

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

+ DE 100 IDÉES
D'AVENTURES !

BESOIN D'AVENTURE
BRIEG JAFFRES

A full-page photograph of a hiker, a woman, ascending a rocky, grassy hill. She is wearing a dark cap, a light-colored tank top, dark shorts, and a large black backpack. She is using a wooden trekking pole for stability. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall scene conveys a sense of adventure and outdoor activity.

A lire - Très important

Le simple fait de lire ce guide vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Brieg JAFFRES comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers :

<http://www.besoindaventure.fr>

« Le guide pour bien choisir votre aventure » de Brieg JAFFRES
est mis à disposition selon les termes de la
[licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.](http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/)



**Attribution-NoDerivs 3.0 Unported
(CC BY-ND 3.0)**

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :

<http://besoindaventure.fr/contact/>

LES 7 ETAPES POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE OUTDOOR !

Je vous guide pas à pas... pour réussir à déterminer l'Aventure qui vous correspond

Vous rêvez d'aventure nature... De plusieurs mois ou de quelques jours. A l'autre bout du monde ou tout simplement près de chez vous. En solitaire, entre amis, ou en famille. Mais vous avez du mal à faire un choix entre toutes vos envies.

Vous ne savez pas quel mode de déplacement utiliser (à pied, à vélo, en kayak...). Vous n'arrivez pas à vous décider où partir. Vous vous demandez quelle est la meilleure période pour tel ou tel pays. Vous vous demandez si vous avez l'expérience nécessaire. Vous passez du temps sur Internet à vous renseigner sans être vraiment organisé.

Du coup vous n'avancez pas dans votre projet... Et vous avez l'impression de tourner en rond. Je sais ce que c'est, ça m'arrive encore aujourd'hui.

Pour résoudre ce problème, je vous propose une méthode simple et efficace que j'utilise moi-même.

Pour que ce guide vous soit utile, je vous invite à bien le suivre, étape par étape, de manière rigoureuse. Son but est de vous aider à organiser vos idées et à prendre le problème dans le bon sens pour faire les bons choix.

Ma méthode se base sur le principe qui s'appelle "Le modèle naturel de planification" que j'ai découvert dans le livre de David Allen ["S'organiser pour réussir"](#).

Il faut savoir que nous avons tous la même façon de penser quand nous voulons planifier un projet. Et nous le faisons de manière automatique pour toutes nos actions quotidiennes. Choisir ses vêtements le matin, définir ce qu'on va manger à midi. Choisir ce qu'on va faire pour se détendre après le boulot, etc. Mais le fait d'en avoir conscience améliorera votre efficacité.

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Voici ce qui se passe dans nos têtes :

- Il y a d'abord **nos envies** qui sont dictées par nos valeurs et nos principes de vie.
- Ensuite nous **visualisons** ces envies en créant des images dans notre cerveau.
- Puis un **brainstorming** se met en place, nous nous posons un tas de questions dans le désordre.
- Nous finissons par réussir à **structurer** toutes ces idées.
- Et enfin nous définissons **la première action** à effectuer et les suivantes pour que le projet se concrétise.

Le secret est de nous obliger à définir la prochaine action pour faire avancer notre projet !

Et justement la première action est de choisir parmi une infinité de possibilités. Ce n'est qu'une fois que vous aurez décidé de manière certaine votre aventure, que le projet pourra avancer...

"Faites que le rêve dévore votre vie, afin que la vie ne dévore pas votre rêve"

Antoine de Saint-Exupéry

QUI SUIS-JE ?

Vous me connaissez peut-être grâce à mon blog www.besoindaventure.fr. Si vous lisez ce guide, c'est que l'Aventure vous appelle... Et ça tombe bien moi aussi ! Je m'appelle Brieg Jaffrès et je suis passionné par le voyage d'aventure.



A 9 ans, j'avais un kilomètre à parcourir à pied pour rentrer de l'école. Déjà, je m'imaginai partant à l'aventure. Le scénario était toujours le même : je marchais depuis des jours avec un gros sac à dos (mon cartable:)) et à la fin d'une longue journée (mes dix minutes de marche) je m'imaginai devoir demander l'hospitalité auprès d'une maison... (la mienne !)

Puis j'ai attendu sagement en lisant des récits de voyage, même si l'idée secrète de partir quelques jours marcher seul le long de la rivière proche de chez moi a bien failli se concrétiser... J'avais alors 11 ans.

Les années ont passé. A 17 ans, mes parents m'ont laissé partir pour faire le tour d'Irlande à vélo. Puis, adulte, j'étais enfin libre de réaliser mes rêves de voyage ou d'aventure... A 21 ans je suis parti découvrir l'Australie en stop pendant plusieurs mois.

Mon métier de marin de commerce m'a également permis de voyager à travers différentes mers du globe, mais c'est à vélo que je suis parti faire le tour du monde pendant deux années.

