



petit futé

2021

Guide des
**RANDONNÉES
À PIED**



RMC
DÉCOUVERTE

www.petitfute.com

RMC

DÉCOUVERTE

PLUS FORT QUE LA FICTION

CANAL 24 DE LA TNT



EDITION

Directeurs de collection et auteurs :

Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Auteurs : Isabelle LAFINESTRE, Maud POUPA, Corine LACRAMPE, Claire DELBOS, Albert GOUPIL, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Directeur Editorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction France : Elisabeth COL, Tony DE SOUSA, Mélanie COTTARD, Audrey VEDOVOTTO

Rédaction Monde : Caroline MICHELOT, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHEZ, Natalia COLLIER, Laureen DUCHESNE

FABRICATION

Responsable Studio : Sophie LECHERTIER assistée de Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES, Delphine PAGANO

Iconographie et Cartographie : Anne DIOT assistée de Julien DOUCET

WEB ET NUMERIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU DE LAMARLIERE

Chef de projet et développeurs : Nicolas de GUENIN, Adeline CAUX, Kiril PAVELEK

Intégrateur Web : Mickael LATTES

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Community Traffic Manager : Alice BARBIER, Mariana BURLAMAQUI et Vincent PHAM

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial : Guillaume VORBURGER assisté de Manon GUERIN

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Responsables Développement régie inter :

Jean-Marc FARAGUET et Guillaume LABOUREUR

Chefs de Publicité : Camille ESMIEU

Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aïssatou DIOP

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nelly BRION

Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Sandra DOS REIS et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Jeannine DEMIRDJIAN et Adrien PRIGENT

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRULALL et Vinoth SAGUERRE

Responsable informatique : Arney BADER

■ PETIT FUTÉ GUIDE DES RANDONNÉES À PIED ■

LES NOUVELLES EDITIONS DE L'UNIVERSITE

18, rue des Volontaires - 75015 Paris.

☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

Couverture : Célèbres Calanques d'En Vau à Cassis

près de Marseille © janoka82 - stock.adobe.com

Impression : CORLET IMPRIMEUR - 14110 Condé-en-Normandie

Achévé d'imprimer : avril 2021

Dépôt légal : 16/05/2021

ISBN : 9782305052670

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

ÉDITO

On a pensé à vous, amis randonneurs !

Vous qui avez besoin de vous ressourcer, de « faire le vide », ou de prendre l'air, vous tenez dans vos mains votre meilleur compagnon de voyage qui ne vous laissera pas tomber !

Terre de contrastes, territoires sculptés par la nature et paysagés par l'homme, la France est un patchwork de paysages remarquables et changeants au fil des saisons. Le spectacle est garanti, les panoramas sont sublimes... La randonnée aux vertus indéniables est une harmonieuse conjugaison du plaisir de la marche et de la découverte.

Que vous soyez seul, en famille ou en groupe, que vous soyez un promeneur occasionnel ou plus aguerri, une personne en situation de handicap ou fragilisée, une personne âgée, un geek, on écoute ses sensations, son humeur et sa condition physique du jour.

Que vous ayez envie d'un voyage spirituel, solidaire, écoresponsable, végétarien, littéraire, historique, gourmand, botanique, zen, d'aventures, « clé en main », dans tous les cas partage et rencontres vont de pair !

Comme nous voulons faciliter votre sortie, nous allons vous partager nos conseils, nos astuces, notre riche carnet d'adresses de spécialistes en tout genre.

Pour commencer, on ne se lance pas tête baissée sur un sentier sans avoir préparé le terrain en amont, ni sans avoir consulté la météo avant le départ ! Itinéraire étudié, il faut s'équiper. Vos fidèles compagnons de voyage : chaussures, chaussettes auront été « cassées » lors de sorties antérieures si vous voulez éviter quelques souffrances, de même pour le sac à dos – votre maison que vous allez porter sur le dos ! – posez-vous la question « est-ce que je risque d'en avoir besoin ? »

Il ne faut pas négliger le « carburant », source d'énergie qui évitera les fringales ou autres défaillances. Bien sûr, on pense au casse-croûte ; mais lors de haltes gourmandes, imprévisibles, vous pourrez découvrir et apprécier différents terroirs. On n'oublie pas l'élément vital : l'eau, il est parfois difficile de s'en procurer. La lecture du guide est terminée, ses pages ponctuées d'annotations, tant mieux qu'elles ont été utiles.

Une dernière recommandation, amis marcheurs ! Prenez du plaisir le long de ces sentiers qui regorgent de trésors cachés.

Un conseil que ce guide ne peut vous donner : les surprises avec les « petits plus » que seule la nature peut vous offrir rendant votre sortie inoubliable ! Sûr que vous pensez à programmer votre prochaine sortie !

Marchez futé, c'est bon pour la santé !



IMPRIMÉ EN FRANCE

SOMMAIRE

■ CARNET DU RANDONNEUR ■

Se préparer	4
Choisir sa destination.....	4
Organiser son séjour.....	16
Argent, assurances et formalités.....	24
Forme, santé et alimentation.....	25
Condition physique.....	25
Santé.....	26
Hygiène.....	31
S'alimenter et s'hydrater.....	34
S'équiper	38
Pour la marche.....	38
Le sac à dos.....	43
Organiser son campement.....	45
S'orienter et se repérer.....	49
S'équiper ?.....	51
S'informer	57
La fédération.....	57
Les incontournables.....	57
Les guides de randonnée.....	58
Presse spécialisée.....	60
Librairies spécialisées.....	62
Sur Internet.....	64
Salons – Événements.....	66

■ RANDONNÉE ET PÈLERINAGE ■

Randonnée et pèlerinage.....	68
Saint-Jacques-de-Compostelle.....	68
Pèlerinages de Chartres.....	69
Le Tro Breiz.....	69
Tous les chemins mènent à Rome.....	70
Le Chemin de saint Cuthbert.....	70
Les chemins du Mont-Saint-Michel.....	70

■ RANDONNÉE BOTANIQUE ET CUEILLETTE SAUVAGE ■

Randonnée botanique et cueillette sauvage.....	72
---	-----------

Les spécialistes.....	72
Cueillette et gastronomie sauvage sur la chaîne des Puys.....	73
Sur la piste de la pivoine sauvage de Ribiers en Buëch.....	74
Herboriser sur le Chemin de ronde de Moline-en-Champsaur.....	75
A la découverte de la flore typique de Camargue.....	75
Les chemins de la biodiversité dans le PNR du ventoux.....	76

■ RANDONNÉE SOLIDAIRE ■

Randonnée solidaire.....	78
Le voyage autrement.....	78

■ RANDONNÉE ET BIEN-ÊTRE ■

Randonnée et bien-être.....	80
Les spécialistes.....	80

■ CIRCUITS EN FRANCE ■

Auvergne-Rhône-Alpes.....	82
Bourgogne-Franche-Comté.....	93
Bretagne.....	99
Centre-Val de Loire.....	104
Corse.....	109
Grand Est.....	112
Hauts-de-France.....	120
Île-de-France.....	124
Normandie.....	129
Nouvelle-Aquitaine.....	133
Occitanie.....	140
Pays de la Loire.....	149
Provence-Alpes-Côte d'Azur.....	152
Guadeloupe.....	160
Guyane.....	162
La Réunion.....	164
Martinique.....	166
Index.....	167

CARNET DU RANDONNEUR



SE PRÉPARER

CHOISIR SA DESTINATION

Le choix de la destination de votre randonnée est le « nerf de la guerre ». En fonction de la saison, de la chaleur, du niveau d'ombrage, certains lieux doivent être évités en plein été. Si votre sac à dos estival présente l'avantage d'être moins lourd, sans les pulls et le duvet épais, la chaleur peut rendre la marche pénible, voire franchement désagréable. En outre, dans les régions touristiques, en période estivale, les sentiers sont souvent très empruntés. Difficile de profiter de la nature dans ces conditions de surpeuplement ! En hiver, c'est le contraire : le sac est beaucoup plus chargé, il fait froid et les rencontres sont rares. Question de goût... L'idéal est de marcher en mai-juin ou en septembre-octobre dans les climats tempérés. Afin d'avoir une vision des différentes possibilités et de choisir au mieux en fonction de vos envies, de vos affinités, de vos capacités, il convient de savoir sur quel thème vous souhaitez bâtir votre voyage, dans quel pays, et de connaître les types d'environnements afin de mesurer leurs avantages et leurs inconvénients respectifs.

- ▶ **Les voyages à dominante culturelle** sont axés plus particulièrement sur le patrimoine, les sites historiques, les musées et la culture du pays. Ils sont en général faciles et les marches en pleine nature ne sont pas très longues.
- ▶ **Les voyages de découverte** allient culture et nature. Ils se déroulent en dehors des sentiers touristiques, afin

de partir à la rencontre des populations et de partager quelques instants de vie avec elles. On marche déjà plus. Effectivement, la plupart des étapes se font à pied.

