

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

# RANDO' 6

FÉVRIER 2026 - N°107



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

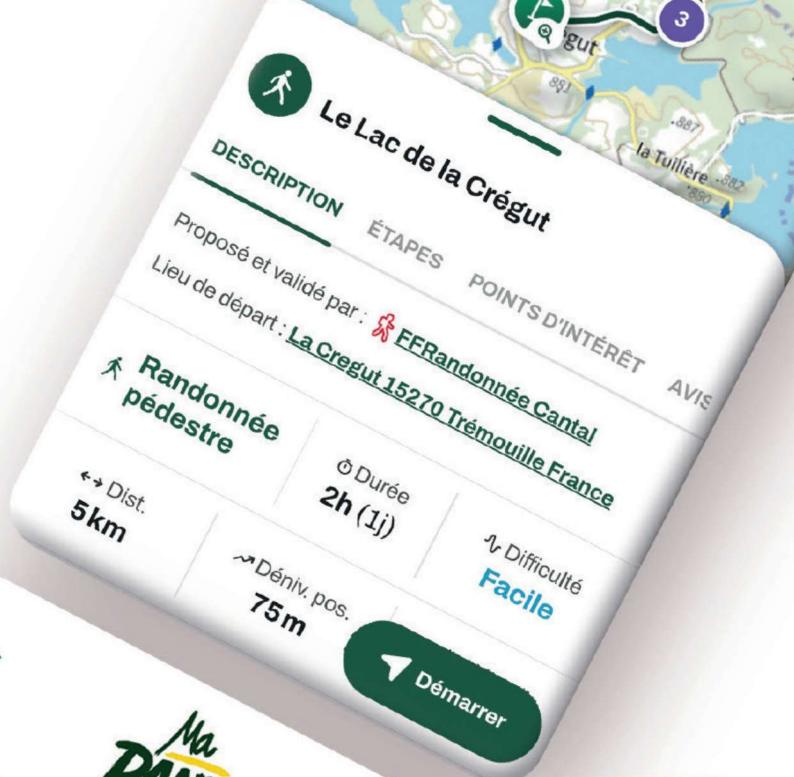
# MaRando<sup>®</sup>, l'application de la FF Randonnée 100% gratuite.

## PR, GR<sup>®</sup> et GR<sup>®</sup> 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.



Chers clubs affiliés,

Nous avons le plaisir de vous présenter l'édition 2026 de notre magazine Rando'6. Un grand merci à toutes les associations qui ont partagé avec nous leurs articles et photos retracant leurs événements et activités.

Nous vous rappelons que notre commission Communication reste à votre écoute pour assurer la diffusion de vos événements sur notre site internet, notre newsletter et nos réseaux sociaux.

Nous vous souhaitons une excellente lecture.

Contact : [alpes-maritimes@ffrandonnee.fr](mailto:alpes-maritimes@ffrandonnee.fr)

## Sommaire

**4** Le Téléthon version FFRandonnée 06

**5** Le Crédit Mutuel remet 8500 gilets baliseurs

**6** Formation MaRando® et MaTribu®

**7** - Le CDRP06 soutient les clubs affiliés  
- Fête des Préalpes d'Azur

**8** Stage raquettes et sécurité

**9** La famille des baliseurs bénévoles s'agrandit

**10** Histoire d'une baliseuse en action

**12** Un stage touristico-géologique au pied des Cévennes

**14** La Grèce : carnet de voyage avec Réjane...

**16** Séjour au Cap Vert

**18** Vie des clubs

**26** Calendrier 2026



## Le mot du Président

### 2025–2026 : sur les sentiers de l'engagement

L'an deux mille vingt-cinq a vu nos pas s'unir,  
Portés par des bénévoles fidèles à servir.

Le GR® de Pays, enfin homologué,  
Couronne un long travail patiemment engagé.

Aux Baous, le Grand Parcours a su rassembler,  
Marcheurs de tous horizons, venus pour partager.  
Entre ciel et rochers, l'effort et l'amitié  
Ont fait de ces sentiers un instant privilégié.

Du Téléthon solidaire aux chemins nettoyés,  
Nos mains ont œuvré juste, nos cœurs sont engagés.  
Car protéger la nature et garder ses sentiers  
Est un devoir commun, un avenir tracé.

Balisage des GR®, savoir-faire transmis,  
Patience et précision au service du pays.  
Soixante-dix-huit clubs unis par la passion,  
Cinq mille quatre cents voix au même diapason.

Former, accompagner, encourager l'élan,  
Du randonneur débutant au pratiquant constant.  
Séjours et formations, partage des savoirs,  
La rando se construit dans la durée et l'espoir.

Marcher, c'est préserver sa santé et son élan,  
Le souffle se libère, le pas devient confiant.  
Le corps se fortifie, l'esprit trouve sa paix,  
La nature nous soigne, sans jamais juger.

Sur les chemins naît aussi le lien humain,  
Générations mêlées avançant main dans la main.  
La randonnée rassemble, apaise et unit,  
Elle donne du sens à nos vies d'aujourd'hui.

Deux mille vingt-six déjà se lève à l'horizon,  
Promesse de projets et de nouvelles saisons.  
Vingt-cinq ans de chemin avec Cagnes-sur-Mer,  
Un partenariat fort, durable et sincère.

À Brest, le congrès national nous attendra,  
Lieu d'échanges vivants où l'avenir s'écrira.  
Penser la randonnée, ses valeurs, ses enjeux,  
Pour tracer les sentiers des lendemains heureux.

Merci à tous ceux-là qui donnent de leur temps,  
Bénévoles, clubs, élus, partenaires présents.  
Que vive la randonnée, libre et fraternelle,  
Sur nos terres d'azur, belle et éternelle.

**FFRandonnée**   
les chemins, une richesse partagée

**Alpes-Maritimes**

**Philippe TORT**  
Président du Comité Départemental  
de la randonnée des Alpes-Maritimes

# Bâtons, applis et bonne humeur...

## Le Téléthon version FFRandonnée 06



Comme chaque année, le CDRP06 se mobilise pour le Téléthon, en partenariat avec la ville de Cagnes-sur-Mer, notre fidèle partenaire depuis déjà 25 ans. La commune met gracieusement à disposition du comité des locaux pour nos salariées, permettant ainsi l'organisation de nombreuses actions solidaires.

Entre octobre et novembre, plusieurs activités ont été proposées afin de récolter des fonds pour cette belle cause qu'est le Téléthon. Au programme : séances de marche nordique, découverte de la marche avec bâtons dynamiques, atelier d'initiation à l'application MaRando, ainsi que des bons pour découvrir le longe-côte toute l'année dans nos deux clubs partenaires. Une grande tombola est venue clôturer ce mois d'engagement, avec à la clé un superbe séjour de 3 jours et 2 nuits pour 5 personnes dans n'importe quel VVF de France, généreusement offert par notre partenaire VVF Vacances.

D'activité en activité, les participants ne se sont pas seulement mobilisés... ils se sont aussi amusés ! Chaque séance a été l'occasion de partager un moment léger, joyeux, souvent ponctué de rires et de petites anecdotes. Mention spéciale à l'atelier MaRando, où tout le monde avait l'oeil

rivé sur son téléphone en marchant — ce qui n'est habituellement pas recommandé — mais pour une fois, c'était pour la bonne cause... et sous surveillance bienveillante ! Les activités se sont déroulées dans la joie et la bonne humeur, avec une belle participation de randonneurs motivés et solidaires. Tous repartent ravis d'avoir pu partager ces moments pour la bonne cause. Cette année, près de 1 600 € ont été récoltés !

Un grand merci à nos administrateurs — Georges, Patrick, Philippe, Corinne et Joëlle — pour l'organisation de ces actions.

Merci également aux clubs qui ont contribué à la réussite de cette édition : Côtes et Marches, le GAM, les Joyeux Randonneurs Valérois et Antibes Longe-Côte. Nos remerciements vont aussi à Monsieur Richard LE-MAN., adjoint à la mairie de Cagnes-sur-Mer, pour son soutien logistique et sa présence.

Enfin, merci à tous les participants et participantes qui ont fait de cet événement une réussite, mais surtout un vrai moment de bonheur partagé. Et bravo à notre grande gagnante de la tombola, Agnès, qui saura, nous en sommes sûrs, nous faire profiter de quelques photos de son séjour !



# Le Crédit Mutuel remet 8 500 gilets de balisage aux bénévoles de la randonnée

Un engagement concret en faveur de la sécurité et de la préservation des sentiers.

Partenaire de longue date de la FFRandonnée, le Crédit Mutuel confirme son engagement en faveur de la sécurité des pratiquants et de la protection de l'environnement. Dans ce cadre, 8 500 gilets de balisage ont été remis au niveau national aux bénévoles œuvrant sur les sentiers, dont 50 destinés au département des Alpes-Maritimes.

Jeudi 20 novembre, la caisse du Crédit Mutuel Méditerranéen de Cagnes-sur-Mer, présidée par Éric Millet et dirigée par Gaël Pasquet, a accueilli une délégation du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Alpes-Maritimes (CDRP 06), présidé par Philippe Tort, pour la remise officielle de ces équipements.

La rencontre s'est déroulée en présence de Fabienne Lebas, surveillante, de Ludivine Di Bari, référente Organismes à But Non Lucratif (OBNL), ainsi que de Laurent Valera, directeur en mission de la caisse de Cagnes-sur-Mer. Elle a permis de mettre en lumière l'importance de la convention de partenariat signée il y a trois mois au niveau national entre la FFRandonnée et le Crédit Mutuel, deux acteurs partageant des valeurs communes de solidarité, de sécurité et de respect de l'environnement.

