



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

Jeudi 06 novembre 2025

**MARCHER**  
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

# 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.

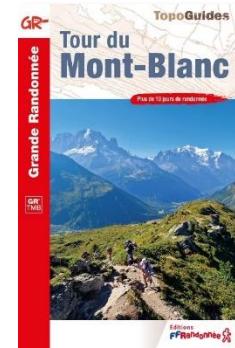
**1951**, le GR® Tour du Mont Blanc est réalisé et en **1957**, paraît le 1er topoguide, celui du GR® 1



**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 longe 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<sup>ème</sup> rang parmi les 103 fédérations agréées par le ministère des Sports, en 3<sup>ème</sup> 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.

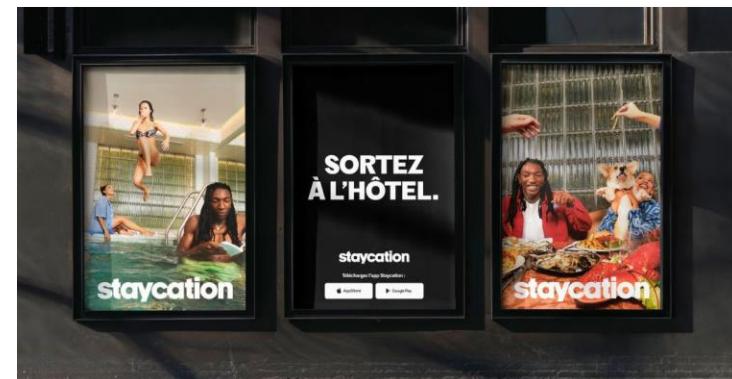
Selon le créateur du concept en 2012, l'aventurier britannique Alastair Humphrey, la définition de la micro-aventure est la suivante :

« 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.

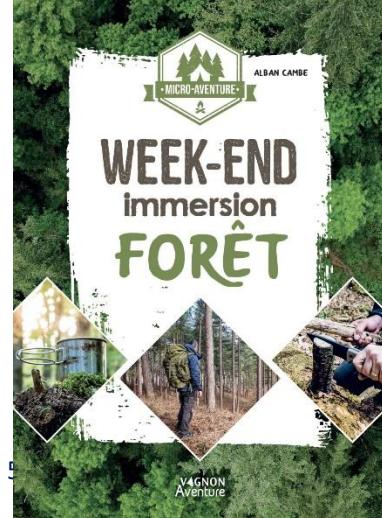
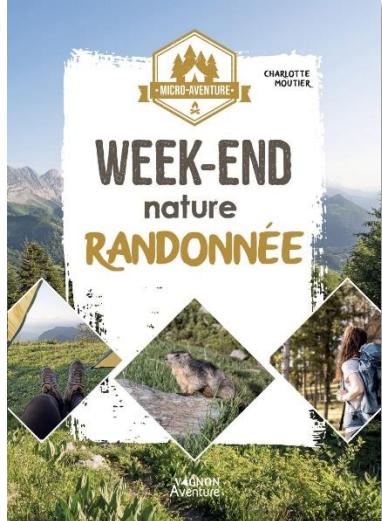
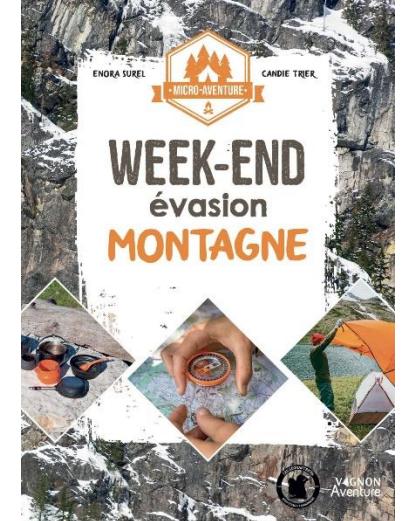
Les voyageurs font ainsi du tourisme sur leur propre territoire d'où la notion de « staycation » contraction de «stay» qui signifie résider et « vacation » pour vacances = *Une Escapade !*

**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 :

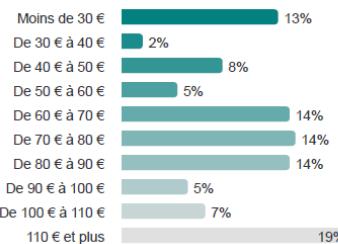


# Un levier de développement touristique & de valorisation d'un territoire

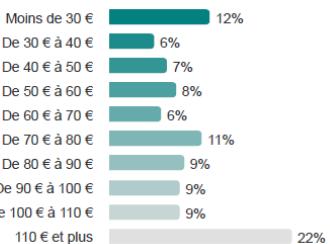
**Objectifs :** Valoriser le potentiel naturel et patrimonial de son territoire & obtenir des retombées économiques.

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

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

## Micro aventure en France

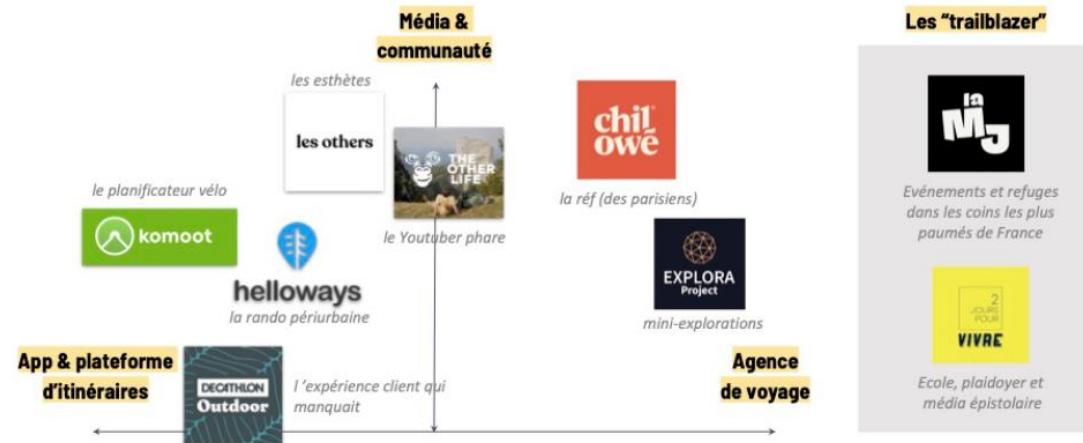
★★★★★ 96 % de satisfaction sur 29 avis

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.



