

12 IDÉES MOTIVANTES POUR MARCHER AUTREMENT

Un guide Envie de Marcher



Sommaire

1. Introduction	4
Pourquoi ce guide ?	4
2. Le coastering: transformer une balade sur le littoral en une véritable séance de sport	5
La version détente : rythme modéré	5
La version sport : rythme soutenu	6
Les bienfaits du coastering sont multiples	6
3. La marche Audax, ou comment marcher en groupe sur de longues distances à allure régulière	7
Les distinctions	7
4. Marche urbaine : découvrir la ville autrement avec le géocaching	8
5. Organiser une chasse aux trésors avec des enfants	10
La préparation	10
La chasse au trésor	11
6. Transformer une balade en un magnifique safari photo	11
Quelques exemples de thématique	12
Quelques conseils pour réussir vos photos	12
7. Amoureux de grands espaces : découvrez la raquette à neige	13
Ce qu'il faut prévoir	13
Les différentes techniques de franchissement lorsque la pente s'élève	14
La randonnée nocturne en raquettes	15
8. Randonnée nocturne, une expérience à vivre inoubliable !	16
9. Comment trouver un club de marche dans ma région qui corresponde à mes envies ?	17
Pour la randonnée	18
Pour la marche sportive ou marche sur route	18
Pour la marche nordique	18
Pour l'alpinisme	18
10. Bien pratiquer la marche avec son chien	19
Le dressage	19
Vous promenez votre chien en laisse	19
Est-ce que votre chien est admis sur votre lieu de pratique ?	19
Prévoyez le nécessaire pour les crottes	20
Hydratez vous	20

Prenez du temps pour des pauses	20
L'identification de votre chien	20
Est ce que votre chien est prêt pour une longue marche ?	20
La cani-randonnée	21
11. Marches populaires, un bon plan pour marcher en groupe régulièrement	21
Inscription	21
Heure de départ	22
Parcours	22
Brevets / challenge	22
12. Randonnées gourmandes, ou comment allier sport et gastronomie	23
13. La carte IGN, un moyen ludique pour découvrir de nouveaux itinéraires	24
14. Conclusion	26

1. Introduction

Marcher doit être une **source de plaisir** quelque soit le niveau de pratique. Et nous avons tous besoin de **déclics** pour se motiver à **marcher plus**. Je vous propose à travers ce guide de vous faire découvrir des pratiques de la marche auxquelles vous n'avez peut être pas pensées et qui seront je l'espère autant de moteurs pour vous inciter à **pratiquer plus régulièrement** entre amis ou en famille.

Un élément motivationnel important est de faire passer **le bien être avant l'effort**. Je vous souhaite de pouvoir pratiquer votre activité le plus longtemps possible ! Pour cela il est important de pouvoir finir chacune de vos séances en pouvant se dire : vivement la prochaine ! Et pour ça rien de tel que la **nouveauté**.

Pourquoi ce guide ?

Je pratique très régulièrement la marche et la course à pied depuis désormais plus de 20 ans avec la volonté de prendre du plaisir et d'en ressentir un **bien-être au quotidien**.

Ma curiosité et mon besoin de nouveauté, me conduisent régulièrement à tester de nouvelles pratiques pour toujours me sentir motiver. Lutter contre la lassitude et la routine, est pour moi un moteur fort pour rester toujours en projet et réinventer la pratique de mon sport.



Ce guide représente **plusieurs façons de marcher** que j'ai toutes essayées. Voici donc un panorama qui vous aidera à vous lancer ou à pratiquer votre activité plus régulièrement et avec **plus de plaisir**.

Bonne lecture à toutes et à tous !

2. Le coastering: transformer une balade sur le littoral en une véritable séance de sport



Quoi de plus agréable que de marcher au bord de l'eau ? Cette activité estivale a inspiré un nouveau sport : le coastering. Un anglicisme qui pourrait se traduire par « **marche le long du littoral** ».

Pieds nus ou en baskets, cette activité dynamique utilise la diversité de nos côtes pour proposer de nombreux exercices aux **multiples bienfaits**. Il

suffit d'une plage et d'une bonne heure devant soi pour en tirer un maximum de profits. Voyons ensemble comment pratiquer cette activité.

Le coastering utilise toutes les facettes de l'environnement côtier: eau, sable, rochers, dunes, etc ... pour offrir une activité riche et variée. Deux niveaux de pratique se distinguent : détente ou sport.

La version détente : rythme modéré

Comme toute activité, il est nécessaire de **s'échauffer**. Pour cela l'idéal est de commencer à marcher sur le sable sec en déroulant bien le pied puis d'**accélérer progressivement**. Dans l'idée d'augmenter la difficulté de l'exercice, on peut aussi gravir des dunes et franchir les obstacles naturels qui s'offrent à vous. En un second temps, on peut passer sur le sable mouillé et commencer à s'exercer à marcher **sur la pointe des pieds** pour renforcer toute la chaîne musculaire des mollets jusqu'aux fessiers. Puis il est amusant de **marcher dans l'eau** plus ou moins profondément pour corser l'exercice. Enfin pour finir, retournez sur le sable sec pour un retour au calme et commencez une **séance d'étirements**.