À cette occasion, Philippe Tort a rappelé le rôle majeur joué par le CDRP 06 sur le territoire :

« Fort d'une vingtaine d'administrateurs – dont un médecin – et de deux salariées, le comité départemental de la randonnée pédestre des Alpes-Maritimes poursuit avec

engagement sa mission de développement, de structuration et de valorisation de la randonnée sur l'ensemble du département. Avec 5 600 licenciés répartis au sein de 80 clubs, notre comité figure dans le Top 5 au niveau national. »

Il a également souligné un enjeu essentiel pour l'avenir de la discipline :

« Alors que 27 millions de Français pratiquent la randonnée, seuls 250 000 sont licenciés au sein de la Fédération. Le recrutement de licenciés est crucial, d'autant que les dotations publiques diminuent, alors que notre action quotidienne vise à promouvoir une pratique encadrée, sécurisée et accessible à tous. »

Le CDRP 06 s'appuie sur une collaboration étroite avec de nombreux partenaires institutionnels et territoriaux : Conseil départemental des Alpes-Maritimes, communes, Métropole de Nice Côte d'Azur, Parc national du Mercantour, sites Natura 2000, parcs naturels régionaux, Comité départemental olympique et sportif, et bien d'autres encore.

Ces échanges réguliers permettent une coordination efficace pour le développement des itinéraires de randonnée.

Par cette dotation en gilets de balisage, le Crédit Mutuel apporte un soutien concret aux bénévoles, acteurs essentiels de la qualité et de la sécurité des sentiers, contribuant ainsi à la pérennité d'un patrimoine naturel et sportif précieux pour tous les randonneurs.



## MaRando® et MaTribu® : une année réussie à la FFRandonnée 06



Cette année, la FFRandonnée des Alpes-Maritimes a pleinement investi dans la montée en compétences de ses bénévoles et adhérents en proposant 7 sessions de formation dédiées à l'application MaRando® et à sa fonctionnalité MaTribu.

Baliseurs, collecteurs, animateurs, dirigeants de clubs et simples adhérents se sont ainsi inscrits pour apprendre à maîtriser cet outil numérique développé par la Fédération : création de parcours, utilisation du Backoffice, gestion et partage des itinéraires... autant de fonctionnalités essentielles pour valoriser et structurer la randonnée sur notre territoire.

Ce projet, cher au Comité Départemental 06, a pu voir le jour grâce à l'obtention d'une subvention PSF, permettant de financer intégralement ces formations et de les rendre gratuites pour toutes celles et ceux souhaitant devenir de véritables « pros » de l'application, créer des parcours de qualité et les partager avec le plus grand nombre.

Les formations combinaient une partie en salle, ordinateurs ouverts pour la prise en main du Backoffice, et

une partie sur le terrain, téléphone en main, pour tester concrètement l'application en conditions réelles. Ces mises en situation ont parfois donné lieu à des scènes pour le moins cocasses !

On dit souvent que tout le monde a le nez sur son téléphone... et nos randonneurs n'échappaient pas à la règle ! Mais rassurez-vous : ils n'étaient pas en train de scroller, il étaient simplement des stagiaires concentrés sur leur formation à MaRando® et donc sur leur mobile.

Un grand merci à toutes et à tous pour votre participation, votre curiosité et votre bonne humeur tout au long de ces sessions.

Et surtout, un immense merci à nos quatre formateurs bénévoles : Joëlle, Gilles, Pierre et Philippe pour leur disponibilité, leur pédagogie et leur engagement au service de la randonnée.

Grâce à vous, MaRando® continue de se déployer et de devenir un outil incontournable pour la pratique de la randonnée dans les Alpes-Maritimes.



## Le CDRP06 soutient les clubs affiliés

En 2025, le CDRP06 a décidé d'apporter un soutien financier aux clubs affiliés en mettant en place des subventions destinées aux manifestations sportives.

Trois clubs ont déposé une demande et se sont vu attribuer une aide financière pour l'organisation de leurs événements :

- Le club TERRE pour sa 4ème édition du TERRE / MER à Théoule-sur-Mer le 29 juin 2025.

Subvention accordée : 700 €

- Le club VSA Montagne pour son Critérium VALLIS BONA à Valbonne le 12 octobre 2025

Subvention accordée : 600 €

- Le club TLC Napoule pour sa 10ème édition de l'Open

Trail Longe Côte à Mandelieu-La Napoule le 12 octobre 2025. Subvention accordée : 700 €

Le CDRP06 félicite chaleureusement les clubs pour l'incredible organisation de ces manifestations, qui contribuent au dynamisme sportif et associatif du territoire et à la promotion de la randonnée sous toutes ses formes. Au regard de l'intérêt et de la qualité des projets soutenus, le comité a décidé de renouveler cette aide financière en 2026 afin de continuer à accompagner les clubs dans l'organisation de leurs manifestations.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le CDRP06 au 09 51 05 19 23.



## Randonnez à l'occasion de la Fête des Préalpes d'Azur

Chaque année, le Parc organise la Fête du territoire dans l'une de ses 48 communes adhérentes. Pour l'édition 2025, le rendez-vous était donné à Carros pour cet événement festif et convivial, le 20 septembre 2025 !

À cette occasion, le CDRP06 a organisé une randonnée guidée par Gilles, administrateur de la FFRandonnée06. Il a été accompagné d'animateurs brevetés afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement du groupe de participants.

La randonnée proposait une boucle de 11,5 km pour un dénivelé d'environ 600 mètres. Le départ s'est effectué depuis le vieux village de Carros, au niveau du parking de la place du Puy. Après une montée assez raide mais courte, le groupe a rejoint une piste montant progressivement jusqu'au point culminant, situé juste sous le som-

met du Broc, à 880 mètres d'altitude. Les participants ont pu profiter d'un panorama exceptionnel sur les Préalpes d'Azur avant d'entamer la descente.

Le retour s'est effectué par une piste menant au haut du vallon de la Sine, offrant une descente agréable et ombragée jusqu'au village du Broc. Après avoir traversé le village, le groupe a emprunté une piste puis une petite route pour revenir au point de départ.

Cette randonnée a été l'occasion de renforcer nos liens avec le Parc Naturel des Préalpes d'Azur, qui organise chaque année cet événement formidable réunissant ateliers, balades, randonnées, marché d'artisans et de producteurs, projections, conférences, spectacles et animations diverses, pour découvrir autrement les Préalpes d'Azur dans une ambiance festive et conviviale.



## Stage raquettes et sécurité

Après quelques années sans stage raquettes et sécurité (2020), nous voilà repartis pour un nouveau stage en ce début mars 2025.

Petite modification, mon Ami « Dgé » (Gérard Armando) a décidé de prendre sa retraite de formateur montagne, après de nombreuses années de service. MERCI Dgé pour ton investissement durant toutes ces années !

Nouvelle formatrice pour me donner la main « Véro » bien connue dans le monde de la formation.

Nous voilà donc ce samedi matin 1er mars à St Dalmas le Selvage, pour une reprise un peu fébrile ! Le temps et la neige ne sont pas de la partie, soleil plutôt gris, et épaisseur de neige très faible. Petite reconnaissance avec Véro pour trouver les meilleurs endroits pour les différentes mise en situations. 10h00 : prise de contact avec nos 8 stagiaires, avec quelques têtes bien connues, vues au long des différentes formations d'animateurs.



Équipements, et tout de suite nous entrons dans le vif du sujet : quelques informations complémentaires sur les raquettes, leurs utilisations, les couteaux, les pointes avant, tout cela avec des températures fraîches ! Alors, quelques jeux pour se réchauffer et acquérir un peu d'aisance avec ces grands trucs aux pieds.

Parlons un peu des neiges : comment les classifier (de façon rapide et efficace) et comment s'en méfier, leurs dangers ou leurs qualités. Casse-croûte sorti du sac, et moment de discussion pour faire plus ample connaissance. Nous voilà repartis vers le col d'Anelle, et faisons quelques exercices, juste pour voir, avec les « DVA », et en profitons pour pelleter dans une neige qui ressemblerait à celle après une avalanche — montée en température garantie !



Nous continuons à parler des parcours d'été et ceux d'hiver, et puis arrive le temps d'aller au gîte : Le Corboran chez Jean-François à Saint-Etienne-de-Tinée.

Petite douche rapide après distribution des dortoirs garçons et filles et retour en salle pour un petit gouter préparé par nos stagiaires et continuer à parler du vent de la température ressentie, ANENA, météo, et beaucoup de choses encore, voilà des têtes bien remplies !

Quelques petits films sur des avalanches, afin de faire peur ! Arrive enfin l'heure d'un apéro bien gagné et d'une bonne raclette, petit génépi pour bien dormir.



Le dimanche, sous un soleil radieux, qui nous permettra d'être un peu plus cool pour les explications, nous irons sur la face sud du col pour le repas, pris dans l'herbe, et quelques petits ronflements se feront entendre.

Le retour sera toujours formateur, en fonction du terrain, avec un passage par chaque stagiaire, qui expliquera à sa façon aux autres stagiaires.

Nous nous quitterons vers 16h00, les stagiaires repartant avec une attestation de suivi de stage et beaucoup de choses à transmettre.



Merci à nos stagiaires pour leur patience : Monique, Béatrice, Elisabeth, Gérard, Luc, Eric, et nos deux Philippe. Les 2 formateurs Véronique ANSALDI dite « Véro », et Jean-Jacques SANDER dit « JJ ».

RV pour le prochain stage raquettes et sécurité les 7 & 8 mars 2026 au même endroit !

Inscription sur le site : <https://formation.ffrandonnee.fr/>

**Jean-Jacques SANDER**  
Formateur FFRandonnée06

# La famille des baliseurs bénévoles s'agrandit



La grande famille des baliseurs bénévoles du CDRP06 évolue chaque année, certains arrêtent leur activité quand d'autres viennent nous rejoindre.

Le 29 novembre dernier 13 nouveaux baliseurs ont suivi la journée finale de formation et ont ainsi intégré notre groupe de bénévoles. Dès 2026 ils pourront intervenir sur les GR® et GRP® des Alpes-Maritimes.

Leur formation de nouveaux baliseurs a commencé par une journée sur les sentiers, par petits groupes, encadrés par les référents de balisage. Ils ont ainsi pu découvrir et pratiquer le balisage en condition réelle. Courmes, Gattières, Auron ou « lou Camin Nissart », les lieux de découverte du balisage ont varié en fonction des besoins et des préférences des référents.