Ce qui me passionne, c'est de préparer au mieux le départ, de vivre de nouvelles expériences, et de les partager. D'être dehors, de sentir les éléments naturels et de ne pas savoir ce dont demain sera fait.

Et ce, quel que soit le mode de transport utilisé. Ouvert à toutes les formes de voyage permettant de s'évader et d'accéder à des endroits reculés, je pratique entre autres le vélo, le kayak, la voile, le ski de rando, et bien sûr la marche (à pied, avec un âne, avec un Carrix, en MUL...).

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Toutes mes envies d'aventure mon donc amené à découvrir les 6 continents. J'ai maintenant visité une cinquantaine de pays. Mon métier de marin m'a permis de découvrir une bonne partie de la Méditerranée, les Antilles, l'Amazonie, le Panama, Terre-Neuve, le Canada.

Mais aussi l'Antarctique en tant que Second Capitaine sur l'Astrolabe (ravitailleur de la base française en Terre Adélie). Mes voyages personnels mon menés en Europe, en Asie, en Océanie, en Afrique, en Amérique du Nord et du Sud.

J'ai maintenant, grâce à mon métier de marin et mes expériences personnelles une bonne expérience dans l'organisation et la préparation d'un voyage d'aventures.

Quand on part en mer, pour un trek de 10 jours ou pour un tour du monde à vélo on a besoin d'être rigoureux et "d'essayer" de tout prévoir... Même si bien sûr l'aventure comporte toujours une part d'inconnu ! Et c'est justement ça qu'on aime :)

Mais une aventure mal choisie ou mal préparée peut se révéler être un calvaire et cela ne se joue souvent pas à grand-chose. J'ai moi même déjà fait des erreurs et j'en ferai d'autres !

Mais quelques conseils, quelques astuces sont souvent suffisants pour qu'une aventure devienne un moment d'anthologie !



LA METHODE

Il est parfois difficile de faire les bons choix car les possibilités d'exploration sont infinies et nos envies sont multiples. Comment choisir son mode de déplacement et son budget ? Comment choisir sa destination et définir la meilleure période pour partir ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre de manière simple et concise pour vous aider à y voir plus clair.

1^{ère} étape : Se poser les bonnes questions

La première chose est de se poser les bonnes questions et surtout dans le bon ordre. Prenez maintenant un papier et un crayon (ou ouvrez un document informatique) et notez toutes vos idées : notez vos envies d'aventure, de destination, notez également les problèmes qui vous freinent ou qui vous font peur. Notez toutes vos interrogations quelles qu'elles soient.

Allez y faites le vraiment et ne passez pas à l'étape 2 avant d'avoir écrit au moins 10 idées d'aventure / destination.

Notez pour chaque idée, ce qui vous freine ou vous fait peur.

Maintenant que c'est fait, il va falloir faire du tri et affiner votre objectif... Les choix sont infinis, cette méthode va vous aider à faire un choix précis et à vous engager sur un seul projet.

2^{ème} étape : Choisir son mode de déplacement

Votre mode de déplacement va influencer votre choix de destination. Si par exemple vous choisissez de partir à pied vous allez plutôt rechercher des zones avec un peu de relief pour profiter de beaux paysages et de la nature. Donc vous n'allez pas forcément choisir les Pays-Bas... Par contre si vous prévoyez de partir à vélo avec des enfants les Pays-Bas seront plutôt adaptés. Si vous décidez de partir en kayak il faudra trouver une zone adaptée à cette pratique. La côte du Portugal sera difficilement praticable en raison de la houle et du peu d'abris disponibles, alors que la Croatie et ses îles ne seront que du bonheur... Bien entendu tout est possible, ce ne sont ici que des exemples !

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Votre choix se fera en fonction de vos envies, de vos capacités physiques mais aussi de votre expérience ou même de votre sensibilité écologique...

Pour vous aider, voici les avantages et inconvénients des modes de déplacement les plus courants :

-La marche : Peu d'expérience nécessaire (attention tout de même à l'orientation en montagne). Nécessite une bonne condition physique pour porter le sac (que l'on prévoira le plus léger possible, je le répète le plus léger possible. J'insiste sur ce point car c'est l'erreur numéro 1 du randonneur débutant). C'est le moyen de déplacement le plus minimaliste et le plus flexible qui apportera un sentiment de liberté ultime pour les amoureux de la nature. Il suffit de faire son sac et de partir avec n'importe quel moyen de locomotion pour rejoindre sa destination.

Prévoyez : sur terrain plat, 15 km à 30 km par jour (20 à 25 km étant la moyenne la plus courante)

Prévoyez : en montagne, 700 m à 1500 m de dénivelé positif (1000 m étant la moyenne la plus courante)

-Le vélo (sur route) : Très peu d'expérience nécessaire. Nécessite une condition physique correcte (tout dépend du relief). Le poids du matériel est plus facile à gérer car on ne le porte pas sur le dos. C'est le moyen le plus polyvalent, pour ceux qui aiment la nature, les rencontres et le culturel. Par contre le transport des vélos jusqu'à destination sera parfois une aventure en soi.