- ▶ **Le voyage aventure** est, bien entendu, le plus sportif, mais aussi le plus authentique, car vous partez à la découverte de lieux moins accessibles aux touristes, les étapes sont plus longues et plus difficiles. Il vous faudra certainement un entraînement au préalable et une très bonne forme physique quoi qu'il arrive. Le niveau de difficulté du voyage à pied constitue un élément important.
- ▶ **Tranquille**, sans aucune difficulté majeure avec des étapes courtes et non techniques, il se déroule durant 2 heures à 4 heures de marche sur des sentiers bien balisés, toujours près d'un site à découvrir, d'un village ou non loin d'une route. C'est vraiment la balade idéale pour une initiation.
- ▶ **En famille**, il devra être adapté à l'âge des enfants (déconseillé avant 6-7 ans), ce qui n'exclut pas d'aller parfois un peu hors des sentiers battus. En général, les agences prévoient toujours la possibilité de récupérer l'enfant sur le trajet avec un véhicule en cas de grosse fatigue.
- ▶ **Les randonnées dynamiques** sont conçues, quant à elles, pour des étapes de 4 heures à 6 heures avec des

La randonnée fluviale

Mêler croisière fluviale et randonnée, c'est l'idée qu'a eue la société CroisiEurope. À chaque escale, une randonnée est proposée pour découvrir paysages, faune et flore. La randonnée en groupe cible les plus beaux circuits des territoires visités, dans des distances et durées variables selon les arrêts. Les pauses sont l'occasion d'explications culturelles ou floristiques par le guide. Qui dit croisière fluviale dit rythme lent, et la randonnée telle qu'elle est proposée par l'opérateur se met au diapason. L'allure est tranquille et les excursions pédestres ne dépassent pas les 10 km pour permettre à chacun de suivre le mouvement et de profiter de la nature environnante. CroisiEurope propose ce type de séjour en France et en Europe : Rhône et Saône, la vallée du Douro au Portugal, une escapade au fil du Danube, à Cadix, dans les Carpates...

■ CROISIEUROPE

12, rue de la Division Leclerc
STRASBOURG

☎ 03 88 76 44 44

www.croisieurope.com

strasbourg@croisieurope.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h30 ; le samedi de 9h à 12h. American Express.

Depuis 1976, CroisiEurope s'impose comme une référence en matière de croisières fluviales. Le croisiériste s'est associé au Club Vosgien de Strasbourg pour ajouter une offre inédite à sa carte de séjours : le mariage de la déambulation fluviale et des excursions pédestres. Pourquoi se contenter d'admirer le paysage du bateau quand on peut chasser ses souliers de randonnée et partir à la découverte de l'arrière-pays, dans une randonnée accessible, encadrée par un guide ? Qui plus est, le réconfort d'un bon repas au retour est toujours une promesse motivante ! De belles excursions à la carte et des offres spéciales proposées.

À chacun son niveau

- ▶ **Niveau facile** : ouverte à toute personne en bonne santé. Ces randonnées ne présentent pas de difficultés techniques et ne demandent pas d'efforts particuliers.
- ▶ **Niveau moyen** : 5 à 6 heures de marche par jour. Pensez à faire une remise en forme avant votre départ, vous en apprécierez d'autant plus votre séjour.
- ▶ **Niveau confirmé** : forte dénivellation, exigence technique ou longue distance. Réservé aux sportifs et à celles et ceux qui pratiquent la randonnée régulièrement.

dénivelés sans passages techniques très difficiles. Elles nécessitent néanmoins une bonne condition physique.

▶ **Enfin**, les plus sportifs aborderont des randonnées plus compliquées (étapes de 7 à 8 heures chacune), dénivelés importants avec certains passages qui peuvent se révéler parfois d'accès délicat.

Différents environnements

Campagne

La campagne reste sans aucun doute le terrain d'exploration pédestre le plus accessible, tant en ce qui concerne la difficulté de la randonnée, que le coût de l'équipement ou la facilité d'approche. C'est en général un bon moyen pour démarrer dans la pratique des voyages à pied et de mesurer ses capacités d'endurance. En France, vous pouvez cheminer sur les GR® (chemins de grande randonnée), mais également de nombreux chemins balisés par des associations, des communes ou des départements dans le cadre du PDIPR (le Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée), que l'on peut parcourir en boucle sur de courtes distances. Ces itinéraires sont souvent jalonnés de beaux points de vue ou de sites inaccessibles en voiture – vieux moulins ou lavoirs, habitats traditionnels, chapelle isolée sur un petit sommet à l'issue d'un beau chemin de croix, etc. La randonnée pédestre dans la campagne offre également une autre façon d'appréhender la nature et est l'occasion idéale de faire découvrir aux enfants *in situ* la flore et la faune de leur pays.

Forêt

Les massifs forestiers sont des lieux de randonnée prisés et fort agréables. Des forêts légendaires ouvrent

leur sentier à qui veut les arpenter. Cependant, la forêt n'est pas qu'un lieu de promenade, elle est aussi un écosystème complexe et souvent un espace de culture forestière. Contrairement aux idées reçues, une forêt ne pousse ni ne s'entretient seule. La main de l'homme est nécessaire pour qu'elle perdure et ne se transforme pas en lande. Alors, quand on traverse une forêt, il faut être conscient de ce qui se trame autour de soi. Il y a cette végétation luxuriante, cette faune discrète, mais il y a aussi des hommes, passionnés, qui œuvrent pour que la forêt vive et que des générations de randonneurs puissent s'en délecter...

▶ Respectez les propriétés privées

Il n'est pas rare qu'un sentier de randonnée traverse une propriété privée. Elle est matérialisée par une barrière et un panneau, indiquant des mentions comme « Passage aimablement toléré » et quelques règles à respecter. Celles-ci demanderont à ce que les randonneurs ne sortent pas des sentiers matérialisés, tiennent leur animal en laisse et s'abstiennent de cueillir fleurs ou champignons.

Pour le bien-être de tous, il est primordial de se plier à ces demandes qui répondent à des exigences de sécurité et de sauvegarde de l'environnement. Il peut s'agir de sécurité quand des travaux forestiers ou divers sont menés : bûcheronnage, abattage, élagage... Mais aussi de bien-être animal pour les oiseaux ou petits mammifères qui ont trouvé là un refuge et partiraient s'ils devaient être menacés par des chiens non tenus en laisse. De même, un piétinement des sous-bois gênera la faune et empêchera la régénération de la forêt si des semis commencent à pointer. Enfin, on s'abstiendra évidemment de camper sans autorisation, de faire un feu de bois et de jeter ses déchets...

Attention, chasse !

En France, dans les campagnes, en forêt et en montagne, la randonnée est déconseillée en période de chasse. Parfois, des interdictions formelles, concrétisées par des barrières entravant la circulation, obligeront à faire demi-tour ou à suivre un chemin alternatif. D'autres fois, il s'agira d'un simple avertissement indiquant le péril encouru, mais les panneaux « Chasse en cours » vous suggèrent toute de même fermement de rebrousser chemin. La chasse s'étend, selon les régions, de mi-septembre à fin février environ, mais des battues ou chasses à courre peuvent être organisées toute l'année. Les accidents de chasse causant la mort des randonneurs ne sont pas fréquents, mais pas rares non plus. Il convient donc d'être extrêmement prudent lors de ces périodes et de se renseigner, dans les mairies locales ou offices de tourisme, sur la randonnée choisie.

Deux types de randonnées

► **La randonnée courte ou « en étoile ».** À la journée, elle consiste à revenir le soir au point de départ. Elle se pratique sur un ou plusieurs jours, sans changer de « camp de base ».

► **La randonnée itinérante.** Elle se déroule sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, et impose d'arriver à l'étape chaque soir – gîte, refuge, campement –, de changer d'hébergement au quotidien et, par conséquent, de transporter ou de faire transporter ses bagages. C'est la formule « marche et bivouac ».

► Comprendre la gestion durable de la forêt

Certaines forêts arborent les logos PEFC ou FSC ou la mention « Forêt gérée durablement ». Qu'est-ce que cela signifie ? Empreinte d'émotions, de souvenirs et de romantisme, la forêt est perçue comme un milieu naturel où il fait bon randonner, se détendre, pratiquer des sports de plein air. L'arbre, parce qu'il s'inscrit dans un temps qui nous dépasse, est chargé d'une forte valeur sentimentale. Pourtant, la forêt, dès lors que l'on utilise son bois, se gère. Concrètement, les logos PEFC, FSC et mentions de gestion durable signifient que le propriétaire forestier s'est engagé à suivre des règles pour entretenir la forêt, la faire vivre et préserver l'environnement. Il laisse des arbres vieux et des arbres morts pour conserver l'habitat des espèces naturellement présentes. Il cultive la forêt, ce qui inclut des coupes, et veille à ce qu'elle se régénère, naturellement ou en semant. Sa démarche est de répondre aux besoins en bois de la société tout en maintenant l'état boisé, dans le cycle long qui est celui de la forêt.

