



## Randonner avec un âne : des vacances qui ont un sens

**Envie de sortir des sentiers battus et de vous reconnecter à la nature ? Partez en randonnée avec... un âne ! Seul, en famille ou entre amis, pour un jour ou le temps d'un week-end voire d'une semaine : les âniers de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées (FNAR) vous accompagnent à découvrir les recoins cachés de France pour un séjour qui a du sens.**

Marcher tranquillement sur un petit chemin, nez au vent, la tête dans les nuages, les yeux émerveillés par le beau spectacle du paysage, les oreilles à l'affût des chants des oiseaux, la main sur l'âne qui vous accompagne... C'est totalement recommandé pour recharger ses batteries, retrouver une connexion des sens avec la nature et se reconnecter tout simplement à l'essentiel. Richard Louv, auteur et journaliste américain indique « *Cela fait un moment que je soutiens que se connecter avec la nature devrait être considéré comme un droit humain* ». On constate actuellement, un syndrome de manque de nature dû aux emplois du temps surchargés, à l'éloignement des espaces ouverts,... Randonner avec un âne invite à arrêter le temps pour marcher, observer, contempler. Et quel confort de pouvoir randonner en itinérant sans avoir à porter son campement sur le dos ! A raison de 30 à 40 kg répartis de part et d'autre de ses flancs, l'âne porte les bagages de 2 à 4 personnes.

### Créateur de lien

Le syndrome du manque de nature n'est pas un état cliniquement reconnu, mais plutôt un terme pour évoquer la perte de communion avec d'autres êtres vivants. La nature nous relie les uns aux autres et à l'ensemble du vivant. De nombreuses recherches ont montré les bienfaits du contact avec la nature sur notre équilibre et notre santé. En randonnant avec un âne, vous découvrirez non seulement un animal sociable, malin et surtout créateur de lien. Il devient le centre d'intérêt du groupe, chacun décode et interprète son langage à sa façon, sujet de discussion et de fous rires garantis avec les amis. Avant le départ, l'ânier procèdera à une démonstration sur la façon de bien s'occuper de l'animal, en compagnie des enfants qui

se feront un plaisir d'adopter ces gestes simples et faciles. Toute la famille apprendra comment étriller, brosser, curer les pieds et placer correctement le bât. Il est important de noter que l'âne ne se comporte pas comme le cheval. De plus petite taille et bien moins vif, il en diffère par sa forte personnalité. Chercher à le dominer ne mène pas à grand-chose, essayer d'obtenir son amitié est bien plus efficace. La relation avec l'âne est faite de confiance et d'échange. La familiarité et le regard mélancolique de l'animal sont aussi un autre atout qui crée rapidement un contact affectif. On est très vite tenté d'aller vers lui, de le caresser, de se lier à lui. Cette facilité d'approche favorise les relations dans le petit groupe, même les ados réfractaires sont rapidement attirés et conquis.

### **Circuits liberté ou accompagnés**

Selon qu'on se sent l'âme d'aventuriers ou que l'on préfère tenter la randonnée en toute sécurité, plusieurs formules sont proposées aux marcheurs : la randonnée liberté permet de partir en autonomie avec l'âne, après avoir été préalablement formé par l'ânier. Tracé, hébergements, consignes de sécurité, rien n'est laissé au hasard pour garantir un séjour réussi !

Pour une première fois, on peut aussi choisir de se faire accompagner. Outre leur connaissance de l'animal, les âniers sont tous des amoureux de leur région qu'il ont à cœur de faire découvrir à travers la faune, la flore, l'histoire, le patrimoine, mais aussi la gastronomie ! Richesse du séjour garantie !

Enfin, pourquoi ne pas se lancer dans la grande aventure, la vraie ! Partir sur les sentiers de Compostelle, de Stevenson, des Huguenots ou à travers le Vercors. Des itinéraires mythiques balisés qui invitent à retrouver l'essentiel... en toute légèreté.

Les âniers FNAR s'engagent à respecter scrupuleusement la charte qualité "Ânes et randonnées", en veillant notamment à la santé et au bien-être des ânes, mais également en élaborant des circuits de randonnée adaptés à l'animal comme à l'homme. Enfin, si les âniers, qui sont répartis sur tout le territoire, sont tenus de dispenser des conseils et de fournir du matériel adéquat, les randonneurs ont bien-sûr, le devoir d'adopter une attitude responsable et respectueuse de la nature.

[www.ane-et-rando.com](http://www.ane-et-rando.com)

#### **Infos Pratiques**

Randonnée liberté : de 50 à 65 € pour un âne/jour

Randonnée accompagnée : à partir de 300 € pour 2 jours

Liste des âniers professionnels sur la carte de France <http://www.ane-et-rando.com/carte-adherents>

#### **Ânes et handicap**

Portes-ouvertes le vendredi 11 et samedi 12 octobre 2019 des âniers FNAR engagés dans la démarche découverte de l'âne et la randonnée pour les personnes en situation de handicap dans une approche pédagogique, thérapeutique ou d'accessibilité de la randonnée pour tous.

#### **Contact Presse**

Sophie Manuel – Tél : 06 15 12 73 31 – [presse@sophie-manuel.com](mailto:presse@sophie-manuel.com)