Prévoyez : 40 km à 120 km par jour (60 à 80 km étant la moyenne la plus courante)

Prévoyez : 30 km à 50 km avec des enfants (40 km c'est déjà bien !)

-Le VTT : Nécessite un peu plus d'expérience que le vélo classique, quoiqu'on puisse apprendre en pédalant ! Cela permet de partir dans la nature et de se déplacer plus vite qu'à pied, tout en ayant des sensations quand ça descend. Mais attention de bien choisir son itinéraire car tous les chemins de randonnées ne sont pas adaptés au VTT. Vous devrez également limiter votre chargement.

Prévoyez : 30 à 70 km par jour ou 1000 m de dénivelé positif en montagne.

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

-Le ski de rando : Nécessite une bonne condition physique et pas mal d'expérience avant de se lancer seul. Mode de déplacement très spécifique et saisonnier.

Prévoyez : en montagne : 700 m à 1500 m de dénivelé positif (1000 m étant la moyenne la plus courante). Ou 25 Km par jour en terrain plat.

-Le kayak : Nécessite un peu d'expérience et une condition physique correct, l'effort est doux et régulier. C'est le moyen le plus minimaliste pour voyager sur l'eau. Le problème le plus compliqué est l'acheminement du kayak à destination. (Les itinéraires en boucle sont beaucoup plus simples à gérer). Le poids n'est pas un problème, c'est le kayak qui porte et il n'y a pas de côte comme à vélo.

Prévoyez : 10 à 20 milles nautiques par jour, soit un peu moins de 20 à 40 km (15 milles (28 km) étant la moyenne la plus courante) Prévoyez un peu moins avec un canoë sur un lac. (Les canoës ne vont pas aussi vite que les kayaks)

-Le cheval : Nécessite une bonne d'expérience et pas mal de logistique. La destination doit être bien choisie. Votre équipement (la selle et le chargement) doivent être également bien adaptés au cheval pour ne pas le blesser au fil des jours.

Prévoyez : 25 à 35 Km par jour avec des journées de repos de temps en temps.

C'est le moment de faire votre choix :

Regardez ce que vous avez noté dans l'étape 1 et posez vous une seule question. Quel est le moyens de déplacement le plus adapté à votre capacité physique, à votre expérience et à vos envies ? Ca y est vous avez choisi ? Alors passons à l'étape 3 !

Si un mode de déplacement vous donne envie mais que vous n'avez pas :

1) La capacité physique : *il faudra vous créer un plan d'entraînement. Si votre problème physique est irrémédiable, vous serez bien évidemment obligé de choisir un autre mode de déplacement. (c'est ce qui m'est arrivé pendant 4 ans ; des problèmes de dos m'ont empêché de partir à pied).*

2) L'expérience : *formez-vous en vous rapprochant d'un club ou cherchez des partenaires qui peuvent vous initier et pratiquez dès que possible.*

3^{ème} étape : Choisir sa destination (première recherche)

L'étape 3 et 4 sont intimement liées. Je m'explique : si vous pouvez partir à n'importe quelle période de l'année, alors suivez d'abord l'étape 3 puis vous vous poserez la question quand partir. Mais si vos congés ne sont pas flexibles en termes de date, alors passez d'abord à l'étape 4 puis ensuite revenez à l'étape 3 pour choisir votre destination.

Encore une fois tout est possible, mais il y a quand même des périodes plus adaptés que d'autres pour voyager et ce n'est bien évidemment pas les mêmes dans tous les pays ! Ca serait dommage de se retrouver à la saison des pluies au Laos ou en plein hiver en Patagonie, sauf si c'est ce que vous vouliez bien sûr ! :)

Certaines destinations sont plus adaptées que d'autres en fonction du moyen de déplacement choisi. Voici quelques idées pour vous aider à faire votre choix :

La marche : Les zones montagneuses ou côtières sont les plus ludiques.

- Le tour du Mont-Blanc
- Un trek au Népal
- Le tour de la Bretagne par le GR 34...

Le vélo : Régions montagneuses ou plates selon votre forme ou vos envies.

- La traversée des Pyrénées
- La Loire à vélo
- Le tour de l'Irlande

Le VTT : Moyennes montagnes ou les déserts !

- La traversée du Vercors
- Le Tour de l'île de Minorque
- Une boucle dans le Sud Marocain...

Le ski de rando : Spécifique aux régions montagneuses hivernales ou polaires

- Le tour du Queyras
- Chamonix - Zermatt
- La traversée du plateau du Sarek (Suede)

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Le kayak : Mer, lac, rivière. En mer prévoyez plutôt des zones abritées ou clémentes.

- La Croatie
- La descente de la Loire
- L'archipel d'Aland (Finlande)

Le cheval : Choisissez un territoire où les chevaux sont rois.

