



8 étapes pour préparer sa randonnée itinérante – Spécial débutant

Les beaux jours arrivent et le besoin de prendre un grand bol d'air se fait sentir. Et si c'était le moment de sortir ses chaussures de randonnée. Avez vous déjà organisé des randonnées itinérantes de 2, 3 jours, une semaine voir plusieurs ? Non ? Et bien il y a un début à tout et pour vous aider j'ai invité Candie du blog les [géonautrices](#) qui va nous prodiguer de nombreux conseils pour bien préparer un trek (randonnée itinérante).

Les géonautrices c'est une équipe de choc constituée par deux passionnées de randonnées et d'activités outdoor, Candie et Enora. Sur leur blog vous trouverez des récits de treks mais aussi une tonne de conseils pratiques pour randonner en toute sérénité et de manière responsable. D'ailleurs, elles ont compilé leurs meilleurs conseils dans un ouvrage intitulé Premiers réflexes « Spécial trekking » édité chez Vagnon (plus d'informations à la fin de l'article). Elles abordent de manière précise et organisée toutes les étapes pour bien randonner en itinérance (ou pas).

Dans ce podcast, Candie a eu la gentillesse de répondre à mes questions sur l'organisation d'une randonnée itinérante pour les débutants (mais c'est aussi valable pour les plus confirmés !) Vous pouvez écouter ce contenu dans notre podcast « les coulisses du voyage » en activant le player ci-dessous ou bien lire la retranscription de l'épisode ci-dessous.

[Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !](#)

Randonnée près du lac de Nisramont

Déterminer les objectifs de son trek / randonnée itinérante

Même quand on est débutant, les attentes et objectifs peuvent être multiples et d'ordre différents. Certains chercheront la performance sportive, le dépassement de soi tandis ce que d'autres voudront randonner davantage pour découvrir un territoire, accéder à des lieux spécifiques ou observer la nature.

Savoir exactement ce que l'on attend de sa randonnée itinérante / trek permettra de mieux choisir le degré de difficulté, le type d'itinéraire mais aussi son ou sa partenaire de randonnée. Il est en effet important qu'il ou elle ait des aspirations similaires.

Trek ou randonnée ? Quelle différence ?

Vous verrez souvent les termes randonnée itinérante ou trek utilisés dans cet article. C'est la même chose ! Car un trek, c'est tout simplement une randonnée de plusieurs jours. CQFD

Définir et gérer son itinéraire de trek

Définir le bon niveau de difficulté

Votre choix d'objectif sera déjà un premier indicateur pour déterminer le niveau de difficulté de votre randonnée itinérante. Si on est dans une démarche de performance, on cherchera sans doute des itinéraires de trek plus difficiles, en montagne et avec un bon dénivelé ou une technicité importante.

Si on est dans une démarche d'endurance, on cherchera peut être des randonnées avec beaucoup de kilomètres mais pas nécessairement de dénivelé. Pour un esprit plus « détente », on pourra regarder du côté des sentiers littoraux ou des itinéraires dans les vallées par exemples.

Enfin, si on cherche à atteindre un lieu en particulier, on pourra vérifier quels sont les itinéraires possibles et choisir celui qui convient le mieux à notre profil.

Pour déterminer le bon niveau de difficulté, il faut d'abord bien connaître ses capacités. Pour cela, on peut déjà faire des randonnées à la journée pour voir comment notre corps réagit en fonction du nombre de kilomètres, d'heures de marche ou du dénivelé. Cela donne déjà un indicateur. Ensuite, il faut considérer que lors d'une randonnée itinérante, le corps va être sollicité dans la durée. Pour chaque jour, il vaut mieux donc choisir des étapes où on ne finit pas complètement cramé. C'est important de garder un peu d'énergie pour la suite du trek. Mieux vaut donc prévoir moins de kilomètres ou heures de marche que ce qu'on a l'habitude de faire à la journée.

Pour vous aider également, vous pouvez regarder les cotations de la fédération française de randonnée. Ce barème évalue le niveau d'une randonnée en fonction de différents critères (effort, technicité, risques...). Il va être progressivement mis en place sur l'ensemble des randonnées.

[En savoir plus sur le système de cotation de la FFR](#)

Il ne faut pas oublier que la difficulté dépend aussi de la durée de la randonnée itinérante. L'effort va être maintenu sur plusieurs jours et il faut penser à cela.

