

# Partir en trek, la nouvelle façon de voyager

CITADINS STRESSÉS, SOUCIEUX DE VOTRE BILAN CARBONE, CHOISISSEZ LE TREK ET PRENEZ GOÛT À LA LENTEUR. POUR PIERRE JÉZÉQUEL, SPÉCIALISTE RANDONNÉE À L'UCPA, PAS BESOIN D'ÊTRE UN ALPINISTE DE HAUT NIVEAU POUR S'Y FROTTER.

## L'AFFAIRE EST DANS LE SAC

### CHECK-LIST

- un vêtement de pluie
  - des vêtements amples et respirants que l'on peut superposer
  - protection solaire (chapeau, foulard, crème, lunettes)
  - trousse de secours (avec des soins pour vos pieds, crème antimoustiques, un antidiarrhéique...)
  - une couverture de survie
  - une lampe de poche, ou une lampe frontale
  - une gourde d'eau
  - un en-cas
  - une carte : c'est le meilleur moyen pour s'orienter avec une boussole (amis du GPS, méfiez-vous de ne pas tomber en panne de piles...)
  - éventuellement, une tente et un sac de couchage
  - des chaussures adaptées au terrain que l'on aura choisies avec soin et qu'on aura veillé à former à son pied pour éviter les ampoules.
- Il vaut mieux aussi en emporter une paire plus légère pour le soir.  
Plus d'infos sur : [www.journaldutrek.com](http://www.journaldutrek.com)

### AVEC DES ENFANTS

Des idées de randonnées à pied ou en canoë en France : [perso.wanadoo.fr/allonzalaventure](http://perso.wanadoo.fr/allonzalaventure)

Pour marcher avec un âne, [www.ane-et-rando.com](http://www.ane-et-rando.com)

### SUIVRE LE GUIDE

Il existe de nombreux voyageurs spécialisés dans le trek en France et à l'étranger, en haute montagne ou pas : des pionniers (Terres d'aventure, Allibert...) aux voyageurs traditionnels. L'UCPA (association loi 1901) propose des treks de tous niveaux toute l'année : [aventure.ucpa.com](http://aventure.ucpa.com)

### EN SAVOIR PLUS

Du 26 au 28 mars 2010, le Salon des randonnées, des sports et voyages nature à Paris. [www.randonnee-nature.com](http://www.randonnee-nature.com).

Du 4 au 6 mai 2010, les 5<sup>es</sup> Rencontres nationales du tourisme et des loisirs sportifs de nature à Nantes. [www.rencontres-sports-nature.fr](http://www.rencontres-sports-nature.fr)

*La Randonnée de A à Z*, de Jean-Marc Aubry (Ed. Guérin, 266 p., 13 €).



### ACCESSIBLE À TOUS, ÉCOLO

« Le trek est aujourd'hui une forme de randonnée itinérante au cours de laquelle on change d'hébergement chaque soir. C'est avant tout un voyage, dans toutes les dimensions physiques et psychologiques du terme. Même si elle peut se révéler très sportive, c'est une pratique douce, écologique. Le trek permet un vrai dépaysement : chaque jour, on refait son sac pour partir à la découverte d'un autre lieu. Aux notions de durée, de continuité d'effort et de pensée, s'ajoutent donc celles d'aventures et de surprises.

### LE DÉPAYSEMENT PRÈS DE CHEZ VOUS

Mais on n'est pas obligé d'aller à l'autre bout du monde pour être dépaycé. En France, les sentiers sont très bien balisés – ce qui facilite la pratique de la randonnée. La fédération française gère 65 000 km de sentiers de grande randonnée (GR, balisés en blanc et rouge) et 115 000 km d'itinéraires de promenade et randonnée (PR, en jaune), soit, au total, un réseau de 180 000 km reconnus. 280 topo-guides permettent de trouver dans toutes les régions idées de randos et itinéraires adaptés à son niveau et ses envies. On peut même commencer par faire un minivoyage de quelques jours autour de chez soi. Et, pour partir en famille avec de jeunes enfants, on pourra aussi louer

un âne, compagnon agréable qui allégera la charge des bagages ou les bras des parents...

### PARTIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Avant d'attaquer le trek, il faut bien choisir ses premiers circuits en fonction du temps de marche, de la difficulté technique des sentiers, du poids du sac... Le sac est d'ailleurs un des facteurs-clés de réussite. Avec les chaussures de marche, qui doivent être adaptées au terrain et que l'on s'est habitué à porter progressivement. Par ailleurs, les bâtons télescopiques offrent un certain confort pour les montées et descentes un peu raides. La sécurité passe avant tout par une bonne préparation en amont : il faut donc se renseigner sur les conditions météorologiques, les points d'eau et de ravitaillement sur l'itinéraire... En cas de problème, il y a bien sûr le 112 (numéro réservé aux appels d'urgence), d'où l'utilité parfois d'un téléphone portable. Enfin, ne pas vouloir commencer par le GR 20, en Corse : il est raide et difficile, surtout en plein mois d'août ! » □

Propos recueillis par Emilie Grangeray