La version sport : rythme soutenu

Commencez à suivre le programme détente puis ajoutez des difficultés en fonction de **votre niveau** et de **vos envies**. Selon le terrain, on peut escalader des rochers, sauter des rigoles, marcher sur un sentier dans les dunes, etc ... Comme en course à pied pour le fartlek, l'idée est de **varier les efforts**, les rythmes et de renforcer d'autres zones musculaires. Le passage dans l'eau est aussi un moment privilégié, qui pour la version sport, pourra aller jusqu'à **courir dans l'eau** en étant **immergé jusqu'au torse**. Enfin pour finir, un retour au calme puis une séance d'étirements sont vivement conseillés.

Les bienfaits du coastering sont multiples

- Les passages alternés entre l'air chaud et l'eau plus fraîche **améliorent le retour veineux**.
- L'activité physique en air marin est bonne pour le cœur et pour **garder la forme**.
- Le contact avec l'eau salée et le sable sont excellents pour supprimer toutes peaux mortes sous vos pieds.
- La marche sur le sable **protège vos articulations** car le sol amortit tous les chocs.

De part la combinaison infinie des exercices, le coastering permet de refaire 10 fois **le même itinéraire** en ayant l'impression de faire une séance de sport **différente à chaque fois**. De plus, les facteurs météo comme le vent, les courants, les marées créent une variété de conditions que l'on ne retrouve dans aucune autre activité.

Si vous souhaitez pratiquer ce sport en étant encadré, sachez que certains centres de thalassothérapie proposent des programmes dans ce sens.

Avec le coastering vous pouvez transformer une simple balade sur le littoral en une véritable séance de sport.

3. La marche Audax, ou comment marcher en groupe sur de longues distances à allure régulière



La marche Audax est une épreuve de régularité et d'**endurance** où tous les membres du groupe partent ensemble et finissent ensemble. Cette pratique sportive exclut tout esprit de compétition mais chaque membre cultive pour autant une véritable **hygiène mentale et physique** afin d'être en mesure de boucler à pied des distances pouvant aller de 25 à 200 km !

Pour la marche, l'allure de 6 à 6,5 km/h est imposée par un cadre dont **l'expérience du rythme** est mis au service des autres. Cette solidarité de course convient parfaitement aux marcheurs ayant besoin d'**encadrement** mais conviendra un peu moins à celui épris de performance individuelle et de liberté.

La formule Audax date de **1897**, époque à laquelle 12 jeunes cyclistes italiens se lancèrent le défi de rallier à vélo Rome à Naples : 230 km. Neuf réussirent et leur chevauchée fût qualifiée d'audacieuse (Audax étant la traduction latine du qualificatif audacieux). Ce fut le début du mouvement Audax cyclotouriste en Europe.

En France, Henri Desgrange reprit cette formule en 1904 et créa à son tour les Audax français. Le premier brevet de 200 km cycliste et 100 km marche furent organisés cette année là. Dans la même lignée ont été créés par la suite des brevets pour les nageurs, les rameurs puis les skieurs de fond.

Les différents **brevets audax pour la marche** : 25, 50, 75, 100, 125 et 200 km.

Les distinctions

- Aigle de bronze : 4 x 25 km, 3 x 50 km, 2 x 75 km et 100 km.
- Aigle d'argent : il faut ajouter à l'aigle de bronze 4 x 100 km, 125 km et 150 km.
- Aigle d'or : Il faut ajouter à l'aigle d'argent 5 x 100 km, 125 km et 150 km.
- Coquille Euraudax 1.000 km : Il faut totaliser 1.000 km dans les brevets audax de 25 et 50 km.
- Les Flèches Euraudax pédestres consistent à relier deux villes distantes de 270 km minimum intra ou extra-frontières. Le délai accordé est de 2 km/h (étapes d'environ 50 km/jour) pour une durée maximum de 5 jours et demi.
- Les Etoiles Euraudax consistent à parcourir, à partir d'une ville, une distance de 250 km minimum pour une durée de 5 jours en reliant chaque jour une ville différente mais avec le retour toujours dans la même ville de départ.

Il existe régulièrement des courses en France et en Europe. Pour plus de renseignements sur la marche Audax, je vous conseille d'aller sur le site officiel de l'Union des Audax Français.

Au vu des distances parcourues, il est clair que la marche Audax représente une partie de l'**élite de la marche d'endurance**.

Mais qui sait, vous aurez peut être un jour l'envie de réaliser de longues distances et pour cela la formule Audax peut représenter un cadre propice à l'épanouissement du marcheur d'endurance qui est en vous.

