

RANDOCAMP.FR

# L'univers de la randonnée et du camping en France

TRAVEL  
GUIDE

[www.randocamp.fr](http://www.randocamp.fr)

# SOMMAIRE

1. We Love Rando
2. We Love Camp
3. Pourquoi faire de la randonnée?
4. Où faire du camping en France?
5. Les 10 sites les plus populaires en France pour faire de la randonnée
6. Quelles sont les activités à faire lors d'un camping en France?
7. Liste des équipements à avoir pour faire de la randonnée et du camping en toute sécurité

R A N D O C A M P

# We love RANDO

## Qu'est-ce que la randonnée

Une randonnée est une activité de plein air qui consiste à parcourir à pied un itinéraire préalablement défini, généralement en milieu naturel. C'est une façon de découvrir des paysages magnifiques, de se reconnecter avec la nature et de profiter d'un moment de détente et d'exercice physique. Lors d'une randonnée, on peut traverser des sentiers balisés, des chemins de montagne ou des sentiers forestiers. On peut également rencontrer différents types de terrains tels que des montagnes, des vallées, des rivières ou des forêts.

La randonnée peut être pratiquée à différents niveaux de difficulté, allant de simples promenades sur des sentiers faciles à des treks plus exigeants en montagne. Elle peut être réalisée en solo, en groupe ou en famille, et peut durer quelques heures, une journée ou plusieurs jours.

L'équipement nécessaire pour une randonnée comprend généralement des chaussures de randonnée confortables, des vêtements adaptés à la météo, un sac à dos avec de l'eau, de la nourriture, une trousse de premiers soins et une carte ou un GPS pour se repérer.

La randonnée offre de nombreux bienfaits pour la santé, tels que l'amélioration de la condition physique, la réduction du stress et l'augmentation de la concentration. Elle permet également de découvrir de nouveaux endroits, de se déconnecter de la vie quotidienne et de se ressourcer en pleine nature.

GR20  
CORSE



Plus d'information

[www.randocamp.fr](http://www.randocamp.fr)



