

Rando... au milieu des vignes



« Nous partirons à 8 h 45 précises pour découvrir ensemble un circuit de 15 km (allure moyenne de 4,5 km/h) soit environ trois heures trente de marche.

Comme d'habitude, équipez-vous :

- de bonnes chaussures,
- d'un vêtement de pluie,
- et du nécessaire pour la pause de 10 h 30 ».

Voici ce que reçoivent par internet les habitués d'un petit club de randonnée du Sud de l'Aisne. Ils se retrouvent chaque premier ou deuxième dimanche du mois, qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente ou qu'il fasse beau, autour de leur animateur favori.

Des centaines de petits clubs ont ainsi vu le jour dans les villages depuis quelques années, depuis que les hommes, lassés de technicité, de trous dans la couche d'ozone, de pollution, de bruit, de stress,

ont éprouvé l'intense besoin et l'envie profonde de reprendre contact avec leur milieu naturel, de redécouvrir au rythme lent des pas, la beauté des paysages qui les entourent et de faire, le temps de quelques heures, d'une journée ou d'un week-end, le plein d'oxygène.

### Randonnées et préservation de nos capitaux :

#### Capital santé

La pratique régulière de la randonnée, si l'on ne force pas et que l'on respecte son rythme personnel, préserve et renforce notre capital-santé.

La marche fait travailler en douceur l'appareil cardio-vasculaire et préserve le capital osseux.

Elle est donc recommandée pour les enfants dès huit ans (il faut être très prudent pour des plus jeunes) qui peuvent sans risque marcher 10 à 15 km. Elle est recommandée aussi pour les

Passage de rivière



Enfin au sommet !



# Culture Rando

seniors pour peu qu'ils aient un certain entraînement et, pour les plus âgés, un accord de leur médecin.

A noter que certains clubs exigent un certificat médical.

#### Capital nature

La nécessaire mise en valeur des sentes au niveau des communes, communautés de communes ou régions, pour la pratique de la randonnée, a des conséquences extrêmement positives sur l'environnement :

- Elle contribue à la préservation de la nature, de la faune et de la flore.

- Elle contribue à la valorisation touristique des paysages.

#### Capital respect

La « culture-rando » apprend aussi le respect d'autres activités qui se pratiquent dans les mêmes endroits : les randonneurs partagent chemins, bois, forêts et prairies avec les chasseurs, mais aussi avec les agriculteurs et les riverains et se doivent de tenir compte de tous ces groupes : silence quand on passe dans les villages, quand on croise une équipe de chasse, respect des propriétés privées, respect des cultures.

Les enfants et adolescents qui randonnent, en famille ou encadrés dans un groupe, apprennent ainsi à veiller sur leur environnement.



### Les différents types de chemins de randonnées

Il est nécessaire de repérer le chemin qui sera emprunté, afin d'adapter le parcours aux possibilités et aux compétences des participants.

Il existe différents types de balisage, établis par la Fédération Française de

Randonnée Pédestre (FFRP), qui répertorie les sentiers selon trois types :

- Les GR® ou sentiers de Grande Randonnée sont indiqués en blanc et rouge. Ainsi, le GR®11, 155,5 km, fait le tour de l'Île-de-France. On peut, bien sûr, n'emprunter que des tronçons sur une journée de 10 à 20 km ! mais si le cœur vous en dit, rien ne vous empêche de le faire sur toute sa longueur, lors de vos vacances !

- Les GRP® ou sentiers de Grande Randonnée de Pays, sont balisés jaune et rouge.

Ils permettent de découvrir les différentes facettes d'un pays : architecture, cultures, variété des paysages. Dans le Sud de l'Aisne, le GRP® « Tour de l'Omois », 90 km environ, rallie Neuilly-Saint-Front à Fère-en-Tardenois en passant par Charly-sur-Marne et Condé-en-Brie. Il croise plusieurs GR® et des transversales permettent de pénétrer au cœur du circuit (transversale de Trélou-sur-Marne à Château-Thierry).

- Les PR® ou itinéraires de Promenades et Randonnées sont en jaune.

Etablis par les Communes, les Communautés de Communes ou les Conseils Généraux, ils sont locaux, font de 5 à 25 km environ et constituent en général des boucles : on part et on arrive au même endroit ! ils sont donc très prisés des randonneurs de journée.

Mais, attention, une randonnée courte ne veut pas dire pour autant facile et il existe dans les PR® différents niveaux de difficultés à bien connaître avant de s'aventurer !