4. Marche urbaine : découvrir la ville autrement avec le géocaching

Avec le géocaching, la Ville mise sur **un nouveau concept** pour dévoiler aux visiteurs son patrimoine, son histoire et ses personnages illustres.

Entre **chasse au trésor** nouvelle génération et **course d'orientation**, le géocaching permet de découvrir la ville autrement, sans guide ni groupe de touristes.

Aujourd'hui, on compte déjà **plus de 15.000 caches** sur tout le territoire et bon nombre d'entre elles sont dissimulées en ville ; plus de 300 géocaches urbaines sur Paris, plus de 200 sur Strasbourg ...



Le concept du géocaching s'appuie sur les nouvelles technologies tels que le **GPS** et internet pour l'organisation du parcours et l'orientation jusqu'aux **géocaches**.

Malgré tout, dans un contexte urbain, il n'est pas nécessaire d'avoir une application ou un outil dédié pour partir à la chasse aux trésors !

*Des applications internet gratuites, comme **Google Map** ou **Google Earth** permettent d'indiquer précisément et facilement les géocaches ; les repères visuels ne manquent pas. Il vous suffit d'imprimer vos plans !*

De nombreux **offices de tourisme** ont même développé ce type de loisirs pour faire découvrir leur région aux voyageurs. Pour chercher les caches en France, le plus simple étant d'aller sur le site officiel de géocaching et de taper le code postal de votre ville. Vous sélectionnerez ensuite à votre guise toutes les géocaches correspondant aux lieux qui vous intéressent. A savoir que les géocaches peuvent être de **différentes tailles**, allant de la boîte plastique alimentaire jusqu'à la version nano ne faisant guère plus d'un centimètre, en passant par une boîte de pellicule photo camouflée ...

Grâce aux **différents niveaux de difficulté** aussi bien dans les énigmes à résoudre que dans les chemins à emprunter, toute la famille peut participer. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le géocaching. Nous pouvons vraiment parler d'**activité transgénérationnelle**.

Résoudre des énigmes et **découvrir des parcours** qui vous font aimer la ville en vous amusant : une belle façon de faire du tourisme autrement ! Parfois, on se surprend même à **découvrir** à deux pas de chez soi, des lieux et des histoires que l'on ne soupçonnait même pas !

5. Organiser une chasse aux trésors avec des enfants



La marche n'est pas toujours ressentie comme un sport « fun » pour les **enfants**.

Les multiples intérêts que trouvent les adultes comme le bien-être ou la beauté d'un paysage ne sont pas toujours du goût des enfants. Il est donc important de trouver une **motivation supplémentaire**.

La solution : La chasse aux trésors !

Il existe plusieurs manières d'aborder le sujet. Soit vous vous raccrochez à une organisation qui existe déjà comme le Géocaching ou alors vous la créez vous-même.

Si vous souhaitez l'organiser vous-même, rien de plus simple. Voici un exemple d'organisation qui aura pour but de faire **marcher vos enfants avec envie** et excitation !

La préparation

1. Choisir le **circuit** avec un kilométrage adapté à l'âge des enfants.
2. Choisir une **charade** qui se découvre au moins en 4 ou 5 questions
3. Préparer le parcours en cachant une partie de la charade à chaque point particulier du parcours. Cela peut être par exemple une **feuille** glissée dans une pochette plastique. Prendre en **photo** le lieu en question et noter un indice qui permettra de trouver plus facilement la cachette.
4. Rédiger un **book** avec l'ensemble des photos et des indices.

La chasse au trésor

1. Bien expliquer aux enfants qu'ils font la chasse aux trésors ensemble. Leur

expliquer le jeu en favorisant l'**esprit d'équipe**.

2. A 50m d'une cache, leur montrer la photo du lieu où elle se trouve. Si au bout de quelques minutes ils ne trouvent rien, leur donner l'**indice**.
3. Dès qu'un enfant a trouvé l'indice de la charade, il doit absolument la garder pour lui jusqu'à la fin du parcours afin de **préserver le suspens**.
4. Arriver à **la fin du parcours**, leur lire la charade à trouver.

Le jeu peut s'arrêter là, ou alors continuer avec une ultime cachette si vous souhaitez absolument donner **un petit cadeau** à vos enfants. Mais attention aux jalousies qui pourraient rapidement ternir l'engouement autour du jeu !

6. Transformer une balade en un magnifique safari photo



L'idée de prendre des photos sur un parcours de marche peut facilement devenir un outil de **motivation** formidable.

Comment préparer cette sortie qui deviendra bientôt un véritable **safari photo** ?

Tout d'abord, je conseille de partir avec **un thème bien précis**. Car c'est en fixant au préalable son **objectif** que l'on se tient en haleine pendant des heures entières. Le sujet en lui même peut influencer sur le lieu de pratique.

