

Randonnées Pédestres en Ardèche

Calendrier
2025





Dans les clubs
FFRandonnée,
pratiquez la
randonnée sous
toutes ses formes !



© 2019 FF Randonnée - Tous droits réservés



Editorial

Agnès Langin

Présidente du Comité Départemental de
Randonnée Pédestre

Ce début d'année 2025 s'annonce sous le signe de la nouveauté : un nouveau salarié, Jérémy Avon, une nouvelle présidente, Agnès Langin et un nouveau produit dédié à l'itinérance : la topocarte.

L'entretien, la promotion et la sauvegarde de nos itinéraires, le balisage de nos sentiers selon la charte fédérale est l'une de nos priorités. Nous accueillons avec plaisir toute personne qui se sent concernée par la protection des sentiers et des itinéraires. Venez renforcer l'équipe de baliseurs ! Chaque année, nous organisons un stage de balisage. Alors n'hésitez pas à nous contacter !

Nos différents topoguides mettent en valeur notre territoire. En mars prochain, en partenariat avec une collectivité, nous élargissons l'offre avec la sortie d'une topocarte, indéchirable, imperméable, « équilibre parfait entre une carte IGN et un topo-guide », elle vous permettra de randonner en itinérance de 2 à plusieurs jours, dans notre magnifique région. Grâce à sa géolocalisation, l'application MaRando enrichira l'offre (tracés, hébergements, restauration...) Venez la découvrir au Salon du randonneur les 21, 22, 23 mars.

Renforcer les liens avec les collectivités, les partenaires, les hébergeurs mais aussi et surtout avec les clubs, telle est notre préoccupation. Faites nous part de vos difficultés, de vos problèmes mais aussi de vos suggestions, nous serons à votre écoute.

Nous remercions nos partenaires qui nous ont permis de publier ce calendrier.

Belles randonnées et à bientôt sur nos sentiers,





sentinelles.sportsdenature.fr

**SIGNALER
UN PROBLÈME**



SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

CONSTATER CONNECTER SIGNALER

**3 GESTES SIMPLES POUR
DEVENIR UNE SENTINELLE
DES SPORTS DE NATURE**

www.baalamus-ic.fr



Talencieux

Dimanche 16 mars

« Marche Sou's Tous les Vents »

3 parcours : 6 km, 12 km et 18 km avec un ravitaillement

Départ à partir de 8 h.

Rendez-vous, école publique de Talencieux (parking du gymnase)

Tarif 5 € pour 6km ; 8 € pour 12km ; 10 € pour 18km

Renseignements :

Sou des Ecoles

Tél 06 63 10 82 50

souecole.talencieux@hotmail.com

Aubenas et Privas

Dimanche 23 mars

« Randonnée de printemps »

Le club de Randonneurs Vivarois vous accueille gratuitement pour fêter l'arrivée du printemps dans une ambiance conviviale : déguisements, animations sur les parcours...

3 circuits accompagnés par des animateurs qualifiés : 14 km, 9 km, 4 km (rando santé).

Rendez-vous à 9 h parking de la gare d'Aubenas,

9 h du local de Privas puis une vingtaine de minutes pour se rendre sur le départ de la randonnée. Le covoiturage est encouragé.

Repas tiré du sac. Apéritif offert par le club. Gratuit pour tous.

Renseignements :

Randonneurs Vivarois

Renseignements à venir sur :

<https://www.randonneursvivarois.fr>

onglet Infos Randos et Actualités

Arras sur Rhône

Samedi 29 mars

« Marche Audax »

Rendez-vous, salle des fêtes

25km, départ 8h

Prévoir un gobelet et un gilet jaune

Tarif 9 €

Renseignements

RMA07

Tél 06 82 84 47 90

Saint-Michel d'Aurance

Samedi 5 avril

« Randonnée entre deux vallées »

4 parcours : A-4, B-11, C-16, D-24 km

Départ de 8 à 12 h selon la distance.

Petit parcours ludique pour enfants accompagnés.

Inscriptions et départ Salle des fêtes, le village.

Café, gâteaux maison au départ. Ravitaillements

sur les parcours C et D.

Gobelets et couverts tirés du sac.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans (avec

repas possible à 5 € servi jusqu'à 15 h)

Renseignements :

Randonneurs des Boutières

Tél 06 72 43 48 48 - 06 88 97 96 35

raymonde.charre@wanadoo.fr

Lamastre

Samedi 12 avril

« Ballastine de caractère »

Parcours de 9, 13 et 21 km

Départ de 7h30 à 10 h selon les distances.

Inscription et départ Place Montgolfier O'Gradins

Café, ravitaillement sur chaque parcours et casse-croûte à l'arrivée de 11 h 30 à 15 h.

Gobelet et couverts tirés du sac.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Service des sports de la Mairie de Lamastre

Tél 06 78 99 84 24

sports@lamastre.fr





Ouvert toute l'année, le **Domaine Lou Capitelle** est situé sur un site exceptionnel en bordure de rivière Ardèche et face au village de Vogüé.

le Domaine Lou Capitelle & Spa

Accueil d'évènements d'entreprise, séminaires, congrès, banquets d'associations ou repas de famille, groupes touristiques, de randonneurs et cyclotouristes, familles, stages sportifs, week-ends,...



 **Hébergements** : En formule pension complète ou demi-pension, 134 chambres tout confort et en formule location, 21 gîtes de 2, 4 ou 6 personnes.



 **Restauration** soignée, équilibrée et variée, préparée sur place par notre chef et son équipe. Une nouvelle et grande salle de restaurant panoramique et une belle terrasse ombragée.

 **Salles de réunion** : 12 salles de réunion entièrement équipées (36 à 240 m²), climatisées et éclairées à la lumière du jour.



