

GUIDE NUMÉRIQUE

PRODUIT LIVRABLE 7

ASSURER L'INCLUSION SOCIALE DES FAMILLES DE RÉFUGIÉS ET D'IMMIGRANTS PAR LA RANDONNÉE ET LES SPORTS DE PLEIN AIR

ERASMUS-SPORT-2021-SSCP
RÉFÉRENCE DU PROJET: 101050405



Cofinancé par
l'Union européenne

SENTIERS DE RANDONNÉE



POLOGNE

03 PARC NATIONAL
DES TATRAS /
ORLA PERĆ

05 PARC NATIONAL
DES BIESZCZADY
/ PIC DE TARNICA

07 PARC NATIONAL
DES PIENINY /
ROIS COURONNES

09 PARC NATIONAL
DE BABIA GÓRA /
SOMMET DE BABIA
GÓRA

11 PARC NATIONAL
DES MONTS
GÉANTS/ŚNIEŻKA

13 PISTE DE LA FORÊT
DE BIALOWIEZA /
DE LA RÉSERVE DE
BISONS

15 PARC NATIONAL
D'OJCÓW /
SENTIER DES NIDS
D'AIGLE

17 MONTS
BIESZCZADY /
WETLINA À
POŁONINA
WETLINSKA

19 PARC NATIONAL
DE LA GORCE /
TURBACZ

21 PARC NATIONAL
DES TATRAS /
RYSY

BELGIQUE

23 PARC NATIONAL
DE LA HAUTE
CAMPINE /
CONNECTERRA

25 ARDENNES /
SENTIER DE LA
RIVIÈRE
NINGLINSPO

27 HAUTES FAGNES /
SIGNAL DE
BOTRANGE

29 RÉGION DE LA
GAUME / DE
CHINY À
FLORENVILLE

31 FAGNES DE
MALCHAMPS /
CIRCUIT DES
FAGNES

SENTIERS DE RANDONNÉE



33 LA ROCHE-EN-
ARDENNE / THE
GRAND TOUR

35 HIGH FENS / LE
SENTIER DES
NUTONS

37 CONDROZ / LES
DEUX ROCHERS

39 CHINY / LES
FORÊTS DE
GAUME

41 SIGNAL DE
BOTRANGE



FRANCE

43 PARC NATIONAL
DES CALANQUES /
SENTIER DES
DOUANIERS

45 MONT SAINT-
MICHEL / SENTIER
CÔTIER

47 GORGES DU
VERDON / SENTIER
MARTEL

49 CORSE / GR20

51 VANOISE
NATIONAL PARK /
TOUR DU MONT
POURRI

53 PYRÉNÉES /
CARROS DE FOC

55 MERCANTOUR
NATIONAL PARK /
VALLÉE DES
MERVEILLES

57 GR10 / HAUTE
ROUTE DES
PYRÉNÉES

59 TOUR DU MONT
BLANC

61 PARC NATIONAL
DES ECRINS /
TOUR DU MASSIF
DES ECRINS

63 CONSEILS POUR
LE TREKKING

67 LES RISQUES ET
COMMENT LES
ÉVITER

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



PARC NATIONAL DES TATRAS / ORLA PERĆ

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : PALENICA BIAŁCZAŃSKA,
ZAKOPANE, POLOGNE



[Google Maps: Palenica Białczańska](#)



10 KM

Distance de
marche



6-8 H

Temps de marche



1000 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Orla Perć est un sentier célèbre et difficile dans les montagnes des Tatras, offrant des vues panoramiques époustouflantes sur les Hautes Tatras. Cet itinéraire exposé et rocailleux nécessite des escalades et l'utilisation de chaînes dans certaines sections. C'est une aventure passionnante pour les randonneurs expérimentés à la recherche d'un trek exigeant dans les montagnes polonaises.

Conditions particulières

Orla Perć est un sentier difficile qui nécessite un équipement de randonnée approprié, notamment un casque et des chaussures robustes. En raison de son exposition et de sa difficulté, il est recommandé de s'y aventurer par beau temps et avec une préparation adéquate.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



PARC NATIONAL DES BIESZCZADY / PIC DE TARNICA

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : USTRZYKI GÓRNE, POLOGNE 

[Google Maps: Ustrzyki Górne](#)



12 KM

Distance de
marche



4-6 H

Temps de marche



700 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le pic Tarnica est le point le plus élevé des montagnes Bieszczady, offrant de belles vues sur les paysages environnants. Le sentier traverse des prairies pittoresques, des forêts de hêtres et des sections rocheuses. C'est une excellente option pour les randonneurs à la recherche d'une randonnée modérée mais gratifiante dans le paisible et pittoresque parc national des Bieszczady.

Conditions particulières

Le sentier menant au pic Tarnica est bien balisé et convient aux randonneurs de niveau moyen. Le temps dans les Bieszczady peut être changeant, il est donc important de s'habiller avec plusieurs couches de vêtements et de se préparer aux variations des conditions.

