Micro-aventures en France, comment trouver 1001 idées ?

Vous pensez ne pas savoir ce qu'est une micro-aventure ? Je paris, au contraire, que vous en avez déjà réalisé sans même le savoir ! Ce terme a le vent en poupe en France depuis quelques années et tout particulièrement depuis la crise du Coronavirus. Vous allez vite comprendre pourquoi.

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

Tous les 15 jours, je vous propose un nouvel épisode pour répondre à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur le voyage.

Ce podcast est soutenu par l'assurance de voyage Chapka que nous vous recommandons d'utiliser lors de vos prochaines escapades.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Quelle philosophie se cache derrière le terme micro-aventure ?

Le terme de micro-aventure a été popularisé grâce à Alastair Humphreys en 2012. Cet anglais, féru d'escapades extraordinaires a été élu aventurier cette année, non pas pour ses exploits, mais pour avoir théorisé la micro-aventure.

Pour lui, la microaventure est tout simplement une aventure que l'on peut réaliser sur une courte durée (quelques jours), près de chez soi, dans sa région ou son pays et qui nécessite peu d'organisation et de moyens.

En résumé, une aventure à la portée de chacun !

Se reconnecter à la nature

La première chose que j'aime dans l'idée de micro-aventure, c'est qu'elle est un moyen de se rapprocher de la nature, de la considérer autrement. Dans cette approche, la nature n'est pas un simple décor, elle est avant tout un lieu sensoriel, un terrain sensible pour vivre des expériences et des émotions. Dans les micro-aventures, on ne recherche pas spécifiquement les paysages exceptionnels ou photogéniques. Le regard porté sur la nature est davantage bienveillant et curieux. Ainsi, une simple forêt ou une modeste rivière deviennent des endroits fabuleux.

Être en accord avec sa conscience écologique

Les micro-aventures sont également une belle occasion de voyager tout en étant en accord avec les préoccupations écologiques qui nous animent. Par définition, les micro-aventures se font près de chez soi, dans son pays, donc nécessitent peu de transport et privilégient les déplacements doux. Les activités que l'on peut pratiquer, à savoir la marche, le canoé, le vélo et d'autres sports outdoor sont également respectueuses de l'environnement.

Revenir à la simplicité et à l'essentiel

Un autre aspect qui me plait beaucoup dans la démarche de micro-aventure, c'est le retour à l'essentiel et à la simplicité. Je peux vous avouer ici que je suis souvent agacée par la course au sensationnel dans le domaine du voyage. Même si certains aventuriers sont tout à fait sincères dans leur démarche, je ne suis pas particulièrement sensible à l'exploit.

En revanche, j'aime l'idée de retrouver l'essentiel, cultiver la simplicité car c'est à mon sens de bonnes directions pour réveiller sa capacité à s'émerveiller, se retrouver et ressentir pleinement l'instant.

S'éloigner du tourisme de masse

Quand on évoque les trois aspects précédents, celui ci semble couler de source. La micro-aventure part du principe que la nature est un immense terrain de jeu, au delà des lieux « instagrammables » ou branchés. Elle répond alors assez logiquement avec cette envie de s'éloigner des sentiers un peu trop empruntés et de fuir le tourisme de masse. Le micro-aventurier sans être misanthrope ne saurait être trop grégaire.

A qui s'adressent les micro-aventures ?

Faut-il être sportif pour tenter des micro-aventures ?

Si derrière le terme d'aventure se cachent ceux de l'effort et de l'inattendu, il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif pour tenter une micro-aventure.

Ce qui compte, c'est d'être pleinement acteur de son expérience. Du début à la fin, un micro-aventurier entreprend, choisit, se débrouille, prend quelques risques et mouille la chemise. Sur cette notion de risque, je vous renvoie à l'article « Voyager est-ce risqué ? » pour bien comprendre la manière dont j'appréhende le sujet.

Ainsi, il existe des micro-aventures en fonction des capacités physiques et émotionnelles de chacun.

La micro-aventure en famille, c'est possible ?

