



TOURISME

Randonner avec un âne : optez pour des vacances qui ont du sens

Enfin les vacances d'été ! Si vous êtes à la recherche d'une activité originale qui plaise aux enfants tout en vous permettant de profiter du grand air, alors essayez la randonnée asine. C'est parti pour l'aventure en pleine nature !

À l'arrivée des grandes vacances, vous n'avez qu'une envie : vous évader de la chaleur étouffante des villes pour profiter des joies de la nature. Vous rêvez de grands espaces et d'un bon bol d'air frais ! Heureusement, nul besoin de partir à l'autre bout du monde et de vider son compte en banque pour découvrir des paysages somptueux. De la Provence à la Bretagne en passant par l'Ardèche et les Pyrénées, la France regorge de magnifiques recoins cachés qui se dévoilent au détour des sentiers. Et pour les parcourir de façon insolite, pourquoi ne pas partir en randonnée... avec un âne ! Doux, patient et endurant, c'est le compagnon idéal pour se balader

en toute tranquillité. Découvrez les avantages et les bienfaits de cette activité à pratiquer sans modération, seul, en famille ou entre amis.

SE RECONNECTER AVEC LA NATURE

Imaginez : vous marchez tranquillement sur un petit chemin dans une campagne ensoleillée, le nez au vent et la tête dans les nuages, pendant que vos yeux parcourent, émerveillés, des paysages à couper le souffle. Vous êtes bercé par le chant des oiseaux et le bruissement de la brise dans les herbes, la main posée sur le flanc du joli petit âne gris qui vous accompagne... dans ce tableau bucolique et reposant, vous pouvez enfin recharger vos batteries. Envoyés, le stress du boulot et la déprime ! D'après de nombreux professionnels



Partez à la découverte des paysages français accompagné par un âne. © FNAR

de santé, le « syndrome du manque de nature » pourrait influencer de manière négative sur notre bien-être mental et psychologique, même s'il n'est pas encore cliniquement reconnu à l'heure actuelle. À l'inverse, de nombreuses recherches ont montré les bienfaits de la nature sur notre équilibre : sylvothérapie au contact des arbres ou zoothérapie auprès des

animaux connaissent une popularité croissante en tant que traitements alternatifs.

UNE ACTIVITÉ POUR TOUS

Même si elle nécessite de marcher plusieurs heures dans la journée, la randonnée avec âne est une activité qui convient à tous, des tout-petits aux personnes âgés, et ne nécessite

pas d'avoir une forme olympique pour être pratiquée. En effet, grâce à nos charmants compagnons aux longues oreilles qui se chargent de porter sacs, provisions et bagages (jusqu'à 80 kg par âne, soit les affaires de 3 à 4 personnes), votre dos s'en trouve allégé et la randonnée est ainsi plus facile et plus agréable. Ce type de promenade est également accessible

GROS PLAN

Où pratiquer la randonnée avec un âne ?

Si l'expérience vous tente, vous pourrez trouver une liste des âniers proposant cette activité sur le territoire métropolitain sur le site de la [FNAR](http://www.fnar.org), la Fédération nationale ânes et randonnée, www.ane-et-rando.com. Comptez de 50 à 65 € par jour pour une randonnée liberté, et à partir de 300 € pour deux jours de randonnée accompagnée.

aux personnes en situation de handicap, qui pourront compter sur le petit âne pour les soutenir voire les porter en cas de besoin. Mais surtout, la présence de cet animal doux, calme et sociable ravira les enfants (et les grands enfants !) qui auront le plaisir de le caresser, le nourrir et le panser : étréillage, brossage et curage des sabots. Un moment calme et agréable qui rassemblera tout le groupe.

Plusieurs formules sont proposées aux marcheurs : si vous êtes du genre indépendant, vous pouvez partir seul avec votre âne mais si vous craignez de vous perdre en pleine nature, il est également possible d'être accompagné par un guide.

LAUREN RICARD