15 activités en forêt à tester en France

Je me sens particulièrement bien en forêt. Si ce sont des lieux inquiétant pour certains, ils sont pour moi des endroits extrêmement ressourçant. A l'occasion de la journée internationale des foret, le 21 mars, je vous ai donc concocté un épisode 100 % boisé avec de nombreuses activités pour découvrir les forêts autrement.

J'ai divisé ces activités en thématiques (Nature, bien être, sport, loisir)

« Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, dans mon podcast « les coulisses du voyage », je vous propose un épisode truffé d'astuces et de ressources pour voyager plus durablement. L'article qui suit est la retranscription de l'un de ces épisodes. Pour écouter la version audio, il suffit d'utiliser le player ci-dessous ou d'aller l'écouter sur votre plateforme de podcast préférée.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Activités en forêt sur la nature

Balades guidées en forêt avec un guide naturaliste

Les premières activités à faire en forêt sont bien entendu en lien avec le milieu en lui même et sa connaissance. Je vous recommande donc vivement d'arpenter les forêts avec des guides naturalistes qui vous permettront de reconnaître les plantes, champignons et animaux. Chaque forêt et chaque guide sont différents donc n'hésitez pas à réitérer cette expérience à différents endroits. La forêt est un écosystème si riche qu'on apprend de nouvelles choses à chaque sortie.

La forêt se découvre à toutes les saisons

S'initier à la cuisine à base de plantes sauvages

La forêt est aussi un milieu nourricier quand on sait bien regarder et qu'on s'y connait en botanique. On peut y cueillir des baies, champignons et plantes. Certains prestataires proposent dans un premier temps de vous accompagner pour distinguer ce qui est comestible de ce qui est toxique. Ensuite, la sortie se poursuit en intérieur par un atelier de cuisine à partir de votre récolte. Lors de notre séjour à Annecy, Sabrina de la Valse des arômes nous a proposé cette activité.

Découvrir la Valse des arômes

D’autres prestataires proposent quant à eux de confectionner plutôt des cosmétiques à l’issue de la cueillette. Quel que soit l’objectif final de votre glanage, il est important d’être accompagné car de nombreuses plantes sont toxiques.

Se balader sur la canopée

Avez vous un jour rêver d’être un oiseau pour survoler la canopée ? Si ce n’est pas le cas, d’autres personnes ont eu cette idée et ont développée des parcours dans les arbres pour découvrir la forêt sous d’autres perspectives.

C’est le cas des sentiers suspendus de **l’Odyssée Verte®** qui permettent avec leurs passerelles entre les arbres de découvrir les arbres de près et en hauteur. Il y a en a un à Gresse en Vercors en Isère.

En savoir plus sur l’Odyssée verte

Tour du sentier des cimes à Lipno

Il existe aussi des tour d’observation comme le « chemin des cimes » dans le massif des Vosges, en Alsace. Une rampe de 1000 m serpente jusqu’à 29 mètres de hauteur pour atteindre la canopée. On profite alors d’une vue sur la foret du parc naturel des Vosges du Nord, la foret noire et la plaine du Rhin. La pente reste douce pour être accessible à la fois aux familles et aux personnes en fauteuil roulant. En chemin il y a des stations d’apprentissages pour en apprendre plus sur la faune et la flore et des stations d’aventures pour s’amuser. On peut redescendre en toboggan, sensation assurées !

Nous avons vécu une expérience similaire à Lipno en République tchèque.

Randonner avec un âne

On peut aussi ressentir la forêt très différemment en randonnant avec un âne. L’animal nous permet de ralentir le rythme, d’être attentifs à des détails important pour lui. C’est une expérience immersive très sympa à faire notamment avec des enfants. En étant responsable de l’animal, il ne voit plus l’effort de la marche. Nous avons pu vivre cette expérience en Sarthe, en Haute Marne et aussi autour du lac de Grand lieu près de Nantes. Randonner avec un âne nécessite d’avoir une petite initiation de la part de l’ânier. C’est important qu’il prenne le temps de vous expliquer les comportements de l’âne qui vous accompagnera et que tissiez un lien avec lui. On randonne avec un animal vivant et non un véhicule, il faut donc comprendre ces émotions, craintes et personnalité.

On peut aussi randonner avec un âne mais ce n’est pas le même rythme

Activités en forêt autour du bien être

C’est un fait scientifique avéré, la forêt fait du bien ! Des études ont montré que les balades en foret stimulent le système immunitaire et permettent de lutter contre le stress.

