

Randonnées pédestres en Ardèche

Calendrier 2026

Editorial

« L'Ardèche offre une grande diversité de milieux naturels : forêts, rivières, montagnes, vignes et anciens hameaux font de notre département un terrain idéal, varié et riche pour les sports de pleine nature comme la randonnée.

Chaque pas offre un moment de détente et de découverte. Au détour des sentiers se révèlent la beauté de nos paysages et la richesse de notre patrimoine culturel et naturel. Ce plaisir est rendu possible grâce à la coopération entre les bénévoles passionnés, les agents techniques de nos communes ou communautés de communes et la Fédération Française de Randonnée Pédestre, qui veillent ensemble à entretenir et à sécuriser ces chemins.

Au-delà du plaisir de la randonnée, ces sentiers balisés, bien entretenus, contribuent à dynamiser nos communes, à attirer visiteurs et familles, à soutenir les commerces locaux et à renforcer le lien entre les habitants et leur territoire.

Venez rejoindre nos clubs fédérés et devenez acteur de la randonnée ! Soutenez nos actions en participant au balisage et à la défense de nos sentiers. Il n'y a qu'ensemble que nous pourrons faire vivre notre ambition : celle de « marcher, tous, tout le temps, partout ».

Un grand merci à nos partenaires sans qui la publication de ce calendrier ne serait pas possible.

Nous remercions également nos hébergeurs, « Compagnons de Route », qui soutiennent sans relâche les baliseurs et les bénévoles. »

Agnès Langin, Présidente de
la FFRandonnée Ardèche

Qui sommes-nous ?

Fondé en 1983, le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre de l'Ardèche (FFRandonnée Ardèche) est une association régie par la loi 1901. C'est l'une des antennes départementales de la Fédération Française de Randonnée Pédestre, reconnue d'utilité publique.

Interface territoriale entre la fédération nationale, le comité régional, les clubs ardéchois et leurs licenciés, il agit au quotidien pour promouvoir la randonnée comme pratique sportive, facteur de lien social, levier de développement touristique et outil de valorisation du patrimoine ardéchois.



SOMMAIRE

Carte du département	P. 6, 7
Les associations fédérées	P. 8, 9
Randonnez avec nos clubs et associations partenaires	P. 10 à 13
La fête de la randonnée	P. 15
Le printemps de la randonnée	P. 17 à 20
Les temps forts de 2025	P. 22, 23
Les rendez-vous à ne pas manquer en 2026	P. 24
Itinérance sur le Montagne Ardéchoise	P. 25
Tour du Tanargue	P. 26
Les prochaines formations	P. 27
Nos Compagnons de Route®	P. 29
Mes pieds et moi...	P. 30

Conseil

Ce calendrier a été réalisé par la FFRandonnée Ardèche, sur la base des informations fournies par les annonceurs.

Avant de rejoindre une marche, nous vous recommandons de contacter l'organisateur en question pour connaître les modifications éventuelles.

