



Atelier 1 Séjours tendances en itinérance : Prêt à camper & Micro-aventure

Jeudi 06 novembre 2025

La FFRandonnée, une fédération sportive



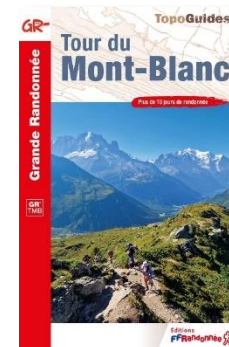
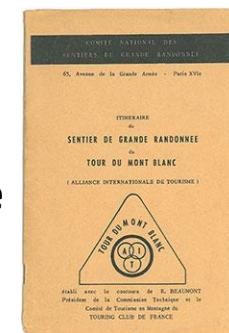
1947, le **Comité National des Sentiers de Grande Randonnée** est créé. La même année, le premier tronçon du GR® 3 est inauguré à Orléans.

1951, le GR® Tour du Mont Blanc est réalisé et en **1957**, paraît le 1er topoguide, celui du GR® 1

1978, la **Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée)** association loi 1901 reconnue d'utilité publique est créée. Elle est délégataire du ministère des Sports pour la pratique de la randonnée pédestre et du long côte, dont elle définit les normes, membre du Comité National Olympique Sportif Français (CNOSF) et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre (FERP).

Avec un nombre de licenciés croissant depuis 20 ans, elle se situe au 20^{ème} rang parmi les 103 fédérations agréées par le ministère des Sports, en 3^{ème} position des fédérations sport de nature et deuxième fédération des sports de nature « terrestre ».

Elle est représentée par **115 comités régionaux et départementaux de la randonnée pédestre**, regroupant ainsi **3 300 associations ou clubs locaux**.



2025 **375 clubs** en Auvergne-Rhône-Alpes
244 000 licenciés France
29 000 en Auvergne-Rhône-Alpes



FFRandonnée
Auvergne-Rhône-Alpes

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.

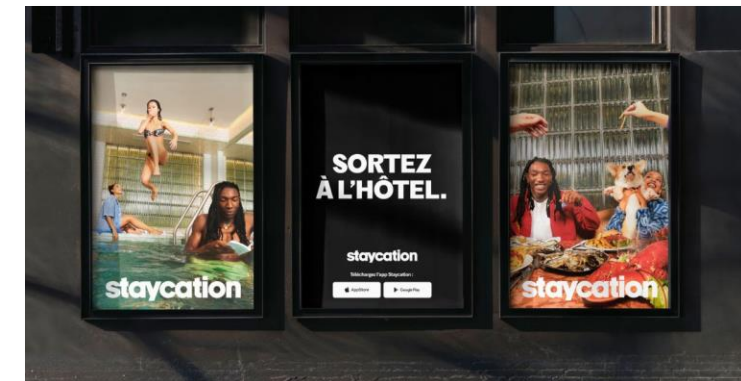
Selon le créateur du concept en 2012, l'aventurier britannique Alastair Humphrey, la définition de la micro-aventure est la suivante :

« **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.

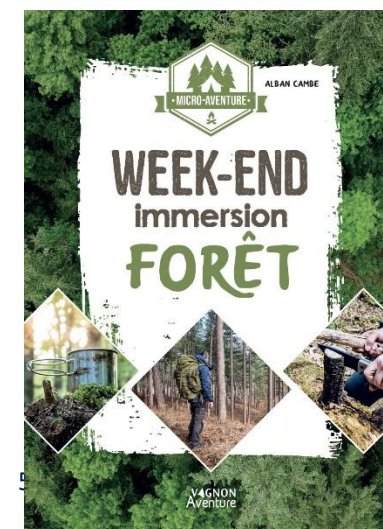
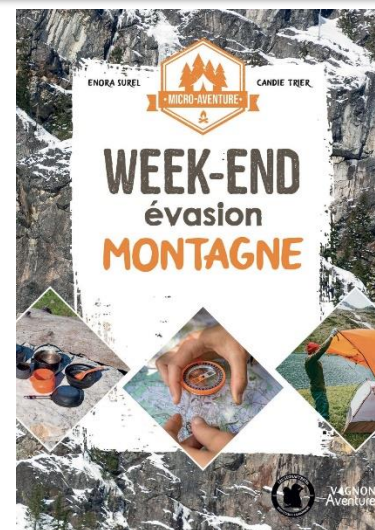
Les voyageurs font ainsi du **tourisme sur leur propre territoire** d'où la notion de « staycation » contraction de « stay » qui signifie résider et « vacation » pour vacances = *Une Escapade !*

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 sont sortis depuis la période post-covid :

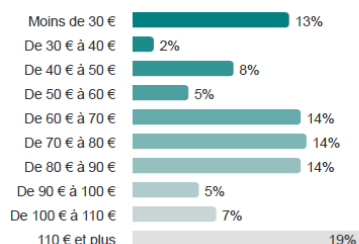


Un levier de développement touristique & de valorisation d'un territoire

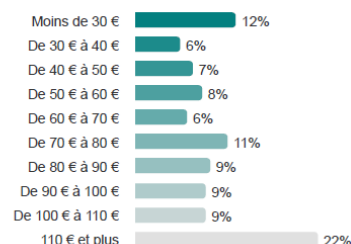
Objectifs : Valoriser le potentiel naturel et patrimonial de son territoire & obtenir des retombées économiques.

Exemple de la Grande Traversée du Jura (étude de la GTJ 2024), somme dépensée chaque jour par les GTJistes pour se loger, se nourrir et les loisirs

80,4 €



84,7 €



Solution idéale pour répondre aux attentes des clientèles d'aujourd'hui avec un faible impact environnemental.