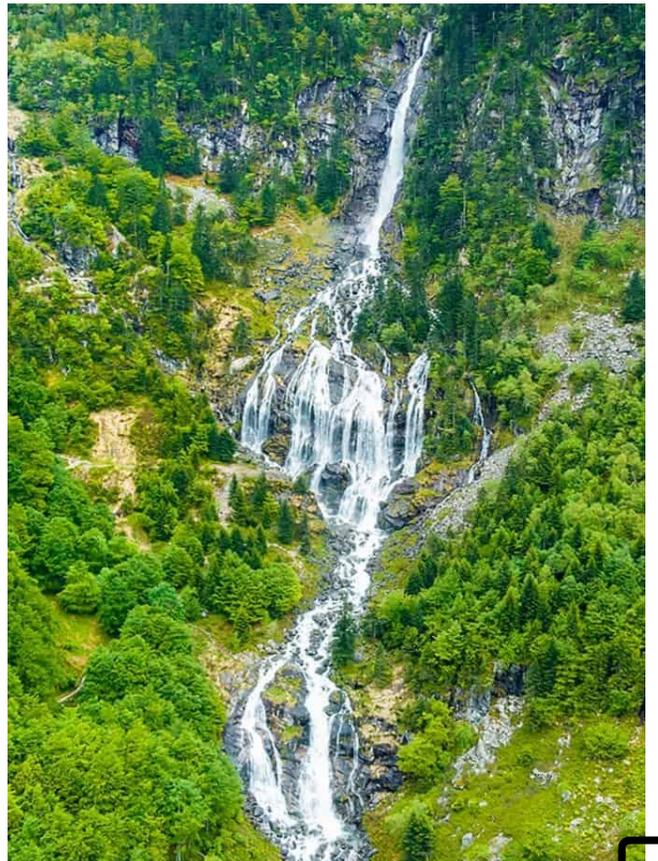


# SENTIER DES DOUANIERS



▪ *Le sentier des douaniers en Bretagne (GR34)*

Dans cet ebook, nous allons explorer toutes les randonnées à faire absolument en France. Que vous soyez un randonneur expérimenté à la recherche de défis ou un amateur de plein air à la recherche de paysages pittoresques, nous avons sélectionné les meilleures randonnées à travers le pays. Des Calanques de Port-Miou, Port-Pin et En-Vau, aux Basses Gorges du Verdon, en passant par le Circuit des 25 Bosses et le Tour du Mont Blanc, vous découvrirez une variété de paysages magnifiques et de défis passionnants. Que vous préfériez les montagnes majestueuses, les plages idylliques ou les volcans endormis, la France offre des sentiers pour tous les niveaux de randonneurs. Préparez-vous à vous immerger dans la beauté naturelle de la France et à vivre des aventures inoubliables.



▪ Cascade d'Ars sur le sentier GR10 dans les Pyrénées



# We love CAMP

## Qu'est-ce que le camping

Le camping sauvage en France est une pratique qui consiste à camper en dehors des terrains aménagés, dans des endroits naturels et non prévus à cet effet. Voici ce qu'il faut savoir sur le camping sauvage en France :

Définition du camping sauvage :

- Le camping sauvage se différencie du bivouac par sa durée, car il s'étend sur plusieurs nuits.
- Il peut être pratiqué avec un véhicule, tel qu'un camping-car, et se fait généralement dans des endroits plus proches de la civilisation.

Législation en France :

- Le camping sauvage est librement praticable, hors des routes et voies publiques, avec l'accord du propriétaire du sol.
- Certaines municipalités peuvent avoir des réglementations spécifiques concernant le camping sauvage.

Conseils pour le camping sauvage :

- Soyez respectueux de l'environnement et minimisez votre impact sur la nature.
- Utilisez des tentes légères à faible encombrement.
- Ne laissez aucune trace de votre passage et emportez vos déchets avec vous.
- Évitez de camper dans des endroits découverts ou sensibles.
- Respectez les éventuelles réglementations locales.



# Pourquoi faire de la randonnée?

## 8 bonnes raisons

La randonnée est une activité qui peut être pratiquée par tous, quel que soit l'âge ou le niveau de condition physique. Que vous soyez un retraité en quête d'aventure ou une personne entre 15 et 60 ans passionnée par la nature, la randonnée offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

### **Voici huit bonnes raisons de faire de la randonnée**

#### ◦ **Profiter des paysages et de la nature environnante :**

La randonnée permet de découvrir des paysages magnifiques, de se promener au cœur de la nature et d'admirer la faune et la flore. Que ce soit en montagne, en forêt ou le long d'un sentier côtier, chaque randonnée offre des panoramas uniques et des moments de contemplation.

#### ◦ **Se ressourcer et se déconnecter du quotidien :**

La randonnée offre une véritable évasion, loin du stress et des préoccupations du quotidien. En marchant en pleine nature, on se déconnecte des écrans et des sollicitations constantes pour se concentrer sur l'instant présent. C'est une occasion de se ressourcer, de se recentrer sur soi-même et de retrouver un équilibre intérieur.

#### ◦ **Améliorer sa condition physique :**

La randonnée est une activité physique complète qui sollicite l'ensemble du corps. En marchant régulièrement, on renforce ses muscles, on améliore son endurance et on entretient sa santé cardiovasculaire. De plus, la randonnée permet de brûler des calories et de maintenir un poids santé.

#### ◦ **Dépasser ses limites et se surpasser :**

La randonnée offre de nombreux défis, que l'on soit débutant ou confirmé. Chaque montée, chaque descente, chaque kilomètre parcouru est une occasion de se dépasser et de repousser ses limites. En accomplissant des randonnées de plus en plus difficiles, on gagne en confiance en soi et en estime de soi.