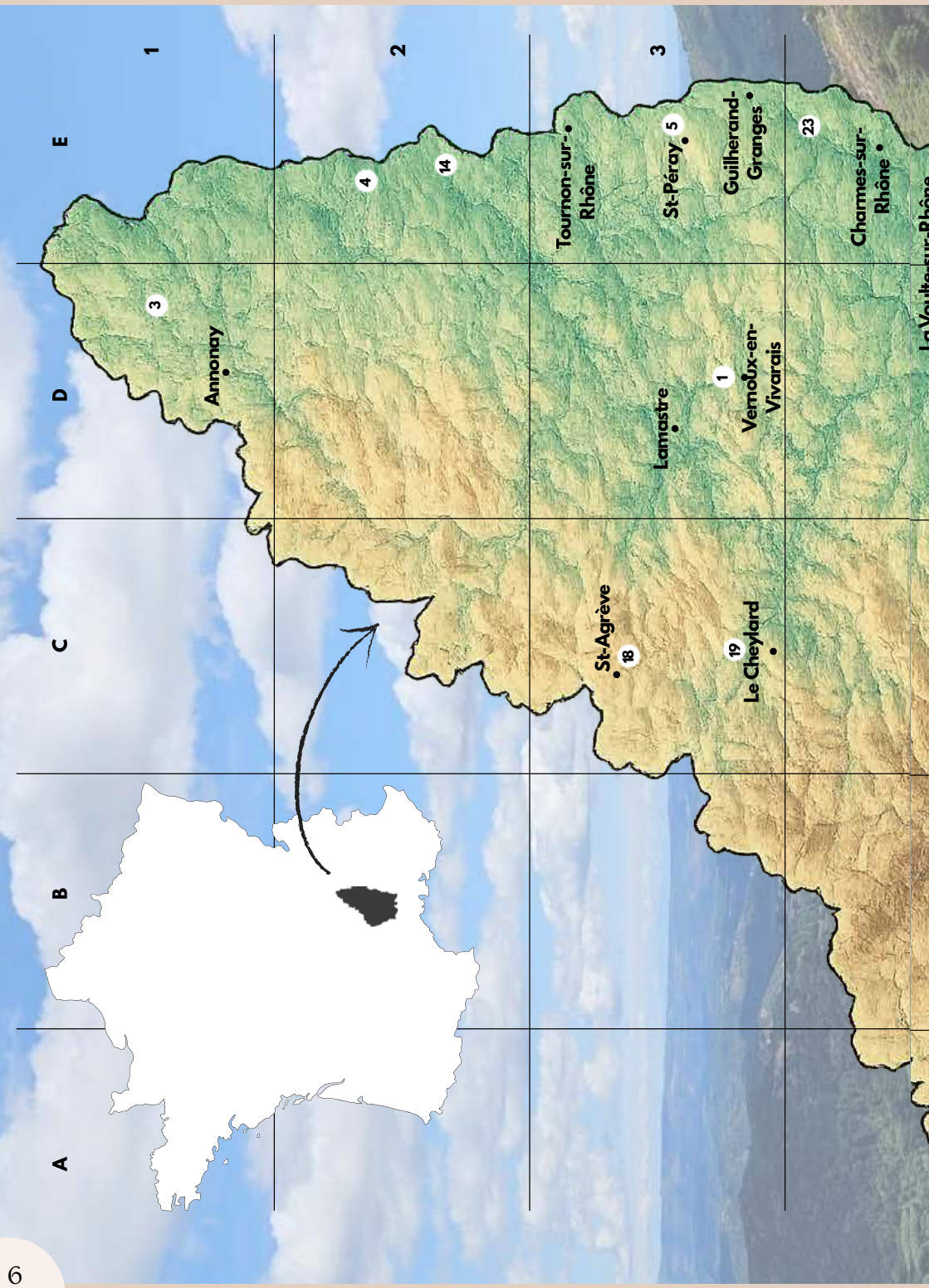
Organisateurs

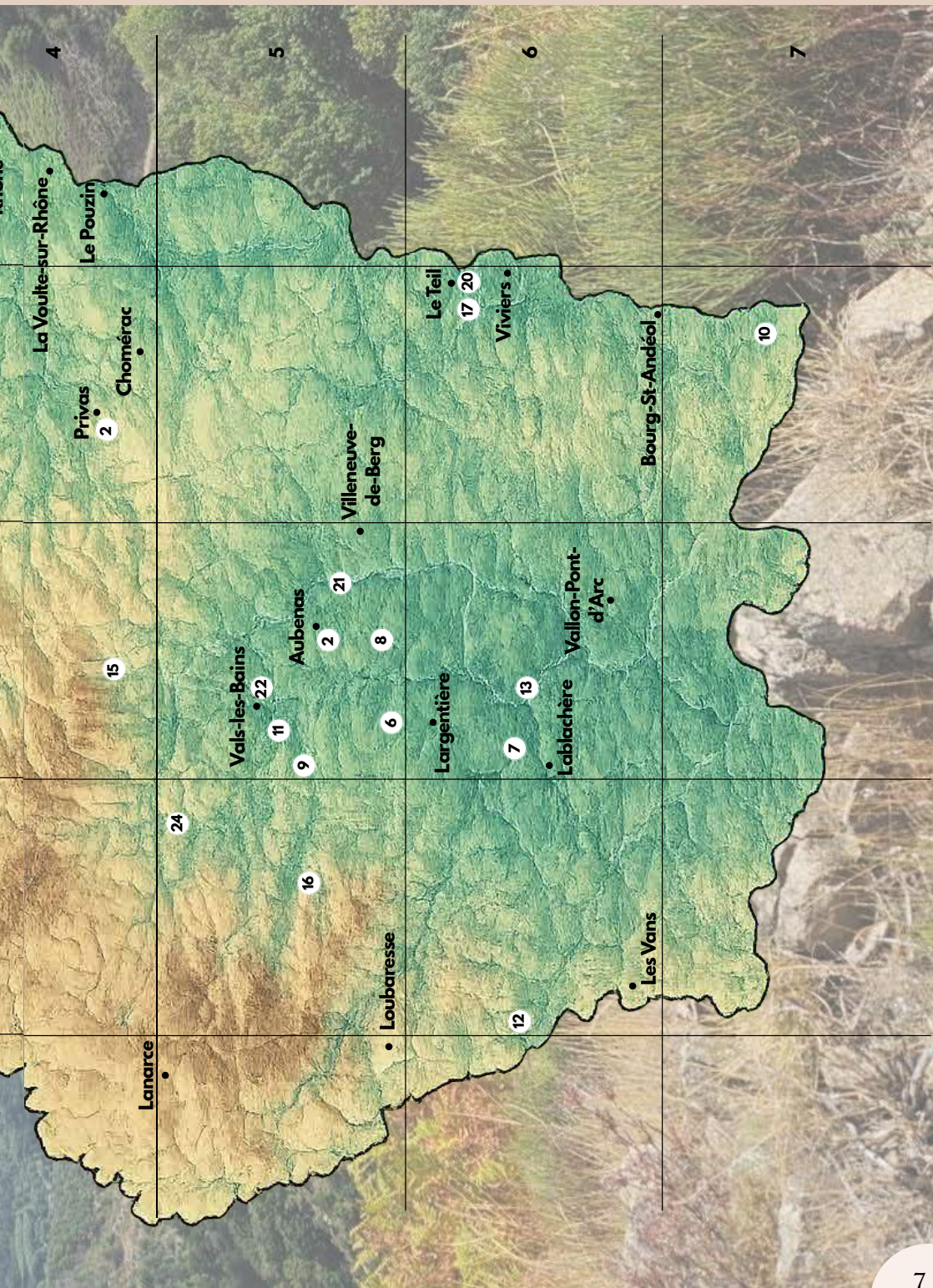
Donnez de la visibilité à vos randonnées !

Vous organisez une sortie pédestre en Ardèche ? Faites-la paraître dans notre prochain calendrier pour y convier tous les passionnés de marche.

Contactez-nous :

- ✉ par e-mail : ardecheffrandonnee.fr
- ☎ par téléphone : 04.75.30.57.38





Associations fédérées

N° réf.	Association	Coordonnées	Emplacement carte
1	Castelvive	Président : Michel CARRE Ville : Chateaufort-de-Vernoux Email : castelvive@wanadoo.fr Site : castelvive.canalblog.com	D3
2	Les Randonneurs Vivarois 	Président : Michel MILHAUD Villes : Aubenas/Privas Tel : 07.49.54.69.50 Email : milhaud.michel@free.fr Site : randonneursvivarois.fr	C5,D4
3	Découverte et Nature	Président : Claude THOMAS Ville : Peaugres Tel : 04.75.34.87.81 Email : claude.thomas07@orange.fr	D1
4	La Galoche des Deux Rives	Président : Gil MORIN Ville : Sarras Tel : 06.12.07.19.73 Email : gil.morin51@gmail.com	E2
5	Lei Esclops St Perollais 	Président : Christian EYNARD Ville : St-Péray Tel : 06.51.03.37.57 Email : leiesclopsstperollais@gmail.com Site : randoleiesclops.fr	E3
6	Les Baroulaïres	Président : Joelle FONT Ville : Chassiers Email : jacques.font@orange.fr	C5
7	Les Joyeux Randonneurs	Président : Françoise FABRE Ville : Joyeuse Email : joyeux.randonneurs07@gmail.com Site : sites.google.com/site/joyeuxrandonneurs	C6
8	Les Pieds de Vinobre	Président : Patrick HOFLEITNER Ville : St-Sernin Tel : 06.84.63.80.51 Email : lespiedsdevinobre@gmail.com Site : sites.google.com/view/lespiedsdevinobre	C5
9	Les Randonneurs Cévenols	Président : Yolande CONSTANT Ville : Jaujac Tel : 04.75.37.90.72 Email : jyconstant@orange.fr	C5
10	Les Saint Vadrouilleurs	Président : Marie-Laurence AUZIAS Ville : St-Just-d'Ardèche Tel : 04.66.82.14.16 Email : auzias.darbeille@orange.fr	D7
11	Loisirs et Culture Lalevade/Prades	Président : Hubert JARNIAC Ville : Lalevade Tel : 04.75.37.54.62 Email : alain1.valette@orange.fr	C5
12	Lous Trepaires	Président : Yves MEISSONNIER Ville : Ste-Marguerite-Lafigère Tel : 06.21.15.27.85 Email : meissonnier.yves@orange.fr	B6

13	Marches et Rêves	Président : Chantal NEVEUX OUY Ville : Ruoms Tel : 04.75.89.10.18 Email : marches.et.reves@orange.fr	C6
14	Ozon Rando 07	Président : Alain SASSOLAS Ville : Ozon Tel : 04.74.84.33.69 Email : alain.sassolas@orange.fr	E2
15	Randamont	Président : Daniel DUMAS Ville : Antraigues-sur-Volane Email : danidumazoyer@orange.fr Site : randamont.fr	C4
16	Rando La Souche	Président : Hervé DUCRET Ville : La Souche Tel : 04.75.37.93.26 Email : duduchois6907@gmail.com	B5
17	Rando Loisirs et Découverte	Président : Catherine CHAUDET Ville : Le Teil Tel : 04.75.49.47.78 Email : catherine_chaudet@yahoo.fr	D6
18	Rando St Agrévoise	Président : Jacques GANASSI Ville : St-Agrève Tel : 06.52.86.73.88 Email : rando.stagrevoise@gmail.com	C3
19	Les Randonneurs des Boutières	Président : Daniel BOUTRON Ville : Le Cheylard Tel : 06.72.43.48.48 Email : daniel.boutron@orange.fr Site : danyel6907.canalblog.com	C3
20	Les Randonneurs Teillois 	Président : Michel DE MICHELE Ville : Le Teil Tel : 04.26.51.22.40 Email : de-michele.michel@orange.fr Site : randonneursteillois.fr	D6
21	Récréativité	Président : André VALLET Ville : Lavilledieu Tel : 04.75.94.80.26 Email : andvallet07@sfr.fr	C5
22	St-Andeol-de-Vals Animations	Président : Marc DEVEZ Ville : Vals-les-Bains Email : marcdeves@orange.fr	C5
23	Toulaud Rando Les Chemins de Traverse	Président : Marcel TALAND Ville : Toulaud Tel : 04.75.40.20.01 Email : marcel.taland@sfr.fr	E4
24	Club de l'Amitié Montpezat-sous-Bauzon 	Président : Christian ANDRE Ville : Montpezat-sous-Bauzon Tel : 06.70.67.33.64 Email : unrpa07montpezat@gmail.com	B5

Randonnez avec nos clubs et associations partenaires

JANVIER - AVRIL



Vion

Dim
18 jan.