 **Spa & bien-être** : Espace détente & spa de 400 m² avec piscine balnéo, hammam & sauna, massages bien-être et soins

Coordonnées

DOMAINE LOU CAPITELLE - 07200 VOGUE
Tél. (33) 04 75 37 71 32 - Fax : (33) 04 75 37 01 29
www.loucapitelle.com - resa@loucapitelle.com



Ozon

Dimanche 13 avril

« L'Ozonnaise »

1 boucle 10 km départ de 8 à 13 h
1 boucles 20 km départ de 8 à 10 h 30
Clôture 17 h

Départ Salle des fêtes René Rocheque
Ravitaillement et collation à l'arrivée
Tarif 8 €

Renseignements :

Ozon Rando 07
Tél 06 07 47 84 76

Saint Julien d'Intres

Samedi 19 avril

« La Rimandelle »

Parcours de 13,5 ; 20,5 et 25,5 km, départ 7h à 10h30 selon les distances.

Inscriptions et départ Mairie (quartier Intres)
Boisson, gâteaux au départ.

Un ravitaillement pour le circuit 13,5 km et deux ravitaillements sur 20,5 et 25,5 km.

Repas complet à l'arrivée servi jusqu'à 15 h.

Gobelet tiré du sac.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Foyer Rural de St Julien d'Intres
Tél 06 03 56 81 74
mdescours51@gmail.com

Saint Martin de Valamas

Samedi 26 avril

« Par Monts et Merveilles »

3 parcours de 6,13,18 et 31 km
Départ de 7 h 30 à 10 h selon les distances.
Inscription et départ Salle polyvalente, quartier du Pont, 50 impasse du Moulinage à St Martin
Café au départ, ravitaillements sur les 3 grands parcours, un repas chaud à l'arrivée, à partir de midi, avec boissons.

Gobelets et couverts tirés du sac.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Les Chemins Oubliés dans les Boutières
Tél 06 34 50 62 85 - 06 77 31 52 45
beru.gouya@aliceadsl.fr

Belsentes

Judi 1^{er} mai

« Sur les traces des chanteurs de mai »

6 parcours de 6, 10, 13, 15, 17, 23 km,
Inscription et départ Salle des fêtes de St Julien Labrousse de 8 à 10 h selon les distances.

1 à 3 ravitaillements sur les parcours et repas complet servi à l'arrivée de 12 à 15 h.

Gobelets tirés du sac.

Tarif 9 €, 3 € pour les moins de 12 ans

Renseignements :

N'œuf de cœur et Gym de Belsentes
Tél 07 82 86 47 29
chrisasserillon@orange.fr

Thines

Judi 1^{er} mai

« Fête de la randonnée »

Renseignements :

Comcom Pays des Vans en Cevennes
accueil@cdc-vansencevennes.fr
Tél : 04 75 37 41 22

Dornas

Samedi 3 mai

« La ronde des hameaux »

3 parcours de 6 km (spécial familles avec activités enfants), 14 et 21 km

Départ de 8 h à 10 h selon les distances.

Inscription et départ de la Salle St Vincent
Café et gâteaux faits maison au départ.

Ravitaillements et casse-croûte à l'arrivée.

Gobelet tiré du sac.

Tarif 9 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Les Bécanes de Dornas
Tél 06 75 85 22 35
domijm.chaumont@orange.fr





LA NOUVELLE APPLICATION DE LA FFRANDONNÉE



**ELLE EST GRATUITE !
TESTEZ-LA ICI →**



Gluiras

Jeudi 8 mai

« 14^{ème} Ronde des fours »

Parcours de 15 km et 550 m de dénivelée

Départ de Gluiras

Il passe par trois fours répartis au long du parcours

où sont servis petit déjeuner, plat puis dessert.

Un marché fermier et une buvette attendent les randonneurs à l'arrivée.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements :

Les Légrémis

Tél 06 86 54 87 07

legremis07@yahoo.fr

web : www.leslegremis07.com

Saint-Fortunat sur Eyrieux

Dimanche 18 mai

« La Caracole »

4 parcours : B10,7 - C16 et D20 km et un familial de A4,8 km

Départ de 7 h 30 à 12 h selon les distances.

Inscription et départ Local technique, City Park

Accueil café, thé ou sirop ; ravitaillements, 1 sur le circuit B et C et 2 sur le circuit D ; assiette gourmande pour tous à l'arrivée.

Ambiance festive garantie

Tarif 8 €, gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements :

Mairie de St Fortunat sur Eyrieux

Tél 04 75 65 29 93

vzajac@saintfortunat.fr

Laboule

Dimanche 18 mai

« Fête de la randonnée »

Renseignements :

Comcom du Pays Beaume-Drobie

www.pays-beaumedrobie.fr

Tél : 04 75 89 80 80

La Rochette

Samedi 24 mai

« La ronde des sucres au printemps »

Parcours de 6,1- 14,6 et 28,2 km

Départ de 8 h à 11 h selon la distance.

Inscription et départ Salle polyvalente.

Boisson chaude au départ. Ravitaillements sur parcours et assiette gourmande à l'arrivée.

En cas de météo défavorable, changements de trajets possibles.

Gobelets et couverts tirés du sac

Tarif 8 € pour le 6km, 10 € pour les 14 et 28 km,

gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements :

Association La Ronde des Sucres

Tél 06 65 74 41 45

ronde.des.sucs@gmail.com

Saint-Martin de Valamas

Samedi 24 mai

« Rando In-Ouïe sur crêtes de la Romane »

Parcours de 4 km

Départ à 14 h 30

Inscription et départ Place de la mairie

Une randonnée familiale avec un musicien proposé par la SMAC07 (dans le cadre de la saison culturelle de Val'Eyrieux), ponctuée de concerts et découvertes patrimoniales. Goûter offert à l'arrivée

Durée approximative 2 h, concert maintenu en cas d'intempéries.