Quelques exemples de thématique

- Les fleurs sauvages
- Les paysages (forêt, montagne, côtes ...)
- Les arbres

- Les animaux
- Un cours d'eau et ses cascades
- Les statues et monuments d'une ville
- Un château et son parc
- Marcheurs en action

Quelques conseils pour réussir vos photos

Prendre le temps d'observer avant de photographier. Tout d'abord, pour **profiter du moment** qui s'offre à vous, mais aussi pour bien choisir le cadrage approprié. Il est important de bien **réfléchir à l'image** que l'on veut obtenir plutôt que de se satisfaire de ce que l'on voit ...

Ne pas prendre 50 fois la même photo. Se restreindre en quantité vous forcera à réfléchir à la qualité de votre photo et facilitera d'autant plus le téléchargement sur votre ordinateur.

Partir tôt le matin ou tard le soir car **la lumière est souvent plus belle**. Le printemps et l'automne sont favorables pour réaliser de beaux clichés car la lumière est plus douce.

Avoir son appareil photo à portée de main pour **réagir au plus vite**. Pour cela, un étui accroché à la ceinture ou à la bretelle d'un sac à dos vous facilitera la vie.

Respecter la règle du **2 tiers / 1 tiers**. Par exemple si vous photographiez un marcheur, le placer 1 tiers à gauche se dirigeant vers le centre de la photo. Les 2 autres tiers traduiront la notion du déplacement.

Bien choisir son parcours en fonction de l'**ensoleillement**. Un chemin à l'ombre dans une vallée réduira la qualité de votre photo. Ou alors tout simplement pour ne pas devoir gérer ce type de problème, choisissez un parcours **sur une crête**.

L'avantage de prendre des photos est que vous profiterez une deuxième fois de votre balade. En les regardant vous aurez à nouveau l'envie d'aller en prendre d'autres.

7. Amoureux de grands espaces : découvrez la raquette à neige



La neige est là ... enfin. C'est l'occasion de profiter de vos sites préférés qui pour l'occasion seront recouverts d'un beau manteau blanc. Comment ? En raquette bien sûr !

Accessible partout dès la plaine ou la moyenne montagne, la raquette à neige est l'activité idéale pour **les amoureux de grands espaces**.

Et pour cela nul besoin de forfait, **vous marchez en toute liberté**. Que l'on soit sportif de haut niveau, randonneur bucolique ou alpiniste émérite, la raquette à neige offre un panel d'utilisation sportive et **ludique** parfaitement adapté pour une activité à la journée ou même la demi-journée.

Au préalable il est nécessaire d'adapter le profil de la sortie à sa condition physique et à sa connaissance de l'activité.

La pratique de la raquette en elle-même ne demande pas de capacités particulières et demande peu de matériel pour une initiation.

Ce qu'il faut prévoir

- une paire de **raquettes adaptées** à votre usage et votre poids. Les stations de ski et les magasins de sport proposent des raquettes à la location. Excellente solution pour une initiation et décider avec l'aide d'un spécialiste quel type de raquette vous convient le mieux.
- une **paire de bâtons** de randonnée (ou même de ski) sont utiles pour pousser dans les montées et équilibrer sur le plat et dans les descentes,
- des **chaussures de randonnée** imperméables et respirantes,
- des **guêtres** pour éviter que la neige rentre dans vos chaussures. Très utile lorsque la neige est poudreuse et profonde.
- une tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques de la journée

- un **petit sac à dos** comprenant le nécessaire pour agrémenter votre expédition (casse croute ou barre énergétique, eau, carte IGN locale, boussole, téléphone portable, appareil photo, etc ...)
- de consulter le **bulletin météorologique** afin de connaître l'état et l'évolution des conditions climatiques.
- si vous partez explorer des endroits potentiellement à risque : un **ARVA** (appareil de recherche de victimes d'avalanche), une pelle et une sonde. Et ceci même si le risque d'avalanche n'est pas prononcé. N'oubliez pas que la montagne est **un milieu naturel en constante évolution**.

Au moment du départ, je vous conseille de vous chausser sur terrain plat, c'est plus **facile** ... La raquette posée au sol, vous devez d'abord fixer l'avant de la chaussure soit par des sangles, soit par le système d'attache rapide qui vient se placer sur le rebord de la chaussure (cela dépend du type de chaussures et de raquettes que l'on.

Vous voilà prêt pour votre sortie !

Les différentes techniques de franchissement lorsque la pente s'élève

En escalier : une technique à utiliser pour des **pent**es peu inclinées. Cela consiste à se placer perpendiculairement à la pente et à déplacer par alternance une jambe après l'autre. Exactement comme si vous vouliez gravir un escalier. L'usage des bâtons sera utile pour assurer votre stabilité.

En canard : on monte les raquettes ouvertes vers le haut de la pente en s'appuyant sur les bâtons placés légèrement sur l'arrière. Cette technique se révèle très efficace avec une bonne coordination.