Littoral

Les randonnées en bord de mer sont en général faciles même dans les zones un peu montagneuses. Elles demandent toutefois plus d'efforts qu'une randonnée en campagne, sols sablonneux et vents vivifiants générant une fatigue supplémentaire. Attention, certains sentiers sont parfois en bordure de pentes abruptes et il est prudent de bien surveiller les enfants. Pour ce qui est de la

panoplie vestimentaire, ciré et bottes en caoutchouc par temps de pluie, lunettes de soleil et couvre-chef en été.

Montagne

De longue date, la montagne attire le marcheur pour des raisons qui tiennent autant à la beauté des lieux (paysages de rêve, panoramas enchanteurs...) qu'aux bienfaits escomptés sur la santé (silence, air pur...). Il est vrai qu'elle permet, au propre comme au figuré, de prendre de la hauteur... N'oubliez cependant pas que l'altitude exige une forme qui, à défaut d'être olympienne (il ne s'agit pas d'alpinisme !), se doit d'avoir été entretenue le reste de l'année. En effet, les dénivelés épuisent rapidement les marcheurs du dimanche. D'aucuns trouveront ces lignes peu encourageantes : ce sont ceux qui envisagent de partir pour la première fois... Si vous êtes dans ce cas, voici quelques conseils à respecter pour que tout se passe au mieux. D'abord, après avoir consulté la météo du jour, choisissez le parcours le plus adapté à vos capacités physiques. Le temps étant particulièrement changeant en montagne, munissez-vous d'un vêtement chaud (la chaleur baisse avec l'altitude) et d'un ciré. Emportez également vos lunettes de soleil, une crème solaire réellement protectrice et, pour les têtes sujettes à l'insolation, un couvre-chef. Enfin, glissez dans votre sac à dos de quoi vous désaltérer ainsi que des fruits secs et autres barres de céréales susceptibles, lors d'une pause, de calmer une petite faim sans alourdir votre estomac. En groupe, ne laissez jamais un randonneur seul et n'oubliez



La randonnée en montagne offre des panoramas magnifiques.

Randonnées urbaines

Les randonnées urbaines séduisent les citadins. Les adeptes de cette nouvelle forme de loisir alliant sport et découverte de l'architecture et de l'histoire sont de plus en plus nombreux aux rendez-vous. C'est une manière intéressante de découvrir sa ville tout en gardant la forme ! Les Comités départementaux et régionaux de randonnées pédestres offrent généralement ce type d'événement, à l'image des Panamées® du Comité Départemental de la Randonnée de Paris. Souvent gratuites, ces randonnées citadines à thème sont ouvertes à tous, petits et grands, jeunes et moins jeunes, et sont généralement encadrées par des accompagnateurs spécialisés qui vous narrent la grande et la petite histoire des lieux traversés et des monuments rencontrés.

pas de toujours prévenir quelqu'un de votre départ, de votre itinéraire et du moment prévu de votre retour. Le GPS est un plus, la boussole indispensable.

Glace

Marcher sur la glace : si l'on associe majoritairement cette pratique à la montagne, elle peut aussi s'appliquer à des destinations comme le Groenland ou l'Islande. Le trek sur glace se pratique lors de séjours dans le nord de l'Europe, dans les terres habitées flirtant avec les pôles, mais aussi en haute montagne, entre France, Italie, Suisse et Autriche. La randonnée glaciaire permettra de découvrir, selon les destinations, les glaces et les paysages immaculés, fjords, pics de glace, neiges éternelles... pour des souvenirs impérissables. Obligatoirement encadrée, la randonnée glaciaire exige un équipement adapté et ne peut s'improviser.

Ville

Exception faite du traditionnel shopping qui correspond souvent à un véritable itinéraire sportif (bonnes chaussures recommandées !), la randonnée urbaine est un phénomène assez récent. On associe la randonnée à la nature, à la montagne et aux autres environnements plutôt sauvages... Toutefois la randonnée en ville compte de plus en plus d'adeptes.

► **Les itinéraires thématiques.** Qu'il s'agisse de marcher sur une partie urbaine de GR® – même les GR® traversent les villes ! – ou de participer à des randonnées à thème – comme les Panamées® organisées par le Comité départemental de Paris –, la redécouverte de l'espace urbain peut tout à fait se faire par l'intermédiaire de la marche. Pour répondre à un besoin croissant du public,

les communes et les offices du tourisme sont de plus en plus nombreux à avoir créé des circuits historiques pour piétons, de petites randonnées le plus souvent articulées autour d'un thème (patrimoine, espaces verts, histoire locale, églises...). Balisés ou non, parfois jalonnés de bornes d'information, ces circuits sont souvent instructifs et insolites : certaines balades thématiques, comme le Chemin du Fauvisme à Collioure ou le parcours Saint-Jean à travers les traboules à Lyon, le circuit autour de Napoléon – « Sur les pas de Bonaparte » – à Valence, le sentier de Cézanne à Gardanne constituent des découvertes fort intéressantes. Le long des canaux et des rivières urbaines, les itinéraires sont particulièrement agréables, voire tout à fait verts. À Paris, les balises jaune et rouge, qui sont la marque des GR® de pays, guident le marcheur d'un ancien faubourg à un autre.

► **Préparer sa balade.** Pour éviter de piétiner parmi la foule ou de rater l'animation d'un grand marché, pensez à choisir la bonne heure de départ et le bon jour de sortie. Sur le macadam, les chaussures à semelles crantées ne sont pas, a priori, indispensables. Il est cependant plus approprié de prendre des chaussures de randonnée si vous envisagez de marcher quelques heures sur un sol pavé, pour gravir des escaliers, etc. Consultez au préalable un guide touristique ou emportez un Topoguide® vous permettra de mettre à profit votre escapade : circuit choisi, précisions historiques, sites à ne pas manquer, horaires de visites, etc. En arrivant dans une ville, vous pouvez aussi vous adresser à l'office de tourisme local qui très souvent peut mettre à votre disposition – gratuitement ou pour une somme modique – des itinéraires pédestres à thème et un plan de la ville qui suffisent à vous orienter vers les monuments à ne pas manquer, un jardin botanique ou un musée à découvrir.

Les randonnées gourmandes

En plein essor, les randonnées gourmandes sont de plus en plus nombreuses. Organisées par des associations, au profit de grandes causes ou pour la réhabilitation du patrimoine, elles rassemblent toutes les générations au gré de parcours plus ou moins longs, mais toujours praticables, ponctués de haltes gourmandes. Les itinéraires suivent les sentiers de la commune et donnent l'occasion de découvrir un patrimoine proche de chez soi. Ils sont ponctués de pauses : un apéritif pour la première, puis une entrée, un plat, un dessert et un café à l'arrivée. Amour du terroir oblige, les mets que vous dégusterez seront préparés avec soin par des fournisseurs locaux. Aussitôt mangé, aussitôt éliminé... ou presque... Quoi qu'il en soit, cette formule a de quoi motiver les plus récalcitrants ! Pour trouver une randonnée gourmande, pensez à consulter, dès le printemps, les agendas des associations ou à vous renseigner en mairie et office de tourisme.

► **En famille.** Les circuits urbains se prêtent souvent bien à des balades le week-end, ou aux visites touristiques pendant les vacances. Les promenades urbaines peuvent être très divertissantes pour les enfants à condition de trouver les idées qui stimuleront leur curiosité. Une montée en funiculaire, un tour des remparts, la visite d'un beffroi ou encore la découverte d'un labyrinthe végétal seront à coup sûr des projets stimulants ! Reste la circulation automobile : restez vigilant et évitez les grands axes ainsi que les carrefours importants.

Randonnée en famille

Les voyages forment la jeunesse, les randonnées aussi ! Randonner apprend pêle-mêle aux jeunes à assimiler la discipline (on a fixé des règles avant de partir, on doit s'y tenir !), la solidarité et le sens du partage (offrir de l'eau au voisin qui a déjà vidé sa gourde), le respect de l'environnement (non, on ne jette pas son papier de céréales n'importe où !), le goût de l'effort (on arrive bientôt, pas question de flancher !). C'est surtout un excellent moyen pour développer la volonté de l'enfant et affermir son caractère tout en lui laissant de nombreux bons souvenirs

qu'il aimera raconter à ses copains au retour des vacances. Toutefois, si l'on souhaite que la randonnée profite aux enfants, il faut veiller à bien connaître les capacités de chacun, et à ne pas le lancer trop tôt ou trop loin. Dans bien des cas, l'avis du médecin de famille et du pédiatre sera fort judicieux, car l'organisme d'une jeune pousse mérite d'être ménagé.

