

CALENDRIER DES RANDOS

2026

EN ISÈRE



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée

Isère

Éditorial



En 2026, MARCHONS, TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !!!

Sport équilibré, accessible à tous, la randonnée pédestre est une activité physique de nature reconnue pour préserver et améliorer sa santé.

Dans ce calendrier des randonnées 2026 en Isère, découvrez les activités des clubs affiliés et celles du Comité FFRandonnée.

Mélange de détente en plein air et de convivialité, promenade ou marche tonique et vivifiante, ces manifestations vous permettront de parcourir les sentiers de notre département et de découvrir les villages isérois.

En adhérant à la FFRandonnée Isère avec une licence dans un club ou une licence individuelle ; vous devenez acteur de la randonnée.

Venez suivre nos formations et/ou venez participer à nos actions de balisage, de collecte et de contrôle des sentiers, à nos journées de rencontres et d'échanges.

MARCHONS TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT est la devise FFRandonnée.

Consultez régulièrement notre site internet et n'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe dynamique.

Un grand merci à nos partenaires sans qui ce calendrier des randonnées pédestres en Isère ne pourrait exister.

Que chacun puisse apprécier l'évasion et l'aventure, en randonnant sur les nombreux itinéraires balisés de notre magnifique département !

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

Béatrice Étévé,
Présidente de la FFRandonnée Isère



MARCHE NORDIQUE LONGE CÔTE RAQUETTE À NEIGE **RANDONNÉE** FAST HIKING BÂTONS DYNAMIQUES

**3 500 CLUBS ET 10 000 ANIMATEURS VOUS ACCUEILLEN
DES PAS QUI NOUS RAPPROCHENT.**



FFRandonnée Isère
Maison de l'Agriculture
40, avenue Marcellin Berthelot
38100 Grenoble

Mail : isere@ffrandonnee.fr
Tél : 04 38 70 06 69



Présentation Comité



QUI SOMMES NOUS ?

La FFRandonnée Isère, association loi 1901, est l'échelon départemental de la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Elle agit auprès des pratiquants :

- en fédérant et en accompagnant les clubs de randonneurs.
- en formant des animateurs, des baliseurs-aménageurs et des dirigeants associatifs.
- en représentant les intérêts des randonneurs et de leurs associations auprès des pouvoirs publics et de nos partenaires.
- via le développement, l'entretien et la promotion du réseau fédéral homologué GR® et GR® de Pays.
- en participant à la veille, au balisage, au contrôle et à la promotion du réseau de sentiers.



QUELQUES CHIFFRES :

- 43 clubs
- 3650 adhérents
- 100 baliseurs collecteurs
- 1300 km de GR® et GR® de Pays
- Une collection de 12 topoguides



NOUS REJOINDRE :

Vous souhaitez créer un nouveau club de randonneurs ou affilier votre club ? Vous souhaitez adhérer à la FFRandonnée Isère, bénéficier d'avantages et soutenir nos actions ? Vous souhaitez agir en tant que bénévole et nous aider dans nos actions sur les sentiers (balisage des sentiers, veille, collecte de données), ou lors nos événements ?

Contactez nous !

Comité **FFRandonnée Isère**

Tél : 04 38 70 06 69

Mail : isere@ffrandonnee.fr

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

ALPES
ISÈRE

SOURCE DE HAUTEUR

MARCHEZ EN ISÈRE !

Plus de 400 itinéraires de randonnée
disponibles gratuitement sur l'appli !

ISÈRE OUTDOOR



isere.fr

isère
LE DÉPARTEMENT



Mars

TIGNIEU-JAMEYZIEU

Tarif
5 €

Dimanche 01 mars

Si on marchait pour Mars Bleu

Ligue contre le Cancer

Départ 9h00 - Départ Salle spectacle du Triolet

Circuit de 5.5 km. Ravitaillement à l'arrivée

Manifestation pour sensibiliser au dépistage du cancer colorectal.

Mail : ntoque@hotmail.com

Tél : 06 70 39 35 06

3 euros pour
les enfants

BOUGÉ-CHAMBALUD

GRATUIT

Dimanche 15 mars

La nouvelle chèvrerie

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15 - Le lieu de rdv sera communiqué à

l'inscription - Circuit de 13 km. Randonnée à la

journée, prévoyez votre pique-nique.

Mail : tourisme@entre-bievreethone.fr

Tél : 04 74 86 72 07

SAINT-ALBAN-DE-ROCHE

Tarif
7 €

Dimanche 29 mars

Rando Sainte Albanaise

Courir à Saint Alban

2 circuits : 10 et 15 km avec majorité de chemins

entre bois et collines du Nord Isère

Départ de 7h30 à 9h30 depuis le stade

Tél : 06 60 91 30 53

Mail : courirastalban@gmail.com

1 euros reversé
à une cause
caritative

CESSIEU

Tarif
4 - 6 €

Dimanche 29 mars

Randonnée Plein air

AS Cessieu Foot

Départ entre 7h30 et 10h depuis la salle des fêtes

de Cessieu

3 circuits : 5 km - 11 km - 15 km

Tél : 06 88 24 13 93

Mail : christian.montfollet@orange.fr

Repas à
l'arrivée





2026 RANDO du Trail du LAC de PALADRU
sa. 18 AVRIL et di. 19 AVRIL

Au profit de l'Association Les amis des Enfants du Monde



sa. 18 AVRIL	di. 19 AVRIL	
2 PARCOURS RANDONNÉES départ libre entre 08h et 10h	2 MARCHES NORDIQUES CHRONOMÉTRÉES	
▶ 10km ▶ 20km	départ > 10h15 ▶ 11km	départ > 10h30 ▶ 16km

DÉPART : rdv à la plage de Montferrat (38620)
Camping Détente et Clapotis

Informations et inscriptions en ligne sur
traildulacdepaladru.fr



www.lesamisdesenfantsenfrance.fr - 04 74 86 72 07 - 06 60 91 30 53

SALON DU RANDONNEUR

L'ÉCHAPPÉE NATURE !



**20·21·22 mars
2026**

Centre de Congrès de Lyon

Pour télécharger votre invitation

Entrez le code **FFR2026**
sur **www.randonnee.org**
ou flashez ici



CRÉMIEU

Tarif
7 €

Dimanche 05 avril

Rallye des Lauzes

Crémieu vtt

Départ 8h00 - Ecole des Dauphins

3 circuits de 10 à 15 km

Tél : 06 40 14 93 90

Mail : contact@cremieuvtt.fr

RUY MONTCEAU

Tarif
7 €

Lundi 06 avril

Les Foulées Ruymontoises

AS Randonneurs de Ruy Montceau

Départ libre de 7h30 à 10h30 - Salle de Lavit

3 parcours : 6 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 88 30 38 14

Mail : jacky.humbert2@orange.fr

Repas à
l'arrivée

VIRIVILLE

Tarif
NC

Dimanche 12 avril

Randonnée Humanitaire

Yakhia Nord Niger

Départ entre 7h30 et 10h - Salle du Pont Neuf

3 circuits : 5 km, 11 km et 15 km

Tél : 07 67 48 07 42

Mail : deville.m@wanadoo.fr



DOLOMIEU

Tarif
7 €

Dimanche 12 avril

Rallye pédestre Dolomieu

La balade dolomoise

Départ à partir de 8h depuis la salle des fêtes

3 circuits : 5 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 23 11 41 01 (laisser message)

Mail : labaladedolomoise38@gmail.com

MONTCARRA

Tarif
7 €

Dimanche 12 avril

Randonnée des fleurs 2026

Nature et patrimoine de Montcarra

Départ entre 8h et 11h

3 circuits : 6 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 80 89 17 23

Mail : fleurissement.montcarra@gmail.com

Gratuit
- 12 ans

SAINT-PRIM

GRATUIT

Dimanche 12 avril

Le plateau de l'Amballan

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15 - Lieu de départ communiqué à

l'inscription. 1 circuit de 15km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