- Le Kirghizstan
- La Mongolie
- La Patagonie

Pour vous inspirer :

-Regardez ce que proposent les **agences de voyage d'aventure** telles que :

- [Terres d'Aventure](#)
- [Allibert Trekking](#)
- [Terres Oubliées](#)
- [Nomades Aventures](#)
- [Tirawa](#)

La présentation de leurs itinéraires sont souvent assez détaillés. Ou, si au contraire vous voulez être sûr de vous retrouver seul au monde, choisissez une destination où elles ne vont pas !

-Lisez des **magazines** tel que :

- [Carnets d'Aventures](#)
- [Outdoor Go](#)
- [Trek Magazine](#)

- Affichez un **planisphère** chez vous et passez du temps à rêver à des lieux insolites, Puis allez sur **Google Earth** pour voir un peu plus de détails... Et faites une recherche sur le web.

- Aller à la **médiathèque**. Internet c'est bien, mais il est parfois difficile de trouver des informations précises et fiables. Les guides papiers restent une valeur sûre...

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

C'est le moment de faire votre choix. Regardez ce que vous avez écrit dans l'étape 2 et posez vous une seule question. Quelle destination est adaptée à mon mode de déplacement ?

Faites les premières recherches sur Internet pour évaluer votre intérêt pour cette destination et la compatibilité avec votre moyen de déplacement... Pour cela aller sur :

Le site de [Lonely Planet](#) qui vous propose un aperçu rapide et des infos pratiques sur chaque pays. (*Pensez à y vérifier s'il faut un passeport ou un visa pour cette destination...*)

Des **forums** pour obtenir des retours d'expériences ou poser vos questions :

- [Voyage forum](#)
- [Forum Expemag](#)
- Forums spécialisés :

Randonnée ([forum rando-Trekking](#)) / Vélo ([forum cyclos-cyclotes](#))

Kayak (forum [kayakdemer](#) ou [forum-Kayak](#)) / Montagne ([Forum Camp To Camp](#))

Ski de rando ([forum skitour](#))

Ca y est vous vous êtes vraiment décidé ? Alors passons à l'étape 4.

4^{ème} étape : Choisir quand partir et combien de temps

Maintenant que vous avez choisi votre moyen de déplacement et votre destination, il va falloir choisir quand partir et combien de temps. Pour cela il faut tout d'abord vous renseigner sur le climat de cette région.

Pour commencer, lisez la partie "climat" du guide pratique du pays concerné sur le site de [Lonely Planet](#). Cela vous donnera déjà un bon aperçu. Pour obtenir plus de précisions vous pouvez bien sûr passer du temps à chercher sur internet mais il n'y a pas mieux que [le livre "Saisons et Climats : Où et quand partir ? \(édition 2017 / 24 euros\)](#).

Dans ce guide, lisez tout d'abord la présentation générale du pays qui vous donne un bon aperçu du climat et des différentes saisons. Ensuite regardez les statistiques des villes les plus proches de votre lieu de destination et comparez les avec des statistiques qui vous parlent. Pour cela il vous suffit de regarder les statistiques de la ville Française la plus proche de chez vous (Si vous habitez en France).

Attention il n'y a pas que les températures qui sont importantes! Il faut également prendre en compte les précipitations (quantité et fréquence), le nombre d'heures d'ensoleillement, la durée du jour. Il sera par exemple difficile de comparer un climat tropical avec une ville française.

Quelques repères :

- Des températures journalières entre 15 et 25 sont idéales pour avoir ni trop froid ni trop chaud.
- Un minimum de 6 heures d'ensoleillement par jour est agréable.
- Un maximum de 10 jours de pluie et/ou 100 mm par mois est recommandé.
- La baignade devient agréable à partir de 18-19° même si c'est encore un peu frais.

Ces chiffres ne sont bien sûr que des repères. Ne vous arrêtez pas à ça...

Ce qui manque dans ce guide

Les statistiques concernant le vent. Elles sont très importantes pour choisir le sens de votre itinéraire. Si vous souhaitez par exemple longer la côte Ouest des Etats-Unis à vélo, je vous conseille fortement d'aller du Nord vers le Sud car les vents soufflent généralement du Nord-Ouest dans cette région et vous aideront donc à avancer.

Mais le vent influe aussi sur la température. Si il fait 10 degrés avec du vent, vous aurez plus froid qu'avec 10 degrés sans vent. C'est ce qu'on appelle la température ressentie. Exemple : 5°C avec 50 Km/h de vent = -1°C ressenti.

Les statistiques sur le vent ne sont pas évidentes à trouver. Pour les zones maritimes et les côtes, vous pouvez regarder les "[pilot charts](#)" qui sont un peu techniques à lire mais très précises avec des statistiques mensuelles.

Pour le reste pas facile de trouver des statistiques. Vous pouvez en revanche voir la force et la direction du vent en temps réel sur [Ventusky](#) (Attention ce ne sont pas des statistiques).