DIFFICULTÉ : FACILE À MODÉRÉ



PARC NATIONAL DES PIENINY / TROIS COURONNES

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : SROMOWCE WYŻNE,
POLOGNE

[Google Maps: Sromowce Wyżne](#)



9 KM

Distance de
marche



3-4 H

Temps de marche



450 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les Trois Couronnes sont une formation rocheuse caractéristique des montagnes Pieniny, offrant des vues panoramiques sur les gorges de la rivière Dunajec et le paysage environnant. Le sentier vous emmène à travers les forêts, les prairies et le long de la pittoresque rivière. Il s'agit d'une randonnée populaire et accessible, qui convient aux randonneurs de tous niveaux.

Conditions particulières

Le sentier des Trois Couronnes est bien entretenu et convient aux randonneurs de différents niveaux. Il est important de porter des chaussures appropriées, car certains tronçons peuvent être rocailloux. Les montagnes Pieniny offrent une gamme d'activités supplémentaires, y compris le rafting sur la rivière Dunajec.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

PARC NATIONAL DE BABIA GÓRA / SOMMET DE BABIA GÓRA

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : ZAWOJA, POLOGNE



[Google Maps: Zawoja, Poland](#)



14 KM

Distance de
marche



6-8 H

Temps de marche



900 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Babia Góra est le plus haut sommet des Beskides et se trouve dans le parc national de Babia Góra. Le sentier offre de belles vues sur les paysages montagneux environnants et sur la diversité de la flore et de la faune. Il s'agit d'un trek difficile, mais les vues gratifiantes du sommet en font un choix populaire parmi les randonneurs expérimentés.

Conditions particulières

Le sentier menant au sommet de Babia Góra comporte des montées et des descentes abruptes, les randonneurs doivent donc être préparés à un terrain difficile. Il est recommandé de vérifier les conditions météorologiques et de se munir d'un équipement adéquat, notamment de chaussures de randonnée robustes et de vêtements chauds, en particulier pendant les saisons froides.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



PARC NATIONAL DES MONTS GÉANTS/ŚNIEŻKA

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : KARPACZ, POLOGNE



[Google Maps: Karkonosze National Park](#)



12 KM

Distance de
marche



4-6 H

Temps de marche



600 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Śnieżka est le plus haut sommet des monts Karkonosze et offre des vues panoramiques sur le paysage environnant. Le sentier traverse des forêts, des prairies et des sections rocheuses, mettant en valeur la diversité de la nature du parc national de Karkonosze. Il s'agit d'une randonnée populaire pour les randonneurs qui souhaitent explorer cette chaîne de montagnes unique.

Conditions particulières

Le sentier menant à Śnieżka est bien balisé et convient aux randonneurs de niveau moyen. Il est important de porter des chaussures appropriées, car certains tronçons peuvent être rocaillieux. Pendant les mois d'hiver, la région offre des possibilités de sports d'hiver, y compris le ski et le snowboard.

DIFFICULTÉ : FACILE



PISTE DE LA FORÊT DE BIALOWIEZA / DE LA RÉSERVE DE BISONS

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : BIALOWIEZA, POLOGNE



[Google Maps: Białowieża Forest](#)



10 KM

Distance de
marche



3-4 H

Temps de marche



187 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

La forêt de Białowieża est un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et la dernière forêt primitive d'Europe. Le sentier de la réserve de bisons vous emmène au cœur de la forêt et vous offre la possibilité de voir les bisons d'Europe dans leur habitat naturel. Le sentier est adapté à tous les âges et à tous les niveaux, ce qui en fait une destination populaire pour les familles et les amateurs de nature.

Conditions particulières

Le sentier de la réserve de bisons est bien balisé et convient aux randonneurs de tous niveaux. Cependant, il est important de rester sur le sentier désigné et de respecter les règles du parc afin de protéger la faune et de préserver l'environnement naturel.

 **POLOGNE**

DIFFICULTÉ : FACILE



PARC NATIONAL D'OJCÓW / SENTIER DES NIDS D'AIGLE

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : OJCÓW, POLOGNE



[Google Maps: Ojcowski National Park](#)



12 KM

Distance de
marche



4-5 H

Temps de marche



848 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national d'Ojców est connu pour ses étonnantes formations rocheuses calcaires et ses paysages pittoresques. Le sentier des Nids d'aigle vous emmène à travers le parc, en passant par des châteaux médiévaux et en offrant des vues panoramiques sur les vallées. Ce sentier convient aux randonneurs de tous niveaux et offre une occasion unique d'explorer les merveilles historiques et naturelles de la région.

Conditions particulières

Le sentier des nids d'aigle est bien balisé et relativement facile à parcourir. Il est important de respecter les règles et directives du parc et de prendre les précautions nécessaires lors de l'exploration des formations rocheuses et des ruines du château.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



MONTS BIESZCZADY / WETLINA À POŁONINA WETLINSKA

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : WETLINA, POLOGNE



[Google Maps: Połonina Wetlińska](#)



18 KM

Distance de
marche



6-8 H

Temps de marche



800 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les monts Bieszczady offrent des paysages à couper le souffle et des paysages uniques. Le sentier de Wetlina à Połonina Wetlińska vous fait traverser des forêts, des prairies et des alpages, offrant des vues panoramiques sur les montagnes environnantes. Il s'agit d'une randonnée modérée qui permet d'explorer la beauté de la région des Bieszczady.