MONTFERRAT

Tarif
7 - 14 €

Samedi 18 avril

Randonnée et marche nordique

Association du Trail du lac de Paladru

Départ libre entre 8h et 10h

2 circuits de randonnées pédestres (le samedi)

+ 2 parcours de marche nordique (le dimanche)

Mail : contact@traildulacdepaladru.fr



Marche nordique

MONTREVEL

Tarif
NC

Dimanche 19 avril

Randonnée pédestre

Amicale des donneurs de SANG

Départ à partir de 8h - Salle des Fêtes

2 circuits : 8 km et 15 km

Tél : 06 51 70 46 68

Mail : boitonc@free.fr

Restauration
à l'arrivée

MOISSIEU-SUR-DOLON

Tarif
NC

Dimanche 19 avril

Randonnée de Printemps

Culture et Loisirs

Départ à partir de 7h30 - Salle des fêtes

3 circuits : 7 km, 11 km et 16 km

Tél : 06 63 58 01 21

Mail : guyonnet.nicole@orange.fr

LA BÂTIE-MONTGASCON

Tarif
7 €

Dimanche 19 avril

Rando de la Soie

La Rando Bâtiolanne

Départ de 8h à 10h30 - Local des Associations

3 circuits : 5 km, 10 km et 14 km

Tél : 06 73 04 24 39

Mail : randobatiolanne@gmail.com

Gratuit
- 12 ans

CONFIEZ-NOUS VOTRE PROJET

Vous avez une idée ou un projet ?



06 27 09 14 24 | 03 62 02 05 02 | serviceclient@print-impression.fr



**RAND
HORIZONS**
L'aventure à vos pieds

RANDONNEZ LOCAL

Un réservoir d'idées de séjours et de voyages
pour vivre la randonnée et la montagne
50 idées de voyage nature à la découverte de
nos régions, nos massifs, nos vallées



**DÉCOUVREZ
NOUS !**

L'aventure est à vos pieds

Randonner en liberté, randonner avec un guide,
parcourir les sentiers insolites, se détendre, se
défouler, grimper ou flâner, nous avons les séjours
qui vous conviennent et vous apporteront ces
moments de plaisir à la découverte de la montagne

BOURGOIN-JALLIEU

DON

Dimanche 19 avril

Rando du cancer

Anim' Montbernier

Départ de 7h30 à 10h

3 circuits : 6 km, 10 km et 15 km.

Tél : 06 89 87 24 62

Mail : animmontbernier8@gmail.com

*Don au profit de
la recherche
contre le cancer*

CHÂTEAUVILAIN

Tarif
NC

Dimanche 19 avril

Rando Pédestre

Comité des Fêtes de Châteauvilain

Départ à partir de 7h30 - Salle des Fêtes

3 circuits : 8 km, 11 km et 15km

Tél : 06 08 31 30 28

Mail : cdfchateauvilain@gmail.com

PALADRU

Tarif
3 €

Mercredi 22 avril

Rando pour Tous®

FFRandonnée Isère

Journée d'échange et de convivialité entre personnes en situation de handicap et valides. Départs de 10h00 à 11h30 sur le parking de la plage.

Tél : 04 38 70 06 69

Mail : isere@ffrandonnee.fr



SAINT CHEF

Tarif
9 €

Dimanche 26 avril

Trail & randonnée des 3 clochers

Lièvres et tortues de Saint Chef

Départ 8h30 - Salle polyvalente

2 circuits : 7 km 12 km

Tél : 06 15 73 00 83

Mail : lievres.tortues38890@gmail.com

*Plateau repas
compris à l'arrivée*

CHABONS

Tarif
NC

Dimanche 26 avril

Randonnée Ecole Le Tulipier

APEL Ecole Le Tulipier

Départ à partir de 7h30 - Gymnase de Châbons

Tél : 06 84 32 38 29

Mail : secretariat.apel.letulipier@gmail.com

LA MURE

Tarif
8 à 22 €

Dimanche 26 avril

Randonnée Gourmande de l'Alpage

Mairie de La Mure

Départ à partir de 8h - Stade Zewulko

4 parcours : 6 km, 9 km, 15 km et 30 km

Tél : 06 12 21 62 19

Mail : communication@mairiedelamure.fr

*Produits
locaux*

CHIMILIN

Tarif
7 €

Dimanche 26 avril

Randonnée Chimilin

USEP/UFOLEP de Chimilin

Départ à partir de 7h30 depuis la salle des fêtes

2 circuits : 8 km et 15 km

Tél : 07 50 47 29 08

Mail : usepchimilin@orange.fr

GRENOBLE ALPES

GRATUIT

Dimanche 26 avril

Métroorando

Grenoble Alpes Métropole

Deux fois par an, la Métropole organise la Métroorando, une balade guidée et gratuite sur son territoire, pour tous les publics. Détails et informations sur le site internet
Tél : 04 85 59 82 80

VALENCOGNE

Tarif
NC

Dimanche 26 avril

Randonnée pédestre

Chesenvail

Départ à partir de 7h30 - Salle des fêtes

3 circuits : 6 km, 10 km et 16 km

Tél : 07 62 60 23 03

Mail : ry.blanc@wanadoo.fr

*Bolognaise
l'arrivée*

SICCIEU

Tarif
5 €

Dimanche 26 avril

Randonnée Pédestre du Sou des écoles

ISou des écoles

Départ à partir de 7h

Ecole de Siccieu, 5 circuits

Tél : 04 76 40 19 22

Mail : soudesecoles.sicciudizimieu@outlook.fr

*Courses enfants
gratuites*

LA RANDONNÉE GOURMANDE DE L'ALPAGE

2ème édition !

Dimanche 26 Avril 2026
À La Mure

A la découverte de l'alpage
du Sénépé et des produits
du terroir Matheysin !

6km

9km

15km

30km

Ville de
La Mure

neaclub
VILLAGES-CLUB

Bienvenue sur les sentiers
de randonnée alpins !

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

1 gratuité toutes les 20 pers.
payantes, apéro terroir offert
pour tout séjour dès 4 nuits !

Réservations & infos

groupes.neaclub.com
04 50 52 61 51

-5%
pour vos
futurs séjours
en groupes !



COURSE DE LA RÉSISTANCE

VENDREDI 8 MAI 2026

LA CÔTE SAINT-ANDRÉ

 MUSÉE DE LA RÉSISTANCE
ET DE LA DÉPORTATION
DE L'ISÈRE
GRENOBLE

Inscription à partir du 3 février 2026 sur coursedelaresistance.fr

Bièvre isère
PARCOURS

LA CÔTE
SAINT-ANDRÉ

Virville
commune et village à vivre



NaCVG
NATURALISME CITOYEN



ARAMHIS
Association pour la Recherche et la Mémoire de l'Isère

isère
LE DÉPARTEMENT

ROYBON

Tarif
NC €

Vendredi 01 mai

Rando du muguet

Roybon en fête

Départ à partir de 7h45

2 circuits : 9 km et 16 km

Tél : 06 20 93 81 05

Mail : roybonenfete@hotmail.com

MONTSEVEROUX

Tarif
NC

Dimanche 03 mai

La Marche du Muguet

Sou des écoles de Montseveroux

Départ 9h depuis le Château de Montseveroux

3 circuits : 5 km, 10 km, 20 km

Tél : 06 15 53 43 96

Mail : soudesecoles.montseveroux@gmail.com

NIVOLAS-VERMELLE

Tarif
6 €

Dimanche 03 mai

Marche dans la nature

ALEP Plein Air

Départ à partir de 7h30 depuis le foyer municipal

2 circuits

Tél : 06 07 67 68 78

Mail : alep.rando@hotmail.com



SAINT-ANTOINE L'ABBAYE

Tarif
6 à 7 €

Dimanche 03 mai

Rando du Tacot

Sentiers Antonins

Départ entre 7h30 et 10h - Salle des Fêtes

4 circuits de 6 à 20 km

Tél : 06 62 52 18 84

Mail : sentiers.stantoine@outlook.fr



Village
préfééré des
Français 2025

LA CÔTE SAINT-ANDRÉ

Tarif
8 à 13 €

Vendredi 08 mai

Course de la Résistance

Département de l'Isère

Départ : 10h00 depuis le Château Louis XI

2 circuits : 8 km et 19 km

Tél : 04 76 40 19 22

Mail : inscriptions@idee-alpe.fr



LE PIN

Tarif
NC

Vendredi 08 mai

Randonnée du Pin

le Pin Plein Air

Départ à partir de 8h15 - Salle des fêtes

2 circuits : 9 km et 13 km

Tél : 06 75 57 42 88

Mail : gonon.odile@wanadoo.fr

VÉZERONCE-CURTIN

Tarif
6 €

Samedi 09 mai

La Vézerontine

Familles Rurales Vézeronce-Curtin

Départ de 7h30 à 9h30

3 circuits : 7 km, 13 km et 17 km

Tél : 06 88 98 31 70

Mail : randonnee@frvezeronce-curtin.org

Gratuit
- 12 ans

Repas à
l'arrivée



VILLE-SOUS-ANJOU

GRATUIT

Dimanche 17 mai

La chapelle de Terrebasse

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ à 9h15 - Lieu de départ communiqué à