Possibilité de proposer une offre en boucle ou en linéaire

TERRES
D'AVENTURE

Micro-aventure
France

Accueil > Voyage Europe > Voyage aventure France > Micro-aventure

Micro aventure en France

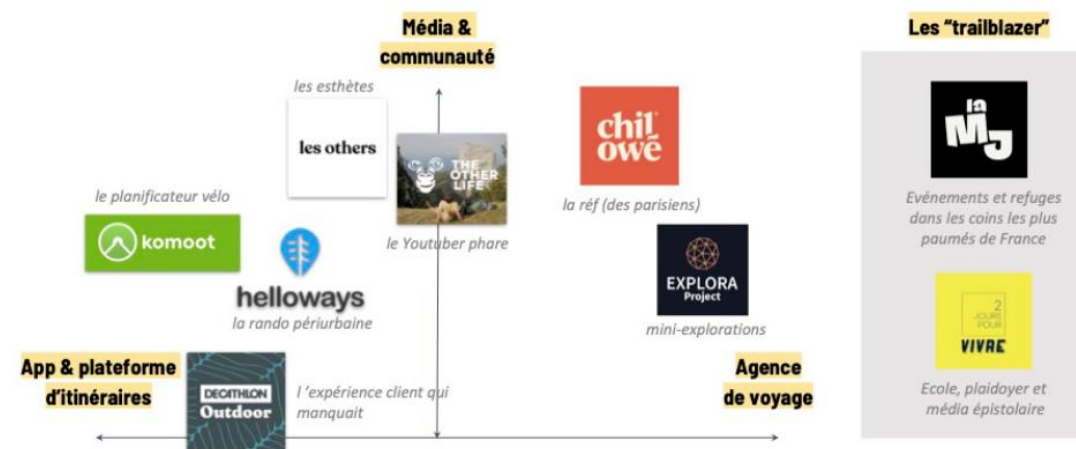
★★★★★ 96 % de satisfaction sur 29 avis

Chacun est libre de choisir son aventure. On ne la trouve pas seulement à l'autre bout du monde, on peut la vivre aussi à côté de chez soi et elle n'en reste pas moins excitante ! Découvrez nos **micro-aventures proches de Paris**, Nantes, Marseille, Lyon, Grenoble et vivez des expériences uniques accessibles en train pour la plupart.

Se déconnecter de tout, rompre avec nos rythmes effrénés, s'immerger en pleine nature tout en protégeant l'environnement sont autant de préoccupations qui résonnent particulièrement en ce moment, mais qui ont toujours été celles de Terres d'Aventure depuis sa création. C'est pour cette raison que nous avons créé ces **courts séjours**. Nous souhaitons vous les faire vivre comme un retour à la simplicité et à la nature. Des moments courts et forts qui mettent l'accent sur l'immersion et l'authenticité grâce à nos équipes locales avec qui nous avons conçus ces **micro-aventures**. A l'image des voyages que nous vous proposons en France, en Europe ou ailleurs.

Le temps d'un week-end prolongé, offrez-vous une pause près de chez vous, loin du tumulte urbain. À pied, à vélo, à cheval, en canoë, en petit groupe, en famille ou en solo, venez vivre une aventure sportive, un moment de bien-être ou un défi. Vous n'avez qu'à vous rendre au point de départ et Terres d'Aventure s'occupe de tout.

Le paysage de la micro-aventure & ses acteurs :



Source : 2 Jours Pour Vivre - Webinaire du 12/05/2021 co-organisé par CRT de Nouvelle-Aquitaine et Trajectoires Tourisme

Les critères principaux retenus :

• Accès Transports en commun



• **Hébergement** : dépend du type d'individu. Les plus jeunes seront tentés par le bivouac qui ne coûte rien tandis que les autres seront tentés par une nuit en gîte, refuge ou airbnb. D'autres auront envie d'expérimenter un hébergement insolite (cabane, roulotte, bulle...)

• **Peu connu/insolite** : Plus un itinéraire a 1 forte notoriété à l'échelle nationale/internationale, plus ce dernier sera emprunté par des randonneurs et de ce fait, le côté intime de la micro-aventure sera perdu. Donc proposer plutôt des itinéraires qui sortent des sentiers battus.

• **Intérêt** : Découverte d'un patrimoine local & paysage peu connus/insoupçonnés ou d'un paysage exceptionnel mais secret (Château, gorges, monuments religieux, grotte, site naturel...).

• **Attentes** : Certains recherchent le côté sportif, dépassement de soi avec du dénivelé tandis que d'autres cherchent à profiter sans trop de dénivelé. Répondre à ces 2 types de pratiquants.

• **Type de chemin** : majoritairement naturel, éviter le plus possible les itinéraires goudronnés.

Thématiques des parcours



On s'est donc basé sur :

1- Le réseau des sentiers :

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



2- Les hébergements acceptant à la nuitée :

Base de données : Topoguides, APIDAE...

Permet de pré-découper les étapes !

3- Les possibilités d'accès sans voiture

Lignes de cars régionaux, réseau TER (trains/cars) & transports en commun

4- Thématiser si possible la Micro-aventure

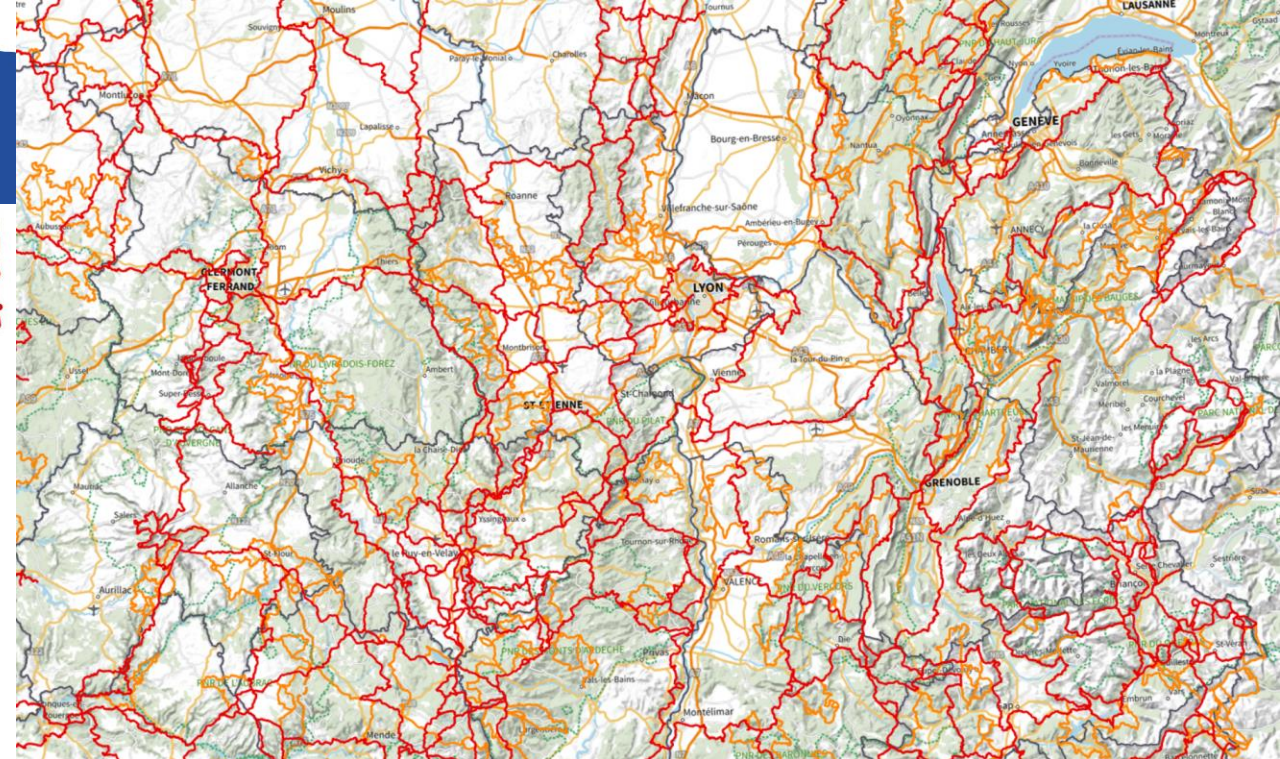
Pour mettre en avant les spécificités d'un territoire :

Une rivière, un vignoble, des châteaux...