Ces stagiaires, venus d'un peu partout dans le département, certains actifs d'autres retraités, certains dans un club d'autres non, partagent tous une volonté commune : œuvrer pour la sécurité des randonneurs tout en arpen-

tant les sentiers de notre beau département, en deux mots, joindre l'utile à l'agréable. Gageons que cette volonté se mue en une passion qui les animera durant de nombreuses années.

C'est au CREPS d'Antibes qu'ils ont studieusement suivi cette formation finale dispensée par Gilles Abbes. Patrick Rey, président de la commission sentiers et itinéraires, a ouvert la séance en présence des référents de balisage. Ce fut l'occasion d'aborder des sujets plus théoriques mais aussi de revoir et synthétiser tout ce qu'ils avaient appris sur le terrain.



Au terme d'une journée riche et très interactive ils ont tous brillamment obtenu leur diplôme et reçu leur matériel de baliseur officiel.

C'est avec grand plaisir que nous les retrouverons le 7 février pour la réunion annuelle des baliseurs et, tout au long de 2026, sur nos sentiers, pinceau à la main.

**Gilles ABBES**  
Formateur balisage FFRandonnée06

# Il y a le printemps qui me réveille

## Histoire d'une baliseuse en action

Certains attendent la saison du printemps avec impatience, d'autres préfèrent la saison des pluies.

Mais le printemps, pour la plupart d'entre nous, est synonyme de renouveau. Les jours rallongent, la chaleur douce et agréable nous aborde et nous enveloppe, ni trop chaud ni trop froid.

Notre région nous invite à flâner avant les grandes chaleurs, et les pèlerins qui ont patienté durant les mois d'hiver commencent, dès le mois d'avril, à sortir de leur antre afin de se mettre en route à travers nos beaux chemins.

C'est aussi la saison où les baliseurs bénévoles de la Fédération française de la randonnée pédestre reçoivent leur affectation afin de baliser les GR® (chemins de grande randonnée).



Eh oui, derrière ces belles marques blanches et rouges, de petites mains travaillent.

Des hommes et des femmes qui donnent de leur temps afin que des pèlerins, des randonneurs de tous horizons et de toutes nationalités puissent parcourir sans erreur nos GR®.

Qu'ils puissent partir le matin sereins et confiants pour arriver le soir heureux de ne pas avoir perdu de temps dans quelques errances futiles et inutiles.

C'est donc avec ma lettre de mission et ma carte de baliseuse en poche que je me suis rendue sur mon lieu d'affectation.



Cette année, j'ai un tronçon de 8 km linéaires sur le GR® 51 – Balcon de la Méditerranée et sur le GR®653A – la Via Aurelia, voie romaine partant de Rome pour rejoindre Arles. Beaucoup de ville, mais aussi un chemin côtier. Pour m'aider dans cette tâche, j'ai demandé à deux amis de mon club de randonnée de m'accompagner, ainsi qu'à une amie de l'association des Amis de Saint-Jacques 06. C'est donc à quatre que nous allons aborder cette journée.



Tout est prêt : peintures, pinceaux, eau, chiffons, grattoir, sécateur... mais aussi les autocollants de la FFRP (continuité, tournez à droite, à gauche, mauvaise direction), ainsi que ceux du chemin (la coquille et les clés de Rome). Nous commençons doucement, car la journée va être longue et le secteur n'a pas été rebalisé depuis quatre ans.

Premier autocollant au départ. Puis nous abordons un parc arboré longeant la Siagne. Il est donc temps de sortir nos pinceaux et les pots de peinture afin de créer de belles balises.

Nous nous appliquons à respecter les règles du balisage, mais aussi ses normes.

Nous avançons lentement, nous mettant dans la peau de ces milliers de marcheurs en mouvement et, de ce fait, nous cherchons les meilleurs endroits pour poser notre balisage.

Il faut que cela soit évident, mais sans que ce soit une agression visuelle : respecter les lieux, l'environnement, être visible tout en restant discret.

Chemin faisant, nous arrivons à un carrefour au centre-ville de Mandelieu. Et là, surprise.

Rien, de rien, pas d'anciennes balises à rafraîchir... Bizarre, bizarre !!!!!

Le tracé du GR aurait-il été modifié ?

Il est donc temps de vérifier le tracé sur mon GPS. Nous sommes effectivement au bon endroit. En regardant plus attentivement, nous remarquons que tous les poteaux de la ville ont été repeints, du bleu au marron, et de ce fait tous les autocollants sont sous les couches de peinture...



Aïe, aïe... À nous de tout remettre au propre dans ce carrefour, avec tous les changements de direction qui s'imposent.

Nous sommes quatre. Alors nous échangeons, nous discutons des meilleurs endroits, de la meilleure hauteur par rapport au regard du marcheur. C'est un travail d'équipe. Nous avançons tranquillement, jetant aussi un regard sur le retour, car le GR® se pratique dans les deux sens : il faut donc y penser.

Nous arrivons tranquillement sur le chemin côtier.

Les baigneurs, allongés sur les transats ou installés sur la plage, nous regardent avec étonnement. Quelques questions : qui sommes-nous ? Que faisons-nous ? Certains pensent que nous faisons des graffitis.

Nous rassurons, nous expliquons. Certains nous remercient pour notre bénévolat et nos actions, d'autres nous expliquent qu'ils ne savaient pas à quoi correspondaient les marques blanches et rouges.



Il est 13 heures, il est temps de faire une pause déjeuner bien méritée et de penser au retour.

Nous aurons fait plus que la moitié.

Sur le retour, nous gardons toujours ce regard attentif : nous vérifions que tout soit évident et nous repassons une deuxième couche de peinture sur les balises effectuées le matin.

Retour aux véhicules à 18 heures.

Voilà une bonne journée.

Quinze jours se sont écoulés avant de nous retrouver pour la deuxième partie. Nous ne sommes plus que trois.

Notre copine de l'association des Amis de Saint-Jacques est partie sur le chemin du Mont-Saint-Michel, en Bretagne.

Pour cette journée, nous décidons d'aller directement à notre point d'arrivée (plus facile pour garer le véhicule) et de remonter jusqu'à notre dernier arrêt.

Toujours en ville et sur le chemin côtier : les autocollants sont donc de mise. Heureusement, j'ai refait le plein au siège de la FFRP.

Sur ce parcours, nous trouvons une balise du Conseil Départemental envahie par les ronces. Elle n'est plus visible. Le sécateur ne sera pas efficace, alors le problème fera l'objet d'un signalement.

Nous grattons les anciennes balises, rongées par le soleil, la pluie et le vent, apposées sur les poteaux. Ce n'est pas toujours facile : certaines ont été repeintes par-dessus. Faire propre, voilà le fin mot de cette action.

Nous sommes interpellés par la police municipale de Mandelieu. Pas de souci : j'explique, je montre ma lettre de mission et je porte la tenue chic et classe recommandée par notre département. C'est donc sans problème que nous repartons.

Nous arrivons à notre point d'arrêt de la dernière fois et nous nous apercevons que des autocollants ont déjà été arrachés. Trop bas ? Trop visibles ? À portée de main ? Nous décidons de continuer sur quelques mètres afin de vérifier si les suivants sont restés en place. Nous prenons donc la décision de les coller plus haut afin d'éviter tout acte de destruction.

Nouvelle pause déjeuner avant d'entamer notre chemin du retour.

Deux journées auront été nécessaires pour baliser ce tronçon, mobilisant quatre personnes.

Alors, amis marcheurs, randonneurs, pèlerins, vous qui cheminez sur nos GR®, regardez toujours d'un œil attentif et attendri toutes ces balises, et pensez que si vous marchez paisiblement, c'est grâce aux petites mains qui, tout au long de l'année, sont passées avant vous pour y laisser ces traces.

Merci à mes compagnons qui sont venus m'aider durant ces deux journées. Sans eux, rien n'aurait été possible.



**Christine GRISOSTOMI**  
Baliseuse de la FFRandonnée 06

# Un stage touristico-géologique au pied des Cévennes

Dans le cadre des sorties thématiques, la Commission Formation du CDRP06 a proposé à l'automne 2025 un stage de 4,5 jours aux pieds des Cévennes.

Du 06 au 11 octobre 2025, basés à Anduze dans un gîte très correct, 17 stagiaires et 1 intervenant ont parcourus des sites géologiquement intéressants de cette région, ancien pays minier (charbon) et aux nombreux terrains métamorphiques vieux de près de 300 millions d'années.

## Mardi 07 octobre

La journée commença par l'observation du granite de Saint Jean du Gard (vieux de 310 Ma) dont la particularité est de s'être mis en place de façon ductile, ce qui explique l'orientation des grands cristaux de feldspath.



Après cet intermède purement géologique le reste de la journée fut touristique avec la visite du Musée du Désert (guerre de religion des Camisards de 1702-1704), puis de la Grotte de Trabuc avec la « Salle des 100000 soldats », vaste surface plane couverte d'innombrables petites stalagmites (10 cm) mais sans stalactites au plafond, ce que la géologie n'explique pas. La journée s'acheva par la visite de la Bambouseraie de Prafrance aux 200 variétés de bambous.



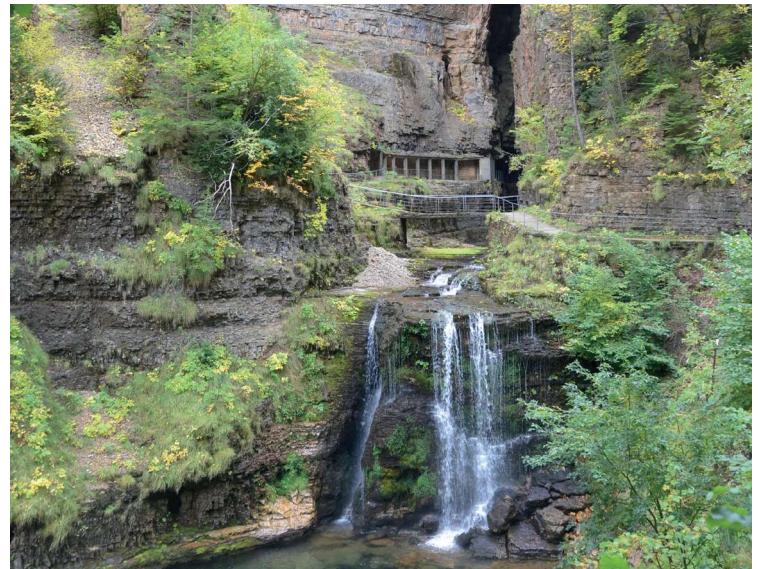
## Mercredi 08 octobre

Journée purement géologique avec le mont Aigoual (1567m) en premier lieu ; vue panoramique à 360°, avec le beau temps ce matin-là mais au vent violent et froid ! La visite du musée météorologique, avec les explications d'un météorologue, compléta la visite.

