

TOURISME

DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.



Et si votre prochaine rando commençait dès la gare ?

Découvrez des micro-aventures 100% accessibles en train

**Brigitte Scotton
FFRandonnée AURA**

Une Micro-aventure c'est quoi ?

La micro-aventure, c'est voyager près de chez soi hors des sentiers battus, pour s'évader du quotidien et se reconnecter avec la nature.

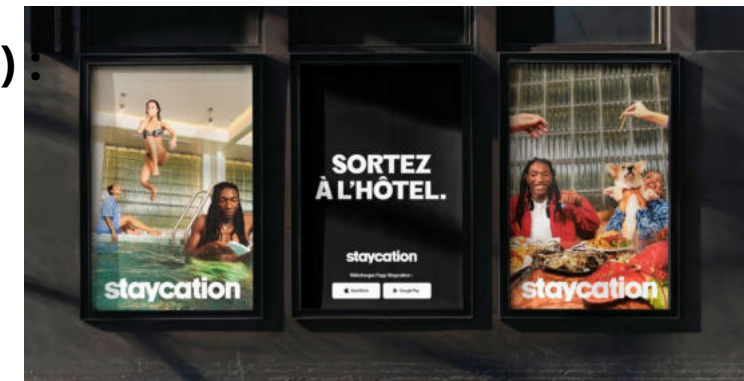
Selon le créateur du concept en 2012, l'aventurier britannique Alastair Humphrey, la définition de la micro-aventure est la suivante :

« une aventure plein air de courte durée (2 à 3 jours) et réalisable pour des personnes normales ayant une vie réelle ». C'est s'évader de sa routine quotidienne afin de vivre une expérience qui sort de l'ordinaire tout en restant à proximité de son lieu de domicile à une échelle départementale/régionale.

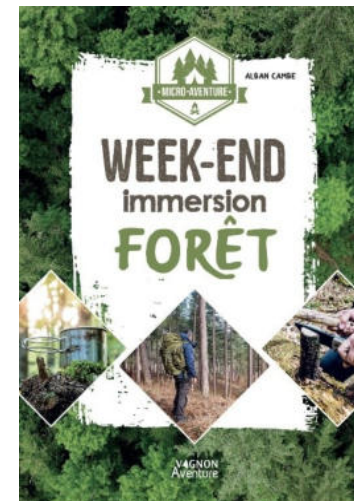
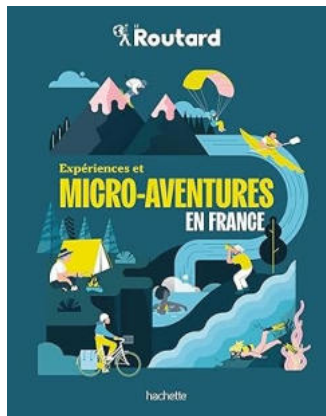
Les voyageurs font ainsi du **tourisme sur leur propre territoire** d'où la notion de « staycation » contraction de « stay » qui signifie résider et « vacation » pour vacances = *Une Escapade !*

Les 4 commandements des micro-aventuriers (selon Chilowé) :

- 1- En pleine nature, tu évolueras
- 2- Moins loin, tu iras
- 3- Simple et basique, tu penseras
- 4- Responsable, tu agiras



De nombreux ouvrages existants :



Les sentiers de la région

Depuis plus de 70 ans, les marques blanc et rouge qui symbolisent les itinéraires de Grande Randonnée, les GR®, sont comme un signe de ralliement pour tous les passionnés d'aventure au long cours.

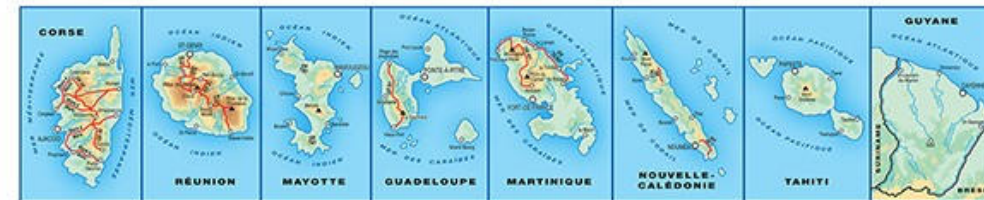
En Auvergne-Rhône-Alpes :
17 200 km d'itinéraires GR® GR® de Pays et GR®E
Soit + de 15% du réseau français