Gratuit

Renseignements :

CC Val'Eyrieux et SMAC07

Tél 04 75 64 80 97 - 06 71 47 56 75

info@smac07.com

Alba la Romaine

Samedi 24 mai

« Marche Audax »

Rendez-vous, salle polyvalente à Alba

25 km ou 50 km, départ 8h ou 13h

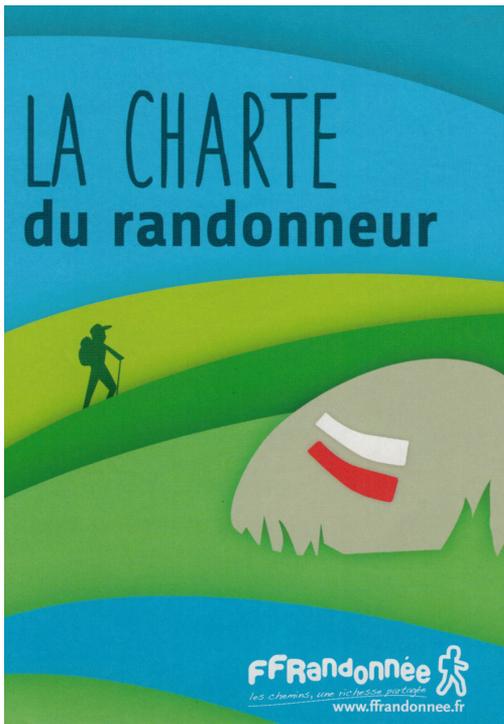
Prévoir un gobelet et un gilet jaune

Tarif 9 €

Renseignements :

RMA07

Tél 06 83 64 67 27



RESPECTONS LES ESPACES PROTÉGÉS

En France, de nombreux espaces naturels remarquables (parcs nationaux, réserves naturelles...) sont protégés par des dispositifs réglementaires.

Que ce soit sur le littoral, à la montagne, dans les zones humides ou ailleurs, ces espaces accueillent les randonneurs. Pour connaître les dispositifs réglementaires, renseignez-vous.

RESTONS SUR LES SENTIERS

Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.

Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.

NETTOYONS NOS SEMELLES

Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures, notamment après un séjour à l'étranger.

REFERMONS LES CLÔTURES ET BARRIÈRES

Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Pensez à fermer les clôtures et barrières après votre passage.

GARDONS LES CHIENS EN LAISSE

Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages comme un prédateur ! Gardez les animaux de compagnie en laisse, pour le confort et la sécurité de tous.

RÉCUPÉRONS NOS DÉCHETS

Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.

Ramassez et remportez vos déchets avec vous.

Choisissez les produits que vous utilisez.

Soyez volontaire pour préserver notre environnement.

PARTAGEONS LES ESPACES NATURELS

La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins.

Partagez l'espace naturel avec les autres activités sportives et les autres usagers. Restez attentifs aux autres usagers.

LAISSONS LES FLEURS POUSSER

Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que chez nous.

Ne pas arracher de fleurs, de bourgeons, de pousses.

Apprendre à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement.

SOYONS DISCRETS

Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.

Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir.

Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.

NE FAISONS PAS DE FEU

Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Respecter les consignes et en cas d'incendie faites le 18 ou le 112.

PRÉSERVONS NOS SITES

Soyez acteur de la qualité vos sites de randonnée !

Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Signalez toute anomalie sur le site sentinelles.sportsdenature.fr.

Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils généraux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.

PRIVILÉGIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUN

Le transport est une des principales sources d'émission des gaz à effet de serre.

Préférer le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée.

Garez-vous dans les espaces prévus à cet effet et restez sur les voies ouvertes aux véhicules.

Marcols-les-Eaux (Col des Quatre Vios)

Dimanche 25 mai

« *Découverte des plantes de montagnes comestibles et médicinales* »

Parcours A et B de 5 km, durée 3 h

Départ à 9h30 et à 14 h.

Inscription et départ Col des Quatre Vios.

Sortie accompagnée et collation sauvage.

Tarif 10 € gratuit pour les moins de 6 ans.

Renseignements :

La Bardane

Tél 06 81 90 38 70

labardane07@gmail.com

St Julien du Serre

Dimanche 25 mai

« *Fête de la randonnée* »

Renseignements et inscriptions :

Comcom Bassin d'Aubenas

www.paysaubenasvals.fr

Tél : 04 75 94 61 12

Saint-Jean Roure

Jedi 29 mai

« *Du château de Rochebonne aux éoliennes* »

6 parcours de 3 km possible pour les personnes à mobilité réduite, 11, 14, 20, 24, 33 km, dont celui de 11 km est équipé de géocaches.

Inscription et départ Salle des fêtes

Café au départ, pâtisserie maison, ravitaillement sur les 3 plus grands parcours.

Repas tiré du sac ou restauration sur place à l'arrivée sur réservation, bistrot de pays, marché de producteurs.

Prêt d'un fauteuil tout terrain pour personne à mobilité réduite.

Tarif 6 €, gratuit pour les moins de 12 ans et les personnes à mobilité réduite.

Renseignements :

Geocaching et Chemins

Tél 07 86 51 93 67

geocachingetchemins@orange.fr

Prunet

Samedi 31 mai

« *Fête de la randonnée* »

Renseignements :

secretariat@cc-val de ligne.fr

https://cc-valdeligne.fr

Téléphone : 04 75 89 28 35

Saint-Agrève

Samedi 7 juin

« *L'Agrippa* »

Parcours de 6, 12 et 23 km - Départ de 8 h à 10 h
Inscription et départ Salle Polyvalente, 675 rue du Dr Tourasse.

Vous pourrez partir à la chasse aux galets sur le petit circuit.

Accueil café au départ. Ravitaillement sur les parcours 12 et 23 km, plateau-repas à l'arrivée.

