



Par Anne-Marie THOMAZEAU

PH. ROYER/HO-COUT/VEDEA

VIVRE MIEUX FAMILLE

LA RANDONNÉE, UN LOISIR QUI MARCHE

Balade en famille ou marche solitaire, au fin fond du désert ou à côté de chez soi... la randonnée permet de conjuguer plaisir de la découverte et activité physique.

En France, nous sommes 9 millions à pratiquer la randonnée. Peu coûteuse, elle permet de découvrir, à son rythme, une région et son environnement. C'est aussi une activité excellente pour se maintenir en forme et respirer le grand air. Autre avantage : elle peut se pratiquer en famille, à condition de respecter un certain nombre de précautions et, bien sûr, de parvenir à motiver vos enfants (voir encadré).

Pour une marche de 5 à 15 kilomètres, pas besoin d'une condition physique de champion, il

suffit d'être en bonne santé et de marcher à son allure. En revanche, si vous envisagez des excursions plus longues ou de quelques jours, il est impératif de vous préparer plusieurs mois à l'avance en marchant régulièrement.

■ Où aller ?

Le territoire français ne manque pas de parcours pour le randonneur. Vous pourrez même séjourner dans des « gîtes Panda ». Sélectionnés par les parcs naturels régionaux et nationaux,

jouissant du label du Wwf, ce sont des hébergements Gîtes de France (gîte rural, chambre d'hôte ou gîte de séjour) situés au cœur des plus beaux paysages français. Ils sont le point de départ idéal pour découvrir les parcs. Les propriétaires de gîtes Panda pourront vous informer, vous faire partager leur passion et leur connaissance de la nature et de la faune qui la peuple.

La France compte aussi 800 000 kilomètres de chemins de randonnée. Les plus connus sont les sentiers

À LIRE POUR LES GRANDS

➤ Le Guide pratique du randonneur, édité par la Fédération française de randonnée (14,50 €), vous aidera à choisir votre itinéraire, à lire une carte, à vous équiper, etc. La fédération propose aussi des topo-guides de nombreux itinéraires.

➤ « 52 Balades en famille », une collection des éditions Glénat, donne des itinéraires précis dans une quarantaine de régions.



de grande randonnée (GR). Ils relient les régions touristiques entre elles et sont balisés d'un trait blanc et d'un trait rouge superposés. Ils existent en France, mais aussi dans toute l'Europe. Les sentiers de petite randonnée (PR), eux, sont signalés en jaune.

■ Restez prudent

Veillez à bien préparer votre itinéraire de randonnée : si vous empruntez un chemin, même balisé, que vous ne connaissez pas, emportez une carte, une boussole ou un Gps, votre téléphone. Évitez aussi de partir seul, surtout si vous envisagez une randonnée au parcours accidenté. Dans tous les cas, informez un proche de votre itinéraire.

■ Ce qu'il faut emporter

Il est nécessaire d'avoir de bonnes chaussures montantes à lacets, qui tiennent la cheville. Oubliez tongs et sandalettes, qui risquent de vous faire glisser ou de vous tordre les pieds. Vos chaussures doivent être souples, bien crantées et imperméables. Certains spécialistes conseillent de prendre une demi-pointure de plus, car les pieds gonflent en marchant.

Pensez aussi à mettre des chaussettes épaisses pour évi-

ter les ampoules. Prévoyez une paire de rechange en cas de forte transpiration, de pluie ou... de faux pas dans une rivière ! Côté vêtements, jouez les superpositions : tee-shirt, sweat-shirt, veste polaire qui protège du froid et de la pluie. Car le temps peut changer très vite, particulièrement en montagne ou au bord de l'océan. N'oubliez pas votre chapeau et vos lunettes de soleil.

Même si vous ne partez que pour une randonnée de quelques kilomètres, emportez à boire et de quoi vous ravitailler (fruits secs, barres de céréales...) pour éviter les coups de pompe.

Enfin, prévoyez une crème solaire, un baume pour les lèvres, des pansements et des patchs pour les ampoules, un couteau suisse et du produit contre les piqûres d'insectes.

→ Fédération des parcs naturels régionaux

9, rue Christiani,
75018 Paris.
Tél. 01 44 90 86 20.
Internet : <http://www.parcs-naturels-regionaux.tm.fr/>

→ Fédération française de la randonnée pédestre

64, rue du Dessous-des-Berges, 75013 Paris.
Tél. 01 44 89 93 93.
Internet : www.ffrandonnee.fr

→ Le Club alpin

français (organise des randonnées de tous niveaux) 24, avenue Laumière, 75019 Paris.
Tél. 01 53 72 87 00.
Internet : www.ffcam.fr

« C'EST QUAND QU'ON ARRIVE ? »

« Suis fatigué... J'en peux plus ! Ça monte encore ? »

Tous les parents marcheurs connaissent la plainte. Pour motiver vos chers bambins, proposez-leur de chercher des traces d'animaux, de réaliser un cahier de randonnée en y collant des feuilles collectées le long du périple, des photos, de fabriquer des bâtons de berger à partir de branches d'arbres, d'observer les fleurs et les plantes pour confectionner un herbier. Responsabilisez-les en leur donnant des missions : chargé de la boussole, de la carte, du Gps, de repérer les balises des sentiers. Avec des enfants, comptez une moyenne de 3 kilomètres à l'heure. A 6-7 ans, un enfant peut marcher entre 8 et 12 kilomètres. Entre 8 et 12 ans, 15 kilomètres sont envisageables.

Pour transporter votre matériel, choisissez de préférence un sac à dos léger, adapté à la durée de la randonnée. Pour une journée, un sac de 30 litres suffit. Bonne route ! ■