70 itinéraires GR®



60 itinéraires GR® de Pays

+ de 70 titres édités par la FFRandonnée
Soit + de 30% des éditions proposées par la FFRandonnée



Classement par nombre de jours, thèmes et niveau de difficulté



37 idées de Micro-aventures en Auvergne-Rhône-Alpes

- DE 2 À 5 JOURS DE RANDONNÉE ITINÉRANTE -

www.auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr

Sommaire

Micro-aventure	Jours	Thèmes	PAGE
1 En Balcon sur le Rhône	2J	[Paysage]	8
2 Tour du Tanargue	4J	[Montagne]	10
3 Les Gorges de l'Ardèche	2J	[Canyoning]	12
4 Sur le plateau du Mézenc	4J	[Montagne]	14
5 Les Volcans du Velay	4J	[Volcan]	16
6 Le Long de l'Allier	2 à 4J	[Rivière]	18
7 Boucle de la Troyère	4J	[Lac]	20
8 La Haute Vallée de la Cère	2J	[Montagne]	22
9 Sur les plateaux d'estive	3J	[Montagne]	24
10 Traversée des Volcans du Puy-de-Dôme	5J	[Volcan]	26
11 Les Monts Dômes	3J	[Montagne]	28
12 Les Combrailles au fil de la Sioule	3J	[Rivière]	30
13 Tour du Val de Sioule	3J	[Rivière]	32
14 Sur les traces de Montaigne	5J	[Montagne]	34
15 Tour du Lac de Grangent	3J	[Lac]	36
16 L'ascension du Pilat	2J	[Montagne]	38
17 Sur la ligne de partage des Eaux	5J	[Montagne]	40
18 Ruée vers l'or du Beaujolais	2J	[Montagne]	42
19 Entre Vignobles et Monts du Beaujolais	3J	[Vignoble]	44
20 Les Forts Lyonnais	2J	[Fortification]	46
21 Echappée dans le massif du Bugey Sud	3J	[Montagne]	48
22 À la découverte du Revermont	3J	[Montagne]	50
23 Les Hauts Sommets du massif Jurasien	3J	[Montagne]	52
24 Du Léman à la montagne des Princes	3J	[Montagne]	54
25 À la découverte des berges du Léman	5J	[Lac]	56
26 Tour des Dents Blanches	4J	[Montagne]	58
27 Tour du Val Montjoie	3J	[Montagne]	60
28 Echappée belle dans le Beaufortain	3J	[Montagne]	62
29 Le Chemin du Petit Bonheur	3J	[Montagne]	64
30 Le Balcon des Glaciers de la Vanoise	4J	[Montagne]	66
31 Boucle des Villages Baujous	3J	[Montagne]	68
32 À travers la Chartreuse	4J	[Montagne]	70
33 Les lacs de la Matheysine	4J	[Lac]	72
34 Tour des Coulmes	3J	[Montagne]	74
35 Tour nord du Vercors Drômois	2J	[Montagne]	76
36 Tour du Pays de la Roanne	5J	[Montagne]	78
37 Au Cœur des Baronnies Provençales	3J	[Montagne]	80



37 idées de Micro-aventures en Auvergne-Rhône-Alpes

- DE 2 À 5 JOURS DE RANDONNÉE ITINÉRANTE -

Thématiques des parcours

- Panorama
- Haute montagne
- Forêt
- Lac
- Rivière
- Site naturel protégé
- Volcan
- Vignoble
- Patrimoine
- Histoire
- Gastronomie
- Pastoralisme



Infos indiquées sur chaque fiche micro-aventure, à titre indicatif.

- Nombre d'étapes/jours
- Dénivelée cumulée à la montée en mètres
- Moyen de transport pour accéder au départ
- Difficulté du parcours
- Balises principales du parcours
- Moyen de transport pour le retour
- Distance en km

Niveau d'effort des Itinéraires

- Facile** : Parcours sans difficulté physique. Promenades, balades.
- Assez facile** : Parcours présentant peu de difficulté physique. Promenades et petites randonnées.
- Peu difficile** : Parcours nécessitant un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Randonnées pédestres modérées.
- Assez difficile** : Parcours présentant des difficultés et nécessitant un engagement physique certain. Randonnées pédestres plus soutenues.
- Difficile** : Parcours avec des difficultés nécessitant un engagement physique important. Randonnées pédestres très soutenues.



