-12h30 et 14h-17h

Nos partenaires

Nos partenaires de longue date jouent un rôle essentiel dans la réussite continue du Comité Départemental de Randonnée 06. Leur engagement soutenu est un pilier fondamental, permettant à notre comité de proposer des événements de qualité et de promouvoir la passion de la randonnée. Un grand merci pour leur soutien inébranlable et leur contribution inestimable à notre mission.



FFRandonnée Alpes-Maritimes

6 bis boulevard Maréchal Juin - 06800 Cagnes-sur-Mer - 09 51 05 19 23

SIRET 40300559800061 - Tous droits de reproduction interdits

N°106 - Février 2025 - Diffusion gratuite

Tourisme Pédestre Côte d'Azur - ISSN 0245 - 3223

Réalisation : bénévoles et salariées de la FFRandonnée Alpes-Maritimes

Crédits photos :

ABBES Gilles - Antibes Longe-Côte - ASLM Cannes Longe-Côte - ASPTT Cannes Le Cannet - Azur Mercantour Nature - BEGUIER Yves - CHECH Martine - Côtes et Marches - DE GOUVENAIN Thierry - Falicon Oxygène - FERAUD Joëlle - FFRandonnée - FFRandonnée 06 - GALGANI Jean-Pierre - GINER Martine - Le Groupe des Amis en Marche - GUIGUET Pierre - Les Joyeux Randonneurs Vallérois - KESSLER Aurélie - Les Montjoies - MOUSSET Pierre - NICOLAS Géraud - Paillons Randos - PERRIN Dominique - Rencontres Activités Loisirs - RAUGI Monique - T.E.R.R.E - TLC Napoule - TORT Philippe - VSA Montagne - ZUNINO Valérie