



Randonnée pédestre

FICHE GUIDE 5

LES CINQ SENS DU RANDONNEUR

La randonnée pédestre est une activité agréable qui se pratique principalement sur des espaces naturels. Randonner, c'est marcher en s'imprégnant de tout ce qui nous entoure. A nous de faire fonctionner nos **cinq sens**. Sans être exhaustifs, voici quelques éléments qui ne doivent pas nous échapper.

LA VUE



D'une manière générale, les paysages et leur diversité (points et cours d'eau, collines, vallées, végétation).



Les bâtiments: maisons modernes et anciennes, manoirs, châteaux, ponts...



Les animaux sauvages (insectes, grenouilles, renards, chevreuils) et domestiques (vaches, porcs, chevaux, moutons)

L'OUÏE



Ne pas hésiter à s'arrêter pour faire le « bilan » de ce qu'on entend: le vent, la brise, les cris d'animaux, les insectes, le bruit de l'eau...

L'ODORAT



Les odeurs sont très différentes selon le type de temps (pluvieux ou beau).

Par beau temps: s'arrêter de temps en temps pour respirer les odeurs de fleurs, d'herbes, d'ajoncs, d'eau, de terre (boue, amandement des terres....)

Par temps pluvieux: des odeurs plus minérales vont être perçues (roches, terre...)

LE GOUT



Il conviendra d'être très prudent!

A moins d'être accompagné par une personne adulte ayant une bonne connaissance des plantes, il faut éviter de goûter les fruits pourtant très attirants. Attention également aux fruits situés près du sol (fraises des bois) qui peuvent être infectés par les renards.

LE TOUCHER



Là au contraire, tout est permis, à condition de respecter quelques règles.

Toucher n'est pas cueillir, ni déplacer, mais simplement sentir la forme, l'aspect (rugueux, lisse, piquant...), des plantes, des fleurs, des fruits, de l'herbe, des rochers, cailloux, de l'eau, de la terre, du sable, des murs....



Penser à se laver les mains avant le pique-nique (plantes toxiques)

Bonne randonnée

