ARDÈCHE

15 micro aventures

© Mattheu Dupont

Gorges de l'Ardèche
15 micro-aventures pour s'oxygéner et réveiller son grain de folie !

PONT D'ARC ARDÈCHE
TERRITOIRE DE LA GROTTE CHAUVET PATRIMOINE MONDIAL

L'aventure commence ici: www.pontdarc-ardeche.fr

Edito

L'aventure, c'est quoi au juste ? C'est avant tout un état d'esprit, une envie qui nous pousse à aller de l'avant et à vivre de nouvelles expériences.

Découvrir, tester, rêver, se faire peur parfois, être curieux... Une chose est sûre, il n'est pas nécessaire de partir à l'autre bout du monde pour vivre une belle aventure. Et c'est ce qu'on va vous montrer avec les 15 micro-aventures de ce magazine: qu'il est possible de s'évader et de vivre un truc chouette, sans que ce soit loin, cher ou complexe.

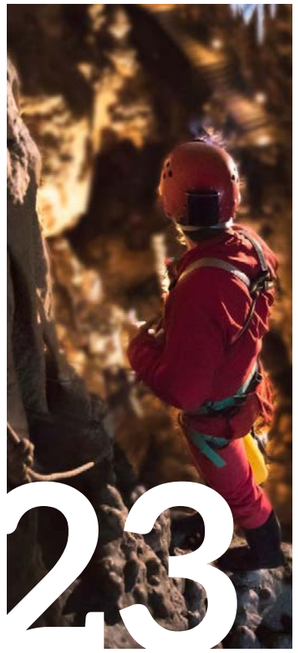
Alors on espère que vous êtes prêts !
Parce que, petite ou grande, sensationnelle ou émouvante, seul ou à plusieurs, en Ardèche, votre aventure sera belle, et émerveillante ! Ca c'est sûr !

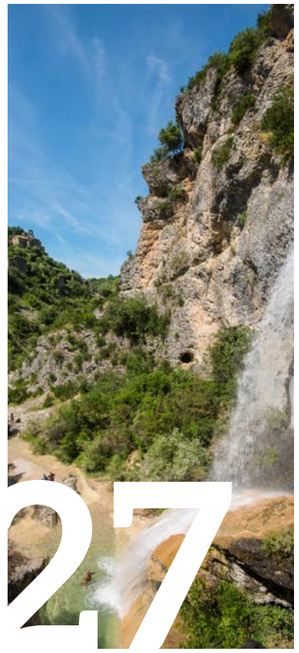
LE Sommaire

5 | **FRISSONNER SUR LE PLUS HAUT RAPPEL D'ARDÈCHE**

7 | **PAGAYER AU CLAIR DE LUNE SOUS LE PONT D'ARC**

9| **SE BAIGNER DANS L'UN DES PLUS BEAUX CANYONS D'EUROPE**





11 | **VOLER CHEVEUX AU VENT EN BIPLAN**

13 | **INSTALLER UN BIVOUAC SOUTERRAIN**

15 | **CHILLER DANS LA VALLEE DE L'IBIE**

17 | **BATTRE DES AILES AU DESSUS D'UNE GROTTE MUTLICOLORE**

19 | **NAVIGUER À LA RENCONTRE DES CASTORS**

21 | **BIVOUAQUER DANS UNE RÉSERVE NATURELLE**

23 | **SUSPENDU DANS LES PLAFONDS DE L'UNE DES PLUS BELLES GROTTES DE FRANCE**

25 | **RANDONNER EN ITINÉRANCE AVEC UN ÂNE**

27 | **PLONGER DANS LA CASCADE DE ROCHECOLOMBE**

29 | **SOUFFLER LE VERRE**

31 | **SE RECONNECTER À LA NATURE**

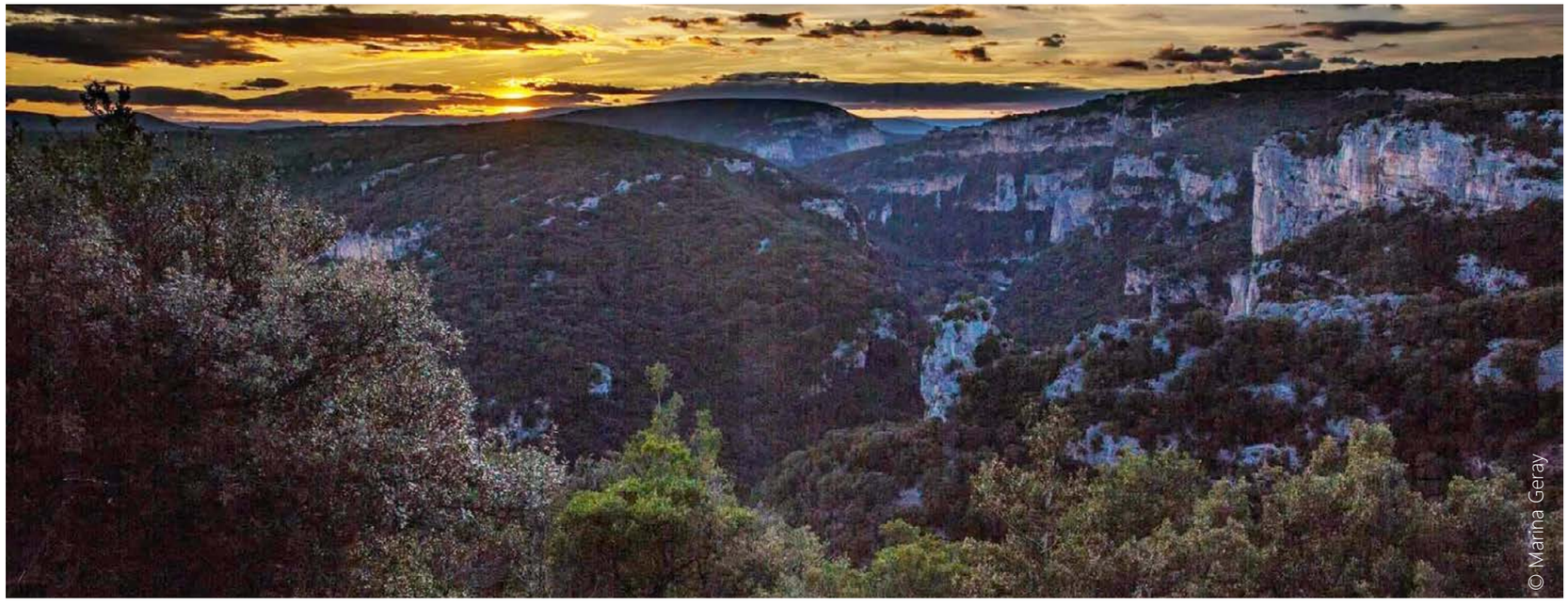
33 | **DÉVALER LES PETITS CHEMINS EN TROTTINETTE ÉLECTRIQUE TOUT TERRAIN**

FRISSONNER SUR Le plus haut rappel d'Ardèche

Pilier d'Autridge, Gorges de l'Ardèche. Le plus grand rappel d'Ardèche: 180 m de vide sous vos pieds. Tout au fond du canyon, la rivière. Une vue à couper le souffle sur les Gorges de l'Ardèche.