Proposition d'une Micro-aventure

02 TOUR DU TARNARGUE en 4 jours

Sur le Tarnargue, chaque pas est une promesse de liberté et d'émerveillement.

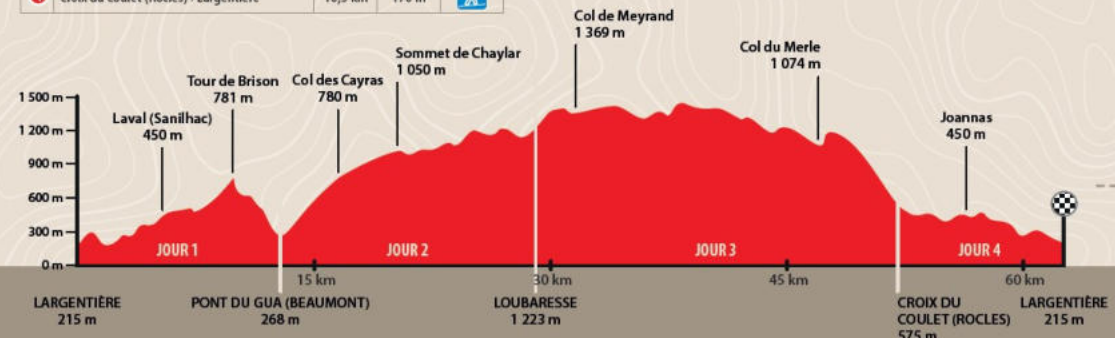
Le Tarnargue, aussi appelé « montagne du tonnerre », est un massif des Cévennes d'Ardèche situé dans le Parc naturel régional des Monts d'Ardèche. Au départ de Largentièrre, cité médiévale aux ruelles pittoresques, vous cheminerez majoritairement sur des crêtes au-dessus de 1 000 mètres d'altitude. De superbes panoramas s'offrent alors à vous dans une nature sauvage et préservée. En chemin, ne manquez pas de découvrir les villages cévenols et les châteaux, sans oublier l'agropastoralisme et la castanéiculture qui viennent compléter la richesse de ce territoire.



Thématiques du parcours

- Panorama
- Site naturel protégé
- Patrimoine
- Forêt
- Pastoralisme
- Rivière

Détail des étapes			
1	Largentièrre - Pont du Gua (Beaumont)	12,5 km	660 m
2	Pont du Gua (Beaumont) - Loubarette	16 km	1 090 m
3	Loubarette - Croix du Coulet (Rocles)	23 km	570 m
4	Croix du Coulet (Rocles) - Largentièrre	10,5 km	170 m



INFOS PRATIQUES DE L'ITINÉRAIRE

- 4 jours
- 62 km
- 2 490 m
- GR® de Pays Tour du Tarnargue
- GR® 4 de l'Atlantique à la Provence
- Car régional Ligne E13 (Alès/Aubenas) ou Ligne X74 (Valence TGV/Les Vans)



TopoCarte
Cévenol et Tarnargue,
au cœur des Cévennes
d'Ardèche
(Réf. T071)



En savoir +
FFRandonnée Ardèche
ardeche.ffrandonnee.fr
ardeche@ffrandonnee.fr

Egalement disponible sur l'appli :
Ma RANDO



Autres informations générales :

Suivez les balisages de la FFRandonnée

Type d'itinéraire	1	2	3
	GR*	GR* PAYS	PR*
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

- 1 Grande Randonnée
- 2 Grande Randonnée de Pays
- 3 Promenade & Randonnée

AVANT DE PARTIR

Consulter les prévisions météo : Météo France, tél. 32 50, www.meteo.fr.
Ne pas surestimer ses capacités physiques avant de s'élancer sur une Micro-aventure.

Bien s'équiper

Il est indispensable de prévoir, même en été :

- Des vêtements chauds et imperméables adaptés à tous les temps (vent, froid, orage, pluie, neige, chaleur...)
- Des bonnes chaussures de randonnée montantes et étanches
- Un bon sac à dos
- Une lampe frontale
- Des moyens d'orientation fiables (carte, boussole, altimètre, GPS éventuellement)
- Un moyen d'alerte (sifflet, téléphone GSM...).