l'inscription - 1 circuit de 15 km

Tél : 04 74 86 72 07

mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

SAINTE-BLANDINE

Tarif
NC

Dimanche 17 mai

Rando des Fours

Gentils Randonneurs Blandinois

Départ de 8h à 9h30 - Maison des associations

3 circuits : 6 km, 10 km et 12 km

Tél : 06 75 20 43 41

Mail : talbot.chantal@orange.fr



LES ABRETS EN DAUPHINÉ

Tarif
NC

Samedi 23 mai

Randonnée du Sou

Sou des écoles La Batie Divisin

Départ à 14h depuis les jardins partagés

2 circuits

Tél : 06 84 96 56 00

Mail : soulabatiedivisin@gmail.com

Vente de
pizzas



LA RANDONNÉE dans Les Vals du Dauphiné

500 km de sentiers balisés
à moins d'1 h de Lyon, Grenoble et Chambéry.

www.tourisme-valsdu-dauphine.fr



AGENCE DE VOYAGE D'AVENTURE

Grand Angle

Trek & Vélo



Randonnée
guidée ou liberté



Itinérance à
vélo



Raquettes et
ski nordique



www.grandangle.fr

04 76 95 23 00

SAINT ANTOINE L'ABBAYE

Tarif
5 €

Samedi 23 mai

Randonnée pédestre - Trail des Moines

Amicales des casernes

Départ de 14h00 à 16h30 - Stade de foot

1 parcours de 10km

Tél : 06 77 34 51 50

Mail : amicale.stantoinelabbaye@gmail.com

SAINT-CHEF

Tarif
NC

Dimanche 31 mai

26ème tour des balmes dauphinoises

Sou des écoles de Saint Chef

Départ à partir de 8h - Salle polyvalente

3 circuits de différents niveaux

Tél : 06 52 76 27 10

Mail : soudesecoles.stchef@gmail.com

MASSIEU

Tarif
4 à 8 €

Dimanche 24 mai

La Massieutine

Sou des Ecoles de Massieu

Départ de 8h à 10h - Mairie de Massieu

3 circuits : 6 km, 12 km et 18 km

Tél : 06 63 99 46 52

Mail : soudesecolesmassieu@gmail.com

ÉCHIROLLES

Tarif
15 €

Dimanche 31 mai

Echiro'Rando

Sport 10

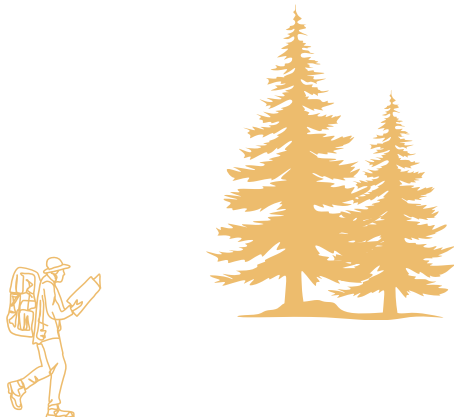
Départ 8h30 - Parc Robert Buisson

2 circuits : 7 km et 12 km

Tél : 06 20 28 83 90

Mail : inscriptionsport10@gmail.com

**L'intégralité des bénéfices est reversé
à la ligue contre le cancer**



Juin

VAL-DE-VIRIEU

Tarif
7 €

Dimanche 07 juin

Randonnée des Randonneurs de la Bourbre

Les Randonneurs de la Bourbre

Départ entre 7h30 et 10h

3 circuits : 7 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 74 11 24 37

Mail : bronnermyriam11@gmail.com

Gratuit
- 16 ans

Tarif
7 €

BRÉZINS

Dimanche 14 juin

Rando Folie

Rando Brézins

Départ de 8h00 à 10h00 - Salle des fêtes le Tremplin

3 circuits : 4 km, 11 km et 16 km

Tél : 06 11 34 14 82

Mail : contact@randobrezins.fr



PLAN

Tarif
5 €

Dimanche 07 juin

La randonnée du Camp de César

Comité des fêtes de Plan

Départ à partir de 8h depuis la salle des fêtes

3 circuits : 8 km, 13 km et 20 km

Tél : 06 16 70 77 53

Mail : valeriesteph.gay@gmail.com

Repas à
l'arrivée

Tarif
7 €

RUY-MONTCEAU

Dimanche 14 juin

La Rando de Kiki

Les Godas

Départ de 7h à 10h - Place de Montceau

3 circuits : 6 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 30 02 13 43

Mail : lesgodas@gmail.com

VERNIOZ

Tarif
NC

Dimanche 07 juin

La Suzon

Du Suzon à la Vazeze

Départ à partir de 8h00 - Salle des fêtes

3 circuits entre 8 et 18 km

Tél : 06 74 31 71 42

Mail : suzonvazeze@gmail.com

Tarif
NC

APPRIEU

Dimanche 14 juin

Trail des tortues joggeuses

Chaud les pattes

Départ à partir de 9h00 - Complexe sportif d'Apprieu

2 circuits : 8 km et 20 km

Tél : 06 87 68 12 65

Mail : chaudlespattes@gmail.com

BARRAUX

Tarif
5 €

Dimanche 07 juin

Escapades Barrolines

Les Compagnons de la Marche

Départ de 9h00 à 9h30 - Centre du village

3 circuits : 6 km, 9 km et 12 km

Tél : 06 82 18 56 49

Mail : james.rault38@gmail.com



GRATUIT

BELLEGARDE-POUSSIEU

Dimanche 21 juin

La spiruline

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15

1 circuit de 15 km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

AUTOUR DE L'OBIOU

GRATUIT

Dimanche 13 juin

Rando&Nous Tour de l'Obiou

FF Randonnée Isère

Randonnées thématiques ouvertes à tous à la découverte des autres usagers et des paysages de montagne. Accessible en famille

Tél : 04 38 70 06 69

Mail : isere@ffrandonnee.fr





Les Balcons
du Dauphiné

RANDONNÉES & BALADES

L'évasion grandeur nature à moins d'1h de Lyon

20

espaces
naturels
sensibles

2

réserves
naturelles

5

cités
médiévales

ÉTÉ
2026

NOUVEAU

Le guide
**Randonnées
et balades
aux Balcons
du Dauphiné**
recensera 10
randonnées
pédestres à faire
sur la journée ou
la demi-journée,
12 balades faciles
pour découvrir
2 réserves
naturelles et 9
Espaces Naturels
Sensibles,
sans oublier
les parcours
d'orientation à
faire en famille
pour une approche
plus ludique.