5- Proposer différents niveaux de difficulté

Bonus : Arriver à compiler deux pratiques outdoor différentes

Ex : J1 à pied, J2 en canoé...



Niveau d'effort des itinéraires :



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.

Classement par nombre de jours, thèmes et niveau de difficulté

FFRandonnée
Auvergne-Rhône-Alpes



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

6 - 37 Micro-aventures en Auvergne-Rhône-Alpes

FFRandonnée
Auvergne-Rhône-Alpes

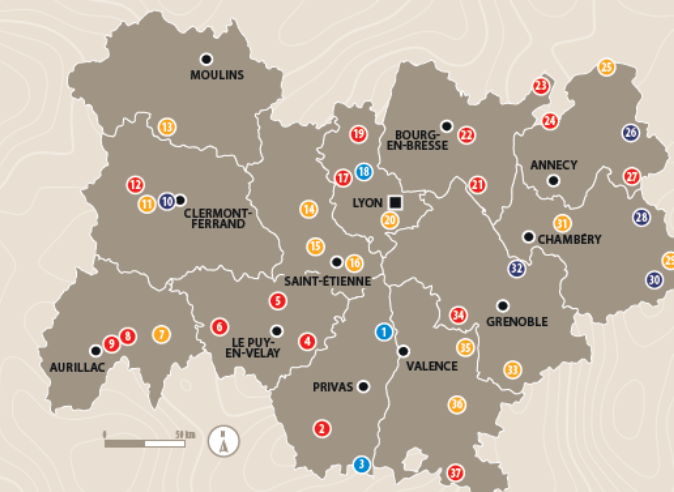
37 idées de Micro-aventures

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
- Balisage principal 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.



37 Micro-aventures en Auvergne-Rhône-Alpes - 7

Randonnez au cœur des montagnes cantaliennes.

Partez pour une boucle de randonnée spectaculaire, qui vous mènera de Thiézac au Lioran. Vous passerez par des cols et crêtes panoramiques, avec notamment des vues imprenables sur l'incontournable Plomb du Cantal. Ce circuit vous permettra de randonner au milieu d'une nature préservée, composée de paysages volcaniques au cœur de l'Auvergne.



INFOS PRATIQUES DE L'ITINÉRAIRE

2 jours	35,5 km
1 480 m	
GR® de Pays Tour du Carladès	
GR® 400 Boucle de la Vallée de la Cère	
Car régional Ligne C01 (Saint-Flour/Aurillac)	



TopoGuide

Tour du Carladès
(Réf. 1501)



En savoir +

FFRandonnée Cantal

cantal.ffrandonnee.fr

cantal@ffrandonnee.fr

Également disponible sur l'appli :



Au cœur de la Chartreuse.

Depuis le cœur de la Chartreuse, partez à la découverte de ce massif calcaire. Aux portes des Alpes, ce véritable havre de paix vous offrira de magnifiques paysages divers et variés, des panoramas sur les massifs alentours (Vercors, Belledonne...) et des villages riches en patrimoine bâti (châteaux, monastères...). Vous apprécierez également randonner dans la forêt de Chartreuse labellisée « Forêt d'Exception[®] », qui héberge une faune et une flore hors du commun.

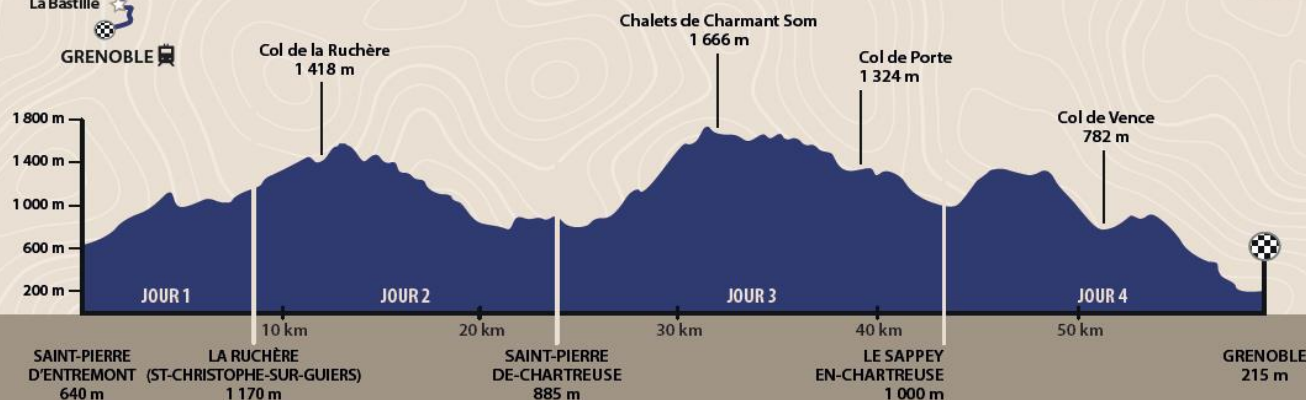


Thématiques du parcours

- Panorama
- Forêt
- Patrimoine

Détail des étapes

1	Saint-Pierre-d'Entremont » La Ruchère (St-Christophe-sur-Guiers)	8,5 km	720 m
2	La Ruchère (St-Christophe-sur-Guiers) » Saint-Pierre-de-Chartreuse	15 km	610 m
3	Saint-Pierre-de-Chartreuse » Le Sappey-en-Chartreuse	19 km	1 075 m
4	Le Sappey-en-Chartreuse » Grenoble	16 km	610 m



INFOS PRATIQUES DE L'ITINÉRAIRE

- 4 jours
- 58,5 km
- 3 015 m
- GR® de Pays Tour de Chartreuse
- GR®9
- Car régional Ligne S04 (Saint-Pierre-d'Entremont/Chambéry)
- Grenoble (Gare SNCF)



TopoGuide

Tours et Traversées
de Chartreuse
(Réf. 903)



En savoir +

FFRandonnée Isère

isere.ffrandonnee.fr

isere@ffrandonnee.fr

Également disponible sur l'appli :