Les saisons :

Gardez à l'esprit que les saisons sont inversées entre l'hémisphère Nord et l'hémisphère Sud

Quand c'est l'hiver en France c'est l'été en Australie, en Afrique du Sud ou en Patagonie.

Les régions tempérées sont marqués par 4 saisons : printemps, été, automne, hiver. Ca ce n'est pas un secret pour vous. Quoique certaines régions au climat continental comme la Mongolie par exemple, ont un printemps et un automne extrêmement court.

Les régions tropicales où il fait tout le temps chaud sont généralement marquées par deux saisons : humide et sèche. Il faut donc éviter la saison des pluies qui se déroule en moyenne d'avril à octobre pour les zones tropicales de l'hémisphère Nord (entre l'équateur et le tropique du Cancer) et de novembre à mars pour les zones tropicales de l'hémisphère Sud (entre l'équateur et le tropique du Capricorne)

Les régions polaires quand à elles sont marquées par deux saisons, hiver et été. Le passage de l'une à l'autre se fait très rapidement que ce soit au niveau de la température mais aussi de la durée du jour et de la nuit.

C'est le moment de faire votre choix : Posez-vous deux questions. Quelles est la meilleure période pour votre aventure ? De combien de temps disposez-vous ?

5^{ème} étape : Choisir le moyen pour s'y rendre

Plusieurs solutions possibles :

-Soit vous partez directement de chez vous. Bravo votre impact environnemental sera au plus bas :)

-Soit il vous faut un moyen de transport pour rejoindre votre destination. Vous avez le choix entre :

La voiture : c'est le plus pratique pour une destination assez proche de chez vous. Elle vous permet de partir quand vous voulez et de transporter beaucoup de matériel. Vous pourrez la laisser en lieu sûr (devant une gendarmerie par exemple, n'hésitez pas à prévenir les gendarmes). Vous serez par contre obligé de revenir au point de départ pour la récupérer. Niveau coût, la voiture n'est intéressante qu'à partir de 2 personnes.

Le train : Le grand avantage du train est que vous pouvez démarrer votre aventure d'un point D (départ) et la terminer à un point A (arrivée) et reprendre le train ou vous voulez. Vous devrez par contre vous limiter en bagages. (Certains trains acceptent les vélos)

Le bus : Idem que le train, ils sont souvent moins chers, moins confortables et plus lents.

Le covoiturage ou le stop : C'est une bonne solution pour rencontrer des gens si vous partez sac à dos pour randonner.

L'avion : Si vous partez loin vous n'aurez pas d'autres alternatives. Sachez que quasiment tous les avions peuvent embarquer du matériel supplémentaire (tels que vélo, ski de rando, kayak pliant). Il suffit de payer un supplément.

C'est le moment de faire votre choix : Posez-vous une seule question. En fonction de votre moyen de déplacement, votre destination, le temps dont vous disposez, votre sensibilité écologique et votre budget. Quel est le moyen de transport le plus adapté à votre situation ?

6^{ème} étape : Déterminer son budget

Certains vont se dire que la question du budget est la première à se poser... Oui c'est vrai, c'est important. Mais avec un budget donné, les possibilités sont infinies. Je préfère donc partir de mes envies et ensuite calculer le budget nécessaire. Si ça passe tant mieux, si ça ne passe pas, soit j'économise parfois longtemps, soit je choisis une autre aventure.

Pour évaluer votre budget il vous suffit de compléter les lignes suivantes :

DEPENSES	BUDGET
Transport*	
Hébergement**	
Nourriture***	
Matériel****	
Administratif (passeport, visas, assurance, vaccins...)	
Visites ou activités éventuelles	
+ 20 % d'imprévus*****	
TOTAL	

Transport *

Faites une simulation de réservation en allant jusqu'au bout pour connaître le vrai prix. Si vous partez avec votre propre véhicule, créez un itinéraire sur [via michelin](#) ou [mappy](#) pour déterminer votre budget. Vous pouvez multiplier par deux le budget carburant, pour prendre en compte l'usure de votre véhicule.

Hébergement**

Vous n'aurez rien à dépenser si vous bivouaquez, mais pensez à un hébergement éventuel au début et à la fin de votre aventure. Dans tous les cas déterminez un prix moyen d'hébergement et multipliez le par le nombre de nuits. Il n'y a pas besoin d'être trop précis, le fait de faire une moyenne lissera les différences de prix.

Si vous cherchez des prix d'auberge, d'hôtel ou de chambre chez l'habitant faites une recherche sur des sites comme [Booking](#) ou [Airbnb](#).

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Si vous cherchez des prix de gîtes ou de refuges dans des zones un peu plus reculées, cherchez ou posez une question sur un forum. Ou tapez tout simplement votre question sur votre moteur de recherche préféré...

