

Anatole Rando Ane  
Ribevenes  
48150 Meyrueis  
Christian Cleve - Tel : +334 66 45 66 48  
Sylvie Rieucan - Tel : +336 84 43 31 51  
Mail : [anatolerandoane@aol.com](mailto:anatolerandoane@aol.com)

***Petits conseils pour préparer votre randonnée avec des ânes :***

*Partir en randonnée itinérante avec des ânes c'est retrouver un peu l'esprit du nomade, qui ne s'encombre pas du superflu, mais pèse bien l'indispensable.  
C'est pour que votre séjour soit le plus agréable possible qu'il faut bien le préparer.*

*Pour votre confort et notre organisation, les départs se feront avant 10h, le matin.  
La randonnée, et les conseils pour s'occuper de vos compagnons aux longues oreilles, vous seront expliqués la veille ; merci de téléphoner un peu avant, pour s'accorder sur une heure de rendez vous (nous avons des départs et arrivées sur deux lieux.)*

***L'âne porte 30 à 40kg.***

*Ça paraît beaucoup, mais en fait c'est très vite atteint.  
Il faut donc se limiter et penser à préparer ses bagages pour alléger un maximum (vous devrez laisser dans la voiture - ou porter - tout ce qui est en plus du poids maximum.)  
Vous partez en randonnée. Ce moment est différent. On peut s'y contenter de moins de choses.  
Vous n'appréciez que plus, les bons repas ou d'autres choses oubliées...*

***Nous vous fournissons une paire de sacoches pour mettre vos affaires :***

*Les sacs à dos ne tiennent pas dedans, ni les valises, ni les attachés cases...  
Prévoyez de mettre vos affaires dans des poches plastiques (solides, de couleurs différentes ou transparentes : plus simple pour s'organiser.) Vous pouvez également prendre des sacs mous et légers.  
Prévoyez surtout des sacs étanches : nos sacoches ne sont pas toujours imperméables et les bâches de pluies ne sont pas toujours à portée lorsqu'on en a besoin !  
Pour avancer les préparatifs : pesez et séparez vos affaires en deux tas de poids identiques (pour que le bât ne tourne pas). Nous pouvons si besoin, vous fournir un baluchon de l'armée à mettre entre les croisillons. Vous pourrez y mettre vos duvets ou vos tentes (Non conseillé malgré tout, car il vaut mieux le poids le plus lourds vers le bas des sacoches.)*

***Pour ceux qui vont en gîte :***

*Vous pouvez vous contenter d'un sac à viande (drap cousu) ou tout petit duvet très compressible et léger : il y a des couvertures dans les gîtes et refuge, pas de serviette de toilette par contre (vous pouvez souvent louer des draps pour quelques euros.)*

***En ce qui concerne les affaires à prendre :***

*Lorsqu'on s'occupe des ânes, on se salit plus vite, mais ce n'est pas la peine de prendre une tenue par jour !*

*Les vêtements blancs sont déconseillés : l'âne prend plaisir à se rouler dans la poussière pour prendre son bain et se débarrasser des parasites.*

*Parents : je vous vois venir ! "Ce sont les enfants qui vont prendre les ânes en charge, c'est pour eux qu'on les prends". Mais rappelez vous du petit chien, du chat, du hamster ou du*

poisson rouge... En fait, ce n'est pas toujours eux qui vont s'en occuper et il faut souvent les aider.

**Petite liste pour les colons d'Anatole Rando âne :**

- Chaussures de marche (dans lesquelles on est bien, pas achetée au dernier moment !)
- Une paire de chaussures légères (comme des tongs, mules, sandales, pour se délasser le soir)
- Tshirts (on peut les laver en route, l'été ça sèche vite)
- Short ou pantalon léger (pas de jean : trop lourd et long à sécher)
- Un pull chaud, un vêtement de pluie (cape de pluie : bien commode et légère)
- Un chapeau
- Lampe de poche
- Porte carte (s'il pleut, votre carte sera illisible. Ou bien une pochette plastique fermée, comme un sac de congélation.)
- Ne pas oublier qu'il peut faire très chaud, autant que froid.
- Et surtout ne pas oublier **la gourde**.