Après 5 minutes de marche depuis le parking, vous atteignez la première étape: une petite via corda sur une vire (corniche dans la falaise) pour accéder au relais.

Accompagné de votre guide, et bien installé dans votre baudrier doublé d'une petite sellette (autant être confortable pour profiter au mieux de ce paysage complètement dingue !) vous allez amorcer votre descente en fil d'araignée.


© Marina Geray

On vous prévient, c'est vraiment très impressionnant ! Mais quelle expérience sensationnelle.

Vous êtes là, assis dans le vide à 180 m au dessus de la rivière, entouré des immenses falaises des Gorges de l'Ardèche, juste vous et la nature. Magique...

© BNAM

Bon à savoir

Durée : +/- 4 heures
Difficulté : moyen
Période : toute l'année
A partir de 12 ans
Approche : 5 min
Retour : 20 min

Qui contacter

François
Bureau des moniteurs d'Ardèche méridionale
06 23 92 58 32
www.moniteurs-ardeche.com

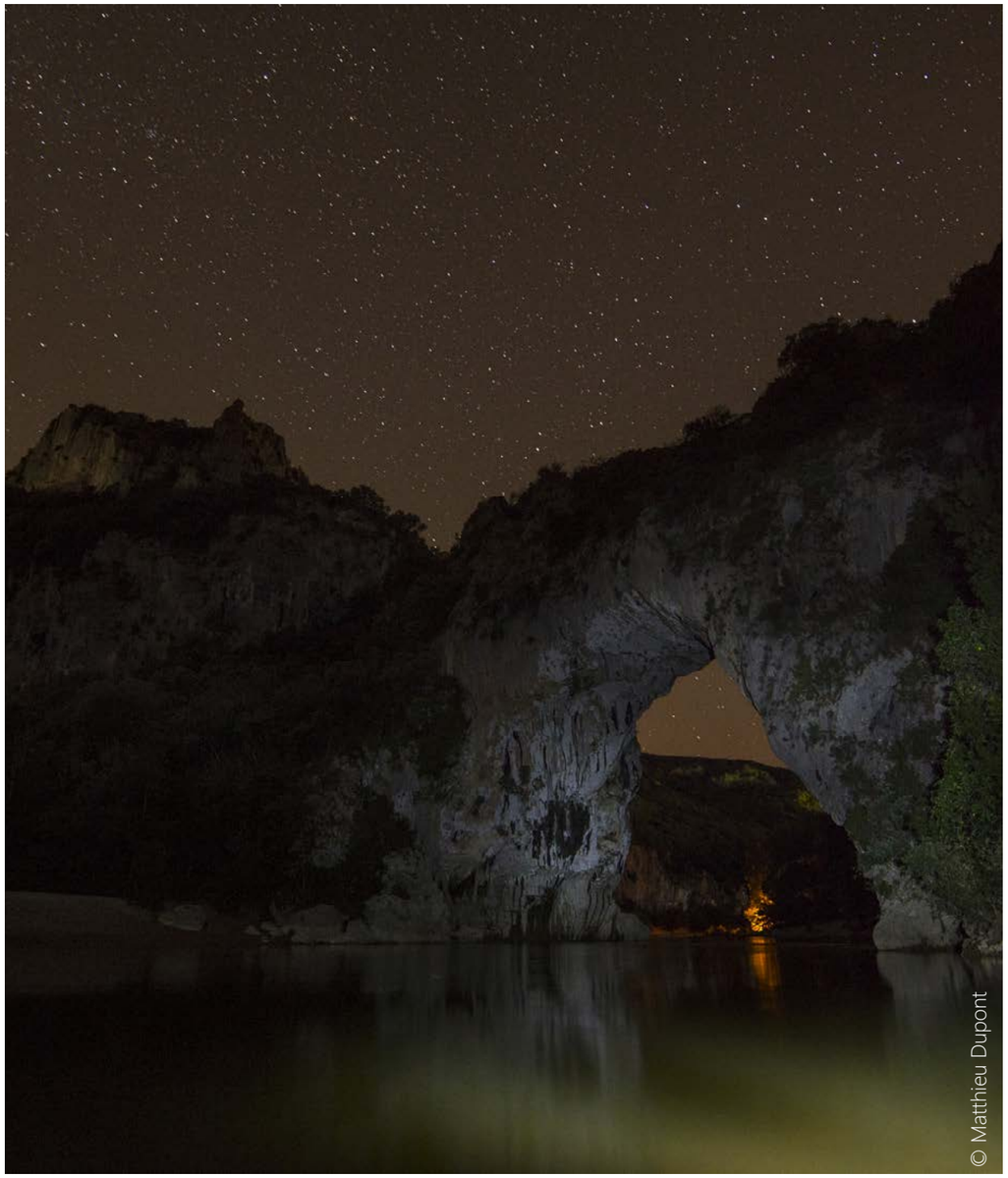
Tant que vous y êtes

Le point de vue vous a plu ? Découvrez les plus beaux panoramas depuis les 11 bélvédères aménagés sur la route toutistique des Gorges de l'Ardèche entre Vallon Pont d'Arc et St Martin d'Ardèche.