Dès lors que l'on entend le terme aventure, certains individus aux préjugés bien tenaces pourraient écarter les familles de cette tendance. Ce serait mal connaître les possibilités immenses et la pluralité des manières de voyager que l'on peut entreprendre avec des enfants (même en bas âge).

Quand je suis devenue maman, je suis immédiatement rentrée dans la case « voyage en famille » pour le meilleur et pour le pire. Par méconnaissance de ce que cela implique de voyager avec un enfant ou par excès de précaution, je trouve que l'on enferme un peu trop dans un carcan les familles dès lors qu'elles souhaitent voyager. Je me suis bien trop souvent vue proposer des sorties au zoo, des espaces de jeux à n'en plus finir ou d'autres « produits touristiques familiaux ». Loin de moi l'idée de dire que ces propositions ne correspondent pas à une demande. Cependant, elles ne répondent pas aux attentes de toutes les familles et elles ne doivent pas être un passage obligatoire pour ceux qui veulent voyager en famille.

Le risque de ce formatage du voyage en famille, c'est qu'il peut générer des appréhensions auprès des parents vis à vis de certaines activités ou possibilités. Vous voyez comment le serpent se mord la queue ?

Randonnée avec un âne dans la Sarthe

Bref, tout ça pour vous dire que les micro-aventures me parlent bien en tant que maman voyageuse, car elles offrent une autre manière d'appréhender les escapades avec ses enfants. Oui il est possible et même recommandé d'emmener ses enfants en pleine nature, d'éduquer leur regard et de leur donner le goût de l'effort. On s'inquiète de leur confort, de leur intérêt alors qu'ils ont une curiosité décuplée et une capacité d'adaptation bien plus développée que beaucoup d'adultes.

Ressources pour trouver des idées de micro-aventures

Remuer ses méninges !

- Repérez sur une carte les espaces naturels autour de vous (forêts, lacs, rivières, littoral, montagne…)
- Choisissez celui qui vous tente le plus
- Définissez le temps que vous avez
- Optez pour un mode de découverte (randonnée, vélo, kayak, spéléo, paddle, chasse au trésor, observation animale…)
- Si vous êtes joueurs vous pouvez créer votre micro-aventure en réalisant un tirage au sort.
    - Placez dans un premier bocal des bouts de papier avec les lieux nature où vous aimeriez aller.
    - Dans le second bocal, faites de même avec les différents mode de découverte et activités.
    - Enfin dans le troisième, mettez les options pour passer la nuit (dormir à la belle étoile, bivouac, camping, nuit dans la voiture, hébergement insolite, séjour en van…)
    - Piochez un papier dans chaque bocal et croisez les doigts pour que la micro-aventure ne soit pas trop farfelue. Je décline toute responsabilité dans ce cas de figure !

Faites confiance à la communauté de Chilowé

Quand on évoque la micro-aventure en France, impossible de ne pas tomber sur Chilowé. Ce média spécialisé sur la micro-aventure existant depuis 2018 a su s'imposer avec une communication moderne et décalée.

Depuis l'origine, les créateurs ont à cœur d'aider les micro-aventuriers en panne d'inspiration à trouver des idées d'escapades près de chez eux. Une mission qui répond à un vrai besoin, car leur communauté s'est rapidement fédérée et ajoute désormais constamment de nouvelles propositions à ce catalogue de micro-aventures.

Plusieurs modalités permettent d'y accéder :

- L'inscription a une newsletter qui arrive toutes les semaines dans ta boite mail et te distille des idées pour te rapprocher de la nature
- Leur site internet offrant un moteur de recherche de micro-aventures. Des filtres par destination, activités, durée et saison favorisent une recherche ciblée. Le petit plus, une case « En famille » ! Merci Chilowé d'avoir pensé aux familles qui aiment crapahuter. La section « Savoir faire » comporte des petits guides pratiques facilitant la micro-aventure et permettant de mieux connaître la nature.