► **5 ans et de l'envie !** Ainsi, il semble sage d'attendre que l'enfant ait atteint son cinquième ou sixième printemps pour faire de lui un randonneur en herbe. Et encore faut-il que celui-ci ait manifesté des témoignages de son intérêt pour la vie au grand air, l'effort physique, le changement d'habitudes. Et qu'il soit également accompagné par un adulte qu'il connaît parfaitement, qu'il ait aussi d'autres jeunes à ses côtés pour maintenir sa motivation. À noter que, dans ce domaine, il est sage de fixer un objectif à la randonnée familiale : un lac de montagne où prendre un bain, la présence d'animaux sauvages, une grotte emplies de trésors que personne n'a jamais pu récupérer, la découverte de champignons, l'observation des traces d'animaux, etc. Le géocaching pourra être un allié de choix dans cette initiation ! Sans ces aspects, le risque est grand de voir la rando sans cesse rythmée par les pénibles et lancinantes questions qui

Randonner avec bébé : quelques conseils

Vous pouvez partir en randonnée avec votre bébé pour peu que vous preniez, bien entendu, quelques précautions. S'il est âgé de 18-24 mois à 4 ans, soyez vigilant. Même si votre enfant marche, sachez qu'à cet âge il se fatigue très vite et mérite toute votre attention lors de la randonnée. Celle-ci doit être adaptée à son niveau, pensez avant tout à son plaisir ! Certains furent ainsi dégoûtés à vie de mettre un pied devant l'autre dans la nature ! À 3 ans, 1 km est amplement suffisant, le reste se faisant porté par un adulte consentant. Adaptez-vous au rythme de votre enfant. Pas question qu'il coure derrière vous en s'épuisant ! Ce n'est pas une course, encore moins un jeu. Un enfant âgé de 2 et 4 ans n'est pas assez musclé pour supporter une marche continue, n'hésitez pas à faire des pauses et à le laisser jouer et découvrir la nature. Plus la randonnée sera ludique et faite de découvertes, mieux l'enfant marchera et plus la famille appréciera. Évitez bien entendu les conditions météorologiques non favorables, préférez des températures moyennes ainsi qu'un ciel dégagé.

► **Prévoyez un faible dénivelé,** pour une randonnée avec un petit : un maximum de 300 m de dénivelé à la montée. Veillez à ne pas dépasser la fourchette allant de 1 800 à 2 000 m d'altitude. De plus, évitez les montées et descentes rapides en téléphérique de haute montagne.

► **Soyez à l'écoute** et veillez à tout signe de fatigue ou comportement inhabituel qui témoigneraient d'un épuisement physique. Surtout, ne le forcez pas !

► **Pensez bien à choisir votre itinéraire** : n'oubliez pas que vous serez certainement amené à porter votre enfant durant une partie de la randonnée.

► **Pensez à la protection solaire, à l'hydratation et à un équipement adapté à la marche,** comme pour vous et même avec plus de précautions que pour vous. Pour protéger votre enfant des rayonnements nocifs du soleil, pensez à l'enduire de crème solaire écran total, à l'habiller avec des vêtements recouvrant le corps (t-shirt et pantalon ou short) un chapeau ainsi que des lunettes de soleil. En marchant, l'enfant brûle de nombreuses calories, il est important de lui donner de l'énergie régulièrement (barres céréales...). De plus, il se déshydrate sans s'en rendre compte, à vous de veiller à ce qu'il boive suffisamment, au moins toutes les heures. Pour bien marcher, votre enfant doit être chaussé convenablement. Des chaussures conçues pour la randonnée sont recommandées : légères, solides avec des renforts et antidérapantes elles doivent surtout être à la taille des pieds de votre enfant, cela semblé évident mais certains l'oublient...

► **Anticiper les risques** : À l'évidence, on ne laisse pas un jeune enfant marcher seul dans une pente abrupte, sur un sentier escarpé et on lui impose de tenir la main d'un adulte dès lors qu'il y a un risque de chute.

Et pour les seniors ?

Aujourd'hui les seniors sont « jeunes » et de plus en plus nombreux à s'adonner à la marche régulièrement, aussi le voyage à pied n'est pas plus une épreuve que pour des personnes qui manquent d'entraînement. La visite chez le médecin avant de partir reste indispensable, les autres conseils sont identiques. Néanmoins, le groupe doit tenter d'être homogène afin que la marche ne soit pas ralentie par des personnes moins aptes à une longue séance. Bien entendu, de nombreux bénéfices sont à retirer de la pratique de la randonnée pour les seniors, randonnée soft s'entend, sauf pour les seniors qui ont pratiqué toute leur vie et sont donc entraînés et férus.

jalonnaient jadis la route des vacances en voiture avant la naissance de l'ordinateur et des jeux vidéos : « On arrive dans combien de kilomètres ? »

► **Tranches d'âge et capacités :** D'une manière générale, les enfants développent leurs capacités de randonneurs avec les années. Ainsi, il est convenu d'observer que les 4-8 ans peuvent porter jusqu'à 3 kg de matériel et parcourir 3 à 12 km à une vitesse de croisière pouvant atteindre le 3 km/heure. De 8 à 12 ans, les marcheurs peuvent supporter jusqu'à 5 kg de matériel et couvrir 15 km dans la journée. Passé 12 ans, surtout s'il a été bien préparé, le jeune marcheur peut avoir les mêmes capacités qu'un adulte de force moyenne. Dès lors, bien motivé, il peut suivre les adultes partout, surtout s'il est en possession d'un équipement digne d'un randonneur chevronné : sac bien rembourré au dos et aux bretelles avec ceinture ventrale, gourde et canne de randonnée.

► **La motivation et le plaisir !** Pouvoir suivre les adultes partout ne veut pas dire que l'enfant pourra effectuer tous les parcours pour autant ni même avoir les capacités d'un adulte. Résultat : même s'il donne l'impression (flatteuse pour un parent randonneur) d'être aussi bon que son voisin de 50 ans, le petit d'homme reste un petit d'homme ! Ce qui signifie qu'il est indispensable de souvent ralentir la marche, de vérifier aussi que l'enfant n'est pas déshydraté et, s'il n'a pas bu depuis longtemps et que le soleil tape encore, de l'obliger à utiliser sa gourde. Pas question non plus de faire l'impasse sur le goûter ! Ni sur une pause de 15 minutes toutes les heures (oui, cela ralentit votre randonnée, c'est vrai, mais un enfant – rappelons-le – reste un enfant, surtout en altitude !). Pendant les pauses (surtout celle du pique-nique, plus longue que les autres), profitez de ce temps d'arrêt pour lui raconter des histoires, chanter des chansons entraînantes (même si vous n'avez aucun talent de chanteur), jouer à tel jeu qui l'intéresse... Le jeune marcheur doit rester mo-ti-vé.

► **Rando avec nourrisson :** ce conseil s'adresse aux parents qui voudraient initier leur progéniture à la randonnée en les portant sur leur dos dès leur plus jeune âge : qu'ils veillent à ce que la marche n'ait pas lieu à plus de 2 000 m d'altitude, qu'elle ne dépasse pas les 120 minutes d'affilée et – surtout – que l'enfant soit parfaitement protégé du froid ou de la chaleur, deux ennemis qui peuvent occasionner des drames, surtout quand le « passager » n'a pas encore l'âge d'émettre un avis personnel...

► **Rando avec une poussette :** randonner avec une poussette n'est pas nécessairement une galère... En effet, non seulement il existe des itinéraires balisés accessibles à des poussettes classiques, mais il est aussi possible de prendre des chemins un peu plus escarpés avec des poussettes 4x4. On les appelle ainsi ou poussettes tout-terrain. Ces poussettes à trois roues sont plus maniables pour les parents et plus confortables pour les enfants. La bonne nouvelle, c'est que ce type de poussette se loue ! En montagne, les stations labellisées « Famille plus » disposeront d'itinéraires spéciaux. Dans tous les cas, vous trouverez toutes les informations nécessaires en office de tourisme.

Randonnée entre filles

Certains organismes proposent des séjours de randonnée entre femmes. La question n'est pas de s'inscrire dans une démarche féministe que de répondre à une attente des amatrices de randonnées et de treks : pouvoir partir à l'aventure ou rejoindre un groupe de marcheurs, en solo ou entre copines, sans prendre de risque inutile et sans que l'absence de compagnon devienne invitation aux jeux de séduction.

La randonnée au féminin permet aussi l'accès à des zones réservées aux femmes, à l'instar de lieux sur la planète où seule la gent masculine peut pénétrer. Plusieurs agences ont ciblé ce besoin et y répondent. Qu'il s'agisse d'opérateurs au féminin proposant des circuits de trek ou de spécialistes du voyage à pied réservant un séjour aux femmes, plusieurs possibilités s'offrent aux globe-trotteuses.

■ COPINES DE VOYAGE

☎ 04 20 88 02 63

www.copinesdevoyage.com

contact@copinesdevoyage.com

Copines de voyage se situe entre l'agence de voyage et le réseau social : c'est une plateforme de mise en relation autour de séjours soigneusement sélectionnés. Des groupes de femmes, déjà copines ou non, se constituent selon une destination et un programme. Avant le départ, les échanges entre participantes sont déjà possibles, ce qui fait que les autres voyageuses ne sont pas vraiment des inconnues. Copines de voyage a été créée dans l'esprit de cette atmosphère unique des rassemblements réservés aux femmes. Pour la randonnée, c'est dans la collection « En mode aventurière » qu'il faut aller piocher, et pourquoi pas partir pour un trek au Brésil ou une randonnée dans les Cyclades ?