Zoom sur une Micro-aventure dans le Rhône

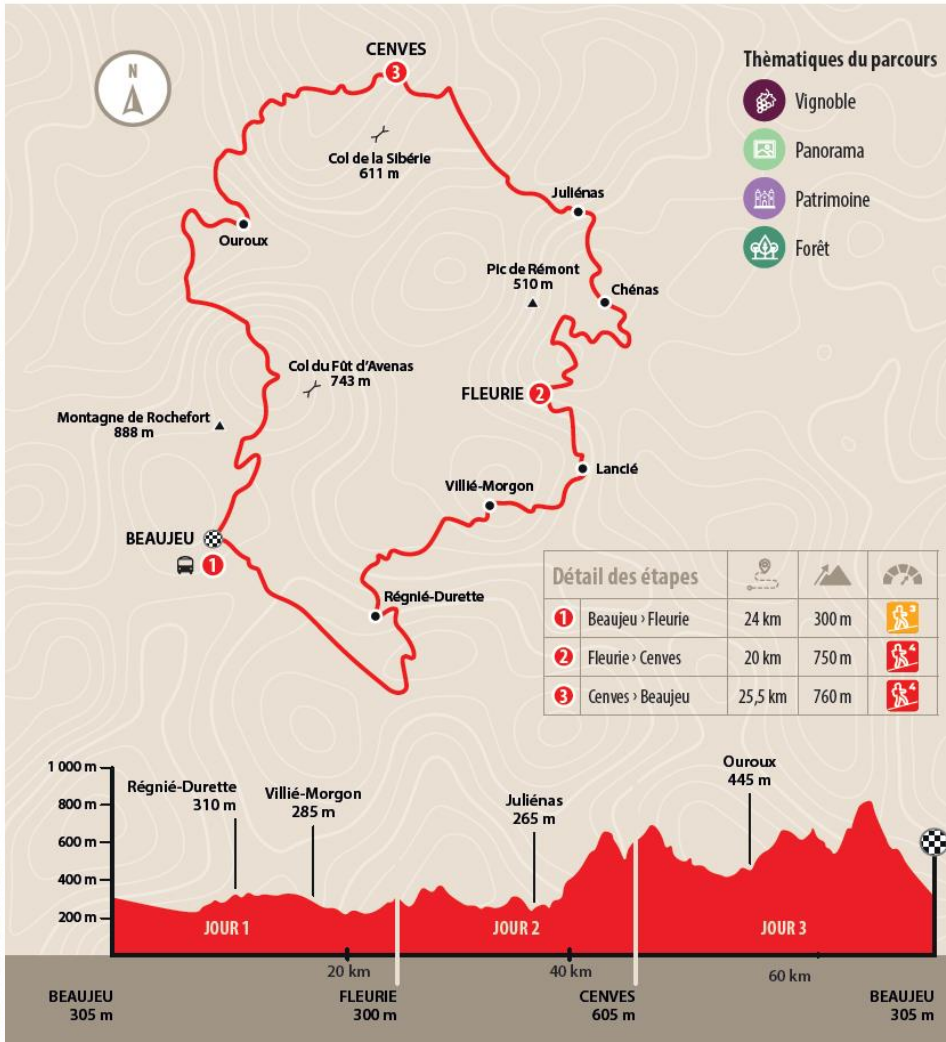


Entre Vignobles
&
Monts du Beaujolais
en 3 jours

ENTRE VIGNOBLES ET MONTS DU BEAUJOLAIS en 3 jours

À la découverte des paysages vallonnés et des crus du Beaujolais.

Le Beaujolais est souvent surnommé le « troisième fleuve de Lyon ». Depuis Beaujeu, la capitale historique du Beaujolais, cette randonnée vous fera cheminer au travers de huit des douze appellations d'origine contrôlée. Avec de jolies vues sur les Alpes et le mont Brouilly, elle vous transportera dans les monts du Beaujolais au sein d'un paysage verdoyant.



INFOS PRATIQUES DE L'ITINÉRAIRE

3 jours	69,5 km
1 810 m	

Suivre la Voie Verte de Beaujeu à Cercé

Boucle des Vignobles du Beaujolais

GR®76

Cars du Rhône, dont plusieurs lignes desservent Beaujeu (à partir de septembre 2025, les Cars du Rhône deviennent des Cars TCL)



TopoGuide

Vignobles et Monts du Beaujolais (Réf. P693)



En savoir +

FFRandonnée
Rhône-Métropole de Lyon

rhone.ffrandonnee.fr

rhone@ffrandonnee.fr

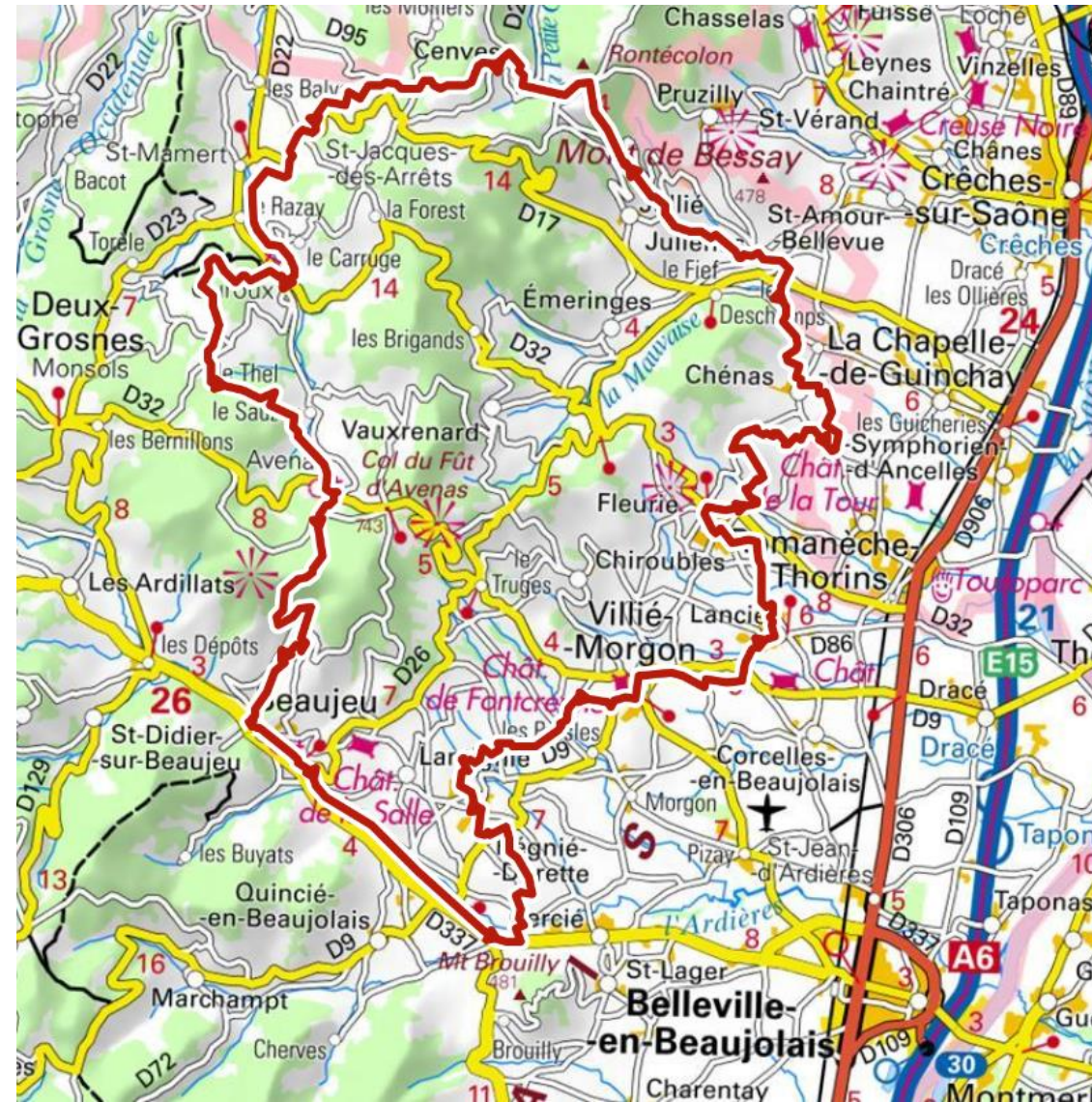
Également disponible sur l'appli :



