

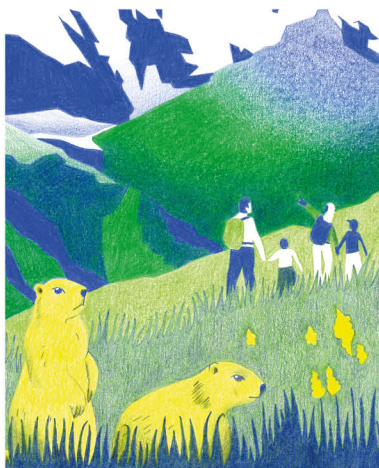


Aventures *en famille*

THIBAUT
LIEBENGUTH



42 IDÉES
pour voyager
au grand air
AVEC SES ENFANTS
x



VOYAGES
GALLIMARD

Sommaire

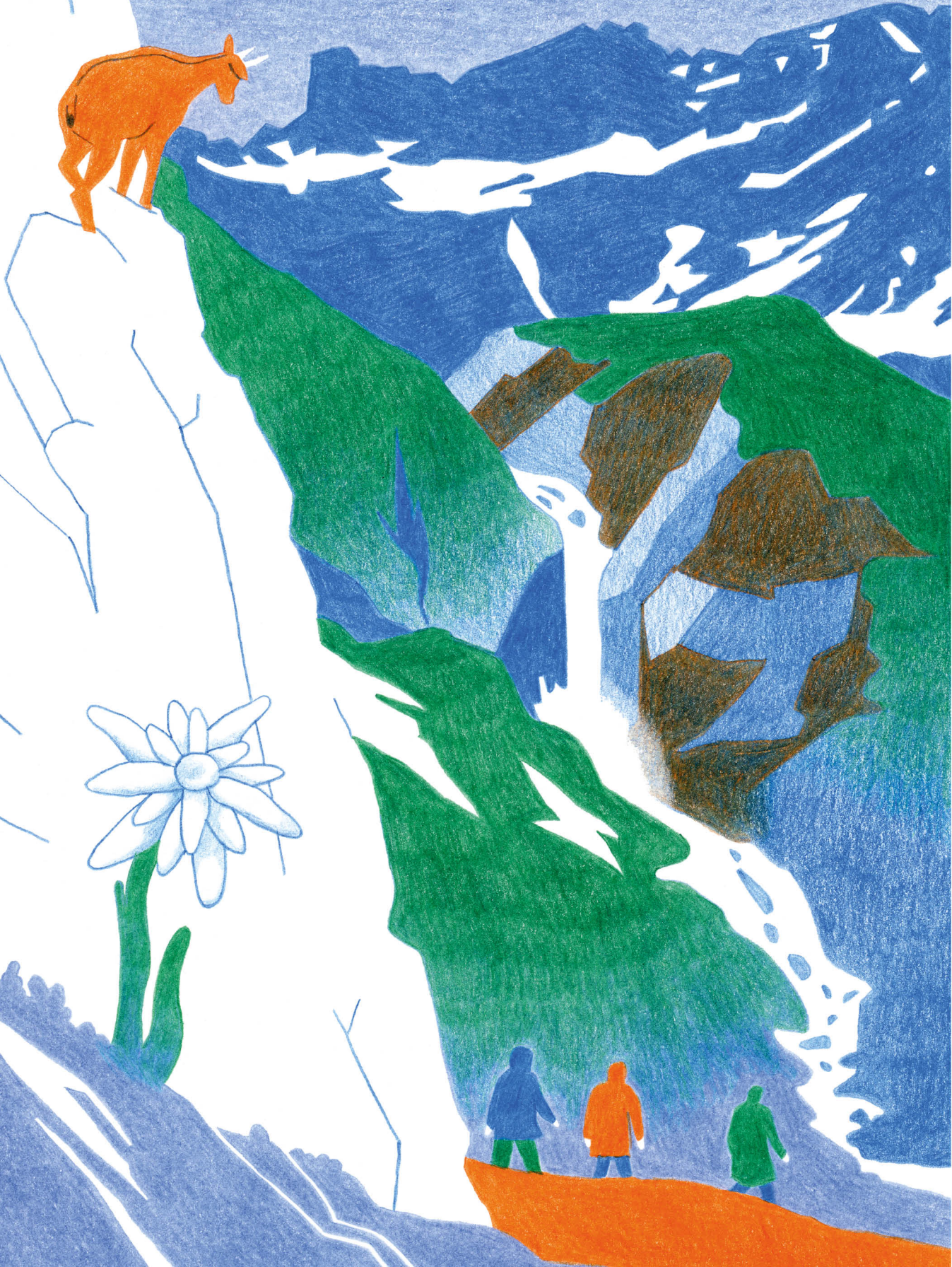
01 → p. 9	DANS LA STEPPE Randonnée et bivouac sur les volcans du Sancy	12 → p. 75	FACE AUX GLACIERS Trois jours de randonnée sur les balcons du mont Blanc	→ p.140	S'ORIENTER ET RANDONNER	34 → p.215	UN SOIR AVEC LE ROI DES FORÊTS À l'écoute du brame du cerf dans les forêts du Calvados
02 → p. 15	MARIN D'EAU DOUCE Canoë-bivouac sur la Dordogne	→ p. 82	DORMIR EN REFUGE	23 → p. 143	BAIGNADES NATURE EN CORSE Randonnée dans le cirque de Bonifatu	35 → p. 218	LE VEXIN AU RALENTI Randonnée avec un âne
03 → p. 21	AU PAS DE L'ÂNE Quatre jours d'itinérance et de bivouac dans la vallée du Doulon	13 → p. 85	SLOW TREKKING Le tour de la Vallaisonnay par les refuges	24 → p. 149	DEUX JOURS AU CIRQUE À la découverte du cirque de Navacelles et randonnée le long de la Vis	36 → p. 223	UNE AUTRE NORMANDIE Randonnées le nez au vent à la pointe du Cotentin
→ p. 26	RANDONNER AVEC UN ÂNE	14 → p. 90	RÉVEIL EN CINÉMASCOPE Premier bivouac montagnard au lac du Pontet	25 → p. 155	MUSARDER LE LONG DE LA CÔTE VERMEILLE Randonnée entre mer et vignobles	→ p. 228	CHAMPIGNONS, BAIES ET PLANTES SAUVAGES À CROQUER
04 → p. 29	LA TENTE ET LA PAGAIE Canoë et bivouac sur la Loire sauvage	15 → p. 95	REFUGE DANS LES ÉCRINS Randonnée vers le glacier d'Arsine et nuit en refuge	26 → p. 161	LÀ-HAUT DANS LA MONTAGNE Randonnée et bivouac autour du pic du Midi d'Ossau	37 → p. 230	DANS LA FORÊT PAS SI LOINTAINE Randonnée à vélo dans la forêt de Compiègne
05 → p. 35	ENTRE LES VOLCANS Itinérance à vélo sur la Via Fluvia, entre Loire et Rhône	16 → p. 100	UNE NUIT EN CABANE Première nuit en refuge non gardé dans le Vercors	27 → p. 166	DES ESTIVES ET DES GORGES Randonnée dans le Pays basque secret	38 → p. 234	PREMIER 100 BORNES Paris-Compiègne à vélo, le défi de Picardie