La descente de ce sommet au milieu de terrains métamorphiques (schistes, gneiss) nous fit gagner le village de Camprieux sur le territoire duquel se trouve la « Perte du Bonheur ». Il s'agit de la disparition du ruisseau Le Bonheur qui, descendant du Mont Aigoual, s'infiltra dans un banc calcaire dolomitique pour ressortir 120 m plus bas, après un parcours souterrain de 700 m, au pied d'une falaise, après avoir façonné au fil du temps plus de 10 km de galeries. La zone d'infiltration du Bonheur commence dans un tunnel rectangulaire aux vastes dimensions.



Après avoir vu la disparition, il nous fallait maintenant aller voir la résurgence à l' « Abîme de Bramabiau », non sans avoir, au passage, admiré des empreintes de dinosaures. La visite guidée de cette résurgence se fait sur des passerelles et des allées en corniche dominant le torrent de plusieurs dizaines de mètres et entre les parois étroites creusées par celui-ci. L'entrée se fait par la résurgence même, au pied d'une falaise fendue par une immense diaclase de plus de 70 m, taillée dans ce terrain dolomique (datées de l'Hettangien, -200 Ma), plus ou moins marneux.



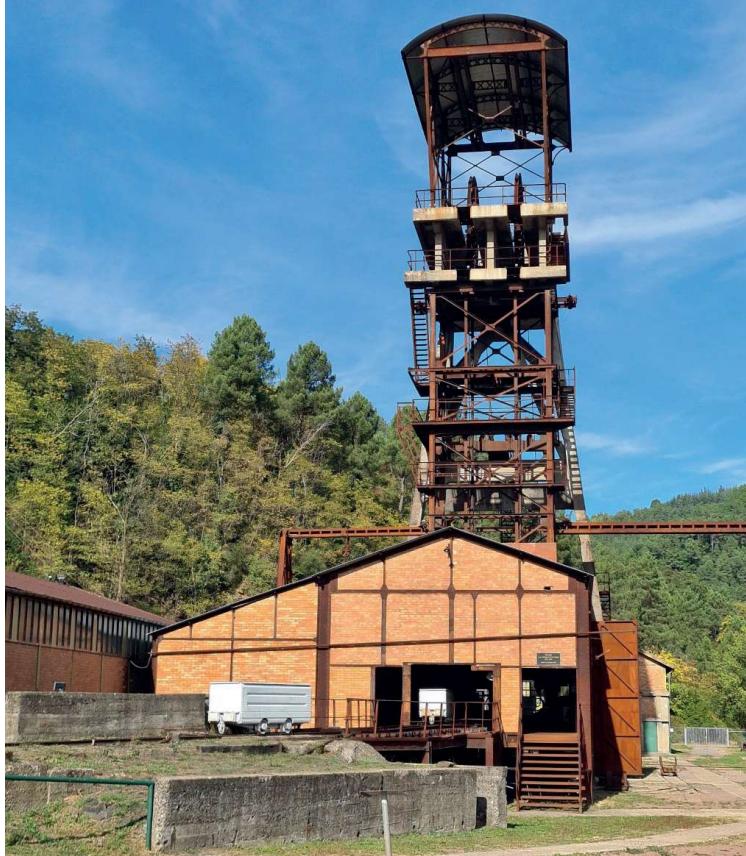
**Jeudi 09 octobre**

Cette journée mêlant tourisme et géologie commença par une randonnée un peu à l'est de Gagnières, ville qui connut ses heures de gloire au milieu du 19e siècle par l'exploitation du charbon (puits Parran de -820 m) mais dont il ne reste plus de trace. Après un parcourt dans des terrains calcaires, longé ce qui fut une mine de fer, le site de la chapelle Saint Sébastien (construite en 1702) nous exposa un vaste panorama à 360°, du Tanargue au Coiron, du Ventoux aux failles d'Alès, de Barjac et des Cévennes.

Pour terminer la journée, puisque nous sommes au milieu d'un grand bassin minier d'exploitation du charbon (la dernière mine d'Alès ferma en 1965), nous ne pouvions manquer d'aller à La-Grand-Combe, visiter la « Maison du Mineur », sur le site de la mine du Puits Ricard qui ferma en 1978 et dont il reste le chevalement, musée qui retrace les conditions d'exploitation par les mineurs.



La visite du splendide village fortifié de Saint-Laurent-la-Vernède et des restes de sa carrière d'ocres à ciel ouvert, dont l'exploitation cessa en 1961, furent les derniers pôles d'intérêt de la journée.

**Samedi 11 octobre**

Dernier jour du stage et donc départ du gîte pour un site volontairement choisi sur le chemin du retour vers le 06, le village médiéval de Sauve dominant le parfois terrible torrent du Vidourle dont les crues sont dénommées les « Vidourlades » (jusqu'à 2400 m<sup>3</sup>/s en 2002), mais bien calme le jour de notre passage. L'objectif de la journée était une randonnée de 5 km dans la « Mer des Rochers », vaste plateau karstique, donc calcaire, avec son érosion caractéristique en diaclases, cannelures, etc. ...., résultat de l'attaque de la roche par l'eau de pluie chargée de gaz carbonique. Ce parcours nous a fait longer l'aven de Sauve, profond de 40 m et autant de diamètre, résultat de l'effondrement de la voute d'une grotte, puis les ruines du château de Roquevaire.



C'est ainsi que s'acheva ce séjour aux pieds des Cévennes et il ne nous reste plus maintenant qu'à songer à de futurs stages touristico-géologiques tels, par exemple, que les nombreux sites de l'Hérault, ceux de l'Aude et des Pyrénées Orientales, les volcans du Livradois-Forez ou encore les Causses du Quercy, ce ne sont pas les idées qui manquent !

**Vendredi 10 octobre**

Aujourd'hui, direction de nouveau vers l'est d'Anduze en commençant par le panorama, là aussi de 360°, depuis le sommet du Mont Bouquet (612 m) formé de calcaires et marnes du Crétacé (Barrémien, -130 Ma). Malgré le contre-jour matinal, le Ventoux distant de 80 km était bien visible. Après ce point de vue, toujours plus à l'est pour une randonnée dans le synclinal de Saint-Laurent-la-Vernède où le flanc pentu de celui-ci expose une succession de terrains, à vrai dire difficiles à reconnaître, depuis le Barrémien (-130 Ma) jusqu'au Miocène (-20 Ma) en passant par l'Albien (-110 Ma), le Cénomanien (-100 Ma) et le Tironien (-90 Ma) !!!!

A défaut d'avoir bien vu ces distinctions, nous avons quand même bien vu le beau dolmen du Bel-Air traduisant l'ancienneté de la présence humaine dans cette région.

**Thierry DE GOUVENAIN**  
Formateur FFRandonnée06

# Carnet de voyage avec Réjane, son séjour en Grèce organisé par le CDRPO6

Kaliméra sas, Bien Chers Tous,

Quelques mots pour vous raconter notre fabuleux voyage de 20 jours en Grèce, qui s'est avéré être à la hauteur de nos espérances : grandiose et magique !

Quelle bonne idée que d'arriver en Grèce par bateau, le 18 mai 2025 ! À bord de cet immense ferry-boat, nous avons levé nos verres à cette belle aventure qui nous attendait.

Nous sommes partis en covoiturage d'Antibes, une tribu de 19 amis inséparables... vers le « Centre du monde » : la Grèce. Berceau de notre culture, patrie des arts, du théâtre, de l'architecture, des sciences, des dieux et des déesses ! N'oublions pas que le grec est la plus ancienne langue vivante ! C'est aussi la base de notre langue : trois quarts des mots de notre Larousse sont d'origine hellénique, utilisés en médecine, en mathématiques, etc.

Tout d'abord, nous tenons à remercier, du fond du cœur, les principaux organisateurs de ce long périple de plus de 4 000 km, pour l'énorme travail accompli afin de nous satisfaire. Tout était simplement, au millimètre près.

PARFAIT !



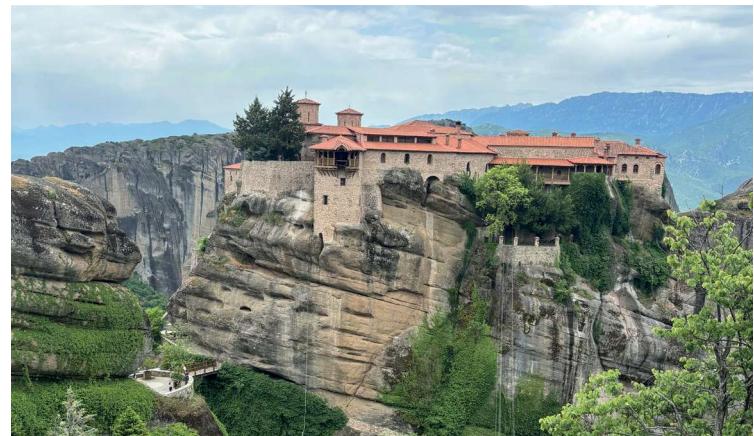
Débarqués très tôt au port d'Igoumenitsa, nous avons pris la direction de la montagne. Pour cela, nous devions traverser la très intéressante et jolie ville de Ioannina, où il y a un grand lac, un château, des remparts, un minaret, de quoi satisfaire dès le premier jour notre curiosité.