Conditions particulières

Le sentier de Wetlina à Połonina Wetlińska est bien balisé, mais les randonneurs doivent être préparés à un terrain accidenté et à des changements de conditions météorologiques. Il est important d'avoir un équipement de randonnée adéquat et de respecter les consignes de sécurité tout en profitant des magnifiques paysages des Bieszczady.



POLOGNE

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



PARC NATIONAL DE LA GORCE / TURBACZ

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : RABKA-ZDRÓJ, POLOGNE



[Google Maps: Turbac, Poland](#)



20 KM

Distance de
marche



8-10 H

Temps de marche



1000 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national des Gorce est connu pour la diversité de sa flore et de sa faune, ainsi que pour la beauté de ses paysages. Le sentier menant à Turbacz, le plus haut sommet des monts Gorce, offre une vue imprenable sur les paysages environnants. Il s'agit d'une randonnée difficile qui récompense les randonneurs par des vues panoramiques et un sentiment d'accomplissement.

Conditions particulières

Le sentier de Turbacz est exigeant, avec des sections abruptes et un terrain varié. Les randonneurs doivent être en bonne condition physique et disposer d'un équipement de randonnée approprié. Il est important de vérifier les conditions météorologiques et de se préparer aux changements de l'environnement montagneux.

DIFFICULTÉ : TRÈS DIFFICILE



PARC NATIONAL DES TATRAS / RYSY

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : ZAKOPANE, POLOGNE



[Google Maps: Rysy](#)



24 KM

Distance de
marche



10-12 H

Temps de marche



1370 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Rysy est le plus haut sommet des Tatras polonaises et offre une vue imprenable sur les sommets et les vallées environnantes. Le sentier traverse de superbes paysages alpins, avec des lacs et des terrains rocheux. Il s'agit d'une randonnée très difficile qui convient aux randonneurs expérimentés à la recherche d'une aventure stimulante.

Conditions particulières

Le sentier du Rysy est exigeant et nécessite une bonne condition physique, un équipement d'alpinisme adéquat et une expérience du terrain alpin. Il est important d'être préparé aux changements de conditions météorologiques et de respecter les consignes de sécurité.

DIFFICULTÉ : FACILE



PARC NATIONAL DE LA HAUTE CAMPINE/ CONNECTERRA

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : MAASMECHELEN, BELGIQUE



[Google Maps: Hoge Kempen National Park](#)



8 KM

Distance de
marche



2-3 H

Temps de marche



259 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national de la Haute Campine est la plus grande réserve naturelle de Flandre et offre un paysage varié de forêts, de landes et de lacs. La boucle Connecterra vous emmène à travers d'anciens sites miniers, offrant des vues panoramiques sur la nature environnante. Il s'agit d'une randonnée facile, adaptée à tous les âges, qui permet d'explorer l'histoire unique et la beauté naturelle de la région.

Conditions particulières

La boucle de Connecterra est bien balisée et convient aux randonneurs de tous niveaux. Il est important de suivre les directives du parc et de respecter l'environnement naturel.



BELGIQUE

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



ARDENNES / SENTIER DE LA RIVIÈRE NINGLINSPO

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : REMOUCHAMPS, BELGIQUE



[Google Maps: Balade du Ningli](#)



6 KM

Distance de
marche



2-3 H

Temps de marche



444 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le sentier de la rivière Ninglinspo vous emmène à travers la pittoresque vallée de Ninglinspo dans la région des Ardennes. Le sentier suit la rivière, passant par des cascades, des rapides et des rochers couverts de mousse. Il s'agit d'une randonnée modérée qui offre une expérience paisible et immersive dans la nature.

Conditions particulières

Le sentier de la rivière Ninglinspo est un itinéraire très fréquenté, surtout pendant les mois d'été. Il est important de porter des chaussures appropriées et de faire attention aux rochers glissants près de la rivière.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



HAUTES FAGNES / SIGNAL DE BOTRANGE

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : SOURBRODT, BELGIQUE



[Google Maps: Signal de Botrange](#)



14 KM

Distance de
marche



4-5 H

Temps de marche



200 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les Hautes Fagnes sont une réserve naturelle unique caractérisée par ses tourbières, ses champs de bruyère et ses paysages pittoresques. Le sentier du Signal de Botrange mène au point le plus élevé de Belgique et offre une vue imprenable sur les environs. Il s'agit d'une randonnée modérée qui vous permet de vous immerger dans la tranquillité des Hautes Fagnes.

Conditions particulières

Les High Fens peuvent être difficiles à parcourir, surtout par mauvais temps. Il est important d'avoir un équipement de randonnée adéquat, de suivre les sentiers balisés et de respecter l'écosystème fragile des tourbières.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



RÉGION DE LA GAUME / DE CHINY À FLORENVILLE

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : CHINY, BELGIQUE



[Google Maps: Chiny.](#)



15 KM

Distance de
marche



4-5 H

Temps de marche



432 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

La Gaume, en Belgique, est connue pour ses paysages pittoresques, ses charmants villages et son riche patrimoine culturel. La randonnée de Chiny à Florenville vous emmène au cœur de cette région, offrant des vues pittoresques sur la Semois, des forêts luxuriantes et des collines ondulantes. Il s'agit d'un parcours modéré qui met en valeur la beauté de la région de la Gaume.

