



# Les conseils de l'expert rando

Plus d'une fois et demie le tour du monde: c'est la distance que le journaliste et photographe jurassien Pascal Bourquin a décidé de parcourir à pied dans le cadre de son projet «La vie en jaune». Il s'est donné un quart de siècle pour sillonner les 65 000 kilomètres de sentiers pédestres balisés de Suisse. Autour d'un café, il nous livre quelques conseils pour effectuer de belles randonnées en toute sérénité.

- 1** Planifier soi-même sa randonnée est le meilleur moyen de la rendre inoubliable. Pour cela, rien de tel que d'apprendre à **lire une carte**. Les courbes de niveau permettent de se représenter la topographie des lieux et d'avoir une vision d'ensemble de l'excursion.
- 2** 90% des adeptes de randonnée n'empruntent que 10% des chemins pédestres existants. De magnifiques randonnées sont pourtant à découvrir **hors des sentiers battus**. Encore une fois, savoir lire une carte s'avère très utile pour repérer de nouveaux itinéraires à deux pas de chez soi.
- 3** Il est essentiel d'adapter l'itinéraire à sa **propre condition physique** ou, si l'on marche en groupe, à celle de la personne la moins entraînée. Se surestimer peut avoir des conséquences fâcheuses.
- 4** **Le plus difficile d'abord!** Les pentes raides, les zones potentiellement enneigées, les terrains accidentés ou exposés aux intempéries doivent être parcourus au début de la randonnée, lorsque l'énergie est encore suffisante et que la météo est bonne.
- 5** **Pour bien préparer son sac à dos**, il faut tenir compte de la difficulté et de la longueur de l'itinéraire, de la météo et des besoins en ravitaillement. Dans tous les cas, le sac doit contenir un mobile chargé, de l'eau, un encas et un coupe-vent.
- 6** Randonner entre amis ou en famille est l'occasion de **passer de bons moments ensemble**. L'important est de s'adapter aux différentes envies. Les enfants aiment le jeu et sont motivés à marcher quand ils sont stimulés sur le plan mental. Les adolescentes et les adolescents préfèrent les défis, les récompenses ou les curiosités à découvrir.

En tant que partenaire principal de Suisse Rando, la Poste s'engage en faveur de la randonnée, qui est le loisir le plus prisé de Suisse. En outre, nous décernons chaque année un prix d'encouragement aux projets de randonnée particulièrement adaptés aux familles, qui ne verraient pas le jour sans notre aide financière.