www.balconsdudauphine-tourisme.com
#BalconsduDauphiné



Juillet - Août

MERLAS

Tarif
7 €

Dimanche 05 juillet

La Merlantine

Association des 3 villages de Merlas

Départ à partir de 8h - Salle des fêtes

3 parcours : 5 km, 10 km et 15 km

Tél : 07 67 24 97 20

Mail : a3vmerlas@gmail.com

Gratuit
- 12 ans

CHABONS

Tarif
NC

Mardi 14 juillet

Trail de Châbons

Comité des Fêtes de Châbons

Départ entre 7h00 et 9h00 - Gymnase de Châbons

2 parcours : 10 km et 17 km

Tél : 06 84 32 38 29

Mail : comitedesfeteschabons@gmail.com

SALAISE-SUR-SANNE

GRATUIT

Dimanche 12 juillet

Salaise-sur-Sanne et son histoire

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15

1 circuit de 14,5 km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

GRENOBLE

Tarif
NC

Samedi 18 juillet

La Rando Ut4M

Grenoble Outdoor Adventure

Départ entre 11h30 et 17h30 - Col de Vence

1 parcours de 9 km

Tél : 04 65 84 67 40

Mail : info@ut4m.fr

Transport en bus
depuis Grenoble

14^e édition

Ultra tour des 4 Massifs

Là où la magie se produit



Randonnée Ut4M
Massif de Chartreuse
9km au départ du Col de Vence

Infos et Inscriptions sur ut4m.fr



copyright - tous droits réservés



2026



Dormez et mangez chez ceux qui soutiennent la randonnée en Isère

Découvrez tous les Compagnons de Route® sur notre site internet

Ma RANDO®



LA NOUVELLE APPLICATION DE LA FFRANDONNÉE



La Rando Santé

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle que la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Les publics cibles sont les personnes capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ».

Vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri (e) ou en rémission ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant qui vous fournira un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre, assorti le plus souvent de recommandations et de limites.

Vous suivez un traitement ?

Renseignez-vous auprès de votre médecin mais sachez que l'activité physique modérée telle que la randonnée pédestre peut faire partie intégrante de l'arsenal thérapeutique au même titre que votre traitement médicamenteux.

Vous êtes bien portant mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ? Votre médecin souhaite rompre cette sédentarité qui peut être responsable de tant d'affections graves.

Vous vous sentez seul(e) ?

Manque de confiance en vous ? Envie de se retrouver en groupe et de partager un moment convivial ? Rejoignez sans plus tarder un club Rando Santé, rien de mieux pour votre moral !



Rando Santé®



Que l'on soit sédentaire, aux capacités physiques diminuées et/ou atteint de maladie chronique, des clubs Rando Santé peuvent désormais accueillir ces publics en toute sécurité.

L'infection à la COVID19 peut devenir chronique et se prolonger durant de nombreuses semaines, on parle alors de "COVID long", le recours à la Rando Santé peut contribuer de manière significative à la reprise progressive d'une activité physique. N'hésitez pas à contacter un club spécialisé dans la Rando Santé.

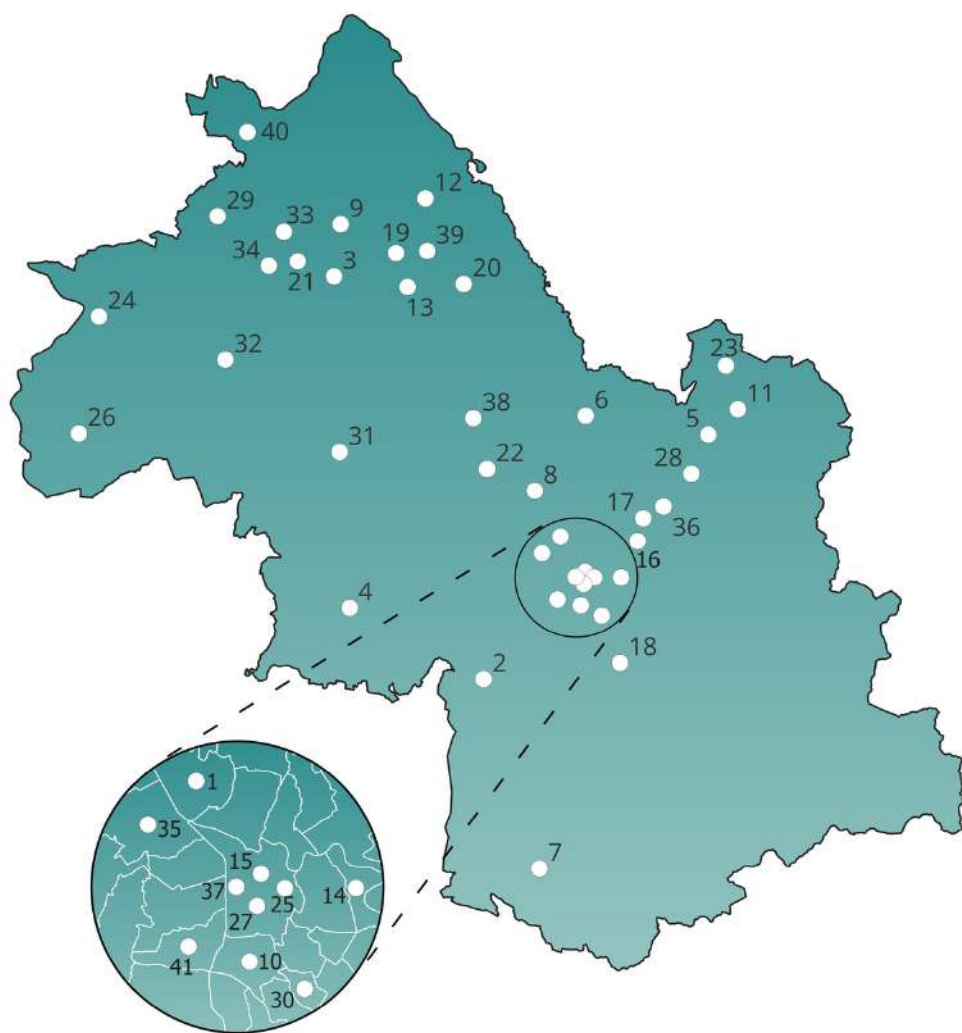
TROUVER UN CLUB RANDO SANTÉ.

Pour trouver un club Rando Santé à proximité, consultez le tableau des associations en pages 18 et 19 ou contactez le comité FF Randonnée Isère : isere@ffrandonnee.fr