## Thématisques des parcours

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



# On s'est donc basé sur :



## 1- Le réseau des sentiers :

17 200 km d'itinéraires GR® GR® de Pays et GR®  
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



**La Région**  
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](http://www.auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr)

### Sommaire

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

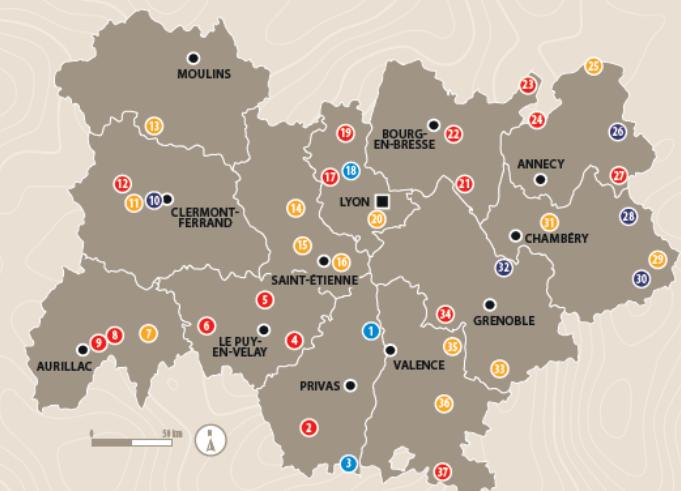


## 37 idées de Micro-aventures en Auvergne-Rhône-Alpes

- DE 2 À 5 JOURS DE RANDONNÉE ITINÉRANTE -

### Thématisques des parcours

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



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

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



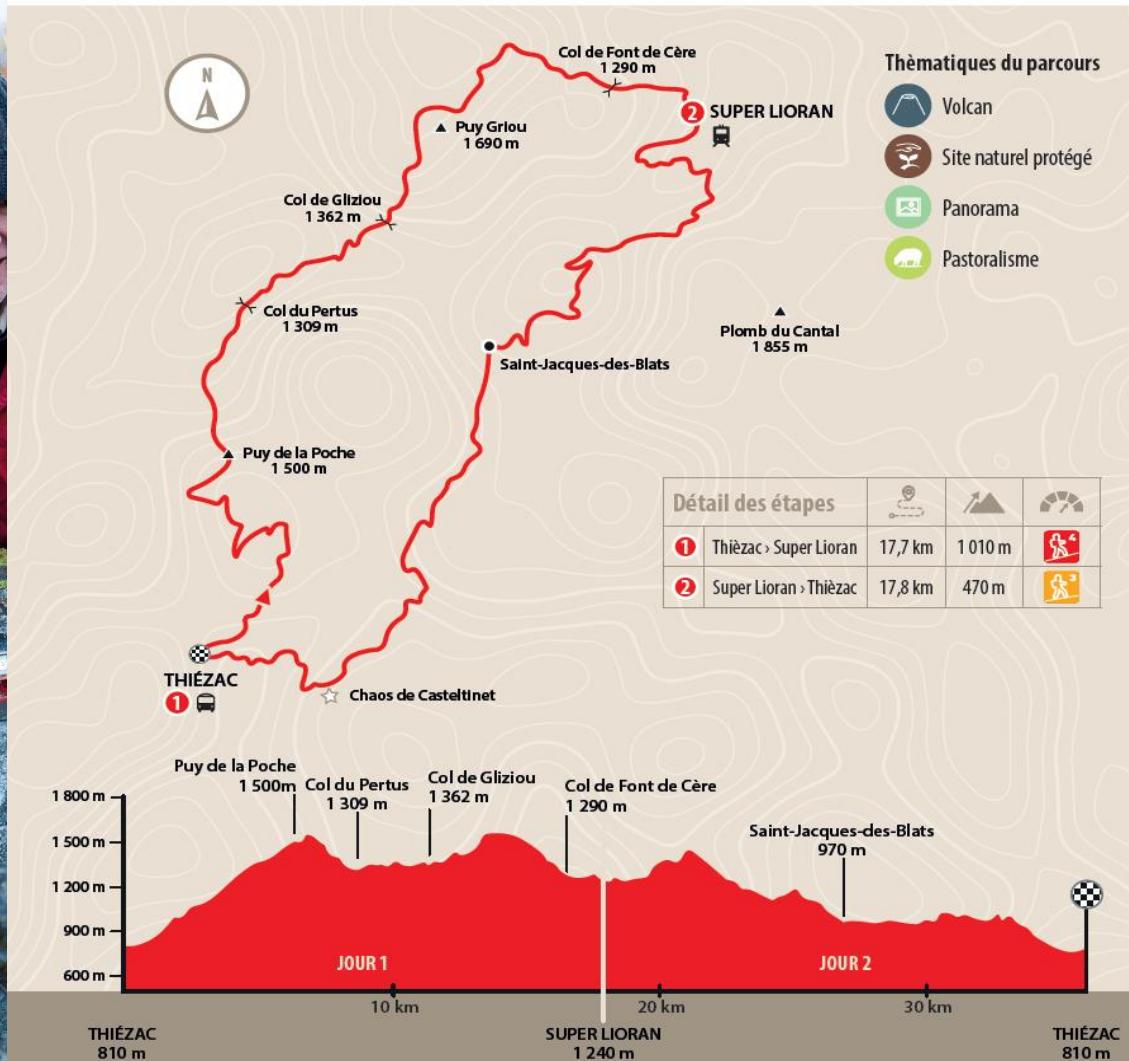
### Niveau d'effort des Itinéraires

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

# LA HAUTE VALLÉE DE LA CÈRE en 2 jours

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 coeur de l'Auvergne.



