A.S. magazine

A.S.ADVENTURE
ÉDITION FRANCE

MARS 2019
N°45 • €4,50

Fascinante Europe

LA PASSION COMMUNE DU VOYAGE

L'OUGANDA, LA PERLE DE L'AFRIQUE

NOTRE EXPERT A FAIT LE WILONIS TRAIL

RANDONNÉE URBAINE

Longtemps associée à un environnement calme et verdoyant, la randonnée investit dorénavant également les villes. Depuis quelques années, la randonnée urbaine attire, en effet, de plus en plus de marcheurs à la recherche de nouvelles expériences. Une façon de (re)découvrir son lieu de vie autrement. L'aventure est partout !

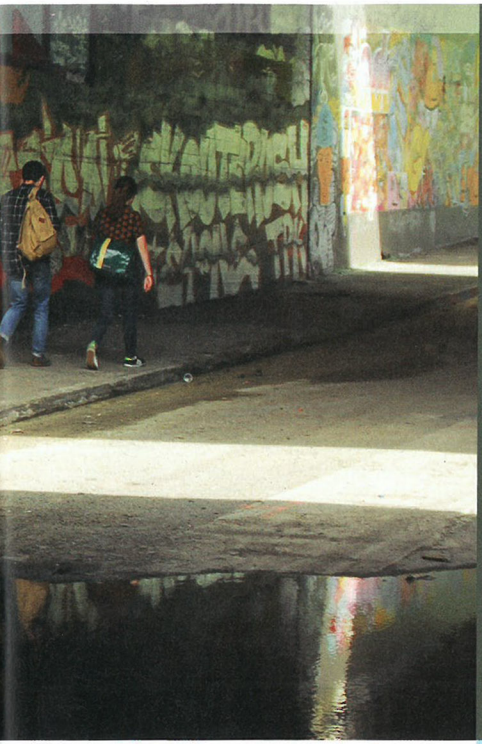
PAR **AMANDINE PHILIPPE** | PHOTOS **JENS DENISSEN**

Promenons-nous dans la ville

Historiquement, la randonnée est une pratique qui cherche à s'échapper de la ville industrielle pour retrouver la nature. Chez nous, elle s'est donc surtout développée à la fin du 19e siècle. À Marseille notamment, les Excursionnistes commencent à organiser des sorties hors de la ville et s'aventurent dans les calanques. Deux siècles plus tard, la Cité phocéenne est à nouveau à l'avant-garde, dans un cheminement inverse cette fois : se réapproprier la ville à travers la marche. En 2013, à l'occasion de "Marseille capitale européenne de la culture", la ville inaugure le GR®2013. Premier itinéraire de grande randonnée (GR) en milieu périurbain, ce sentier métropolitain de 365 km permet une immersion touristique, culturelle et artistique dans les paysages des Bouches-du-Rhône, modifiés depuis longtemps par les hommes.

Un engouement croissant

Depuis, des projets similaires sont en cours à Avignon (Sentier Métropolitain PROVENCE EXPRESS) et Paris (Sentier Métropolitain du Grand Paris). En atten-



Prêt à découvrir la ville en solo ?

Marseille

Le sentier métropolitain GR®2013 propose 20 jours de randonnée (10 jours pour le tour de l'étang de Berre et 10 jours pour le tour du massif de l'Étoile), soit un parcours total de 365 km. En forme de 8, le tracé réalisé par des artistes s'étend de Miramas à Aubagne avec, comme point de départ en son centre, la gare d'Aix-en-Provence TGV. Entre réserves naturelles et autoroutes, campagne et lotissements, cabanons et garrigue, il traverse 38 communes et relie plus de 24 gares. Un TopoGuide® est disponible pour accompagner votre randonnée.
www.gr2013.fr

Bordeaux

Le Nuage, La Belle Etoile, La Vouivre, le Prisme, La Nuit Américaine, Neptunea, Le Hamac, Les Guetteurs, Le Haut-Perché, Le Tronc Creux : en tout, ce sont 10 refuges périurbains uniques qui offrent des nuitées insolites aux six coins de l'agglomération. Jalonnant 15 itinéraires en boucles de 20 kilomètres, ces œuvres d'art habitables sont accessibles gratuitement sur réservation et invitent le randonneur à poser un nouveau regard sur son environnement.
lesrefuges.bordeaux-metropole.fr