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6 km/h) pour une boucle de 25 km en 5 h avec 2 ravitaillements.

Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune. Départ à 8 h de la Mairie de Vion.

Contact

RMA07
06.30.40.26.20



Ardoix

Sam
21 fev.

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6 km/h) pour une boucle de 25 km en 5 h avec 2 ravitaillements.

Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune. Départ à 8 h du village d'Ardoix.

Contact

RMA07
06.17.57.65.07



Talencieux

Dim
15 mar.

« Marche Sou's Tous les Vents »

3 parcours au départ de l'École publique :

- 5 km, 5 €, collation à l'arrivée, accessible en poussette.
- 12 km, 8 €, 1 ravitaillement et repas à l'arrivée.
- 20 km, 10 €, 1 ravitaillement et repas à l'arrivée.

Contact

École publique « Tous les vents »
06.70.70.02.24
souecole.talencieux@hotmail.com



St-Privat

Dim
22 mar.

« Randonnée de Printemps »

Randonnées accompagnées ouvertes à tous, sur 3 circuits (grand, petit, rando santé) qui convergent, pour le pique-nique (repas tiré du sac) vers un même lieu. Apéritif, café et goûter offert par le club.

Moment convivial partagé avec les marcheurs non inscrits invités à découvrir les activités conduites par le club. Gratuit.

Contact

Randonneurs Vivarois
Gérald Douce et Marie-Hélène Dubois
levoyageur07200@gmail.com -
mariehelenedu@gmail.com



Ozon

Dim
12 avr.

« L'Ozonaise »

Nouveaux parcours au départ de la Salle des Fêtes René Roche :

- 5 km, D+ 200 m.
- 11 km, D+ 400 m.
- 17 km, D+ 600 m.

Ravitaillement et collation à l'arrivée. Départ de 8 h à 10 h 30 pour tous les parcours et jusqu'à 13 h pour le 5 km et le 11 km. Prix : 8 €.

Contact

Ozon Rando 07
06.07.47.84.76



Alba-la-Romaine

Sam
25 avr.

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6km/h) pour une boucle de 25 km en 5h avec 2 ravitaillements, ou de 50 km.

ARIL - SEPTEMBRE

Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune.
Départ à 8h de la la salle polyvalente.

Contact

RMA07
06.83.64.67.27



Gilhoc-sur-Ormèze

Dim
10 mai

« Parents d'Élèves et Marche Nordique Gym Gilhoc »

Pour cette édition 2026, les associations des Parents d'Elèves et Marche Nordique Gym Gilhoc, vous ont préparé des itinéraires inédits évoluant sur des sentiers en pleine nature, offrant de jolis panoramas sur le Vercors, la plaine du Rhône, le Pilat et, par temps dégagé, le Mont Blanc.

Parcours fléchés par couleur, au départ de la salle polyvalente (ouverture des portes 7 h 45)

- 21 km, D+ 600 m, départ de 8 h à 10 h.
- 15 km, D+ 510 m, départ de 8 h à 11 h.
- 10 km, D+ 320 m, départ de 8 h à 11 h.

Café de bienvenue, ravitaillement et assiette garnie offerts. Pensez à votre gobelet (possibilité d'achat 1 €). Chiens tenus en laisse acceptés.

Prix : enfants (jusqu'à 12 ans) 3 €, ados et adultes 10 € (CB acceptée).

Contact

Parents d'Elèves et Marche
Nordique Gym Gilhoc
06.26.58.04.90



St-Jean-de-Muzols

Sam
6 juin

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6 km/h) pour une boucle de 25 km en 5 h avec 2 ravitaillements.

Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune.
Départ à 8 h, 475 Chemin de Moneron, à Lubac.

Contact

RMA07
06.30.40.26.20



St-Vallier

Dim
14 juin

« Association des parents d'élèves de l'École Pierre Dumonteil »

3 nouveaux circuits de randonnée sur les hauteurs de St-Vallier, Ponsas et St-Uze. L'occasion d'admirer des vues sublimes sur le Rhône et la Galaure et de soutenir les projets de nombreux enfants de l'École Dumonteil. Ravitaillements et restauration sur place.

Départ à 7 h 30 au stade de Champis, face à l'hôpital. 5 €, 7 € ou 9 € selon parcours, gratuit pour les moins de 6 ans.

Contact

APE Dumonteil
rando.dumonteil@gmail.com



Prades

Jeu
6 août.

« Randonnée Gourmande »

Petite boucle accompagnée, 7 à 8 km. Départ entre 17 h et 18 h), collation à mi-parcours, assiette ardéchoise et animation à l'arrivée.

Contact

Loisirs et Culture de Lalevade / Prades

A. Pouchet 06.20.88.09.55

H. Jarniac 06.79.96.87.47



St-Péray

Sam
5 sep.

« Fête des vins »

3 parcours au départ du CEP du Prieuré, Place Louis Alexandre Faure :

- 9 km départ de 7 h à 13 h.
- 15 km départ de 7 h à 12 h.
- 24 km départ de 7 h à 9 h 30.

Inscriptions au départ de la randonnée. Gobelets obligatoires, ils ne sont plus fournis aux ravitaillements (Achat 1 €). Repas tiré du

SEPTEMBRE - OCTOBRE

sac. Prix : 7 €, gratuit pour les moins de 14 ans.
CB acceptée. Chiens tenus en laisse tolérés !

Contact

Lei Esclops Saint Pérollais
06.51.03.37.57 - 07.68.70.00.36
christianeynard60@gmail.com



Ferme de Bourlatier

Sam
12 sep.

« Fête du pastoralisme et des zones humides »

Après le succès de la Fête des Tourbières 2025, la FFRandonnée Ardèche proposera une nouvelle randonnée de découverte des zones humides et autres trésors naturels. Organisé par le CEN Rhône-Alpes et Prairies nomades, ce week-end festif mettra aussi à l'honneur le pastoralisme, avec des animations, des stands et un marché de producteurs pour valoriser ces milieux et les pratiques qui les préservent.

Contact



Conservatoire d'Espaces Naturels
Rhône-Alpes / Prairies nomades
04.72.31.84.50
secretariat@cen-rhonealpes.fr



Ruoms

Dim
20 sep.

« Randonnée Gourmande »

À l'occasion des Journées du Patrimoine, le club Marches et Rêves de Ruoms propose une randonnée gourmande de 10 km sur le plateau de Labeaume, avec repas, quiz et tombola. Inscription obligatoire.

Contact

Marches & Rêves
robert.vialle@orange.fr



Chassiers

Dim
4 oct.

« Les Randonnées de Béthanie »

Sous l'égide de l'APEHOB et pour célébrer la

diversité et l'inclusion, une randonnée balisée, ouverte à tous, est organisée. 3 parcours : 5 à 6 km, 10 à 12 km et 15 à 17 km. Participation possible avec joëlettes.

Contact

Randonneurs Vivarois
M.H. Dubois et
M. Chambon-Oriou
mariehelenedu@gmail.com
michel.chambon-oriou@orange.fr



St-Péray

Dim
4 oct.

« Balade du Lysosome »

VML Drôme-Ardèche vous invite à marcher pour faire avancer la recherche et apporter votre soutien aux personnes atteintes de maladies lysosomales et à leurs familles. Rendez-vous le 4 octobre, à 8 h, à la Salle Prévert du Prieuré de St-Péray. Plusieurs parcours sont prévus (5, 9, 16, 22 km) autour de Toulaud, St-Romain-de-Lerps et St-Péray, avec deux ravitaillements.
Prix : 6 € (5 et 9 km), 8 € (16 et 22 km).

Contact

VML - Drôme/Ardèche
rare.vml2607@gmail.com
06.72.75.93.45



Viviers

Sam
10 oct.