Source : Site internet Chilowé

- Différents groupes facebook Chilowé par région (Autour de Paris, Nantes, Bordeaux, Bretagne…) où des membres de la communauté s'échangent des idées, du matériel ou organisent des escapades ensemble

- Un guide papier recense spécifiquement les micro-aventures à moins d'une heure de Paris. Vous serez surpris des pépites qui parsèment cet ouvrage rédigé avec beaucoup d'humour et de décalage. Vous le trouverez au prix de 22 € dans les bonnes librairies (indépendantes c'est mieux) et dans de nombreux lieux à Paris.

Source : Site internet Chilowé

Plongez vous dans la lecture de 2 jours pour vivre !

Amélie Deloffre, autrice du livre 2 jours pour vivre est passionnée de micro-aventures. Elle partage dans cet ouvrage de nombreuses idées allant de la descente de rivière en paddle jusqu'au van trip en passant par des « idées à la con » comme elle aime bien le dire. Dans son livre, elle insiste sur la philosophie de la micro-aventure et l'importance de créer ses propres itinéraires et escapades. L'écriture est fluide, parsemée de touches d'humour et bourrée d'anecdotes. Elle indique aussi des infos pratiques comme les différentes possibilités d'hébergement pour ceux qui ne souhaiteraient pas toujours dormir à la belle étoile.

Source : site internet 2 jours pour vivre

Sur son site, vous pouvez aussi souscrire à sa newsletter « Timbrées » qui a la particularité d'être envoyée 6 fois par an par la poste. Un forfait découverte ou abonnement à l'année est possible.

Amélie ne mâche pas ses mots, elle est naturelle et directe, notamment quand elle évoque ses craintes vis à vis du marketing à outrance autour des micro-aventures.

Les Others : 52 idées de week-end en pleine nature

Les Others est un autre média centré sur l'outdoor et la photographie. Il existe depuis 2012 et propose des contenus de qualité, à l'esthétique travaillée. Des récits de voyages, des interviews et réflexions sur l'aventure, le rapport à la nature jalonnent le site.

Concernant particulièrement les micro-aventures, ils ont édité un guide électronique gratuit recensant 52 idées de week-ends nature en France. Dans ces 100 pages, Les others rappellent tout d'abord les règles de conduite pour une micro-aventure responsable. Les idées sont diverses, cela va de la spéléo dans les grottes du Jura à la descente de la Loire en Canoé, en passant par l'observation des chamois dans les Vosges ou aller surfer à la pointe de la Torche en Bretagne.

Source : Site internet Les others

Certaines aventures sont plus engageantes et nécessitent parfois de faire appel à un guide ou d'avoir un niveau sportif spécifique. A l'inverse, d'autres sont parfaitement accessibles même avec des enfants. Elles sont signalées par un pictogramme.

Les others éditent aussi un magazine papier bi-annuel accessible en s'abonnant. Je ne pourrais pas vous en dire plus car je ne l'ai pas encore consulté. En revanche, je ne rate aucun des épisodes de leur podcast « les baladeurs ». Ce sont des immersions en pleine nature à chaque fois captivante, racontée avec passion et humanité par ceux qui les ont vécus.

Helloways, ou comment trouver une belle rando près de chez soi sans voiture

La randonnée est bien souvent de mise lors des micro-aventures et j'ai découvert il y a peu le site Helloways. Il s'agit d'un moteur de recherche de randonnée comportant un nombre important de critères (type de rando, durée, niveau, point d'intérêt sur le trajet…).

Certains me semblent particulièrement intéressants comme celui de l'accessibilité pour les personnes en fauteuil roulant, les poussettes et aussi celui qui permet de sélectionner les randonnées accessibles en transport en commun. Pour les urbains comme moi qui n'ont pas de voitures, c'est une option très utile.

En ces temps de coronavirus, Helloways a développé un outil permettant de visualiser les randonnées accessibles seulement dans son périmètre de 100 km. Sachez qu'il existe une version gratuite comportant un nombre déjà important de randonnées. Un abonnement au club donne accès à un catalogue plus étoffé en partenariat avec la fédération française de randonnée. Allez jeter un coup d'oeil à leur magazine en ligne « En route Simone » qui comporte beaucoup de contenu intéressant.