INFO 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**

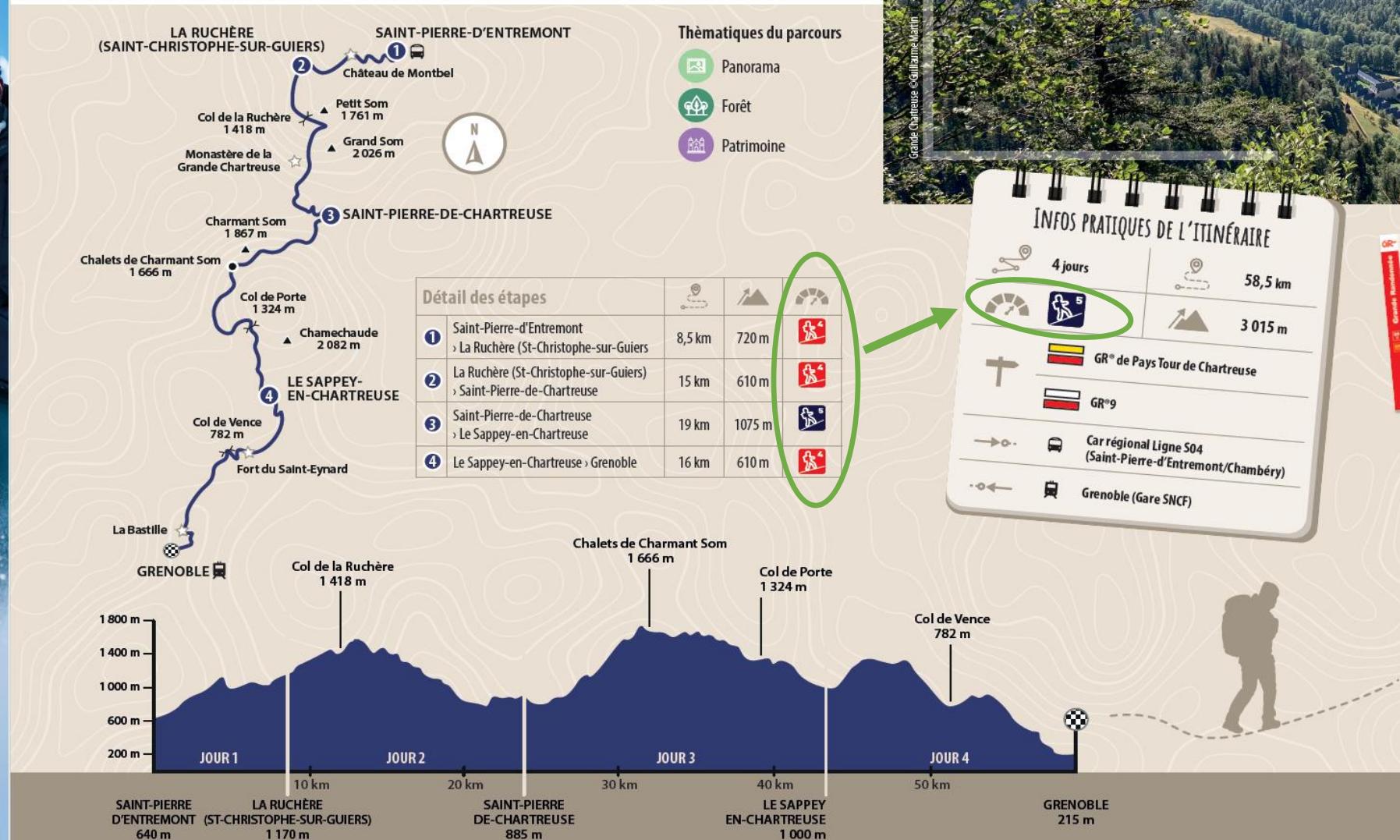
cantal.ffrandonnee.fr  
cantal@ffrandonnee.fr

Également disponible sur l'appli :



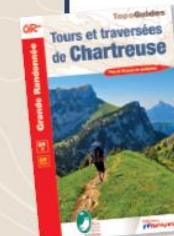
### Au cœur de la Chartreuse.

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 appréciez également randonner dans la forêt de Chartreuse labellisée « Forêt d'Exception® », qui héberge une faune et une flore hors du commun.



### TopoGuide

Tours et Traversées de Chartreuse  
(Réf. 903)



### En savoir +

#### FFRandonnée Isère

[isere.ffrandonnee.fr](http://isere.ffrandonnee.fr)  
[isere@ffrandonnee.fr](mailto:isere@ffrandonnee.fr)

Également disponible sur l'appli :



Zoom sur une Micro-aventure dans le Rhône



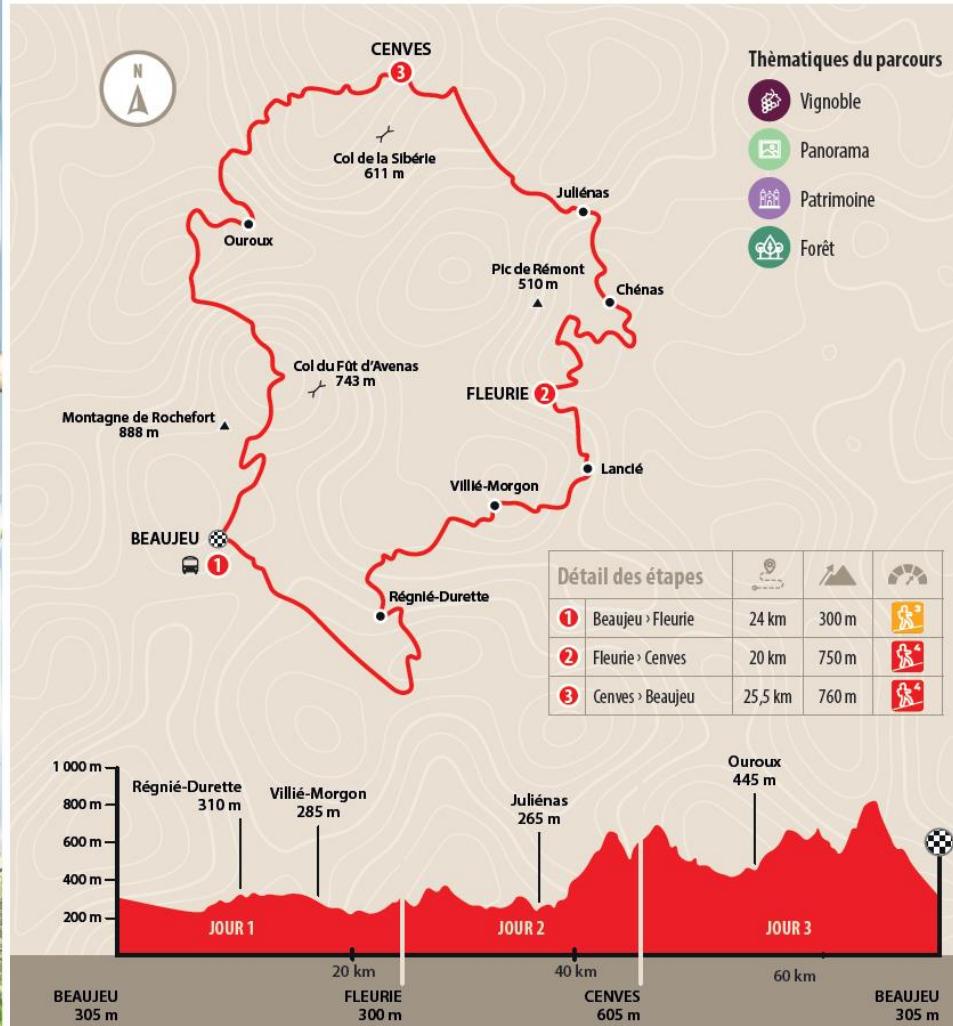
Entre Vignobles  
&  
Monts du Beaujolais  
en 3 jours