Chercher l'inspiration

Il existe de nombreuses ressources pour trouver des idées de treks en France. On peut bien entendu acheter des guides papiers ou des cartes IGN. Le web regorge aussi d'itinéraires de randonnées, on peut citer par exemple les sites suivants :

- **Fédération française de randonnée** : ce site recense toutes les grandes randonnées et les petites randonnées. Elles sont faciles à trouver grâce à un moteur de recherche qui prend en compte de nombreux critères (région, difficulté, nombre de kilomètres, durée de marche ...)
- **Helloways** : permet de trouver facilement des randonnées accessibles en transports en commun. Très pratique si vous n'avez pas de voiture. Une partie du site est gratuite et il y a un abonnement pour accéder aux randonnées de plusieurs jours.
- **Visorando** : une autre ressource inépuisable bourrée d'idées de randonnées et treks

Bien connaître son itinéraire de randonnée

Avant de partir, il est très important de bien connaître son itinéraire de randonnée et ses caractéristiques (type de sentier, points techniques, lieux d'hébergements possibles...) et de se familiariser avec lui. Cela vous permettra également d'identifier des difficultés éventuelles ou des éléments qui ne sont pas suffisamment clairs (et trouver des solutions avant de vous lancer).

Il peut y avoir énormément d'informations à retenir, heureusement il y a des outils qui centralisent ces données.

Cela peut être des applications mobiles comme Komoot, Outdoor active, Iphigénie (partie payante) et bien d'autres. Chacune a ses particularités et son mode de fonctionnement. Le mieux est de les tester afin de trouver celle qui correspond le mieux à vos besoins.

Un tableur type excel peut s'avérer aussi très pratique pour noter toutes vos étapes et informations relatives. Classique mais efficace !

Choisir la meilleure période et connaître les conditions météo pour son trek

Sentier côtier

Partir à quelle saison ?

Il est très important de déterminer la saison où l'on souhaite réaliser sa randonnée itinérante tout simplement pour vérifier si les sentiers sont praticables aux dates choisies. En montagne, certains sentiers restent inaccessibles même au printemps à cause de névés par exemple.

A l'inverse, randonner sur les littoraux en plein été peut s'avérer désagréable et difficile du fait de la chaleur et du manque de lieux ombragés.

S'adapter aux conditions climatiques

Quelques jours avant de partir, il est nécessaire de vérifier les conditions climatiques prévisionnelles que vous rencontrerez lors de votre trek. Des sites comme [meteo blue](#) et [météo ciel](#) peuvent vous aider à connaître ces prévisions. Ainsi, vous pourrez mieux anticiper et vous préparer notamment du point de vue du matériel. Cela peut vous permettre également de décaler ou reporter cette randonnée itinérante si les conditions ne sont pas optimales. Ainsi vous partirez dans les meilleures conditions.

Se préoccuper de la sécurité

Anticiper la météo est aussi important pour sa sécurité car on sera mieux préparé. La sécurité se gagne aussi en préparant correctement son itinéraire et en prévenant son entourage des lieux de sa randonnée. S'il vous arrive quelque chose, vos proches pourront indiquer aux secours où vous trouver.

Même sur un sentier facile, si vous partez seul-e, c'est essentiel que vos proches sachent où vous aller randonner. De manière générale, il est conseillé de randonner à plusieurs. Cela permet de s'entraider en cas de galères, de se remobiliser en cas de coup de mou et d'affronter des situations complexes plus sereinement.

Bien réfléchir à son équipement de trek / randonnée itinérante

Le choix du bon équipement de randonnée est sûrement un des points les plus complexe. Ca peut parfois être un casse tête. Il est donc important de prendre le temps de réfléchir à ses besoins, se renseigner auprès de magasins spécialisés, comparer et tester. Pensez à le faire suffisamment en amont pour ne pas vous retrouver à la dernière minute à faire des achats dans la précipitation. Nul besoin d'acheter nécessairement tout en une seule fois. Au fur et à mesure de votre pratique, vous pourrez affiner vos besoins et mieux choisir ce qui vous convient.

« Si tu aimes plus tes chaussures que le chemin, cela ne vaut pas la peine de marcher »

Les deux accessoires majeures à ne pas négliger en trek

Lors d'un trek ou même d'une randonnée à la journée, il y a deux équipements à choisir avec le plus de précaution possible. Il s'agit des chaussures et du sac à dos.