Conditions particulières

Le sentier de Chiny à Florenville implique de marcher sur des chemins bien marqués et peut être parcouru par des personnes ayant un niveau de forme physique modéré. Toutefois, il est important de se munir de chaussures et de vêtements adaptés, ainsi que d'une carte ou d'un outil de navigation.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE

FAGNES DE MALCHAMPS / CIRCUIT DES FAGNES



PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : SPA, BELGIQUE



[Google Maps: Fagne de Malchamps](#)



16 KM

Distance de
marche



5-6 H

Temps de marche



400 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les Fagnes de Malchamps sont une réserve naturelle située près de la ville de Spa. Le circuit des Fagnes vous fait traverser des landes, des forêts et des points de vue panoramiques. Il s'agit d'une randonnée modérée qui met en valeur la beauté naturelle de la région.

Conditions particulières

Le circuit des Fagnes est bien balisé, mais les randonneurs doivent être prêts à affronter les irrégularités du terrain et les changements de conditions météorologiques. Il est important d'avoir un équipement de randonnée adéquat et de respecter les consignes de sécurité tout en profitant des paysages pittoresques.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



LA ROCHE-EN- ARDENNE / THE GRAND TOUR

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : LA ROCHE-EN-ARDENNE,
BELGIQUE



[Google Maps: La Roche-en-Ardenne](#)



20 KM

Distance de
marche



6-7 H

Temps de marche



500 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

La Roche-en-Ardenne est une ville pittoresque nichée dans les Ardennes. Le Grand Tour vous emmène dans un voyage à travers les forêts, le long des rivières et jusqu'à des points de vue pittoresques. Il s'agit d'une randonnée modérée qui permet de découvrir le charme de La Roche-en-Ardenne et la beauté naturelle qui l'entoure.

Conditions particulières

Le Grand Tour est un sentier bien balisé, mais certains tronçons peuvent être escarpés et nécessitent des chaussures adaptées. Il est important d'être préparé aux changements de temps et de suivre les consignes de sécurité tout au long du parcours.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

HIGH FENS / LE SENTIER DES NUTONS



PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : BARAQUE MICHEL,
BELGIQUE



[Google Maps: Parc naturel Hautes Fagnes - Eifel](#)



23 KM

PerspDistance de
marcheectives



7-8 H

Temps de marche



700 M

Gain d'altitude



NON DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Sentier des Nutons, également connu sous le nom de "Gnome Trail", vous emmène à travers le terrain accidenté des Hautes Fagnes. Le sentier offre une randonnée difficile avec des montées abruptes, des chemins rocailloux et des vues panoramiques. Il s'agit d'une randonnée difficile qui récompense les randonneurs par des vues époustouflantes et un sentiment d'aventure.

Conditions particulières

Le Sentier des Nutons est un sentier difficile qui nécessite une bonne condition physique, un équipement de randonnée approprié et des compétences en matière de navigation. Il est important de se préparer à des conditions météorologiques variables et de respecter les consignes de sécurité lors de l'exploration des Hautes Fagnes.

 BELGIQUE

DIFFICULTY: MODERATE



CONDROZ / LES DEUX ROCHERS

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : SOMME-LEUZE, BELGIQUE



[Google Maps: Somme-Leuze](#)



12 KM

PerspDistance de
marcheectives



4-5 H

Temps de marche



300 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les Deux Rochers est un magnifique sentier situé dans la région du Condroz, connue pour ses collines ondulantes et ses paysages pittoresques. Le sentier traverse des forêts, des prairies et passe devant deux formations rocheuses remarquables. Il s'agit d'une randonnée modérée qui met en valeur le charme naturel du Condroz.

Conditions particulières

Le sentier des Deux Rochers est bien balisé, mais les randonneurs doivent être prêts à affronter les irrégularités du terrain et les changements de temps. Il est conseillé de se munir d'un équipement de randonnée adéquat et de respecter les consignes de sécurité tout en profitant de la beauté des paysages du Condroz.

DIFFICULTÉ : FACILE

CHINY / LES FORÊTS DE GAUME



PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : CHINY, BELGIQUE



[Google Maps: Chiny](#)



15 KM

PerspDistance de
marcheectives



4-5 H

Temps de marche



800 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

La région de la Gaume est réputée pour la beauté de ses forêts, le charme de ses villages et la douceur de ses paysages. Le sentier des forêts de Gaume vous permet d'explorer les zones boisées enchantées, les rivières sinueuses et les sites historiques. Il s'agit d'une randonnée facile, adaptée à tous les âges, qui permet de s'évader paisiblement dans la nature.

