



Bien-être ÉVASION

Les bonheurs de la rando

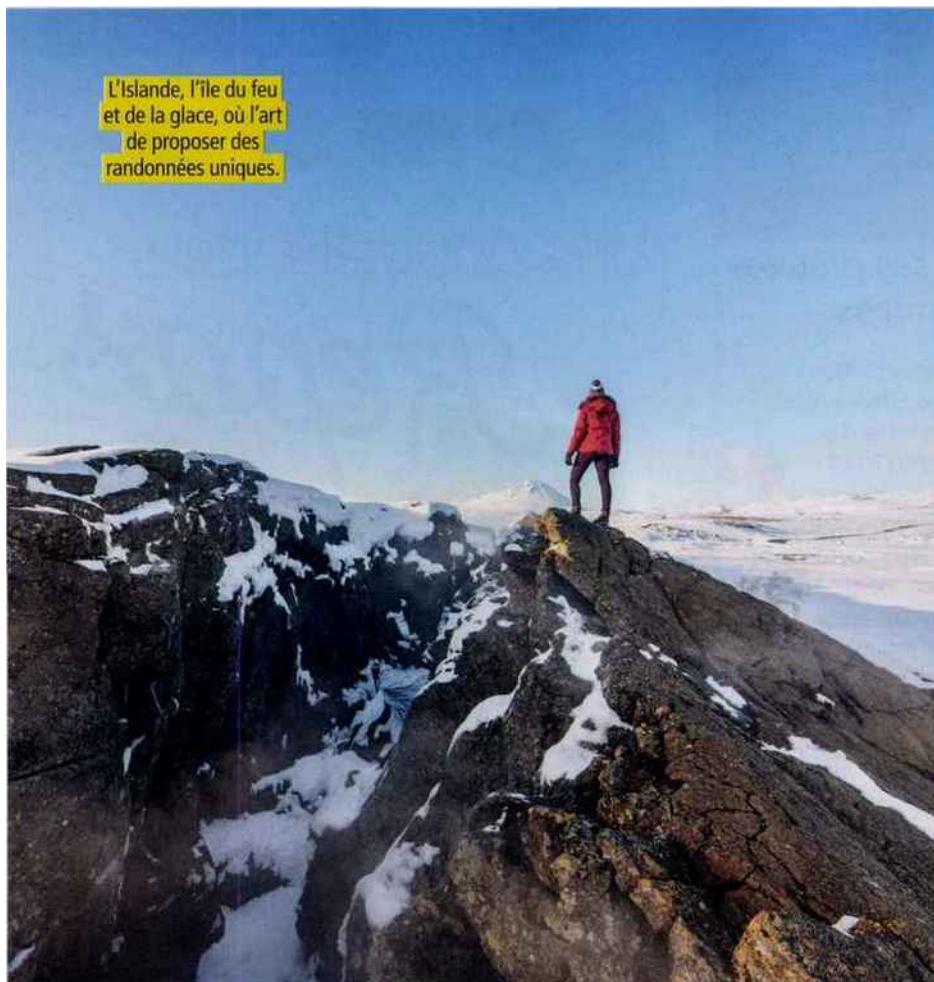
Marcher, simplement marcher, fait un bien fou au corps et à la tête. Quelques jours de rando, avec ou sans but, permettent de se reconnecter avec la nature et... sa nature profonde.

Alette de Crozet

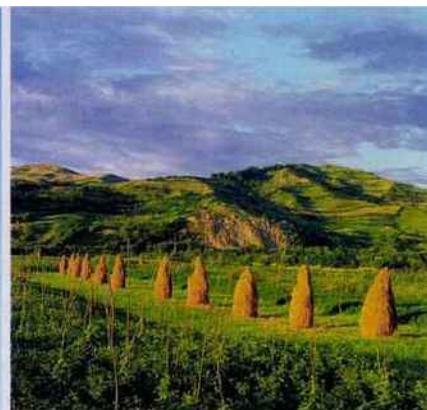
Dans le massif des Bauges, le sentiment d'être seul au monde.

Quelle chance nous avons de pouvoir nous déplacer à pied ! La marche est excellente pour la santé, elle éveille les sens, permet à fois de se ressourcer et de s'ouvrir au monde. Le goût de mettre un pied devant l'autre se transmet : les enfants de parents marcheurs bougent davantage. Ils dépassent les 8 000 pas qu'effectue en moyenne chaque jour un actif. L'Organisation mondiale de la santé en recommande 10 000 par jour, soit environ 7,5 km (la longueur d'un pas étant estimée à 75 centimètres). Pour se mettre en route, les bonnes raisons ne manquent pas !