Concernant les chaussures, pensez à les tester en magasin sur des structures en relief spécifiques prévues à cet effet. Soyez vigilant à la taille, avec l'effort, le pied gonfle, il faut considérer cela au moment de l'achat. Il y a de nombreux critères à prendre en compte (saison, hauteur de la chaussures, imperméabilité etc.). Utiliser ses chaussures lors de plusieurs courtes sorties est une bonne idée avant de se lancer dans une randonnée de plusieurs jours. Marcher avec des chaussures de randonnée neuves peut provoquer des ampoules gâchant rapidement l'expérience.

Pour le sac à dos, soyez vigilant au poids du sac ainsi qu'à votre morphologie. Même pour les sacs de randonnées il y a des tailles et des modèles qui s'adaptent à certaines morphologies. Choisissez un sac spécifique pour le trek pour ne pas fatiguer votre dos.

Il y a de nombreux articles sur le net avec des avis sur les différents équipements. Cela peut également vous aiguiller. Dans un premier temps, vous pouvez également opter pour la location sur des randos à la journée pour tester en conditions réelles le matériel avant de l'acheter.

Éviter l'excès de zèle

Quand on débute, il faut commencer simple puis s'équiper petit à petit. Cela permet de mieux connaître ses besoins et d'acheter que ce qui est essentiel pour ne pas s'encombrer.

Pour une randonnée itinérante durant la belle saison vous aurez besoin d'un ensemble comprenant :

- un tee shirt en laine mérinos
- un pantalon de trekking léger
- une polaire
- un coupe vent imperméable
- Des sous vêtements adaptés (notamment les chaussettes)
- une bonne paire de chaussures de randonnée adaptées à la saison
- Un accessoire pour vous protéger la tête du soleil (casquette par exemple)
- Des lunettes de soleil

Pour éviter de vous encombrer, vous pouvez apporter uniquement une tenue pour la journée et une pour le soir. Vous pourrez durant le trek, laver certaines pièces le soir. Si vous optez pour des matières qui sèchent vite, elles seront prêtes le lendemain.

Passage au refuge

Prendre en compte le poids et l'utilité de ce que vous emportez

Le poids est vraiment un ennemi lors d'une randonnée itinérante. Pour chaque objet que vous souhaitez amener, posez vous les questions suivantes :

- Est-ce que cela va m'être utile ?
- Est-ce que cela va m'être utile régulièrement ?
- Est-ce que je peux opter pour un objet plus polyvalent ?
- Est-ce que je peux trouver une option plus légère ?

Par exemple, nul besoin de prendre tout le flacon de gel douche, un savon multiusage prend moins de place, de poids et remplace plusieurs produits.

Autre astuce, faire porter le superflu à son ou sa partenaire de voyage ;)

Se préparer physiquement avant un trek

Faire un trek demande un effort constant et sur la durée. Il est donc important de se préparer physiquement en amont, de plusieurs semaines à plusieurs mois à l'avance en fonction de la difficulté de la randonnée itinérante.

Vous pouvez travailler notamment l'endurance et le cardio en pratiquant la course à pied ou le vélo.

Il est important aussi de se muscler notamment le dos afin de mieux supporter les efforts demandés sur la durée. Des exercices pratiques sont proposés dans le livre des géonautrices.

Si vous regardez des exercices sur le net, assurez-vous du sérieux des conseils prodigués pour ne pas vous blesser.

Penser à une alimentation adaptée en trek

En trek, il est important de bien s'alimenter à la fois pour tenir le coup physiquement, mais aussi moralement. Il faut prendre des aliments qui ont un apport énergétique important comme des céréales qui comportent des glucides. Quelques œufs durs pour le premier jour c'est réconfortant et ça donne de l'énergie pour le début. On peut aussi prendre des fromages, des fruits à coques, des fruits secs et des graines. Cela donne beaucoup de ressources sans avoir besoin d'en prendre en grande quantité. Repérez sur votre itinéraire les endroits où vous pourrez vous ravitailler au fur et à mesure pour ne pas trop vous surcharger.

Privilégiez les aliments non transformés, légers, non périssables et qui ne sont pas fragiles.

Pour le midi, Candie vous conseille de faire un pique nique simple à base de pain, fromages, carottes et fruits secs.

Pour les petits déjeuners et les goûters : les barres énergétiques sont de bonnes options.

Candie nous a même partagé sa [recette maison de barres énergétiques](#). En préparant soi même ses barres, on peut mieux contrôler la qualité des ingrédients et les adapter en fonction de ses goûts et de la disponibilité des produits.