Nourriture***

Cela dépend de votre façon de manger ; achat de nourriture normale ou [lyophilisée](#). Repas pris dans des refuges, auberges, restaurants... Regardez l'indice du coût de la vie dans le livre "[Saisons et climats](#)" cité plus haut. C'est un indice basé sur le coût de la vie en France. Il est donc facile de comparer.

Matériel****

Faites la liste du matériel nécessaire et surtout celui qui vous manque. Si votre budget est serré rappelez-vous que l'on peut acheter certains équipements d'occasion. Si vous ne voulez pas investir vous pouvez le louer. Il existe plusieurs prestataires qui proposent ce genre de service.

Les 20% d'imprévus***** vous permettent d'être sûr de rentrer dans votre budget. Car en effet, il y a souvent des petites dépenses supplémentaires auxquelles vous n'aurez pas pensé, ou bien des tarifs qui auront légèrement augmenté par rapport à ce que vous aviez prévu.

Posez vous une question. Avez-vous le budget ou pas ? (Où dans combien de temps l'aurez-vous ?)

Méfiez vous des calculateurs de budget sur Internet, qui ne prennent pas en compte votre manière personnelle de voyager.

7^{ème} étape : La validation

Le budget est ok ! Super, alors foncez. Le plus important maintenant est de garder votre objectif en tête et de ne pas en dévier. **Relisez ce qui vous freine ou qui vous fait peur et posez vous une dernière question. Est-ce que je le sens ou pas ? Fiez vous à votre intuition...**

Les freins et les peurs les plus courants :

Je n'ai pas assez de congés : Avez-vous pensé au congé sans solde ou sabbatique ? Je ne peux plus partir car j'ai des enfants : Les enfants sont bien plus endurants que ce que l'on croit! Je n'ai pas le budget : Limitez toutes vos dépenses au maximum. Je n'ai pas assez d'endurance et d'expérience : Entraînez-vous et adaptez votre aventure.

Si la réponse est OUI : Ecartez toutes les questions supplémentaires qui vous viendraient en tête : Oui mais si jamais ceci..., si jamais cela...

Si la réponse est NON : Choisissez une aventure plus simple, qui est à votre portée. Sinon, l'autre solution est de partir avec une agence de voyage d'aventure, ce qui vous permettra d'acquérir de l'expérience et pourquoi pas partir par vos propres moyens ensuite. Ou tout faire pour que la réponse soit OUI !

Maintenant que vous vous êtes vraiment décidé, achetez-vous une carte, un topo guide s'il existe, et/ou si vous partez à l'étranger achetez un guide du pays. Si vous devez vous acheter un billet de train, de bus ou d'avion, faites le rapidement, de cette manière, vous aurez un bon prix et surtout, vous ne pourrez plus revenir en arrière... ;)

Viendra ensuite le temps de la préparation... Ou vous devrez :

- Définir précisément votre itinéraire
- Dresser une liste détaillée du matériel nécessaire
- Réfléchir au ravitaillement
- Penser à votre santé (assurance, vaccins...)
- S'occuper de l'administratif (passeport, visas...)
- Vous entraîner physiquement si besoin

Mais ça c'est une autre histoire...

POUR RESUMER

Etape 1 : Se poser les bonnes questions

Ecrire au moins 20 idées d'aventure / destination.

Notez pour chaque idée, ce qui vous freine ou qui vous fait peur.

Etape 2 : Choisir son mode de déplacement

Regardez ce que vous avez noté dans l'étape 1 et posez-vous une seule question.

Quel est le moyen de déplacement le plus adapté à votre capacité physique, à votre expérience et à vos envies ?

Etape 3 : Choisir sa destination (première recherche)

Regardez ce que vous avez écrit dans l'étape 2 et posez vous une seule question.

Quelle est la destination adaptée à mon mode de déplacement ?

Etape 4 : Choisir quand partir et combien de temps

Posez vous deux questions. **Quelles est la meilleure période pour votre aventure ?**

De combien de temps disposez-vous ?

Etape 5 : Choisir le moyen pour s'y rendre

Posez-vous une seule question. **En fonction de votre moyen de déplacement, votre destination, le temps dont vous disposez, votre sensibilité écologique et votre budget. Quel est le moyen de transport le plus adapté à votre situation ?**

Etape 6 : Déterminer son budget

Posez vous une question. **Disposez-vous du budget nécessaire ?**

Etape 7 : La validation

Relisez ce qui vous freine ou qui vous fait peur et posez-vous une dernière question.

Est-ce que je le sens ou pas ? Fiez-vous à votre intuition...

Bravo !

Vous avez lu ce guide en entier, c'est le premier pas vers votre prochaine aventure. Le simple fait de l'avoir terminé vous prouve que votre motivation est au plus haut.

Alors Préparez-vous ! Votre Aventure vous attend au fond d'un tiroir. Il est temps de lui faire prendre l'air...

Et pour vous aider encore un peu plus...