Sylvotherapie

La sylvothérapie consiste à faire des bain de forêt que ce soit en randonnant et en se connectant aux éléments de la forêt. On peut le faire de manière instinctive en mettant ces 5 sens en éveil, en touchant les arbres ou alors se faire accompagner par un sylvothérapeute.

Ce professionnel vous accompagnera avec des exercices de respiration par exemple. La sylvothérapie fait partie du champs des médecines douces. Je vous recommande d’être prudent en choisissant un

sylvothérapeute pour que sa démarche corresponde bien à vos attentes. Bien que des études montrent les bienfaits des bains de forêt, certains sylvothérapeutes peu scrupuleux peuvent vous promettre des guérisons de certaines pathologies qui ne reposent sur aucun fondements scientifiques. Aussi sachez que certains sylvothérapeutes associent cette activité à des pratiques ésotériques ou magiques. Bref, soyez vigilant car il existe malheureusement des dérives dans ce secteur, prenez donc le temps d'analyser ce qui vous est proposé.

Yoga

Pourquoi pas aller plus loin en pratiquant des activités bien être dans un lieu propice à cela. Je pense par exemple au Yoga ou à l'initiation à la méditation. Dans les Gorges de l'Hérault, j'ai pu testé le paddle yoga, entourée par des rives boisées. Le cadre naturel a ajouté de la détente et de la concentration. Irene la prof de yoga avec qui j'ai fait cette expérience était d'une bienveillance et d'une pédagogie sans faille. Elle propose des cours et des stages de yoga dans la nature que ce soit dans les gorges de l'Hérault et le parc national des Cévennes connu pour sa foret.

Land art

Certains prestataires proposent aussi des activités artistiques en lien avec la forêt comme le land art. Cette pratique consiste à créer des œuvres à partir d'éléments naturels glanés (morceau de bois, pierre, mousse, feuilles etc…). Se concentrer sur son œuvre sans souci du résultat mais juste pour le plaisir de créer fait également un bien fou.

Si on ne veut pas soi même créer des œuvres, on peut admirer celles des autres que ce soit du land art ou d'autres pratiques artistiques. J'ai trouvé plusieurs endroits intéressants pour cela :

- Dans la **forêt de la cantinière** dans le Rhône, il existe un sentier avec des bornes sensorielles et des œuvres de land art pour se connecter autrement à la foret
- Au cœur du Parc national des Cévennes, dans le gard, les **balcons de l'Aigoual** est un parcours pérenne de Land Art proposé par la Filature du Mazel, un tiers lieu artistique de la haute vallée de l'Hérault. En toute saison, la promenade en forêt permet de pister des créations originales qui s'intègrent à la nature environnante. D'ailleurs ils proposent aussi de nombreuses activités (méditations, atelier créatif et promenades contées)

Il y a aussi des parcours artistiques d'œuvres contemporaines qui s'inpirent de la nature

- La **forêt d'art contemporain** dans le parc naturel régional des Landes de Gascogne. Les œuvres évoluent en fonction des années. Un document à télécharger en ligne permet de les localiser et les découvrir.
- **Vents des forets dans la Meuse** dont je vous avais aussi parlé dans l'épisode sur la campagne autrement.

Activités sportives à faire en forêt

Randonnées mixte

La randonnée est bien entendu l'activité sportive par excellence en forêt. On peut aussi faire des randonnées mixte c'est à dire qui allie marche et découverte naturaliste. C'est ce que propose les guides encadrés par l'ONF. Il y a même la possibilité d'être hébergé dans d'anciennes maisons forestières reconverti en gîte.

Matthieu, chargé de mission natura 2000

Trail en forêt

La forêt se prête aussi très bien au trail avec des niveaux de difficultés variés selon la durée et le dénivelé. Vous trouverez facilement des idées d'itinéraires sur différentes applications comme Alltrails, openrunner etc… ou aussi sur les sites des offices de tourisme.

Course d'orientation

En parlant de course, on peut aussi s'initier à la course d'orientation. Muni d'une carte très détaillée d'un territoire donnée, on doit retrouver différentes balises indiquées dessus. Pour cela, il faut aiguiller son sens de l'orientation et ne pas tricher avec son smartphone. Quand on trouve une balise, on poinçonne une carte. L'objectif est de collecter toutes les balises le plus rapidement possible. On peut aussi le faire en mode tranquille sans se presser notamment si on est avec des enfants. C'est un bon exercice pour apprendre à se repérer et lire des cartes.