ndonnée
gne-Rhône-Alpes

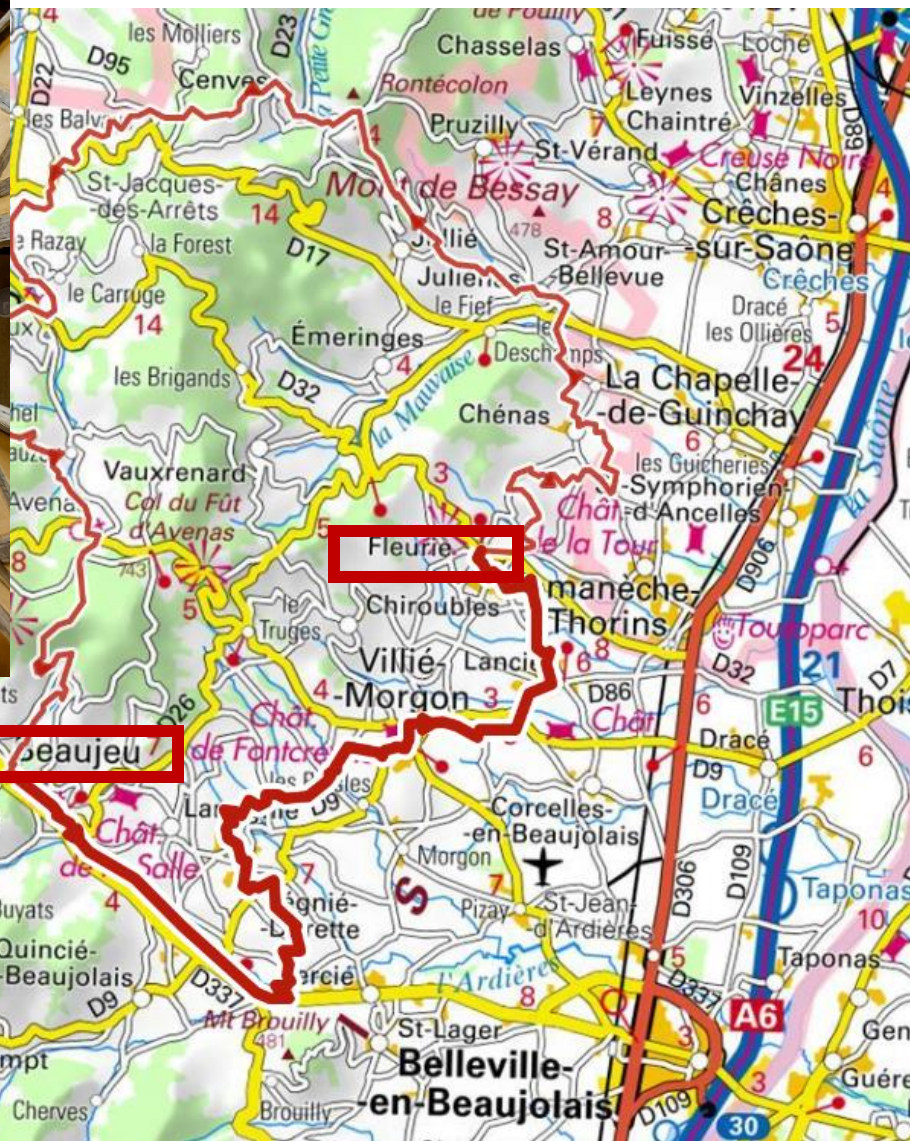
Entre Vignobles et Monts du Beaujolais

- 3 jours en boucle pour découvrir les facettes du Beaujolais : les vignes, le bocage et la forêt
- 70 km, \pm 1 800 m



Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 1 : Beaujeu - Fleurie

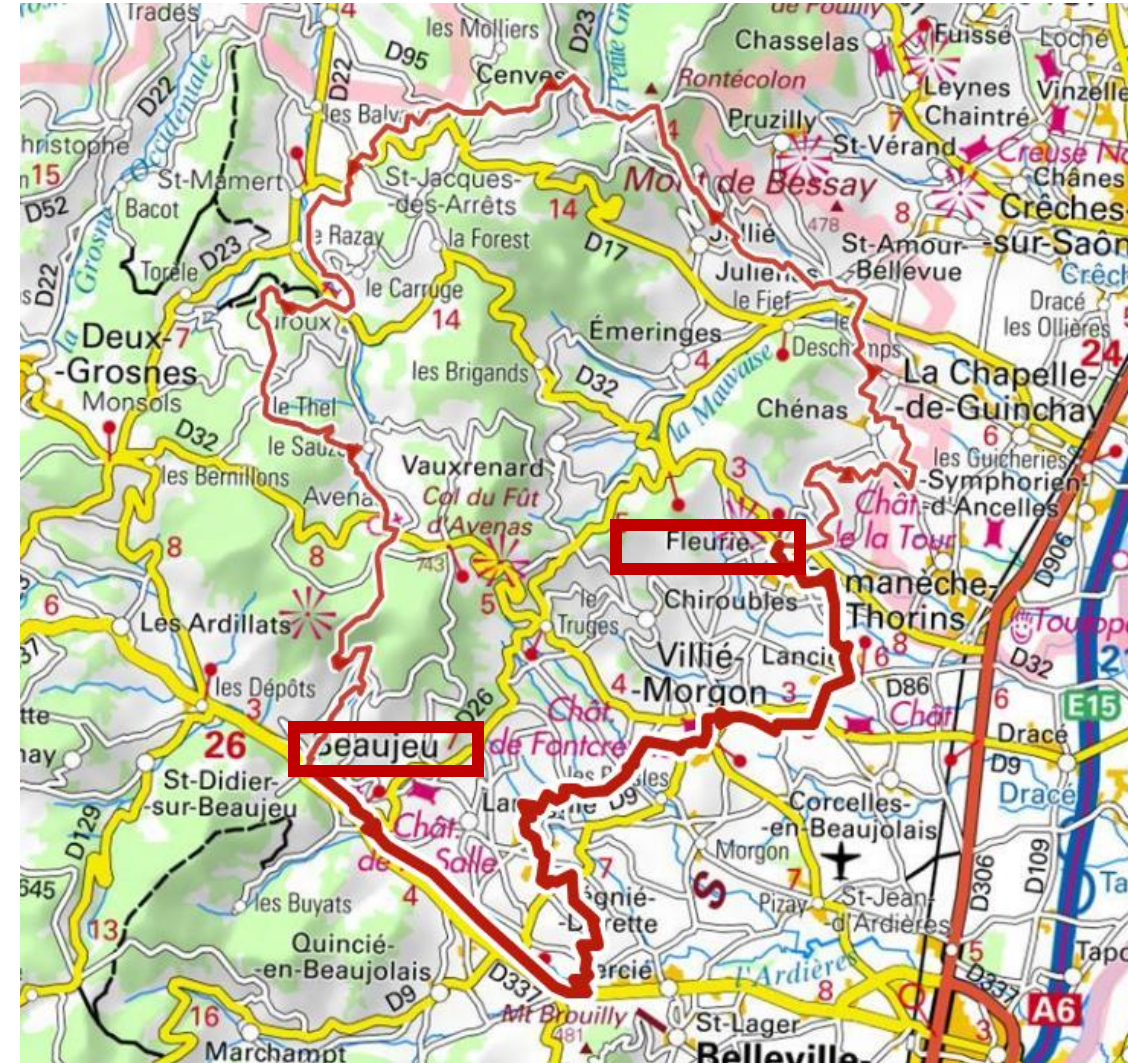
- Départ de **Beaujeu**, capitale historique du Beaujolais



- Ligne de car 235 depuis Belleville-en-Beaujolais
- 24 km, \pm 300 m,
- Le long de la piste cyclable entre Beaujeu et Cercié, puis balisage jaune-rouge

Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 1 : Beaujeu - Fleurie

- Traversée des **crus du Beaujolais** aux noms évocateurs : Regnié, Villé-Morgon, Chiroubles, Fleurie
- Et la présence du Mont-Brouilly



Entre Vignobles et Monts du Beaujolais –

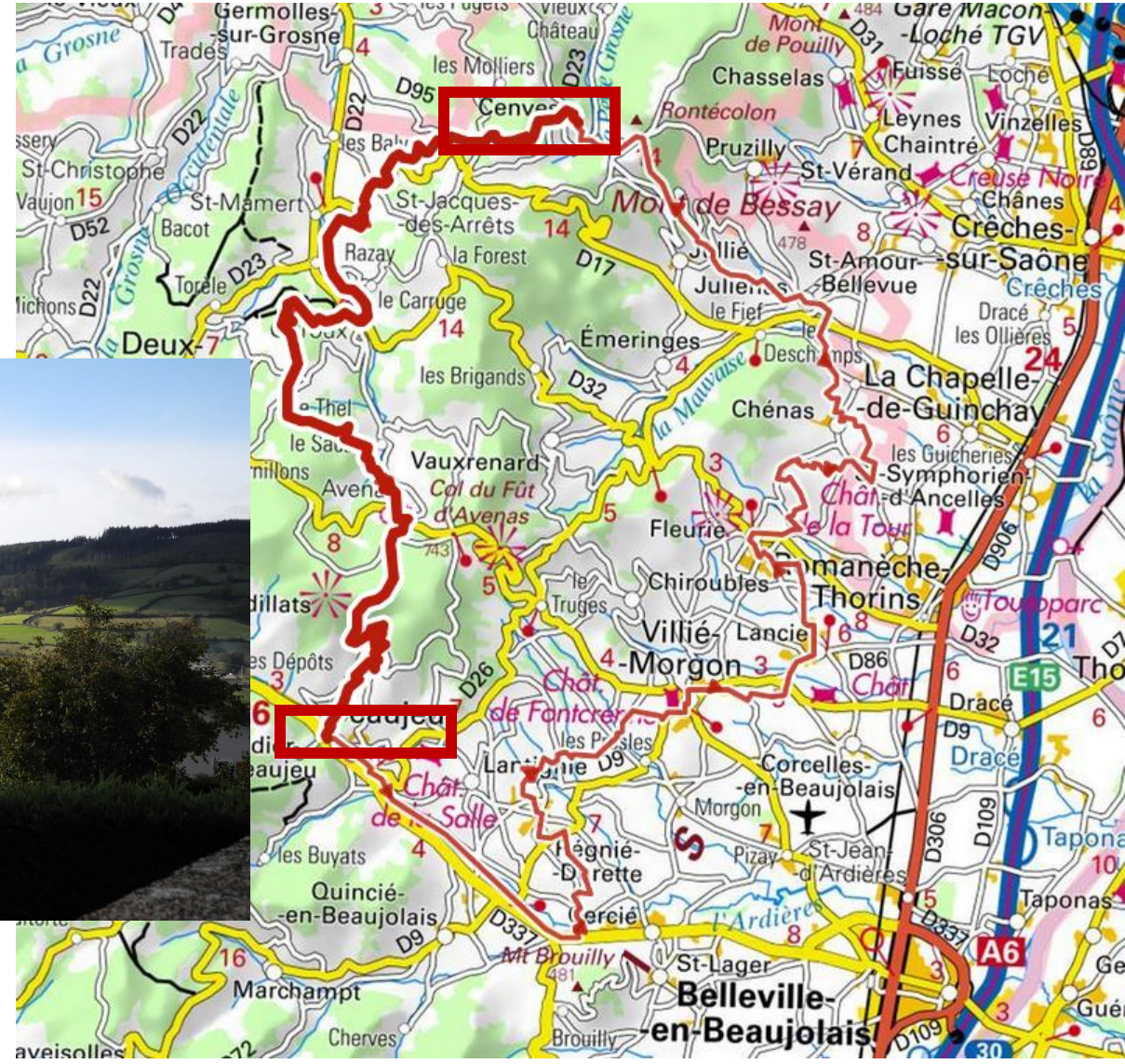
Etape 2 : Fleurie - Cenves

- Des vignobles au Haut-Beaujolais, avec toujours des noms évocateurs : Chenas, Moulin-à-Vent, Juliéna, ...
- 20 km, \pm 750 m



Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 3 : Cenves - Beaujeu

- Au sein des bocages et des forêts du Haut-Beaujolais, et du patrimoine religieux
- 25,5 km, \pm 760 m