06 → p. 41	L'ALLIER À CONTRE-COURANT De Vichy à Langeac à Bicyclette	17 → p. 105	QUATRE MONTAGNES SUR UN PLATEAU Un petit tour du Vercors à vélo électrique et à pied	28 → p. 173	EN TERRE BASQUE Bivouac et navigation en canoë ou en paddle sur la Nive	39 → p. 240	SI ON ALLAIT AUX CHAMPIGNONS ? Immersion en famille dans la forêt de Montmorency
07 → p. 49	COMME DANS LE GRAND NORD Explorations hivernales sur le plateau de Retord	18 → p. 110	FENÊTRE SUR LE VERCORS Bivouac et petite randonnée face au mont Aiguille	→ p. 178	RÉUSSIR SON BIVOUAC	40 → p. 245	CRÉPUSCULE EN SOUS-BOIS Une soirée dans la forêt de Saint-Germain-en-Laye
08 → p. 54	LES YEUX DANS LE BLEU Bivouac et paddle autour du lac du Bourget	19 → p. 115	LA VALLÉE DU SILENCE Du Valbonnais au Valjouffrey au pas de l'âne	29 → p. 181	LA GRANDE ODYSSEE Des Sables-d'Olonne à Rochefort via les îles à vélo	41 → p. 248	AFFÛT AU REFUGE Observation des animaux et de la nature en forêt de Fontainebleau
→ p. 58	LIRE LES ÉTOILES	20 → p. 121	TOUJOURS PLUS HAUT Un premier 3 000 mètres en famille dans le Mercantour	30 → p. 189	L'ÉPOPÉE DE LA PAGAIE Navigation sauvage sur la Gartempe et la Vienne	→ p. 252	PISTER LES ANIMAUX SAUVAGES
09 → p. 61	LE TRIATHLON DU LAC Un tour du lac d'Annecy à pied, en paddle et à vélo	21 → p. 127	DENTELLES ET MOUSQUETONS Deux jours de randonnée et d'escalade aux Dentelles de Montmirail	31 → p. 197	SUR LES TRACES DES THONIER Périple sur le sentier des douaniers de l'île de Groix	42 → p. 255	QUAND ON IRA SUR LES CHEMINS... ... à bicyclette et canoë au fil de la Loire
10 → p. 66	À L'AIGUILLE VERTE, ON DEVIENT MONTAGNARD Randonnée dans le massif du Bargy	22 → p. 133	AVENTURES PROVENÇALES Randonnée et VTT le long du GR49	32 → p. 203	INSULAIRE POUR DEUX JOURS Un tour de l'île de Bréhat à vélo et en kayak	→ p. 262	PARTIR À L'AVENTURE AVEC SES ENFANTS
11 → p. 70	FONDUE EN ALPAGE Randonnée facile et dîner en plein air sur le plateau des Glières			33 → p. 209	TOUS EN SELLE De Rennes à Saint-Malo à vélo, le long du canal d'Ille-et-Rance	→ p. 266	L'ÉQUIPEMENT
						→ p. 268	INDEX

Slow trekking

LE TOUR DE LA VALLAISONNAY
PAR LES REFUGES

Une fois que vous aurez goûté à la vie en refuge en famille et que vous serez habitué à marcher régulièrement, il sera temps de vous lancer dans la grande aventure de l'itinérance en montagne. Cet itinéraire est idéal pour une première expérience, avec des étapes courtes, des refuges très adaptés aux enfants et surtout une immersion dans la nature sauvage du parc national de la Vanoise. Vous côtoierez les bouquetins et les marmottes comme jamais, évoluerez à travers les alpages et les cols, puis découvrirez les rares fleurs d'edelweiss nichées sous les sommets et les glaciers de la Vanoise. Vous en reviendrez comme de véritables montagnards.

4 jours
À partir de 6 ans



DISTANCE
4 km
DURÉE
2h

DÉNIVELÉ
+ 430 m
NUIT
Refuge du col
du Palet

Jour 3

Refuge d'Entre-le-Lac →
Refuge du col du Palet



Inutile de démarrer tôt : l'étape du jour est courte et mieux vaut laisser les autres randonneurs partir avant pour profiter de la montagne en toute quiétude.

Le chemin rejoint l'itinéraire du GR5 au niveau des alpages du plan de la Grassaz, condensé de vie pastorale avec ses bergers, ses cabanes, ses rustiques vaches abondance, capables de s'adapter aux pâturages d'altitude. Au Plan Janin, les marmottes s'ébattent gentiment... Le sentiment de bout du monde est total... alors que la station de sports d'hiver de Tignes est toute proche.

Une dernière montée mène au lac du Grattaleu, d'où le regard embrasse la face nord de la Grande Casse. Au refuge du col du Palet, 500 m au-des-

sus du lac, on trouve des dortoirs douillets et l'ambiance typique des refuges. L'été, on peut y assister à des concerts et à des numéros de cirque!



NOUS, ON ADORE...

... VIVRE UNE
VÉRITABLE AVENTURE
EN MONTAGNE, AVEC
PLUSIEURS NUITS
DANS DES REFUGES

... APPRENDRE
À RALENTIR ET
À S'OCUPER
AU REFUGE,
SANS ÉCRAN
ET AVEC LA
NATURE QUI
NOUS ENTOURE



DISTANCE
13 km
DURÉE
Env. 4h
DÉNIVELÉ
+ 180 m
- 1200 m

Jour 4

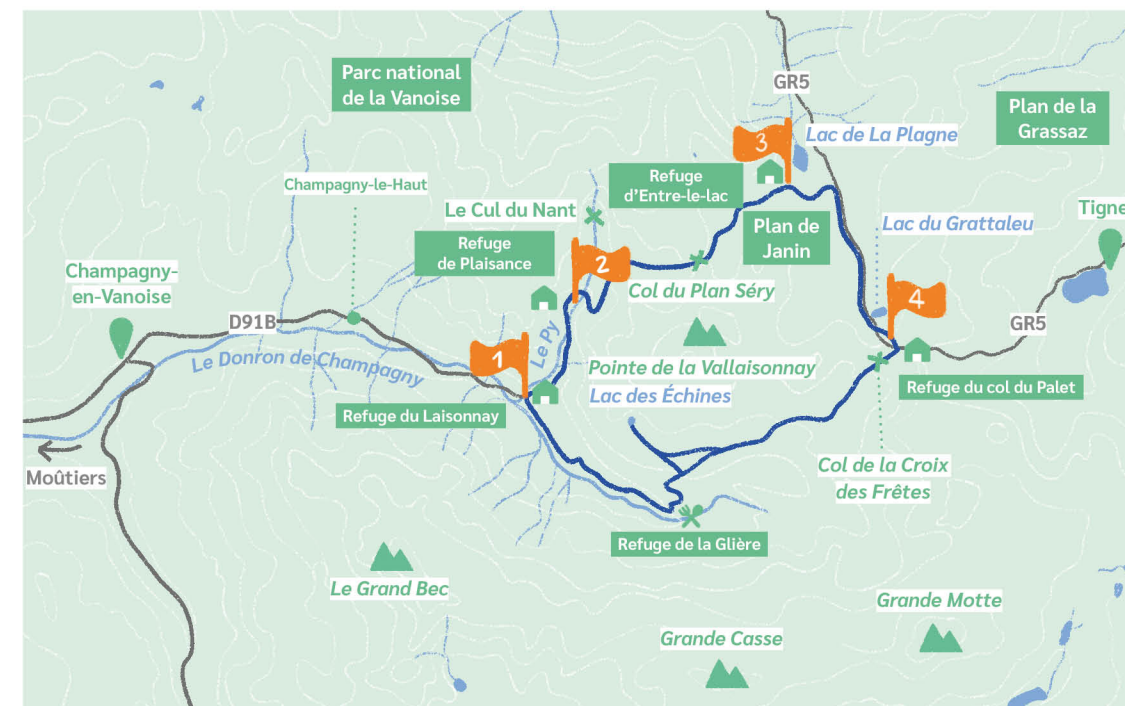
Refuge du col du Palet →
Refuge du Laisonnay



C'est le jour de la grande descente dans la vallée! Au départ du refuge, le chemin grimpe jusqu'au col de la Croix des Frêtes via le col du Palet, puis plonge vers la vallée : plus de 1000 m de dénivelé que les enfants dévalent en courant et en jouant, pendant que nous nous agrippons à nos bâtons! Encore pleins d'énergie, nous optons pour un petit détour jusqu'au lac des Échines. Au niveau des chalets du plan du Sel, en face de la Croix

des Écuries, nous suivons une petite sente qui remonte doucement vers le nord-ouest, croisant au passage une curiosité géologique, une dépression ressemblant à un cratère de volcan... L'arrivée à ce lac secret est magique : toute la crête glaciaire – du Grand Bec à la Grande Motte en passant par

la Grande Casse – se reflète dans ses eaux! Une dernière vue grandiose et imposante sur la Vanoise d'en haut. Après une pause réconfortante pour déjeuner au refuge de la Glière, nous rejoignons le refuge du Laisonnay, notre point de départ, avec déjà la furieuse envie de repartir en refuge...



