

Lausanne

24 Heures  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 35'529  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 26  
Surface: 104'990 mm²

# Le randonneur en herbe a son propre terrain de jeux

Plusieurs guides proposent des balades pour jeunes marcheurs et poussettes. Exemple à Champéry

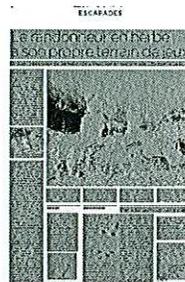


Une rando réussie pour jeune marcheur ou bébé en poussette est avant tout une rando qui présente des pauses et des activités ludiques.

Lausanne

24 Heures  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 35'529  
Parution: 6x/semaine

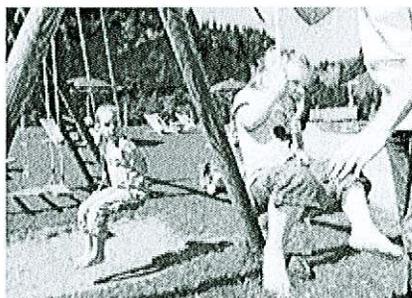


N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 26  
Surface: 104'990 mm<sup>2</sup>

**Karim Di Matteo** Textes  
**Chantal Dervey** Photos

**A** l'arrière de la voiture, Giulia pique un somme. Dans sa petite tête blonde de 3 ans, elle rêve peut-être de sa première randonnée à l'alpage de Barme, sur les hauts de Champéry. A moins que son père ne prenne ses désirs pour des réalités. Quoi qu'il en soit, le moment est bien choisi pour un rouppillon en vue de l'effort à venir.

Depuis la station, il faut rouler un bon quart d'heure dans le clair-obscur de la forêt avant de déboucher dans cette belle clairière baignée de soleil. Vastes pâturages, quelques chalets dispersés sur fond de massifs des Dents-du-Midi et des Dents Blanches. Plus loin, deux grimpeurs s'emploient à gravir le très prisé rocher de Barme, là où la route prend fin. L'heure est venue de garer son véhicule au par-



Les «randonnées d'Eloïse» croisent régulièrement des parcs de jeux.

king de la bien nommée cantine de Barme. Au vu du panorama, on se félicite déjà d'avoir suivi les conseils de Carole Pierrehumbert Heuri, auteure des guides pour jeunes marcheurs et poussettes *Les randonnées d'Eloïse* (lire ci-dessous).

9 h 30. Pour la petite marcheuse, c'est l'heure du réveil en douceur, du badiageonnage de crème solaire et du topo coloré de papa au sujet de la boucle d'une heure et demie. Pour seul commentaire, l'intéressée se fend d'un bâillement à lui décrocher la mâchoire. Les vaches dans la pente et les insectes au bord du torrent piquent bien plus sa curiosité.

L'arrivée de Robin, 7 ans, son compagnon de randonnée du jour, finit de motiver les troupes. Moins toutefois que le trampoline et le parc de jeux de la buvette voisine. La soudaine excitation des randonneurs en herbe est à deux doigts de faire tourner court la balade. «On s'y arrêtera à la fin de la promenade, c'est promis.» Après mûre réflexion, l'argument fait mouche. On a eu chaud.

### Cap sur le parc

Il faut au bas mot quinze minutes pour parcourir en accordéon les 100 premiers mètres de parcours. C'est que ça prend du temps de constituer un bouquet de fleurs multicolore! Un sac en tissu aurait été utile en vue de créer un herbier. On fera mieux la prochaine fois.

Pour une première rando, Giulia doit se contenter de ses baskets, de toute façon la course est qualifiée de facile. D'ailleurs, elles s'adaptent parfaitement

au premier tronçon goudronné. C'est moins le cas sur les racines des arbres dans la pénombre des bois. Robin, lui, peut compter sur de robustes chaussures. Quant à son paternel, ce n'est pas un marcheur du dimanche...

«C'est joli la forêt!» s'exclame notre randonneuse. Papa bombe le torse. Un bouquet de fleurs plus loin, la musique a déjà changé: «C'est difficile!» Comprenez: «Porte-moi!» Pour éviter le traquenard, on mise sur l'estomac de la capricieuse et on sort le paquet de chips. Bonne pioche. Le regard s'illumine, la bonne humeur semble de retour. Robin en pique une, puis deux. Les négociations vont bon train et on se remet en route.