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6 km/h) pour une boucle de 25 km en 5 h avec 2 ravitaillements, ou de 50 km.

Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune. Départ à 8 h de la Mairie. L'intégralité des bénéfices sera reversé à la Ligue contre le cancer d'Ardèche (Octobre Rose).

Contact

RMA07
06.83.64.67.27

OCTOBRE - DÉCEMBRE



Privas

Dim
18 oct.

« Randonnées des Castagnades »

Sous l'égide de la Mairie de Privas, à l'occasion de la fête annuelle des Castagnades. Redécouverte de l'environnement privadois. Randonnées accompagnées ouvertes à tous, avec préinscription.

4 circuits (2 groupes par circuits), au départ du boudodrome :

- Grand circuit : 15 à 17 km, D+ 500 à 600 m.
- Circuit moyen : 10 à 12 km, D+ 200 à 300 m.
- Circuit familial : 5 à 7 km, D+ 100 à 200 m.
- Rando santé : 3 à 5 km, D+ 100 m.

Sachet goûter, café, thé, viennoiseries, à l'accueil et au retour des randonnées, offerts par le club.

Contact

Randonneurs Vivarois
Michel Milhaud et Patrick Bénard
milhaud.michel@free.fr
patbeno7@hotmail.fr



Prades

Dim
18 oct.

« La Fête de la Pomme et des Fruits d'Automne »

3 parcours de randonnées seront proposés. Contacter le club pour plus d'informations.

Contact

Loisirs et Culture de Lalevade / Prades
A. Pouchet et H. Jarniac
06.20.88.09.55 / 06.79.96.87.47



St-Agrève

Sam
24 oct.

« Randonnée de la Courge »

À l'occasion de la Fête de la Courge et de l'Automnal Gourmand, une randonnée d'environ 10 km, ouverte à tous, est proposée. Goûter à l'arrivée.

Contact

Rando St. Agrévoise



St-Agrève

Sam
5 déc.

« Randonnée du Téléthon »

Dans le cadre du Téléthon, une randonnée d'une dizaine de kilomètres, ouverte à tous, est organisée.

Contact

Rando St. Agrévoise
06.52.86.73.88

rando.stagrevoise@gmail.com



Le Teil

Sam
5 déc.

« Balade familiale pour le Téléthon »

RDV à 9 h devant le Lieu Ouvert Ludique au parc Laparel pour 2 circuits de 4 km et 8 km. Inscription de 10 € au profit du Téléthon.

Contact

Randonneurs Teillois
06.81.73.26.69

de-michele.michel@orange.fr



St-Jean-de-Muzols

Sam
19 déc.

« Rando Marche Audax 07 »

Départ groupé avec une allure de marche imposée (environ 6km/h) pour une boucle de 25 km en 5h avec 2 ravitaillements. Prix : 9 €. Prévoir un gobelet et un gilet jaune. Départ à 8 h du boudodrome.

Contact

RMA07
06.30.40.26.20

Vous souhaitez participer à l'une de ces randonnées ?

Les parcours et les dates indiqués sont susceptibles d'évoluer. Nous vous invitons à prendre contact avec les clubs ou associations qui organisent l'événement pour connaître les modifications éventuelles.

Une Commission Développement Durable... Pourquoi ?

Participer à un développement éco-responsable...

... associant économie,
environnement et social !

Croisons nos idées, nos
projets et nos bonnes
volontés pour y contribuer !

Rejoignez-nous !

**Mon sentier,
j'aime y randonner,
et j'ai envie de le préserver !**

La fête de la randonnée en Cévennes d'Ardèche

Comme chaque année depuis 2015, les communautés de communes du Pays des Vans en Cévennes, Bassin d'Aubenas, Beaume-Drobie et Val de Ligne, rejointes cette année par Sources et Volcans d'Ardèche, s'associent pour célébrer la « fête(s) de la randonnée en Cévennes d'Ardèche ». Au cours de cet évènement printanier grand public, chaque collectivité propose sa journée festive au départ d'un village de son territoire pour mettre à l'honneur les activités de randonnée, la nature et le patrimoine des villages accueillant la manifestation.

Véritable rassemblement des amoureux de la nature, cette fête incite le grand public à s'initier à la pratique de la randonnée, mais convie aussi les adeptes de la marche à renforcer leur intérêt pour cette activité.

Ainsi y sont proposées des randonnées thématiques accompagnées de cotation variées : petite, moyenne et grande randonnée sur chaque date. Certains territoires invitent les clubs de randonnée locaux à participer et à se rencontrer autour de leur passion. Des marchés de producteurs et des animations musicales, créatives, ludiques ou instructives invitent petits et grands à ces fêtes fédératrices et intergénérationnelles qui animent le cœur de nos villages.



VAL DE LIGNE

BASSIN
D'AUBENAS
COMMUNAUTÉ

ASU Prêches des
Sources et
Volcans
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Beaulieu

Ven
1er mai

Contact

Communauté de Communes du Pays des Vans en Cévennes - 04.75.37.24.48.



Montpezat

Sam
23 mai

Contact

Communauté de Communes Ardèche des Sources et Volcans - 04.75.36.46.26.



Lablachère

Dim
10 mai

Contact

Communauté de Communes du Pays Beaume-Drobie - 04.75.37.24.48.



Vals-les-Bains

30 ou
31 mai

Contact

Communauté de Communes du Bassin d'Aubenas - 04.75.89.02.03.



Sanilhac

Dim
17 mai

Contact

Communauté de Communes du Val de Ligne - 04.75.89.33.30.

Vous souhaitez participer à l'une de ces randonnées ?

Les parcours n'étant pas finalisés à la date d'impression de ce calendrier, nous vous invitons à vous rapprocher des Communautés de Communes porteuses de l'évènement pour obtenir plus de précisions.

Ma RANDO®

par FFRandonnée 

-  Guidage GPS
-  Consultation hors-ligne
-  Téléchargement GPX / PDF
-  Espace communautaire MaTribu
-  Création de parcours
-  Version pour ordinateur



Ma RANDO®
par FFRandonnée 

Partout en France !



100% de randonnées
dignes d'intérêt



Le printemps de la randonnée



St-Prix

Sam
4 avr.

« Pas à pas pour l'école »

5 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 4 km, D+ 150 m, départ 10 h (parcours découverte pour les enfants).
- Circuit B : 9 km, D+ 400 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit C : 14 km, D+ 650 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit D : 18 km, D+ 940 m, départ 8 h - 9 h.
- Circuit E : 24 km, D+ 1040 m, départ 8 h - 9 h.

Inscription et départ à la salle des Fêtes de St-Prix (60 Le Besset). Prix : 10 € (comprend le café, le gâteau maison au départ et les ravitaillements sur les circuits B à E). Gratuit pour les moins de 12 ans. Gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Randonneurs des Boutières et Parents d'élèves de l'école de Belsentes, asso. ABC

06.88.97.96.35 - 06.72.43.48.48
raymonde.charre@wanadoo.fr



Lamastre

Sam
11 avr.

« Ballastine de caractère »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 9 km, D+ 235 m, départ 8 h 30 - 10 h.
- Circuit B : 13 km, D+ 371 m, départ 8 h 30 - 10 h.
- Circuit C : 21 km, D+ 580 m, départ 7 h 30 - 8 h 30.

Inscription et départ Place Montgolfier, O'Gradins.

Prix : 10 € (comprend le café, le ravitaillement sur chaque parcours et une assiette repas de 11 h 30 à 15 h).

Gratuit pour les moins de 12 ans. Gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Service des sports de la mairie de Lamastre
06.78.99.84.24
sports@lamastre.fr

Retrouvez l'ensemble du programme en ligne sur : ardeche-hautes-vallees.fr

ARdèche
HAUTES VALLÉES

VALEYRIEUX
Circuit de randonnée

Neaclub...
VILLAGES-CLUB

Bienvenue sur les sentiers de randonnée alpins !