#### ◦ **Rencontrer de nouvelles personnes et partager des moments conviviaux :**

La randonnée est également une activité sociale qui permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes passions. Que ce soit en rejoignant un groupe de randonneurs ou en participant à des randonnées organisées, on crée des liens et on partage des moments conviviaux autour d'une passion commune.

#### ◦ **Prendre le temps de savourer les petits plaisirs de la vie :**

En randonnée, on prend le temps de savourer les petits plaisirs de la vie. Que ce soit une pause pour admirer un paysage, une dégustation de produits locaux ou une discussion animée avec des compagnons de route, la randonnée permet de ralentir le rythme et de profiter pleinement de chaque instant.

#### ◦ **Favoriser la santé mentale et le bien-être :**

La randonnée a un impact positif sur la santé mentale et le bien-être. En marchant en pleine nature, on réduit le stress, on améliore son humeur et on favorise la relaxation. De plus, la randonnée permet de se vider l'esprit, de prendre du recul et de trouver des solutions à ses problèmes.

#### ◦ **Découvrir de nouveaux horizons et se sentir libre :**

La randonnée offre une sensation de liberté et d'aventure. En parcourant de nouveaux sentiers, en découvrant des paysages inconnus, on élargit ses horizons et on nourrit sa curiosité. Chaque randonnée est une occasion de se sentir vivant et de se reconnecter à l'essentiel.



# Où faire du camping en France?

Le camping sauvage en France offre une expérience unique pour les amoureux de la nature, permettant de se connecter étroitement avec l'environnement naturel. Cependant, il est important de connaître les zones où le camping sauvage est autorisé et de respecter les législations en vigueur pour préserver l'environnement et maintenir de bonnes relations avec les communautés locales. Voici un guide complet pour savoir où faire du camping sauvage en France et comprendre les législations qui encadrent cette activité.

## Zones autorisées pour le camping sauvage en France

- I. **Parcs nationaux** : Les parcs nationaux en France offrent souvent des zones spécifiques où le camping sauvage est autorisé. Cependant, les règles peuvent varier d'un parc à l'autre. Par exemple, dans le Parc national des Pyrénées, le bivouac réglementé est autorisé à plus d'une heure de marche des limites du parc ou d'un accès routier, entre 19h et 9h. Il est donc important de se renseigner sur les règles spécifiques à chaque parc national.
- II. **Parcs naturels régionaux** : Les parcs naturels régionaux en France peuvent également offrir des possibilités de camping sauvage. Comme pour les parcs nationaux, les règles peuvent varier d'un parc à l'autre. Il est recommandé de se renseigner auprès des autorités locales pour connaître les zones autorisées et les règles à respecter.
- III. **Terrains privés** : Dans certains cas, il est possible de faire du camping sauvage sur des terrains privés avec l'accord du propriétaire. Si vous souhaitez camper sur un terrain privé, il est important de demander la permission au propriétaire et de respecter les règles qui vous seront communiquées.

## Législations françaises concernant le camping sauvage

En France, le camping sauvage est réglementé par différentes législations. Voici les principales règles à connaître :

- I. **Camping hors des routes et voies publiques** : Selon l'article R111-32 du code de l'urbanisme, le camping est librement pratiqué hors de l'emprise des routes et voies publiques, avec l'accord de celui qui a la jouissance du sol, sous réserve de l'opposition du propriétaire.
- II. **Interdictions et dérogations** : D'après l'article R111-33 du code de l'urbanisme, le camping pratiqué isolément ainsi que la création de terrains de camping sont interdits, sauf dérogations. Des dérogations peuvent être accordées dans certaines zones, telles que les rivages de la mer, les sites classés, les secteurs sauvegardés, etc.
- III. **Interdictions par les plans locaux d'urbanisme (PLU) et les arrêtés municipaux** : Le camping en dehors des terrains aménagés peut être interdit dans certaines zones par les plans locaux d'urbanisme (PLU) ou par des arrêtés municipaux.