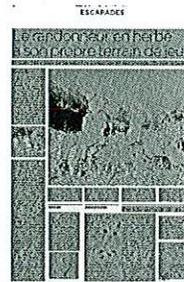
De retour à la lumière, on s'amuse sur le pont qui enjambe le torrent. C'est bien ça, les ponts, pour lancer des cailloux. En plus, ça met en appétit. On sort la bouteille d'eau, les sandwiches, les barres de céréales, les carottes pelées. On y ajoute un livre de dessins et des feutres, et le repas prend une tournure créative.

Les batteries rechargées, on attaque le dernier bout. Après quelques minutes, le trampoline et la balançoire sont à nouveau en ligne de mire. La mine un peu tirée de Giulia cède la place à des yeux en soucoupes et à un sourire en banane, ce qui nous vaut le premier et seul sprint de la journée. A l'évidence, la clé du succès d'une rando pour petiots tient dans les distractions ludiques qui jalonnent le parcours. Au final, papa a bon espoir de voir Giulia remettre ça. Et elle portera de vraies chaussures de marche cette fois.

Lausanne

24 Heures  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 35'529  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 26  
Surface: 104'990 mm<sup>2</sup>

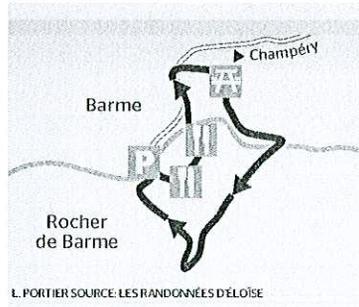
## Pratique

**Comment y aller?** L'alpage de Barme n'est pas desservi par les transports publics. Compter quinze minutes depuis le parking du Grand Paradis, à la sortie de Champéry.

**Quelle longueur?** La balade de 1,9 km dure trente minutes pour un adulte. Compter le double avec des enfants.

**Et en poussette?** Tout à fait possible avec une poussette tout terrain, mais il faut s'attendre à un ou deux passages un peu plus délicats en forêt.

**Mais encore?** Le parcours croise une aire de pique-nique, et les lieux pour s'arrêter ne manquent pas. Deux buvettes proposent des places de jeux.



## Avant de partir

**Temps de parcours:** une heure pour un adulte en vaut deux ou trois pour un enfant de 3-4 ans.

**Les distractions:** laissez tomber les programmes établis, l'enfant doit avant tout s'amuser. Emportez une boîte à insectes, une loupe, des jumelles, un jeu de cartes, etc. Place à l'imagination.



**Trousse de premier secours:** au moins du désinfectant, des sparadraps, des ciseaux, des compresses, de l'arnica, une couverture de survie.

**Des pauses régulières:** pour se reposer, s'hydrater et manger.

**Météo:** prévoyez des habits de pluie et annulez si les conditions sont mauvaises.

Lausanne

24 Heures  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 35'529  
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 844.3  
N° d'abonnement: 844003  
Page: 26  
Surface: 104'990 mm<sup>2</sup>

## Deux livres pour se lancer

● A la naissance de sa fille Eloïse, Carole Pierrehumbert Heuri a pu constater combien les guides de randonnées n'étaient pas faits pour satisfaire une maman accro à la marche avec son enfant. Ses *Randonnées d'Eloïse* comblent cette lacune avec des balades adaptées aux bambins dont le pas est encore incertain ou obligés d'admirer le spectacle depuis leur poussette tout-terrain. Les trois livres de cette Lausannoise vivant à Nendaz (VS) ont connu un joli succès en librairie. Chacun propose vingt itinéraires. Le premier se penche sur le Valais central (2010), le deuxième sur le Chablais vaudois et le Bas-Valais (2011) et le petit dernier, paru ce printemps, sur le Haut-Valais. Tous sont rattachés à une thématique liée au lieu et proposent des activités ludiques dans les environs. Un tableau aide à choisir la meilleure rando en fonction de l'âge et les pages introductives proposent une foule de conseils pratiques, règles de sécurité et autres astuces.

*Le guide des randos en famille*, paru en 2011, a repris le concept. Avec ses

faux airs de Guide du routard, il a l'avantage de présenter une palette d'itinéraires étendus à toute la Suisse romande, canton par canton (Vaud a droit à 14 parcours). Élégant, compact (chaque balade tient sur une double page), offrant une grande facilité de lecture et de sélection des randonnées, il s'avère un outil très agréable pour les préparatifs et sur le terrain.



**Les randonnées d'Eloïse en Haut-Valais**  
Carole Pierrehumbert Heuri,  
Editions Slatkine, 2012,  
155 pages. 29 fr.



**Le guide des randos en famille, les 50 plus belles balades de Suisse romande**  
General Media,  
170 pages, 19 fr.