Notre 1re nuit s'est arrêtée à Aristi, petit village de pierres, où une grande vieille maison magnifiquement restaurée, « Arxontiko », a été transformée en hôtel, où nous avons été gâtés pendant deux jours.

Ce sera notre lieu de départ pour nos randos dans les fantastiques gorges de Vikos !

La descente par des sentiers pavés, dans un paysage très fleuri, un vrai jardin d'Éden, nous a menés au fond des gorges : au paradis ! Une rivière turquoise dans un écrin de verdure ! Fabuleux.

Le surlendemain, direction les Météores, à Kalambaka, où les monastères, vieux de plus de mille ans, sont construits sur des pitons rocheux, dont l'accès au sommet est quasiment impossible !



Très tôt le lendemain, nous étions attendus par un guide grec passionné et passionnant, charmant et courageux, car sous son écharpe se cachait un appareil respiratoire pour l'aider à lutter contre son cancer. Nous le remercions sincèrement pour son enthousiasme et son charisme à nous raconter l'histoire de son pays.

Il nous a conduits à travers une belle forêt vers le sommet de ce piton rocheux et ainsi permis d'accéder à pied – en bons randonneurs que nous sommes – au monastère...

À l'intérieur du monastère Saint Luc (Osios Loukas), nous avons été éblouis par une profusion de mosaïques, de dorures, d'icônes, pur exemple d'art byzantin.

Une fois redescendus sur terre par les escaliers, nous avons rejoint un superbe hôtel moderne, le Grand Meteora Hotel, et pour finir cette éblouissante journée, de bonnes grillades « souvlakis » à la taverne du coin ont bien fait l'affaire.

Jeudi 22 mai, départ pour la très belle région du Pélion, très arborée, parsemée d'adorables petits villages surplombant la mer. Aux détours de notre agréable et très verte rando, nous avons découvert un beau monastère avec vue sur la mer : voilà un mélange de beauté et de spiritualité !

Le jour suivant, voici l'occasion de découvrir une oliveraie : c'était agréable de marcher à l'ombre des oliviers. Ensuite, notre chemin déboucha sur une petite gare où patientait (pas pour nous) un magnifique train rouge et noir, toujours en activité, car il est très connu en Grèce.

Un peu plus loin, cette belle balade nous amena au centre d'un village où se trouvait un arbre âgé de 2 000 ans ! C'est ce que nous a dit le barman du coin... Après nous être restaurés, nous continuâmes notre chemin pour déboucher sur une belle plage ombragée. Quelques-uns en profitèrent pour se baigner...

Dimanche 25 mai, départ pour Delphes, à 150 km. Nous déjeunâmes à midi à Delphes, puis l'après-midi visite de la ville. Un guide avait été prévu pour le lendemain, et c'est avec curiosité et attention que le groupe écouta la guide ; nous pûmes ainsi apprécier la magie de ce site, ainsi que celle de son musée.

Après cette journée instructive, direction Athènes : en chemin, nous faisons une pause déjeuner dans un adorable petit port du nom de Galaxidi !

Tout est blanc et bleu, aux couleurs de la Grèce, les maisons sont recouvertes de bougainvilliers, la grande église orthodoxe est de style byzantine, que le gardien a eu la gentillesse de nous la faire visiter. Magnifique !



Nous avons rendez-vous très tôt le jour suivant, avec une guide pour visiter le site de l'Acropole ! Site grandiose, et impressionnant ! L'Acropole surplombe la ville depuis 5000 ans ! Le Parthénon est dédié à la Déesse Athéna patronne de la cité ! L'odéon (grand amphithéâtre romain) d'Hérode Atticus est destiné au chant et à la musique. Il est toujours en activité.



Les caryatides sont de magnifiques statues de femmes en tuniques longues, délicatement sculptées ; ces belles statues servent (au passage) de piliers.

Visite du très beau musée de l'Acropole, un bâtiment contemporain remarquable !

Pour terminer cette journée pleine d'émotions, un très bon repas dans une taverne, en haut d'un escalier, nous attendait, suivi d'une balade au clair de lune avec vue sur l'Acropole illuminée. Fabuleux !

Nous n'avons pas manqué, le dimanche matin, l'étonnant « ballet » de la Garde nationale grecque lors du changement de gardes devant le palais du Parlement grec. Les fustanelles (les kilts) ont 400 plis : un par année d'occupation ottomane !

Un saut de géant par-dessus le fameux canal de Corinthe. Nous voilà passés dans le Péloponnèse. À 4 km du canal, l'Acrocorinthe est la citadelle imprenable de l'antique Corinthe. Dans cette imposante forteresse entourée de remparts, où tous les envahisseurs successifs ont pris place, on y trouve une église, une mosquée, des tombes musulmanes ; maintenant tout est à l'abandon.

Nous nous enfonçons dans le Péloponnèse : il commence à faire chaud.



Il suffit d'une colline pour qu'apparaisse une belle citadelle sur un piton rocheux. Sa hauteur ne nous fait pas peur, et les 800 marches à grimper non plus : de là-haut, le point de vue est époustouflant !

Nous apercevons aussi la très jolie et agréable ville de Nauplie, où il fait bon se promener, malheureusement pas longtemps, car le très beau théâtre antique de Mycènes nous attendait pour quelques représentations théâtrales...



Plus au sud se trouve aussi le théâtre d'Épidaure. Datant du IVe siècle avant J.-C., il est l'un des sites les mieux conservés de Grèce. Il possède une acoustique exceptionnelle ; aujourd'hui, il offre son superbe cadre au Festival d'art dramatique antique. Nous traversons le Péloponnèse d'est en ouest pour arriver à Olympie : là encore, c'est grandiose ! On sent son éclat, son ambiance. Ce lieu magique est entièrement dédié à Zeus, le dieu suprême ! Un portique important marque l'entrée du terrain de course, sur lequel nous nous sommes permis de courir... Quel exploit et quel souvenir !

Le voyage touche à sa fin. Encore une halte à Naupacte, très jolie ville, au pied d'une montagne sur laquelle un château avec remparts la protège. La visite sera pour demain. Très bel endroit pour terminer ce beau voyage dans la joie et la bonne humeur.

Bonne ambiance entre nous, amitié, complicité et attention envers les uns et les autres : c'était génial !

Un grand merci à tout le monde, et à nos accompagnateurs un merci gigantesque !

Maintenant, notre beau ferry rouge nous attend...

Réjane

*Participante du voyage organisé par notre Responsable des séjours Martine CHECH*

# Séjour au Cap Vert



C'est pour la troisième fois que nous avons pris l'envol à destination de São Vicente, au Cap-Vert, pour accompagner et faire découvrir les sentiers de Santo Antão à un bon groupe de randonneurs, du 6 au 16 octobre 2025.

Notre première soirée s'est déroulée à Mindelo, où nous avons profité d'un bon repas local en ville, dans l'ambiance chaleureuse et musicale qui caractérise la capitale culturelle de São Vicente. Une belle entrée en matière pour découvrir l'esprit capverdien.

Dès le lendemain, nous avons pris le ferry pour rejoindre Santo Antão, véritable paradis de la randonnée.

Sur place, des transferts quotidiens en minibus nous ont permis de parcourir les reliefs de l'île et ses nombreux sentiers, souvent pavés, typiques et parfaitement entretenus, tout au long d'un programme bien chargé !



- Cap vers Tarrafal
- Tarrafal - Monte Trigo
- Plateau de Norte - Ribeira das Patas
- Ribeira das Patas - Alto Mira
- Cratère de Cova - Vallée de Paul, l'un des plus beaux paysages de l'archipel
- Sentier côtier Cruzinha - Fontainhas - Ponta do Sol, un

des incontournables de Santo Antão

- Vallée de Ribeira da Torre, avec pour les plus aguerris l'extension Ribeira da Torre - Cha de Mato (+1000 m de dénivelé)
- Découverte des 3 vallées, suivie d'un déjeuner traditionnel « chez l'habitant » autour d'une savoureuse Cachupa.



Ces randonnées, sous un beau temps très chaud, ont offert une incroyable diversité : au milieu de paysages surprenants, nombreux dykes et necks, reliefs volcaniques, villages suspendus, vallées tropicales, océan omniprésent, et rencontres locales très touchantes avec les habitants, un concentré de Cap-Vert authentique. Nous avons ensuite retrouvé São Vicente le dernier jour pour une visite de la ville et une dernière soirée festive à Mindelo, marquée par la danse, la musique et un moment fort autour de démonstrations de capoeira, qui a su nous surprendre. Un accompagnement précieux !

Nous avons eu la chance d'être accompagnés tout au long du séjour par Vlad, notre guide, qui a partagé avec une grande générosité ses connaissances, sa passion et sa profonde affection pour son île et la culture capverdienne. Sa présence a largement contribué à la réussite de cette aventure.

Ce voyage restera un souvenir mémorable, tant pour la beauté des paysages que pour l'ambiance chaleureuse et solidaire du groupe.

Un immense merci à tous les participants pour leur enthousiasme, leur bonne humeur et ces moments uniques partagés ensemble !

**Martine CHECH**

*Responsable commission séjours*



### **Les participants nous font également leur retour !!**

Un voyage avec Martine et la FFRP 06, un groupe dynamique et un guide pro : on en redemande.

Le voyage randonnée sur Santo Antão et São Vicente, c'est une entrée dans un monde coloré et varié, tant par les personnes rencontrées, que par la nature, l'histoire et le retour à une vie rurale et agricole.

J'ai aimé le travail des hommes sur cette terre à la fois riche et rude. Les hommes ont laissé des marques, comme ces chemins ardu斯 construits à la main, en pavés volcaniques, qui nous ont conduits à travers Santo Antão. J'ai aimé les restanques, ces étages faits de murets pour retenir la terre et cultiver les mangues, le manioc, l'igname, la patate douce... les fleurs, les maisons colorées.



J'ai aimé la beauté des paysages grandiose, de pics, necks, dykes. On était proche du Grand Canyon, mais aussi des zones désertes.

