

JU-SI ADVENTURES



CHOIX DE SENTIERS



novembre
2019

Choix de Sentiers

Une compréhension des caractéristiques de divers styles de sentiers guidera votre choix pour sélectionner une randonnée bien agencée à votre niveau d'expérience et d'intérêt personnel.

Pour plus de simplicité, nous décrivons trois styles de voyages à longue distance : le trek en nature, le trek auberge, et la randonnée cinq étoiles. La plupart des promenades de longue distance s'adapteront à ces trois styles.

À peu près tous les itinéraires qui vous intéressent pourrait-être fait seul, avec des amis, ou dans le cadre d'une excursion d'aventure organisée. Si vous souhaitez vous remettre en question, mais manquez d'expérience, accompagnez-vous d'un randonneur expérimenté, ou embauchez l'aide d'un planificateur de voyage et / ou même un guide.

Trek en nature :

Attendez-vous à être seul dans des régions sauvages, loin des communautés. Vous devez avoir de l'équipement de camping léger et être familier avec son utilisation. Ces randonnées en nature exigent des compétences spécialisées.

Camping Sauvage :

Vous devez avoir un bon niveau de compétences en camping sauvage, faire la cuisine avec des poêles ultralégers, et connaître une base de premiers soins en milieu sauvages. Il vous faut aussi savoir certaines techniques pour minimiser l'interactions avec la faune.



Alimentation :

La mise en cache peut être nécessaire pendant votre voyage. Vous mangerez surtout des repas séchés ou déshydratés. Une compétence dans la planification de vos besoins nutritionnels pour un trek de longue distance est très importante en fait de minimiser les problèmes de santé tels que la perte extrême de poids (perte musculaire), le rhume / la grippe, et l'épuisement.

Conditionnement physique :

Vous porterez votre équipement dans votre sac à dos. Le terrain sera varié et accidenté. Ce style de trek est exigeant – physiquement et émotionnellement. Une bonne forme physique augmentera vos chances de compléter ces treks avec succès.

Hygiene:

Scarcity of water will dictate when washing and grooming occurs. You will be wearing the same clothes for many days in a row. Expect to spend days without bathing. Freshly laundered clothing and showering will be a luxury.

Orientation :

La plupart des sentiers sont balisés. Dans certaines régions vous dépendrez de vos compétences d'orientation pour garder le cap. Un certain niveau de compétence en cartographie et géographie est requis. Une bonne connaissance topographique de la région et l'utilisation d'une boussole ou d'un GPS sont essentiels pour ne pas se perdre.

Autosuffisance :

Les communautés seront peut-être rares le long du sentier. Attendez-vous à ne pas rencontrer de gens ou voyageurs sur la route. Être capable de naviguer les défis retrouvés dans un cadre de nature est essentiel pour ce style de trek.

Si la randonnée sauvage vous intéresse, avez-vous l'expertise nécessaire ? S'il vous manque des connaissances, suivez des cours ou faites un voyage plus court accompagner d'un randonneur (ou un guide) expérimenté avant de choisir ce style d'aventure.

Le trek auberge :

Ces treks peuvent avoir une perspective culturelle, historique et/ou religieuse. Ces sentiers traverseront régulièrement des milieux naturels ainsi que plusieurs communautés. Vous partagerez l'hébergement et les repas et ils seront moins coûteux. Le trek auberge vous permettra l'occasion de faire de nouveaux copains.



Hébergement :

Vous dormirez dans des auberges ou des gîtes. Les auberges privées offrent leurs chambres pour 2 à 8 personnes. Dans les auberges communautaires il faut s'attendre à partager une salle avec de 20 à 100 personnes. Ces logements peuvent être bruyants et pendant la saison estivale, ces logements sont pleins à craqués. Vos hôtes auront généralement des règles de conduite strictes et fixeront les heures d'ouverture. Pour les auberges privés les réservations peuvent être nécessaires.

Alimentation :

La plupart des hôtes fourniront un repas simple et traditionnel. Attendez-vous à manger en commun ou partager la cuisine avec d'autres voyageurs. Les sentiers traverseront les communautés fréquemment et vous serez en mesure de vous ravitailler dans un marché local ou dans une épicerie le long du chemin. Vous pourrez également profiter de restaurants et de cafés. Gardez en tête, que vous ne pourrez peut-être pas trouver ce que vous mangez à la maison. Si vous avez un régime alimentaire spécial ou des allergies, faites vos recherches – planifiez vos alternatives.