Avoir un ou deux litres d'eau par personne (surtout sur les Causses, c'est **indispensable**). Vous pouvez vous servir de bouteilles enroulées dans des serviettes de toilette mouillées ou enroulées dans du papier journal, ça gardera le frais.

Le mieux, c'est d'avoir de petits sacs à dos avec soi, pour avoir à proximité :

- l'eau et des petits remontants : vivre de course comme fruits secs, raisins secs, figues...
- carte et itinéraire (avec la poche plastique. Nous vous prêtons les cartes)

Même un jeune enfant peut s'habituer à avoir son petit sac à dos avec son eau et son goûter, ça répartit l'eau à prendre pour tout le monde.

Pour les affaires de toilette : peut être que ce n'est pas la peine de prendre un savon et un dentifrice par personne : **allégez !** Pas de vanity-case.

Un petite trousse à pharmacie : pansements pour les ampoules, un désinfectant, granules d'arnica pour coups, quelque chose pour les brûlures du soleil (Se protéger à l'avance est préférable.)

Si vous partez avec de très jeunes enfants et qu'ils ont déjà un casque VTT, ça peut être bien de le prendre s'ils se reposent parfois sur l'âne.

Relisez attentivement la description de l'itinéraire pour voir quand il y a des épiceries (pensez aux horaires d'ouvertures : souvent fermées entre 13h et 17h.)

Si vous êtes nombreux : Vous pouvez parfois prévoir de déposer des aliments ou des affaires à l'avance.

Les petites épiceries à la campagne ferment petit à petit, vous pouvez acheter des choses sur place. Il y a l'essentiel, en général, et des produits du pays (confitures, miel, charcuterie, fromages...)

Dans notre région le **téléphone portable ne passe pas partout**.

## ***Une randonnée ça se prépare, pensez à consulter la météo avant de partir.***

### ***Pour les personnes qui partent en bivouac :***

*Lorsque vous cherchez un lieu de bivouac avec un âne il faut avoir un autre regard. Pensez à l'espace pour votre tente et à l'endroit pour l'âne. Il faut de quoi manger et être bien. Sans danger pour lui, il ne doit pas être trop loin de vous non plus. Le matin, pensez à le changer d'endroit dès votre réveil.*

### ***Autres petits conseils :***

*Il serait bien de penser à prendre un savon de toilette biodégradable, de même pour le produit vaisselle.*

*Et tant que j'y pense, une petite pelle pour vos WC nature. Sinon, remportez le papier wc usagé dans vos poubelles (le papier toilette met 3 mois pour se dégrader !)*

### ***Enseignez à vos enfants comment faire.***

*En fin de saison, les taches de couleurs (papier wc) dans les buissons ou sous les pierres sont un des facteurs qui poussent les propriétaires des lieux de bivouaque à renouveler leur autorisation ou non. **Ne laissez rien derrière vous, emportez vos poubelles.***

*Pour les lampes de poche : il en existe maintenant de très légères, petites et qui durent longtemps (lampes à iodes). Cet investissement vous ressortira certainement.*

### ***Toujours penser léger !***

*Essayez de réfléchir à l'avance aux repas et ravitaillement : pensez léger !*

*Pas de grosses boîtes de conserve.*

*Des choses qui calent après un exercice physique : style purée mousseline ; pour des soirées un peu fraîches une soupe déshydratée avec des vermicelles sera bien appréciée.*

*On peut varier :*

*Des céréales qui gonflent vite avec peu d'eau : semoule, boulghour, pilpil, quinoa (ce riz des incas se trouve en COOP Bio ou commerce équitable). Les lentilles corails roses cuisent aussi très vite.*

*Pour vos fruits ou légumes : les poches isothermes sont pas mal pour garder un peu les légumes au frais (évitez les fruits qui s'écrasent.)*

*Vous pouvez prendre peut être de petits tupperware pour les choses qui risquent de s'écraser.*

*Évitez les bocaux en verre, ils sont lourds et peuvent se casser.*

*Lait en poudre, miel peu sucré peuvent être excellent au petit déjeuner.*

*Attention : dans les sacoches, les choses peuvent s'écraser.*

### ***Souvent les feux sont interdits !***

*Si vous êtes habitués ou bien organisés, que vous avez des suggestions à faire pour améliorer et varier ce petit topo, nous accueillerons avec plaisir vos judicieuses idées et conseils. Merci.*