5 villages clubs 3* pour vos prochains séjours tout compris : hébergement, restauration, animations.

Réservations & infos
groupes.neaclub.com
04 50 52 61 51





St-Julien-d'Intres

Sam
18 avr.

« La Rimandelle »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 16 km, D+ 800 m, départ 9 h - 10 h 30.
- Circuit B : 22 km, D+ 1025 m, départ 7 h 30 - 9 h.
- Circuit C : 31 km, D+ 1530 m, départ 7 h 30 - 8 h 30.

Inscription et départ à la salle Jean Boit, au 1er étage de la mairie. Prix : 10 € (comprend une boisson et un gâteau au départ, 1 ravitaillement pour le circuit A, 2 ravitaillements pour le circuit B, 3 ravitaillements pour le circuit C et un repas complet servi à l'arrivée jusqu'à 15 h). Gratuit pour les moins de 12 ans. Gobelets tirés du sac.

Contact

Foyer Rural de St-Julien-d'Intres
06.03.56.81.74
06.45.43.80.71
mdescours51@gmail.com



Le Cheylard

Dim
19 avr.

« Les Sentiers des Écoliers »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 6 km, D+ 208 m, départ 9 h 30 - 10 h 30.
- Circuit B : 13 km, D+ 440 m, départ 8 h 30 - 10 h.
- Circuit C : 20 km, D+ 750 m, départ 8 h - 9 h.

Inscription et départ Place Saléon Terras. Prix : 10 € (comprend le café / thé d'accueil, 1 ravitaillement sur les parcours de 13 et 20 km et un repas à l'arrivée). Gratuit pour les moins de 12 ans (repas à 5 €). Gobelets tirés du sac.

Contact

APEL École Saint-François-Régis
Le Cheylard
06.81.42.82.77 - 07.70.77.37.74
apelsfr07160@gmail.com



St-Martin-de-Valamas

Sam
25 avr.

« Par Monts et Merveilles »

4 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 5 km, D+ 200 m, départ 7 h 30 - 10 h (parcours ludique pour enfants accompagnés).
- Circuit B : 11 km, D+ 420 m, départ 7 h 30 - 10 h.
- Circuit C : 19 km, D+ 750 m, départ 7 h 30 - 10 h.
- Circuit D : 30 km, D+ 1170 m, départ 7 h 30 - 9 h.

Inscription et départ à la salle polyvalente, quartier du Pont (50 impasse du Moulinage). Prix : 10 € (comprend le café au départ, des ravitaillements sur les 3 grands parcours et un repas chaud à l'arrivée avec boissons, à partir de 12 h). Gratuit pour les moins de 12 ans (repas à 5 €). Gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Les Chemins Oubliés dans les Boutières
06.34.50.62.85 - 06.77.31.52.45
beru.gouya@aliceadsl.fr



Belsentes

Ven
1er mai

« Sur les traces des Chanteurs de Mai »

6 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 6 km, D+ 175 m, départ 10 h.
- Circuit B : 8 km, D+ 250 m, départ 10 h.
- Circuit C : 10 km, D+ 400 m, départ 9 h 30.
- Circuit D : 13 km, D+ 450 m, départ 9 h 30.
- Circuit E : 16 km, D+ 550 m, départ 9 h.
- Circuit F : 23 km, D+ 850 m, départ 8 h.

Inscription et départ à la salle des fêtes de St-Julien-Labrousse (Belsentes). Prix : 9 € et 3 € pour les moins de 10 ans (comprend 1 à 3 ravitaillements et un repas complet de 11 h 30 à 15 h). Gobelets tirés du sac.

Contact

N'œuf de Cœur
07.82.86.47.29
chrisasserillon@orange.fr



Dornas

Sam
2 mai

« La Ronde des Hameaux »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 5 km, D+ 250 m, départ 9 h - 10 h.
- Circuit B : 12 km, D+ 590 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit C : 20 km, D+ 1040 m, départ 8 h - 10 h.

Inscription et départ à la salle St-Vincent. Prix : 10 € (comprend le café, les gâteaux faits maison au départ, 1 ravitaillement sur les parcours A et B, 2 sur le C et un casse-croûte à l'arrivée). Gratuit pour les moins de 12 ans. Gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Les Bécanes de Dornas

06.75.85.22.35

domijm.chaumont@orange.fr



St-Agrève

Sam
9 mai

« L'Agrippa »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 7 km, D+ 115 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit B : 17 km, D+ 405 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit C : 25 km, D+ 870 m, départ 8 h - 10 h.

Inscription et départ à la mairie. Prix : 10 € (comprend le café à l'accueil, le ravitaillement sur les parcours B et C et un repas à l'arrivée). Gratuit pour les moins de 12 ans. Assiettes, gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Rando St-Agrévoise

06.28.08.57.83

rando.stagrevoise@gmail.com



St-Fortunat-sur-Eyrieux

Dim
17 mai

« La Caracole »

4 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 5 km, D+ 80 m, départ 7 h 30 - 12 h (boucle famille).

- Circuit B : 10 km, D+ 480 m, départ 7 h 30 - 12 h.
- Circuit C : 17 km, D+ 758 m, départ 7 h 30 - 11 h.
- Circuit D : 24 km, D+ 900 m, départ 7 h 30 - 10 h.

Inscription et départ au Local Technique, City Park.

Prix : 8 € (comprend le café, thé ou sirop, 1 ravitaillement sur le circuit B, 2 sur les circuits C et D et une assiette gourmande à l'arrivée). Gratuit pour les moins de 12 ans.

Contact

Mairie de St-Fortunat-sur-Eyrieux

04.75.65.29.93

vzajac@saintfortunat.fr



Marcols-les-Eaux

Dim
24 mai

« Balade gourmande découverte des plantes de montagnes »

Circuit de 3 km (D+ 400 m) depuis le Col des Quatre Vios, départ à 9 h.

Les inscriptions devront s'effectuer, au préalable, par mail ou par téléphone.

Prix : 15 € (comprend la sortie accompagnée et les dégustations).

Contact

La Bardane

06.81.90.38.70

labardane07@gmail.com



St-Maurice-en-Chalencon

Dim
24 mai

« Les sentiers de la Chabriele »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 11 km, D+ 300 m, départ 9 h - 12 h.
- Circuit B : 17,5 km, D+ 550 m, départ 7 h - 11 h.
- Circuit C : 23 km, D+ 700 m, départ 7 h - 10 h.

Inscription et départ à la salle des fêtes Alliandre.

Prix : 8 € (comprend les collations au départ et 1 ou 2 ravitaillements selon le parcours).

Gratuit pour les moins de 12 ans. Repas et gobelets tirés du sac.

Contact

FJEP St-Michel - St-Maurice
06.01.77.34.39
lessentiersdelachabriole@gmail.com



Borée

Sam
30 mai

« La Ronde des Sucs au Printemps »

4 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 2,5 km, D+ 140 m, départ unique à 10 h 30 (promenade contée).
- Circuit B : 6,2 km, D+ 216 m, départ 8 h - 11 h.
- Circuit C : 16,8 km, D+ 551 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit D : 30,2 km, D+ 1066 m, départ 8 h - 10 h.

Inscription et départ au Centre d'hébergement du Génestou.

Prix : 8 € pour le circuit B et 10 € pour les circuits A, C et D (ravitaillments et assiette gourmande à l'arrivée). Gobelets et couverts tirés du sac.

Contact

Association La Ronde des Sucs
06.65.74.41.45
ronde.des.sucs@gmail.com



St-Agrève

Sam
6 juin

« La Rando In-ouïe ! L'art dans le paysage »

Circuit de 6 km, D+ 165 m. Inscription et départ depuis l'esplanade de la gare, à 14 h. Gratuit.

