

## Promenons-nous dans les bois... - 1/2

**Vous marchez toute la journée et vous voulez encore marcher pendant les vacances, ça vous paraît bizarre... Ne vous inquiétez pas vous êtes tout simplement un passionné de randonnée !**

*Alors pour parer à cette maladie de plus en plus contagieuse, nous avons un remède... Les grandes randonnées !! Autrement dit les G. R ou pour les moins ambitieux, il y a les tracés jaune ou bleu, ce sont de petits sentiers que l'on peut boucler dans la journée. Mais attention, certains sentiers ne reviennent pas forcément à leur point de départ !! Dans ce cas, il vaut mieux prévoir une bonne bouteille d'eau et du temps avant la tombée de la nuit pour le retour !*

### **Les éléments indispensables :**

La gourde  
La carte  
La boussole (pour ceux qui savent s'en servir)  
Un petit encas  
Un kawai  
Une casquette  
Des lunettes de soleil  
De la crème solaire  
Un sac poubelle

### **Où :**

Pour les débutants choisissez un terrain assez plat et ombragé par exemple la Forêt de Fontainebleau.  
Pour les initiés choisissez un terrain plus vallonné mais toujours assez ombragé par exemple les Vosges ou les vallées de la Creuse.

### **Quand :**

En général les randonnées se font plutôt au début, en plein, ou à la fin de l'été, mais les irréductibles peuvent aussi s'adonner à leur passion en hiver. Mais dans ce cas, il faut redoubler de vigilance et s'équiper en s'adaptant au milieu dans lequel vous aller évoluer.

### **Comment :**

Une préparation physique est nécessaire si vous ne faites pas de sport en cours d'année, sinon un simple échauffement suffira à éviter les entorses et crampes.

### **Avec qui :**

les enfants, s'ils sont tout petits la randonnée n'est pas conseillée, mais on peut dire qu'à partir de 10 ans un enfant est apte à pouvoir parcourir quelques kilomètres. Pensez quand même à aménager le parcours de manière à ce qu'il soit agréable pour l'enfant (les randonnées dans les forêts de Fontainebleau plaisent aux enfants car il y a de nombreuses curiosités à découvrir et pleins de rochers à escalader...)

les personnes âgées, à part si votre grand-père ou votre grand-mère est une vraie chèvre, il faut que le terrain soit plat ou presque. Pensez à faire des arrêts fréquents et préférez les panoramas aux rochers de Fontainebleau.

### **Le temps :**

il faut viser en général le beau temps (si l'on est pas masochiste) donc il vaut mieux regarder la météo du jour avant de partir mais penser tout de même à prendre un kawai (on ne sait jamais)

### **Les petits bobos :**

## Promenons-nous dans les bois... - 2/2

- insolation, il faut se couvrir la tête d'un torchon humide et boire de l'eau à petites gorgées. Ne surtout pas s'asperger la visage avec de l'eau d'une rivière vous risquez la paralysie !!
- égratignures, bien sur désinfecter la plaie puis couvrez la d'une bande ou d'un pansement. Si vous n'avez rien pour désinfecter et panser, nettoyer avec de l'eau puis déposer une toile d'araignée (désolé pour les phobiques) dessus, c'est le meilleur des cicatrisants !!!!
- les bosses, de l'eau, toujours de l'eau et de la patience !
- entorse, là les choses se corsent, même si ça n'est pas très grave, c'est quand même douloureux. Il faut dans ce cas trouver un bâton pour s'aider ou bien une personne pour ce faire soutenir.
- les courbatures, en cas de randonnée prolongée, ne sont que le fruit du travail de vos muscles !! Et oui ! Donc buvez beaucoup ou en cas de trop fortes douleurs prenez de l'aspirine. Elles passeront 3 à 4 jours après l'effort.

### Quelques petits trucs :

Prévoyez le trajet en fonction des points d'eau que l'on peu y trouver  
Partez assez tôt le matin pour ne pas être surpris par la nuit.  
Un téléphone portable chargé peu se révéler très utile !

### Respecter quelques règles et la nature vous le rendra :

Lorsque que l'on fait une pause repas, il faut veiller à ne rien laisser sur place. Pour cela mettez tous vos détritrus dans un grand sac plastique et remettez le dans votre sac !!  
Même si l'on trouve certains petits arbres, "trop mignon", il faut les laisser sur place. N'emportez donc pas de souvenir aussi petit qu'il soit !  
Les piles de votre walkman, même usées, doivent repartir avec vous, la promenade que vous appréciez ne doit pas devenir une décharge publique.