Voici une liste de + de 100 idées d'Aventures !

UNE LISTE DE + DE 100 IDÉES D'AVENTURES !

Randonnées à pieds en France

NOM	DISTANCE	DURÉE
La traversée des Calanques (Marseille)	20 km	2 jours
Le tour du Brec de Chambeyron (Alpes-de-Haute-Provence)	22 km	2 jours
Le tour du Midi d'Ossau (Pyrénées Centrales)	27 km	2 jours
Le tour des lacs de Néouvielles (Pyrénées Centrales)	30 km	2 jours
Le tour des Fiz (massif des aiguilles rouges)	38 km	3 jours
De Crozon à Camaret par la côte (Bretagne)	40 km	2 jours
Le tour de l'île de Ouessant (Bretagne)	43 km	2 jours
Le tour du mont Viso (Alpes du Sud)	45 km	3 jours
La traversée de la Chartreuse (Grenoble)	50 km	3 jours
Le tour des aiguilles rouges (Chamonix)	50 km	4 jours
Le mare y monti Sud (Corse)	70 km	5 jours
Le mare à mare Sud (Corse)	72 km	5 jours
Le tour de Belle-île (Bretagne)	80 km	4 jours
Le GR 57 : Le tour du mont Thabor (Briançon)	84 km	5 à 6 jours
Le GR 52 : La vallée des Merveilles (Mercantour)	95 km	6 jours
Le tour du Beaufortain (Alberville)	97 km	7 jours
Le tour du mont Lozère (Cévennes)	116 km	7 jours
Le GR 58 : Le tour du Queyras (Briançon)	128 km	8 jours
Le GR R2 : La traversée de l'île de la Réunion	135 km	12 à 13 jours
Le GR 400 : Le tour du volcan Cantalien (Aurillac)	140 km	7 à 8 jours
Le GR TMB : Le tour du Mont-Blanc (Chamonix)	170 km	9 à 10 jours
Le GR 20 : La traversée de la Corse	177 km	13 à 15 jours
Le GR 21 : Du Tréport au Havre (Seine Maritime)	179 km	9 jours
Le GR 40 : Le tour des volcans du Velay (Massif Central)	180 km	9 jours
Le GR 54 : Le tour de l'Oisans et des Ecrins (Isère)	184 km	12 à 15 jours
Le GR 30 : Le tour des volcans et lacs d'Auvergne	200 km	10 jours
Le chemin de Saint Guilhem-le-désert (Massif Central)	240 km	10 à 12 jours
Le GR 367 : Le sentier Cathare (Ariège)	240 km	12 jours

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Le GR 70 : Le chemin de Stevenson (Massif Central)	272 km	14 jours
Le GTV : Le grand tour du Vercors (Isère - Drome)	350 km	23 jours
La GTJ : La grande traversée du Jura	388 km	21 jours
Le GR 223 : Le tour du Cotentin (Manche)	446 km	23 jours
La GTA : La grande traversée des Alpes (par le GR 5)	620 km	35 à 40 jours
Le GR 65 : Le chemin de St-Jacques de Compostelle (du Puy-en-Velay à la frontière espagnole)	730 km	30 à 35 jours
Le GR 10 : La traversée des Pyrénées	870 km	54 jours
Le GR 3 : Le long de la Loire	1240 km	52 jours
Le GR 4 : De l'Atlantique à la Méditerranée	1470 km	60 jours
Le GR 34 : Le tour de la Bretagne	1700 km	70 jours
Le GR 145 : De Calais à Rome (Via Francigena)	2200 km	90 à 120 jours
Le GSF : Le grand sentier de France (Tour de France)	10 000 km	350 à 500 jours

Randonnées à VTT en France

NOM	DISTANCE	DURÉE
Le tour du Puy de Sancy (Massif Central)	111 km	3 jours
La Grande Traversée du Massif Central	1400 km	30 jours
La Grande Traversée du Vercors	150 km	4 jours
La Grande Traversée du Jura	350 km	7 jours
La traversée du Massif de Vosges	418 km	10 jours

Randonnées à pieds en Europe

NOM	DISTANCE	DURÉE
Espagne - Le chemin côtier du Cabo de Gata	55 km	4 jours
Roumanie - La traversée des monts Rodnei	61 km	4 jours
Grèce - La boucle de Zagori	62 km	4 à 5 jours
Norvège - La traversée de Rondane	64 km	5 jours
Autriche - Le Sentier Alpin de Stubai	66 km	8 jours
Finlande - Karhunkierros : Circuit de l'ours	82 km	6 jours