Contact

Communauté de Communes
Val'Eyrieux
04.75.64.80.97
accueil@ardeche-hautes-vallees.fr



Les Estables

Dim
14 juin

« Balade gourmande découverte des plantes de montagnes »

Circuit guidé de 3 km, avec 400 m de D+.

Inscription et départ à 9 h, à la Croix de Pecatta. Prix : 15 € (dégustations comprises).

Contact

La Bardane
06.81.90.38.70
labardane07@gmail.com



St-Pierreville

Dim
14 juin

« La Comballe »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 8 km, D+ 225 m, départ 8 h - 11 h.
- Circuit B : 12 km, D+ 225 m, départ 8 h - 11 h.
- Circuit C : 17,5 km, D+ 350 m, départ 8 h - 10 h.

Inscription et départ à la salle des fêtes. Prix : 8 € (café ou thé, gâteaux, ravitaillments et repas à l'arrivée jusqu'à 15 h). Gratuit pour les moins de 12 ans. Gobelets tirés du sac.

Contact

Au Pays de la Comballe
06.77.04.80.56
aupaysdelacomballe@gmail.com



Lachamp-Raphaël

Dim
21 juin

« Les Sucs »

3 circuits possibles selon le niveau :

- Circuit A : 10 km, D+ 340 m, départ 8 h - 10 h.
- Circuit B : 15 km, D+ 660 m, départ 7 h 30 - 9 h 30.
- Circuit C : 21 km, D+ 840 m, départ 7 h 30 - 9 h 30.

Inscription et départ à l'Espace Raphaël. Prix : 12 € (café/thé, petit déjeuner, ravitaillments et repas chauds à l'arrivée). 8 € pour les moins de 12 ans. Gobelets tirés du sac.

Contact

Sens et Sommets
06.41.28.10.90 - 06.26.55.27.81
sensetsommets@gmail.com






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



Les temps forts de 2025

Vogüé



Rando pour tous

20/05/2025

Le mardi 20 mai, la FFRandonnée Ardèche a organisé une randonnée accessible à tous à Vogüé. Une journée conviviale et inclusive pour découvrir les sentiers ardéchois, marcher ensemble et partager un moment de nature et de bienveillance. L'objectif était de favoriser l'échange, le partage et la découverte du patrimoine naturel de Vogüé et de ses environs. Des parcours adaptés étaient prévus pour que chacun puisse participer à sa mesure.

Mont Gerbier de Jonc



Fête des tourbières

13/09/2025

Au pied du Mont Gerbier, la Fête des tourbières a réuni de nombreux marcheurs pour une randonnée de découverte des zones humides du massif. Guidé par des membres du comité et un animateur nature, le groupe a parcouru des chemins de crêtes et de sous-bois, avec de beaux passages panoramiques. L'occasion de découvrir la faune et la flore des milieux humides et les bons gestes pour préserver ces écosystèmes.

Privas



Castagnades

19/10/2025

Après avoir été chaleureusement accueillie l'an dernier à Avignon pour une rando citadine, la FFRandonnée Ardèche a eu le plaisir de recevoir à son tour les randonneurs vauclusiens. Cette rencontre s'est tenue à l'occasion des Castagnades, grande fête automnale dédiée à la châtaigne ardéchoise.

Après un pique-nique convivial, la journée s'est poursuivie par une rando santé préparée par le club des randonneurs vivarois.

Arles



Rando citadine

15/10/2025

Les randonneurs ardéchois ont pris la route d'Arles pour une belle journée de découverte. Comme chaque année, le comité s'est d'abord rapproché d'un club local pour organiser cette rando citadine.

Guidés par les explications d'un bénévole du comité départemental des Bouches-du-Rhône, plus de 70 randonneurs ont pu découvrir le riche patrimoine arlésien : les célèbres Arènes, le Théâtre antique, les Thermes de Constantin...

Les temps forts de 2025

Vallon-Pont-d'Arc



Formation balisage 11-12/10/2025

La première partie de la formation s'est déroulée en salle : outils et techniques, règles de sécurité, lecture du terrain et respect de l'environnement. Une base solide pour baliser de manière durable et lisible.

Le lendemain, place à la pratique ! Répartis en deux demi-groupes, les stagiaires ont balisé un tronçon de sentier et appliqué les apprentissages de la veille, accompagnés des formateurs.

Vogüé



Rando pédagogique 30/10/2025

Pendant les vacances de la Toussaint, la FFRandonnée Ardèche a accompagné deux groupes d'enfants du Centre Social et Culturel Au Fil de l'Eau d'Aubenas pour des randonnées ludiques.

La première a eu lieu sur le PR d'Ailhon « Les crêtes de Montagard » et l'autre sur le PR de Vogüé, passant par la chapelle St-Cerice, les Chazes et l'Aven Serre Tintou. Deux journées de découvertes, ponctuées de plusieurs ateliers pour mieux connaître la nature !

Chomérac



Journée séniors 05/11/2025

À l'occasion de la Journée Séniors organisée par le Conseil Départemental, le comité a organisé une randonnée et tenu un stand d'information dans la salle du Triolet. Guidé par nos bénévoles, un groupe de plus de 80 marcheurs motivés a pris le départ pour une boucle accessible autour de Chomérac.

Une belle matinée de partage et de convivialité, durant laquelle les participants ont pu s'initier ou renouer avec les plaisirs de la marche en douceur.

Le Teil



Balades pour le Téléthon 06/12/2025

Comme chaque année, les Randonneurs Teillois ont organisé des balades au profit du Téléthon. Cette édition a coïncidé avec l'ouverture officielle de la nouvelle « Via Ardèche », offrant une belle occasion de combiner solidarité et découverte.

La recette s'est élevée à 878 €, une somme intégralement reversée au Téléthon. Un beau succès rendu possible par la mobilisation des bénévoles, des clubs, des partenaires et des participants.

Les rendez-vous à ne pas manquer en 2026

17 et 19/02
14 et 16/04

Randos pédagogiques avec le Centre Social et Culturel Au Fil de l'Eau de Pont d'Aubenas, sur les PR d'Ucel, Lussas, Jaujac et Villeneuve-de-Berg



6, 7 et 8/03

Opération « J'aime la nature propre » avec la Fédération Départementale des Chasseurs de l'Ardèche -
Contact : joel.chopin@chasseurdefrance.com
06.31.73.91.73

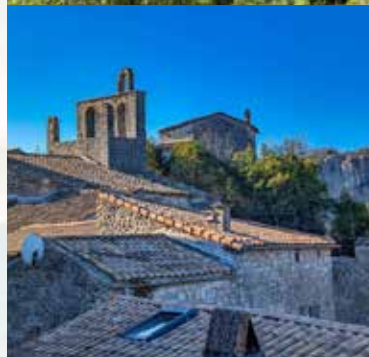


21/05

Rando pour Tous organisée en partenariat avec le Domaine Lou Capitelle, à Vogüé

3, 4, 5 et
6/06

Itinérance sur la Montagne Ardéchoise



8, 9, 10 et
11/09

Itinérance sur le GRP® Tour du Tanargue

Octobre

Journée Interclubs du club Lei Esclops St Perollais
2 parcours à définir - apéritif offert

07/10

Rando Citadine à l'Isle-sur-la-Sorgues avec les clubs labellisés santé

Itinérance sur la Montagne Ardéchoise

Une escapade de 4 jours au cœur des Monts d'Ardèche !
Du 3 au 6 juin 2026.

J1

ST-LAURENT-LES-BAINS - BALADE AUTOUR
DE NOTRE-DAME-DES-NEIGES
4,6 KM, D+100, D-100

Rendez-vous à 14 h pour une petite balade d'environ 2 h, au départ de l'Abbaye Notre-Dame-des-Neiges, fondée en 1850 par des moines trappistes venus d'Aiguebelle. En chemin, nous profiterons d'un agréable parcours en sous-bois, avec quelques points de vue. Cette petite boucle sera l'occasion idéale de nous mettre en jambes et de faire connaissance.