Conditionnement physique :

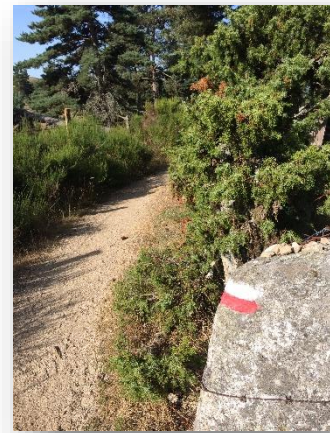
Vous aurez moins d'équipement et votre sac à dos sera plus léger que sur le trek en nature. Mais les sentiers peuvent être difficiles et dans des conditions variées. Sur certains sentiers (comme la Compostelle), il peut y avoir des services pour transporter vos valises à votre prochain hébergement. Cela diminuera considérablement le poids de votre fardeau. Le coût de ces services fluctue entre \$5-\$10CAN dépendant du sentier et de la saison. Une bonne forme physique vous permettra de minimiser les blessures et les douleurs musculaires.

Hygiène :

Dormir dans des auberges vous permettra de prendre une douche et de laver vos vêtements tous les jours, si vous le souhaitez. La plupart des auberges disposent d'installations de douche en commun pour les hommes et pour les femmes. Ils ont parfois des machines à laver (cout minime).

Orientation :

Les balisages seront généralement bien planifiés et évidents. Les livres guides sont généralement disponibles pour à peu près tout sentiers populaires et suggèrent souvent des itinéraires complets. Le randonneur devra toutefois rester vigilant pour garder son chemin.



Autosuffisance :

Vous seul déterminez l'objectif de vos jours ; la distance journalière, vos destinations pour la nuit et vos repas. Vous traverserez probablement quelques communautés par jours et vous marcherez peut-être avec d'autres voyageurs. Vous ne serez généralement pas seul toute la journée.

Randonnées cinq étoiles :

Ces randonnées sont semblables à celles de la randonnée auberge. La différence est principalement sur le style d'hébergement et le niveau de services le long de ces sentiers. Le choix d'hôtels ou des maisons d'hôtes ajoutera un certain niveau de luxe à la fin de votre journée de marche. Vous aurez probablement un meilleur sommeil et vous vous sentirez choyé. Mais ce style coûte beaucoup plus cher. Avez-vous les moyens de vous permettre un voyage cinq étoiles ?



Hébergement :

Ces sentiers vont de communauté en communauté et vous dormirez dans des hôtels et/ou des maisons d'hôtes. Vous serez probablement dans des chambres privées, et il y a possibilité de partager la salle de bains avec d'autres voyageurs. Les réservations sont obligatoires.

Alimentation :

Les hôtes fournissent normalement le petit déjeuner et le repas en soirée. Vous mangerez normalement avec quelques-autres voyageurs. Êtes-vous un gourmet aventureux ? Si vous avez un régime spécial ou avez des allergies vérifiez si vos hôtes peuvent satisfaire vos besoins spécifiques. Ces sentiers traverseront régulièrement des villages ou collectivités et vous pourrez vous alimenter aux marchés locaux en cours de route. Vous pourrez également manger dans les restaurants et les cafés.

Conditionnement physique :

Vous porterez un peu de poids dans votre sac à dos – probablement manteau et collation. Des services transporteront vos bagages excédentaires à votre prochain hébergement. Mais le sentier peut être difficile et dans un état varié. Un bon conditionnement physique vous permettra de minimiser les blessures et les douleurs musculaires.

Hygiène :

Dormir dans des hôtels et des maisons d'hôtes vous permettra de vous baigner et de laver vos vêtements presque à tous les jours, si vous le souhaitez. La plupart des hôtels ont des toilettes privées pour chaque client, mais il est possible que vous ayez à partager avec d'autres voyageurs. Ils fournissent souvent des services de laverie, moyennant des frais.

Orientation :

Les balisages du sentier seront généralement bien planifiés et évidents. Votre itinéraire sera préplanifié en utilisant des livres guides, des recommandations pour les séjours à l'hôtel, restaurants, et des excursions additionnels. Le randonneur devra toujours faire attention à son environnement pour rester sur le chemin.

Autosuffisance :

Vos réservations vous obligeront à marcher une certaine distance tous les jours pour vous rendre à votre destination pour la nuit ou pour un repas. Mais vous traverserez souvent des communautés et vous marcherez peut-être avec d'autres voyageurs. Vous ne serez généralement pas seul sur le sentier.



Guides/Planners/Adventure Tours:

Les agences d'aventure offrent des services variés aux randonneurs de longue distance. Certains planifieront un itinéraire et réserveront des hôtels/auberges pour vous. Ils peuvent prévoir et même faire les réservations pour les services de navettes ; à destination et en provenance du sentier, et pour vos bagages le long du sentier. Ces planificateurs vous allègent la responsabilité de former les plans et enlève un certain niveau d'anxiétés pour votre voyage.

D'autres agences proposent un voyage avec guides. Ils planifieront l'itinéraire, l'hébergement et/ou la logistique de camping, et prépareront probablement tous les repas et les balades spéciales le long du trajet. Votre guide vous accompagnera tout au long du voyage et s'assurera de votre sécurité et bien être.