Conditions particulières

Le sentier des forêts de Gaume est bien balisé et accessible aux randonneurs de tous niveaux. Il est recommandé d'apporter un insectifuge pendant les mois d'été.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



SIGNAL DE BOTRANGE

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : BARAQUE MICHEL,
BELGIQUE

[Google Maps: Baraque Michel](#)



-

PerspDistance de
marche
eectives



4-6 H

Temps de marche



694 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Signal de Botrange est le point culminant de la Belgique et se situe dans la région des Hautes Fagnes. Il offre aux randonneurs une expérience stimulante et gratifiante en traversant les paysages uniques et pittoresques de cette réserve naturelle. L'itinéraire menant au sommet passe par des collines couvertes de bruyère, des tourbières et des forêts sereines, mettant en valeur la diversité de la flore et de la faune de la région.

Conditions particulières

La randonnée jusqu'au Signal de Botrange nécessite une bonne préparation, notamment un équipement de randonnée adapté, des outils de navigation et des provisions. Le terrain peut être difficile, en particulier par mauvais temps ou par temps humide. Il est important d'être conscient de ses capacités physiques et de faire preuve de prudence lors d'une randonnée dans cette région montagneuse.



FRANCE

DIFFICULTÉ : FACILE



PARC NATIONAL DES CALANQUES / SENTIER DES DOUANIERS

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : CASSIS, FRANCE



[Google Maps: Parc national des Calanques](#)



9 KM

PerspDistance de
marcheectives



2-3 H

Temps de marche



383 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national des Calanques est réputé pour ses paysages côtiers à couper le souffle et sa superbe eau turquoise. Le sentier des Douaniers longe la côte et offre des vues pittoresques sur les calanques. Il s'agit d'une randonnée facile, adaptée à tous les âges, qui permet de découvrir le charme de la Méditerranée.

Conditions particulières

Le sentier des Douaniers est bien balisé, mais certains tronçons peuvent être accidentés. Il est recommandé de porter des chaussures solides et d'apporter de la crème solaire et de l'eau en quantité suffisante par temps chaud.

DIFFICULTÉ : FACILE

MONT SAINT- MICHEL / SENTIER CÔTIER

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : MONT SAINT-MICHEL,
FRANCE

[Google Maps: Pas de La Demi-Lune](#)



6 KM

PerspDistance de
marcheectives



1-2 H

Temps de marche



87 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



NON DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Mont Saint-Michel est un site emblématique classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et situé sur une île rocheuse au large de la Normandie. Le sentier côtier vous emmène le long de la baie, offrant des vues panoramiques sur la magnifique abbaye et les estrans environnants. Il s'agit d'une randonnée facile qui allie histoire, beauté naturelle et expérience côtière unique.

Conditions particulières

Le sentier côtier est bien balisé, mais il est important d'être attentif aux marées et de respecter les consignes de sécurité pour éviter de s'échouer sur les estrans.

DIFFICULTÉ : FACILE

GORGES DU VERDON / SENTIER MARTEL



PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : POINT SUBLIME, FRANCE



[Google Maps: Point Sublime](#)



15 KM

PerspDistance de
marcheectives



4-5 H

Temps de marche



1100 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Les Gorges du Verdon sont souvent appelées le "Grand Canyon d'Europe" en raison de leurs falaises étonnantes et de leur rivière turquoise. Le sentier Martel vous emmène au bord des gorges, vous offrant des vues à couper le souffle et une expérience immersive de cette merveille naturelle. Il s'agit d'une randonnée facile, adaptée à la plupart des randonneurs, qui met en valeur la beauté de la rivière Verdon et de ses paysages environnants.

Conditions particulières

Le sentier Martel peut être étroit et exposé dans certaines sections, la prudence est donc de mise. Il est également important d'avoir des chaussures adéquates et d'emporter suffisamment d'eau, surtout pendant les mois les plus chauds.

DIFFICULTÉ : MODÉRÉE



CORSE / GR20

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : CALENZANA, FRANCE



[Google Maps: Corsica - GR20](#)



180 KM

PerspDistance de
marcheectives



15-16 D

Temps de marche



12,775 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le GR20 est l'un des sentiers longue distance les plus célèbres d'Europe. Il traverse les montagnes escarpées de la Corse. Il offre une randonnée stimulante et gratifiante à travers des paysages à couper le souffle, notamment des forêts de pins, des lacs alpins et des pics granitiques. Le sentier est divisé en étapes, ce qui permet aux randonneurs de choisir des sections en fonction de leurs préférences et de leur niveau de forme physique.

Conditions particulières

Le GR20 est un sentier difficile qui nécessite une bonne condition physique et une expérience de la randonnée. Il comporte des montées et des descentes abruptes, des sentiers étroits et des sections exposées. Les randonneurs doivent être préparés à des conditions météorologiques changeantes et porter un équipement adéquat.

DIFFICULTY: MODERATE



VANOISE NATIONAL PARK / TOUR DU MONT POURRI

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : PEISEY-NANCROIX,
FRANCE

[Google Maps: Mont Pourri](#)



25 KM

PerspDistance de
marcheectives



2-3 D

Temps de marche



2,452 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national de la Vanoise est le plus ancien parc national de France et offre des paysages alpins époustouflants et une faune diversifiée. Le Tour du Mont Pourri est une randonnée classique dans le parc, qui vous emmène à travers des vallées pittoresques, des lacs glaciaires et des cols de montagne accidentés. Il s'agit d'une randonnée modérée qui met en valeur la beauté naturelle et la riche biodiversité de la région.