PAGAYER AU CLAIR DE LUNE *sous le Pont d'Arc*

© Rhône Alpes Auvergne Tourisme

Le soleil descend doucement et se prépare à se coucher. La lumière est magnifique, douce, orangée. La lune est pleine, encore cachée. Après cette chaude journée ensoleillée, même à la nuit tombée, le fond de l'air reste bon. Tout est calme, feutré. C'est le moment que nous choisissons pour embarquer dans notre canoë, accompagnés de notre guide, Benoit. Nous parcourons tranquillement la rivière, attentifs aux bruits de la nature et à toute cette vie qui nous entoure. Petit à petit, la lumière du soleil disparaît, et nos yeux s'habituent progressivement à cette nouvelle pénombre. Tous nos sens sont en éveil. On perçoit vraiment différemment chaque bruissement, chaque craquement loin de l'agitation de la journée. Avec un peu de chance, nous croiserons peut être les castors qui vivent sur les berges de l'Ardèche. Ils sortent plus facilement quand le calme est revenu sur la rivière... Doucement nous franchissons les rapides, avec les conseils bienveillants de Benoit, jusqu'à la magistrale arche de pierre naturelle, baignée de la lumière lunaire. Passer sous le Pont d'Arc, c'est toujours une grande émotion. Mais ici, de nuit, l'expérience est encore plus intense.


© Matthieu Dupont

Bon à savoir

Durée: 2h
Public: à partir de 12 ans
Savoir nager
Possible les soirs de pleine lune uniquement

Qui contacter

Benoit
Canoyak
04 26 62 26 44
www.canoyak.fr

SE BAIGNER DANS L'UN DES *Plus beaux canyons d'Europe*

Sans être chauvins, il faut avouer qu'on fait difficilement mieux comme coin de baignade que les Gorges de l'Ardèche…
Au cœur du canyon, dans une Réserve naturelle protégée, entourés de falaises calcaires hautes de 200 m et au milieu d'une végétation qui sent bon la garrigue, franchement, on n'est pas mal !

Mais tout ça, ça se mérite ! De par sa profondeur, il n'y a pas d'accès facile et rapide dans le canyon.

Toute la famille enfile donc les baskets de bon matin. Le pique nique est dans le sac à dos, les maillots de bain aussi. On a même pris le hamac, sait on jamais qu'on trouve un coin qui s'y prête …

On gare la voiture au hameau de Châmes, après le Pont d'Arc sur la route des Gorges de l'Ardèche, et on s'engage sur le sentier balisé en jaune et blanc qui traverse la Réserve naturelle des Gorges. Dès les premiers mètres, le paysage est magnifique. Et plus on avance, plus c'est calme, plus c'est beau. 45 minutes de marche plus loin, on arrive sur une immense plage, déserte, face aux falaises. Les enfants ne peuvent plus attendre et se jettent à l'eau. On se croirait seuls au monde…

Le long des 24 km du sentier des Gorges de l'Ardèche, vous allez trouver des dizaines de belles plages paradisiaques comme celle-ci. Partez à l'aventure !

Y aller

Par le sentier pédestre au départ du hameau de Châmes
En descendant à l'aire de bivouac de Gaud ou de Gournier

Qui contacter

Office de Tourisme Pont d'Arc- Ardèche
04 28 91 24 10
www.pontdarc-ardeche.fr

Bon à savoir

Les Gorges de l'Ardèche sont classées Réserve naturelle, ce qui signifie que c'est un site protégé dont il faut prendre le plus grand soin.
Le camping n'est autorisé que sur les aires de bivouac prévues à cet effet.

Réserve Naturelle DE FRANCE

Qui contacter ?

Hervé
Cloud Riders
06 48 90 81 64
www.cloud-riders.fr

Bon à savoir

Durée : de 20 min à 1h
Période : toute l'année selon météo
Taille mini: 1,40 m Poids maxi 90 kg

Alors ne vous y trompez pas ! Il ne s'agit pas là d'un simple baptême de l'air, loin de là ! Le vol en biplan à bord du Stampe SV4-RS, réédition tout à fait moderne du mythique Stampe SV4-B, c'est véritablement un voyage dans le temps. Une immersion dans l'ambiance retro des années 30.

Après avoir fait connaissance avec votre pilote, Hervé, vous prenez place à bord de l'appareil. Casque sur les oreilles, lunettes sur les yeux, vous sentez monter en vous l'adrénaline.

Il faut bien dire que ce n'est pas tous les jours qu'on s'apprête à voler cheveux au vent au dessus des plus beaux paysages d'Ardèche ! Et croyez nous, le fait d'être à l'air libre fait toute la différence. Les sensations sont décuplées, le point de vue à couper le souffle, le bonheur total.

VOLER CHEVEUX AU VENT *en Biplan*

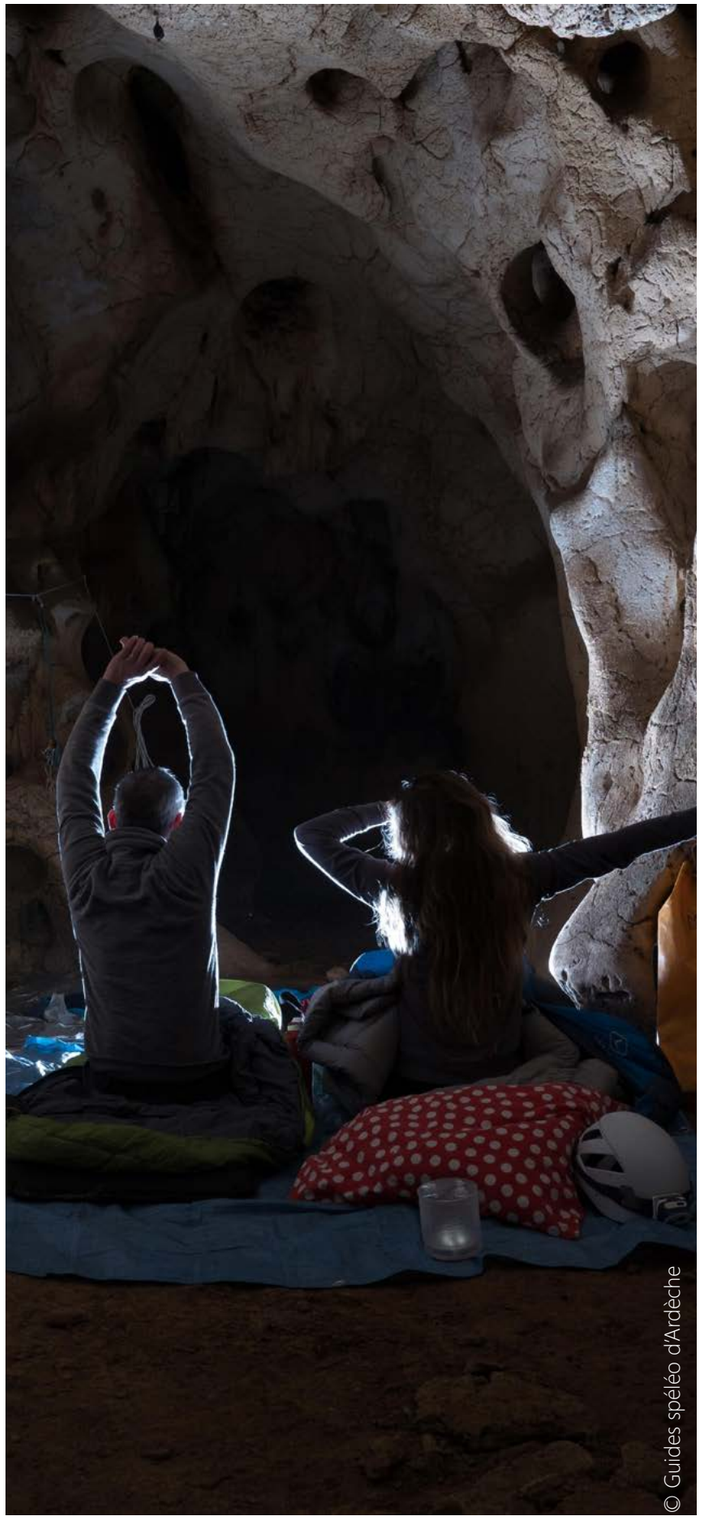
Une expérience unique à bord du Stampe SV4 RS, un biplan à cockpit ouvert des années 30, fidèle réédition du SV4-B, devenu mythique dans l'entre deux guerres.