Gobelet, assiettes et couverts tirés du sac.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements :

Rando Saint-Agrévoise

Tél 06 28 08 57 83

rando.stagrevoise@gmail.com

Saint-Michel de Chabrillanoux

Dimanche 8 juin

« *Les Sentiers de la Chabriole* »

4 parcours de 6,5 (nouveau parcours familial) 11, 16,5 et 25 km

Départ de 7h à 14 h selon les distances.

Inscriptions et départ Mairie 58 Route des Ollières.

Collation au départ et ravitaillements sur les parcours. Surprise à la fin de la randonnée.

Gobelets et repas tirés du sac.

Tarif 7 €, gratuit pour les moins de 12 ans

Renseignements :

FJEP St Michel/St Maurice

Tél 06 01 77 34 39

lessentiersdelachabriole@gmail.com

Randamont

Le Village - Maison de la Randonnée
07530 Antraigues sur Volane
Tél : 04 75 38 74 37 - 07 71 86 66 18



Rando La Souche

Mairie, 071380 La Souche
Tél : 06 37 84 53 46
duduchois6907@gmail.com

Rando Saint Agrevoise

Mairie, 07320 Saint Agrevoise
Tél : 06 52 86 73 88
rando.stagrevoise@gmail.com

Les Randonneurs Cevenols

Senentilles, 07380 Jaujac
Tél : 04 75 37 90 72
jyconstant@orange.fr

Saint-Andéol de Vals Animations

Mairie, 07600 Vals les Bains
Tél : 04 75 37 59 75
marcdeves@free.fr

Randonneurs des Boutière

07160 Le Cheylard
Tél : 06 72 43 48 48
daniel.boutron@orange.fr

Club des Randonneurs Vivarois

Maison des Associations
07200 Aubenas
Tél : 06 85 10 04 71
randonneursvivarois@gmail.com
<http://randonneursvivarois.fr>

Loisirs et cultures Lalevade/Prades

07380 Lalevade d'Ardèche
Tél : 06 79 96 87 47
h.jarniac@free.fr

Les Légrémis

Mairie, 07190 Gluiras
Tél : 06 86 54 87 07
legremis07@yahoo.fr
www.leslegremis07.com

Maison des sports
La Plaine du lac
07000 Privas



Les Baroulaïres

07110 Chassiers
Tél : 04 75 39 15 22
jacques.font@orange.fr

Lous Trepaires

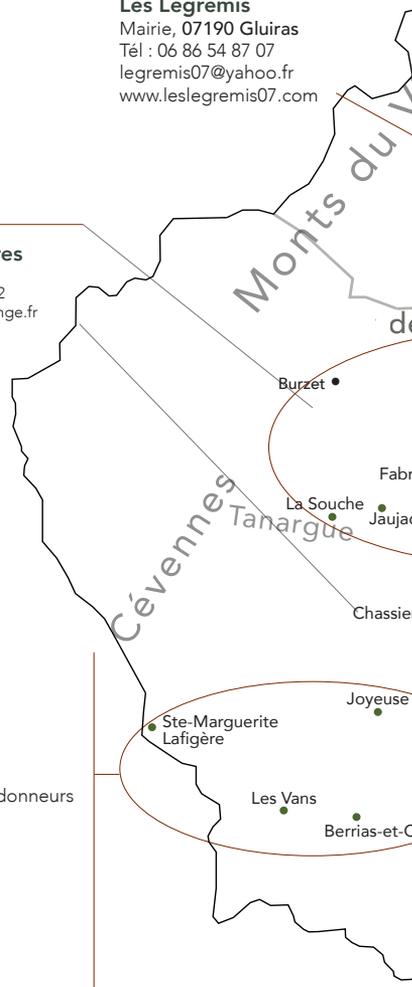
07140 Sainte-Marguerite Lafigère
Tél : 06 21 15 27 85
meissonnier.yves1@orange.fr

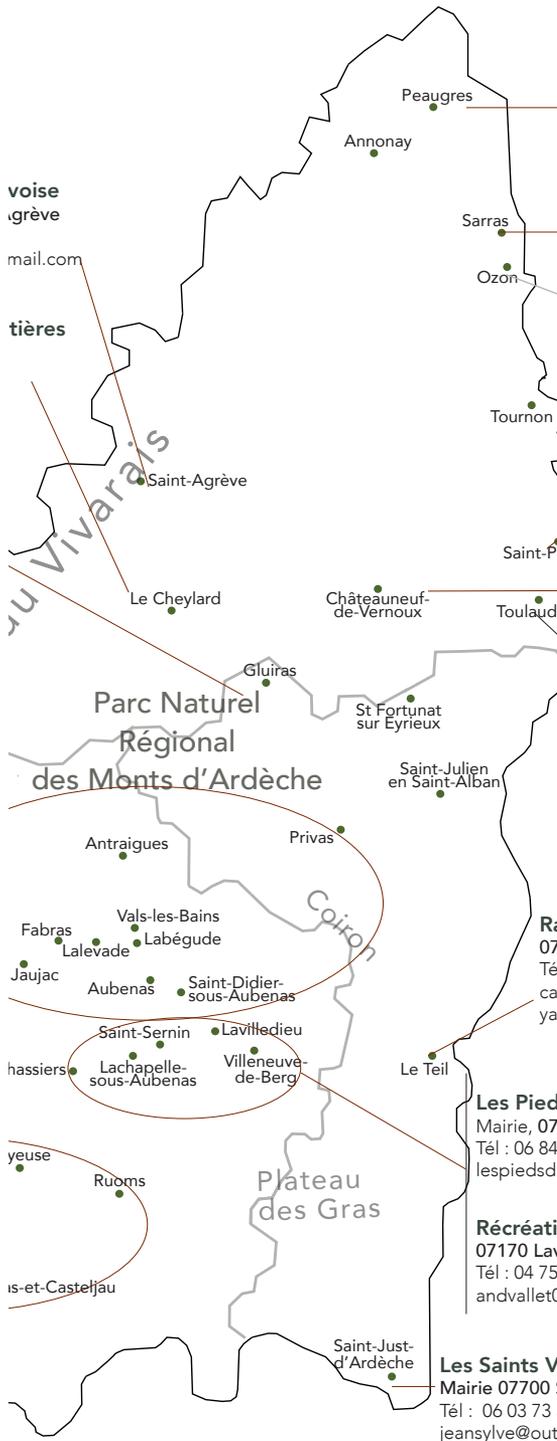
Les Joyeux Randonneurs

07260 Joyeuse
joyeux.randonneurs07@gmail.com
<http://sites.google.com/site/joyeuxrandonneurs>

Marches et Rêves

Mairie, 07120 Ruoms
Tél : 04 75 89 10 18
marches.et.reves.pagesperso-orange.fr
paul.neveux-ouy@orange.fr





