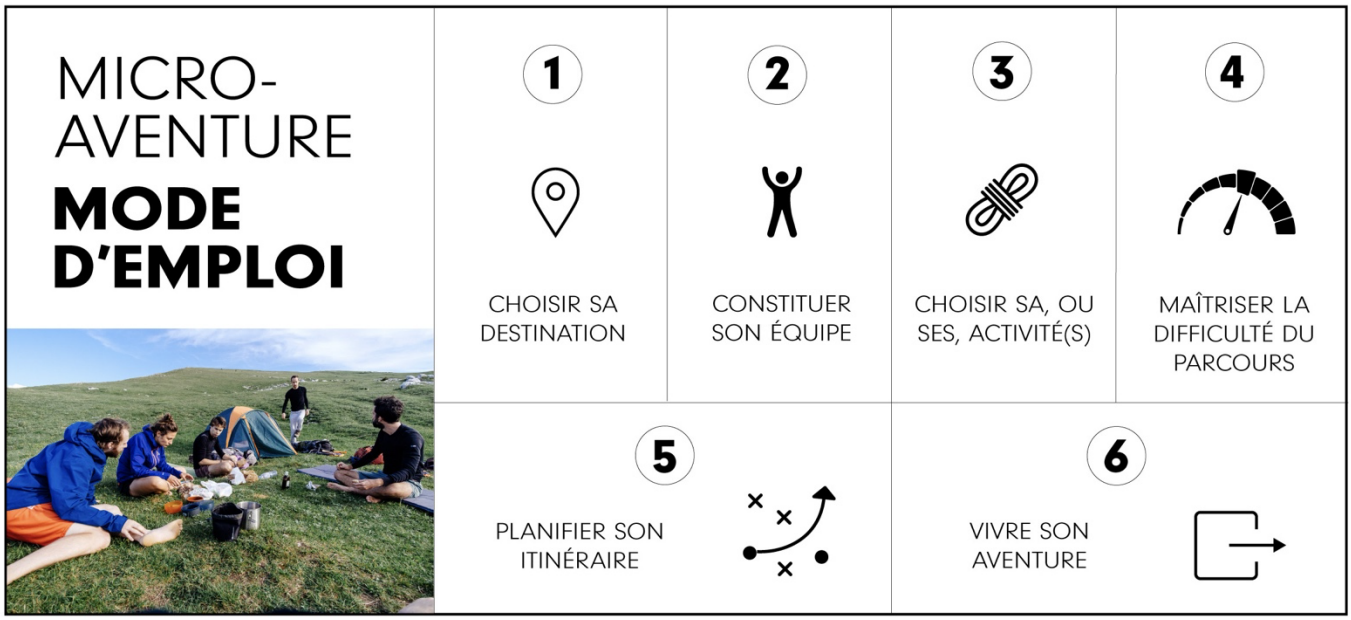
COMMENT CONSTRUIRE SA PROPRE MICROAVENTURE ?



Quand on part à l'aventure, il y a des choses que l'on peut décider et prévoir, d'autres pas. Et c'est bien ça qui fait la magie de l'aventure. Nous allons ici nous attarder sur les éléments déterminants à prendre en compte en amont, pour construire sa microaventure : la destination, les participants, les activités, la difficulté et l'itinéraire.

1. Choisir sa destination

Quand on parle de microaventure, on parle le plus souvent de partir quelques jours, facilement, sans trop de transport donc. Voici plusieurs pistes pour vous aider à trouver le bon endroit :

- Évaluez ce qui est atteignable en moins de 3 heures à partir de chez vous. Cela peut-être en train, en TER (qui permet d'embarquer des vélos facilement), ou en voiture. Cela délimite votre terrain de jeu de proximité.
- Recensez vos points de chute. De la famille, des amis qui ont une chambre d'ami ou un jardin où planter la tente. Cela peut-être le point de départ de votre réflexion, en construisant un itinéraire autour de cette possibilité de nuitée.
- Estimez votre potentiel de découverte. Passer en revue votre terrain de jeu et listez les endroits que vous ne connaissez pas encore et/ou ceux qui vous font envie. Ils constituent votre réserve de lieux à explorer au fil des saisons.