INSTALLER UN

Bivouac souterrain

Dormir sous terre, imaginez un peu … S'immerger dans le noir absolu. Ressentir plus fort chaque son, chaque bruit, la moindre goutte d'eau qui vient s'écraser sur le calcaire. S'émerveiller devant ce paysage insoupconnable pour ceux qui gardent les pieds sur terre. C'est l'aventure merveilleuse que Martin, guide spéléo, vous propose de vivre.

Il est 18h. Vous avez enfilé la combinaison, le casque muni d'un éclairage, et le baudrier de spéléologie que Martin vous a fourni. Ensemble vous avez préparé le paquetage pour cette expédition hors du commun: matelas et bâches pour le sol, réchaud, gamelles et ustensiles pour le repas. Le tout emballé dans des sacs conçus pour le transport sous terre.



Vous vous enfoncez dans les profondeurs de la grotte. Vous ne reverrez la lumière du jour que demain à 12h… Une progression jusqu'à 120 m sous terre. Une alternance de passages étroits, de grandes salles, de rappels. Des stalactites, des stalagmites, des draperies, peut être même des chauve souris … Quel spectacle… Vous allez en prendre plein la vue. Puis on atteint l'emplacement du bivouac. Installation, préparation et partage du repas. Et pas n'importe quel repas ! Fondue savoyarde, rien que ça ! Une soirée hors du temps, de la bonne humeur, des anecdotes … On parie que vous vous en souviendrez longtemps…

Bon à savoir

Durée : 18 heures environ
Difficulté : facile
Période : toute l'année
Public: débutants acceptés
Bon plan: duvets compacts (température confort entre 0° et + 5° C) et bottes fournies sur demande sans surcoût

A prévoir

De l'eau et les repas
(la fondue savoyarde n'est pas une obligation, mais contribue quand même bien à la convivialité de la soirée !)

Qui contacter

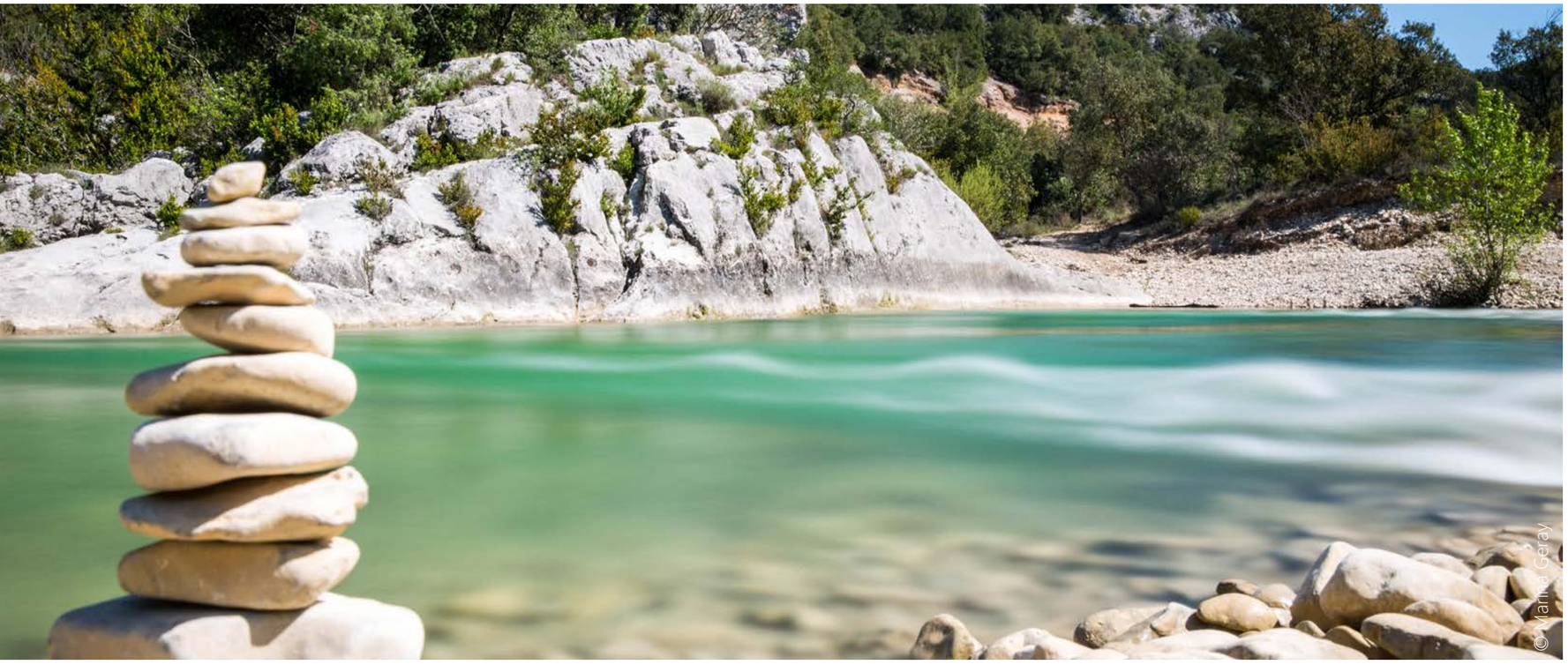
Martin
Les guides spéléo d'Ardèche
07 67 55 26 61
www.guides-speleo-ardeche.com