Gîte du Chat Bleu (dortoirs)

J2

ST-LAURENT-LES-BAINS - MONTSELGUES
17 KM, D+922, D-742

Départ de St-Laurent-les-Bains, station thermale où l'eau sort de terre à 53°. Nous suivrons la Borne pour passer à Laval d'Aurelle et sa belle châtaigneraie avant d'accéder au plateau de Montselgues. Nuit au gîte de Montselgues.



Gîte de La Fage (dortoirs)



J3

MONTSELGUES - STATION DE LA CROIX DE BAUZON
18,8 KM, D+789, D-442

Les châtaigniers ont disparus, l'érosion du Socle hercynien a créé un magnifique chaos granitique classé Géosite UNESCO, que nous traverserons. Le sentier en crête offre un magnifique panorama à 360° avant de pénétrer dans les forêts qui couvrent les sommets du Plateau Ardéchois. Nuit à l'hôtel de la station de ski de la Croix de Bauzon.



Auberge de la Croix de Bauzon (chambres doubles)



J4

STATION DE LA CROIX DE BAUZON - ST-LAURENT-LES-BAINS
18,7 KM, D+514, D-1033

Une large piste forestière nous permettra de rejoindre le GR® 7, situé sur la ligne de partage des eaux entre les versants méditerranéen et atlantique. Un sentier ponctué d'œuvres d'art, offrant un beau panorama sur la haute vallée de la Borne. Le GR® 72 nous ramènera à notre point de départ.

Prix

- 370 € pour les licenciés
- 385 € pour les titulaires d'un pass découverte



Contact

ardeche@ffrandonnee.fr
04.75.30.57.38
06.75.98.66.37



Tour du Tanargue

12 PLACES

Du 8 au 11 septembre 2026

Le massif du Tanargue dévoile des paysages contrastés, entre vallées paisibles et reliefs puissants. Ce GR de Pays serpente à travers crêtes escarpées, forêts de châtaigniers et landes à genêts. Il vous plongera au cœur d'un territoire préservé, ponctué de superbes panoramas.



J1 Largentière / Beaumont 16,9km 7h55
+1084m / -652m

Tour de Brison - Rivière Beaume - Pont du Gua



J3 Loubaresse / Le Jal 23km 8h20
+805m / -1251m

Cham du Cros - Hameau du Vernet - Croix du Coulet

🏠 Nuitée à l'Auberge de Thélème

🏠 Nuitée au gîte du Jal Rocles

J2 Beaumont / Loubaresse 14,7km 6h20
+734m / -185m

Fraysse - Col des Cayras - Croix de Triouse

🏠 Nuitée au gîte communal de Loubaresse

J4 Le Jal / Largentière 10,1km 3h20
+158m / -491m

Château de Joannas - Croix de Roure - Rivière Ligne



Prix

- 370 € pour les licenciés
- 385 € pour les titulaires d'un pass découverte



FFRandonnée Ardèche

04.75.30.57.38 / 06.78.00.83.91 - ardeche@ffrandonnee.fr

Les prochaines formations

2026 - 2027

1 Formation Balisage

7 & 8 mars 2026 - Vogüé

Formation obligatoire pour tous ceux qui souhaitent devenir baliseur fédéral et participer à l'entretien et au balisage des GR®, GRP® et PR entretenus par la FFRandonnée Ardèche.

Au programme :

- Apprentissage des techniques de balisage
- Règles de sécurité, bonnes pratiques
- Respect de l'environnement sur les sentiers

Une seconde formation pourrait être programmée à l'automne 2026, en fonction des besoins de la Commission Départementale Sentiers et Itinéraires.

2 CARP

Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité

Cette formation s'adresse aux randonneurs confirmés souhaitant acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement de randonnées pédestres à la journée.



1ère session : Du 3 février au 23 mai 2026

- Mardi 3 février 2026 : Réunion de lancement par visioconférence
- Samedi 7 mars 2026 : Stage initial - Vogüé
- Samedi 23 mai 2026 : Stage final - Vogüé



2nde session : Du 29 septembre 2026 au 23 janvier 2027

- Mardi 29 septembre 2026 : Réunion de lancement par visioconférence
- Samedi 7 novembre 2026 : Stage initial
- Samedi 23 janvier 2027 : Stage final

3 Brevet Fédéral

Cette formation s'adresse aux randonneurs confirmés souhaitant acquérir les compétences nécessaires à l'encadrement de randonnées pédestres sur plusieurs jours.



Du 3 octobre 2026 au 23 mai 2027

- Samedi 3 octobre 2026 : Tronc Commun
- Samedi 12 & Dimanche 13 décembre 2026 : Stage initial
- Samedi 22 & Dimanche 23 mai 2027 : Stage final

DEVENEZ COMPAGNON DE ROUTE® EN 2026 !



Gagnez en visibilité auprès des randonneurs

- Mise en avant de votre hébergement dans nos TopoGuides et TopoCartes FFRandonnée
- Visibilité sur l'application MaRando
- Référencement sur notre site web FFRandonnée Ardèche



Valorisez votre activité

- Soutenez un tourisme responsable
- Contribuez à l'entretien des 1 230 km de sentiers de GR® et GRP®
- Aidez nos 110 baliseurs bénévoles

Rejoignez l'aventure !

Votre cotisation, un soutien précieux

**Adhésion Compagnon
de Route® 2026 : 60 €**

FFRandonnée
les chemins, une histoire partagée
Ardèche

- **10%** de réduction pour les hébergements déjà partenaires
- Un **TopoGuide** offert pour les nouveaux adhérents