Parcours d'orientation pour enfant

Grimpe d'arbre

La grimpe d'arbre est une activité peu répandue et pourtant elle est géniale. Des arbres sont équipés de cordes pour qu'on puisse à l'aide d'un baudrier y grimper. Grâce à des techniques précises, on peut se hisser jusqu'aux branches puis s'aider de celles ci pour aller le plus loin possible. Les sensations sont incroyables. J'ai pu tester cette activités au parc national de forêt en Haute marne ainsi que dans les Vosges avec Equilibre access.

Plus répandue, l'accrobranche permet d'allier découverte des arbres et activités sportives. Les propositions sont nombreuses en France et accessibles dès le plus jeune âge.

Swincar

Le swincar est un drôle d'engin électrique. On dirait une araignée articulée qui se faufile facilement dans les chemins forestier. Comme il est électrique, il est silencieux mais néanmoins rapide. Utilisé sur les chemins appropriés il permet quelques sensations en pleine forêt tout en restant respectueux de l'environnement.

Je l'ai testé au JSK hébergement insolite dans la Sarthe mais différentes stations de montagne commence aussi à le proposer comme à Gérardmer dans les Vosges.

Découvrir le swincar en sarthe

Expériences ludiques à tester en forêt

Quand on est enfant, la forêt est sans conteste un terrain de jeu idéal. Celui où l'on s'invente de multiples aventures et où l'on construit des cabanes en tout genre. Pourquoi à l'âge adulte, il en serait autrement ?

Escape game en foret

Les escapes game sont un excellent moyen de rendre la forêt ludique et amusante. En fouillant un peu sur internet, j'ai trouvé plusieurs expériences d'escape game en forêt que ce soit autour de Paris ou dans la région Auvergne. Pour être vraiment immergé en forêt ce sont des escapes game de format long (20-24h) qui inclut une nuit en foret. Les scénarios varient tout comme le type d'hébergement proposé.

La magie de l'ordre et de la grandeur

Voici deux adresses pour tester cette expérience :

- **Escape Forest – Le Bois de Rosoy**

Le bois de Rosoy près de Paris, propose des week end avec un escape game et une nuit dans un campement ou refuges (+ ou moins confort). Durant 24h, il faudra trouver des indices, résoudre des énigmes, franchir un parcours du combattant et d'autres surprises pour résoudre l'escape game.

- **Le secret de la foret – Le Camps des Dryades**

Vous aurez 24h pour résoudre cet escape game et la nuit se passe en tente au sol ou suspendue. L'histoire ? Vous êtes victime d'une faille spatio-temporelle, vous êtes projeté.es dans le futur au lendemain de l'effondrement de notre monde. Vous devez relever le défi et essayer de changer notre destinée. Ce camp se trouve à Châtel Montagne en Auvergne (2h de Lyon-3h de Paris)

Géocaching

Sans avoir besoin de réserver ou de s'organiser, vous pouvez tester le géocaching, sorte de chasse au trésor moderne. L'application « géocaching », géolocalise partout dans le monde des géocaches. Il s'agit de cachette mise en place par des personnes. On y trouve une boite plus ou moins grande. Dans certaine il peut y avoir des surprises et aussi un rouleau que vous pourrez signer pour attester de votre passage. L'intérêt ne réside pas dans le contenu de la boite mais bien dans le fait de la trouver. Certaines sont très originales. L'application est gratuite. Il existe une version payante pour avoir accès à des parcours supplémentaires. Pour l'utiliser souvent, je peux vous dire qu'il y a vraiment des cachettes partout dans le monde. Dès que je me balade, j'ai maintenant le réflexe de regarder autour de moi pour en dénicher.

Même en forêt, il y a de nombreuses géocaches à trouver

Parc de jeux en forêt

Si vous n'aimez pas les parcs d'attractions mécanisés dans tous les sens et criards de lumières alors vous aimerez peut être le parc de loisir nature et art du Vallon de Villaret. Au cœur de la forêt, en Lozère, de nombreux jeux en bois ou avec des éléments de récupération sont intégrés entre les arbres. Toboggan en argile, filets géants, circuits d'eau, installation ludiques, les propositions sont très créatives et poétiques. Les petits comme les grands seront émerveillés par ce parc insolite.

En savoir plus sur le vallon du Villaret

D'autres parcs de loisirs en forêt existent en France, renseignez vous lors de vos séjours pour voir si l'un d'eux se situent à proximité.

J’espère que ces activités vous donneront envie de vous balader en forêt, d’aller explorer ces milieux fabuleux. Si vous avez d’autres idées d’activités ou de lieux intéressant sur cette thématique, n’hésitez pas à nous le faire savoir en commentaires.

Cliquez sur l’image pour vous abonner au podcast

N’hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l’épisode.
Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d’étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !