



1/7 La randonnée pédestre

LOISIRS. Nous vous proposons un tour d'horizon des activités estivales préférées des Français. Cette semaine, pleins feux sur la randonnée. Où pratiquer, quel équipement acheter, les nouvelles tendances, on vous dit tout...

LES SENTIERS

180 000 km
balisés en France

**DONT 90 000 KM DE GR
ET 30 000 KM DE PR**

GR : Grande randonnée (plusieurs jours)
PR : Petite randonnée (une journée)

L'ORIENTATION

La Fédération française de randonnée édite des topos-guides pour bien préparer sa randonnée. www.ffrandonnee.fr

Les sentiers sont entretenus par les bénévoles de la fédération.

Les signes peints sur les arbres ou les pierres sont très simples :

	GR	PR
Bonne direction		
Changement de direction		
Mauvaise direction		

GPS et applis pour smartphone sont utiles. Mais attention à l'autonomie !



15 millions de pratiquants

Le sport préféré de 49,3 % des femmes

LE COÛT DE L'ÉQUIPEMENT

Selon l'exigence du randonneur et du type de randonnée (en autonomie, longue ou courte...), le coût peut varier considérablement.

Une paire de chaussures de randonnée : de 30 € à plus de 400 €



UN PEU D'HISTOIRE

- 1837** Premier guide de randonnée : *Quatre promenades en forêt de Fontainebleau*
- 1947** Inauguration du premier GR (GR 3), entre Orléans et Beaugency (28 km)

LES TENDANCES

LA RANDO NOCTURNE

Une nouvelle façon ludique de découvrir la faune.

LA RANDO URBAINE

Autour de thématiques, comme le tourisme industriel...

LE LONGE-CÔTE

Il s'agit de marcher le long de la plage, immergé jusqu'à la taille.

LA SÉCURITÉ

- Trousse de secours indispensable
- PSC1, le certificat de premiers secours est recommandé. Le passer coûte entre 50 et 80 € (Croix-Rouge, les centres de sécurité civile, pompiers...)
- Le sifflet de détresse
- Le 112, appel des secours



LE TOP 5 DES RANDONNÉES

CHEMINS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

1200-1500 km selon les itinéraires

- 4 itinéraires vers l'Espagne, depuis :
1. Paris
 2. Vézelay
 3. Le Puy-en-Velay
 4. Arles



GR 20

200 km

Considéré comme le plus beau et le plus difficile d'Europe, il traverse la Corse du nord au sud, par la montagne



GR 10

900 km

La traversée des Pyrénées, de l'Atlantique à la Méditerranée, d'Hendaye (1) à Banyuls (2)



GR 34

2 000 km

Les côtes bretonnes par le sentier des douaniers



LE TMB

170 km

Le tour du Mont-Blanc



Sources : BVA, Mon GR, FF Randonnée

Infographie : Thierry Béseau