19

# 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.



**TopoGuide**  
Vignobles et Monts  
du Beaujolais  
(Réf. P693)



**En savoir +**  
**FFRandonnée**  
**Rhône-Métropole de Lyon**

rhone.ffrandonnee.fr  
rhone@ffrandonnee.fr

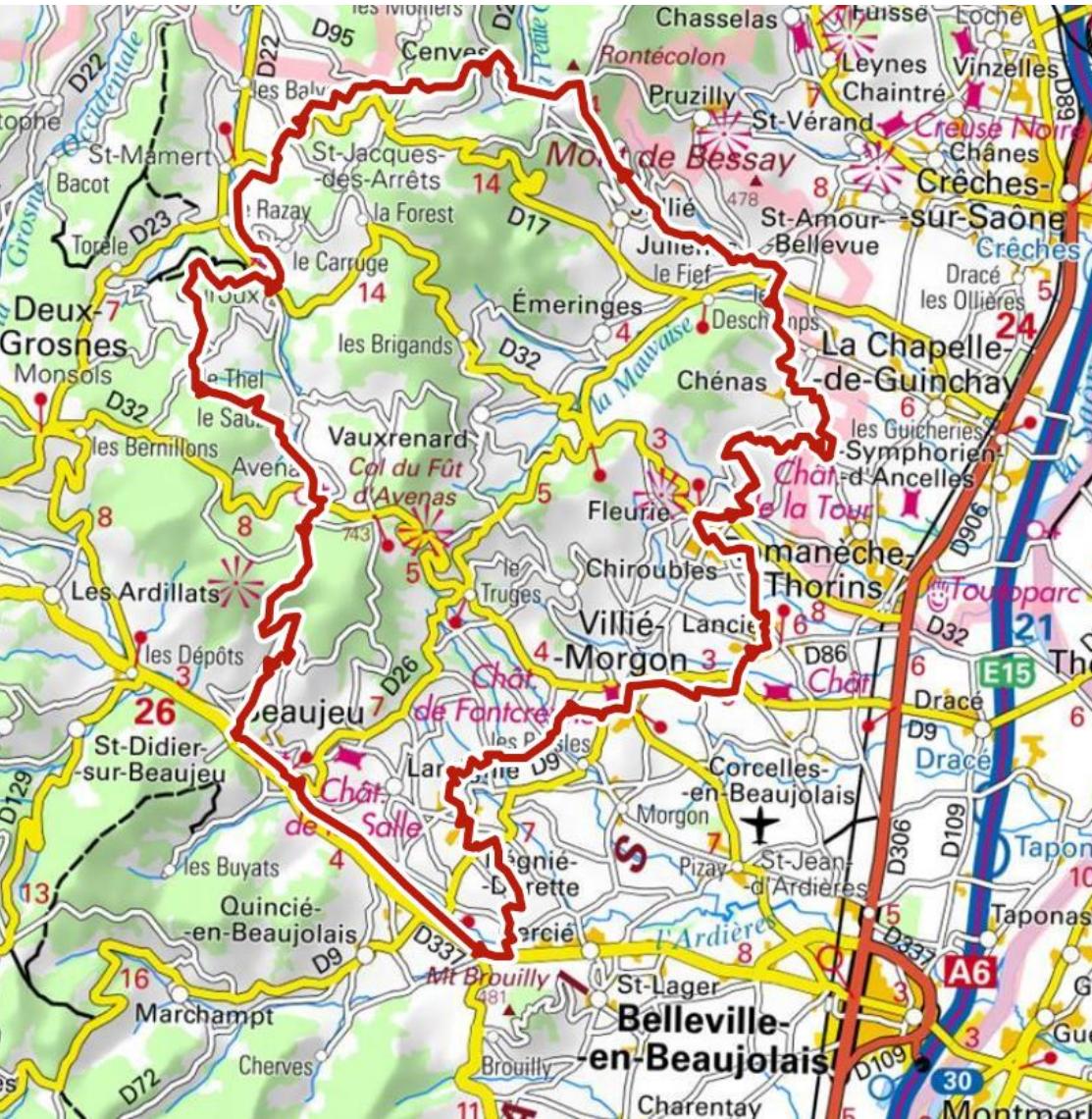
**Également disponible sur l'appli :**



**Randonnée**  
**Rhône-Alpes**

# Entré 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



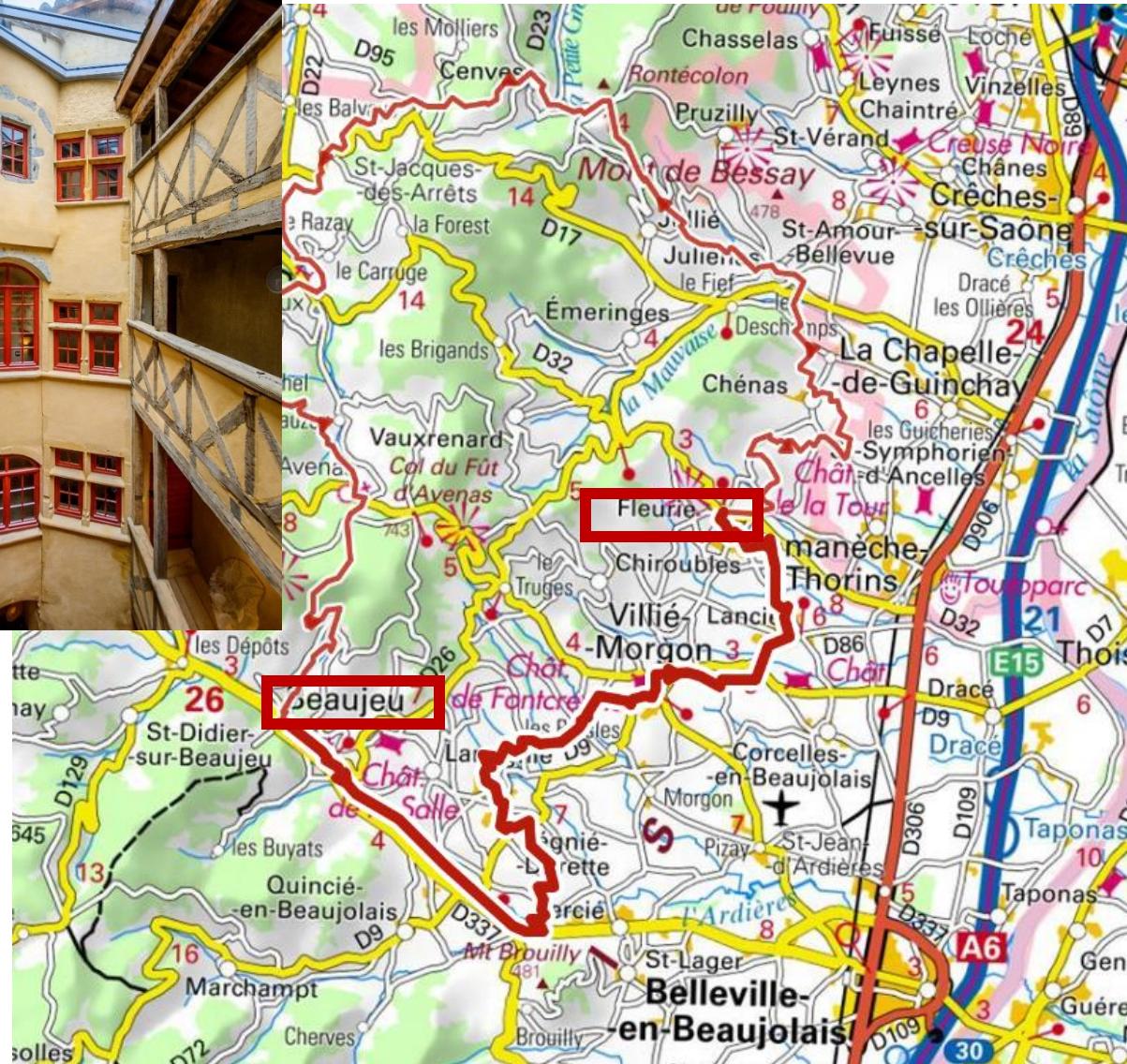
# Entre Vignobles et Monts du Beaujolais –