Visorando, le site de référence pour les randos, mais pas que !

Visorando est un autre site de référence (accessible aussi sous forme d'application) pour chercher des randonnées partout en France et dans le monde. Le site recense aussi des itinéraires en VTT, en canoé, à cheval, à ski, en raquette, à vélo !

Les itinéraires sont très bien détaillés. On y retrouve toutes les informations nécessaires comme la durée, le niveau de difficulté, le dénivelé mais aussi les différentes étapes, le balisage les coordonnées gps et et la trace gpx. En indiquant son adresse mail, on peut recevoir la fiche complète sous format pdf ou gpx.

Points positifs spécial Covid-19, il est possible de regarder les randonnées accessibles selon le fameux rayon de 100 km et aussi de connaître les itinéraires qui présentent un risque de sur-fréquentation (signalé avec un petit pictogramme en forme de cône rouge).

Enfin, le site propose des outils pour créer ses propres circuit, importer une carte GPS ou trouver la bonne carte IGN. Idéal pour imaginer sa propre micro-aventure.

Où trouver le matériel nécessaire pour ses micro-aventures ?

Empruntez à votre entourage

Comme je le mentionnais dans l'article sur la réduction des déchets en voyage, pour l'achat de matériel, j'essaye toujours de réfléchir aux solutions alternatives avant d'acheter. Si vous avez besoin ponctuellement de matériel pour l'une de vos micro-aventures, je vous conseille donc dans un premier temps de demander dans votre entourage ou via votre communauté sur les réseaux sociaux si quelqu'un pourrait vous prêter ce fameux accessoire.

Privilégiez l'achat d'occasion

Si vous n'avez pas réussi à dévaliser les placards de vos connaissances, vous pouvez regarder du côté du marché de l'occasion pour récupérer le matériel nécessaire à vos escapades. Le bon coin pour les accessoires et Vinted pour les vêtements outdoor peuvent être de bonnes options.

Envisagez la location de matériel

Pour la pratique du ski, la location de matériel est très répandue, mais d'autres offres de location se développent afin de s'équiper, le temps d'une aventure.

Les petits montagnards permet de louer du matériel de randonnées et de camping. Cela va des chaussures en passant par la tente, les duvets ou le porte bébé. Ils proposent aussi des packs complet pour la randonnée ou le camping qui peuvent être livrer en France. Le prix inclut la livraison, le retour gratuit ainsi que le nettoyage. Je n'ai pas testé leurs services mais je me suis dit que ça pourrait en intéresser certains.

Pour la location de vélo ou de canoé, faites des recherches en fonction de l'endroit où vous vous rendez. Il y a de nombreux prestataires partout en France.

En bonus : De beaux récits de micro-aventuriers

Pour terminer, j'avais envie de mettre en lumière d'autres blogueurs qui aiment particulièrement la micro-aventure et qui la raconte très bien. Leurs récits même s'ils ne concernent pas toujours la France pourraient bien vous insuffler une bonne dose d'inspiration pour vos propres escapades.

- Les Sentiers du Phoenix : Julien a son territoire, l'Ardenne, dans la peau. Il l'explore en imaginant des micro-aventures à deux pas de chez lui, randonnée et bivouac dans le plateau des tailles, escapade en packraft sur l'Ourthe, son imagination n'a pas de limite quand il s'agit d'être au plus près de la nature ardennaise. La micro-aventure est au cœur de son blog depuis le début. Vous trouverez une section dédiée avec des idées en Belgique mais aussi en France.
- Trekking et voyage : Maxime est lui aussi passionné d'espaces naturels qu'il aime parcourir notamment à pied. L'Ardenne lui a également inspiré de nombreuses micro-aventures qu'il partage ici.
- Hellolaroux : Voici un autre blog voyage proche de la nature à découvrir si ce n'est pas déjà fait. J'aime leur sensibilité, leur rapport aux éléments. Expatriés pendant 2 ans au Canada, ils ont expérimentés de nombreuses micro-aventures à pied mais aussi en canot. Un mode de transport que nous avons pu découvrir lors de notre voyage au Québec.

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 » !