(1) GR20 en Corse



(2) Tour des glaciers de la Vanoise



(3) Parc national des Calanques



# RANDO

## Sites de randonnée

Vous trouverez sur cette page, 3 des plus beaux sites en France pour faire de la randonnée. Ils font bien sûr partis de la check list à faire en tant que passionné de randonnée.



# La fameuse chek-list des 10 sites à faire en France

- GR20 en Corse : Le GR20 est le sentier de randonnée le plus célèbre de France. Il traverse l'île de Beauté du nord au sud et offre des paysages grandioses, des montagnes escarpées aux tourbières pittoresques.
- Chemin de Saint Guilhem : Ce sentier rural est connu pour son charme pittoresque. Il relie le village de Saint-Guilhem-le-Désert à la ville de Montpellier, offrant des vues panoramiques sur les paysages méditerranéens.
- Chemin de Stevenson (GR70) : Ce sentier est célèbre pour son aspect littéraire, car il suit les traces de l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson. Il traverse les Cévennes et offre des paysages magnifiques et sauvages.
- Tour des glaciers de la Vanoise : Ce sentier offre une expérience spectaculaire dans le parc national de la Vanoise. Il permet de découvrir les glaciers, les lacs d'altitude et les sommets majestueux des Alpes françaises.
- Grand tour du massif des Écrins (GR54) : Ce sentier est réputé pour être l'un des plus difficiles de France. Il offre des panoramas à couper le souffle sur le massif des Écrins, avec ses sommets enneigés et ses vallées sauvages.
- Sentiers douaniers de la Côte d'Azur : Ces sentiers côtiers offrent des vues imprenables sur la mer Méditerranée et permettent de découvrir les magnifiques paysages de la Côte d'Azur.
- Chemin de Compostelle en France : Le Chemin de Compostelle est un réseau de sentiers de pèlerinage qui traverse la France. Il offre une expérience spirituelle unique et permet de découvrir de nombreux sites historiques et culturels.
- Parc national des Calanques : Situé près de Marseille, ce parc national offre des sentiers de randonnée le long des magnifiques calanques, des criques sauvages et des falaises impressionnantes.
- Parc national des Pyrénées : Ce parc national propose de nombreux sentiers de randonnée à travers les montagnes des Pyrénées. Les randonneurs peuvent découvrir des paysages alpins, des lacs glaciaires et une faune et une flore riches.
- Parc national des Cévennes : Ce parc national offre des sentiers de randonnée à travers des paysages bucoliques, des vallées verdoyantes et des plateaux sauvages. Les randonneurs peuvent également découvrir des villages pittoresques et une nature préservée.





# CAMP

## Idées d'activités

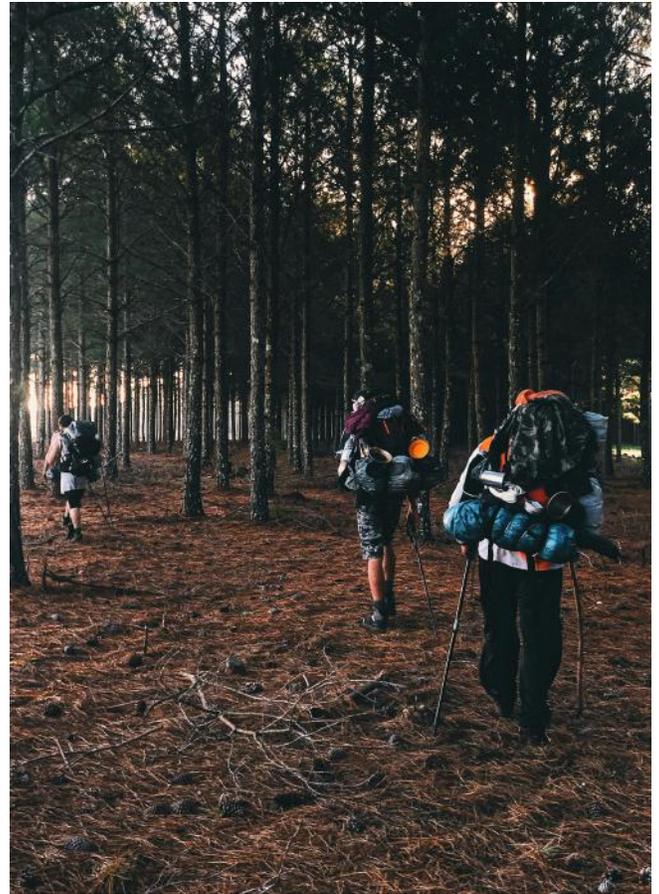
Lorsque vous faites du camping en France, il y a une multitude d'activités à faire pour profiter pleinement de votre séjour. Vous trouverez dans ce guide quelques suggestions d'activités à ne pas manquer.



