LA BALAGUÈRE
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

Le B.A.-BA du randonneur

UNE BALADE, UNE RANDONNEE, UN TREK, ÇA SE PREPARE !

Pour profiter de ses vacances, il est nécessaire de les aborder dans de bonnes conditions.
Vérifiez bien les niveaux physique et technique du séjour ou du circuit que vous avez choisi.
En fonction, entrainez-vous. N'hésitez pas 1 mois avant le départ à préférer l'escalier, marcher ou courir le week-end.
Une petite visite médicale peut être utile pour faire le point sur votre état général.

Pour voyager heureux, voyagez léger.

N'emportez que le strict nécessaire ; fiez-vous à la liste de matériel conseillée sur votre circuit.
Sélectionnez du matériel léger et des vêtements « multifonctions ».
Par contre testez-le avant de partir, en particulier les chaussures.
Choisissez un bon sac à dos, confortable, plutôt plus grand que trop petit.

Dessins réalisés par Serge CARRERE

LA NATURE EST FRAGILE, LE RANDONNEUR EST SON GARDIEN

La flore de montagne est souvent constituée d'espèces rares que l'on ne trouve que sur des territoires très limités ; leur survie est fragile.
Le piétinement intempestif provoque un ravinement important et une dégradation des sols.
Lorsqu'un milieu est saccagé, il lui faut des dizaines d'années pour retrouver son aspect initial.

Respectez la tranquillité des animaux sauvages, habitués au calme et à la sérénité.
Sachez être discret. Le stress et les déplacements répétés induisent une dépense énergétique conséquente ; leur survie peut en être compromise.
Pastoralisme : En estive vous croiserez aussi brebis, chevaux, vaches, qui sont en liberté. Veillez à ne pas les affoler et refermez bien les portails et barrières derrière vous.

Le saviez-vous ?

Les temps estimés pour la dégradation des déchets en conditions atmosphériques normales sont :

- 3 mois un mouchoir en papier
- 3 ans un mégot ou une peau d'orange
- 500 ans une bouteille plastique

Les conditions atmosphériques en montagne freinent cette dégradation qui peut être doublée, voire plus.

Evitez les produits sur-emballés.
Redescendez vos déchets, laissez la nature propre pour les autres et pour les générations futures !

Ecartez vous du sentier pour vos besoins urgents et cachez, enterrez ou brulez (dans le désert uniquement) votre papier toilette.

L'eau est une ressource coûteuse et rare, il est indispensable de la préserver quantitativement (ne pas la gaspiller) et qualitativement (ne pas la polluer)
Dans les pays du pourtour méditerranéen, sachez que 1 seul touriste utilise en moyenne autant d'eau que 8 habitants locaux.

Dessins réalisés par Serge CARRERE

LAISSER DERRIERE SOI EXIGENCES, HABITUDES ET CERTITUDES

Petit dictionnaire des hébergements en randonnée

Hôtels pensions et chambres d'hôtes : leur niveau est hétérogène Ne les comparez pas, chacun ayant des atouts différents. Selon les pays, le système d'attribution des étoiles ne correspondra pas toujours à vos goûts ou nos attentes.

Le gîte d'étape: hébergement en dortoirs, plus ou moins grands, sanitaires communs ou attenants. Parfois un peu de patience pour la douche et une participation aux tâches souhaitée. (à ne pas confondre avec le Gîte de Groupe qui n'est pas un hébergement de randonnée).

Le Refuge : situé en pleine montagne, électricité fournie grâce au solaire ou à un groupe électrogène. Peu ou pas d'eau chaude, des douches payantes à votre charge, des WC turcs (parfois pas de WC). L'approvisionnement s 'y fait à dos d'homme, d'animal ou par héliportage, d'où le coût élevé des boissons et autres repas. La promiscuité y est la règle...

Chez l'Habitant : suivant le pays, cela peut aller du plus simple au plus douillet. Il ne faut pas y attendre des services de type « professionnel », mais c'est l'idéal pour s'immerger dans la culture du pays.

Le Bivouac : il est en général proposé à défaut d'un hébergement digne de ce nom. Mais ne vous y trompez pas, qu'il soit sous tente ou à la belle étoile, il y a des chances que ça reste l'un de vos plus beaux souvenirs de randonnée !

Pas de panique ! !

Les menus en montagne, en plein désert ou chez l'habitant, seront, rassurez-vous, rarement aussi exotiques que celui-ci, mais ils ne correspondront sûrement pas à vos habitudes alimentaires et c'est ce qui fait leur charme ! Sachez, que notre obsession dans ce domaine reste l'hygiène et la sécurité, et pensez que nos « cuisiniers de l'extrême » font parfois des miracles.

Dessins réalisés par Serge CARRERE

ACCEPTER L'IMPREVU ET LES ALEAS

La météo et la nature sont parfois capricieuses : c'est la part d'imprévu … et c'est tant mieux !
Conditions climatiques, bouleversements naturels, voire conditions politiques peuvent nous amener à aménager votre programme. Prenez le avec philosophie : ce sera toujours pour votre sécurité ou votre confort.

L'APPRENTISSAGE DES AUTRES ET LA DECOUVERTE DE SOI

Vivre plusieurs jours au sein d'un groupe est une expérience passionnante, riche de rencontres, de rires, d'échanges.
Mais la vie de groupe a aussi ses contraintes. Elle demande de la tolérance, du respect et beaucoup d'humour.
Les portables par exemple peuvent être une gêne. Attendez d'être seul le soir pour les allumer.
Confectionnez dès le départ une caisse commune qui servira aux pots, aux achats de groupe.
N'hésitez pas à ramener une spécialité de votre région et à la partager.

Vous allez rencontrer en France ou à l'étranger des personnes qui pensent différemment, qui vivent autrement. Ces rencontres sont des moments uniques et forts, profitez-en !
Écoutez, regardez, goûtez mais ne portez aucun jugement.
Acceptez les différences.
Comportez-vous toujours en invité : demandez avant de photographier (dans certains pays c'est capturer une âme), avant de vous laver dans les puits (l'eau sert aux hommes et aux animaux).

Vous êtes en vacances
Lâchez prise et profitez de chaque instant.

Dessins réalisés par Serge CARRERE