Conditions particulières

Le Tour du Mont Pourri implique des randonnées en terrain montagneux, avec des sections escarpées et des conditions météorologiques potentiellement difficiles. Les randonneurs doivent être équipés d'un matériel adéquat, notamment de chaussures solides, de vêtements chauds et d'une carte de la région.

DIFFICULTY: MODERATE

PYRÉNÉES / CARROS DE FOC

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : ESPOT, SPAIN



[Google Maps: TREKKING CARROS DE FOC](#)



55 KM

PerspDistance de
marcheectives



4-5 D

Temps de marche



4,418 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Carros de Foc est un itinéraire de randonnée populaire qui traverse les paysages époustouflants des Pyrénées, tant du côté français que du côté espagnol. Il passe par des cols de haute montagne, des lacs glaciaires et des vallées pittoresques, offrant des vues panoramiques sur les sommets pyrénéens. Le sentier est bien balisé et offre une expérience inoubliable aux randonneurs qui recherchent des défis modérés et une beauté naturelle exceptionnelle.

Conditions particulières

Le sentier Carros de Foc implique une randonnée en haute altitude et peut être physiquement exigeant. Les randonneurs doivent être bien préparés et disposer d'un équipement adéquat, notamment de vêtements chauds, de bâtons de trekking et d'une carte ou d'un guide.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

MERCANTOUR NATIONAL PARK / VALLÉE DES MERVEILLES



PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : SAINT-DALMAS-DE-TENDE



[Google Maps: Vallee des Merveilles](#)



20 KM

PerspDistance de
marcheectives



2-3 D

Temps de marche



1,303 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le parc national du Mercantour est connu pour ses paysages alpins époustouflants, notamment ses hauts sommets, ses lacs immaculés et la célèbre Vallée des Merveilles. Cette randonnée exigeante vous fait traverser un site archéologique remarquable, rempli de milliers de gravures rupestres préhistoriques. C'est un sentier exigeant qui récompense les randonneurs par des vues à couper le souffle et une expérience culturelle unique.

Conditions particulières

Le sentier de la Vallée des Merveilles comporte des montées et des descentes abruptes, un terrain rocheux et des conditions météorologiques potentiellement difficiles. Les randonneurs doivent disposer d'un équipement d'alpinisme approprié, d'une bonne condition physique et d'une certaine expérience de la randonnée.

 FRANCE

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



GR10 / HAUTE ROUTE DES PYRÉNÉES

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : HENDAYE, FRANCE



[Google Maps: GR 10](#)



900 KM

PerspDistance de
marcheectives



45-50 D

Temps de marche



800 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le GR10 est un sentier de grande randonnée qui suit la chaîne de montagnes des Pyrénées, de la côte atlantique à la mer Méditerranée. Il offre aux randonneurs une aventure palpitante à travers des paysages variés, comprenant des sommets élevés, des vallées profondes et des villages de montagne pittoresques. Ce sentier requiert une excellente condition physique, des compétences en navigation et un équipement adéquat.

Conditions particulières

Le GR10 est un sentier exigeant qui demande aux randonneurs d'être autonomes et bien préparés. Il comporte des sections exposées, un terrain accidenté et des conditions météorologiques potentiellement difficiles. Les randonneurs doivent avoir une expérience de la randonnée longue distance et être à l'aise avec la navigation en milieu sauvage.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



TOUR DU MONT BLANC

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : LES HOUCHES, FRANCE



[Google Maps: Les Houches](#)



170 KM

PerspDistance de
marcheectives



10-12 D

Temps de marche



10,000 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Tour du Mont Blanc est une célèbre randonnée longue distance qui fait le tour du massif du Mont Blanc, en passant par la France, l'Italie et la Suisse. Il s'agit d'un voyage difficile et spectaculaire, qui met en valeur la beauté du plus haut sommet des Alpes et de ses paysages environnants. Le sentier offre aux randonneurs un mélange d'alpages, de glaciers et de charmants villages de montagne.

Conditions particulières

Le Tour du Mont Blanc est un sentier exigeant qui nécessite une bonne condition physique, une expérience de la randonnée en montagne et un équipement adéquat. Les randonneurs doivent être préparés à des conditions météorologiques variables et être prudents sur certains tronçons exposés.

DIFFICULTÉ : DIFFICILE



PARC NATIONAL DES ECRINS / TOUR DU MASSIF DES ECRINS

PERSPECTIVES

POINT DE DÉPART : LA BÉRARDE, FRANCE



[Google Maps: La Bérarde](#)



100 KM

PerspDistance de
marcheectives



7-9 D

Temps de marche



12,308 M

Gain d'altitude



DISPONIBLE

Hôtel



DISPONIBLE

Camping



DISPONIBLE

Restaurant



DISPONIBLE

L'eau



DISPONIBLE

Toilet

Une brève introduction

Le Tour du massif des Écrins vous emmène à travers les paysages époustouflants du parc national des Écrins, mettant en valeur les glaciers, les hauts sommets et les magnifiques prairies alpines. Il s'agit d'une randonnée exigeante qui offre aux randonneurs la possibilité d'explorer le cœur des Alpes françaises et de découvrir la nature sauvage de cette zone protégée. Le sentier offre des vues à couper le souffle et des rencontres avec une flore et une faune diversifiées.