Randonnée entre geeks

Les nouvelles technologies envahissent tous les domaines et la randonnée ne fait pas exception. Le voyage à pied peut se vivre déconnecté, ou pas, et c'est tant mieux, car il en faut pour tous les goûts. Les accros aux nouvelles technologies trouveront ainsi leur plaisir dans cette activité de plein air. Entre les applications ludiques de chasse au trésor, celles d'orientation adaptées aux randonnées et celles de partage, le randonneur geek n'en a pas fini de rester connecté. Si certaines jouent les guides touristiques, invitant le randonneur à visiter les points d'intérêt l'environnant, d'autres s'engagent sur la voie de la sécurité. Les applications de randonnée sont aussi nombreuses que variées. Pour l'option GPS, vous aurez le choix entre iPhiGénies, Visorando, MyTrails, ViewRanger GPS, CityTrail, Mhikes, Topo GPS France... Chacune, gratuite ou payante, présente ses atouts : communauté, point météo, suggestion de visites, indication de performances sportives, possibilité de GPS hors connexion... Côté orientation, les amateurs de gadgets téléchargeront les applications de boussole et d'altimètre. Pour ce qui touche à la sécurité, la Croix rouge a créé son application gratuite pour expliquer les gestes qui sauvent. Enfin, des applications ludiques et/ou éducatives agrémenteront la randonnée de ceux qui ont besoin d'une occupation autre que la contemplation des paysages. Chasse au trésor, découverte active de la faune et de la flore, la nature devient terrain de jeu connecté...

► Le géocaching ou chasse au trésor 2.0

Le géocaching propose de partir à la recherche de « caches » au trésor. La « cache » est une boîte où le joueur trouvera une surprise. Il la prend et dépose à son tour un objet que le prochain géocacheur découvrira. L'objet peut ainsi voyager très loin, de lieu en lieu, quitter la région, le pays, voire le continent ! Il peut s'agir simplement de partir chercher un point, mais il est aussi possible de suivre un parcours de randonnée multicaches, en prenant l'option de circuits en boucles. Un GPS aide à trouver les caches, mais parfois, il faut aussi faire travailler ses méninges, car des énigmes peuvent être posées. Le joueur apprend alors des anecdotes sur les

légendes, le territoire, l'histoire... En famille, entre amis, cette chasse au trésor moderne ravira les esprits joueurs et leur donnera, si besoin était, le goût de la randonnée. Le géocaching se pratique dans plus de 220 pays et l'on recense actuellement plus de 2,6 millions de caches. Toutes les informations sur : www.geocaching.com

► Identifier la faune et la flore

« Shazamer » une plante sauvage ? Quel amateur de nouvelles technologies amoureux de la nature ne l'a pas envisagé ? C'est désormais chose possible grâce à Pl@ntnet, l'application qui propose de photographier une plante pour l'identifier. Créée grâce à une base de données de plusieurs centaines de photos, elle permet de retrouver le nom botanique de la fleur ou de l'arbuste observé, avec cette réserve toutefois qu'elle répertorie uniquement les variétés de la flore française métropolitaine. Dans le même esprit, il existe aussi PlantSnap, Smart'Flore ou iNaturalist qui fonctionnent aussi pour les animaux. Envie de voir plus grand, ou plus haut ? L'application Clé de Forêt, co-développée par l'ONF, le ministère du Développement durable et GoodPlanet, invite à la découverte de plus de 30 essences d'arbres présentes dans les forêts françaises. De nombreuses anecdotes et photos invitent à un apprentissage ludique en immersion totale. Toutes ces applications, et d'autres encore, sont disponibles sur l'App Store et Google Play.

Randonnée en solo

La randonnée en solo s'adresse à ceux qui souhaitent réaliser le voyage de leur rêve sans attendre un compagnon de route, ami ou amoureux. Sans qu'il soit question de s'aventurer seul en excursion, cette option permet de s'intégrer à un groupe composé de personnes elles aussi venues en toute indépendance. Plusieurs choix sont possibles : les femmes peuvent décider d'un séjour exclusivement féminin, les célibataires peuvent voir dans la randonnée une occasion de trouver l'amour, et, comme l'on fait du covoiturage, on peut faire du covoyage. Si les agences traditionnelles acceptent des voyageurs en solo, d'autres ont fait de ces aventuriers indépendants leur clientèle cible.

Rando pour célibataires

Rando-Celibat : la bonne idée ! Se retrouver entre solo, célibataires et divorcés pour profiter de sorties et de week-ends en groupe, selon vos envies, c'est ce que propose Rando-celibat autour du thème de la randonnée pédestre ou à VTT, marche nordique, acrobbranche et autres activités de plein air. C'est en fait une communauté de rencontres composée de membres, où chacun peut en toute convivialité proposer des sorties, auxquels s'ajoutent ceux d'accompagnateurs partenaires. Pour participer, il faut être membre adhérent (cotisation payante au mois d'essai ou à l'année, prix largement abordable). Cela permet de savoir qui propose quoi, et ce en toute quiétude. Le week-end pour les membres de Rando-Celibat, c'est l'occasion de s'évader et d'oublier les tracas de la semaine. Alors sans idée préconçue, en toute amitié, proposez vous-même des sorties et rencontrez d'autres solos qui comme vous en ont assez du célibat morose, mais ne veulent pas pour autant toujours devoir surpayer chacune de leurs sorties ! Finalement, Rando-Celibat, c'est souvent pratiquer la randonnée hors club, une fois de temps en temps, pour le plaisir d'être en groupe de solos de même génération.

► www.randocelibat.com



© L. Sanchez

CARNET DU RANDONNEUR

Des petits groupes pour favoriser les échanges, les Covoyageurs.

■ PARAVECMOI

☎ 01 84 73 22 10

www.paravecmoi.fr

contact@paravecmoi.com

Ouvert toute l'année. Boutique.

Paravecmoi est né d'un constat que beaucoup de voyageurs solo à petit budget ont fait : cela coûte cher de partir seul ! Paravecmoi propose donc de trouver un covoyageur : au départ, il s'agissait de trouver un « colocataire » pour éviter le supplément *single*, mais les internautes se sont emparés du site pour trouver un partenaire de voyage et partager, ça et là, des frais : location de voiture, de bateau, de logement, accompagnement par un guide... Le site – ou l'application – facilite la rencontre virtuelle par affinités, goûts et envies communs, et permet une géolocalisation des membres. Paravecmoi peut gérer les aspects pratiques : chacun paie sa part et a un dossier de voyage individuel. En lien avec un partenaire voyageur donnant accès à de nombreux opérateurs en France, le service propose des idées de voyages et dispose d'une plateforme téléphonique dédiée qui répond à toutes les questions.

■ LES COVOYAGEURS

96, avenue de Saint-Maur
MONTPELLIER

☎ 04 30 96 53 90

www.les-covoyageurs.com

contact@les-covoyageurs.com

*Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 18h.
Plus de 200 voyages sur 50 destinations.*

Les Co-voyageurs est une agence de voyages réservée aux célibataires et aux mono-parentaux. Si vous êtes un parent seul avec vos enfants, des séjours dédiés existent pour leur donner le goût du voyage et créer de belles rencontres. En randonnée particulièrement, le principe du co-voyage est une excellente idée. Le site regorge de suggestions d'expéditions aux quatre coins

du monde : les trésors des Balkans au Montenegro, la côte de Granit rose en Bretagne, la Route de la soie en Ouzbékistan, l'ascension du Kilimandjaro en Tanzanie...

Randonnée et mobilité réduite

Comme de nombreuses activités sportives et de plein air, la randonnée s'ouvre au plus grand nombre. Elle est donc aussi accessible aux personnes en situation de handicap et/ou à mobilité réduite. De nombreuses initiatives existent en France, à travers des associations, des labels, des organismes et des initiatives particulières ou professionnelles.

La randonnée se décline sous différentes formes, selon la situation de handicap : randonnée à pied, en joëlette, en fauteuil tout-terrain (FTT), avec bâton de randonnée, ou, pour les déficiences visuelles, en compagnie d'un guide formé.

La marque d'État « Tourisme et Handicap » est un bon indicateur pour trouver des circuits accessibles. Les établissements ou structures labellisés l'affichent systématiquement. Chaque région, département et pays touristique disposent ensuite de son offre propre, qui grandit d'années en années.

Les associations locales sont aussi nombreuses à proposer des événements festifs autour d'une pratique de la randonnée facilitée pour tous les publics, des sorties spécifiques, etc.

► **Fédération Française Handisport** : www.handisport.org, rubrique « Randonnée ». Le site donne de nombreuses informations, adresses de clubs et d'organismes, conseils techniques, indications de matériel pour pratiquer la randonnée quelle que soit la situation de handicap.

► **Tourisme et Handicap** : www.tourisme-handicaps.org. Ce portail web regroupe de nombreuses informations sur les offres touristiques accessibles aux personnes en situation de handicap.

► **Fédération Française de Randonnée** : www.ffrandonnee.fr. Elle propose depuis 2006 la « rando accessible à tous », avec les modules Rando Santé® et Rando pour Tous®, adaptés aux personnes porteuses de pathologies diverses les conduisant à la sédentarité, ou en situation de handicap (moteur, déficience auditive, visuelle, mentale). Chaque fédération régionale et départementale dispose d'événements et de propositions spécifiques.