Découverte et Nature

Mairie, 07340 Peaugres
Tél : 06 47 54 62 78
claude.thomas07@orange.fr

La Galoche des Deux Rives

07370 Sarras
Tél : 06 79 17 15 19
andre.montagnon@yahoo.fr

Ozon Rando 07

Mairie, 07370 Ozon
Tél : 06 07 47 84 76
alain.sassolas@orange.fr

Les Esclops St Perollais

CEP du Prieuré, 07130 Saint-Peray
Tél : 06 51 03 37 57
christianeynard60@gmail.com



Castelvive

07240 Chateauneuf de Vernoux
Tél : 04 75 61 68 41
castelvive@wanadoo.fr

Toulaud Rando

Taland Marcel
07130 Toulaud
Tél : 06 01 05 54 19
marcel.taland@sfr.fr

Rando Loisirs et Découvertes

07400 Le Teil
Tél : 06 75 45 05 78
catherine_chaudet@yahoo.fr

Randonneurs Teillois

07400 Le Teil
Tél : 06 81 73 26 69
michel.de-michel@orange.fr



Les Randonneurs du Pays de Berg

Centre Social La Pinède
07170 Villeneuve de Berg
Tél : 07 84 44 76 91
daniel.gaillard0784@orange.fr

Les Pieds de Vinobre

Mairie, 07200 Saint-Sernin
Tél : 06 84 63 80 51
lespiedsdevinobre@gmail.com

Récréativité

07170 Lavilledieu
Tél : 04 75 94 80 26
andvallet07@sfr.fr

Les Saints Vadrouilleurs

Mairie 07700 Saint-Just d'Ardèche
Tél : 06 03 73 39 76
jeansylve@outlook.fr





@ccess

**Comme Antoine,
choisissez et
organisez votre
randonnée
itinérante en ligne
avec GR @ccess.**

Facilitez-vous la rando !

- Plus de 22 000 km de GR[®] décrits,
- Cartographie 1/25^{ème},
- Plus de 150 suggestions de randonnée itinérante de 2 à 6 jours,
- Abonnement numérique, à partir de 12€.



Abonnez-vous sur www.MonGR.fr

FFRandonnée 

Lachamp-Raphaël

Samedi 15 juin

« Les Sucs »

3 parcours de 10,6 - 16,7 et 21,6 km
Départ de 7h30 à 10h selon les distances.
Inscription et départ Espace Raphaël.
Café et biscuits à l'accueil, ravitaillements et repas avec boissons à l'arrivée.
Gobelets tirés du sac.
Chiens tenus en laisse.
Tarif 11 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Association Sens et Sommets

Tél 06 26 55 27 81- 06 41 28 10 90

sensetsommets@gmail.com

Les Estables

Dimanche 15 juin

« Découverte des plantes sauvages, comestibles et médicinales »

Les plantes de montagnes recèlent des richesses parfois insoupçonnées. Lors de cette sortie nous rencontrerons quelques plantes sauvages pour découvrir leurs vertus, leurs utilisations passées et présentes ainsi que leurs propriétés comestibles et médicinales.

Inscriptions et départ, Parking Croix de Peccata

Parcours de 2 km, durée 3h - Départs à 9h30 -

12h30 - 14h et 17h. Collation sauvage.

Tarif 10 €, gratuit pour les moins de 6 ans. Places limitées.

Renseignements :

La Bardane

Tél 06 81 90 38 70

labardane07@gmail.com

Saint-Pierreville

Dimanche 22 juin

« La Comballine »

Deux parcours, de 8,5 et 13,5 km
Départ de 8 à 11 h
Inscription et départ Place du Clot
Café ou thé au départ avec gâteaux, 1 ravitaillement, petit repas à l'arrivée jusqu'à 15 h.
Tarif 8 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

Renseignements :

Au Pays de la Comballe

Tél 06 77 04 80 56

aupaysdelacomballe@gmail.com

Saint Péray

Samedi 6 septembre

« Fête des vins »

Trois parcours : 9 km départ 7 à 13 h, 15 km départ de 7 à 12 h, 25 km départ de 7 à 9 h30

Inscription et départ CEP du Prieuré, Place Louis Alexandre Faure - Carte bancaire acceptée.

Chiens tenus en laisse tolérés !

Repas tiré du sac, apportez vos gobelets, possibilité d'achat 1€.

Contrôle de passage aux ravitaillements

Tarif 7 € - Gratuit pour les enfants moins de 14 ans

Renseignements :

Leï Esclops St Pérollais

Tél 06 51 03 37 57 - 07 68 70 00 36

christianeynard60@gmail.com



vacances
ULVF

Partager ce qui a du sens

Montagne, campagne,
atlantique, méditerranée,
partez à la découverte
des plus beaux territoires.

VILLAGES VACANCES EN FRANCE

LOCATION
DEMI-PENSION
PENSION COMPLÈTE (groupes)

Séjour groupe à partir de 10 personnes.
Brochure sur demande.

Vacances ULVF, c'est 12 destinations
situées au cœur
de paysages à couper le souffle !