## Etape 1 : Beaujeu - Fleurie

- Départ de Beaujeu, capitale historique du Beaujolais

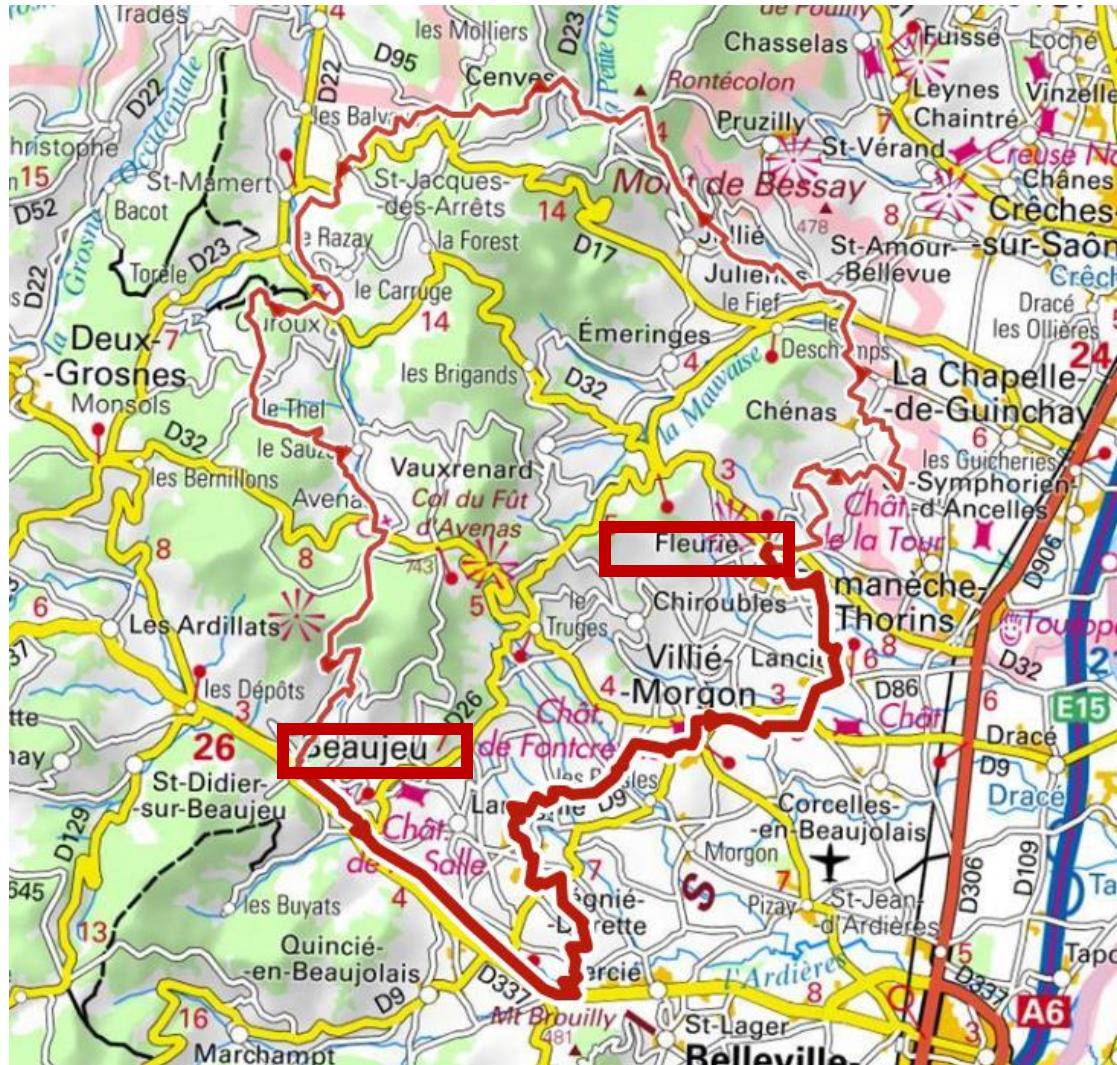


- Ligne de car 235 depuis Belleville-en-Beaujolais
- 24 km,  $\pm$  300 m,
- Le long de la piste cyclable entre Beaujeu et Cercié, puis balisage jaune-rouge



