

COMPÉTITION

Sète accueille le 10^e championnat de France de longe côte®



Le championnat de France de longe côte® 2025 se déroulera les 7 et 8 juin à Sète (34), sur les plages de la Baleine et du Lazaret. La FFRandonnée, en partenariat avec les comités Occitanie et Hérault et le club Sète Escapade, a programmé cinq parcours chronométrés : un 50, 200 et 800 m (la nouveauté 2025) en solo, un 400 m en binômes et un relais mixte de club 4 x 50 m avec pagai (autre nouveauté), incluant manches qualificatives et finales. À cette grille s'ajoutent des parcours sur 50 et 200 m avec guides pour un public porteur de déficience visuelle... et un trail-longe côte en individuel, une première. Que de nouveautés pour fêter le 10^e anniversaire de cet événement phare du littoral. Plus de 400 longueurs, une centaine d'accompagnateurs et quelque 50 clubs sont prêts à en découdre !

> www.ffrandonnee.fr/disciplines/les-disciplines/longe-cote-marche-aquatique

AVRIL

Isère



Venez profiter des beaux jours au lac de Paladru. Une journée d'échanges, de convivialité et de randonnées vous y attend... tous ! Valides, personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap mental et/ou psychique partageront les sentiers. Cette 18^e Rando pour tous® organisée

par la FFRandonnée Isère et les comités départementaux Sport Adapté et Handisport prévoit 2 km accessibles en fauteuil, 5 km (+ 130 m de dénivelé) et 9 km (+ 240 m de dénivelé) pour les bons marcheurs et joëlettes. Rendez-vous sur la plage !

> *Rando pour tous®, le 16 avril à Paladru - isere.ffrandonnee.fr*

MAI



Manche

La Ronde du Cotentin, c'est une boucle de 90 km balisée en sens unique... mais à la carte ! C'est en effet à vous de choisir la distance qui vous sied en composant votre journée du samedi et/ou du dimanche avec des étapes de 4 à 11 km entre 14 villages du Val de Saire. Le pass week-end est à 35 €, la journée à 25 €, et comprend les ravitaillements en chemin, le repas du midi et la navette retour. Pensez à réserver.

> *La Ronde du Cotentin, les 24 et 25 mai autour de Saint-Pierre-Eglise - rondedesvillages.encotentin.fr*

JIUIN

Martinique

Deux randonnées convergentes de niveaux différents et ouvertes à tous chaque jour, du 13 au 22 juin. Soit dix jours aux quatre coins de l'île s'achevant le dimanche par un bouquet final à Sainte-Marie - 5 randonnées convergentes. Quel festival, ce rendez-vous annuel de la FFRandonnée Martinique ! Qui plus est, presque tous les parcours sont inédits et



tous s'achèvent avec collation et animations traditionnelles. À 18 € la journée (20 € pour les non-licenciés), transport compris, n'attendez pas pour vous inscrire !

> *Festival international de randonnée de la Martinique, du 13 au 22 juin sur toute l'île - festivalinternationalrandominique.com*

Loir-et-Cher



Blois Bégon Randonnée vous donne rendez-vous quai de la Creusille, le 14 juin à 19 h. Tenue de soirée ? Des chaussures de marche pour avaler les 10 km d'un tracé - balisé pour l'occasion - valorisant les bords de Loire et les richesses patrimoniales de « la ville aux loups ». Le club propose en chemin un ravitaillement « fait maison », un quiz de connaissances générales et historiques invitant à lever les yeux de vos chaussures, et un pot de l'amitié à l'arrivée.

> *La Rando de Blois, le 14 juin à Blois - bloisbegonrandonnee.fr*

Vendée

Le temps d'une semaine, la FFRandonnée Vendée et ses clubs locaux se font tour-opérateurs pour



juin



une virée pédestre entre terre et mer. Randonnez 1, 2, 3... ou tous les jours, vous avez le choix, sur un itinéraire d'environ 20 km, encadré par groupes, à travers différents paysages de Vendée. Les 21 et 22 en pays Yonnais, le 23 au lac du Jaunay à Saint-Julien-des-Landes, le 24 à travers marais et forêt d'Olonne, le 25 dans le marais breton autour de Châteauneuf, le 26 dans la forêt de Monts... et 2 jours d'un final « bleu » sur l'île d'Yeu. Réservez vite !

> *La Vendée à pied, du 21 au 28 juin sur 7 sites du département - vendee.ffrandonnee.fr*

Oise

Les 60 km de marche de l'Oise que propose l'Association randonnée nogentaise villerisoise se font en deux temps. 18 km en marche groupée le samedi 28 juin au matin, entre Nogent-sur-Oise et Chantilly. Et le marathon des 3 forêts (celles d'Hermenonville, Chantilly et Halatte) le lendemain, en sens inverse, en marche nordique ou classique, et avec halte possible à Senlis (semi-marathon). Comptez 16 € par personne, quelle que soit la distance, et 6 € pour la navette retour.

> *Les 60 km de marche de l'Oise, les 28 et 29 juin à Nogent-sur-Oise - arn-nogentsuroise.com*

Gers

Calez vos pas dans ceux de la FFRandonnée Gers et entrez dans la Ronde de d'Artagnan ! Cette année, l'événement valse en trois temps autour de Pavie - à quelques kilomètres au sud d'Auch - sur les petits vallons boisés de la vallée du Gers. Deux randonnées classiques (8-9 et 11-12 km) et une Rando Santé® (4-5 km) avec ravitaillement ainsi qu'une initiation à la marche nordique sont prévues le matin. Le midi, pique-nique tiré du sac ou repas traiteur (payant) au choix, puis initiation à la marche nordique l'après-midi. Gratuit sur inscription en ligne.

> *La Ronde de d'Artagnan, le 29 juin à Pavie - gers.ffrandonnee.fr*

Ça saigne ? Ça suinte ? Vite !...

Coalgan® ADHÉSIF

Pour favoriser la cicatrisation & protéger la plaie !



Coalgan® ADHÉSIF est destiné à l'hémostase et à la cicatrisation, indiqué pour les plaies superficielles cutanées. Ce dispositif médical (DM) est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Si le saignement persiste et/ou la plaie ne cicatrise pas, demandez conseil à un pharmacien ou consultez un médecin. Pour une information complète et un bon usage, consultez la notice. Fabriqué en France par Les Laboratoires Brothier, 41 rue de Neuilly, 92000 Nanterre Cedex (France), RCS Nanterre B 572 156305, SAS au capital de 2 646 000 €. MTP25COG04A - janvier 2025



Soulage la douleur instantanément en supprimant le frottement

BROTHIER
LABORATOIRES