Conditions particulières

Le Tour du massif des Écrins implique des randonnées en haute montagne, y compris des sections exposées et des conditions météorologiques potentiellement difficiles. Les randonneurs doivent être bien préparés et disposer d'un équipement d'alpinisme adéquat, de compétences en matière de navigation et d'une bonne condition physique.

CONSEILS POUR LE TREKKING



Faire des recherches approfondies sur le sentier

- Comprendre la longueur du sentier, le dénivelé et la difficulté technique.
- Consultez les rapports récents sur les sentiers pour connaître les dangers et les conditions particulières.
- Connaître les conditions météorologiques typiques et se préparer en conséquence.

Choisir le bon matériel

- Investissez dans des chaussures de randonnée confortables et de bonne qualité, que vous aurez rodées avant la randonnée.
- Choisissez des vêtements adaptés au climat ; les tissus qui évacuent l'humidité sont idéaux.
- Tenez compte de la nécessité d'utiliser des équipements spéciaux tels que des guêtres, des crampons ou des bâtons de trekking en fonction du terrain.

Les outils de navigation sont essentiels

- Munissez-vous d'une carte et d'une boussole et sachez les utiliser.
- Les appareils GPS ou les applications pour smartphone avec des cartes hors ligne peuvent être utiles, mais ne vous fiez pas uniquement à la technologie.

Approvisionnement adéquat en eau et en nourriture

- Prévoyez vos sources d'eau et emportez un filtre à eau ou des comprimés de purification.
- Emportez des aliments légers et énergétiques tels que des noix, des fruits secs et des barres énergétiques.

Adhérer aux principes "sans trace"

- Faites attention à votre impact sur l'environnement – emportez tous vos déchets, ne dérangez pas la faune ou la végétation et restez sur les sentiers balisés.
- Respectez les autres randonneurs et ne faites pas de bruit.

Priorité à la sécurité

- Emportez une trousse de secours de base et connaissez les principes de base des premiers secours.
- Informez quelqu'un de votre plan de randonnée et de votre heure de retour prévue.

Gestion du rythme et de l'énergie

- Commencez lentement et maintenez un rythme régulier pour conserver votre énergie.
- Faites des pauses régulières et écoutez votre corps pour éviter l'épuisement.

Rester informé des conditions et réglementations locales

- Vérifiez s'il existe des directives, des restrictions ou des conseils au niveau local.
- Respectez les normes et les pratiques culturelles, en particulier dans les régions où vivent des communautés indigènes.

Préparation aux situations d'urgence

- Connaître les procédures d'urgence de la région.
- Emporter le matériel d'urgence essentiel, comme un sifflet, une lampe de poche et un allume-feu.

Protection contre le soleil

- Appliquez régulièrement de la crème solaire et portez des vêtements de protection.
- Planifiez votre randonnée de manière à éviter les heures d'exposition au soleil les plus difficiles.

Protégez-vous contre les insectes

- Utilisez un insectifuge et envisagez de porter des manches longues et des pantalons dans les zones sujettes aux insectes.
- Vérifiez régulièrement la présence de tiques si vous faites du trekking dans des zones connues pour leur présence.

Rencontres avec la faune

- Renseignez-vous sur la faune de la région et sur le comportement à adopter en cas de rencontre.
- Gardez une distance de sécurité avec les animaux et ne les nourrissez jamais.

Vérifier et respecter les directives locales

- Sachez que chaque sentier peut avoir ses propres règles ou conseils.
- Obtenez à l'avance tous les permis ou laissez-passer nécessaires.

Préparation physique

- Faites régulièrement des exercices qui imitent les conditions de la randonnée, comme la marche ou la montée d'escaliers.
- Concentrez-vous sur l'entraînement cardiovasculaire, la musculation et la souplesse.

Préparation mentale

- Se préparer aux défis mentaux du trekking, tels que la gestion de la fatigue ou de la peur.
- Pratiquer la pleine conscience et les techniques de réduction du stress.

Utilisation équilibrée de la technologie

- Utilisez la technologie pour la sécurité et la navigation, mais évitez d'en devenir trop dépendant.
- Saisissez l'occasion de vous déconnecter et de profiter de la nature.

Considérations relatives aux assurances et aux permis

- Renseignez-vous sur la nécessité d'obtenir des permis de trekking et procurez-vous-les à l'avance.
- Envisagez de souscrire une assurance voyage qui couvre les activités de trekking.

Sensibilité culturelle et respect

- Apprendre les coutumes et les langues locales.
- S'habiller et se comporter de manière à respecter les communautés locales.

Sensibilisation et prévention du mal d'altitude

- Reconnaître les symptômes du mal des montagnes et savoir comment le prévenir.
- S'acclimater correctement en cas de trekking à haute altitude et monter progressivement.

LES RISQUES ET COMMENT LES EVITER



Se perdre

Risque: Perte du sentier ou désorientation, en particulier dans les systèmes de sentiers mal balisés ou complexes.

Éviter: Ayez toujours sur vous une carte, une boussole ou un GPS et sachez comment les utiliser. Restez sur les sentiers balisés et soyez conscient de votre environnement.