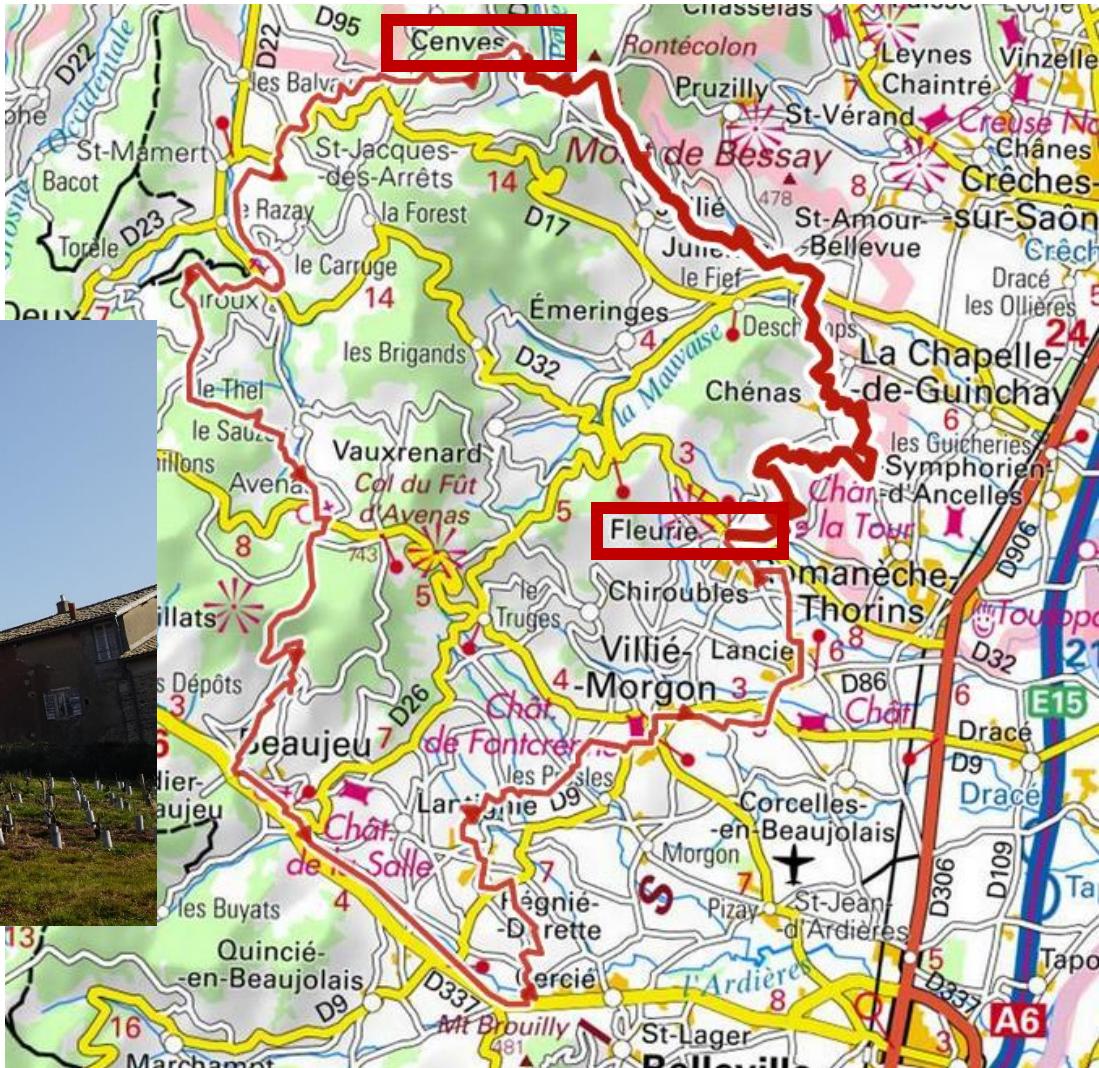
# Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 1 : Beaujeu - Fleurie

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



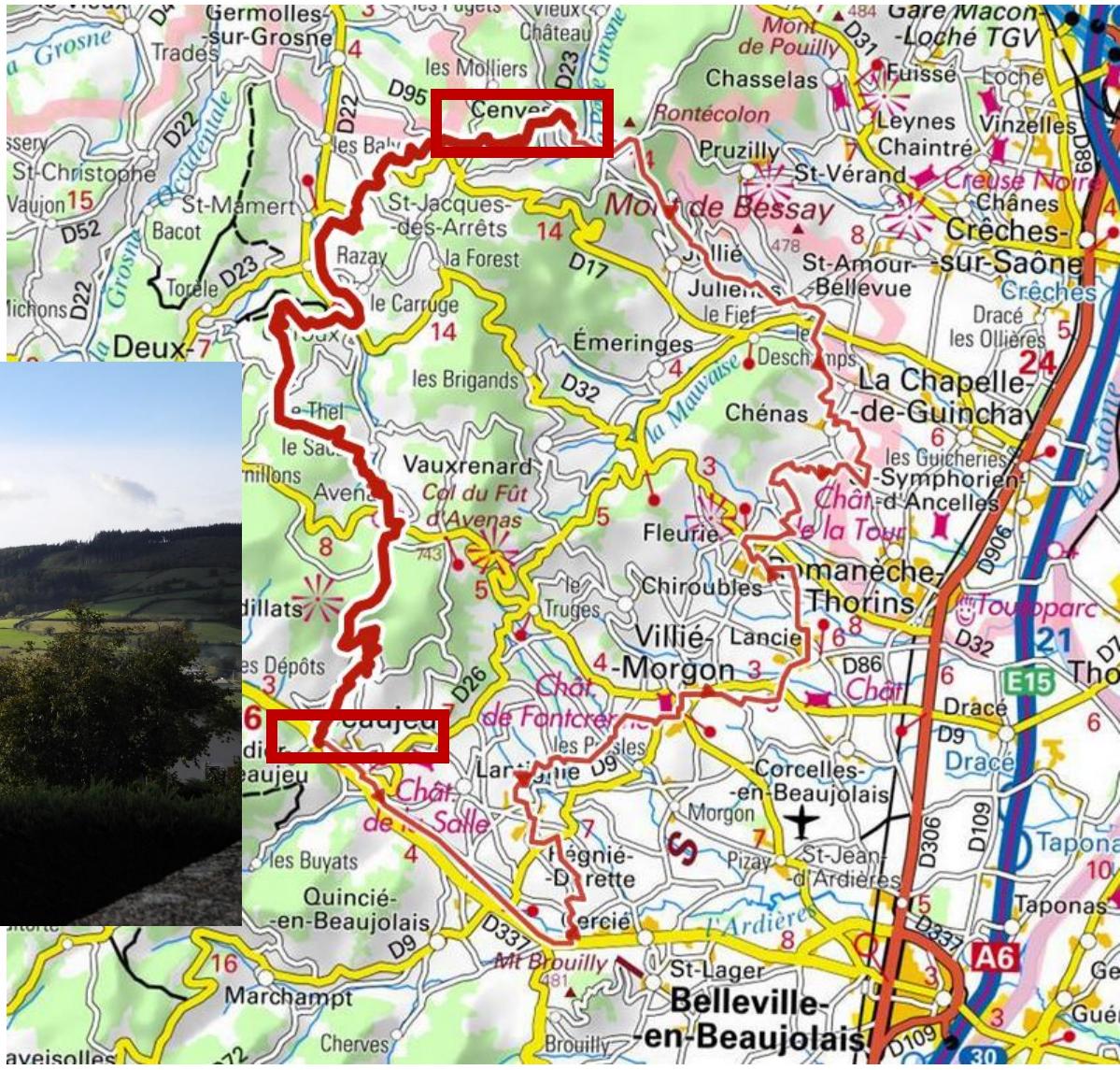
# Entre Vignobles et Monts du Beaujolais – Etape 2 : Fleurie - Cenves