2. Constituer son équipe

Une microaventure doit être pensée en fonction des individus qui composent le groupe. De simples questions à avoir en tête au moment de prévoir l'itinéraire :

- Les participants sont-ils sportifs ou non ?
- Sont-ils habitués à barouder ou sont-ils débutants ?
- Sont-ils tous équipés ?
- Les participants sont-ils à la recherche de détente ou sont-ils prêts à fournir des efforts ?
- Y'a-t'-il des enfants à prendre en compte ?
- Quel est leur budget ? Faut-il adapter la nuitée et les activités à des spécificités économiques ?

3. Choisir sa, ou ses, activité(s)

La microaventure se vit le plus souvent en autonomie, avec des activités simples telles que la rando, le vélo, le canoë. Mais d'autres possibilités encadrées s'offrent à vous avec la possibilité de construire des expériences multimodales. Quelques idées à avoir en tête :

4. Maîtriser la difficulté du parcours

Lorsque l'on débute en organisation d'aventure, il est important d'avoir en tête une idée des allures et des distances faisables par jour, selon le profil des participants. Quelques repères :

DISTANCE ET DÉNIVELÉ, MAÎTRISER LA DIFFICULTÉ DU PARCOURS EN FONCTION DES PARTICIPANTS.

		sur terrain plat		en montagne	
RANDO À PIED	ENFANT	2 à 4 km /heure 10 à 15km /jour		ENFANT	200m de D+ /heure 200m de D- /heure
	ADULTE	3 à 5 km /heure 20 à 30km /jour		ADULTE	300m de D+ /heure 500m de D- /heure
		plat et vallonné			
VÉLO	ENFANT	12 km /heure 30 à 50km /jour		ADULTE	15 à 25 km /heure 50 à 100km /jour
		rivière calme (catégorie 1 et 2)			
CANOË KAYAK	ENFANT	2 à 4km /heure 12 à 18km /jour		ADULTE	4 à 6 km /heure 20 à 25km /jour

(A noter qu'il s'agit d'une moyenne. Si vous êtes très sportif, vous irez au-dessus de ces repères, si vous l'êtes très peu, misez sur une distance inférieure pour commencer.)

5. Planifier son itinéraire

C'est le moment de tracer son itinéraire. Le mieux est encore d'explorer une carte IGN puis de tracer l'itinéraire sur une application dédiée pour apprécier au plus juste le dénivelé et la distance. Quelques outils à utiliser :

Pour explorer :

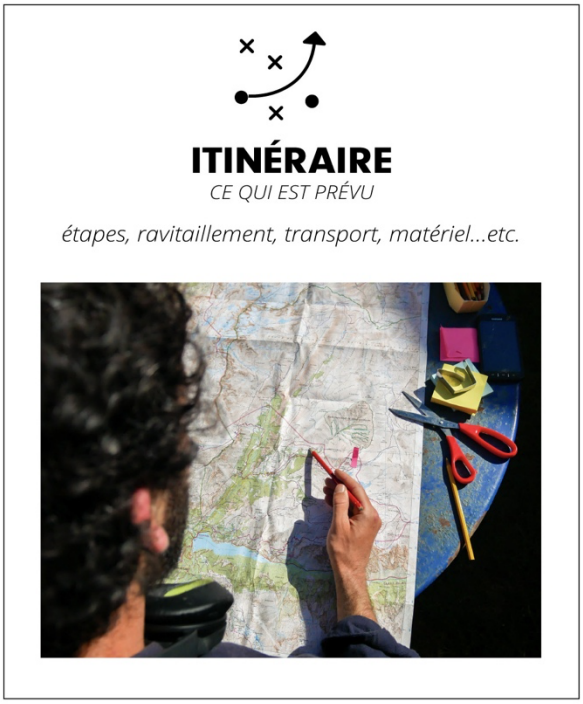
- Les cartes IGN papier
- Géoportail : le fond de carte IGN disponible gratuitement en ligne
- Prairy : application de micro voyage en Auvergne Rhône-Alpes

Pour planifier et tracer son itinéraire (Top 3 des applications rando & vélo) :

- Maps.me
- Komoot
- AllTrails

6. Vivre son aventure.

Y'a plus qu'à. Place à l'expérience !



Auvergne Rhône-Alpes Tourisme

Fiche conseil rédigée par Amélie Deloffre
Auteure, communicante et entrepreneure

Parisienne de 32 ans, communicante-entrepreneure et amoureuse du grand air, Amélie a créée en 2017 la newsletter "2 jours pour vivre" pour accomplir une mission qui lui est chère : démocratiser l'aventure. Elle y dépeint une aventure accessible à l'aide d'itinéraires. Elle est l'auteure du livre "2 jours pour vivre".