INFORMATIONS PRATIQUES

Accès

Refuge du Laisonnay, Champagny-le-Haut

En train

Au départ de Lyon Part-Dieu, TER jusqu'à Moûtiers (3h), navette jusqu'à Champagny-en-Vanoise, puis taxi ou marche (4,5 km, 1h15) jusqu'à Champagny-le-Haut.

En voiture

À 205 km de Lyon (env. 2h30) via Moûtiers par l'A43, la N90 et la D915.

Hébergements

Refuge de Plaisance

Deux chalets. Dortoir de 32 places. Sac de couchage non fourni. Restauration sur place, panier pique-nique sur demande

(réserve la veille), eau potable.

09 72 16 73 01

<http://refuge-plaisance.vanoise.com>

À partir du 15 sept. 2022

Refuge Entre-le-Lac

09 72 63 87 49

<https://refugeentrelelac.wixsite.com/savoie>

Refuge du col du Palet

Trois dortoirs. Restauration midi et soir. Aire de bivouac. Sac de couchage non fourni (sac à viande jetable, payant). 04 79 07 91 47

<https://refuge-coldupalet.vanoise.com>
Refuge gardé : fév.-avr., 15 juin-15 sept. ; refuge non gardé : mai-15 juin et 16 sept.-oct. ; f. nov.-janv.

Restauration

Refuge de la Glière

09 72 66 44 18, www.refugedelagliere.fr

CONSEILS

• Les trois refuges de cette aventure sont très confortables, parfaitement adaptés aux familles et très bien équipés : vous pourrez ainsi randonner léger. Pour dormir, prévoyez un sac de couchage ou un « sac à viande » (couvertures sur place).

• Pour raccourcir l'aventure d'une journée, entamez la descente, dès le jour 3, en bifurquant vers le col de la Grassaz via le lac Verdet, avant d'arriver au refuge du col du Palet. La journée sera plus longue et difficile, car vous devrez cumuler 480 m de dénivelé positif et 1100 m de dénivelé négatif.

Lire les étoiles

Une nuit en bivouac en pleine nature, un horizon bien dégagé et une voûte céleste sans pollution lumineuse ? Voilà des conditions idéales pour observer le ciel et apprendre à reconnaître quelques-unes de ses stars, étoiles ou constellations... Depuis que les humains ont levé la tête pour le scruter, ils n'ont cessé de vouloir y mettre un peu d'ordre, le peuplant de reines, de chasseurs, de héros, mais aussi de théière, de sablier ou de grand chariot... À vous de les retrouver !

L'ÉTOILE DU BERGER

L'étoile du Berger ? Facile, c'est la première à briller sur la voûte céleste à la tombée de la nuit ! Une étoile ? Non ! Une planète plutôt, la belle Vénus en réalité, déesse de l'Amour pour les Romains... et guide précieuse des bergers depuis la nuit des temps. Autrefois, les gardiens de troupeaux se fiaient à son apparition – à l'ouest juste avant le crépuscule, à l'ouest avant l'aube – pour rentrer et sortir les bêtes de la bergerie, d'où son nom. Pratique quand on n'a pas de montre !

LA GRANDE OURSE (ou GRANDE CASSEROLE ou GRAND (CHARIOT))

La Grande Ourse est la constellation la plus connue et l'une des plus faciles à repérer ! De ce groupe d'étoiles, sept ressortent, plus lumineuses que les autres, pour former une « casserole » au manche coudé ! Et toutes ont un nom... La dernière, sur le haut du rebord, c'est Dubhé, « ours » en arabe...

L'ÉTOILE POLAIRE

L'étoile Polaire, elle, est l'amie de tous les navigateurs... et de tous ceux qui cherchent leur chemin ! Comme elle est presque exactement dans l'axe de rotation de la Terre, elle indique le nord : il suffit de suivre sa direction et on est sûr d'arriver au pôle Nord ! Pour la trouver, il faut prolonger cinq fois le bout de la casserole vers le haut. Au fait, l'étoile Polaire fait elle aussi partie d'une constellation célèbre en forme de casserole : la Petite Ourse !

CASSIOPEE

Voilà une autre constellation visible toute l'année et facile à reconnaître grâce à cinq étoiles, les plus brillantes, formant un W ou un M très ouvert. Pour la trouver, tracez une ligne entre le bout de la queue de la Grande Ourse et celui de la Petite Ourse – l'étoile Polaire ; continuez dans l'axe, sur la même distance et vous tomberez sur Segin, la première étoile du W.

ORION

Visible uniquement en hiver, de septembre à mars, il faudra braver le froid pour observer cette constellation ! Pour la trouver, il faut repérer trois étoiles alignées, très serrées, entourées d'au moins quatre étoiles formant un rectangle, l'ensemble ressemblant à un sablier ou à un nœud papillon. Bételgeuse est l'une des plus grandes étoiles que l'on connaisse, c'est une supergéante rouge, 950 fois plus grosse que le Soleil !

VÉGA

L'étoile la plus lumineuse de la constellation de la Lyre est aussi l'une des plus brillantes du ciel. Avec Altair et Deneb, elle forme le Triangle d'été, facile à observer entre juin et août, car elles sont parmi les plus lumineuses de l'hémisphère nord. Pour trouver Véga, positionnez-vous vers le sud, et levez la tête le plus haut possible, jusqu'au zénith, pour trouver le point le plus étincelant.

SITES ET APPLIS UTILES POUR BRILLER DANS LA NUIT

• Dark Site Finder

Un site Web pour trouver les endroits avec le moins de pollution lumineuse
→ www.darksitefinder.com/map

• Star Walk 2, SkySafari, Carte du Ciel ou Night Sky X (pour iOS seulement)

Des applis qui permettent de repérer les constellations en réalité augmentée : vous pourrez facilement passer pour un pro des étoiles face à vos enfants !



Au pas de l'âne

QUATRE JOURS D'ITINÉRANCE ET
DE BIVOUAC DANS LA VALLÉE DU DOULON

Perchés sur un plateau du parc naturel régional Livradois-Forez, les environs de La Chaise-Dieu offrent une nature préservée et verdoyante. Rien de mieux que de la parcourir au pas d'un âne et de s'endormir chaque nuit sous les étoiles, bercé par le doux clapotis de la rivière... Au fil de petits chemins, découvrez l'Auvergne romane, avec le village de Lavaudieu et son abbaye, mettez-vous dans la peau d'un chevalier au château de Domeyrat, rafraîchissez-vous dans les nombreux ruisseaux, bivouaquez dans les sous-bois, et laissez les enfants nouer des liens avec Grisou, votre nouveau compagnon de route. Un itinéraire de quatre jours pour prendre le temps de déconnecter, ou de se (re)connecter.

4 jours
À partir de 4 ans



Jour 3

Lavaudieu → Paulhaguet



Après une nouvelle nuit à observer le ciel sans aucune pollution lumineuse, nous reprenons les chemins en direction de Paulhaguet, en suivant la Senouire. Nous nous arrêtons un moment au pied des ruines du château de Domeyrat, datant du

13^e siècle. L'été, on peut assister à des animations et voir des chevaliers jouer de l'épée. Après ces aventures imaginaires et cette randonnée, elle, bien réelle, une bonne nuit n'est pas de refus. Nous bivouaquons 1 km avant le village de Paulhaguet pour rester en pleine nature, profiter encore de la rivière et des mûriers sauvages qui régaler les enfants.

DISTANCE
10 km
DÉNIVELÉ
+ 350 m
- 300 m
DURÉE
Env. 4h
NUIT
Bivouac au bord de la Senouire