■ **HANDI CAP ÉVASION (HCE)**

**32, chemin de La Creuzette
FONTAINES-SUR-SAÔNE**

☎ 04 78 22 71 02

www.hce.asso.fr



Handi Cap Évasion a vu le jour dans les Hautes-Alpes et s'est depuis développée dans tout l'hexagone, avec des antennes dans plusieurs régions (coordonnées sur le site). Elle promeut l'organisation de randonnées pédestres associant personnes en situation de handicap physique (moteur ou sensoriel) et personnes valides. Elle propose un riche programme de randonnées en montagne ou en campagne, en groupes, avec des joëlettes. Des randonnées à la journée sont régulièrement programmées, mais aussi des week-ends ou des séjours d'une semaine, dans les plus beaux paysages de France.

Les fauteuils spéciaux pour la randonnée

Les personnes en situation de handicap (à mobilité réduite) peuvent aussi découvrir les sentiers escarpés et les voies non carrossables. Plusieurs solutions existent, certes souvent onéreuses. Des associations œuvrent pour les rendre plus accessibles ou s'équipent pour leurs événements de plein air. Des locations peuvent aussi être mises en place.

■ **BUGGY BIKE**

ZA des Épinettes

558, rue de Branmagan

BARBY ☎ 04 79 68 65 50

www.buggy-bike.eu

commercial@buggy-bike.eu



Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.

Les Buggy-bike et Ebuggy sont deux réalisations développées par la société savoyarde Chaland-Palmieri. Celle-ci a imaginé et conçu des véhicules tout-terrain adaptés aux personnes à mobilité réduite pour leur permettre de jouir aussi de loisirs *outdoor*. Les Buggy-bike sont des FFT (fauteuils tout-terrain) orientés vers la descente : ils permettent l'accès aux parcours accidentés, sentiers, prairies... et peuvent être utilisés, en terrain plat, tirés par des chevaux, chiens de traîneau... Quant aux Ebuggy, ils sont des FFT motorisés pour faciliter la randonnée quel que soit le terrain. Électriques, ils sont silencieux et propres. Le site propose dans sa rubrique « Pratiquer » un annuaire des adresses en France où ces véhicules sont disponibles à l'essai, à la location et des clubs organisateurs de sorties.

Le plus de ces deux véhicules adaptés ? Leur caractère ludique fait que tout le monde, valides comme non valides, a envie de les essayer !

■ **QUADRIX**

**5, rue de Malaz, Seynod
ANNECY**

☎ 04 50 45 61 45

www.quadrix-team.com

info@quadrix-team.com

Quadrix est spécialiste des FFT, les fauteuils tout-terrain électriques, pour la randonnée et la descente. Il les conçoit, les fabrique et les commercialise. L'entreprise est née de l'impulsion de plusieurs personnes en situation de handicap désireuses de pratiquer un sport en montagne. C'est ainsi que Jean-Luc Fumex (lui-même paraplégique) et Jean-Pierre Lacombe ont créé le concept Quadrix. Leur but ? Offrir plaisir, autonomie et accessibilité aux personnes à mobilité réduite grâce à des technologies innovantes, personnalisées selon les besoins de chaque utilisateur.

■ **JOËLETTE AND CO**

ZI Charles-Chana

3, rue de la Galerie

ROCHE-LA-MOÏÈRE

☎ 04 77 42 62 58

www.joelletteandco.com

info@joelletteandco.com



Ouvert du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 14h à 18h ; le vendredi de 8h à 12h.

La joëlette est un fauteuil tout-terrain monoroue permettant l'accès à la randonnée aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap, enfant comme adulte. Celui-ci est manié par deux personnes, une à l'arrière pour la stabilité et l'autre à l'avant pour la traction. Il peut accéder aux terrains escarpés, pentus, herbeux... bref, aux sentiers de randonnée, sans restrictions. La joëlette peut aussi bien être utilisée pour des promenades en famille que lors d'événements sportifs. La société Ferriol-Matrat, initiatrice et fabricante de la joëlette, a aussi développé un modèle électrique, avec les mêmes caractéristiques, mais avec l'ajout d'une aide les accompagnant lors de forts dénivelés par exemple. Plus qu'un site de fabricant, «Joëlette and Co» propose un espace «communauté», un annuaire des clubs et lieux où pratiquer, un agenda des manifestations intégrant des joëlettes et un blog avec des récits de voyage en joëlette.

Y'a pas que les ânes !

Le capitaine Haddock lui en veut toujours... Quoi qu'il en soit, le lama est par excellence, un très bon randonneur qui s'avère très habile en terrain accidenté. C'est qu'il est muni de pattes très particulières, équipées de deux doigts qui peuvent travailler indépendamment l'un de l'autre et de coussinets qui s'adaptent aux aspérités du sol. Sa souplesse lui permet de franchir d'un saut un tronc d'arbre ou un rocher, il est aussi économe en eau et en nourriture. Pour choisir un lama de randonnée, il faut étudier sa morphologie et veiller à ce qu'il présente de beaux aplombs, une belle musculature afin de porter des charges sans problème. Son caractère est aussi un facteur important, car il faudra qu'une confiance sans faille puisse s'établir entre le meneur et son lama dans les passages difficiles. Comme pour les ânes de bât, un matériel spécifique existe sur le marché pour équiper correctement votre compagnon de marche et de portage. Plusieurs bâts adaptés à divers types de randonnées sont proposés. Pour une petite randonnée d'une journée sur terrain facile, style montagne à vaches, un bât en bois peut faire l'affaire. Pour les grandes randonnées de plusieurs jours, en terrain accidenté, mieux vaut privilégier les bâts en nylon, plus confortables pour l'animal. La charge sur l'animal peut varier de 10 à 30 kg, elle dépend de la morphologie du lama et du type de terrain. Les sacoches seront pesées afin de pouvoir établir un équilibre parfait. Prévoyez toujours un licol et une longe de rechange, une brosse peut aussi être utile. Pour la nuit, utilisez un piquet et trois mètres de longe, une gamelle pour l'eau, et prévoyez éventuellement des compléments alimentaires pour votre animal.

■ ASSOCIATION FRANÇAISE LAMAS ET ALPAGAS

VetAgro Sup

1, avenue Bourgelat

MARCY-L'ÉTOILE

www.lamas-alpagas.org

contact@lamas-alpagas.org

En 1986, des éleveurs de lamas créaient l'association Alpapas et Lamas de France. En 1994 naissait l'association française des petits camélidés. En 2010, les deux entités réunissant des éleveurs et propriétaires passionnés se rassemblaient pour ne former qu'une, l'Association Française Lamas et Alpapas (AFLM). Le site web regorge d'informations sur les randonnées avec les camélidés : bonnes pratiques, conseils, mais aussi adresses d'élevages proposant de partir en excursion à pied avec ces compagnons de voyage peu courants sur nos terres européennes. Une page dédiée à l'annuaire des éleveurs présente sous forme d'une carte de découvrir les membres de l'association et de trouver, dans chaque région, un partenaire de randonnée.

Randonnée détente et bien-être

La randonnée se couple volontiers au bien-être. Les formules randonnée et bien-être se développent de plus en plus : elles associent la marche à du yoga, du shiatsu, de la sophrologie, des soins en thalassothérapie ou balnéothérapie. Avec un tel séjour, le ressourcement est au rendez-vous ! La randonnée n'est-elle pas l'activité idéale pour respirer et se recentrer sur ses sensations et sur son corps ? Et quoi de mieux, après une marche, qu'un moment de détente en spa ou qu'un massage ? De plus en plus d'organismes de voyage proposent désormais ces options de séjour grand air et relaxation.

■ VAGABONDAGES

www.vagabondages.com

Réseau d'agences.

De la promenade aux randonnées sportives de haute montagne, du chemin paisible le long d'un canal au grand pèlerinage, de la rando nature à la balade culture... Vagabondages est une équipe de professionnels, mais avant tout de randonneurs passionnés de nature et épris de leur terroir, qui ont transformé leur passion en métier. Les adhérents de Vagabondages connaissent les sentiers sur le bout des semelles et sont tous fortement impliqués dans un développement responsable de leur territoire. Tout un état d'esprit et une passion conjugués avec un

professionnalisme rigoureux. Au sein de Vagabondages, ils partagent leurs expériences et leurs savoir-faire pour vous offrir le meilleur de la randonnée en France. Tous sont signataires de la charte Vagabondages, charte de qualité et d'éthique qu'ils présentent dans leurs brochures. Vous les reconnaîtrez au logo de Vagabondages.

■ PEDIBUS

Le Bourg

63, chemin du rosaire

SAINT-PIERRE-D'ENTREMONT

☎ **04 79 65 88 27**

www.pedibus.org

pedibus@pedibus.org

Pedibus, c'est une agence fondée en 1986 par un amoureux de la montagne en raquettes : Lionel Fouque. Elle s'est d'abord focalisée sur la randonnée en montagne et en France avant de s'ouvrir à l'international. L'agence propose du trek pour les marcheurs les plus chevronnés, mais aussi des balades accessibles en famille ou aux néophytes curieux de nature ! Il existe des formules de randonnée accompagnée, avec guide et groupe, et d'autres libres. Les Alpes, le Massif central, la Bretagne, mais aussi le Népal, la Bulgarie ou la Crète vous accueillent au cœur de leurs merveilles. Les randonnées s'effectuent en itinérance, avec carte ou accompagnateur, selon un itinéraire préparé et balisé.

