

LE GUIDE



Camp vibes

00°00"1' L'histoire de la randonnée. 00°00"3' Sur les pas de Stevenson. 00°00"7' Déchiffrer le balisage. 00°00"10' Les différents types de randonnées. 00°00"12' Les gestes écolos. 00°00"14' Checklist du matériel à emporter.

01. L'histoire de la randonnée



Au sens que nous utilisons aujourd'hui, c'est au XIX^e siècle que la randonnée apparaît. Différencions tout d'abord marche et randonnée : la marche était bien évidemment pratiquée depuis la nuit des temps comme moyen de locomotion. Elle était une nécessité pour les soldats et les bergers notamment. La randonnée se différencie par son aspect récréatif, elle est qualifiée aujourd'hui de sport et de loisir. Mais sa signification a connu des évolutions au fil du temps !

La randonnée au sens de pèlerinage est très ancienne. Nous connaissons tous le fameux pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, qui est devenu un grand pèlerinage de la chrétienté à partir du XI^e siècle. La religion a toujours été par la suite importante dans le développement de la randonnée.

En 1987, ses chemins entre la France et l'Espagne ont été déclarés comme "Premier itinéraire culturel" par le Conseil d'État d'Europe. Bien plus qu'un loisir, et au-delà de l'aspect environnemental, la randonnée s'ancre dans le patrimoine culturel, social et artistique et l'enrichit pleinement.

randon, nm. : La course impétueuse et rapide d'un animal sauvage autour de son terroir. (définition du Littré au XII^e siècle, dictionnaire de la langue française)

En 1798, le dictionnaire de l'académie française apporte au mot "randonnée" une nouvelle signification : "On dit familièrement et par extension, faire une grande, une longue randonnée, pour dire, marcher longtemps, sans s'arrêter."



Le terme "randoner" n'est plus utilisé aujourd'hui mais a survécu dans le langage courant en Normandie et en Picardie avec le sens de « courir après quelqu'un en faisant du bruit ».

Le prêtre anglais Thomas West est un des pionniers de la randonnée. Il élabore un guide pour promouvoir la marche dans le Lake District en 1778. Horace Bénédict de Saussure, physicien et géologue genevois, devient également un des pères de la randonnée, mais aussi de l'alpinisme, après avoir gravi le sommet du Mont Blanc entre autres dans les années 1780, dans le but d'observer les roches et minéraux.

En France, les premiers sentiers sont balisés par Charles-François Denecourt dans la forêt de Fontainebleau. Il publie le premier guide de randonnée dans cette même forêt en 1837. Le Club vosgien balise en 1872 les sentiers du massif vosgien, qui sont toujours en vigueur aujourd'hui.



XX^e siècle

La randonnée se développe et le balisage des grands sentiers se multiplie. Elle est poussée par **les tendances de scoutisme** et le début des premières auberges de jeunesse à partir de 1929. Les premiers clubs de randonnée apparaissent avec les associations de loi de 1901 visant à promouvoir les activités culturelles et physiques en plein air. Jean Loiseau, ancien scout, fonde les jeunes Éclaireurs, une maison des scouts, puis les Compagnons Voyageurs (dits C.V). Il écrit de nombreux ouvrages sur la randonnée, dont “Voyage pour les jeunes” en 1944, portant le projet d’entretenir les sentiers de France et de sensibiliser aux bonnes pratiques.

Le Comité National des sentiers de Grande Randonnée (CNSGR) est fondé en 1947, par une cordée de bénévoles. C’est la naissance des GR. Monsieur Loiseau donne les couleurs blanches et rouges au balisage des sentiers “pour être mieux vu à la tombée de la nuit”.

Le CNSGR devient en 1978 la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP, ou “Fédé”) en étant reconnu d’utilité publique. Après les GR blancs et rouges, arrivent les GR de Pays en jaune et rouge et les PR en circuit jaune. Les 80 000 km de sentiers français et 240 GR sont balisés et normalisés par une charte.

Depuis et aujourd'hui, la randonnée continue de se développer et d'attirer de nombreux adeptes. Et oui, c'est vous aussi qui faites l'histoire de la randonnée ! On ne sait pas vous, mais nous, ça nous a donné envie de lacer nos chaussures, et partir arpenter les sentiers.

02. Sur les pas de Stevenson

Du sud du Massif Central jusqu'au cœur des Cévennes, embarquez avec Margaux et la Cordée Camp Vibes sur les sentiers du Chemin de Stevenson. Margaux a fait le chemin de Stevenson en mai 2021 et partage avec nous son expérience !