En traversée : pour les évolutions **en dévers**, la marche se fait une raquette après l'autre en gardant la raquette en aval de la pente toujours bien ouverte. Bien vous aider du bâton en amont pour vous stabiliser.

En conversion : on gravit la pente en changeant successivement de direction. Au changement de direction, avec l'aide des bâtons, on met la raquette amont dans le sens inverse de la trace, puis en pivotant, on ramène la raquette aval et la progression continue. Cette technique est très utile à connaître pour une randonnée. Elle vous sera très utile dans des **pent**es longues. C'est la même technique qui est utilisée pour le ski de randonnée.

En cramponnant : Cette technique permet de grimper une **pente plutôt raide** de face et d'avoir une bonne accroche. De nos jours, la plupart des modèles sur le marché possèdent de petites pointes d'acier ou même des griffes qui facilitent l'accroche. Sur une neige dure, il est important de bien travailler ses appuis en adoptant une position souple sur ses jambes, tout en s'aidant des bâtons. Pour un passage de glace, on frappe avec les raquettes d'un coup sec afin de bien ancrer les pointes dans le sol.

Cette activité reste accessible à tous mais ne doit pas faire oublier que l'on évolue dans **un environnement de montagne** enneigée où certaines consignes de sécurité doivent être prises en compte. Quand vous partez pensez toujours aux règles de base : ne pas être seul, prévenir de son itinéraire et avoir du matériel de secours

La raquette à neige, une activité vraiment **ludique** qui permet de prendre un bon **bol d'air pur** en pleine nature près de chez vous.

La randonnée nocturne en raquettes

Il est important de s'éloigner le plus possible de la « **pollution** » **lumineuse** de la ville pour prendre la pleine mesure de toutes les composantes de la nuit. D'ailleurs, lorsque le ciel est étoilé ou grâce au clair de lune, la neige devient suffisamment lumineuse pour vous permettre de progresser sans frontale.

Pensez à faire **une pause à mi parcours**. L'occasion de déguster une bonne bouteille de vin entre amis au milieu de nulle part. Le bon moment aussi pour allumer un **flambeau** qui vous accompagnera de sa lumière chancelante jusqu'à la fin du parcours.

Ce sont ces petits moments simples qui contribuent à rendre une randonnée de nuit inoubliable.

L'idéal est de pouvoir partir juste avant le **coucher du soleil** pour pouvoir admirer toutes les phases de la tombée de la nuit.

Après cette randonnée en raquettes, je vous suggère de conclure votre sortie par **une bonne fondue en auberge** : une recette gagnante pour tous les participants !

8. Randonnée nocturne, une expérience à vivre inoubliable !



Si vous êtes à la recherche de **nouvelles sensations**, optez pour une randonnée nocturne. Marcher la nuit est une expérience inoubliable qui éveille les sens.

Le bruit de vos pas brise **le silence de la nuit**. Dès lors que les étoiles s'allument dans le ciel, les chouettes et les grenouilles s'en donnent à coeur joie.

L'imagination est alors à son comble et la nature prend une toute autre dimension. Nous apprécions différemment les notions de distance, de durée et de vitesse. Nos repères changent.

Il ne faut pas nécessairement marcher avec une lampe allumée. Quelquefois la lune permet à elle seule de voir son chemin sous réserve de laisser le temps à vos yeux de **s'habituer à l'obscurité**.

Ceci dit, par sécurité il vaut mieux partir équipé. Le concept est de voir et d'être vu. Le choix d'une **lampe frontale de qualité** est alors nécessaire pour allier confort d'utilisation et autonomie. Aujourd'hui la technologie LED a considérablement évolué en terme de puissance et de consommation. N'hésitez pas à **investir** dans ce type de matériel.

Par ailleurs, porter des vêtements munis de bandes réfléchissantes est nécessaire pour **être vu**. A noter que des bandes réfléchissantes sont les plus efficaces sur les zones de votre corps en mouvement. Un automobiliste par exemple sera davantage alerté par un point lumineux mobile.

Eviter de marcher le long des routes pour éviter de prendre des risques mais aussi pour éviter le **phénomène d'aveuglement** qui vous gênera quelques minutes.

Attention également où vous mettez les pieds ... ne voyant pas nécessairement

toutes les irrégularités du sol, votre **équilibre** peut en être affecté. Un bon moyen pour limiter les risques est de réaliser régulièrement un travail proprioceptif au niveau de vos pieds.

Si vous souhaitez continuer l'expérience nocturne, je vous conseille le **bivouac** à la belle étoile ... une **expérience unique** à vivre entre amis et en famille.

9. Comment trouver un club de marche dans ma région qui corresponde à mes envies ?



Vous souhaitez vous inscrire dans un club de marche, je vous en félicite. Cela témoigne de votre volonté de pratiquer votre sport dans **un cadre propice aux progrès**.