Une très belle découverte des Capverdiens, de la musique et de la capoeira. Des repas de poissons et poulets avec au summum, de belles langoustes.

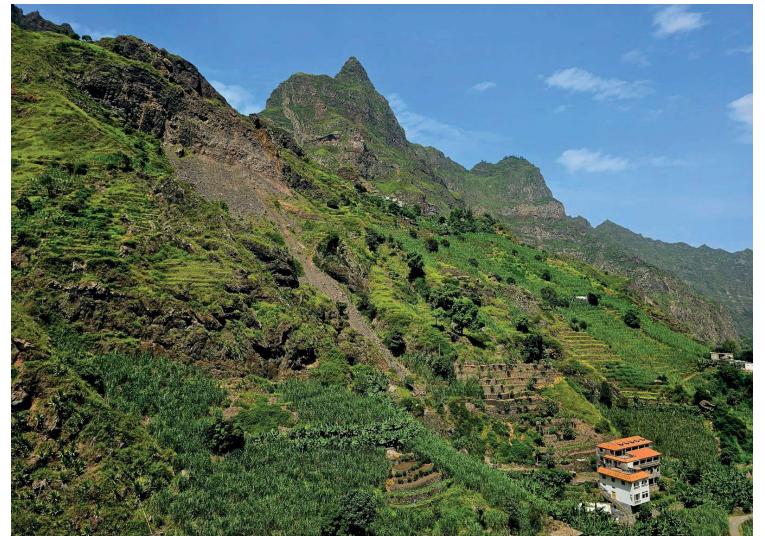
Des randonnées qui laissent le regard se perdre sur la mer ou dans les canyons, sous le soleil.

Des Cap Verdiens accueillants qui restent proche de la nature pour vivre simplement dans leur île.

Un moment hors du temps, accompagné de notre guide, et de Martine, organisé de main de maître.

Merci pour ces 10 jours, ma première découverte de ce très beau pays volcanique

**Corinne**



Difficile de décrire 10 jours de randonnées en quelques mots :

L'île de Santo Antão, avec ses routes et ses magnifiques chemins de randonnée pavés, ressemble un peu à la Réunion. Les randonnées étaient variées : certaines en bord de mer avec retour en barque et quelques dauphins pour nous accompagner, d'autres vers de magnifiques sommets.

Mon topo ne serait pas complet sans parler de Martine qui, comme d'habitude, nous a organisé un séjour parfait. Notre guide Vlad, très attentionné, nous faisait chaque jour découvrir l'histoire de son île.

Ambiance sympathique pour tout le groupe.

**Yvette**



# « Marche bâtons dynamiques et Rando Santé »

## L'art de marcher autrement

**Deux chemins, une énergie nouvelle, un souffle maîtrisé  
Une complice « la marche afghane »**



Et si marcher devenait un art de vivre ?

Dans nos séances, on n'ajoute pas une discipline de plus... on ajoute du bien être, de la légèreté et du plaisir, grâce à une technique simple et naturelle : le souffle au service du pas. Un souffle qui change tout : l'énergie, la posture, la confiance.

Rien de compliqué, juste un vrai mieux dans chaque montée, chaque effort, chaque sortie.



### La Marche avec bâtons dynamique « Deux bâtons, mille bienfaits »

Souplesse : Éviter de marcher comme un piquet ! Les bâtons à résistance demandent de la fluidité : plus tu es souple, plus le geste est efficace.

Proprioception « ton 6ème sens » : Ne pas finir comme Bambi sur la glace ! Chaque poussée des bâtons affine la perception de tes appuis.

Équilibre : Ne pas basculer comme un funambule distrait ! La poussée des bâtons ajoute un défi supplémentaire : tu renforces ton équilibre à chaque pas.

Coordination : Marcher sans mouliner ni trébucher ! Bras et jambes doivent travailler ensemble : c'est la clé pour garder le rythme et éviter les gestes désordonnés.

Renforcement musculaire : Un corps tonique, des bras solides, un dos heureux ! Les bâtons font travailler bras, épaules et tronc en douceur, tu gagnes en force pour une rando sans effort.

Cardio : Ne pas croire que c'est une balade, c'est du cardio en plein air ! Les bâtons à résistance accélèrent le cœur, boostent l'endurance et brûlent bien plus de calories qu'une marche classique





### La Rando Santé « La marche zen »

Une marche douce, un souffle tranquille et un moral qui remonte comme un petit rayon de soleil. Parfaite pour ceux qui veulent bouger... mais garder des jambes joyeuses.

Bien-être garanti : tu marches doucement, c'est déjà prendre soin de toi.

Un cœur en pleine forme : ta circulation te remercie, ton cardio s'éveille, et toi tu souris en pensant : « Je me sens revivre ! »

Lien social : marcher ensemble, papoter, rigoler... c'est du sport

Anti-stress naturel : Respirer, marcher, respirer, marcher... et hop, le cerveau passe en mode "zen ambulant"

Mobilité préservée : articulations souples, muscles actifs, sans forcer.

Équilibre intérieur : quelques pas, un bon souffle... et ton stress se met en mode silencieux.



### Et pour ne pas perdre le souffle... la marche afghane s'invite en renfort

Endurance améliorée : Tu tiens plus longtemps... et tu peux enfin dépasser le copain qui s'essouffle au bout de 10 minutes.

Récupération facilitée : Moins de courbatures, plus de fierté

Concentration accrue: Compter tes pas et tes souffles, c'est du calcul mental qui donne de l'énergie

Mental apaisé Tu deviens zen, même quand le sentier ressemble à une piste noire. Bonus : tu souris en montée, ça intrigue les autres.

Oxygénation optimisée : Ton esprit respire mieux . Tes réflexions prennent de l'altitude »

Harmonie corps esprit: Tu marches, tu respire, tu te sens bien, tout s'apaise

**Dominique DIEULAFAIT**  
Animatrice Club VSA Montagne



### VSA MONTAGNE – « Le mouvement dans la joie »

Pas après pas, souffle après souffle... on progresse ensemble

Deux marches, deux vibrations. Un seul moteur : ton souffle grâce à ton coach rythmique la marche afghane, qui règle le tempo pour que chacun garde le sourire ! » ... et zéro excuse pour rester seul ! »

« Du souffle, du fun, et des rires partagés ! » « Choisis ta cadence, mais viens partager le chemin »

Tu hésites ? Teste les deux ! Ton corps choisira avant toi ! Un seul risque : devenir accro... à la bonne humeur ! Alors, rejoins nous ! [vsa.montagne@yahoo.fr](mailto:vsa.montagne@yahoo.fr)

# RIVIERALP - Entre Alpes et Méditerranée

## Un nouvel itinéraire à découvrir



Entre Limone Piemonte et Menton, la RivierAlp trace un itinéraire inédit qui relie les montagnes italiennes aux rivages de la Méditerranée. Cet itinéraire, pensé pour les randonneurs, a le même objectif que celui emprunté par les vététistes : inviter à un voyage à la fois sportif, culturel et humain, au cœur de territoires chargés d'histoire et de beauté.

En tant que président du club Les Randonneurs de Sainte-Agnès, j'ai eu la chance de participer à une aventure collective visant à faire connaître ce projet. Nous n'avons pas parcouru l'intégralité de l'itinéraire, mais plusieurs sections représentatives, conçues pour valoriser la diversité des paysages et du patrimoine qui jalonnent cette grande traversée entre Alpes et mer.

### Dans le cadre d'un projet européen, RivierAlp relie montagnes et mer

La RivierAlp est plus qu'un simple itinéraire de randonnée : c'est un lien vivant entre les cultures alpines et méditerranéennes. Elle traverse des vallées souvent méconnues — Roya, Bévéra, Nervia — en connectant les cimes du Piémont italien au littoral mentonnais.

Le parcours complet compte huit étapes principales, avec des variantes permettant d'adapter la difficulté ou de rallier différents villages frontaliers. À terme, plusieurs options permettront même de rejoindre les villes italiennes du littoral (Sanremo, Imperia), renforçant la vocation transfrontalière du projet.

Une version VTT a également été balisée, afin de proposer un itinéraire parallèle pour les amateurs de vélo de montagne.

### Une aventure de découverte

Pendant six jours, notre groupe composé de randon-

neurs, influenceurs, photographes et créateurs de contenu, tous passionnés de montagne, a exploré plusieurs tronçons de la RivierAlp. Chacun y a trouvé son bonheur : paysages grandioses, villages perchés, patrimoine baroque, gastronomie locale et échanges chaleureux. L'esprit de ce projet se résume ainsi : partager la richesse d'un territoire à travers la marche.

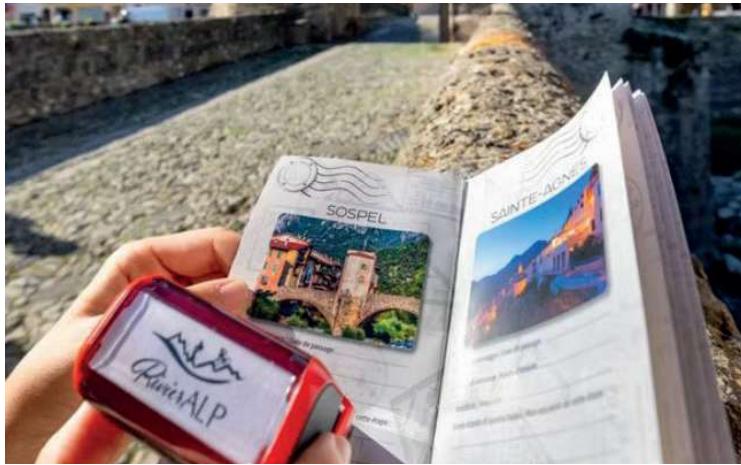
### Les étapes que nous avons parcourues

#### *Limone - Casterino*

Notre aventure débute à Limone Piemonte, côté italien, où l'accueil chaleureux de la municipalité donne immédiatement le ton. Le sentier longe les crêtes frontalières, offrant de superbes panoramas alpins. Les forts de Pername et de Giaure, vestiges militaires de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, rappellent que ces montagnes furent longtemps des zones stratégiques. La descente vers Casterino s'effectue dans une ambiance de plus en plus verdoyante. Sur place, un garde du Parc national du Mercantour nous sensibilise à la protection des milieux naturels : un message fort pour tout randonneur.