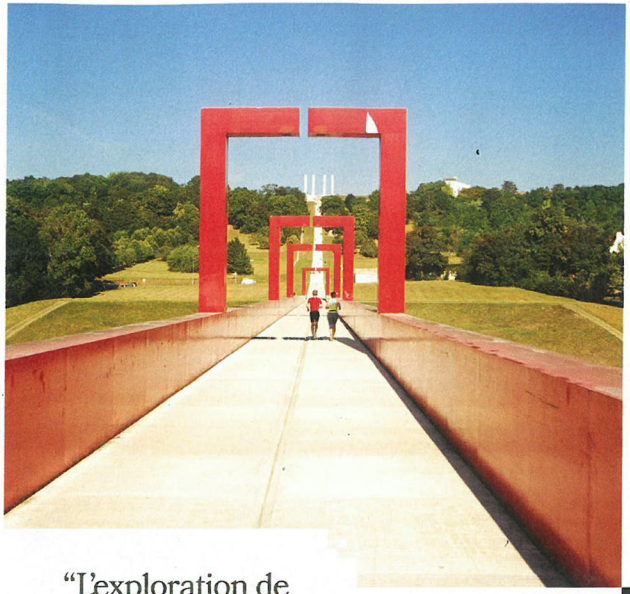
Avignon

Le PROVENCE EXPRESS est un Sentier Métropolitain de randonnée pédestre en cours de création. Entre Rhône, Durance et Ventoux, il propose de découvrir les paysages et les histoires de la Provence urbaine. Ce voyage de 200 km correspond à 10 journées de marche, soit 5 week-ends reprenant les étapes suivantes : Avignon, Carpentras, Orange et Cavaillon. Un guidage est déjà disponible via l'application Wikiloc.
Provence-express.org

dant, dans la capitale, ce sont les balises jaune-rouge de l'actuel GR1, qui guident le marcheur solitaire d'un quartier à l'autre. Mais de nombreuses promenades urbaines en groupe sont également organisées en Île-de-France. Les associations Le Voyage Métropolitain et À travers Paris proposent, notamment, régulièrement des explorations dans des lieux méconnus de la région parisienne. Chacune de ces randonnées de plusieurs heures possède son propre fil conducteur et est l'occasion d'échanger avec les autres participants et les personnes croisées. Vitry'N Urbaine et Fresh Street Art Tour sont, quant à elles, spécialisées dans les balades valorisant les arts urbains. À Bordeaux, le collectif Le Bruit du Frigo a imaginé dix refuges périurbains insolites qui permettent de faire le tour de la métropole bordelaise à pied. Des abris très demandés, qui font vivre une véritable expérience à ceux qui s'y arrêtent une nuit.

Le succès grandissant des randonnées urbaines s'explique par différents facteurs. "Dans le cadre d'une prise de conscience écologique grandissante, de nombreuses personnes réfléchissent à des

façons de voyager plus durables et locales, et cela les incite à s'intéresser davantage à leur propre région. Ils comprennent qu'on peut voyager à côté de chez soi, qu'une journée de marche peut avoir un véritable effet dépaysant", indique Jens Denissen, paysagiste-urbaniste, co-fondateur de l'association Le Voyage Métropolitain. Selon Bénédicte Pilet, médiatrice culturelle et co-fondatrice de Fresh Street Art Tour : "L'exploration de la ville à pied s'inscrit également dans le mouvement 'slow life' qui incite à retrouver un rythme humain, correspondant tout à fait à celui de la marche."



DE MULTIPLES ATTRAITS

La randonnée urbaine séduit d'ailleurs tous les publics, des étudiants aux seniors actifs. Il faut dire que ses intérêts sont multiples. Au croisement de l'urbanisme, du tourisme, de la culture, de l'art et du sport, elle permet de découvrir le patrimoine au sens large. Se promener dans la ville permet de se réapproprier des territoires qui sont aujourd'hui si développés et étendus qu'il est difficile de bien les connaître. "Au gré des balades, on se crée une nouvelle géographie mentale, on acquiert des points de repères supplémentaires, qui facilitent notre sens de l'orientation, et on apprend les histoires qui façonnent la ville", explique Jens Denissen. C'est aussi l'occasion d'un changement de regard sur notre environnement. Pour Jean-Philippe Trigla, fondateur de Vitry'N Urbaine, "se balader en ville permet de mettre à bas les préjugés. J'observe souvent une différence dans l'attitude des gens quand ils arrivent et quand ils repartent." Autre atout : la randonnée urbaine possède une vraie dimension sociale. On découvre des lieux, mais aussi des gens : les habitants que l'on rencontre au fil de la balade, les artistes de rue et les autres marcheurs. La marche devient un lieu d'expression, d'échange et de débat. "Les itinéraires de nos randonnées ne sont jamais totalement fixés d'avance", précise Jens Denissen. "Cela permet de suivre les indications éventuelles d'un participant". Même philosophie chez Jean-Philippe Trigla : "J'ai tendance à dire que ce n'est pas moi qui guide les gens. Ce sont eux qui me guident en fonction de ce qui attire leur attention." Une déambulation hors du temps qui fait du bien au corps et à l'esprit. Alors, qu'attendez-vous pour vivre une aventure à deux pas de chez vous ? ■

"L'exploration de la ville **à pied** s'inscrit également dans le mouvement 'slow life'."

Envie de balades organisées dans Paris ?

LE VOYAGE MÉTROPOLITAIN
Explorations mensuelles dans le Très Grand Paris.
www.levoyage-metropolitain.com

A TRAVERS PARIS
Promenades urbaines dans Paris le week-end.
www.atraversparis.com

FRESH STREET ART TOUR
Visites de Paris et sa banlieue à la découverte du Street Art.
www.freshstreetart-tourparis.com

VITRY'N URBAINE
Balades à la découverte de Vitry à travers ses arts urbains.
www.facebook.com/Vitrynurbaine