- Des vignobles au Haut-Beaujolais, avec toujours des noms évocateurs : Chénas, Moulin-à-Vent, Juliénas,
- 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, ± 760 m



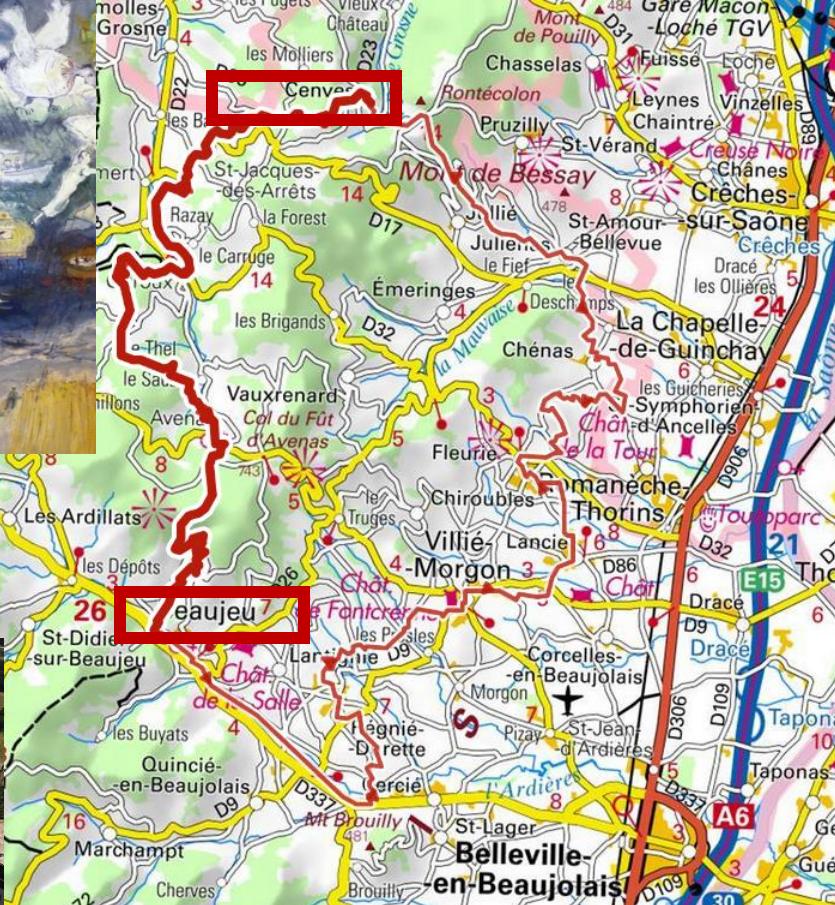
- Balisage : blanc-rouge

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



## Les églises romanes :

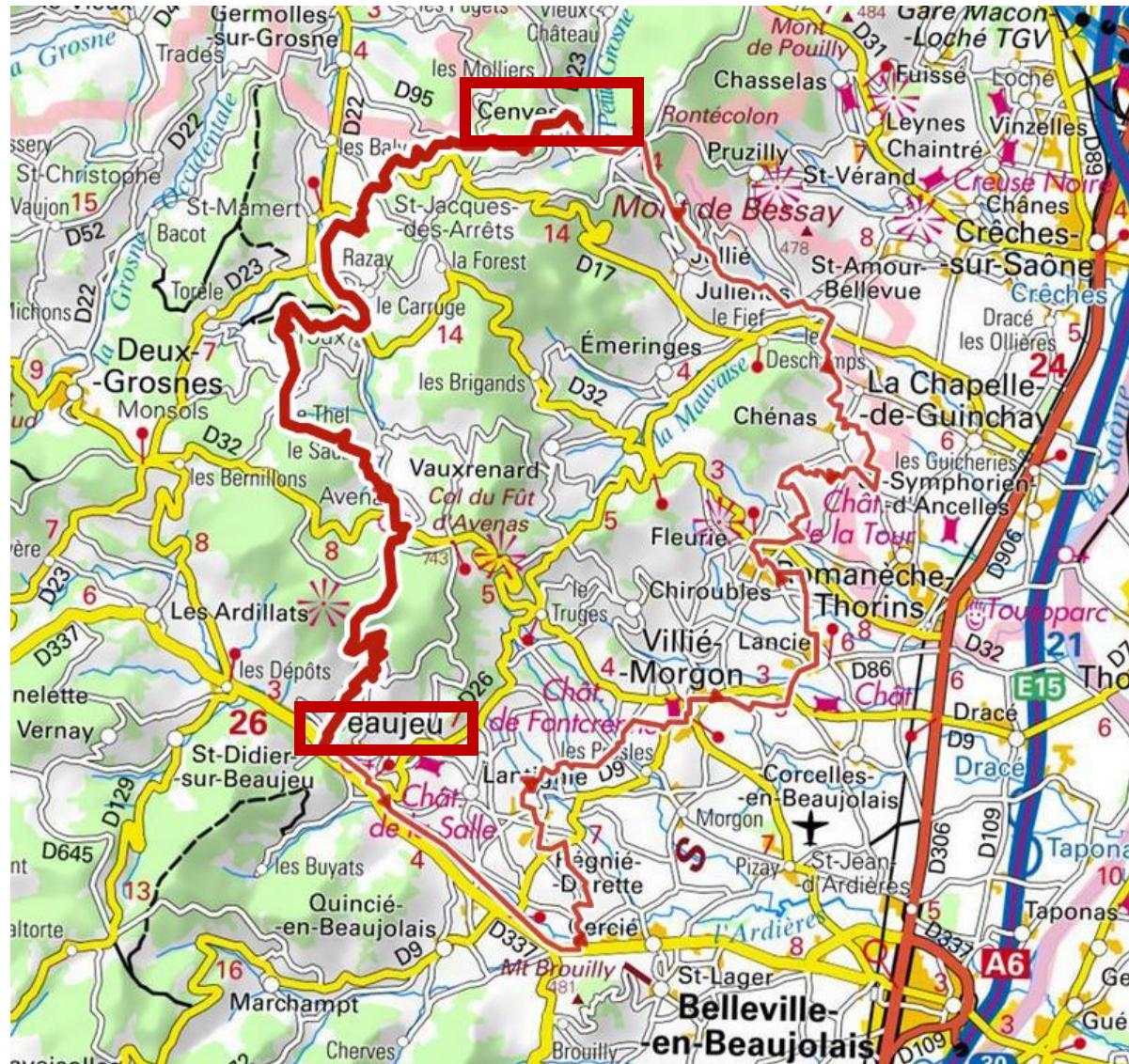
- Saint-Jacques-des-Arrêts et les peintures de Jean Fusaro,
- Ouroux
- Avenas