#### *Tende - La Brigue*

À Tende, la vieille ville dévoile ses ruelles pavées et ses maisons colorées, dominées par la collégiale Notre-Dame-de-l'Assomption. La pierre verte locale confère au village un charme unique. La visite du Musée des Merveilles permet de découvrir les célèbres gravures rupestres du mont Bégo, situées dans la vallée voisine. Le sentier du col de Boselia offre ensuite de beaux panoramas avant de rejoindre La Brigue, où nous sommes accueillis par des producteurs locaux, notamment autour d'une dégustation de miel artisanal.



### Saint-Dalmas-de-Tende - Saorge

Cette étape met à l'honneur le patrimoine religieux et baroque. La chapelle Notre-Dame-des-Fontaines, surnommée la "Sixtine des Alpes", cache derrière sa façade modeste un décor intérieur spectaculaire. La légende raconte que son édification fit jaillir à nouveau les sources du village. Le parcours traverse ensuite les hameaux de Granile et Berghe, où les vieilles pierres et les terrasses cultivées racontent la vie d'autrefois.

### Autour de Breil-sur-Roya et Saorge

À Breil, l'Écomusée du Train des Merveilles retrace l'histoire de la ligne ferroviaire Nice–Cuneo, prouesse d'ingénierie du XIX<sup>e</sup> siècle.

La montée vers la tour Cruella offre une vue imprenable sur le lac et la vallée, tandis que Saorge impressionne par son architecture vertigineuse. Le monastère franciscain se découvre lors d'une visite théâtralisée haute en couleur, animée par un guide passionné. Une manière originale de comprendre l'art baroque et son héritage dans les vallées du Sud.



### Sospel - Sainte-Agnès

L'étape qui relie Sospel à Sainte-Agnès symbolise la transition entre montagne et Méditerranée. Depuis le col de la Baisse du Pape, la descente offre des vues splendides sur la mer. Le village de Sainte-Agnès, classé parmi les plus beaux de France, est aussi le plus haut village littoral d'Europe. Nous visitons le fort de la ligne Maginot, impressionnant réseau souterrain creusé dans la roche, avant de flâner dans les ruelles pittoresques du village.

### Sainte-Agnès - Menton

Dernière étape, dernière émotion : celle de voir la mer se rapprocher à chaque virage. Le chemin traverse Gorbio, puis Roquebrune-Cap-Martin, avant d'atteindre Menton, point final du parcours. L'arrivée sur la Promenade du Soleil marque la fin de l'aventure : du granit des cimes au bleu de la Méditerranée, la RivierAlp offre une traversée inoubliable.

### Une traversée à dimension humaine

Notre mission n'était pas de réaliser la totalité du parcours, mais de mettre en avant la RivierAlp comme itinéraire d'avenir, alliant sport, culture, nature et gastronomie. Ce séjour a confirmé tout le potentiel de cette grande traversée : un projet porteur de sens, qui relie les hommes autant que les paysages.

Un grand merci à la Communauté de la Riviera Française (CARF), à l'Office de Tourisme Menton, Riviera & Merveilles, ainsi qu'à la société Orgaya pour l'organisation, la logistique et les partenaires européens pour le financement. Je remercie également l'ensemble des participants, chauffeurs et notre accompagnatrice de moyenne montagne, pour leur bonne humeur et leur passion partagée.

La RivierAlp a tout pour devenir un itinéraire phare de la randonnée transfrontalière : accessible, variée, culturelle et profondément humaine. Une belle aventure que j'espère voir un jour parcourue par de nombreux clubs affiliés à notre Fédération.

**Etapes :** <https://www.menton-riviera-merveilles.fr/offres/la-grande-traversee-rivieralp-tende-fr-6000203/>

**Plus d'infos :**

Office de Tourisme Menton, Riviera & Merveilles  
<https://www.menton-riviera-merveilles.fr/>

Communauté de la Riviera Française (CARF)  
<https://www.riviera-francaise.fr/>

**Vincent CALDERONE**

Président du club *Les Randonneurs de Sainte-Agnès*

Crédit photos : Emmanuel JUPPEAUX



## Côtes et Marches : Randonnées, rencontres et souvenirs



Cette association créée en 2009 regroupant des amis de Côte D'Azur et Côte D'Or, avait pour but principal d'assouvir en toute sécurité leur passion du trek et de la randonnée !

Chemin faisant, de 10 adhérents en 2009 elle compte maintenant plus de 160 adhérents principalement de Côte d'Azur d'Est en Ouest du département.

Chemin faisant, des pratiques initiales de randonnées raquettes à neige, et de trek, elle s'est depuis 2013 enrichie grâce au CDRP06 et à toute l'équipe de formation et des agents de développement, des activités de Marche Nordique, de Longe Côte et bientôt bâtons dynamiques.

Forte de ses dix animateurs brevetés, elle permet de faire des activités différentes tous les jours de la semaine. Son ADN inoculé par ses animateurs et son président en fait un club convivial familial, pour tous les niveaux de pratiques.



2025 année riche en activités et en séjour pour tous les adhérents. De la raquette à neige à la Colmiane, des treks en Sardaigne et La Réunion, de la Marche Nordique au Pays de Pagnol et du Longe Côte à Saint-Tropez pas loin

de Brigitte, !!! Des beaux paysages, des galères... mais surtout du bon temps et de la bonne humeur. Des anecdotes oui bien sûr, mais une originale..



Lors de notre séjour Longe Côte à Saint-Tropez, après une bonne séance de Longe le matin, petite randonnée sur le sentier du littoral et bien évidemment un passage devant la Madrague s'imposait ! Le jeu pour ceux qui ne connaissaient pas était de trouver la maison de notre BB nationale, une fois trouvée, séances photo souvenir de groupe et individuelles devant le portail de la Madrague et surprise le portail s'ouvre en pleine séance....non ce n'est pas Brigitte qui sort mais deux messieurs style Men in Black avec attaché case, qui nous regardent nous saluent poliment et avant de monter dans leur voiture...nous prennent en photo l'arroseur arrosé. Beau clin d'œil de people ! Nous avons su après qu'il s'agissait du mari de notre BB, M. Bernard Ormale, et de son secrétaire qui rendaient visite à Brigitte qui était fatiguée...



Ces quelques photos prises de nos différents séjours et leur commentaires associés.

**Chantal REY**  
Trésorière, photographe et animatrice - Côtes et Marches

## Le sport qui allie plaisir, santé et convivialité

Et si marcher dans l'eau devenait votre nouveau rendez-vous bien-être ? Le longe-côte séduit par sa simplicité et ses nombreux bienfaits. Pratiquée en mer, cette activité douce mais tonique mobilise l'ensemble du corps grâce à la résistance naturelle de l'eau, tout en préservant les articulations. Les participants le disent unanimement : on ressort détendu, revitalisé, plus léger, avec la sensation d'avoir fait du sport sans s'en rendre compte. Amélioration de la forme physique, jambes affinées, sommeil de meilleure qualité, réduction du stress... les bénéfices sont à la fois visibles et ressentis. Mais le longe-côte, c'est aussi un moment de partage. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, chacun avance à son rythme, seul ou à plusieurs, porté par l'énergie du groupe et l'entraide naturelle entre pratiquants. Ici, le sport devient un plaisir collectif. Accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau, le longe-côte offre une parenthèse ressourçante, en pleine

nature, où le corps s'active pendant que l'esprit s'apaise dans un milieu naturel et féerique.

Bouger, respirer, se ressourcer... le longe-côte, c'est bien plus qu'un sport : c'est une expérience à vivre.

Et en plus .....

**Au longe-côte je pars, pleine de grâce assumée,  
Trois pas dans la vague...et me voilà retournée.  
Le vent me décoiffe, la mer me fait danser,  
On croirait une sirène... qui aurait mal révisé !!**

**Longe-côte du matin, je fais la fière en avance,  
Puis la mer me rappelle que j'ai zéro élégance.  
Je marche, je zigzague, j'avale un peu d'eau,  
On dirait un phoque ...mais sans talent ni peau !!**

**Corinne KHOURY**  
Présidente du club Antibes Longe-Côte



## Mercantour sous nos pieds Par l'association «Des quartiers au sommet»



C'est ce que vont répéter les 22 élèves de 5ème dès les premiers jours de cette aventure à leur professeure de français qui les a embarqués dans cette épopée. Ces adolescents du collège en Réseau d'Éducation Prioritaire "Les Mûriers", à Cannes La Bocca, ont été initiés tout au long de l'année scolaire à la randonnée et à la découverte des milieux naturels.

Ils vont tenter la Grande Traversée du Mercantour : 200 km et 17 jours de marche. Et pourtant, sur le chemin, pas à pas, ils vont faire preuve de résilience, s'entraider et comprendre que, ensemble, on va plus loin, et que, finalement, l'impossible est peut-être possible.

Mais réussiront-ils à aller jusqu'au bout, tous ensemble ? Ce carnet de voyage mêle récits d'adolescents, podcasts, extraits vidéo et illustrations. Une immersion au plus près des apprentis randonneurs, qui partagent leurs angoisses, leurs peurs, mais aussi leurs bonheurs, leurs surprises, et ce qu'ils ont appris sur les acteurs de la montagne, leur collectif, et surtout sur eux-mêmes.

L'association Des Quartiers au Sommet, pour cette deuxième édition, s'associe à la légende népalaise de l'ultra-trail : Dawa Sherpa, et à son association Parrains et Marraines pour le Népal.

