

Guide des
RANDONNÉES À PIED



Partir, le temps d'une journée, à la découverte d'un petit terroir plein de charme ; profiter de la vie paisible de nos campagnes tout en entretenant sa forme ; se régénérer des brises marines le long des côtes ; s'oxygéner un week-end en partant à l'assaut de massifs verdoyants ou enneigés ; suivre, pendant plusieurs jours, les pas des pèlerins pour faire le vide et mieux se recentrer... Autant de motivations qui participent à l'engouement des Français pour cette ancestrale activité physique. Pratiquée ponctuellement ou plus sportivement, ce regain d'intérêt pour la randonnée n'est sans doute pas sans rapport avec l'essor du *Slow-Tourisme* en vogue depuis quelques temps. Aussi, et afin de vous accompagner dans vos prochaines escapades à pied, mais également vous conseiller et vous guider tout en vous suggérant de nouveaux chemins de traverse, le Petit Futé vous présente la toute nouvelle édition de son guide des randonnées à pied.

Marcheurs débutants ou aguerris, vous avez donc choisi de partir à la rencontre de la nature de la manière la plus simple qui soit et vous avez bien raison. En plus de voir des paysages somptueux, vous allez rencontrer des lieux avec tous vos sens, vos pieds toucheront les sols durs, boueux ou caillouteux, vous sentirez les parfums des arbres, de la terre et des fleurs entrer profondément dans vos poumons et vous entendrez le silence bruyant des forêts et des cours d'eau.

La randonnée, c'est un sport et un art à la fois. Pour vivre cette expérience pleinement et ne pas risquer de la gâcher, il est important de bien vous y préparer. Pour un ou plusieurs jours, selon le type de chemin que vous choisissez et votre niveau, vous trouverez dans cette nouvelle édition du guide des randonnées à pied tout ce qu'il faut savoir pour vous aider à faire les bons choix en matière de circuit, d'équipement, d'hébergement, etc. Seul ou en groupe, jeune ou moins jeune, sportif, amateur et même personnes en situation de handicap, tout le monde peut trouver le sentier adapté à ses envies et à ses capacités. Parce que convaincu des bienfaits de la randonnée, le Petit Futé a souhaité ici l'ouvrir à tous, dans les meilleures conditions possibles, et comme la randonnée est aussi variée que les sentiers qui sillonnent la France, le Petit Futé vous propose en complément, quelques thématiques parmi les plus populaires telles que randonnée et pèlerinage avec, par exemple, le *Tro Breizh* : randonnée botanique et cueillette sauvage avec *la piste de la pivoine sauvage de Ribiers en Buëch*, par exemple : randonnée solidaire pour voyager autrement ou bien encore randonnée et bien-être [yoga, Qi-Cong]. Une fois équipé de ce nouveau Petit Futé, il ne vous restera plus qu'à vous préparer à vivre des aventures uniques qui vous rapprocheront de la Nature et de vous-même. Bonne route, belles découvertes et belles rencontres !

Infos pratiques : Guide des RANDONNÉES À PIED 2022 - 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

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