CHILLER DANS LA Valleé de l'Ibie

Cette vallée en pleine nature longe la mystérieuse rivière « Ibie » entre Villeneuve de Berg et Vallon Pont d'Arc.

Le long de ses 30 km se dévoilent cascades et eaux turquoises, plages de galets et végétation méditerranéenne.

Dans la vallée de l'Ibie, on peut partir à l'aventure sur les nombreux sentiers de rando des alentours. Mais on peut aussi chiller au bord de l'eau. Oui oui, chiller ! Vous savez, ça consiste à prendre le temps de ne pas faire grand chose: s'assoir sur la plage et s'extasier devant tant de beauté, faire des ricochets ou se jeter à l'eau, s'offrir une petite sieste sous les arbres, bercé par le bruit de l'eau... Profiter quoi !



Ici, le dépaysement est total: vraiment pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour trouver des paysages paradisiaques !

Bon à savoir

La vallée de l'Ibie est un site naturel sensible classé Natura 2000. Il faut donc en prendre le plus grand soin, et ne rien abandonner dans la nature.
Et même si l'idée de bivouaquer ici peut être tentante, on vous rappelle que c'est interdit !

Qui contacter ?

Office de Tourisme Pont d'Arc - Ardèche
04 28 91 24 10
www.pontdarc-ardeche.fr

Tant que vous y êtes

Si vous aimez les grands espaces et les plages presques secrètes, en Ardèche, vous allez être servis ! Au détour des randos proposées dans le guide en vente à l'Office de Tourisme, vous trouverez de nombreux coins émerveillants en pleine nature !

BATTRE DES AILES AU DESSUS *d'une grotte multicolore*

© Grotte de la Salamandre

Féerique. C'est le mot qui décrit le mieux la grotte de la Salamandre. On se croirait ici au beau milieu d'un conte pour enfants, dans une forêt magique aux couleurs de l'arc en ciel, peuplée de stalactites et stalagmites. Et pour aller jusqu'au bout du rêve, la Grotte de la Salamandre propose une aventure extraordinaire: voler comme un oiseau au dessus de la grotte ! L'aéroplume, c'est un dirigeable de 11 mètres de long, rempli de 130 mètres cubes d'hélium et doté d'ailes de 6 mètres d'envergure. Vous êtes allongés sous le ballon, dans le harnais cocon, et le guide vous donne les dernières recommandations. Puis il laisse doucement filer la corde qui rattache le ballon au sol, et vous prenez tranquillement de la hauteur. C'est à ce moment là que vous commencez à actionner les ailes, des immenses pagaies fixées dans le prolongement de vos bras. Les mouvements sont voluptueux. La lenteur du déplacement (5 à 8 km/heure) vous enveloppe dans une sorte de bulle en dehors de la réalité. Depuis le gros ballon, on apperçoit tout en bas les visiteurs, minuscules, et on devine leurs regards ébahis.

© Grotte de la Salamandre

Bon à savoir

Durée: 30 min
Difficulté: aucune
Public: en bonne santé
Poids: mini 40 kg, maxi 85 kg
Période: consulter sur le site web !

Qui contacter

Grotte de la Salamandre
04 66 60 06 00
www.grottedelasalamandre.com

NAVIGUER SUR LES TRACES DES *Castors*

En début de soirée, lorsque le calme revient sur la rivière, et que la lumière baisse doucement, Dimitri nous emmène dans sa barque traditonnelle ardéchoise à la rencontre de petites bêtes aussi insolites que farouches… Les castors construisent leur terrier sur les berges de la rivière Ardèche, mais ne sortent aux yeux de tous que très rarement. Pour avoir la chance d'observer ces excellents plongeurs à la nage grâcieuse, il faudra être discret. Mais quelle chouette rencontre !

Et si le castor est le pretexte à la balade, vous allez adorer discuter avec les gens d'ici, apprendre et vous immerger dans l'Ardèche authentique. Et des anecdotes sur le coin, Dimitri en connait des tas ! Le quotidien au siècle dernier au bord de l'eau, l'histoire de la batellerie ardéchoise, les méthodes de pêche des anciens, la faune et la flore des rives de l'Ardèche… Passionnant. On s'arrête un moment pour se baigner, c'est tellement beau, comment résister ? On se pose sur la plage. Dimitri a tout prévu pour que la soirée soit encore plus belle: friture, charcuterie ardéchoise, et une bonne bouteille. Et là, soudain, tout près, on l'aperçoit fendre l'eau dans une nage silencieuse. Le castor ! Le même émerveillement dans les yeux des grands que dans ceux des enfants.

Qui contacter

Cap 07 Canoë
06 23 72 22 67
www.cap07.fr

Bon à savoir

Départ: 18h30
Durée : 4 heures
Difficulté : aucune
Public: tout public.

© Cap 07 Canoë

© Cap 07 Canoë

BIVOUAQUER DANS UNE *Réserve naturelle*

Au fond du canyon des Gorges de l'Ardèche, face aux impressionnantes falaises et au bord de la rivière. Qui dit mieux pour un bivouac ? Pas grand monde. Imaginez… Vous venez de planter la tente sur l'aire de bivouac, et vous partez explorer les alentours. La rivière scintille sous les rayons du soleil. Ca sent bon la garrigue, le thym, la lavande. Vous vous approchez plus près de la rivière. Et là, vous assistez au vol rapide du cincle plongeur, au tournoiement de l'aigle de Bonelli. Si vous êtes vraiment chanceux, vous apercevrez peut être l'éclair bleuté (et fugace) du martin pêcheur. Tout est calme et serein. Vous êtes bien, totalement reconnectés à la nature.