FF Randonnée
les chemins, une richesse partagée

Isère

Associations affiliées



Marche nordique



Rando Santé®



Association affiliée

1	ADACE THOMSON CSF		SAINT-EGREVE	06 61 19 20 49	montagne.adace@gmail.com
2	AGOPOP - MAISON DES HABITANTS		VILLARD DE LANS	04 76 95 11 38	accueil@agopop.fr
3	ALEP PLEIN AIR		NIVOLAS VERMELLE	06 89 30 05 77	patrick.mh@orange.fr
4	AMICALE LAIQUE DE ST MARCELLIN		ST MARCELLIN	06 85 92 27 06	secretariat@alsmrando.fr
5	AZIMUTS ET COMPAGNIE		LE TOUVET	06 84 14 59 86	michel.caiato@orange.fr
6	CHARTREUSE MONTAGNE		ST LAURENT DU PONT	06 30 64 93 62	chartreuse.montagne@gmail.com
7	CIRCUIT PEDESTRE DU TRIEVES		CLELLES	06 79 48 25 67	berny0151@orange.fr
8	CLUB ENTRAIDE ET LOISIRS		VOREPPE	04 56 17 91 24	celvoreppe@sfr.fr
9	CYCLO RANDO DECOUVERTE		SAINT SAVIN	06 24 61 46 91	cyclorando@laposte.net
10	ENSEMBLE MARCHONS NORDIQUE 38		ECHIROLLES	06 32 32 29 70	ensemblemn38@gmail.com
11	FAMILLE EVASION		LE CHEYLAS	06 84 12 69 43	familleevasion@gmail.com
12	FAMILLES RURALES VEZERONCE CURTIN		VEZERONCE CURTIN	04 74 80 42 56	randonnee@frvezeronce-curtin.org
13	GENTILS RANDONNEURS BLANDINOIS		SAINTE BLANDINE	06 75 20 43 41	talbot.chantal@orange.fr
14	GIERES RANDO		GIERES	06 83 08 23 69	gieres.randonnee@gmail.com
15	GRIMPEURS DES ALPES		GRENOBLE	06 44 96 19 58	info@grimpeursdesalpes.net
16	GVRANDO MEYLAN		MEYLAN	06 22 80 17 76	contact@gv-meylan.fr
17	GVRSI SAINT ISMIER		SAINT-ISMIER	06 52 85 86 14	club.gvstismier@gmail.com
18	GYM RANDO VIZILLE		VIZILLE	06 69 30 76 73	gwizille@yahoo.fr
19	LA FOULEE ROCHETOIRINOISE		ROCHETOIRIN	07 61 26 64 31	fouleerochetoirinoise@gmail.com
20	LA NORDIQUE SAINT ANDREENNE		SAINT ANDRE LE GAZ	07 88 14 19 06	sylvie.lavieille@orange.fr
21	LA RANDOMARINOISE		DOMARIN	06 84 70 61 47	randomarinoise@gmail.com
22	LE DAHU MOIRANNAIS		MOIRANS	04 57 23 77 62	rose.grandene@neuf.fr
23	LES COMPAGNONS DE LA MARCHE		BARRAUX	06 82 18 56 49	james.rault0800@orange.fr
24	LES GODILLOTS VIENNOIS		VIENNE	04 74 53 76 10	lesgodillotsviennois@laposte.net
25	LES JARRETS D'ACIER		GRENOBLE	06 82 55 90 18	jarretsdacier@gmail.com
26	MARCHEURS ROUSSILLONNAIS		VILLE-SOUS-ANJOU	06 58 12 27 22	contact@marcheurs-roussillonnais.fr
27	MJC ANATOLE FRANCE		GRENOBLE	06 64 54 64 22	mjcclubrando@gmail.com
28	MJC LUMBIN		LUMBIN	07 81 74 50 73	mjclumbin@gmail.com
29	OSQ FOULEE LIBRE		SAINT QUENTIN FALLAVIER	06 98 21 93 85	osqfl@laposte.net
30	PHARTELO		BRESSON	07 61 19 50 47	contactphartelo@gmail.com
31	RANDO BREZINS		BREZINS	06 11 34 14 82	contact@randobrezins.fr
32	RANDO ET DECOUVERTE		VILLENEUVE-DE-MARC	06 14 39 10 92	randoetdecouverte38440@gmail.com
33	RANDO IDA		L'ISLE D'ABEAU	06 24 41 31 90	randoida38@gmail.com
34	RANDO LOISIRS FOUR		FOUR	06 61 92 82 14	jp.gauchon@free.fr
35	RANDO MARCHES AVENTURES		SASSENAGE	06 11 60 42 32	contact.randoma23@gmail.com
36	SECTION GV EDUCATIVE DE BERNIN		BERNIN	06 62 52 10 16	brun.car@free.fr
37	STE DES TOURISTES DU DAUPHINE		GRENOBLE	04 76 44 75 94	stdmontagne@gmail.com
38	TROT SENTIERS		LA MURETTE	06 07 78 20 75	trot.senti38@gmail.com
39	UNION SPORTIVE ET CULTURELLE		LA CHAPELLE DE LA TOUR	07 70 03 38 19	uscrrando38@gmail.com
40	VIENS MARCHER		CHARVIEU CHAVAGNEUX	06 21 34 25 11	viensmarcher@laposte.net
41	ZEN ALTITUDE 38		SEYSSINS	06 60 23 30 48	zenaltitude38@gmail.com

Septembre

SAINTE-BLANDINE

Tarif
8 €

Dimanche 06 septembre

Les progrès de Baptiste

Association Les progrès de Baptiste

Départ à partir de 8h - Maison des associations

3 circuits : 6 km, 9 km, 12 km

Tél : 06 95 15 26 46

Mail : sandrine.francillard@outlook.fr

Gratuit
- 12 ans

RUY MONTCEAU

Tarif
7 €

Dimanche 06 septembre

La Berruyenne

AS Randonneurs de Ruy Montceau

Départ de 7h30 à 10h30

3 circuits : 6 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 88 30 38 14

Mail : jacky.humbert2@orange.fr

Manifestation
à but
humanitaire

PRIMARETTE

GRATUIT

Dimanche 06 septembre

Au rythme des escargot du Fongarot

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15

1 circuit de 13,5 km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

VALBONNAIS

Tarif
NC

Samedi 12 septembre

Randonnée Festive Run and Cheers

Association 3.8 Sport Santé

Départ 10h - Camping Valbonheur

2 circuit : 6 km et 12 km

Tél : 06 45 46 97 26

Mail : runandcheers@gmail.com

ROCHETOIRIN

Tarif
7 €

Dimanche 13 septembre

Randonnée des Tartines

La Foulée Rochetoirinoise

Départs de 7h30 à 9h30 - Salle des fêtes

3 circuits : 7 km - 11 km - 17 km

Tél : 07 61 26 64 31

Mail : fouleerochetoirinoise@gmail.com

Gratuit
pour les
enfants

CROLLES

Tarif
5 €

Dimanche 13 septembre

Marche du Cross des Coteaux de Crolles

Les Amis de la Course à Pied

Départ 9h05 - Gymnase la Marelle

1 circuit d'environ 11 km - Déniv : 400m

Tél : 06 80 48 51 41

Mail : lorenbarre68@gmail.com

NIVOLAS-VERMELLE

Tarif
6 €

Samedi 26 septembre

Rando Semi-Nocturne

ALEP Plein Air

Départ à partir de 17h - Foyer municipal

2 circuits : 10 km et 14 km

Tél : 06 07 67 68 78

Mail : alep.rando@hotmail.com



LE PASSAGE

Tarif
9 €

Samedi 26 septembre

Randonnée semi-nocturne

Comité des Fêtes Le Passage

Départ entre 18h et 19h - Salle des fêtes

3 circuits : 5 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 84 09 94 15

Mail : cdf.lepassage38@gmail.com

GRENA Y

GRATUIT

Dimanche 27 septembre

Marche des Collines

Collines Isère Nord Communauté

Départ de 7h30 à 10h

3 circuits : 5 km, 10 km et 15 km

Tél : 04 72 48 19 89

Mail : communaute@collines.org

LA CHAPELLE DE LA TOUR

Tarif
12 €

Dimanche 27 septembre

Ronde des fours

USCCrando et Comité des fêtes

Départ de 8h à 10h - Salle d'animation rurale

2 circuits : 9 km et 14 km

Tél : 06 19 73 27 58

Mail : comitedesfetes.lachapelle38@gmail.com

ENJOY

Profitez *

PAYS VOIRONNAIS



+550 km
DE SENTIERS
BALISÉS

+210 km
DE CIRCUITS
TRAIL

2 GRANDS
ITINÉRAIRES
EUROPÉENS

TOPOS RANDOS ICI



OFFICE DE TOURISME
04 76 93 17 60

tourisme.paysvoironnais.com

Septembre

ROMAGNIEU

Tarif
NC

Dimanche 27 septembre

Randonnée pour le Don De Sang

Amicale pour le don de sang bénévole

Départ depuis la salle du Clos de la Cure

3 circuits : 7 km, 12 km et 16 km

Tél : 06 85 30 79 83

Mail : noel.mercier-labbe1@orange.fr

VIRIVILLE

Tarif
NC

Dimanche 27 septembre

Viri Trail

ViriTrail

Départ 8h00 - Centre du village

2 circuits : 8 km et 15km

Tél : 06 12 75 74 24

Mail : viritrail38@gmail.com



La Randonnée

Vente | Location | Accompagnement en Montagne

Le spécialiste des articles de montagne éco-
conçus et socialement responsables

13 rue de Stalingrad, à Grenoble depuis 1948

Ouvert du mardi au Samedi



www.larandonnee.boutique

Venez découvrir le balisage avec la Fédération Française de Randonnée !