Commandez le livre : <https://www.helloasso.com/associations/des-quartiers-au-sommet/boutiques/carnet-mercantour-sous-nos-pieds>

## Critérium de La Brigue

Il est une tradition incontournable dans la vallée de la Roya dans le village médiéval de la Brigue : le critérium de randonnée pédestre organisé par le club ALPES La Brigue. Depuis 23 ans, Louisette et Guy FERRARIS ont à cœur de faire découvrir les sentiers de leur village avec une particularité : le partage du repas à mi-journée tous ensemble !

Au programme le 21 septembre 2025 : 2 parcours de 20 et 15 km au départ du village vers les baisses de Lugo et de Géréon. Après un accueil café sur la place de Nice, 110 randonneurs se sont lancés dans l'aventure. Une météo favorable, des bénévoles prêts sur le parcours pour les ravitaillements et en qualité de serre-films.

Pendant ce temps, sur le plateau du Géréon, une équipe de cuisiniers amateurs s'affairait déjà autour de grosses marmites pour préparer la sauce bolognaise pour la « pasta party » ! D'autres bénévoles préparaient la table et le garnissage des assiettes pour charcuteries, fromage et desserts à venir.



Vers midi, à mi-parcours, pour la pause méridienne, les randonneurs pouvaient profiter du moment détente dans le pré autour de ce buffet campagnard offert en toute convivialité.



Après les agapes, pour les randonneurs, il était temps de terminer le parcours et rejoindre le village par le Rio Seco. Cette belle journée se concluait avec remise de lots dans la salle municipale.

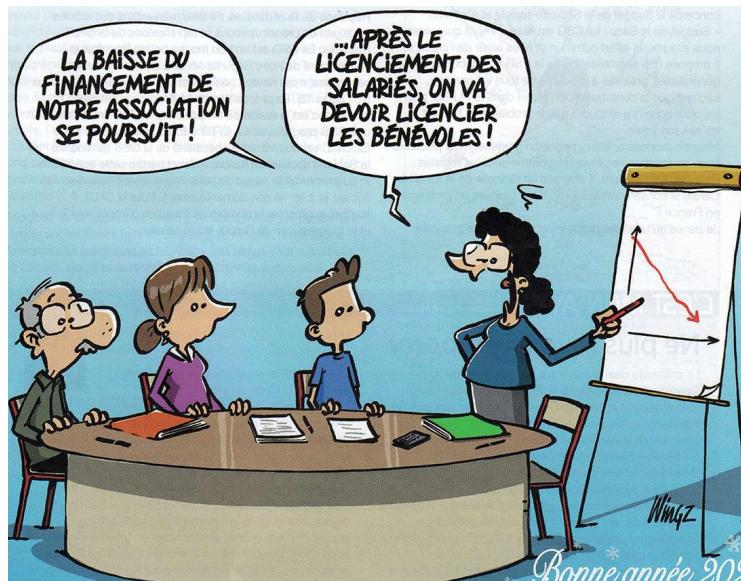
Pour ma part, étant brigasque de cœur, j'ai apprécié de représenter le comité des Alpes-Maritimes et de participer à ce partage de rires et d'émotions au cœur de cette vallée.

Bravo et merci à Gérard MANCINI, président du club ALPES La Brigue, et à toute son équipe si joyeuse et motivée ! Pour le 24ème en septembre 2026, venez les rencontrer...cela vaut le détour !

**Joëlle FERAUD**

Administratrice FFRRandonnée06

## Le monde démocratique associatif en danger



Qui n'a pas été adhérent d'une association loi de 1901 le secteur riche de plus d'un million d'associations, structure le quotidien des français dans l'indépendance des pouvoirs politiques à la charnière entre les espaces privés et publics, il joue un rôle déterminant dans notre démocratie avec ses 20 millions de bénévoles. Les associations contribuent à produire des biens communs dans tous les secteurs de la société civile : la santé, le travail social, l'aide sociale, les services aux personnes âgées, les sports, la culture, les activités artistiques, l'environnement. Pourtant la participation de l'Etat à leur financement ne cesse de diminuer avec des conséquences dramatiques sur l'emploi et la fermeture de services .

Extrait article FIL BLEU n°288 janvier 2026

Résultats enquête :

<http://www.orva.fr/resultats-enquete-volet-2-sante-financiere-des-associations/>

## Trail Longe Côte de La Napoule

Le dimanche 12 octobre 2025, sur la plage du Château à Mandelieu, le club Trail Longe-Côte Napoule a organisé une 10ème édition historique, alliant performance sportive et engagement solidaire. L'événement a réuni 160 compétiteurs, le club a reversé un euro symbolique par compétiteurs au profit d'Octobre Rose.



Cette édition anniversaire marque un tournant majeur avec sa première reconnaissance sur le circuit national. L'intégration d'un classement fédéral pour les clubs et compétiteurs en formats solo et binôme positionne désormais l'événement parmi les références de la discipline. Alliant longe côte en mer et course ou marche le long du littoral, le trail longe côte séduit par son concept innovant, sa dimension sportive et son ouverture à tous. Cet événement national a réuni licenciés et non-licenciés de toutes générations sur des parcours de 4 à 8 km mêlant intensité et technicité. Entre mer et littoral, les participants ont relevé un défi exigeant, sollicitant endurance, engagement physique et esprit de dépassement, tout en restant accessible à tous les niveaux.



Un grand bravo à l'ensemble des bénévoles du club organisateur et des clubs voisins. Mobilisés tout au long du parcours, ils ont largement contribué à instaurer une ambiance à la fois sécurisée, conviviale et chaleureuse, unanimement saluée par les participants.

Arbitres fédéraux, équipes de secours et direction de

course ont assuré un déroulement fluide et sécurisé des épreuves, témoignant du sérieux et du professionnalisme de l'organisation.



En 2025, la dimension solidaire s'est imposée comme un pilier de l'événement. Le mercredi précédent la compétition principale, une épreuve de trail longe côte a réuni 80 jeunes Mandolociens de moins de 14 ans, mobilisés autour de la cause d'Octobre Rose.

La Team Rose du club Trail Longe Côte Napoule s'est également illustrée par son fort engagement, en mobilisant partenaires et participants autour d'une animation originale organisée à l'issue de l'événement : une chasse aux trésors jalonnée d'énigmes au cœur de La Napoule, contribuant à renforcer la collecte de fonds au profit d'Octobre Rose.

Portée par le soutien de la Ville de Mandelieu-La Napoule, du Département des Alpes-Maritimes, de la Fédération FFR et de partenaires fidèles, dont Art & Nettoyage, cette édition consacre le Trail Longe Côte de La Napoule comme un événement de dimension nationale.



Rendez-vous est d'ores et déjà pris pour le 11 octobre 2026 avec la 11ème édition, et la volonté affirmée de poursuivre cette dynamique sportive et humaine.

**Lili CHAVRIER**  
Présidente du club Trail Longe Côte Napoule

## Formations 2026

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



Brevet Fédéral Animateur de Randonnée - SAINT-VALLIER-DE-THIEY

Phase Initiale : 7 et 8 mars 2026 - Phase Finale : 27 et 28 juin 2026



Brevet Fédéral Animateur de Marche Aquatique - Longe Côte - THÉOULE-SUR-MER

Phase Initiale : 30 et 31 mai 2026 - Phase Finale : 12 et 13 septembre 2026



Brevet Fédéral Animateur de Marche Nordique - ANTIBES

Phase Initiale : 5 et 6 septembre 2026 - Phase Finale : 5 et 6 décembre 2026

Les stages thématiques :



Journée Lecture de carte - CONTES

Le 7 février 2026



Formation Sécurité Raquettes - St-DALMAS-LE-SELVAGE

Les 7 et 8 mars 2026



Formation Montagne et sécurité - St-DALMAS-LE-SELVAGE

Les 13 et 14 juin 2026

## Manifestations des clubs 2026

Dates connues à ce jour et sous réserve de modifications.

Consultez régulièrement notre site pour retrouver les actualités des clubs : <https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr/>

Dimanche 8 mars 2026 à ANTIBES

Trail Longe-Côte «Le Calvaire» - Organisé par le club WildMove

Dimanche 29 mars 2026 à THÉOULE-SUR-MER

23ème édition du Critérium Pédestre de l'Esterel - Organisé par le club TERRE

Dimanche 26 avril 2026 à VILLARS-SUR-VAR

4ème TRAIL et 35ème Critérium des 4 Cantons - Organisé par le club AVDSA

Dimanche 21 juin 2026 à SAINT-VALLIER-DE-THIEY

12ème édition des 10 km de marche nordique - Organisé par le club des Joyeux Randonneurs Vallérois

Dimanche 21 juin 2026 à THÉOULE-SUR-MER

5ème édition du Trail Longe-Côte TERRE/MER - Organisé par le club TERRE

Septembre 2026 à LA BRIGUE

24ème Critérium de la Brigue - Organisé par le club A.L.P.E.S

Dimanche 11 octobre 2026 à MANDELIEU-LA-NAPOULE

11ème édition du Trail Longe Côte de la Napoule - Organisé par le club Trail Longe Côte Napoule

Dimanche 11 octobre 2026 à VALBONNE

4ème Critérium Vallis Bona - Organisé par le club VSA Montagne

# CONSTATER CONNECTER SIGNALER



FLASHEZ  
ET DEVENEZ  
UNE SENTINELLE

[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

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





[alpes-maritimes.ffrandonnee.fr](http://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr)



[facebook.com/FFrandonnee06](https://facebook.com/FFrandonnee06)



@ ffrandonnee\_06

Ouverture de la permanence

09 51 05 19 23

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.



VILLE DE NICE



Ville de  
CAGNES-SUR-MER



Villars-sur-Var



### 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°107 - Février 2026 - 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 - CHECH Martine - Côtes et Marches - DE GOUVENAIN Thierry  
 DIEULAFAIT Dominique - FERAUD Joëlle - FFRandonnée 06 - GRISOSTOMI Christine  
 GUESNEL Christian - GUIGUET Pierre - JUPPEAUX Emmanuel - KESSLER Aurélia - KHOURY Corinne  
 Les Montjoies - Parc des Préalpes d'Azur - Réjane - SANDER Jean-Jacques - T.E.R.R.E - TLC Napoule  
 VSA Montagne