# Les activités à faire pour profiter de votre séjour

- Randonnée Évidemment : La France regorge de magnifiques sentiers de randonnée à travers ses paysages variés. Que ce soit en montagne, le long de la côte ou à travers la campagne, vous trouverez des itinéraires adaptés à tous les niveaux
- Activités nautiques : Si vous campez près de la mer ou d'un lac, profitez des activités nautiques telles que la baignade, la plongée, le kayak, la planche à voile ou encore la pêche.
- Découverte de la nature : Explorez les parcs naturels et les réserves naturelles de la région où vous campez. Observez la faune et la flore locales, faites des balades à vélo ou à cheval, ou encore essayez vous à l'escalade ou à l'accrobranche.
- Visites culturelles : Profitez de votre séjour en camping pour découvrir les richesses culturelles de la région. Visitez les villages pittoresques, les châteaux, les musées ou assistez à des festivals et des événements locaux.
- Dégustation de spécialités locales : Ne manquez pas l'occasion de goûter aux spécialités culinaires de la région où vous campez. Que ce soit les vins, les fromages, les fruits de mer ou les plats traditionnels, la France regorge de délices à découvrir.
- Activités en famille : Si vous campez en famille, de nombreux campings en France proposent des activités spécialement conçues pour divertir les enfants. Piscines, aires de jeux, animations et clubs pour enfants sont souvent disponibles.
- Observation des étoiles : Profitez des nuits claires en camping pour observer les étoiles. Loin de la pollution lumineuse des villes, vous pourrez admirer la beauté du ciel étoilé.





# EQUIPEMENT

## Sécurité avant tout

Nous avons voulu lister de manière exhaustive les équipements qu'il faut pour effectuer de la randonnée et du camping en toute sécurité en France. Évidemment, ce sont des suggestions et des conseils, vous trouverez beaucoup plus d'informations sur notre site internet.

visiter notre site

[www.randocamp.fr](http://www.randocamp.fr)



## Liste des Équipements indispensables pour faire de la randonnée et du camping en France

- Sac à dos de randonnée
- Tente
- Sac de couchage
- Matelas de sol
- Réchaud de camping
- Popote et ustensiles de cuisine
- Gourde ou bouteille d'eau
- Lampe frontale
- Cartes et boussole
- Vêtements adaptés à la randonnée (pantalons, t-shirts, vestes, chaussettes)
- Chaussures de randonnée
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Répulsif anti-moustiques
- Kit de premiers secours
- Couteau multifonction
- Corde ou tendeur élastique
- Sacs étanches pour protéger vos affaires de l'eau
- Serviette de voyage légère et compacte
- Savon biodégradable
- Papier toilette
- Allumettes ou briquet
- Sifflet de secours
- Couverture de survie
- Bâtons de randonnée
- Appareil photo ou caméra pour capturer vos souvenirs
- Carnet de notes et stylo
- Aliments légers et faciles à préparer (barres énergétiques, fruits secs, repas lyophilisés)
- Sac poubelle pour emporter vos déchets