© Marina Geray

© Matthieu Dupont

© Matthieu Dupont

© Matthieu Dupont

Les Gorges de l'Ardèche sont classées en Réserve naturelle depuis 1980, protégeant ainsi plus d'un millier d'espèces végétales et animales qui vivent parmi les 15 000 ha sauvages. Vous aurez donc compris qu'ici, c'est la nature qui règne en maitre. Le camping sauvage est interdit dans la Réserve naturelle. Mais pour que tout le monde puisse profiter de cet environnement préservé, on trouve deux belles aires de bivouac au coeur des Gorges, entre falaises et rivière, à Gaud et Gournier. A vous de voir si vous préférez monter la tente, ou dormir à la belle étoile. Dans tous les cas, la nuit sera magique, c'est sûr.

Réserve Naturelle DE FRANCE

LES BONS *Conseils*

Qui contacter
Syndicat de gestion des Gorges de l'Ardèche
04 75 88 00 41
www.gorgesdelardeche.fr

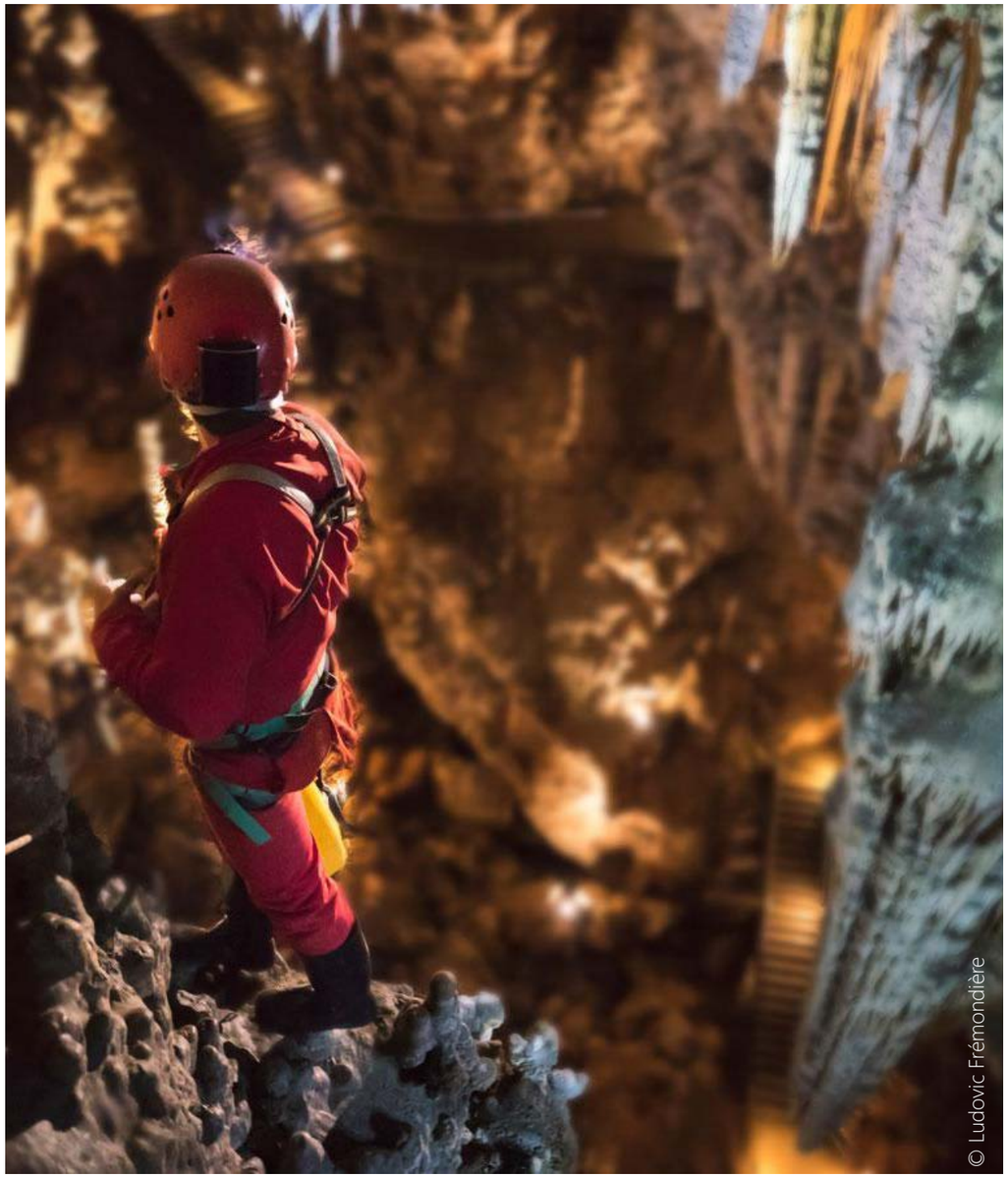
> On pense à réserver
> On s'installe quand il fait encore jour
> On amène son repas (barbecues et tables de pique nique sur place)
> On prend sa lampe frontale
> On ne laisse aucune trace de son passage en partant

Qui contacter ?

Stéphane
Aven d'Orgnac
04 75 38 65 10
www.orgnac.com

Bon à savoir

Durée : 3h
Période : toute l'année
Age mini: 14 ans
Public sportif confirmé



© Ludovic Frémondière

Vous avez peut être déjà fait la visite guidée de l'Aven d'Orgnac. C'est magnifique, grandiose, magique. Mais l'expérience qu'on vous propose avec le vertige souterrain est carrément spéctaculaire: une via corda aménagée dans les plafonds de la grotte. Une aventure verticale, suspendu à 40 m du sol. Le paysage fantastique d'Orgnac sous vos pieds, c'est époustoufflant !

D'abord on enfile la combi, le baudrier, et le casque de spéléo, et on suit notre guide, Stéphane, jusqu'au départ de la ligne de vie. Une fois longé sur la corde, on progresse le long des parois de la grotte, sur un itinéraire conçu de manière à ne pas altérer le milieu naturel souterrain. C'est vertigineux, mais tellement beau ! Et vous pouvez compter sur Stéphane pour rendre cette aventure inoubliable ! Parce que s'il est un excellent guide spéléo, et qu'il connaît par coeur chacune des concrétions de cette grotte, il est aussi plein d'humour et d'esprit, et saura à coup sûr vous donner courage et entrain en vous sifflotant l'un de ses morceaux choisis :-)

© Joot Prod

SUSPENDU DANS LES PLAFONDS DE L'UNE *des plus belles grottes de France*

La magie de l'Aven d'Orgnac, parmi les plus belles grottes de France, sous un angle totalement insolite. Au programme, adrénaline et sensations, perché à 40 m au dessus du vide dans les plafonds de la grotte !