Randonnée avec les animaux

Comme les marcheurs d'antan, les bergers et autres colporteurs, la randonnée accompagnée par un chien (certains marchent même avec leur chat !), un âne ou un lama est une belle expérience. Un plus ajouté à la rando qui ne va pas sans certaines contraintes et restrictions. Comme pour le reste, il convient d'adopter une attitude responsable. . .

► **Randonner avec un âne.** En France, l'âne est l'animal de bât par excellence. Son pas est sûr dans les chemins plus ou moins escarpés, et ses exigences alimentaires sont modestes. Randonner avec un âne est de surcroît un bon moyen de motiver les enfants à marcher. Conduit par une longe, l'âne de bât transportera sur son dos les bagages, jusqu'à 3 ou 4 sacs, soit 30 à 40 kg. Il portera aussi, le cas échéant, les enfants fatigués. L'apprentissage des gestes nécessaires – que le loueur vous montrera avant le départ – est simple et rapide. La seule contrainte étant, outre un rythme de marche plutôt lent, l'impossibilité de passer avec l'animal sur des sentiers ou des passerelles peu larges. Il faut donc bien examiner avec l'ânier l'itinéraire projeté. Certains sentiers ou régions sont même particulièrement riches en âniers et en gîtes susceptibles de les recevoir comme le GR® 70 ou chemin de Stevenson dans les Cévennes. Gardez à l'esprit qu'un âne, comme tout animal, peut avoir des réactions potentiellement dangereuses s'il se sent menacé. Soyez attentif au langage corporel de votre compagnon. Faites attention aux morsures et aux ruades, et ne laissez pas vos enfants se faufiler derrière lui.

La liste des âniers et un livret de conseils sont disponibles auprès de la Fédération nationale ânes et randonnée (FNAR) : www.ane-et-rando.com

► **Randonner avec son chien.** Partir avec un chien, c'est assurer une présence rassurante et réconfortante pour ceux d'entre vous qui randonnent seuls. En revanche, cela implique une organisation plus poussée si vous partez pour plusieurs jours. Outre vos vivres, il faudra prévoir celles de votre compagnon et sa couverture (tout comme vous emportez un sac de couchage pour vous). Attention, certains refuges ou gîtes n'acceptent pas les animaux. Renseignez-vous avant votre départ et adaptez votre itinéraire.

Votre animal peut transporter une partie de ses affaires lui-même à l'aide d'un sac de bât adapté à sa morphologie. Ces articles sont de plus en plus fréquents dans les catalogues des spécialistes d'articles canins. Pensez à habituer votre chien à son chargement avant de partir. Très important : durant la rando, surveillez l'état des pattes de votre compagnon. Les coussinets sont relativement fragiles et sensibles à la neige comme à la chaleur. N'oubliez pas de les inspecter à chaque pause pour retirer les éventuels cailloux coincés (comme pour un cheval !). Prévoyez un désinfectant spécifique et n'hésitez pas à consulter un vétérinaire en cas de blessure, plutôt que de risquer une aggravation en forçant la marche. Pour les chiens pratiquant beaucoup, notamment sur les terrains très accidentés, des bottines peuvent être une solution à condition d'être bien aérées.

Soignez vigilant également quant à la présence de tiques. Enfin, prenez tous ses papiers et pensez à effectuer les soins préventifs nécessaires avant de partir (surtout à l'étranger). Il faut savoir que rien ne vous oblige à tenir votre chien en laisse dans les espaces publics, l'important étant que ce dernier ne s'éloigne pas de son maître. Toutefois, vous êtes obligé de vous munir d'une laisse et d'une muselière, prêtes à être utilisées si on vous le demande (même si votre chien ne fait pas partie des races à risques). Si votre chien provoque des dégâts, vous serez considéré comme responsable. Mieux vaut donc l'attacher quand vous n'êtes pas sûr de sa réaction.

Sachez enfin que les chiens sont interdits, même en laisse, dans les parcs nationaux et dans certains espaces naturels protégés. Afin de préserver le gibier, il est également interdit de laisser les chiens sortir des allées forestières du 15 avril au 15 juin, sauf s'ils sont tenus en laisse. L'obligation de tenir votre chien ou l'interdiction de l'amener peut être également prescrite par les autorités locales, dans les zones où paissent les troupeaux par exemple. Dans les zones d'élevage, il vaut mieux le tenir en laisse, car un chien peut provoquer un mouvement de panique au sein d'un troupeau. N'approchez surtout pas avec votre chien des troupeaux gardés par les patous, les grands chiens de berger blancs. Leur instinct de défense de leur troupeau peut les amener à attaquer votre animal ou vous. Passez au large. D'autres règles de comportement relèvent du simple savoir-vivre : retenez votre chien près de vous à proximité d'autres promeneurs, veillez à ce que le chien n'effraie pas les chevaux si vous croisez des cavaliers et ne gêne pas les cyclistes. Enfin, soyez conscient que partir avec votre chien réduit drastiquement vos chances d'observer la faune sauvage. Même si vous l'attachez, les animaux sentiront sa présence et s'éloigneront. Votre chien peut également se perdre en poursuivant un chamois ou un chevreuil. Un chien a souvent peur de ce qu'il ne connaît pas, il faudra donc l'habituer progressivement à des expériences nouvelles pour lui, comme la rencontre avec des cavaliers, des troupeaux ovins ou bovins.

En conclusion, ne partez avec votre chien que si vous connaissez ses réactions, ses capacités physiques et êtes certain de son obéissance. Après, tout dépend de la taille de votre animal et de sa condition physique. Tout comme vous, il doit être bien entraîné avant de partir pour une longue randonnée.

► **Osez le lama !** Les randonnées avec des lamas, à la manière de celles avec des ânes, se développent en France. Elles sont monnaie courante dans certaines régions d'Amérique latine. Les lamas possèdent des aptitudes reconnues pour l'accompagnement de la randonnée notamment en moyenne montagne. D'origine montagnarde, ils sont parfaitement adaptés à l'altitude et leurs sabots sont encore plus sûrs que ceux des ânes. Leur petite taille relative leur permet de passer par des passages étroits. En contrepartie, leur charge de bât devra être moins lourde (de 20 à 30 kg). L'association Française Lamas et Alpagas répertorie les professionnels qui proposent des randonnées avec ces animaux.

Créée voici plus de 20 ans, la Fédération nationale Ânes et Randonnées (FNAR) regroupe environ 60 professionnels de la randonnée avec un âne. De la rando libre (location de l'âne et de son bât et Topo-guide) à la rando accompagnée (guides avec brevets d'état), le réseau FNAR est présent sur l'ensemble de la France : de la douceur Angevine à la rudesse des Alpes, de la Provence à la Bretagne, des Pyrénées au Massif central, du Jura à la Bourgogne, du Nord au Portugal sans oublier le Centre !

► **En remettant les ânes au travail**, les précurseurs de la randonnée âne, fondateurs de la FNAR, leur ont redonné une utilité économique. Plus de 20 ans après, c'est une véritable réussite, le nombre d'âniers ne cesse d'augmenter et les qualités des ânes en randonnée ne sont plus à prouver ! La force de cette fédération est dans la rencontre de gens qui ont en commun le respect de l'âne, l'attachement à leur région et un engagement moral de qualité et d'accessibilité au plus grand nombre. C'est une passion qui réunit tous ces acteurs de la FNAR dont le fonctionnement repose sur des principes solidaires où croissance et profit ne sont pas les objectifs prioritaires. D'ailleurs si l'on rencontre facilement des âniers heureux, on n'en a encore jamais croisé sur les sentiers qui sont devenus milliardaires !

► **Les ânes participent à l'essor du tourisme écologique et durable** : la majorité d'entre eux ont installé leurs asineries dans des sites paradisiaques, mais souvent loin des gros centres touristiques et de ce fait, les ânes permettent, modestement, à certains petits pays de voir s'installer de nouveaux hébergements, rouvrir de petits commerces de proximité... Bien souvent l'installation d'âniers permet l'ouverture et l'entretien de nouveaux sentiers. Ainsi les ânes participent-ils au développement d'un tourisme nature différent : le rythme d'une randonnée avec un âne permet d'apprécier le paysage et surtout d'aller à la rencontre des habitants des campagnes ou des montagnes, car l'âne ouvre les portes et délie les langues....

► **Sachez qu'un âne porte les bagages de 2 à 4 personnes** soit 30 à 40 kg. Il est équipé de son propre matériel qui vous est fourni par l'ânier : un bât pour le portage, un licol et une longe pour la tenue en main, des sacoches pour les bagages... Il marche régulièrement d'un pas sûr à 3 ou 4 km/h et accueille sur son dos, sous la responsabilité des adultes qui l'accompagnent, les petits enfants lorsqu'ils sont fatigués...