Aussi appelé GR70, cet itinéraire de randonnée doit son nom à l'écrivain Robert Louis Stevenson, parti en périple avec son ânesse à travers les régions de Velay, Margeride, Gévaudan, du Mont Lozère et des Cévennes. "Voyage avec un âne à travers les Cévennes" est le livre témoin de l'aventure de Mr Stevenson qui a rendu célèbre ce magnifique itinéraire qu'on vous fait découvrir à travers quelques anecdotes.

PANORAMA DU GR70 :

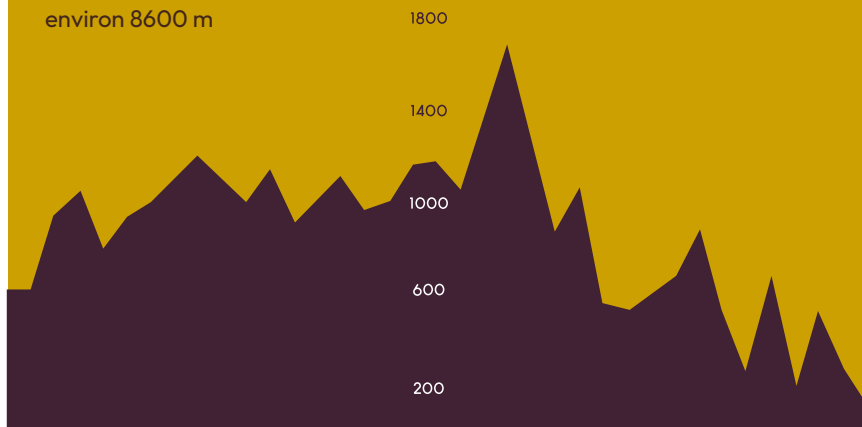
Départ - arrivée :
Le Puy-en-Velay - Alès

Distance :
272 km

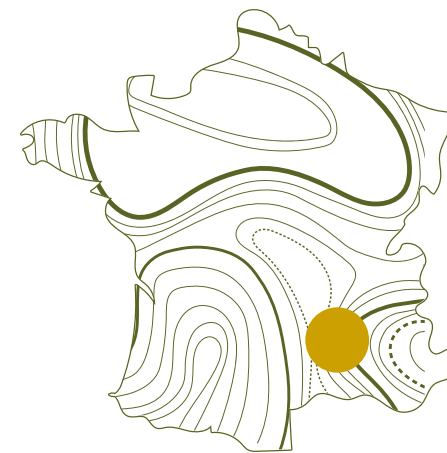
Dénivelé positif :
environ 8600 m

Dénivelé négatif :
environ 9100 m

Altitude maximale :
1700 m



Le Chemin de Stevenson



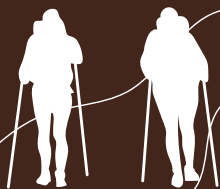
LA PLUS LITTÉRAIRE DES RANDONNÉES

À l'automne 1878, l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson part pour un voyage initiatique avec son ânesse. Il entreprend la traversée des Cévennes et publie "Voyage avec un âne à travers les Cévennes" à son retour. L'itinéraire devient célèbre en même temps que son histoire. Par la suite, celui-ci rejoint la famille des sentiers de Grande Randonnée, et devient le GR70. Ce GR reprend exactement le parcours effectué par Monsieur Stevenson.

Le Chemin de Stevenson nous emmène sur 4 belles régions de France : le Velay, le Gévaudan, le Mont-Lozère et les Cévennes. Le long de cet itinéraire, vous pourrez admirer les paysages verdoyants et les champs de lentilles d'Auvergne sur les premières étapes. Au fil des kilomètres, vous accéderez aux Cévennes par le Mont-Lozère, point culminant de cette région granitique et florale.

"Au Bleymard, on a dormi dans un gîte (le meilleur de tout le séjour, et de loin !) dans une chambre avec des gros nounours en peluche, c'était trop bien !"