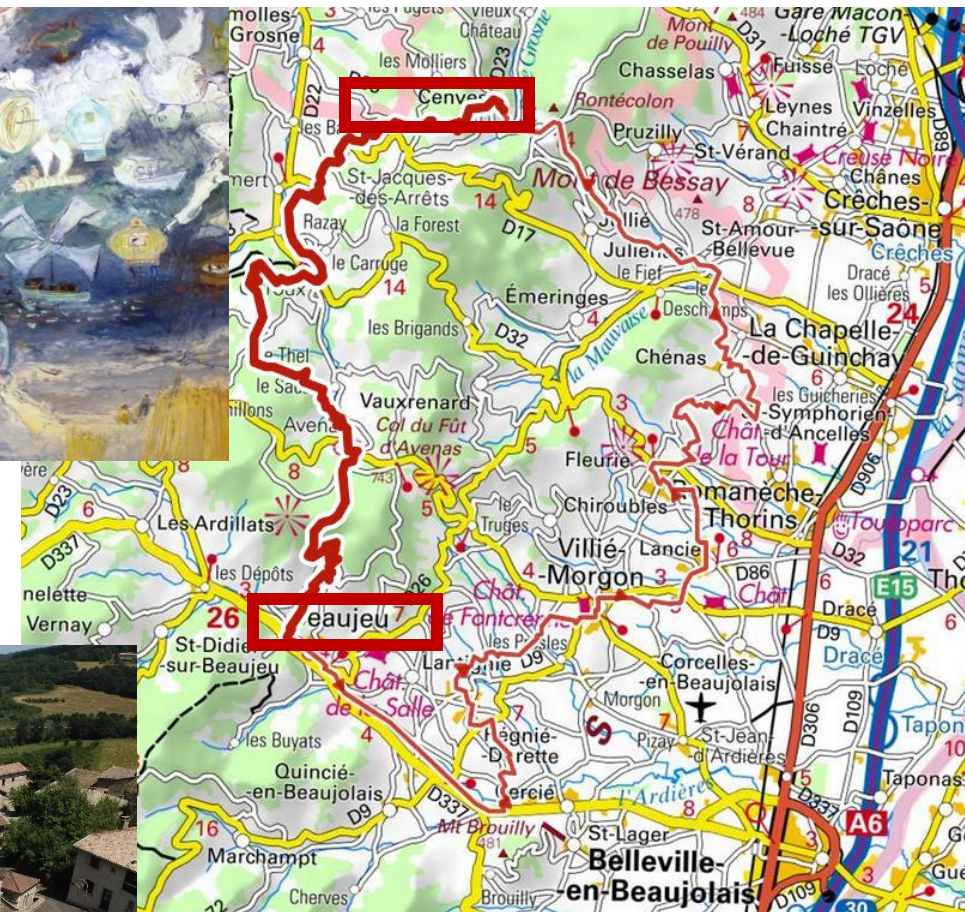


- Balisage : blanc-rouge

Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 3 : Cenves - Beaujeu

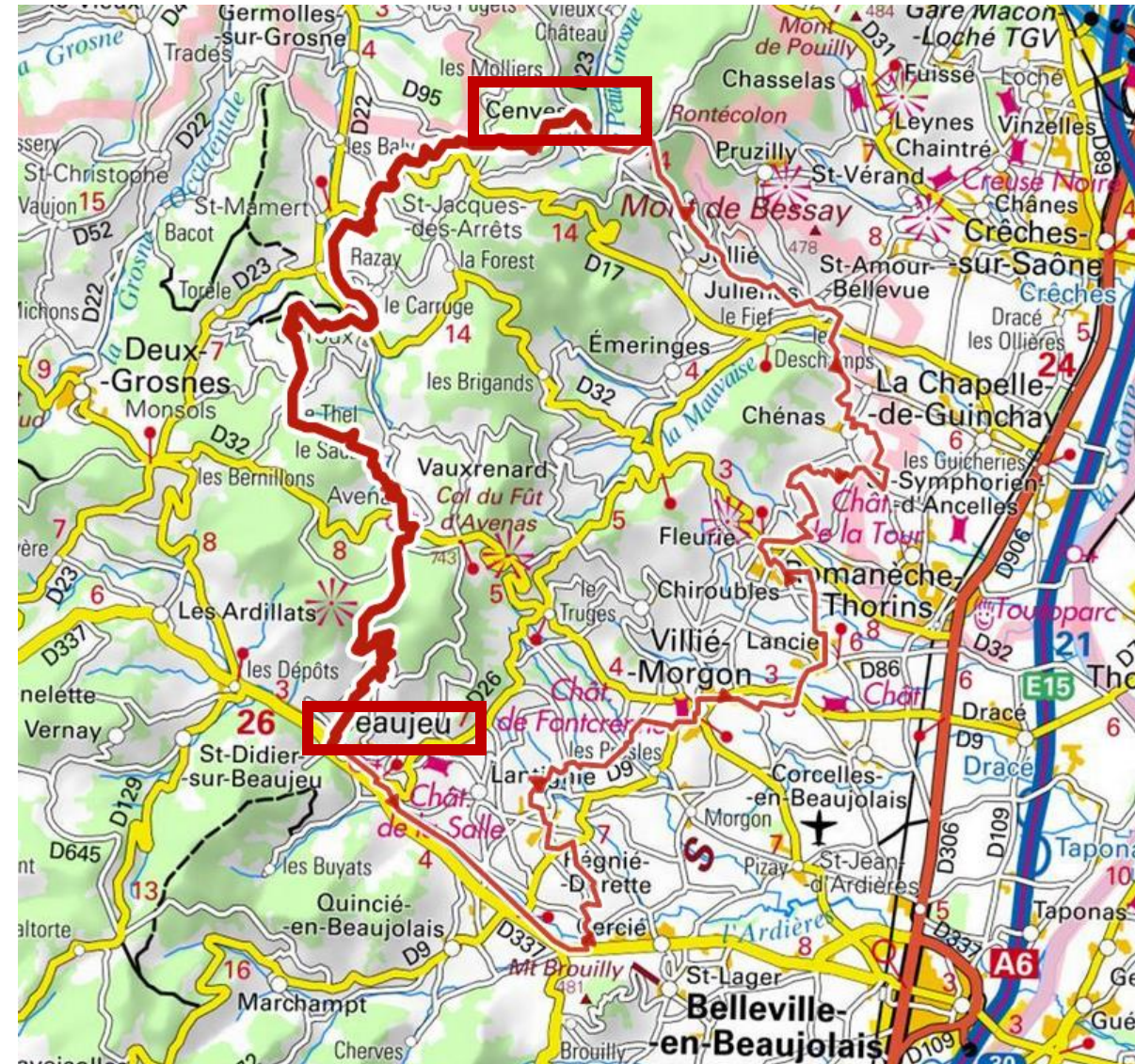
Les églises romanes :