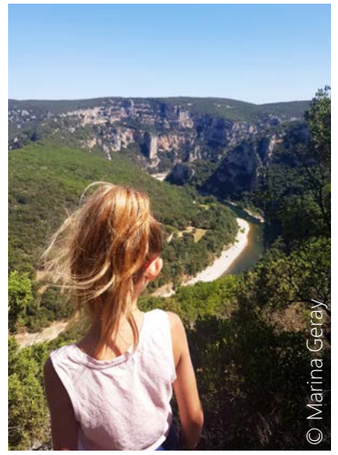
GRAND SITE DE FRANCE

SUR LES CHEMINS CAILLOUTEUX DES GORGES AVEC UN ÂNE

8h du matin, un jeudi du mois d'août, on arrive au ranch de Martine. Causette et Pomme, nos compagnons de route pour les 2 prochains jours, nous attendent. Après un petit brieffing, Martine nous remet une carte et notre itinéraire. On a opté pour une vraie immersion dans les Gorges de l'Ardèche: 2 jours de rando sur la rive droite de la rivière, 30 km à pieds, une nuit en camping dans la Réserve naturelle. L'aventure quoi ! Sacoches remplies, sacs sur le dos, chaussures de marche ajustées, c'est le gand départ. On quitte rapidement l'effervescence de Vallon Pont d'Arc pour s'enfoncer sur des petits chemins en sous bois. On avance tranquillement, les ânes donnent la cadence. Vers midi, on arrive dans un joli pré ombragé. C'est ici qu'on fera la pause casse croûte. On enlève le bât de nos ânes pour les soulager, on rempli leur sceau pour leur donner à boire, et on profite tous d'une petite sieste sous les arbres ! Le long des 15 km de notre rando du jour, on alterne forêts de chênes, garrigue et petits villages authentiques, jusqu'à parvenir à notre étape pour la nuit: le camping Mille Etoiles, au beau milieu des Gorges de l'Ardèche. On amène les ânes au parc, on leur enlève bâts et tapis, on leur donne leur ration de foin et d'eau, et malgré les jambes engourdies et les pieds douloureux, tout le monde pousse jusqu'au bout du camping pour profiter de la vue absolument magique sur les falaises et la rivière.

Le soir, bien installés dans notre yourte pour randonneurs, aucun des 5 enfants micro-aventuriers ne mettra longtemps à s'endormir.

La nuit a été bonne, et le plaisir de se réveiller ici, avec le chant des oiseaux est juste immense... On quitte le camping dans la matinée. Il est déjà temps de reprendre le chemin de la civilisation. Mais la route sera belle pour rentrer. Une dernière caresse à Causette et Pomme avant de repartir. Chacun gardera un souvenir ébahi de cette jolie parenthèse de déconnexion en pleine nature.


© Marina Geray

© Stéphane Tripot

© Marina Geary

© Marina Geary

Randonner en itinérance avec un âne

Qui contacter

Martine
Trek âne
06 87 21 15 34
www.trekane.com

Cédric
Carabânes
06 82 91 87 90
www.carabanes07.com

Bon à savoir

Durée : selon itinéraire, d'une demie-journée à plusieurs jours
Difficulté : selon parcours. Mais attention ! L'âne porte les sacs, pas les aventuriers (sauf les moins lourds, et pas très longtemps !) Il faut donc être capable de marcher, et en terrain parfois accidenté.
Période: de Mars à Octobre

Qui contacter ?

Office de Tourisme Pont d'Arc - Ardèche
04 28 91 24 10
www.pontdarc-ardeche.fr

Bon à savoir

Durée: 15 minutes à pieds depuis le parking
Difficulté: aucune
Période: après la pluie
Guide de randonnées en vente à l'Office de Tourisme

© Matthieu Dupont

Pour la voir jaillir, il faut s'armer de patience. Mais si un jour vous avez la chance de voir l'eau s'écouler de la cascade de Rochecolombe, c'est un spectacle vraiment magique.

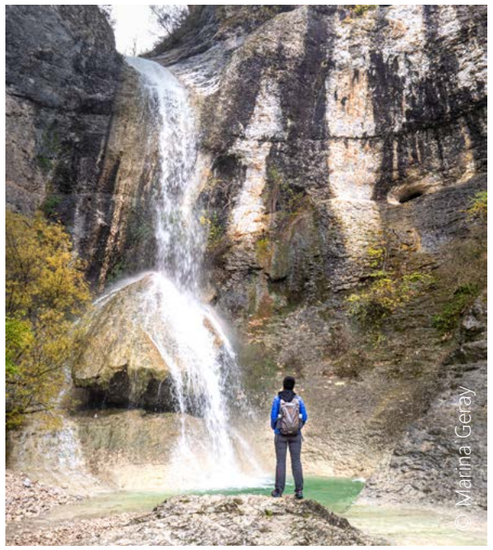
C'est le lendemain d'une très forte pluie ou d'un violent orage que cette chute d'eau naturelle est la plus spectaculaire. Un torrent puissant jaillit depuis le haut des falaises , et vient éclabousser un énorme rocher en contrebas.

La rivière à l'eau incroyablement turquoise continue de courir dans une succession de petites vasques. Derrière vous, le vieux village de Rochecolombe, perché sur son rocher.

Le cadre est juste parfait ...

Plein de petites randonnées très sympas passent par le village de Rochecolombe et les abords de la cascade.

© Marina Geray


© Marina Geray

PLONGER DANS LA Cascade de Rochecolombe

© Matthieu Dupont

Souffler le verre

Bon à savoir
Durée: 30 minutes
Tout public

Qui contacter
Sylvain
Verrerie d'art de Ruoms
09 54 60 21 55
www.verreriedartruoms.fr

La matière en fusion qui prend vie sous nos yeux. Ces quelques morceaux de verre colorés qui deviennent, sous le souffle de l'artiste, lampes, cactus, vases ou autres objets de décoration.