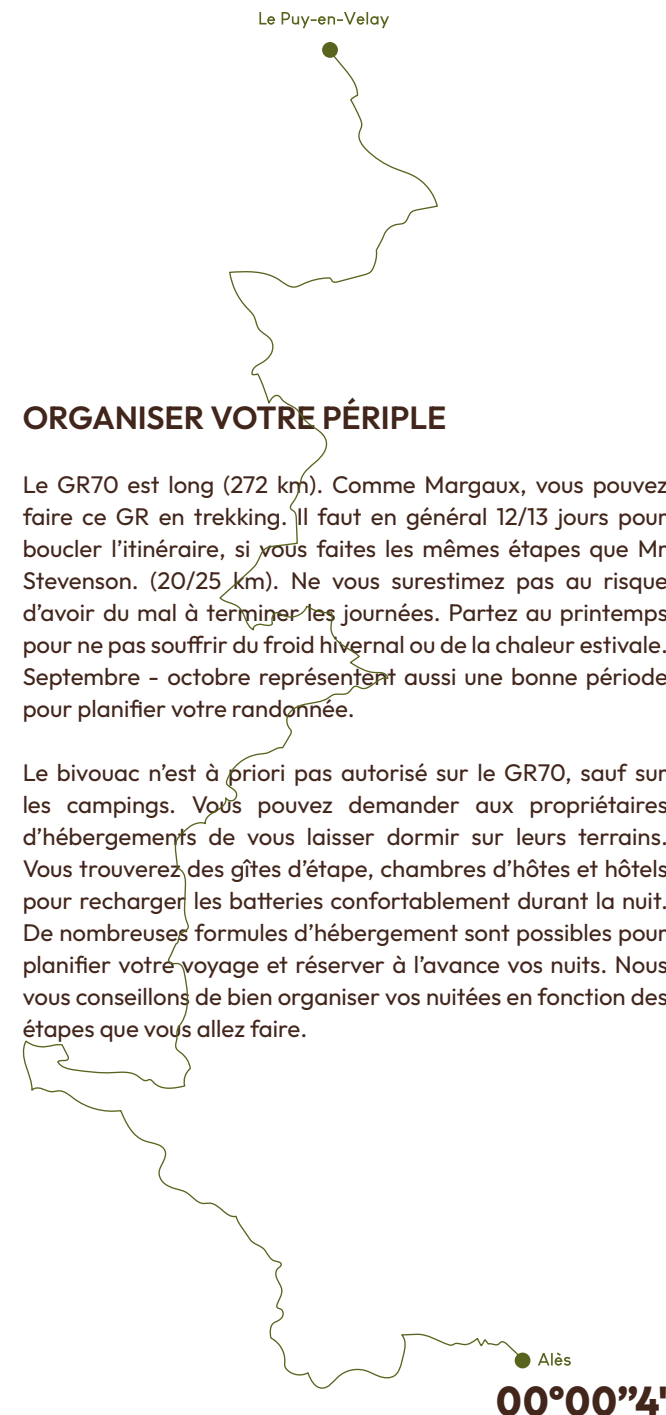
-Margaux



ORGANISER VOTRE PÉRIPLE

Le GR70 est long (272 km). Comme Margaux, vous pouvez faire ce GR en trekking. Il faut en général 12/13 jours pour boucler l'itinéraire, si vous faites les mêmes étapes que Mr Stevenson. (20/25 km). Ne vous surestimez pas au risque d'avoir du mal à terminer les journées. Partez au printemps pour ne pas souffrir du froid hivernal ou de la chaleur estivale. Septembre - octobre représentent aussi une bonne période pour planifier votre randonnée.

Le bivouac n'est à priori pas autorisé sur le GR70, sauf sur les campings. Vous pouvez demander aux propriétaires d'hébergements de vous laisser dormir sur leurs terrains. Vous trouverez des gîtes d'étape, chambres d'hôtes et hôtels pour recharger les batteries confortablement durant la nuit. De nombreuses formules d'hébergement sont possibles pour planifier votre voyage et réserver à l'avance vos nuits. Nous vous conseillons de bien organiser vos nuitées en fonction des étapes que vous allez faire.



NOS CONSEILS POUR FAIRE LE GR70 :

- ✓ Pendant votre voyage, vous apprécierez faire une pause dans une boulangerie, un gîte ou tout autre service. Ayez de l'argent liquide sur vous ! Beaucoup de ces endroits n'acceptent pas la carte bancaire.
- ✓ La Malle-poste est un service dont vous pouvez profiter sur le chemin de Stevenson. Si vos sacs sont trop lourds, il acheminera vos affaires d'une étape à une autre. Vous pouvez aussi l'utiliser en transport pour rejoindre une étape, le point de départ de la randonnée ou l'arrivée en cas de besoin.

- ✓ Enfin, compartimentez vos sacs à dos ! Utilisez un sac pour vos vêtements et un sac poubelle pour ceux qui attendent la prochaine lessive. Prenez aussi un sac pour la nourriture, et un qui fera office de trousse de toilette. Les zip-bags seront vos meilleurs amis. Pour terminer, si vous pouvez trouver un petit sac de compression pour votre polaire ou votre doudoune, c'est une bonne astuce pour gagner de la place.