► **Les soins à apporter à l'âne sont simples** et une démonstration est faite par l'ânier avec votre gracieuse participation, la veille ou le jour même de votre départ en randonnée. Dans un premier temps, on vous apprend comment parfaitement étriller, brosser,

curer les pieds, placer correctement le bât de votre âne. Après cette démonstration, un petit nécessaire de soins vous est confié : brosses, étrilles, cure-pied, cicatrisant, répulsif insectes...

► **Reste à adopter la juste attitude**. Un âne se pousse, il ne se tire jamais : tout au long du parcours, vous tiendrez l'âne en longe et vous marchez en avant, les autres derrière et si votre âne flâne en cours de route, au besoin agitez une petite branche derrière lui. Un âne s'aborde en douceur et de face, car comme tout être vivant, il n'aime pas être surpris ou qu'on s'adresse à lui en criant ! Faites attention à ne jamais courir derrière un âne qui a été surpris ! Il court plus vite que vous et il pourrait croire que vous aussi vous fuyez : restez calme, et dès qu'il aura compris qu'il n'y a pas de danger, il s'arrêtera rapidement et se mettra tranquillement à brouter.

► **Chargez correctement votre compagnon à quatre pattes**. Les sacs sont chargés de chaque côté de l'âne : il est donc essentiel que les sacs aient le même poids. Lorsque vous préparez vos sacs, pensez à votre âne : évitez les valises et préférez les sacs souples, type sacs de sport, plus faciles à installer dans les sacoches. Les objets durs ou pointus ne doivent pas être positionnés contre les flancs de l'animal. Pensez au centre de gravité du chargement : les objets lourds doivent être au fond du sac, et les plus légers dessus. Veillez à ne pas (le !) vous surcharger, gardez le superflu pour le retour...

► **L'ânier vous guide sur votre futur chemin** : il a repéré l'itinéraire, vous l'explique et vous confie un Topo-guide® ou une carte au 1/25 000. Il prend toujours le temps nécessaire pour vous donner toutes les explications qui vous permettront de faire votre randonnée en toute tranquillité. Il pourra vous remettre au départ un livret dédié qui rassemble toutes les indications importantes.

► **En France, cinq grands itinéraires** sont plus particulièrement équipés pour randonner avec des ânes : « La Grande traversée du Vercors » (Rhône-Alpes), « Le Chemin de Stevenson » (Massif central), « Le Chemin de Compostelle » (GR65 du Puy-en-Velay à Figeac), « Le Chemin des Huguenots » (Dauphiné) et en création « Le Chemin de la Loire ».

► **Les randonnées avec les ânes sont accompagnées ou en liberté**. Sachez enfin que la FNAR est attentive à développer l'activité auprès des personnes atteintes d'un handicap. C'est pourquoi un certain nombre d'âniers se sont engagés dans une démarche de découverte de l'âne et de la randonnée pour les personnes handicapées, dans un souci pédagogique, thérapeutique ou d'accessibilité de la randonnée à tous.

► www.ane-et-rando.com

ORGANISER SON SÉJOUR

Chacun a sa façon de randonner, mais au préalable chacun aura déterminé sa destination puis se posera la question du budget à prévoir. Les modalités de la randonnée choisie changent ensuite la donne : avec ou sans accompagnateurs, hébergements en dur plus ou moins luxueux, etc. Deux possibilités s'offrent au randonneur : « monter » son voyage seul ou faire appel à des professionnels. Bien entendu, la seconde solution est la plus coûteuse, mais la plus sécurisée, et donc la moins aventureuse aussi. Sortir ou ne pas sortir des sentiers battus, c'est à vous de choisir. Quoique... La dichotomie n'est plus d'actualité, les agences de voyage spécialisées concoctent désormais des circuits hors itinéraires touristiques balisés ! Il y a les

plus « gagnants », ceux qui anticipent leurs réservations (hébergement, moyen de transport...). Chacun sait qu'il faut toujours prévoir un budget un peu plus large, car il y a malheureusement souvent des surprises de dernière minute.

Par ses propres moyens

La formule est la plus souple et la plus économique, mais elle s'adresse à celles et ceux qui savent faire preuve d'une certaine autonomie. Cela nécessite tout d'abord une bonne connaissance du pays et des itinéraires à parcourir. Les guides touristiques, les cartes routières

Sorties naturalistes

La nature, la biodiversité, reconnaître des plantes et des traces d'animaux sauvage, entendre le brame du cerf ou le hullement d'une chouette : c'est aussi cela le plaisir de la randonnée. Il est d'autant plus grand quand on a quelques bases sur le sujet. De nombreuses sorties naturalistes et botaniques sont proposées par les amoureux de la nature, amateurs avertis ou professionnels. Ne manquez pas les excursions dans les réserves naturelles, jumelles à la main ou appareil photo prêt à dégainer ! Découvrez les animaux emblématiques des parcs : loutre d'Europe, faucon pèlerin, chouette chevêche... ou simplement les espèces sauvages, renards, cerfs et biches. Vous trouverez les informations sur ces sorties auprès des organismes locaux et des offices de tourisme qui ne manqueront pas de vous fournir le programme de leurs animations. Citons, pour le plaisir, quelques parcs où il fait bon découvrir la nature :

- ▶ **Parc naturel régional de Brière** : découvrez, à pied ou dans les marais, les oiseaux d'eau, les passereaux paludicoles et apprenez à reconnaître les traces des différents mammifères. Ce haut lieu de migration vous émerveillera.
- ▶ **Parc naturel du Cotentin** : arpentez le sentier d'interprétation et apprenez grâce aux bornes ludiques et pédagogiques, espionnez les oiseaux des marais depuis des observatoires spécialement aménagés...
- ▶ **Parc des Landes de Gascogne** : il dispose de plusieurs sites, l'un dans le bassin d'Arcachon, l'autre sous forme d'un parc ornithologique, il vous propose de découvrir la rivière Leyre et son delta...
- ▶ **Parc naturel régional d'Armorique** : associez à la randonnée la gourmandise, puisque le parc valorise également des savoir-faire traditionnels artisanaux, agricoles et culinaires. Marchez auprès des phares, des falaises ou dans les collines...

■ FÉDÉRATION DES PARCS NATURELS RÉGIONAUX DE FRANCE

9, rue Christiani (18^e)

PARIS

☎ 01 44 90 86 20

www.parc-naturels-regionaux.fr

info@parc-naturels-regionaux.fr

Cette fédération regroupe les 53 parcs naturels régionaux de France, de celui des Alpilles à celui des Vosges du Nord. Ces parcs ont pour vocation de mettre en valeur de grands espaces ruraux habités, à dominante rurale dont les paysages, leurs milieux naturels et leur patrimoine culturel sont de grande qualité, mais leur équilibre est fragile. Ils s'organisent autour d'un projet concerté de développement durable, fondé sur la protection et la valorisation de son patrimoine naturel et culturel. Les parcs naturels régionaux (PNR) mettent en œuvre des actions en lien avec la protection et la gestion du patrimoine naturel et culturel, l'aménagement du territoire (balisage de sentiers par exemple), le développement économique et social, en animant et coordonnant les actions économiques et sociales pour assurer une qualité de vie sur son territoire, en soutenant les entreprises respectueuses de l'environnement, en s'attachant à l'accueil, l'éducation et l'information du public. Les parcs favorisent le contact avec la nature et sensibilisent les habitants aux problèmes environnementaux. Comme les parcs nationaux, les parcs naturels régionaux constituent de formidables terrain de randonnée. Leurs sentiers sont bien entretenus et balisés. Les itinéraires tracés permettent la découverte de biotopes, de points de vue, d'édifices patrimoniaux remarquables. On peut télécharger des itinéraires de randonnée sur leurs sites Internet.

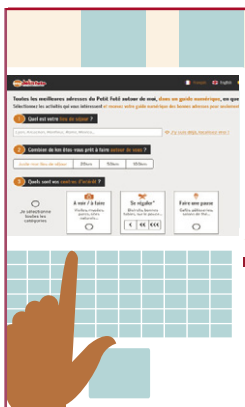
my **petit fute**

mon guide sur mesure

A CHACUN SON GUIDE !

1,99 €
SEULEMENT

- ✓ Le lieu exact de votre séjour
- ✓ Les escapades à 20, 50 ou 100 km
- ✓ Vos catégories de bons plans préférés



A CE PRIX-LÀ, JE N'HÉSITE PAS !
MYPETITFUTE.FR

Meurthe & Moselle, l'esprit Lorraine

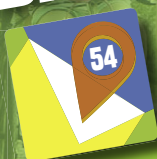
DEPARTEMENT
MEURTHE
& MOSELLE

UNE APPLI QUI FAIT SON CHEMIN

14,95 € Prix France



BALADES 54



Découvrez
en famille
des itinéraires
thématiques !
Éveillez vos
sens aux sons
de la nature
et testez vos
connaissances
en jouant !

**APPLICATION
GRATUITE**

Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen de Développement Régional

Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE