



## guide des RANDONNÉES À PIED

**Vous qui avez besoin de vous ressourcer, de faire le vide, ou de prendre l'air, le Petit Futé pense à vous et vous propose la nouvelle édition de son guide des randonnées à pied, un guide qui ne vous laissera pas tomber !**

Terre de contrastes, territoires sculptés par la nature et paysagés par l'homme, la France est un patchwork de paysages remarquables et changeants au fil des saisons. Le spectacle est garanti, les panoramas sont sublimes... la randonnée aux vertus indéniables est une harmonieuse conjugaison du plaisir de la marche et de la découverte.

Que vous soyez seul, en famille ou en groupe, que vous soyez un promeneur occasionnel ou plus aguerrri, une personne en situation de handicap ou fragilisée, une personne âgée, un geek, on écoute ses sensations, son humeur et sa condition physique du jour.

Que vous ayez envie d'un voyage spirituel, solidaire, écoresponsable, végétarien, littéraire, historique, gourmand, botanique, zen, d'aventures, clé en main, dans tous les cas partage et rencontres vont de pair ! Comme toujours, le Petit Futé souhaite vous faciliter la vie et partage donc ici ses conseils, ses astuces ainsi que son riche carnet d'adresses de spécialistes en tout genre.

Pour commencer, on ne se lance pas tête baissée sur un sentier sans avoir préparé le terrain en amont et avant le départ, d'avoir consulté la météo ! Itinéraire étudié, il faut s'équiper. Vos fidèles compagnons de voyage : chaussures, chaussettes auront été *cassées* lors de sorties antérieures si vous voulez éviter quelques souffrances, de même pour le sac à dos - la maison que vous allez porter sur le dos ! - posez-vous la question : *est-ce que je risque d'en avoir besoin ?* Il ne faut pas négliger non plus le *carburant*, source d'énergie qui évitera les coups de fringale ou autres défaillances. Bien sûr, on pense au casse-croûte : mais lors de haltes gourmandes, imprévues, vous pourrez découvrir et apprécier différents terroirs sans oublier l'élément vital : l'eau qu'il est parfois difficile de trouver !

La lecture de ce guide est terminée, ses pages ponctuées d'annotations, temps sera venu de vous faire une dernière recommandation futée : prenez du plaisir le long de ces sentiers que vous allez, avec plaisir, arpenter et qui regorgent de trésors cachés : les surprises avec les *petits plus* que seule la nature peut vous offrir rendront votre randonnée inoubliable et vous donneront déjà, en chemin, de préparer la prochaine. Alors, marchez futé, c'est bon pour la santé !

**Infos pratiques : Guide des Randonnées à pied 2021 - Le Petit Futé - Version numérique offerte**

192 pages quadri - Format : 120 L x 205 H

Prix public : version print : 14,95 € - version numérique : 6,99 € - Disponible sur : <https://boutique.petitfute.com>

Retrouvez le Petit Futé sur Internet, votre smartphone et votre tablette : [www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)

**Service Presse :** ouvrage disponible en service de presse sur simple demande par courriel avec vos coordonnées postales complètes à l'attention de Jean- Mary Marchal - Email : [marchal@petitfute.com](mailto:marchal@petitfute.com)