PIERRE JACQUES / HEMIS.FR



L'Islande, l'île du feu et de la glace, où l'art de proposer des randonnées uniques.



En Roumanie (en haut) ou dans la Forêt noire (en bas) : de jolies balades en perspective !

ON SE DÉPASSE AVEC LES AUTRES

Pour avancer, on n'a besoin ni de téléphone, ni de chaussures griffées, juste de ses pieds. Lors des séjours de rando, on retrouve ensemble le plaisir de s'affranchir des obligations sociales, de prendre la route à pied, et on s'encourage à aller plus loin.

ON SE RECONNECTE À LA NATURE... ET AVEC SOI-MÊME

Grâce au rythme de la déambulation, on retrouve le lien avec la terre sous les semelles. « En sentant la douceur du vent, même en vivant la pluie, nous rayonnons », explique Virginie Villaret qui accompagne de mouvements de yoga ses séjours-rando dans le Diois. Les embûches du chemin obligent à être attentif, pour éviter une souche, adapter son pas au sol plus ou moins meuble, crapahuter ou sauter de roche

en roche. Nous devenons présents à nous-mêmes. « On retrouve sa propre compagnie, on se sent vivre un peu, plutôt qu'emporté perpétuellement par un torrent de tâches », dit le philosophe Frédéric Gros, auteur de *Marcher, une philosophie* (Éd. Flammarion).

ON TROUVE LE MONDE PLUS BEAU

L'histoire d'un village, la beauté d'une ville, la force d'un paysage s'appréhendent mieux quand on y arrive à pied, tout le monde en a fait l'expérience.

À NE PAS MANQUER

Le salon Destinations nature, du 15 au 18 mars, à Paris Porte de Versailles. À cette occasion, trois randonnées sont prévues le dimanche 18 mars. Infos sur destinations-nature.com

Et même si parfois la réalité des entrées des agglomérations ou de l'environnement déçoit, la récompense est au bout du chemin. Éprouvé et conquis avec la plante des pieds, le monde paraît plus plein, plus habité, et souvent plus compréhensible.

ON PREND LE TEMPS DE PENSER

Évidemment, mettre un pied devant l'autre ne rend pas plus intelligent. Mais cela ouvre des espaces à la pensée, explique Frédéric Gros. « Sur plusieurs jours, il est impossible de ne pas éprouver des émotions comme l'éternité d'un instant ou la solitude peuplée de présences ». Pour le médecin, la marche permet de vivre plus vieux. Le philosophe acquiesce : « Elle permet de vivre plus longtemps au sens où elle ralentit le temps. Sa lenteur et sa régularité étirent les heures. » Et comme le dit si bien le chef Guy Savoy interviewé pour *Terres d'aventure*, "la marche est le paradoxe absolu : elle fait tout travailler en nous... Ce qui nous repose !"



CARNET PRATIQUE



10 SÉJOURS DE RANDONNÉE

**Cap sur le Pas-de-Calais**

Les grands sites de France s'abandonnent sans voiture au départ de chez soi grâce à des itinéraires utilisant les transports en commun et répertoriés sur le site escapadenature-sansvoiture.fr/. Ainsi, 3 jours-3 nuits peuvent suffire pour relier les gares de Boulogne et de Calais, les points de départ, via les caps Blanc-Nez et Gris-Nez. Soit une cinquantaine de kilomètres ponctués de découvertes, pêcheurs remorquant les flobarts sur les galets ou villas 1900 de Wimereux.

On loge à l'Hôtel du Centre à Wimereux, à partir de 71 € : 03 21 32 41 08, hotel-du-centre-wimereux.fr et Hôtel de la Baie à Wissant, dès 75 € : 03 21 00 00 64, hoteldelabaiedewissant.com

Marche dans les Bauges

Nuits en grotte ou en forêt, déambulation au rythme du tambour accompagnent ces randos empreintes de chamanisme, conduites par Pierrick Hotelier. Un programme un brin ésotérique, qui ravira les personnes attentives aux petits esprits de la nature.