POUR VOS SÉJOURS
EN FAMILLE

frais de dossier OFFERTS

et

10%

de remise

avec le code : PAR8164

POUR VOS
SÉJOURS GROUPES

frais de dossier OFFERTS

et

5%

de remise

pour les licenciés FFRP

Renseignements et réservations

Marie MELLADO
07 48 94 94 95
marie.mellado@vacances-ulvf.fr
www.vacances-ulvf.com

Éco-vigilance incendie



Randonneurs, vous êtes
des acteurs clés de la
prévention incendie,
soyez toujours en alerte !



Photo : Joachim Bertrand / Sécurité civile.

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr



Donner l'alerte, appeler 18 et/ou 112

L'appli prévention incendie forêt :
prevention-incendie-foret.com

Chassiers

Dimanche 5 octobre

« Les randos de Béthanie »

18^{ème} édition, les randonnées sont animées par les bénévoles du Club des Randonneurs Vivarois pour l'association Béthanie à Chassiers et l'APEHOB.

Trois circuits balisés de niveaux différents sont proposés.

Les bénéfiques de cette journée permettent d'améliorer le quotidien des usagers et résidents des établissements Béthanie

Renseignements :

Randonneurs Vivarois

Renseignements à venir sur :

<https://www.randonneursvivarois.fr>

onglet Infos Randos et Actualités

Secheras

Samedi 11 octobre

« Marche Audax »

Rendez-vous, salle derrière la mairie

25 km ou 50 km, départ 8h ou 13h

Prévoir un gobelet et un gilet jaune

Tarif 12 €

L'intégralité des bénéfiques réalisés seront reversés à La Ligue contre le cancer de l'Ardèche

Renseignements :

RMA07

Tél 06 30 40 26 20

Mont Gerbier de Jonc

Samedi 13 septembre

« Fête des tourbières »

Animations gratuites

Esplanade et terrasse de la Maison du site

Renseignements :

Plus d'info www.fetedestourbieres.fr

Privas

Dimanche 19 octobre

« Rando des Castagnades »

Trois parcours, de 6 km (Rando santé), 13 et 18 km
En cours d'élaboration

Inscription préalable obligatoire sur Hello Asso

avec choix du groupe, km et heure de départ

Départ du Boulodrome place du Champs de mars.

Repas tiré du sac, apportez vos gobelets.

Tarif 6 € - Gratuit pour les enfants moins de 12 ans

Renseignements :

Randonneurs Vivarois

Renseignements à venir sur :

<https://www.randonneursvivarois.fr>

onglet Infos Randos et Actualités

Le Teil

Samedi 6 décembre

« Téléthon »

Marches familiales pour le téléthon

Deux parcours de 4 et 8 km

Café offert et viennoiseries

Au retour, pot Amical offert par la municipalité

Tarif 10 € - Recette intégralement reversée au téléthon

Renseignements :

Randonneurs Teillois

Tél 06 81 73 26 69

www.randonneursteillois.fr

Saint Jean de Muzols

Samedi 20 décembre

« Marche Audax »

Rendez-vous, boulodrome

25 km, départ 8h

Prévoir un gobelet et un gilet jaune

Tarif 9 €

Renseignements :

RMA07

Tél 06 30 40 26 20



Communautés de communes associées au Comité de la Randonnée pédestre Ardèche



Comcom DRAGA (Du Rhône aux gorges de l'Ardèche)
www.ccdraga.fr
 Tél : +33 4 75 54 57 05



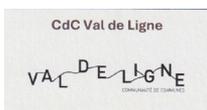
Comcom Val'Eyrieux
www.valayrieux.fr
 Tél : +33 4 75 29 19 49



Comcom Bassin d'Aubenas
www.bassin-aubenas.fr
 Tél : +33 4 75 94 61 12



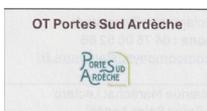
Comcom Pays de Lamastre
<https://comcompaysdelamastre.fr>
 Tél : +33 4 75 06 52 86



Comcom Val de Ligne
www.cc-valdeligne.fr/
 Tél : +33 4.75.89.28.35



Comcom du Val d'Ay
www.val-d-ay.fr
 Tél : +33 4 75 29 19 49



OT Portes Sud Ardèche
www.sud-ardeche-tourisme.com
 Tél : +33 4 75 49 10 46



Comcom Beaume Drobie
www.pays-beaumedrobie.fr/
 Tél : +33 4 75 89 80 80



Comcom Montagne d'Ardèche
www.cc-montagne-ardeche.fr
 Tél : +33 4 66 46 59 80



Comcom Porte Drôme Ardèche
www.portedromeardeche.fr
 Tél : +33 4 75 23 45 65



Mes pieds et moi...

J.J. Belotti, médecin du CDRP07

Pas de randonnée sans de bons pieds, qui se font oublier ! Mais parfois ce beau projet sera complètement compromis par les maux qui peuvent toucher ces indispensables compagnons : et voilà que surgissent ampoules, ongles incarnés, hallux valgus, pieds creux, pieds plats etc.

Ces sujets qui nous touchent particulièrement seront prochainement abordés, médicalement parlant, sur notre site ardeche.ffrandonnee.fr

- Mais en cette fin d'année, laissons ces « basses » préoccupations et plongeons-nous d'abord dans une histoire vieille de 3,6 millions d'années : l'homme, ses pieds, sa marche, la bipédie.

C'est à Laetoli, en Tanzanie, que Mary Leakey a découvert le plus ancien témoignage de bipédie, préservé dans la cendre volcanique : les empreintes de pas d'un hominidé adulte se doublant de celles d'un enfant qui marche dans ses traces. Nous ne sommes pas les premiers randonneurs !

- Et surtout, ne dites plus « *Bête comme ses pieds* » !