“Les rencontres sur le chemin valent de l'or ! On se comprend, on se marre et on se motive quand on se croise. Nous étions 10 à tout le temps nous croiser, on a fini par tous se retrouver en haut du Mont Lozère et c'était bien chouette ! »



00°00"5'

LIBERTÉ



00°00'6"

03. Déchiffrer le balisage

Les balises et symboles de la randonnée pour vous orienter sont très simples, mais il faut les connaître ! Au départ d'une randonnée ou sur le parcours, vous trouverez souvent un panneau directionnel vous indiquant des informations utiles comme l'altitude, le temps de marche, le balisage à suivre. Les balises sont des marques peintes que vous trouverez sur des arbres, des poteaux, des rochers, des murs...



Le balisage utilisé pour les GR en Belgique, en Espagne et aux Pays-Bas est le même qu'en France. En suisse et au Luxembourg, il peut varier avec des bandes verticales par exemple.

Voici les essentiels pour vous aider à vous y retrouver parmi les couleurs et les symboles du balisage de la randonnée.

	BONNE DIRECTION	CHANGEZ DE DIRECTION	MAUVAISE DIRECTION
SENTIER DE GRANDE RANDONNÉE (GR)			
SENTIER DE GR DE PAYS			
SENTIER DE PETITE RANDONNÉE (PR)			



SENTIER
ÉQUESTRE



CHEMINS
DE VTT

CHEMINS
DE COMPOSTELLE

03. Déchiffrer le balisage

Lorsqu'on repère une randonnée balisée par la FFR, il est possible d'évaluer son niveau de difficulté. La Fédération Française de Randonnée utilise un système de cotation basé sur l'EFFORT, la TECHNICITÉ du parcours et le RISQUE. Chacun de ces critères est divisé en 5 niveaux de difficulté.

C'est parfait pour savoir dans quoi "on s'embarque". Choisissez des itinéraires qui correspondent à vos capacités physiques et votre expérience en randonnée. L'important est de prendre du plaisir en nature, et non de prendre des risques !



EFFORT



L'effort représente la difficulté physique du parcours. Il dépend entre autres du dénivelé et de la longueur de l'itinéraire en kilomètres. Lorsque la randonnée se situe aux niveaux 4 et 5, il faut avoir un entraînement certain et de très bonnes capacités physiques pour s'y engager.



TECHNICITÉ



La technicité du parcours est évaluée selon les obstacles que vous trouverez en chemin. À partir du niveau 4, l'itinéraire est très technique et présente au moins un obstacle à niveau des hanches à franchir, avec nécessité parfois d'utiliser ses mains.

RISQUE



Le niveau du risque d'un parcours de randonnée peut aller jusqu'au danger de mort au niveau 5. Les itinéraires les plus risqués sont souvent des chemins alpins, qui nécessitent de l'escalade, et un engagement physique total.

★ ★ Repos sous les étoiles.



00°00'9"

04. Les différents types de randonnée

La randonnée n'a pas fini de nous surprendre, et l'engouement qu'elle suscite a permis la naissance de différents types de randonnée. Les connaissez-vous tous ? Attention, cela va vous donner des idées pour vos prochaines vacances ou pour le week-end !



Randonnée itinérante n.f. : lorsque vous partez en randonnée itinérante, vous marchez plusieurs jours, et changez d'hébergement chaque soir.



Randonnée en autocamping n.f. : une randonnée en toute liberté. Souvent, l'autocamping vous permet de visiter un pays ou une région. Elle nécessite un véhicule.



Randonnée en étoile n.f. : est organisée lors d'un séjour, sur une semaine. Vous partez le matin et retrouvez le même hébergement (hôtel, gîte..) chaque soir.



Marche nordique n.f. : est de courte durée car plutôt rapide, et donc "sportive". Elle nécessite des bâtons de marche spécifiques, ce qui tonifie le haut du corps et travaille davantage le cardio.



Randonnée en autonomie n.f. : vous emmenez et transportez avec vous tout ce dont vous aurez besoin pour manger, boire et bivouaquer.



Trekking n.m. : se déroule sur plusieurs jours et est plutôt destiné aux randonneurs aguerris. Les passages exigeants, risqués et difficiles d'accès caractérisent ce type de randonnée.



Marche afghane n.f. : demande une synchronisation de votre respiration par le nez avec le rythme de vos pas. Elle apporte beaucoup de bienfaits physiques et pour le mental, permet une réelle connexion entre la nature et vous-même.



Ski de randonnée n.m. (ou ski de montagne ou ski alpinisme), et **randonnée en raquettes** n.f. : sont des alternatives à la randonnée classique. Remplacez vos chaussures de randonnée par des skis ou des raquettes, et partez sur les sentiers enneigés !