S'INITIER AU SOUFFLAGE DE VERRE

Admirer le souffleur de verre dans la pratique de son art, c'est déjà très impressionnant.

Mais apprendre à souffler vous même vos propres pièces, sous l'œil attentif et bienveillant du maître verrier, c'est une expérience hors du commun.

Sylvain aime son métier, et il aime le faire partager. Dans son atelier d'artiste situé à Ruoms, il expose et vend ses pièces, colorées, originales, uniques.

Il accueille le public. Pour une rencontre passionnante avec l'artiste.

Mais ça ne s'arrête pas là. Sylvain propose de passer de l'autre côté de la pièce, tout près du four et de ses 1 000°C, et de manipuler la fameuse canne magique...

Magique, vous allez rapidement vous apercevoir que ça ne l'est pas, mais que le soufflage de verre requiert au contraire une technique et un savoir faire bien particuliers.

Avec simplicité et bonne humeur, Sylvain accompagne vos gestes, et sous vos yeux, commence à naitre votre oeuvre d'art...

© Matthieu Dupont

Stage de Survie

Bon à savoir
Durée: d'une demie-journée à 5 jours
Public: à partir de 7 ans

Qui contacter
Aurélie et Olivier
Eingana Reconnexion à la nature
09 54 60 21 55
www.stage-de-survie-douce.com

Boire l'eau de la source, se laver les mains à la saponaire, faire du feu et cuisiner les plantes sauvages, lire le paysage pour s'orienter, installer un bivouac... S'immerger et se reconnecter complètement à la nature, c'est l'expérience qu'Aurélie et Olivier proposent à travers leurs stages de survie douce. Attention, pas question ici de "survivalisme" ou autre stage de préparation à la fin du monde ! Mais plus simplement de s'offrir une pause dans un quotidien bien souvent trop rempli, trop pressé, trop stressant. 2 jours en totale autonomie, pour se recenter sur un mode de vie plus en accord avec notre instinct sauvage. Redécouvrir ses sens, réapprivoiser son environnement, ressentir la liberté, vraiment.

SE RECONNECTER À LA NATURE

Aurélie est guide nature éducatrice sportive spécialisée sur les randonnées itinérantes à pied et à cheval. C'est au cours de ses nombreuses pérégrinations (Guyane, Afrique..), qu'elle s'est expérimentée aux fondamentaux de l'autonomie en pleine nature, dont l'usage traditionnel des plantes sauvages. Quant à Olivier, ça fait plus de 20 ans qu'il crapahute en pleine nature au coeur de l'Ardèche méridionale. Accompagnateur de randonnée, garde de la réserve naturelle des Gorges de l'Ardèche, et titulaire d'une licence écologie et environnement, il est incollable sur l'environnement qui nous entourre, et partage ses connaissances avec simplicité et humilité.

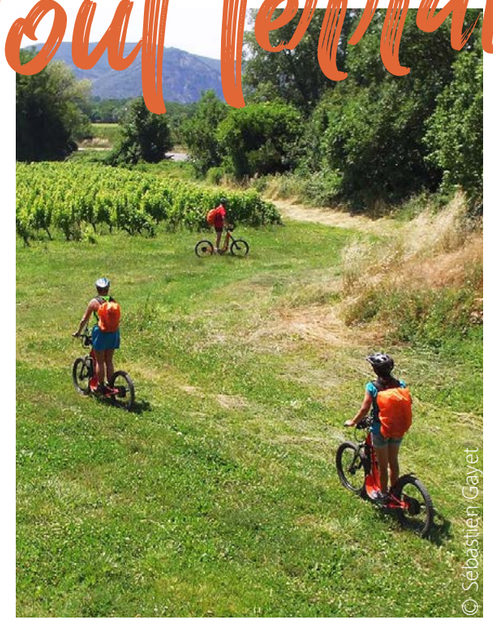
Avec ce couple d'aventuriers, vous allez voir qu'on trouve tout dans la nature ! Ce que vous preniez pour de mauvaises herbes devient l'ingrédient principal de la salade de ce soir, et servira également, au besoin, de désinfectant, permettra de stopper un saignement, ou de soigner une ampoule. Ces fleurs parfumeront délicieusement des beignets pour le dessert. La menthe fera office de dentifrice, la saponaire de savon ...

Pour la plupart accessibles à tous à partir de 7 ans, les stages de survie douce sont une aventure qu'on vous recommande de partager en famille.

Et grâce à tout ce que vous aurez appris le temps de cette parenthèse sauvage vous serez prêts à repartir seuls explorer la nature en toute sérénité !

DÉVALER LES PETITS CHEMINS EN *Trottinette électrique tout terrain*

© Matthieu Dupont


© Sébastien Gayet

Si vous ne connaissez pas encore la trottinette électrique tout terrain, c'est le moment de tester ce moyen de locomotion hyper ludique, facile à prendre en main, et qui permet de partir explorer sentiers et chemins, sans effort. La trottinette électrique tout terrain ressemble à un drôle d'engin: de grosses roues tout terrain, des suspensions à l'avant et à l'arrière et un large guidon. C'est pour vous permettre de rouler non seulement sur la route, mais surtout dans les petits chemins de rando. Et ça tombe bien, parce que des jolis sentiers, on en a plein dans le coin.

Après un petit briefing avec Josée et Franck, les accompagnateurs de trottinette les plus sympas d'Ardèche (peut être même de France :-)), vous vous élancez au guidon de votre trottinette. Sur la route d'abord. La prise en main est vraiment rapide, la trottinette très maniable. On parie que vous aurez vite fait de prendre de l'assurance et de passer à la vitesse supérieure. Mais le plus sympa, c'est quand vous allez vous aventurer sur les petits chemins, à la découverte à la fois des plus beaux points de vue, mais également du patrimoine aux alentours. Et avec les anecdotes de Josée et Franck, le top !

© Matthieu Dupont

Bon à savoir

Durée: 1 à 2h
Difficulté: aucune
Public: 12 ans mini
Taille mini: 1.40 m Poids maxi: 100 kg
Période: toute l'année selon météo

Qui contacter

Josée et Franck
Ardèche Trottinette
06 81 99 32 56
www.ardechetrottinette.com

Numéro 1 | Micro-aventures #2020

L'aventure commence ici

www.pontdarc-ardeche.fr

© Auvergne Rhône Alpes Tourisme