- Saint-Jacques-des-Arrêts et les peintures de Jean Fusaro,
- Ouroux
- Avenas



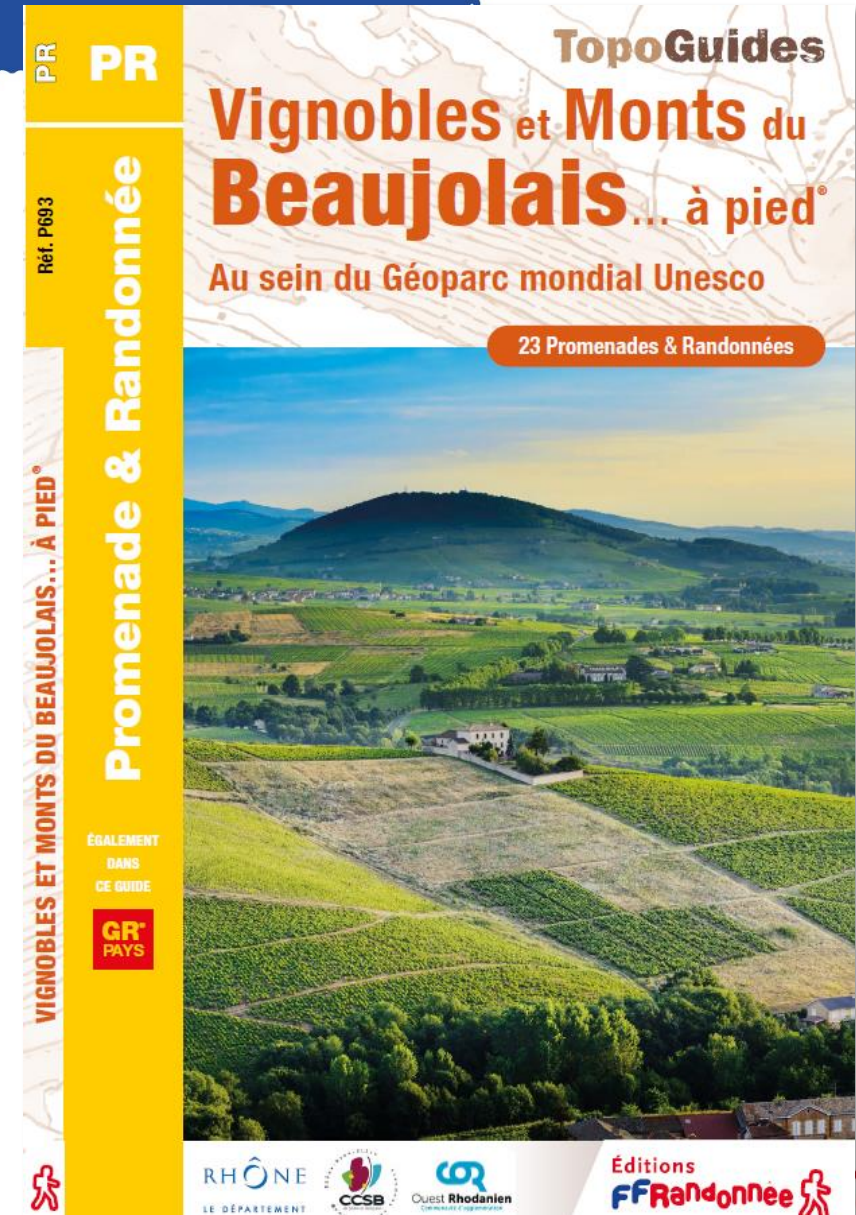
Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 3 : Cenves - Beaujeu

- Avant une belle descente vers Beaujeu par la Montagne de Rochefort



Entre Vignobles et Mons du Beaujolais

- Dans le topoguide « Vignobles et Mons du Beaujolais ... à pied »

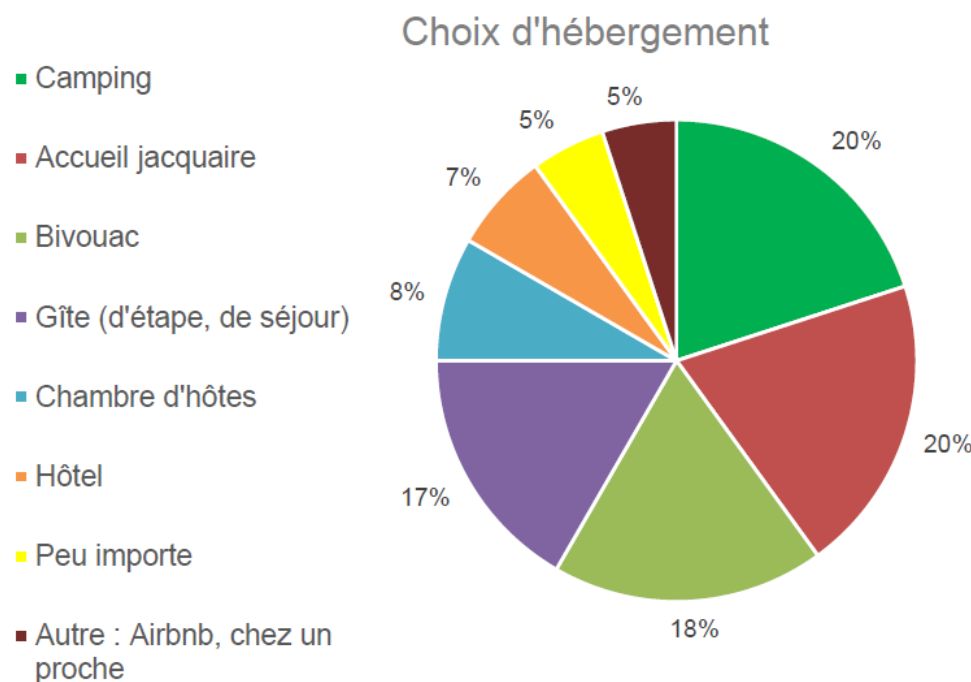


Difficulté majeur lors de la réalisation de notre guide 37 idées de Micro-aventures en région : Les hébergements

Etude Atémia/FFRandonnée Auvergne-Rhône-Alpes 2022

Sur l'itinéraire Jacquaire GR®65 Genève/Le-Puy-en-Velay

Un choix d'hébergement souvent réalisé par défaut sur cet itinéraire



Difficulté à trouver des hébergements acceptant les randonneurs à la nuitée sur de nombreux itinéraires.

La mise en place de cabanes, une solution pour pallier à ce problème, tout en accentuant davantage le côté aventure & expérience insolite ?

En savoir plus :



Guide disponible gratuitement sur notre site web



auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr



FF Randonnée 
Auvergne-Rhône-Alpes