



MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

Communiqué de presse
18 juin 2025

Randonner mieux, plus loin, en toute sécurité : des stages pour franchir un cap cet été

Vous aimez marcher en montagne et souhaitez aller plus loin dans votre pratique ? Gagner en autonomie, savoir préparer votre itinéraire, mieux gérer l'imprévu ou même encore prendre en compte l'impact de votre pratique sur l'environnement pour randonner durable ? Cet été, des stages de progression vous permettent de développer vos compétences directement sur le terrain.

Accessibles à tous les profils – du débutant motivé au passionné expérimenté – ces formations courtes (1 à 2 jours) vous accompagnent dans une progression structurée, selon cinq niveaux. **Objectif : rendre chacun capable de randonner en sécurité, avec les bons réflexes, tout en respectant la montagne.**

Pourquoi s'inscrire ?

- Gagner en autonomie

Identifier son niveau, bien s'équiper, planifier un itinéraire adapté, comprendre les enjeux du milieu montagnard.

- Évoluer en sécurité

Maîtriser l'orientation, la lecture de carte, la météo, la gestion des imprévus ou savoir alerter les secours en cas de besoin.

- Randonner responsable

Adopter les bons gestes pour limiter son impact environnemental et préserver les écosystèmes traversés.

5 niveaux pour progresser à son rythme

Niveau	Durée	Objectif express
Curieux	1 jour	Premiers pas en montagne, fondamentaux sécurité/environnement au sein d'un groupe
Engagés	2 jours	Contribuer à la sécurité collective au sein d'un groupe, devenir un randonneur impliqué et écoresponsable. Apprentissage des codes d'un séjour réussi en refuge gardé.



MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS. PARTOUT !

Niveau	Durée	Objectif express
Passionnés	2 jours	Premier niveau d'autonomie pour partir randonner seul en environnement prévisible, en conscience des enjeux sécuritaires et environnementaux de sa pratique. Apprentissage des codes d'un bivouac de proximité durable.
Meneurs	2 jours	Intégrer la présence de proches (famille, amis) dans la préparation et l'encadrement d'un itinéraire en environnement prévisible. Expérimentation de la gestion durable d'une cabane non gardée.
Baroudeurs	2 jours	Partir seul en environnement isolé, anticiper l'imprévu en conscience des enjeux sécuritaires et environnementaux de sa pratique. Expérimentation d'un bivouac de fortune.

Un terrain d'apprentissage grandeur nature

Les stages se déroulent **en juillet**, au cœur des **Parcs nationaux de la Vanoise et du Mercantour** qui en sont partenaires.

Encadrées par des professionnels de la montagne expérimentés, ces sessions en **petits groupes** privilégient une **pédagogie active** par l'expérimentation.

Infos pratiques en bref

- 5 niveaux, du débutant à l'expert • 1 à 2 jours en montagne
- En juillet – Vanoise & Mercantour
- Pédagogie adaptée à tous les profils
- Objectif : sécurité, autonomie, environnement

Inscriptions ouvertes

Dates, lieux et choix du niveau :

<https://formation.ffrandonnee.fr/html/42/reussir-sa-rando-montagne>

Ces formations sont proposées par la **FFRandonnée**, association experte de la pratique pédestre et engagée pour un accès éclairé et durable à la montagne.

Contact presse :

FFRandonnée, Anne Deny, 06 84 15 09 17 – adeny@ffrandonnee.fr