Mais avant de sélectionner un club de marche, il est important de réfléchir à ce que **vous recherchez** : rencontrer d'autres marcheurs de votre âge, évoluer techniquement avec des

conseils, pouvoir pratiquer la marche en semaine avec des horaires fixes ou le week-end, faire des compétitions, perdre du poids, découvrir de nouveaux paysages, etc ...

Voici quelques fédérations ou associations qui vous permettront de faire un premier tour d'horizon des **clubs en France**.

Je vous suggère également de regarder aussi du côté des associations qui existent localement sans aucun rattachement à un organisme National. Vous trouverez aussi par le biais de votre Conseil Général bon nombre d'associations sportives dont celles concernant la marche.

Pour la randonnée

Fédération Française de Randonnée

Club Alpin Français

Club Vosgien

Pour la marche sportive ou marche sur route

Fédération Française d'Athlétisme

Marche Audax

Pour la marche nordique

Fédération Française de Randonnée

www.marche-nordique.net

www.nordicwalking.fr

Fédération Française d'Athlétisme

Pour l'alpinisme

Club alpin Français

Parmi ces clubs, vous trouverez forcément celui que vous recherchez. La première étape est de **prendre contact** avec l'un d'entre eux et de faire un cours d'essai. Rien ne vaut l'expérience d'une première **rencontre** pour vous faire des convictions.

10. Bien pratiquer la marche avec son chien



Le chien est un excellent **compagnon de marche**. D'une part parce qu'il prendra toujours plaisir à se balader à vos côtés et d'autre part parce qu'il animera vos longues marches en nature comme un vrai partenaire.

Voyons ensemble les possibilités qui s'offrent à vous pour bien pratiquer la marche avec votre chien.

Le dressage

Si vous comptez marcher avec votre chien, il est préférable de pouvoir le **maîtriser** dans toutes les situations. Pour cela préférez des cours de dressage dès son plus jeune âge. Cet **investissement**, souvent abordable, vous permettra de pratiquer votre sport sans trop devoir vous soucier à faire la police toutes les 2 minutes ...

Vous promenez votre chien en laisse

Avec votre chien en laisse vous aurez l'**esprit tranquille**, d'autant plus si ce dernier a souvent tendance à vouloir s'échapper. Certains marcheurs utilisent une laisse rétractable bien utile pour laisser un peu plus de liberté à votre compagnon. D'autres encore utilisent un harnais pour ne pas l'étrangler avec son collier. Etudiez toutes ces possibilités en **fonction du tempérament de votre chien**.

Est-ce que votre chien est admis sur votre lieu de pratique ?

Si vous souhaitez participer à une marche, vérifiez avec les organisateurs qu'il est possible d'être accompagné de son chien. Si vous marchez dans un parc urbain, pensez à bien lire le **règlement intérieur** ou le cas échéant téléphonez à la mairie pour connaître les restrictions d'usage.

Prévoyez le nécessaire pour les crottes

En pleine nature, au milieu des bois, on ne vous tiendra pas rigueur de laisser votre animal faire ses besoins là où il veut. En revanche dans un parc urbain ou en ville c'est un geste citoyen absolument nécessaire. Pour cela munissez vous d'**un sac plastique**. Placez le sur la main, ramassez le « *cesam* » et retournez le sac en faisant un noeud. Puis jetez le dans une **poubelle**.

Hydratez vous

Il est important de prévoir de l'eau, pour vous bien sûr, mais également pour **votre animal**. Vous pouvez par exemple utiliser votre main pour faire office de gamelle. Certains marcheurs utilisent des petits **plats compactables** facile à emporter.

Prenez du temps pour des pauses

Même si votre chien est plein de vitalité, pensez à vous accorder des pauses. Elles peuvent aussi devenir des **moments propices aux jeux**. S'il fait chaud, prévoyez de passer près d'un cours d'eau en préparant votre itinéraire afin de prévoir une petite baignade.

Sachant que le chien ne transpire pas, il est nécessaire de faire descendre sa température régulièrement et de privilégier des parcours ombragés.

L'identification de votre chien

Vous devez être en règle avec la législation de votre pays. En France par exemple vous trouverez tous **les textes de loi sur internet**.

Est ce que votre chien est prêt pour une longue marche ?

Avant de vous lancer sur une marche de plus de 10 km il est nécessaire d'apprécier si votre chien est en **bonne santé**. Si vous avez un doute, parlez en à votre vétérinaire qui saura vous renseigner. Même si la santé de votre animal est bonne, n'hésitez pas à commencer avec de petites distances et d'augmenter le kilométrage au fil des sorties. Tout comme un sportif, votre chien a besoin d'**adapter son corps** aux longues distances.

La cani-randonnée

C'est une randonnée à pied tout en étant tracté par un chien. Il est équipé d'un harnais et est attaché au sac ou au baudrier du marcheur par une laisse. Cette pratique est ouverte à toutes les races de chiens.