En effet, il existe une relation très étroite entre nos pieds et notre cerveau, grâce aux nombreux « récepteurs tactiles plantaires ». Le système nerveux central intègre les informations de ces récepteurs, associées aux autres messages sensoriels – visuels, entre autres – qui l'informent sur la position du corps. Et par une séquence de puissants réflexes posturaux, le cerveau déclenche les réponses appropriées, et le choix de la stratégie nécessaire à un contrôle efficace de la posture : il s'agit en effet d'adapter la position ponctuelle du corps et la position d'équilibre.

Merveilleux système ! ... Qui peut bien sûr être perturbé par l'alcool, mais passons !

- Mais au fait, sur quoi marchons-nous ?

Certaines espèces de mammifères marchent sur leurs doigts : les *Digitigrades*, comme le chien ou le loup.

Les *Ongulés*, eux, s'appuient sur leurs ongles ; le cheval, la chèvre, le daim, le cerf...

Nous, hominidés, faisons partie de la famille des *Plantigrades*, qui marchent sur la surface entière de la plante des pieds, de même que le blaireau, le lapin, l'ours, la souris, l'opossum, etc. Joli cousinage !

- Oui, nos pieds sont donc des personnages importants, et ne laissent personne indifférent. En témoignent les centaines de proverbes qui les célèbrent. En voici quelques-uns.

« *Les vertus sont à pied, le vice à cheval* » (proverbe français)

« *Il n'y a pas de place pour deux pieds dans la même chaussure* » (proverbe grec).

« *Où va le cœur, le pied va* » (proverbe pushtu).

« *Celui dont le pied glisse montre le chemin à beaucoup* » (proverbe turc).

« *La bouche qui parle trop vite fait perdre la confiance ; les pieds trop agiles font tomber de l'arbre* » (proverbe thaï).

« *Lorsqu'on tombe, ce n'est pas le pied qui a tort* » (proverbe chinois).

« *Poussière aux pieds vaut mieux que poussière au derrière* » (proverbe africain)

« *Dans la vie il faut prendre son pied, sans se prendre la tête, à condition de bien remplier les deux* » (Gustave Parking).

Tout ceci étant bien sûr à prendre « *au pied de la lettre* » !!!



Vous souhaitez pratiquer
une activité adaptée
à votre condition physique ?



**Rando douce,
rando bien-être,
Rando Santé® :
laissez-vous tenter !**



Rando Santé®

 ffrandonnee

 @ffrandonnee

 ffrandonnee

FFRandonnée 
www.ffrandonnee.fr

© 2017 FFRandonnée. Tous droits réservés. © 2017 FFRandonnée.

Calendrier des Formations 2025

Certificat Animateur de Randonnée de Proximité

Tronc commun 14 février - Visio
Session initiale 15 mars - Vogüé
Evaluation 24 mai - Vogüé

Brevet Fédéral Animateur randonnée

Tronc commun 25 janvier - visio
Stage initial 14/15/16 mars
Vallon-Pont-d'Arc
Stage final 5/6 juillet - Vogüé

Technique randonnée pédestre

12 avril - Vogüé

Concevoir un itinéraire et pratiquer en utilisant des outils numériques.

Formation Non qualifiante au niveau National. Attestation de participation. Accessible aux licenciés FD et aux cartes Rando Pass

Animateur Rando Santé

18/19 octobre
Vogüé

Balisage

(date et lieu à définir)

Avoir participé à 2 sorties découvertes de Balisage
Nous contacter

Renseignements

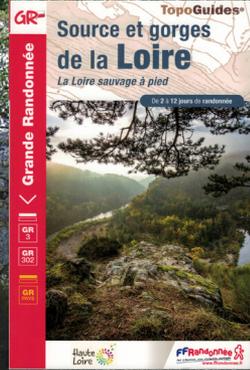
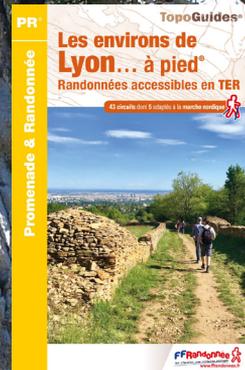
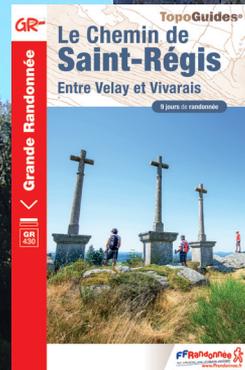
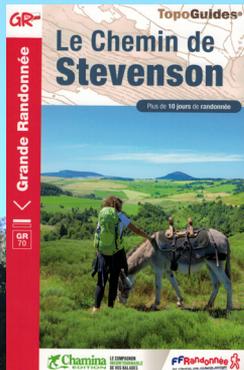
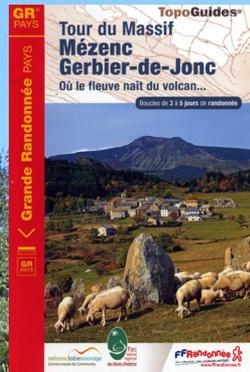
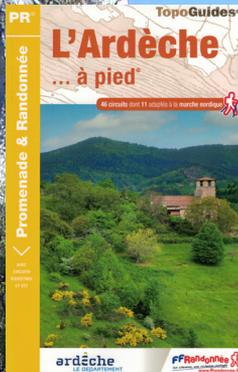
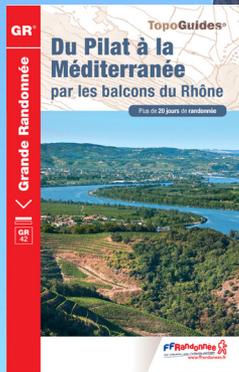
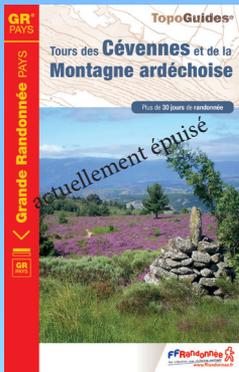
Comité Départemental
04 75 30 57 38
ardeche@ffrandonnee.fr
www.ardeche.ffrandonnee.fr