LE GUIDE POUR BIEN CHOISIR VOTRE AVENTURE

Islande - Lagavegur	84 km	6 jours
Suède - Kungsleden : Voie Royale (Partie Nord)	105 km	6 jours
Baléares - La route de la pierre sèche	105 km	7 jours
Luxembourg - Mullerthal Trail	110 km	6 jours
Belgique - La Traversée des Ardennes	137 km	7 jours
Italie - La traversée des Dolomites (Alta via 1)	150 km	12 jours
Ecosse - West Highland Way	152 km	7 jours
Suisse - La haute route Chamonix - Zermatt	163 km	13 jours
Baléares - Le cami de cavalls (tour de Minorque)	186 km	10 jours
Irlande - Kerry Way	210 km	11 jours
Angleterre - Le chemin côtier du Sud-Ouest	1014 km	50 jours

Randonnées à pieds dans le monde

NOM	DISTANCE	DURÉE
Népal - Le sanctuaire et balcons des Annapurnas	100 km	9 jours
Pérou - Le chemin de l'Inca	38 km	4 jours
Nouvelle-Zélande - Milford Track	54 km	4 jours
Argentine - Le tour du Fitzroy	59 km	4 jours
Japon - La traversée des Alpes Japonaises du Nord	65 km	6 jours
Tanzanie - Ascension du Kilimandjaro	65 km	6 jours
Equateur - Autour du Cotopaxi	71 km	5 jours
Maroc - Le tour du Toubkal	71 km	6 jours
Canada - West Coast Trail	75 km	7 jours
Turquie - La voie Lycienne (côte ouest)	99 km	9 jours
Chili - Le tour du Torres del Paine	104 km	8 jours
Bolivie - Tour de L'illampu	106 km	7 jours
Inde - La traversée du Zanskar	138 km	10 jours
USA - John Muir Trail	187 km	11 jours
Népal - Le tour des Annapurna	191 km	14 jours

Très longues randonnées à pieds dans le monde

NOM	DISTANCE	DURÉE
Népal - Great Himalaya Trail	1700 km	3 mois
Nouvelle-Zélande - Ta Araroa	3000 km	3 à 5 mois
USA - Pacific Crest Trail	4240 km	4 à 6 mois
Slovénie / France - Via Alpina	5000 km	4 à 5 mois

Voyages à vélo

NOM	DISTANCE	DURÉE
France - Le Canal du Midi (de Toulouse à Sète)	300 km	5 à 7 jours
France - La Véloscénie (de Paris au Mont-Saint-Michel)	450 km	8 jours
France - La route des Grandes Alpes	730 km	15 jours
USA - De San Francisco à Los Angeles par la côte	750 km	12 jours
France - La Loire à vélo (de Nevers à St Nazaire)	900 km	15 à 20 jours
France - La Vélodyssée (de Morlaix à Hendaye)	1200 km	20 jours
Europe : Le tour de l'Islande par la route N°1	1500 km	25 jours
Europe - Le tour d'Irlande	2200 km	35 jours
Cuba : Le tour de l'île	2500 km	50 jours
Chili / Argentine : Santiago à Ushuaïa (Carretera Austral)	3200 km	60 jours
Europe - L'Eurovélo 6	3650 km	60 jours
France - Le circuit des 100 cols	4000 km	40 à 70 jours
USA / Canada : Great Divide Mountain Bike Route	4350 km	70 jours

Randonnées en kayak

NOM	DISTANCE	DURÉE
Suède - l'archipel de Stockholm	100 km	5 jours
Baléares - Le tour de Minorque	160 km	5 à 10 jours
Norvège - Les Lofoten	180 km	10 jours
Finlande - L'archipel d'Aland	180 km	10 jours
Croatie - Le tour de l'île de Cres et de Losinj	200 km	10 à 15 jours
France - La côte Ouest de la Corse (de L'île-Rousse à Propriano)	260 km	13 jours
France - La descente de la Loire (de Roannes à Orléans)	340 km	10 à 15 jours
Groenland : Le tour de la baie de Disko	400 km	15 à 20 jours
France - Le tour de Bretagne	600 km	30 jours

Randonnées hivernales

NOM	DISTANCE	DURÉE
France - La traversée du Champsaur à ski-pulka / raquettes	43 km	3 jours
France - La traversée du Vercors à ski-pulka / Raquettes	45 km	4 jours
Suède - La traversée du Kungsleden à ski-pulka	105 km	6 jours
France - La traversée du Jura à ski-pulka / raquette	120 km	8 jours
Norvège - La traversée du Hardangervidda à ski-pulka	145 km	8 jours
Suède - La traversée du Sarek à ski-pulka	155 km	10 jours

NB 1 : Certaines distances et temps de parcours sont donnés à titre informatif. Il est souvent possible de choisir entre plusieurs variantes, de ne faire qu'une partie du parcours, ou au contraire de rallonger le parcours.

NB 2 : Les temps de parcours ne tiennent pas compte que des kilomètres. Les difficultés et dénivelés sont également pris en compte.

NB 3 : Le temps de parcours d'un itinéraire peut-être très variable d'un individu à un autre, en fonction de ses envies et de son endurance sportive.

Allez ! Faites votre choix...

Et n'hésitez pas à partager ce guide :)

Brieg.