11. Marches populaires, un bon plan pour marcher en groupe régulièrement



Les marches populaires connaissent en France, et particulièrement dans l'Est, un succès indéniable. La Fédération Française des Sports Populaires fédère aujourd'hui 600 associations dans 32 départements. De **nombreux villages** proposent chaque weekend des randonnées inédites, de jour comme de nuit, à travers la campagne et les forêts de notre beau pays.

Plusieurs parcours de 10, 20, 30, 42 ou 50 km sont proposés par les organisateurs. Chacun a la possibilité de choisir la distance de son choix, en fonction de ses envies et de son heure de départ. **Tout participant gagne !** Il n'y a pas de classement, pas de temps imposé. L'important est de marcher ensemble, réaliser une activité physique en plein air et découvrir ou redécouvrir une localité et son histoire.

Que doit-on savoir sur ce type d'événement ?

Inscription

Le coût d'une licence de participation est relativement modique. Cela revient à 1,80€ par personne, voire un peu plus pour les longues distances lorsqu'il y a une médaille à la clef. **L'inscription se fait généralement sur place.** C'est pratique

car on peut décider d'aller marcher au dernier moment en fonction de la météo. A noter que l'inscription vaut déclaration express de non-contre indication médicale et d'aptitude à la marche.

Heure de départ

Dans la plupart des cas, les heures de départ pour des épreuves de 10 ou 20 km s'étalent entre 7h et 14h, retour avant 17h. L'horaire peut être avancé à 6h en cas de marche plus longue. Il existe aussi des **marches de nuit** avec des départs de 15h à 21h. A savoir que la marche a lieu par n'importe quel temps.

Parcours

Les randonnées sont dessinées à travers **la campagne et la forêt**. Sans difficultés particulières, les parcours sont soigneusement balisés grâce à des **indications simples** : ru-balise voyante, fléchage sur le sol et panneau bien visible aux carrefours. De toute façon, vous trouverez toujours quelqu'un sur le parcours ... il est très facile de s'orienter. A chaque point de contrôle installé le long du circuit, les organisateurs tamponnent votre licence et vous proposent de quoi vous désaltérer. **L'ambiance est bon enfant.**

A savoir que pour des mesures de sécurité, les chiens doivent être tenus en laisse et il est interdit de fumer ou de faire un feu dans la forêt. Par ailleurs, les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés.

Brevets / challenge

Après chaque manifestation, il est possible d'**enregistrer sa participation** et/ou le nombre de kilomètres parcourus. Un brevet de participation est attribué pour 10, 30 et 50 participations, puis par tranche de 25 jusqu'à 600 participations. Au-delà, les tranches sont de 50 participations. Un **brevet** de kilométrage est attribué par 500 km effectués, jusqu'à 8.000; au-delà l'attribution se fait par tranche de 1.000 km. Ces brevets sont décernés directement par la **Fédération des Sports Populaire** sous forme d'insignes, d'écussons et de diplômes.

Il existe également un challenge en fonction du nombre de participants dans un même club ou au sein d'une même famille.

Toutes les marches populaires et les **circuits permanents** sont répertoriés sur le site Officiel de la Fédération.

Ce type de manifestation est une excellente idée pour aller marcher et respirer l'air pur de nos campagnes. C'est aussi **un lieu d'échange inter-générationnel** où les marcheurs ont plaisir à se retrouver. Alors pour tous ceux qui recherchent une bonne idée ou un déclic pour faire une marche, n'hésitez plus.

12. Randonnées gourmandes, ou comment allier sport et gastronomie



Une randonnée gourmande est l'occasion idéale pour découvrir en famille ou entre amis **une région et ses spécialités gastronomiques**. Le concept est de suivre en groupe un parcours pédestre organisé, d'une distance comprise entre 5 et 15km en passant par plusieurs «points dégustation».

Au départ et après avoir payé votre inscription, les organisateurs vous remettront votre **passport** : un verre et l'itinéraire. Vous pourrez ainsi partir à l'assaut d'un circuit à travers villages et campagne.

Ce type de **randonnée insolite** est accessible aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Que l'on soit marcheur confirmé ou débutant, le seul but est de finir la marche à son rythme en passant bien évidemment par tous les **ravitaillements** ...

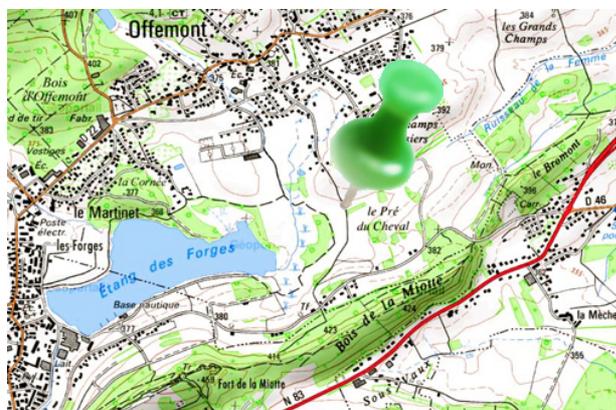
Les dégustations sont composées de **produits du terroir** pour lesquels les producteurs auront à coeur de vous expliquer leur fabrication et leur origine. Une vraie source de savoir qui amplifiera le plaisir de votre **dégustation**. Après avoir accompli plusieurs kilomètres à pied et loin des saveurs standardisées de la société

de consommation, vous stimulerez vos papilles autour d'une vraie terrine, d'un fromage et d'**un bon verre de vin**. Il est certain que la **convivialité** de ce concept en fait aussi son succès.