Du 6 au 10 août 2018 dans les Bauges, du 16 au 19 novembre dans les Gorges du Verdon, 500 €. Kazaden : 01 79 75 71 72, kazaden.com

L'Andorre par les lacs

Niché au cœur des Pyrénées, l'Andorre mérite bien une longue marche avec ses montagnes traversées de torrents et d'estives, et ses lacs d'altitude. Les cirques de Tristania et des Pessons, les vallées de Siscaro, du Rialb, de Ransol, et de Sorteny

comptent parmi les plus beaux paysages des Pyrénées. À partir de 695 € l'hébergement, l'encadrement et les repas, 7 jours-6 nuits, Chamina : 04 66 69 00 44, chamina-voyages.com

La côte vicentine au Portugal

La côte atlantique de l'Alentejo fait partie des "portuguese trails" mis à l'honneur par le Portugal. Du fleuve Mira au château d'Aljezur, l'itinéraire sur la route des pêcheurs traverse plages, cordons dunaires et petits ports de pêche.

En sus, le trajet en bus public depuis l'aéroport de Lisbonne (15,60 € et 17,60 €). 7 jours-6 nuits à partir de 599 €, hébergement et transport des bagages compris, Chamina Voyages : 04 66 69 00 44, chamina-voyages.com

Le tour de l'île d'Elbe

On accède depuis l'aéroport de Pise et le port de Piombino à l'île de l'archipel toscan, classée parc national. Le point culminant de cette île, le mont Capanne, s'élève à 1 019 m. Des parcours en surplomb entre bories de pierres sèches et blocs granitiques conduisent à San Piero in Campo et aux ruelles médiévales de Capoliveri. On marche de 4 à 6 h par jour et les dénivelés vont de + 600 à - 800.

À partir de 760 € les 7 jours-6 nuits, hébergements et repas compris, La Balaguère : 05 62 97 46 46, labalaguere.com

**Un tricot-trek en Islande**

Savoir monter des mailles ! Tel est le prérequis de l'immersion islandaise proposée trois fois par an par Héléne



Les paysages verdoyants et montagneux du Tyrol se prêtent à la randonnée.

Magnússon, une Française guide de montagne installée à Reykjavik et experte en tricot islandais. La saga de la laine, la culture viking, l'élevage des moutons, le filage de la main, guident ces randonnées à la recherche des secrets du lopapeysa, le célèbre pull islandais. On rencontre les fermiers et les éleveurs des régions les moins explorées de l'île du Feu et de la Glace. À partir de 2 508 € la semaine, Island Tours : 01 56 58 30 20, islandtours.fr

Au cœur de la Forêt Noire

Le village thermal de Menzenschwand est niché dans une vallée glaciaire entourée de sommets. Ce séjour propose des randonnées en étoiles au départ d'une gästhaus pour explorer le cœur de la Forêt noire. Au retour, on fait l'expérience des saunas et des thermes à l'allemande au Radon Revital Bad.

6 jours-5 nuits en pension complète au Radon Revital Bad à partir de 755 €, Terres d'aventure : 01 70 82 90 00, terdav.com Transport en sus, via l'aéroport de Mulhouse et le train.

Yodler dans le Tyrol

Lacs romantiques, villages peints, clochers à bulbe, le Tyrol se prête à la marche comme à la remise en forme. Un avantage de ce nouveau programme est l'accès à la piscine chauffée et à l'espace forme de la "base", un 4 étoiles familial près du lac de Walchsee. Chaque jour, l'accompagnateur propose un cirque, une vallée, et même une incursion en Allemagne et de la luge d'été, sous le massif du Kaisergebirge, au sud de Munich.

6 jours-5 nuits en pension complète à partir de 695 €, Terres

d'aventure : 01 70 82 90 00, terdav.com Transport en sus : train régulier direct depuis l'aéroport de Munich.

Les secrets de Belle-Ile-en-Mer

La plus grande des îles du Ponant possède de multiples facettes : sauvage aux aiguilles de Port Coton, douce sur la plage du Donant, théâtrale à la Pointe, gourmande au Sauzon. Cette rando, accompagnée par un connaisseur de l'île, permet d'en découvrir les secrets.

À partir de 675 € les 6 jours, hébergement en 2 étoiles en pension complète sur le port du Palais. Compagnie des sentiers maritimes : 02 99 78 83 70 et sentiersmaritimes.com

**Le tour de la Roumanie**

Onze jours de marche avec un guide roumain francophone pour tomber sous le charme d'un pays francophile à la frontière orientale de l'Europe. Au départ de Cluj-Napoca, en Transylvanie, on avance sur les premiers contreforts des Carpates. Les massifs des Maramures et de la Bucovine abritent des monastères couverts de fresques de tradition byzantine, inscrits au patrimoine mondial de l'Humanité. La dernière journée est consacrée à la découverte de Bucarest.

13 jours au départ de Paris en pension complète à partir de 1 595 €. Allibert-Trekking : 04 76 45 84 84, allibert-trekking.com