Pour le soir, on privilégiera des repas lyophilisés surtout si on est en bivouac. Il existe maintenant de nombreuses marques qui proposent des produits de qualité adaptés aux régimes alimentaires de chacun. Si on est en refuge, on peut également prendre la demi pension. Les refuges proposent en général de très bon repas, adaptés aux randonneurs. Dans ce cas, il faut prévoir un budget plus conséquent.

Fromages locaux et pestos artisanaux

Anticiper son budget

Ne croyez pas, comme moi, que le trek est une activité gratuite. Même si cela peut s'avérer être une pratique économique, il est tout de même important de réfléchir au budget nécessaire pour son projet de randonnée.

Lister tout ce qui peut vous coûter de l'argent en amont ou pendant la randonnée :

- Matériel de randonnée (chaussures, sac à dos, vêtements etc...) s'il vous manque des choses. N'hésitez pas à louer ou vous faire prêter des éléments pour faire des économies.
- Matériel de bivouac si vous campez
- Alimentation
- Nuitées en refuge et repas si vous ne campez pas
- Services annexes si vous désirez que l'on organise la randonnée pour vous ou que vous optez pour un service de transport de votre sac
- Transport pour vous rendre au point de randonnée
- Frais éventuels d'entrée

Vous l'aurez compris, il est important, quand on débute, d'être méthodique dans l'organisation de sa randonnée itinérante. A chaque étape, il faut se poser des questions et y répondre une à une. En répertoriant les réponses à ces questions au fur et à mesure, l'organisation avance et paraît moins colossale.

Chacune de ces étapes de préparation d'un trek pourrait faire l'objet d'un article à part entière. Pour trouver plus d'informations sur chacune d'entre elle (équipement, choix d'un itinéraire etc.), je vous recommande d'aller jeter un coup d'œil au blog des géonautrices. J'apprécie aussi particulièrement [leur newsletter](#) qui fournit à chaque fois des conseils pratiques et des inspirations de randonnées.

[Trouver plus d'informations sur la préparation de sa randonnée itinérante](#)

Une grande partie de leurs conseils est compilée dans leur [livre « Premiers réflexes, spécial trekking »](#). L'ouvrage est très bien structuré et les astuces sont abordées de manière très claire ce qui permet de les mettre facilement en pratique. Le choix de votre équipement, comment bien organiser votre sac ou bien la préparation physique qui n'aura plus de secrets pour vous.

[En savoir plus sur le livre « Premiers réflexes, spécial trekking »](#)

Et enfin, si tu aimes les microaventures et la montagne, sache que les filles viennent également de sortir un [livre « Week-end évasion Montagne »](#) sur le sujet avec beaucoup d'idées d'escapades à pied, en VTT ou en raquettes.

L'option confort et sécurité : faire appel à une agence de voyage spécialisée dans le trekking

Que l'on soit débutant ou confirmé, organiser un trek nécessite beaucoup de préparation et impose de porter sur son dos un poids important.

SAUF si on se tourne vers une agence de voyage spécialisée dans le voyage à pied. Solution idéale si la partie préparation de l'itinéraire précis, logistique ne vous emballer pas plus que ça, ou que porter toutes vos affaires sur votre dos est une contrainte dont vous vous passeriez bien.

Il existe pas mal d'agences de voyage proposant des randonnées itinérantes en autonomie ou guidées assurant ce service. Ils s'occupent du road book, réservent les refuges ou hôtels pour les versions confort, gèrent les transports éventuels sur place et peuvent même transférer vos bagages d'une étape à l'autre.

Seb a pu vivre une expérience de ce type en [traversant l'île de Corfou à pied](#) avec l'agence [Grand Angle](#), une référence dans le trek à pied ou à vélo. Randonner la journée sans avoir tous les bagages sur le dos, hôtels confortables le soir, un tracé au millimètre empruntant les meilleures sentiers de l'île, affiné par une grande expérience du terrain et ponctué de quelques pauses culturelles... Bref, une expérience mémorable.

Si les avantages apportés par les agences de voyage spécialisées vous tentent, que vous souhaitiez un séjour en autonomie ou cherchiez d'autres compagnons de route, nous vous recommandons chaudement

l'agence Grand Angle. En plus je trouve leurs tarifs abordables et ils ont un vrai engagement pour l'environnement avec notamment les labels Agir pour un Tourisme Responsable et Europarc.

[Consulter les voyages en randonnée itinérante de Grand Angle](#)

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 connaître « les coulisses du voyage » !