En complément, pensez à emporter :

- Un sac et un drap de couchage pour certains gîtes d'étapes ou refuges qui ne fournissent pas le nécessaire
- Des accessoires indispensables : gourde, couteau, bâton(s), pharmacie, sur-sac, chapeau, lunettes de soleil et crème solaire, couverture de survie
- Des aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructose (barres céréales, fruits secs...)
- Des pastilles purifiantes pour l'eau.

Plus votre sac sera léger, plus votre randonnée sera agréable.

S'assurer

En empruntant ces itinéraires, chaque personne est individuellement responsable des dommages dont elle pourrait être victime, mais aussi de ceux qu'elle pourrait causer à des tiers. La Fédération Française de la randonnée pédestre et ses clubs affiliés proposent des titres d'adhésion (Licence, RandoPass ou Pass Découverte) incluant une assurance responsabilité civile et/ou individuelle accident selon les options choisies. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.ffrandonnee.fr rubrique « adhérer ».



Pendant la randonnée

- Les itinéraires proposés dans cet ouvrage promotionnel, empruntent des parcours essentiellement situés sur voie publique, parfois des voies privées pour lesquelles le propriétaire a accordé une autorisation de passage pour la pratique des activités de marche et de randonnée. Ne vous écarter pas des chemins balisés.
- Pensez à boire abondamment, mais attention à ne pas prendre n'importe quelle eau en milieu naturel.
- Les sentiers nécessitent un important travail d'entretien. Ne prenez pas les raccourcis qui, en se creusant, canalisent les eaux de pluie et détériorent les chemins.
- Les propriétés doivent être respectées et notamment les prairies de fauche. Les itinéraires traversent parfois des parcelles clôturées : les barrières qui ne seraient pas aussitôt refermées pourraient livrer le passage à des troupeaux, ce qui pourrait avoir des conséquences imprévisibles.
- Il est interdit de fumer et de faire du feu en forêt ou dans les landes en période vulnérable.
- Pour camper en dehors des terrains aménagés, demandez l'autorisation aux habitants des bâtiments les plus proches. Consultez la réglementation du bivouac du territoire concerné.
- Ne laissez aucun déchet.
- N'arrachez ni fleurs ni bourgeons. Certaines espèces sont rares et souvent protégées.
- Limitez vos bruits afin de ne pas déranger les animaux sauvages.



Consultez la carte des hébergements Compagnon de Route*

Choix des hébergements

Vous retrouverez la liste détaillée des hébergements acceptant les randonneurs à la nuitée dans chaque Topoguide afférent à une Micro-aventure.

- Pour les gîtes d'étapes et refuges, renseignez-vous auprès du logeur pour savoir s'il faut emporter son sac ou son drap de couchage.
- Il est possible de bivouaquer près de certains refuges : se renseigner auprès d'eux.
- Bien consulter les dates d'ouvertures des hébergements et dans tous les cas nous vous recommandons vivement de réserver la nuitée.
- La marque « Compagnon de Route® » signale les hébergeurs qui soutiennent l'entretien et le balisage des itinéraires de randonnée de la région. Nous vous invitons à les privilégier. Ils sont identifiables par un autocollant annuel placé sur leur établissement et sont mentionnés dans les Topoguides.

Signaler un incident sur le terrain

Le dispositif Suricate permet de signaler sur le site internet sentinelles.sportsdenature.fr les problèmes rencontrés en chemin, liés au balisage ou à la signalétique, à un conflit d'usage, à des questions de sécurité (ex. danger, incident) ou d'environnement (ex. pollution).



Participer à la préservation des espaces de pratique

En tant que passionné des sports outdoor, vous êtes sensible à la qualité des sites et itinéraires, à leur préservation, à la prise en compte de votre sport favori dans les politiques territoriales. En partageant uniquement vos traces GPS, vous contribuez à la meilleure connaissance des sports outdoor et à la préservation de vos sites de pratique : www.outdoorvision.fr.