Mieux vaut toujours, si vous n'avez pas repéré le sentier auparavant et que vous partez sans accompagnateur spécialisé, vous munir d'une carte.

La FFRP édite des topoguides régionaux excellents sur les PR®, qui classent les

A côté de Longpont



Prévoir la cape



Ne pas oublier la pause casse-croûte !

randos selon leur niveau de difficulté (très facile, facile, moyenne ou difficile).



### Les rando thématiques

Vous êtes « abbayes ou brame des cerfs » ?

Vous pouvez aussi choisir une randonnée en fonction, non plus de vos capacités physiques, mais en fonction de vos goûts : sportives, culturelles, nature et il y a des randonnées pour toutes les personnalités ! Vous pouvez même randonner de nuit et en septembre, aller au cœur de nos forêts, écouter le brame des cerfs... impressionnant !

Découvrez les églises de la vallée de l'Automne, les écrivains du Sud de l'Aisne, les châteaux forts, les abbayes, l'économie locale, une ville... ou simplement observer la faune et la flore. Pour vous guider dans ce choix varié, les topoguides, les sites de la FFRP ou des comités départementaux sont là ! (voir encadré).

### Dormir et manger en randonnées

Les Topoguides, une fois encore, mais aussi les Offices de Tourisme vous donneront les bonnes adresses : chambres d'hôtes, tables d'hôtes, gîtes ruraux, gîtes de randonnées, auberges, selon le niveau de confort recherché, le choix ne manque pas !

Si vous êtes un randonneur « nature », vous pouvez pour seulement 30 € environ, avoir le repas du soir, le petit-déjeuner et dormir... en dortoir à la dure !

L'équipement du bon randonneur commence par une bonne paire de chaussures ! C'est essentiel ! Sinon votre randonnée risque de virer au cauchemar !

Vos chaussures doivent être confortables (une taille au-dessus de votre pointure), étanches, légères, montantes, bien crantées pour bien adhérer, dans un

matériau qui respire. Les chaussettes (même en été !) en fibres nouvelles légères et chaudes et antitranspirantes, sont préférables à des chaussettes traditionnelles en laine ou coton.

Pas de randonnées avec des chaussures neuves, non « cassées » ! Ou alors, emportez une paire de rechange dans le sac à dos.

### Le sac à dos

Un sac de 30 à 40 litres représente un bon volume pour une randonnée petite ou moyenne. Lui aussi doit être étanche, plein de poches extérieures, avoir une sangle abdominale, être rembourré côté dos.

Vous y mettez un véritable inventaire à la Prévert :

- 2 litres d'eau (vous pouvez installer un tube qui vous permet de boire l'eau directement de la bouteille, sans avoir à la sortir du sac !). Il faut s'hydrater beaucoup, surtout en été, sans attendre d'avoir soif !

- Le casse-croûte pour les pauses et le déjeuner (le rosé c'est sympathique et ça réconforte, mais n'en abusez pas trop !). Une boisson chaude l'hiver.

- Un chapeau anti-pluie et anti-soleil à la fois.

- Des chaussettes de rechange, des gants l'hiver, un tee-shirt ou sweat-shirt de rechange.

- Une veste anti-pluie ou une cape style cape de l'armée.

- Un carré de mousse ou de tissu pour s'asseoir.

- Des lunettes et de la crème solaires.

- Un canif ou couteau suisse à multi-usages.

- Une boussole.

- Un appareil photo pour les amateurs et une bonne paire de jumelles pour tous.

- Une lampe-torche

- Une petite trousse de secours (cachets contre le mal de tête, le mal de cœur, petits pansements).

- Une carte de la région, une carte IGN au 25 millième, outil de base du randonneur qui se respecte !

- Un téléphone portable.

Petites recommandations avant le départ :

Un bon randonneur est habillé mode « multicouches » : sous-vêtement, pull en polaire, coupe-vent plutôt qu'avec une couche unique et épaisse ! D'abord, on bouge mieux, on a plus chaud et on se dévêt à volonté en cas de « surchauffe » !

Un bon randonneur est couvert par une assurance : il est responsable des acci-

dents dont il peut être la victime et des dégâts causés à autrui et à l'environnement : feu, dégradation, etc.

La cotisation à un club de randonnée comprend souvent cette assurance, mais mieux vaut s'en assurer. Si vous randonnez en famille ou entre amis, vérifiez que vous êtes bien couverts par votre assurance ordinaire.

Vous êtes prêts ? À vos marques !

Vous ne trouverez pas ici une description détaillée des circuits de randonnées, mais seulement quelques idées d'itinéraires. Si vous souhaitez des détails précis, reportez-vous aux différents guides de randonnées, très nombreux, du commerce, aux cartes IGN ou « baladez-vous » sur les différents sites internet.



### Randonnées dans le Sud de l'Aisne

On marche sur une rivière...

La randonnée de la vallée du Surmelin emprunte l'aqueduc de la Dhuis (après un parcours souterrain de 131 km, les eaux de la Dhuis arrivent au réservoir de Ménilmontant. Au XIX<sup>e</sup> siècle, elles alimentaient Paris en eau potable. Aujourd'hui, l'aqueduc alimente essentiellement Disneyland.

La randonnée, un PR® de 10 km, trois heures, est de niveau facile. En boucle, elle part de Condé-en-Brie (château des Princes de Condé) et y revient en passant par Saint-Eugène (très jolie église du XII<sup>e</sup> siècle), Connigis, Monthurel et Celles-les-Condé. Le chemin serpente parfois dans les vignes et offre de très jolies vues sur les vallées de la Dhuis et du Surmelin.

On se recueille à l'abbaye de Longpont.

De Villers-Cotterêts à Longpont, sur le GR 11A® : 17 km, quatre heures quinze de marche avec une petite difficulté, car on atteint un des points culminants de la forêt (231 m) par un raidillon sablonneux dans les fougères.

Mais marcher dans cette forêt et découvrir les ruines de l'abbaye de Longpont, qui avait la taille d'une cathédrale, mérite toutes les souffrances !



### Randonnées autour de Crépy-en-Valois et de Creil

On part pour le... Maroc !

De Crépy, le GR® 11B nous conduit, sur 36 km, jusqu'au vallon du Maroc à travers chemin creux, sous-bois, villages, avec des églises magnifiques, et perspectives superbes sur la vallée de l'Automne.

De Crépy, le chemin passe par Glaignes puis atteint les ruines gallo-romaines de Champlieu. On poursuit jusqu'à Morienvall (arrêt indispensable pour admirer l'église

Notre-Dame), Prégnonval et enfin le vallon du Maroc.

Quelques difficultés (chemins parfois à flanc de coteaux qui redescendent et... remontent) donc randonnée réservée à des non-débutants (neuf à dix heures, mais peut se faire en plusieurs morceaux).

Ou l'on fait un petit tour de carrières !

« La randonnée des Carrières » est un PR® de niveau facile, pour enfants et parents, qui permet de découvrir les carrières de pierre de taille, qui autrefois servaient à la construction des villes de la région et aujourd'hui abritent la culture des champignons de Paris ! 8,5 km - deux heures cinquante.

C'est un circuit en boucle qui part de et revient à Saint-Vaast-lès-Mello.



### Randonnées autour de Meaux et Coulommiers

Moines, Templiers...

De Coulommiers à l'abbaye de Jouy, on suit le GR 11 sur 36,5 km (le parcours peut là encore se faire en plusieurs morceaux). On traverse Chevru, où l'on peut voir encore les murs d'une ancienne Commanderie des Templiers. Après avoir franchi l'Aubetin, on atteint le village de Boisdon. On continue jusqu'au hameau de Conquillie et après avoir emprunté une ancienne chaussée aux moines et être passé près du chêne remarquable de Montauban (trois cent cinquante ans, circonférence du tronc : 5,20m !), on arrive aux ruines de l'abbaye de Jouy.

... et Mousquetaires !

« Le parcours des Mousquetaires » est une rando très courte - 5 km, une heure trente - pour les plus petits des randonneurs ! Une jolie petite balade sur la commune de Mauperthuis, à travers les sous-bois. On franchit l'Aubetin, on monte au « Paradis » (lieu-dit !) et on voit trois moulins ! Un régal !

### Bon à savoir :

- Les Topoguides édités par la FFRP sont en vente dans les librairies

- Sites intéressants à consulter :

[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

[www.rando-aisne.fr](http://www.rando-aisne.fr)

[www.coderando77.org](http://www.coderando77.org)

[www.rando77.com](http://www.rando77.com) (un site très sympathique qui décrit des parcours de toutes difficultés).

Les messageries des comités départementaux de la randonnée pédestre :

[www.cdrpaine@aol.com](mailto:www.cdrpaine@aol.com)

[www.cdrp60@wanadoo.fr](mailto:www.cdrp60@wanadoo.fr)

Un magazine pour les « fous » de rando : *Passion Rando Magazine* (édité par la FFRP).