Jour 4

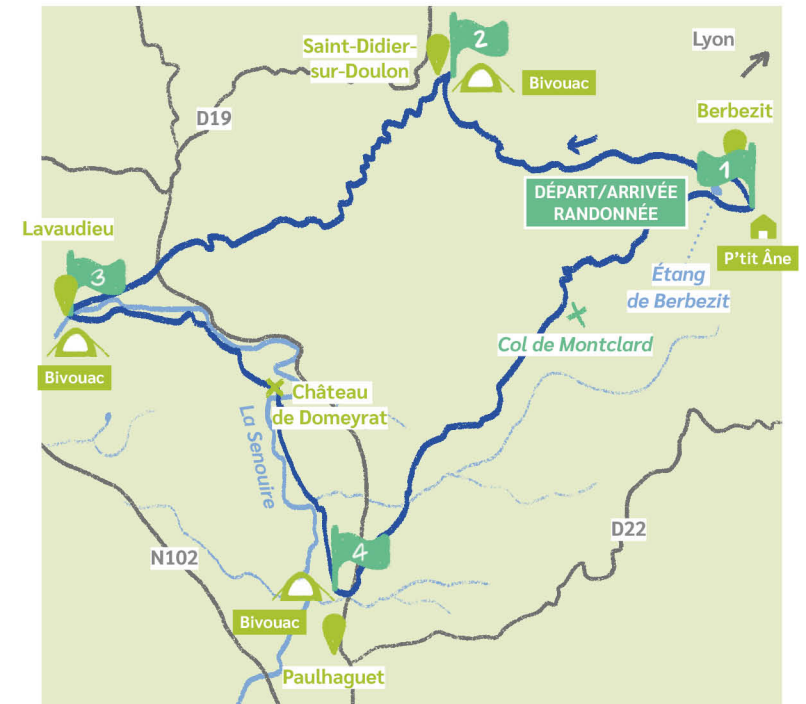
Paulhaguet → Berbezit



Le quatrième jour est une longue étape de 19 km qui nous ramène dans les vastes forêts du plateau de La Chaise-Dieu. Grisou est toujours d'attaque mais semble pressé de rentrer à la maison. Les enfants passent de plus en plus de temps sur

lui et se sentent en confiance, ce qui leur permet de se reposer de temps à autre. Passé le col de Montclard et d'innombrables ruisseaux, nous arrivons à l'étang de Berbezit, qui marque la fin du périple. C'est avec tristesse que les petits se séparent de leur âne préféré, mais ils sont heureux d'avoir vécu cette belle aventure, isolés de tout.

DISTANCE
19 km
DÉNIVELÉ
+ 700 m
- 200 m
DURÉE
Env. 5h



INFORMATIONS PRATIQUES

Accès

Berbezit est situé à 90 km au sud de Clermont-Ferrand et 100 km à l'ouest de Saint-Étienne, via Craponne-sur-Arzon.

Prestataire

P'tit Âne

Berbezit
04 71 00 09 22,

www.ptitane43.wix.com/ptitane43

Bivouac

Les spots de bivouac seront donnés par l'ânier qui a négocié avec les propriétaires pour laisser l'âne sur leur terrain la nuit, et vous y installer.

CONSEILS

• L'âne porte au maximum 50 kg ; attention avec le matériel de camping et l'eau, on y est vite ! Seuls les enfants de 4 à 7 ans peuvent être portés par l'animal. Randonner avec un âne est une expérience unique pour les enfants, mais il faut leur apprendre à se comporter avec l'animal en restant calmes. Voir nos conseils pour randonner avec un âne et prendre soin de lui, page suivante.

• Pour trouver des expériences similaires partout en France : www.ane-et-rando.com

Aventures en famille

Et si on partait à l'aventure en famille ?
Voyager au grand air est un jeu d'enfant !

Passer une nuit dans un refuge, descendre une rivière en canoë, crapahuter sur les sentiers et tutoyer les sommets, filer sur une véloroute, bivouaquer au bord d'un lac, partir sur les chemins en compagnie d'un âne, faire le tour d'une île en kayak... autant d'idées pour renouer avec la nature, donner à ses vacances en famille le vrai goût de l'aventure et revenir avec des souvenirs impérissables.

Pour cela, nul besoin de partir au bout du monde, la France est une formidable terre de découverte : des Alpes au Pays basque et du Massif central à la Bretagne, on vous embarque le temps d'un week-end ou de quelques jours pour 42 micro-aventures !

AVEC DES PAGES THÉMATIQUES
POUR RÉUSSIR SON BIVOAC,
LIRE LES ÉTOILES,
PISTER LES ANIMAUX...



VOYAGES
GALLIMARD

Rejoignez-nous
@voyagesgallimard

Lo0988-7 25 €
ISBN : 978-2-7424-6418-0