Notre pays est riche en régions viticoles et gastronomiques. Vous pourrez ainsi trouver près de chez vous une randonnée de ce type qui vous fera découvrir un village, ses coteaux, ses vins et ses traditions.

Tous ceux pour qui le sport est synonyme de **santé**, de fête et de **convivialité**, seront séduits par le concept de cette randonnée. Il y a mille façons de marcher, et pourquoi pas de façon gourmande ?

13. La carte IGN, un moyen ludique pour découvrir de nouveaux itinéraires



De la carte de Cassini à la carte IGN 1:25000 que l'on connaît aujourd'hui, ce sont 250 années d'histoire qui défilent devant nous.

Au rythme des progrès techniques topographiques et graphiques, nos cartes ont su évoluer à plusieurs reprises. Les besoins militaires, l'aménagement du territoire et l'essor des loisirs en plein air ont largement contribué à solliciter toujours plus de détail et de justesse dans la représentation de nos villes et nos campagnes.

Aujourd'hui l'aire du **numérique** joue un rôle majeur pour le renouveau de ce patrimoine graphique qui couvre la totalité de notre territoire. Pour autant, le rôle de l'homme sur le terrain reste essentiel pour caractériser l'ensemble des détails telle que la qualité des routes et des bâtiments.

Du point de vue du marcheur, la carte est **un outil génial**. A noter qu'il n'est pas nécessaire de partir en randonnée de plusieurs jours en haute montagne pour en avoir l'utilité. Une carte de votre localité ou de l'endroit où vous passez vos vacances vous permettra de découvrir **une multitude de nouveaux itinéraires**. Voyons ensemble différentes applications qui j'en suis sûr sauront agrémenter vos prochaines sorties de marche.

Découvrir des **sentiers inconnus** autour de chez soi. Même après plusieurs années de pratique de marche, on découvre encore de nouveaux sentiers près de chez soi. C'est à chaque fois une vraie découverte qui au fil du temps permet de mieux connaître l'endroit où l'on vit.

Créer un parcours en passant par un maximum de sentiers. Un excellent moyen de préparer un parcours au préalable en maîtrisant la distance et le dénivelé, le tout en pleine nature. Retrouver sa route sur le terrain avec l'aide de la carte devient **un jeu ludique**. A noter qu'il est souvent possible de suivre ce type d'itinéraire même proche des villes.

L'usage de la carte nous permet de prendre conscience des distances, des points cardinaux et de la topographie. Cela apporte une réelle **vue d'ensemble** de l'endroit où l'on vit. Sur un point de vue, orienter la carte revient à être en face d'une véritable table d'orientation. On peut y passer des heures ...

Les chemins de randonnée ainsi que le dessin des balisages sont souvent repris sur les cartes 1:25000. C'est **une aide indéniable et sécurisante** lorsque l'on est en pleine nature.

Notez sur la carte ou un carnet de voyage les points que vous trouvez les plus beaux. Ce seront autant d'endroits où vous aurez du plaisir à retourner avec vos amis.

Avec le lien internet de *Géoportail*, nous avons la possibilité de voir la délimitation des **zones Natura 2000** et des parcs nationaux. Qui sait peut être, vous avez tout près de chez vous une zone qui regorge d'oiseaux rares et protégés ... un bel objectif pour un safari photo!

Partir d'un détail observé sur la carte et aller le voir en réalité. Un bon moyen pour découvrir une cascade, une ruine Gallo Romaine ou un point de vue ignoré jusqu'à présent.

Et pourquoi ne pas en faire un **élément de décoration** que vous saurez exposer

chez vous. Un excellent moyen pour penser à consulter la carte régulièrement et ainsi vous créer de bonnes occasions pour aller marcher. A noter que l'IGN propose sur son site la possibilité d'obtenir une carte 1:25000 en plaçant l'endroit que vous voulez au centre de la carte.

14. Conclusion

Nous arrivons à la fin de ce guide. J'espère avoir suscité chez vous l'envie d'essayer ces différentes pratiques.

Et maintenant ? Il est temps de prendre vos chaussures et d'essayer tout ça ! Je vous invite également à consulter le blog. Vous y trouverez une mine d'infos qui vous aideront à progresser.

A bientôt sur [le blog](#) et **merci** de votre inscription à la newsletter !



Laurent