Nos hébergeurs

- **Le Panoramique**, Jean-Marie Lafont à Lac d'Issarlès
Tél : 04 66 46 21 65-
bienvenue@lepanoramiqueissarlès.com
- **Camping de la Digue**, Mathey Fabienne à Chauzon - Tél : 04 75 39 63 57
info@camping-la-digue.fr
- **Domaine Lou Capitelle** à Vogüé
Tél : 04 75 37 71 32
resa@loucapitelle.com
- **Hôtel le Chêne Vert**, Nicolas Privat à Rocher -
Tél : 06 12 06 38 65
contact@hotellechenevert.com
- **Camping Les Sables**, Magali Jouve à Tournon sur-Rhône Tél : 04 75 08 20 05
sables07@orange.fr
- **Camping Pont de Maisonneuve**, Joël et Guillaume Deleuze à Beaulieu - Tél : 04 75 39 39 25
camping.pontdemaisonneuve@wanadoo.fr
- **Camping du Lac**, Nicolas Affringues à Devesset
Tél : 04 75 58 28 09 - 06 87 67 50 37 -
lac-de-devesset@gmail.com
- **Camping Le Ceytrou**, Franck Gardelli à St Laurent les Bains - Tél : 04 66 46 02 03
camping.ceytrou@gmail.com
- **Hôtel Medieval**, Mr et Mme Riccardi à Roche-maure - Tél : 04 75 49 07 05
contact-medieval@orange.fr
- **Domaine des Garrigues**, David Agier à Gros-pierres Tél : 06 75 64 25 05 -
domainedesgarrigues@gmail.com
- **Ferme Fanny Montoya**, Fanny Montoya à Mazan l'Abbaye - Tél : 06 15 37 41 45
motoya.fanny@orange.fr
- **Ferme de Verden**, Solange et Bernard Teyssier à Le Béage - Tél : 04 75 38 85 43
verden07@laposte.net
- **Domaine de la Jeanne**, Sandrine Gaillard à Les Vans - Tél : 06 17 50 50 62
contact@domainedelajeanne.com
- **Camping le Roubreau**, Christophe Magnus à Joannas - Tél : 04 75 88 32 07
campingleroubreau@gmail.com
- **Gîte Saint André**, Thérèse Volle à Boffres
Tél : 04 75 58 07 33 - 06 77 43 85 96
volle.ht@wanadoo.fr
- **Le Boustrophedon**, Laurent CHaillou à Antraignes-sur-Volane - Tél : 06 74 40 89 73
laurent.chaillou67@gmail.com
- **Gîte le Turquoise**, Sandrine Caposicco à St Cirque en Montagne - Tél : 04 75 37 70 22
delcour.alexis@orange.fr
- **Gîte et Camping des Barrières**, Gisèle Fustier à Boffres - Tél : 04 75 58 28 09 - 06 87 67 50 37
fustiergisèle@yahoo.fr
- **Le Clos Charmant**, Sophie et Grégory Deydier à Vallon-Pont-d'Arc - Tél : 04 75 88 13 36
leclotcharmant07@gmail.com
- **Le Moulin A**, Antoine Joignant à St Etienne de Boulogne - Tél : 06 48 98 73 43
antoine.joignant@le-moulin-a.com
- **Flower Camping Le Riviera**, à Sampzon
Tél : 04 75 39 67 57
leriviera@wanadoo.fr
- **Chalet de l'Areilladou**, Jacky Lombard à Mézilhac
Tél : 06 70 70 63 78-
contact.areilladou@adsea07.fr
- **Gîte d'Etape Saint Remèze**, Nicole Boule-Kizlik à Saint-Remèze - Tel : 07 87 88 31 27-
gite07700@orange.fr
- **Gîte Les Stelles**, Jean-François Durand à Genestelle Tél : 06 45 64 99 08
contact@les-stelles.fr
- **Bivouac du Pré du Bois**, Olivier Mathis à Burzet
Tél : 06 78 17 26 00
contact@mcr-rando.com
- **Le Relais des Brisons**, Lionel Lemoine à Beaumont - Tél : 06 71 38 89 35
relaisdesbrison@orange.fr
- **La Myrtilleraie**, Grégoire Gros à Pereyres
Tél : 06 20 16 23 71
grosslydie@orange.fr
- **La Petite Borie**, Isabelle et William Ledan-Constantini à Lachamp-Raphaël - Tél : 07 86 47 28 31
lapetiteborie07@outlook.fr
- **Camping le Moulin de Gournier**, Bertrand Poincin à Malbosc - Tél : 07 68 89 49 92
lemoulindegournier@laposte.net
- **Camping le coin charmant**, Vanessa Rodrigues à Chauzon - Tél : 06 46 41 48 03
campinglecoincharmant@gmail.com
- **Camping Paradis family les Issous**, Sylvie Coquelle à Lalevade - Tél : 06 20 03 09 41
campingparadisfamilydesissous@gmail.com
- **Camping St Sauvyre**, Tamara Boutin à Vagnas
Tél : 04 75 38 61 51
info@camping-parc-st-sauvyre.com
- **Gîte les Blaches**, Mathilde Desfosse à Vernoux en Vivarais - Tél : 04 75 61 72 13
contact@lesblaches.com
- **Camping Le Barutel**, Mélissa Patris à Meyras
Tél : 04 75 38 03 78
campingbarutelmeyras@gmail.com

Topos Guides® de l'Ardèche



Comité Départemental
23 bis Cours du Palais
BP 210 - 07002 - PRIVAS CEDEX
Tél : 04 75 30 57 38
ardeche@ffrandonnee.fr
www.ardeche.ffrandonnee.fr