# Entre Vignobles et Monts du Beaujolais –

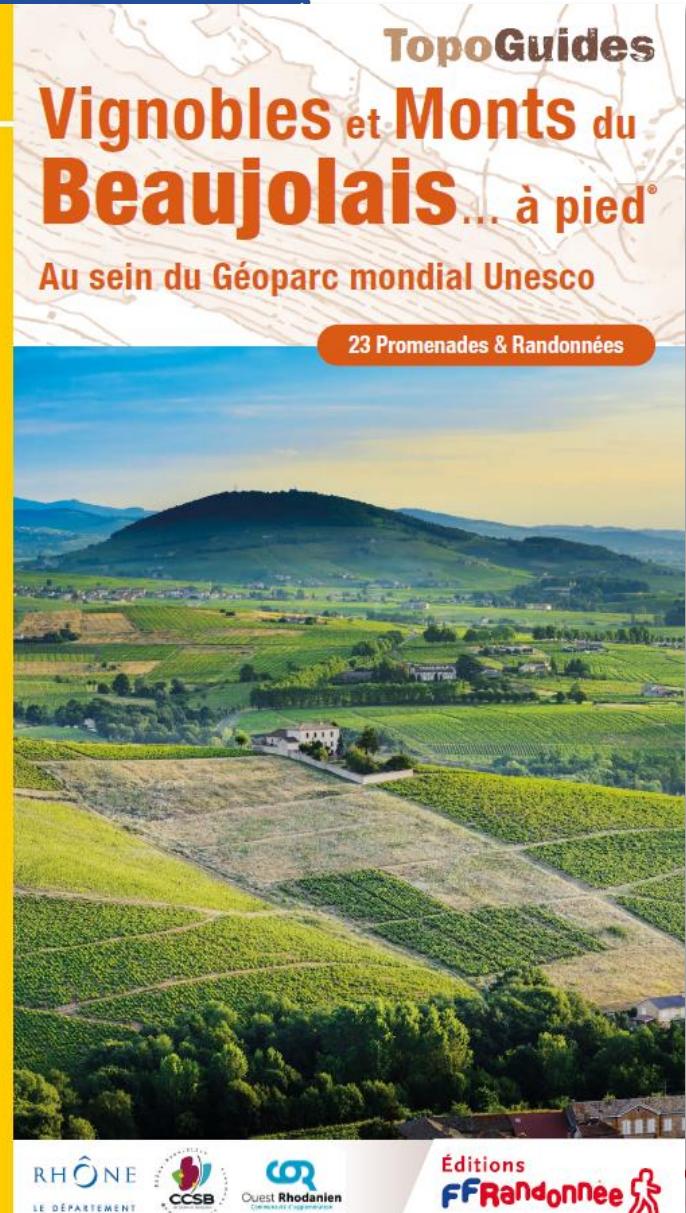
## Etape 3 : Cenves - Beaujeu

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



# Entré Vignobles et Monts du Beaujolais

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

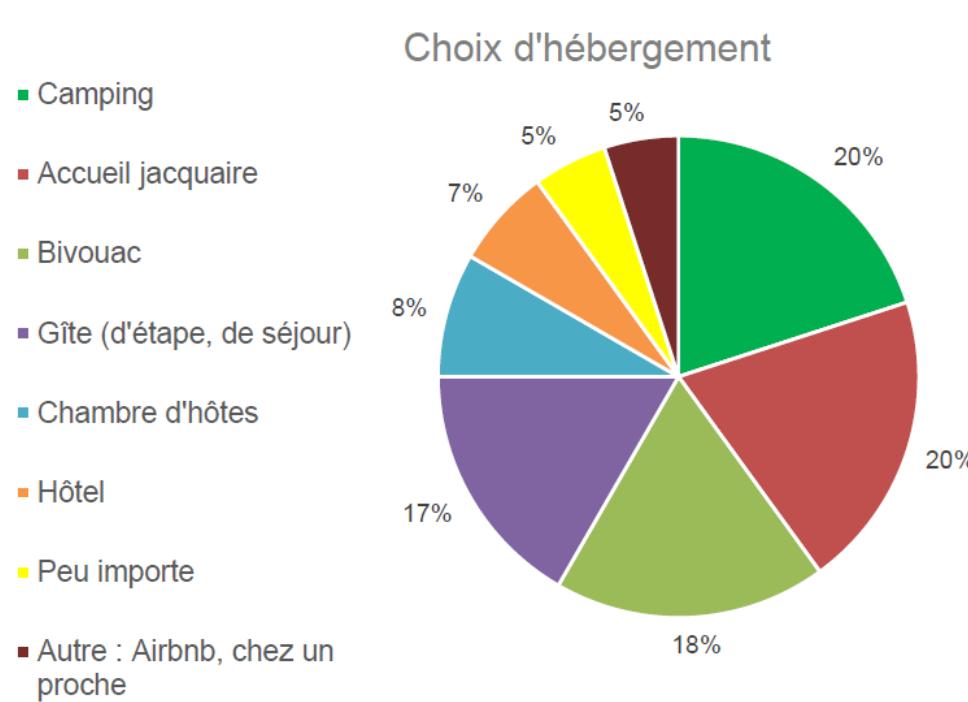


# Difficulté majeur lors de la réalisation de notre guide 37 idées de Micro-aventures en région : Les hébergements

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](http://auvergne-rhone-alpes.ffrandonnee.fr)



**FFRandonnée**   
Auvergne-Rhône-Alpes