Nos Compagnons de Route®



Gîte du Viel Audon

GRP® Tanargue

07120 Balazuc • 04.75.37.73.80 • levielaudon.org

Camping Pont de Maisonneuve

GR®4

07460 Beaulieu • 04.75.39.39.25 • camping-pontdemaisonneuve.com

Gîte de Saint-André

GR®42/420

07440 Boffres • 04.75.58.07.33 • gites-de-france-ardeche.com

Bivouac du Pré du Bois

GR®7

07450 Burzet • 06.78.17.26.00 • massif-central-randonnees.com

Camping Castanhada

GR®4/GRP® Cévenol

07140 Chambonas • 04.75.37.25.18 • castanhada.fr

Camping La Digue

GRP® Tanargue

07120 Chauzon • 04.75.39.63.57 • camping-la-digue.fr

Camping Le Coin Charmant

GRP® Tanargue

07120 Chauzon • 06.46.41.48.03 • camping-lecoincharmant-ardeche.com

Gîte Les Stelles

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche

07530 Genestelle • 06.45.64.99.08 • les-stelles.fr

Domaine des Garrigues

GR®4

07120 Grospierres • 06.75.64.25.05 • domainedesgarrigues.com

Camping Le Roubreau

GRP® Tanargue

07110 Joannas • 04.75.88.32.07 • leroubreau.com

Camping/Lodges de Coucouzac

GR®4

07150 Lagorce • 06.84.38.13.98 • campingdecoucouzac.fr

Camping Paradis

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche

Family des Issous

07380 Lalevade • 06.20.03.09.41 • camping-paradis.com

Hôtel des Voyageurs

GR®420/430

07520 Lalouvesc • 04.75.67.83.40 • voyageurs-lalouvesc.fr

Domaine de la Jeanne

GR®4/44/GRP®
Cévenol

07140 Les Vans • 06.17.50.50.62 • domainedelajeanne.com

Gîte d'étape de Thines

GR®4/GRP® Cévenol

07140 Malarce-sur-la-Thines • 06.49.41.41.96 • malarce-sur-la-thines.com

Camping Le Moulin de Gournier

GRP®
Cévenol

07140 Malbosc • 07.68.89.49.92 • camping-moulin-de-gournier.com

Chambre d'hôtes

GR®7/GRP® Montagne
Ardéchoise

Fanny Montoya

07510 Mazan-l'Abbaye • 06.15.37.41.45 • montagnedardeche.com

Camping Le Barutel

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche

07380 Meyras • 04.75.38.03.78 • camping-lebarutel.com

Chalet de l'Areilladou

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche

07530 Mézilhac • 06.70.70.63.78 • areilladou.adsea07.fr

Gîte La Messicole

GR®7/GRP® Montagne
Ardéchoise

07510 Montpezat-sous-Bauzon • 06.61.72.09.30 • lamessicole07.wordpress.com

Gîte La Fage

GRP® Cévenol

07140 Montselgues • 06.29.26.69.03 • ardeche.gite-lafage.com

La Myrtilleiraie

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche

07450 Pereyres • 06.20.16.23.71 • lamyrtilleiraie.fr

Flower Camping Le Riviera

GR®4

07380 Meyras • 04.75.38.03.78 • campingleriviera.com

Gîte et Chambre d'Hôtes

GRP® Tanargue

La Castanea

07110 Sanilhac • 06.76.72.36.81 • lacastanea.com

Camping Les Arches

Nombreux PR

07580 St-Jean-le-Centener • 04.75.36.75.19 • camping-les-arches.com

Domaine Le Ceytrou

GRP® Cévenol

07590 St-Laurent-les-Bains • 04.66.46.02.03 • leceytrou.com

Camping le Sous Bois

Nombreux PR

07170 St-Maurice-d'Ibie • 04.75.94.86.95 • le-sous-bois.fr

Camping St-Sauvayre

GR®4

07150 Vagnas • 04.75.38.61.51 • camping-parc-st-sauvayre.com

Camping Rives d'Arc

GR®4

07150 Vallon-Pont-d'Arc • 04.75.88.00.48 • rivesdarc.com

Gîte Les Blaches

GR®420/GRP® Vernoux

07240 Vernoux-en-Vivarais • 04.75.61.72.13 • lesblaches.com

Domaine Lou Capitelle

Nombreux PR

07200 Vogüé • 04.75.37.71.32 • loucapitelle.com

La Renaissance

GRP® Montagne
Ardéchoise

07510 St-Cirgues-en-Montagnes • 04.75.38.90.06 • restaurantlarenaissance.fr

Les Actinidias

GRP® Cévenol

07460 Casteljau • 04.75.39.02.79 • actinidias.com

Le Moulin de Charrier

GRP® Haute Cévenne
d'Ardèche/Montagne
Ardéchoise

07600 Labastide-sur-Bèzorgues • 06.33.92.99.27 • moulindecharrier.com

La Ferme de Verden

GRP® Montagne
Ardéchoise/Mézenc-
Gerbier

07630 Le Béage • 04.75.38.85.43 • gite-ferme-de-verden.com

Mes pieds et moi...

Eclairez-moi sur mes ampoules !

◦ Les ampoules (ou phlyctènes), ce n'est pas grave...

... « mais ça fait mal », ça peut se surinfecter et devenir catastrophique, chez une personne diabétique par exemple.

En fait, qu'est-ce que c'est ? L'ampoule correspond à une brûlure liée à un frottement répété qui provoque un décollement de l'épiderme, couche superficielle de la peau, et se remplit de sérum.

Les ampoules sont fréquentes chez les pratiquants de la randonnée pédestre, pratique qui sollicite intensivement le couple à 3 : pieds, chaussettes, chaussures.

◦ Où siègent-elles ?

-A la face postérieure du talon, suite aux frottements avec le contrefort de la chaussure.

-Juste avant le gros orteil, à savoir au bord interne de la tête du premier métatarsien.

-Au début de la voûte plantaire.

-Au niveau des coussinets sous l'avant-pied.

◦ Comment les traiter ?

-Percer l'ampoule avec une aiguille désinfectée, sans enlever la partie décollée (elle sert de pansement).

-Désinfecter avec un antiseptique type Bétadine, Hexomédine par exemple.

-Protéger avec un pansement hydrocolloïde (Seconde peau, Compeed, Urgo).

◦ Comment les éviter ?

-D'abord et avant tout, les essayer longuement dans le magasin. Un petit conseil : les acheter en fin de journée, car les pieds sont davantage gonflés à ce moment.

-Pour les chaussures de rando, il est conseillé de prendre une pointure de plus que pour une chaussure de ville. Autre astuce : lors de l'essayage, bien délayer la chaussure, l'enfiler, pousser son pied vers l'avant. On doit pouvoir passer un doigt entre le pied et l'arrière de la chaussure.

-Au début, porter progressivement ses chaussures neuves : une heure, puis deux heures, etc.

-Les chaussettes sont importantes, elles aussi. Choisir de préférence des chaussettes techniques, qui associent fibres synthétiques et laine, avec un amortissement aux zones d'appui. Eviter le coton, qui retient l'humidité. Elles peuvent être doubles.

-Préparer ses pieds. Par exemple tanner la peau avec Tano de chez Akiléine. Appliquer une crème anti-frottement (Nok, également chez Akiléine).

- Dès que l'on ressent une première sensation de brûlure, il faut utiliser un pansement préventif type Compeed.

◦ Existe-t-il des pieds prédisposés ?

Les pieds de certaines personnes sont plus sujets aux ampoules que d'autres :

-Les pieds souffrant de déformations comme l'hallus valgus et son oignon (cal corné en regard de la déformation).

-Les pieds fins, étroits, difficiles à maintenir sans frottement dans la chaussure.

-Les pieds creux.

-Les pieds plats.

-Les pieds des personnes souffrant de diabète ou d'artérite.

- Dans tous ces cas il ne faut pas hésiter à consulter un podologue certifié.

Et maintenant : en marche et bonne rando !

J.J. Belotti, médecin du CDRP07



Partagez votre passion des activités de marche et de randonnée dans un club. Plus de 3 500 clubs affiliés vous ouvrent leurs portes.

Pour choisir l'activité et le club adaptés à vos envies rendez-vous sur :
www.ffrandonnee.fr, Rubrique « NOS CLUBS », puis « TROUVER UN CLUB »
**REJOINDRE UN CLUB DE LA FFRANDONNÉE,
C'EST LA POSSIBILITÉ DE :**

- Pratiquer les activités de marche et de randonnée au quotidien dans une ambiance conviviale
- Participer à plus de 240 000 randonnées encadrées par des animateurs formés
- Tester de nouvelles pratiques : Marche nordique, pratiques santé, Longe-Côte - Marche Aquatique, Raquette à neige, marche avec bâtons dynamiques, Fast Hiking, ...
- Bénéficier d'infos, conseils, services et formations
- Profiter de tarifs exclusifs auprès de nos partenaires
- Profiter d'offres préférentielles auprès de nos partenaires (voir au verso)

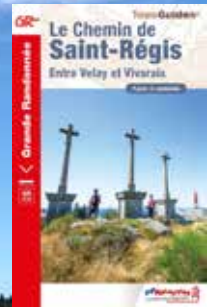
ET VOUS ? Seriez-vous prêt à
soutenir **ESPRIT RANDO**, le Fonds
de dotation de la FFRandonnée ?



Plus informations
auprès de votre comité départemental
ou sur www.ffrandonnee.fr



Fédération française de la randonnée pédestre
23 rue Raspail - 94200 Ivry sur Seine
Tél. : 01 44 89 93 90



Scanne-moi !

Où nous retrouver ?
 23 Bis Cours du Palais - BP210 07000 Privas
 ardeche@ffrandonnee.fr - 04.75.30.57.38
 ardeche.ffrandonnee.fr

Print : ACI Imprimerie - Imprim vert