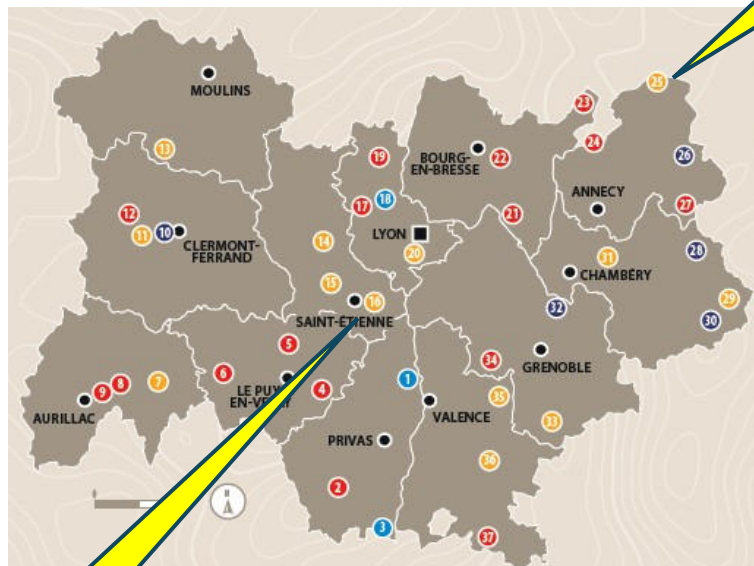


À la découverte de 2 Micro-aventures, accessibles en train

16 L'ASCENSION DU PILAT en 2 jours

Randonnez à travers les landes sauvages de ce massif atypique.

Aux portes des métropoles lyonnaise et stéphanoise, cette micro-itinérance vous proposera une immersion dans le massif du Pilat, classé Parc naturel régional. Ce massif granitique offre du haut de ses crêtes perchés à près de 1 430 mètres d'altitude, un vaste panorama sur tout le quart sud-est de la France, de la vallée du Rhône à la chaîne des Alpes, en passant par le Massif central et le Jura.



25 À LA DÉCOUVERTE DES BERGES DU LÉMAN en 5 jours

Entre lac et montagnes, une micro-aventure franco-suisse.

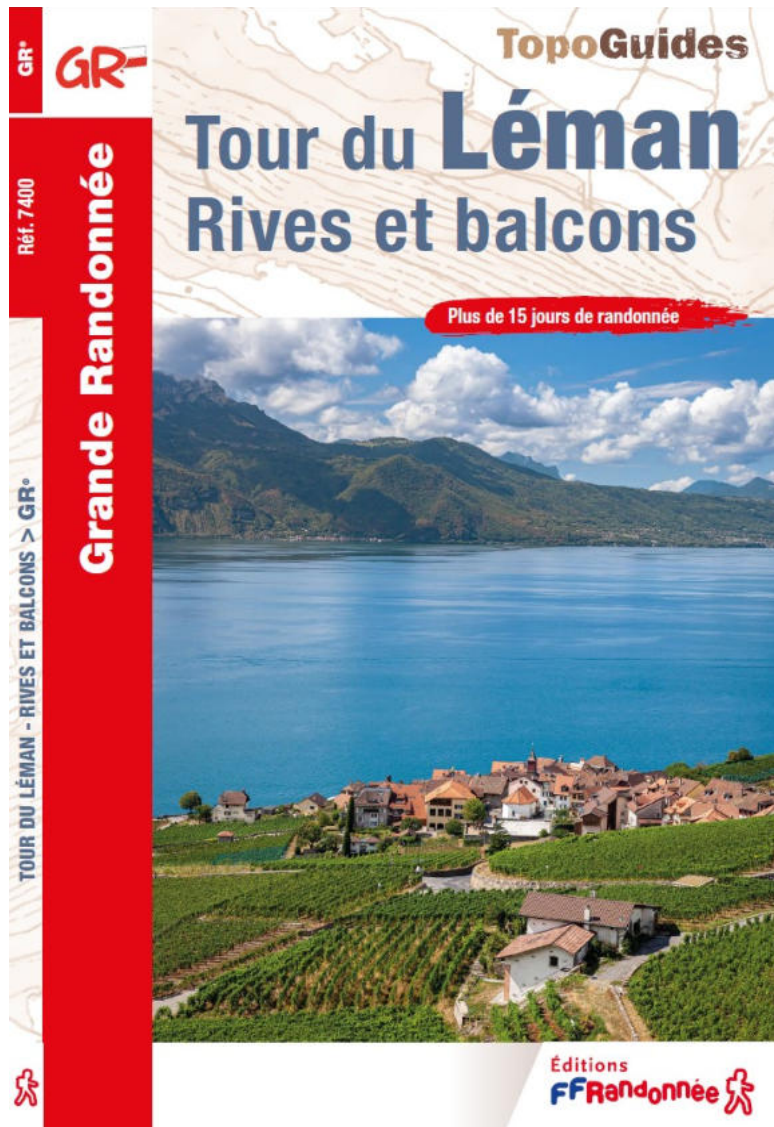
Entre Évian et Lausanne, aventurez-vous le long des berges du Léman et parcourez des paysages très variés : accès au lac, villes côtières, réserve naturelle et surtout vignobles, dont notamment les vignes du Lavaux, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2007. Ces vignes en terrasses, perchées au-dessus du lac, offrent des panoramas exceptionnels. Vous pourrez également visiter de nombreuses villes emblématiques telles qu'Évian, Saint-Gingolph, Montreux ou encore Lausanne. De quoi découvrir également un très large patrimoine culturel et historique.