Venez baliser avec nous le :
vendredi 6 mars, jeudi 2 avril
mardi 5 mai, samedi 6 juin
jeudi 17 septembre, vendredi 9
octobre, mardi 3 novembre

Pour participer, envoyez un email
à isere@ffrandonnee.fr, ou
appelez au 06 22 13 43 60.

Octobre

SAINTE BLANDINE

Tarif
NC

Samedi 03 octobre

Rando Semi Nocturne

Gentils Randonneurs Blandinois

Départ de 18h à 19h - Salles des associations

3 circuits : 6 km, 8 km et 10 km

Tél : 06 75 20 43 41

Mail : talbot.chantal@orange.fr



METRORANDO

GRATUIT

Dimanche 04 octobre

Métrorando

Grenoble Alpes Métropole

Deux fois par an, la Métropole organise la Métrorando, une balade guidée et gratuite sur son territoire, pour tous les publics.

Détails et infos sur le site internet

Tél : 04 85 59 82 80



SAINT SAVIN

Tarif
10 €

Dimanche 04 octobre

Rando du p'tit Vin Blanc

Cyclo Rando & Découverte

Départ à partir de 7h30

3 circuits : 5 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 24 61 46 91

Mail : didierquily@yahoo.com

7 € licenciés
FFRandonnée



LA FRETTE

DON

Dimanche 04 octobre

Marche pour le Téléthon

Collectif Frettois

Départ de 8h à 10h

3 circuits : 6 km, 8 km et 13 km

Tél : 06 85 07 85 09

Mail : marie-france.marmonier@orange.fr

Reversé
au profit du
Téléthon

LANS EN VERCORS

Tarif
18 €

Dimanche 04 octobre

Rando de la Vercouline

AGOPOP, Maison des habitants

Départ de 7h30 à 9h.

Une délicieuse Vercouline vous attend à l'arrivée

3 circuits : 9 km, 11 km et 16 km

Tél : 04 76 95 11 38

Mail : accueil@agopop.fr

16 € licenciés
FFRandonnée

Repas à
l'arrivée



SAINT JEAN DE BOURNAY

Tarif
8 €

Dimanche 04 octobre

Randonnée Solidaire pour Yanniss

La Foulée Saint Jeannaise

Départ à partir de 7h30 - Salle Claire Delage

3 circuits entre 5 km et 16 km

Tél : 06 17 29 44 93

Mail : yannisetsdesdefis@gmail.com

JARRIE

Tarif
3 €

Mercredi 6 octobre

Rando pour Tous®

FFRandonnée Isère

Journée d'échange et de convivialité entre personnes en situation de handicap et valides.

Départs de 10h00 à 11h30

Tél : 04 38 70 06 69

Mail : isere@ffrandonnee.fr



SAINT QUENTIN FALLAVIER

Tarif
5 €

Dimanche 11 octobre

Marche d'Automne

OSQ Foulée Libre

Départ à partir de 8h00 - Boulodrome

3 circuits : 6 km, 11 km et 16 km

Tél : 06 98 21 93 85

Mail : osqfl@laposte.net

Gratuit
- 13 ans



BOURGOIN-JALLIEU

Tarif
7 €

Dimanche 12 octobre

La Rando des Châtaignes

Anim'Montbernier

Départ de 7h30 à 10h

4 circuits accessibles à tous

Tél : 06 89 87 24 62

Mail : animmontbernier8@gmail.com



Parcours PMR
accessible en
poussette

THODURE

Tarif
10 €

Dimanche 11 octobre

Marche Rose

Chamba'Run

Départ de 8h à 10h30 - Salle socioculturelle

2 circuits : 8 km et 15 km

Tél : 07 63 63 19 11

Mail : chambabarun38@gmail.com

OUI POUR VOIR DU PAYS SANS CHANGER DE PAYS



Dites OUI à toutes vos envies

Plus de 800 hébergements en Isère 100% made in France pour favoriser le savoir-faire et l'économie locale.

www.gites-de-france-isere.com

70 ANS
Et toujours
un grand OUI!



L'APPLI QUI SIGNALE LA CHASSE EN TEMPS REEL

* En remplacement de Land Share

Randonnée, VTT, cueillette, course à pied,
balade à cheval...

**Profitez de la nature, bien informés et
en toute sérénité !**



Carte interactive des zones de battue
(chasses collectives) **en direct**



Recherche par **commune** ou
position **GPS**



Gratuite sur Google Play &
App Store



GOOGLE PLAY



APP STORE



Octobre

LA BATIE MONTGASCON

Tarif
7 €

Dimanche 11 octobre

Ensemble pour le téléthon

La Rando Batiolanne

Départ à partir de 8h00 - Local des associations

3 circuits : 4 km, 7km et 12 km

Tél : 06 76 08 69 16

Mail : josiane.lalechere@gmail.com

Gratuit
- 12 ans



CREMIEU

Tarif
6 €

Dimanche 18 octobre

Randonnée de village

La Randonnée Crémolane

Départ 8h00 à 11h00 - Stade de foot

4 circuits : 4 km, 9 km, 12 km et 17 km

Tél : 06 73 56 07 97

Mail : larandonneecremolane@orange.fr

Gratuit
- 12 ans

LA BÂTIE DIVISIN

Tarif
6 €

Dimanche 11 octobre

Run'Cugnot

Comité des fêtes de la Batie Divisin

Départ entre 7h30 et 10h

2 circuits / Départ Salle des fêtes

Tél : 06 28 13 11 49

Mail : comitedesfeteslabatiedivisin@gmail.com

MONTCEAU

Tarif
6 €

Dimanche 18 octobre

Marche du Four

Association à but humanitaire

Départ de 7h30 à 10h

3 circuits : 7 km, 10 km et 12 km

Tél : 06 37 02 76 53

Mail : mcbernard38@orange.fr

Reversé
au profit du
Téléthon

ORNACIEUX BALBINS

Tarif
5 €

Dimanche 18 octobre

Randonnée pédestre

Club des Sages

Départ à partir de 8h00 - Stade de foot

2 circuits : 8 km et 12 km

Tél : 06 85 81 83 78

Mail : bonnet7981@gmail.com

Gratuit
- 14 ans

LES ROCHES DE CONDRIEU

GRATUIT

Dimanche 18 octobre

Les coteaux du Rhône

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 9h15 - Lieu de départ communiqué à

l'inscription. Parcours de 15 km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr



LE GUIDE DE L'AMÉNAGEMENT TOURISTIQUE

A consulter
dès maintenant !

Contact :

Fabien PUTHOD

☎ 04 79 87 96 40

✉ f.puthod@pic-bois.com

Signalétique & mobiliers

CONCEPTION & FABRICATION FRANÇAISE
...depuis 1990 !



www.pic-bois.com



**3 GESTES SIMPLES POUR SIGNALER
UN PROBLÈME ET DEVENIR UNE
SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE**

**CONSTATER
CONNECTER
SIGNALER**



FLASHÉZ
ET DEVEZ
UNE SENTINELLE

sentinelles.sportsdenature.fr

Novembre - Décembre

CHEZENEUVE

Dimanche 08 novembre

Les randos de Robert

Comité des fêtes de Chezeneuve

Départ et inscription entre 8h et 11h

3 circuits : 7 km, 10 km et 15 km

Tél : 06 26 93 41 74

Mail : comitedesfeteschezeneuve@gmail.com

**Tarif
7 €**

SALAGNON

Samedi 21 novembre

7ème Salanight

Crossminton des Balcons du Dauphiné

Départ entre 17h et 19h - Foyer communal

2 circuits : 9 km et 18 km

Tél : 06 85 73 87 13

Mail : crossmintonbalconsdauphine@gmail.com

**Tarif
8 €**

SAINT-SIMÉON-DE-BRESSIEUX

Mardi 11 novembre

Toboggan Julien VIAL

Club Cyclo Saint Siméon

Départ entre 7h30 et 10h - Salle du Manège

3 circuits : 11 km, 16 km et 19 km

Tél : 06 70 94 09 72

Mail : bernard.meunier89@gmail.com

**Tarif
7 €**

SAINT-MAURICE-L'EXIL

Dimanche 22 décembre

Entre deux eaux

Office de Tourisme Entre Bièvre et Rhône

Départ 13h15 - Lieu de départ indiqué à

l'inscription. 1 circuit de 8 km

Tél : 04 74 86 72 07

Mail : tourisme@entre-bievreetrhone.fr

GRATUIT



VOTRE ÉTÉ AVEC LES SCIENCES PARTICIPATIVES



RANDO EN MONTAGNE

+/- 1000 m par jour

5 jours en itinérance

CONTRIBUEZ A LA RECHERCHE SUR LE CLIMAT

de 1600m à 3100m

RESSOURCEZ-VOUS

Vous êtes dans le
Parc National des Écrins!