Fast-hiking n.m. : autrement dit, la randonnée rapide. Il correspond à un rythme de marche très rapide, alternant parfois avec de la course. C'est l'étape intermédiaire entre la randonnée et le trail !



Thru-hiking n.f. : s'effectue sur des distances très longues de plusieurs milliers de kilomètres. Elle permet de visiter un pays ou de traverser plusieurs pays à pied.



00°00"11'

05. Les gestes écolos : préservons la nature !

Randonner, c'est se retrouver au plus proche de la nature. Pour pouvoir en profiter au mieux et la préserver, il nous semble indispensable d'adopter une attitude responsable. Afin de préserver notre environnement, nous avons tous notre pierre à apporter à l'édifice avec des gestes simples.



Randonner éco responsable, c'est ne pas laisser de traces de son passage dans la nature. Cela nous paraît évident, mais un petit rappel ne fait pas de mal : mettons nos déchets dans notre sac à dos et jetons-les en rentrant si on ne trouve pas de poubelle sur le chemin. Savez-vous que la durée moyenne de la décomposition d'un sac plastique dans la nature est de 450 ans ?

Si vous marchez plusieurs jours et que vous faites un feu de camp, attention. Il existe des règles pour le bivouac, vous ne pouvez pas faire de feu n'importe où. Avant de partir, renseignez-vous sur les emplacements où cela est autorisé.

Sur notre chemin, faisons attention aux fleurs et aux plantes. Les fleurs sont bien plus belles dans leur environnement naturel. Prenons-les en photo ou dessinons-les pour nous les approprier. Certaines espèces comme les edelweiss sont rares et protégées, il est même interdit de les ramasser.



S'ÉQUIPER DURABLEMENT

L'industrie du textile est parmi les plus polluantes. Il est devenu essentiel, pour les marques comme pour le consommateur, de se tourner vers l'éco responsabilité. Lorsque vous achetez votre matériel, que ce soit du textile ou des accessoires, penser éthique et écologie fait partie des gestes écolos en randonnée.

Les marques responsables sont de plus en plus nombreuses, et vous assurent en plus la qualité et la technicité des matériaux. Lorsqu'on a du matériel durable, on consomme moins souvent et donc en moins grande quantité.





SE FONDRE DANS L'ENVIRONNEMENT

Lors de nos aventures outdoor, nous croisons souvent bon nombre d'animaux. Il est important de ne pas oublier que nous sommes dans leur lieu de vie et que nous pouvons les perturber. Inutile de prendre des risques ou de les déranger pour les photographier ou les approcher. Si vous partez randonner dans une région que vous découvrez, renseignez-vous bien sur la faune qui s'y trouve et **les bonnes pratiques à adopter en croisant des animaux.**

Respecter l'environnement, c'est d'abord de la sensibilisation. Initier les plus jeunes à la randonnée, c'est leur faire découvrir la nature, et leur apprendre à apprécier sa beauté. Lorsqu'on est proche de notre planète et qu'on sait qu'elle nous rend ce qu'on lui donne, on veut la protéger ! Pour se retrouver au plus proche de la nature, il existe des stages de randonnée qui adoptent des démarches responsables. **En voyage, privilégiez des modes de transport qui polluent le moins possible, et adaptez-vous aux habitudes des locaux.**

05. Checklist du matériel à emporter

LES INDISPENSABLES

- Des chaussures de randonnée
- Un sac à dos technique de randonnée (confortable pour le dos)
- Smartphone et batterie externe
- Une carte ou application pour s'orienter
- Au moins 1L d'eau par personne
- Un bon pique-nique
- + des barres de céréales
- Une trousse de secours (aspirine, pansements)

EN HIVER

- Une paire de gants techniques et chauds
- Un bonnet
- Un sous-vêtement thermique
- Des vêtements techniques et chauds
- Des chaufferettes



AU CAS OÙ

- Une veste imperméable
- Une paire de chaussettes de rechange
- Un haut technique et thermique de rechange



EN ITINÉRANCE

- Un couteau
- Une tente
- Un duvet et un matelas
- Une serviette de poche et des lingettes
- De la nourriture lyophilisée
- Des barres énergétiques
- Un réchaud



EN ÉTÉ

- Des lunettes de soleil
- De la crème solaire
- Un chapeau ou une casquette
- Un spray anti-moustiques
- Des vêtements clairs



Retrouvez-nous sur les réseaux
#FEELTHECAMPVIBES
@FEELTHECAMPVIBES



@feelthecampvibes



@feelthecampvibes

00°00"15'

CAMPVIBES.FR



Camp vibes

LA BOX POUR LES PASSIONNÉS DE RANDONNÉE ET D'AVENTURE