SNCF TER AUVERGNE RHÔNE-ALPES La Région Auvergne-Rhône-Alpes



Topoguide Tour du Léman - Rives et Balcons

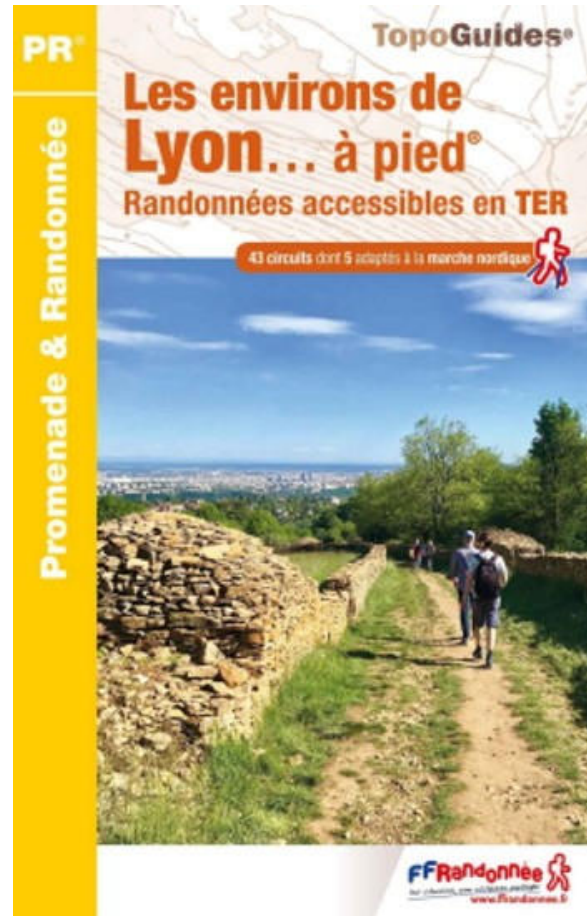


Pour prolonger l'aventure, rdv dans le **topoguide** décrivant le **Tour du Léman** pédestre, dont cette micro-aventure est extraite, réalisé par le comité 74 avec la collaboration des cantons suisses de Genève, de Vaud et du Valais ainsi que leurs bénévoles

1ère édition - mars 2025

En vente sur le stand B41 de la FFRandonnée

Micro-aventure : où trouver le parcours ?



Topoguide



App Ma RANDO



Où me renseigner ?

Site de Loire Tourisme : **www.loiretourisme.com**

Site de l'Office de tourisme de Saint-Étienne Métropole : **www.saint-etienne-hors-cadre.fr**

Site de l'Office du tourisme du Pilat : **www.pilat-tourisme.fr**

Site de la FFRandonnée Loire : **www.ffrando-loire.fr**

En savoir plus sur les Micro-aventures en région :



auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr

Newsletter bimestrielle :



Mars / Avril 2026

**Guide disponible gratuitement sur le stand B41
ou en
version numérique sur notre site web**





MERCI
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.



FFRandonnée 