RÉSERVEZ VOTRE PLACE!

Des vacances **"tout-en-un"** où le fait de savoir et de comprendre décuple les émotions et le plaisir **d'être en montagne**.

Au programme : des sommets, de la beauté et une aide que vous pouvez apporter à nos scientifiques en utilisant des protocoles de collecte de données pour mieux comprendre le **changement climatique**.

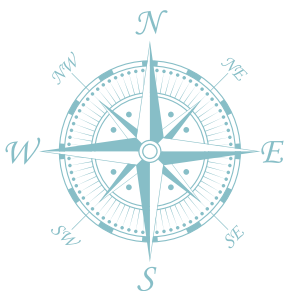
Partir avec moi, c'est combiner une **randonnée sportive** sur 5 jours avec des vacances "intelligentes". Peaufinez votre géologie, approfondissez votre connaissance de la faune&flore, dans une **itinérance** de refuges en refuges de **1600m à 3100 m**, et laissez-moi vous emmener cet été découvrir encore plus de secrets des pierres et des glaces !

ARPENTAGES.COM



Salons, Foires, Festivals

Venez à notre rencontre sur les nombreux salons, foires, expositions
sur lesquels nous serons présents !



20, 21 et 22 mars

Salon du Randonneur - Lyon

22 avril

Rando Pour Tous® - Paladru Plage

26 avril

Métrorando - Grenoble Alpes Métropole



8 mai

Course de la Résistance - La Côte Saint André

13 juin

Rando&Nous - Tour de l'Obiou



8 octobre

Rando Pour Tous® - Jarrie

Octobre

Métrorando - Grenoble Alpes Métropole

Novembre

Foire de Grenoble - Alpexpo

Novembre

Rencontre Ciné Montagne - Grenoble





Licence FFRandonnée

FRANCHISSEZ LE PAS !

2 façons de nous rejoindre

Vous souhaitez
randonner en groupe

Vous souhaitez
randonner seul



Licence club

Licence comité

Pourquoi

adhérer ?

Avec votre licence FFRandonnée, vous contribuez à la valorisation et à la préservation des itinéraires de randonnées pédestres dans toute la France. Vous soutenez la FFRandonnée Isère dans le cadre de ses actions. Vous pouvez baliser des itinéraires de randonnées, participer à la création d'un topoguide, avoir accès à des stages de formation, organiser un événement, bénéficier des avantages et services de la fédération...

En pratiquant en club vous bénéficiez en plus de randonnées encadrées par un animateur, pour tous les niveaux et tous les goûts dans une ambiance conviviale tout en prenant soin de votre santé.

Les avantages de votre licence FFRandonnée :

- Une **assurance** adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité que vous marchiez en club, seul, en France ou à l'étranger
- Une **assistance** 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger.
- Un accès aux **stages de formation** de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs.
- Un accès aux **voyages de randonnée** organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés.



Des tarifs préférentiels :

- Au magazine **Passion Rando** (10 € pour 4 numéros).
- Pour toute commande sur le site de la **boutique** FFRandonnée.
- Sur certaines **manifestations** de randonnée pédestre.
- Des **avantages** auprès des différents partenaires de la FFRandonnée.
- Des **conseils** personnalisés auprès de notre Fédération Départementale.



Adhérer

Licence club



Trouvez un club près de chez vous sur :
<https://www.ffrandonnee.fr/>



Contactez le club pour obtenir votre licence

Licence comité



Contactez nous au **04 38 70 06 69**
ou sur **isere@ffrandonnee.fr**



Adhésion également disponible en ligne :
<https://isere.ffrandonnee.fr/>

La Charte du Randonneur

A vibrant, colorful illustration depicting various hiking and outdoor activities in a stylized landscape. The scene includes a picnic area (1), a flock of sheep (2), a cyclist (3), a hiker with a map (4), a hiker with a compass (5), a hiker with binoculars (6), a hiker with a backpack (7), a hiker with a backpack (8), and a hiker with a backpack (9). The background features rolling hills, a river, and a small village.

① En rando, je ne laisse rien derrière moi. ② Avec les troupeaux, je ne m'approche pas trop. ③ Bien randonner, c'est aussi partager le sentier. ④ S'informer, c'est déjà protéger. ⑤ Le bon chemin, c'est celui qu'on respecte. ⑥ Passer incognito pour respecter les animaux. ⑦ L'étincelle c'est dans les yeux, pas dans les feux. ⑧ Le plus beau trésor, c'est celui qu'on admire encore. ⑨ Dans le calme, la nature se dévoile.



Si vous souhaitez nous contacter, faites-le dans nos Etablissements Service au Client créé par la TTTHealthcare ou de manière plus simple via l'annuaire, l'annuaire, le site et l'Internet.

La Fédération Française de la Pentathlon Moderne (FFM) travaille avec pour le développement de la sport les clubs de France, les fédérations sportives, les associations de l'environnement, le tourisme et les lycées.



Nos actions sur les sentiers

La FFRandonnée Isère agit pour un réseau de sentiers de qualité en Isère. Nos baliseurs bénévoles réalisent toute l'année des missions bénévoles sur les sentiers du département.

Ces missions sont ouvertes à tous ! Envie de nous rejoindre sur nos actions de terrain ?

Contactez nous : isere@ffrandonnee.fr

Le balisage :

Activité principale du comité, le balisage consiste au marquage et au petit entretien des itinéraires de Grande Randonnée (les GR® et GR® de Pays) et de Promenade et Randonnée (PR). Suivant la charte officielle de balisage de la FFRandonnée, les baliseurs bénévoles réalisent, en Isère, le balisage de près de 1800 km de sentiers chaque année pour le confort de tous les randonneurs. Que ce soit en vallée, dans la Métropole de Grenoble ou en montagne !



La collecte numérique :

Faite dans le cadre de la création ou de la mise à jour d'itinéraires, la collecte numérique consiste à sillonner un itinéraire défini au préalable afin de relever sa trace GPS et différents éléments ponctuels (poteaux, points de vue, dangers...) permettant de caractériser le circuit. Ces itinéraires se retrouvent dans les topoguides (GR®, GR® de Pays et PR) du comité Isère, dans l'application MaRando® et dans Isère Outdoor.

Le contrôle :

Cette mission, à destination des baliseurs confirmés, est une demande du département de l'Isère. Elle consiste à emprunter l'ensemble du réseau inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et Randonnée (PDIPR) d'un territoire afin de vérifier l'état général du réseau, du balisage et de la signalétique. Ce travail est réalisé avec des outils GPS de type smartphone équipé d'un logiciel de cartographie afin de réaliser les relevés. Il faut savoir que cette mission est ouverte seulement aux personnes faisant du balisage régulièrement et ayant suivis des formations spécifiques.



Coup d'oeil formation

La Fédération Française de Randonnée est très attachée à la formation des responsables associatifs et des animateurs. Elle assure une qualité de l'encadrement des associations et les Brevets Fédéraux qu'elle propose sont une référence. Elle assure aussi la formation de tous les bénévoles qui contribuent à la création, au balisage, à la documentation de notre terrain de jeu, les sentiers !