Dangers météorologiques

Risque: changements météorologiques inattendus entraînant une hypothermie, un coup de chaleur ou le fait d'être pris dans une tempête.

À éviter: Vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir. Emportez un équipement adapté aux différentes conditions et sachez reconnaître les signes de maladies liées aux conditions météorologiques.

Blessures

Risque: entorses, fractures, coupures ou ampoules dues à des chutes, à un terrain accidenté ou à des chaussures inadaptées.

Prévention: Portez des chaussures appropriées et bien ajustées. Utilisez des bâtons de trekking pour plus de stabilité. Soyez prudent sur les terrains difficiles et faites des pauses régulières pour vous reposer.

Déshydratation

Risque: Ne pas consommer suffisamment d'eau, en particulier par temps chaud ou sec.

Prévention: Emportez suffisamment d'eau et buvez régulièrement, même avant d'avoir soif. Envisagez d'utiliser des systèmes d'hydratation pour faciliter l'accès à l'eau.

Mal d'altitude

Risque: les randonnées en haute altitude peuvent entraîner le mal des montagnes en raison de la baisse du taux d'oxygène.

À éviter: Monter progressivement, s'acclimater correctement et connaître les symptômes du mal des montagnes.

Rencontres avec la faune

Risque: rencontre avec des animaux sauvages potentiellement dangereux.

Éviter: Apprenez à connaître la faune et la flore de la région. Gardez une distance de sécurité, ne nourrissez pas les animaux et sachez quoi faire en cas de rencontre.

Hypothermie ou coup de chaleur

Risque: températures extrêmes entraînant une hypothermie ou un coup de chaleur.

À éviter: Portez plusieurs couches de vêtements pour contrôler la température du corps. Restez au sec, évitez la surchauffe et protégez-vous du soleil.

S'échouer

Risque: ne pas pouvoir revenir en raison d'une blessure, de la fatigue ou d'un égarement.

À éviter: Emportez un sifflet et une lampe de poche. Prévoyez un plan d'urgence et informez quelqu'un de votre itinéraire.

Épuisement

Risque: fatigue physique et mentale altérant le jugement et les capacités physiques.

À éviter: Gardez le rythme, faites des pauses et maintenez une bonne hydratation et une bonne nutrition. Connaissez vos limites et faites demi-tour si nécessaire.

Préparation inadéquate

Risque: ne pas être préparé aux conditions du sentier ou sous-estimer la randonnée.

Éviter: Effectuer des recherches approfondies sur le sentier, s'entraîner de manière adéquate et emporter l'équipement essentiel.

Mauvaise alimentation

Risque: Niveaux d'énergie inadéquats dus à une alimentation insuffisante ou incorrecte.

À éviter: Emportez des aliments nutritifs et énergétiques faciles à manger sur le sentier.

Maladies d'origine hydrique

Risque: Maladies dues à des sources d'eau non traitées ou contaminées.

Éviter: Traitez toujours l'eau provenant de sources naturelles. Emportez un filtre à eau ou des comprimés de purification.

Morsures et piqûres d'insectes

Risque: Morsures ou piqûres d'insectes entraînant une gêne ou des réactions allergiques.

Éviter: Utiliser un insectifuge, porter des vêtements de protection et être prudent dans les zones où l'activité des insectes est élevée.

Exposition aux éléments

Risque: coups de soleil, coups de vent ou exposition à des conditions climatiques difficiles.

Éviter: Utiliser de la crème solaire, porter un chapeau et des lunettes de soleil, et emporter un abri d'urgence.

Questions de communication

Risque: Impossibilité d'appeler à l'aide dans les zones reculées dépourvues de réseau cellulaire.

À éviter: Emportez un téléphone satellite ou une balise de localisation personnelle dans les zones reculées.

Insensibilité culturelle

Risque: offenser les communautés locales ou violer les normes culturelles.

Éviter: Se renseigner sur les coutumes locales, s'habiller de manière appropriée et se comporter de manière respectueuse.

Impact sur l'environnement

Risque: endommager l'environnement naturel ou les habitats de la faune et de la flore.

Éviter: Respectez les principes du "Leave No Trace", restez sur les sentiers et minimisez votre empreinte.

Événements imprévus

Risque: événements tels que les catastrophes naturelles ou les urgences personnelles.

Éviter: Prévoir un plan flexible, se tenir informé de la région et disposer d'une personne à contacter en cas d'urgence.

Défaillance de l'équipement

Risque: dysfonctionnement ou inadéquation de l'équipement entraînant une gêne ou un danger.

Éviter: Vérifiez et entretenez votre équipement avant la randonnée. Connaître les techniques de réparation de base.

L'isolement

Risque: Difficultés à gérer les situations d'urgence lors d'un trekking en solitaire.

Éviter: Envisagez de faire du trekking avec un partenaire ou un groupe. Si vous êtes seul, prenez des précautions supplémentaires et informez les autres de vos projets.

Trekact

PARTENAIRES

INCLUSIVE
EUROPE 


JEUNE-S

mOBAD
time to digital transformation



Cofinancé par
l'Union européenne

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.