Brevet Fédéral d'Animateur de Randonnée Pédestre

L'animateur en randonnée pédestre anime des randonnées en autonomie et bénévolement auprès de tous publics, sur itinéraires balisés et non balisés et pour une durée pouvant atteindre plusieurs jours.

Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité

Le certificat d'animateur de randonnée de proximité vise à préparer des pratiquants aptes à exercer la fonction d'animateur de randonnée pédestre se déroulant sur une journée maximum.

Pratiquer la randonnée - Découverte + Perfectionnement

Ces formations s'adressent aux randonneurs désireux d'acquérir des connaissances sur la lecture de carte et l'orientation en randonnée.

Thématique (les outils numériques)

Cette formation a pour objectif d'apprendre à utiliser une application numérique permettant au randonneur de s'orienter en randonnée.

Baliseur

Ces formations sont ouvertes à tous les bénévoles souhaitant s'impliquer dans les actions de balisage de contrôle et de collecte des itinéraires de randonnées.



Renseignements et inscriptions :

isere.formations@ffrandonnee.fr

04 38 70 06 69



ICI matin

6h
9h

Tout ce qui se
passe ici est
dans ICI matin

Radio . TV . Digital

La Marche Nordique

La marche nordique est un sport de plein air qui se pratique sur tous les terrains à l'aide de bâtons spécifiques à cette discipline.

Elle a la particularité de faire travailler 80 % des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers, ...). Avec l'aide des bâtons, le déplacement est rapide et le marcheur adopte une attitude athlétique.

Cette discipline a vu le jour en Finlande dans les années 20, pratiquée par les skieurs de fond lorsqu'il n'y avait pas de neige. En 2000 est créée la International Nordic Walking Association (INWA) qui a pour rôle de promouvoir et développer ce sport.

En France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme qui obtient la délégation ministérielle pour le développement, la formation et la promotion de cette discipline.

La première édition de l'Euro Nordic Walking Vercors, rassemblement européen de marche nordique a eu lieu dans la commune de Villard-de-Lans en 2013.

Depuis, ce rassemblement se déroule chaque année en juin. En 2023, l'Euro Nordic Walking Vercors s'est déroulé à Méaudre du 9 au 11 juin et en 2024, il se déroulera du 14 au 16 juin à Megève.

La marche nordique est également très présente au sein de la Fédération Française de Randonnée qui aménage des circuits adaptés à la marche nordique (marquage jaune comme les PR) dont certains sont répertoriés dans les topographies.



Équipements nécessaires :

Tenue de sport avec des chaussures de marche, footing, trail ou trekking. Certains équipementiers proposent des chaussures spécifiques avec un caisson (idéal pour les petits cailloux).

Les bâtons : des monobrats avec dragonnes et des gantelets pour permettre le lâchage arrière et le rattrapage vers l'avant. Ils sont indispensables pour assurer la propulsion vers l'arrière.

Effets sur l'organisme : Sport d'endurance qui agit pour :

- Le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (anti-stress).
- Fitness de plein air (approche de la nature)
- La marche nordique est généralement pratiquée en groupe (aspect relationnel et social).
- Amélioration de la respiration, du système cardio-vasculaire, amplitude pulmonaire.
- Tonifie les muscles sur l'ensemble du corps (épaules, pectoraux, abdominaux, bras, dos, cuisses et jambes).

Sport complet qui se pratique à tout âge.

Prévention de l'ostéoporose, amélioration de la circulation du sang, renforcement du système immunitaire, rééducation après blessure. D'un point de vue énergétique, la marche nordique utilise 400 calories par heure alors que la simple randonnée n'en consomme que 280. Et beaucoup plus doux que le footing ou le jogging.

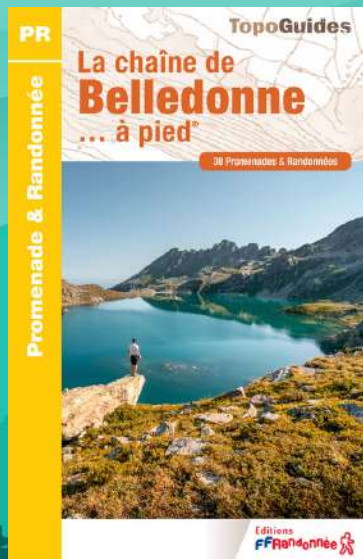
N'hésitez pas à nous contacter !

Venez « marcher Nordique » !



NOUVEAUTÉS

TOPO BELLEDONNE



Avec ses 38 randonnées entre Isère et Savoie pour découvrir la chaîne de Belledonne. Partez à la découverte des sommets et des lacs d'altitude, mais aussi des balades rafraîchissantes en sous-bois ou près des cascades.



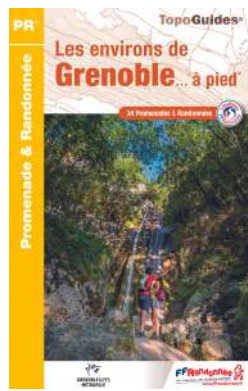
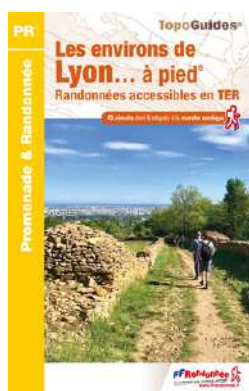
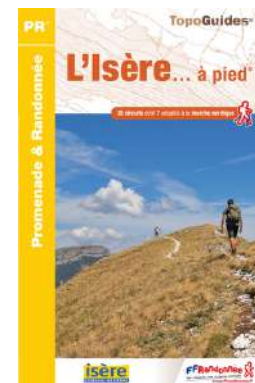
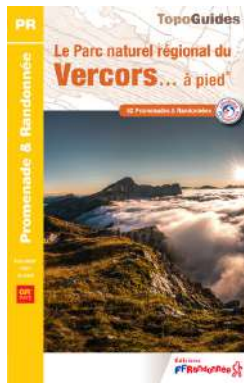
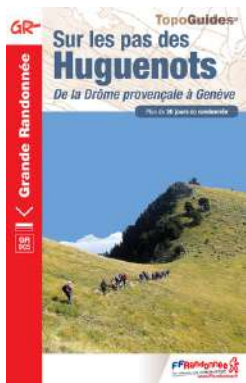
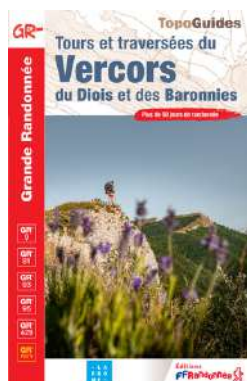
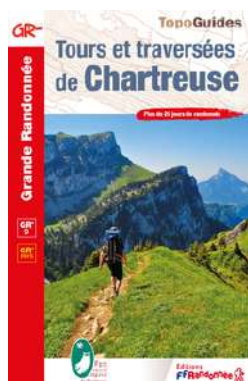
TOPOCARTE OBIOU

Avec ses 4 étapes et ses 64 km, nichées entre l'Isère, les Hautes-Alpes et la Drôme, le GR® de Pays Tour de l'Obiou s'adresse aux randonneurs expérimentés. Les sentiers en balcons vous dévoileront des vues imprenables sur les massifs avoisinants. Les fins d'étapes à traverser alpages et forêts seront récompensées par les délicieuses spécialités locales.



Notre collection de topoguides !

En vente sur notre site internet





PROFITE PARTAGE RESPECTE

La nature notre trésor commun

PROFITE des paysages, des espaces naturels et des sentiers balisés, pour pratiquer le sport, la détente ou le repos.

PARTAGE ce plaisir et ces espaces avec les autres pratiquants, avec discrétion et cordialité.

RESPECTE la nature, la biodiversité mais aussi les règles de bonne conduite, les consignes de sécurité et les usages professionnels.



NOUVEAU

TOPO GUIDE

DES RANDONNÉES DE GRENOBLE
ALPES MÉTROPOLE 2026



**865 KM
DE SENTIERS
—
30 RANDONNÉES**