

Une rivière en guise de chemin

Pourquoi ne pas, pour changer, remonter un cours d'eau à pied? L'aquarando séduit celles et ceux qui n'ont pas peur de se mouiller les orteils. Et qui bénéficient de bonnes connaissances de la sécurité et de la protection de l'environnement.

Texte: Patricia Michaud

Etats-Unis, Utah, Parc national de Zion: chaque année, des milliers d'amatrices et d'amateurs de marche font le déplacement aux Narrows pour s'adonner à une randonnée un peu particulière. C'est les pieds dans l'eau qu'ils évoluent – durant plusieurs heures pour les plus expérimentés – au cœur du splendide canyon. Plus près de la Suisse, dans les gorges françaises du Toulourenc, situées entre la Drôme et le Vaucluse, nombre de randonneuses et randonneurs utilisent eux aussi le lit de la rivière en guise de chemin pédestre.

A l'image d'autres activités aquatiques telles que la baignade en eau froide, l'aquarando fait de plus en plus d'adeptes. Également appelée randonnée aquatique ou encore ruisseling, la pratique de la marche en rivière ne se distingue

pas fondamentalement de la randonnée sur la terre ferme. Pour s'y adonner, il ne faut a priori pas grand-chose de plus qu'une paire de chaussures assurant la stabilité – qu'elles soient ou non spécialement conçues pour l'eau –, l'accès à des informations météorologiques fiables, ainsi qu'un minimum de condition physique.

UNE VERSION «SOFT» DU CANYONING

Accompagnateur en montagne et diplômé en sauvetage aquatique, John Heiniger recommande néanmoins vivement aux personnes intéressées d'engager un ou une guide. Pour des questions sécuritaires d'une part. «Dans les gorges, en cas de pépin, vous ne disposez pas toujours de réseau pour appeler les secours.» Et s'il y en a, du réseau, «on ne pourra pas pour autant vous envoyer un hélicoptère.» Pour des questions environnementales d'autre part. «Lorsque l'on marche

dans l'eau vive, il faut être au fait des différentes saisons, celle de la nidification des oiseaux, de la reproduction des poissons, etc., pour ne pas perturber l'écosystème.»

Sa société d'activités en plein air, basée dans le canton de Vaud et baptisée Following John, propose à des groupes composés de famille, d'amis ou de collègues de travail de remonter des cours d'eau à la force des mollets. En s'aidant parfois des mains pour franchir un obstacle, comme en montagne. «Nous fournissons aux participantes et participants des combinaisons isothermiques et, selon l'itinéraire choisi, des casques pour faire face à d'éventuelles chutes de pierres.»

Pour se prêter à l'aquarando, un cours d'eau doit dans l'idéal comporter des tronçons aux profils variés, ne pas être trop plat – afin d'offrir quelques sensations aux marcheuses et marcheurs – et bénéficier d'un peu d'engagement, par exemple des gorges. Il faut par

ailleurs veiller à ce que le débit ne soit pas trop important. Sans oublier la question des accès: peut-on facilement entrer dans l'eau et, au besoin, en sortir?

TROIS FOIS PLUS FATIGANT QUE LA RANDO

Propriétaire de Valrafting, Jean-Marc Champsaur a lui aussi décidé de surfer sur le succès de la randonnée aquatique. Cette activité figure désormais dans le catalogue de la société valaisanne, aux côtés de la nage en eau vive, du rafting et du canyoning. «On pourrait décrire l'aquarando comme une version «soft» du canyoning, que ce soit au niveau des sensations ou de l'équipement.» Point ici de corde et de baudrier, ni de descente en rappel dans des cascades. Reste que «nous vendons des sensations, par exemple en proposant des toboggans naturels, des trous d'eau, de petits sauts.»

Comme son homologue vaudois, il estime que la pratique – sans

guide – de la marche en rivière doit être réservée aux personnes expérimentées. Outre être bonnes nageuses, elles doivent en effet disposer de solides connaissances de la météo, ainsi que des risques de crues soudaines. Ces dernières peuvent être provoquées par les lâchers d'eau des barrages, mais aussi par de gros orages qui se produisent parfois à des dizaines de kilomètres de l'endroit où l'on se trouve.

«La base de la base en matière de sécurité, c'est de systématiquement informer quelqu'un de l'itinéraire que l'on va emprunter avant de partir», complète John Heiniger. «Dans l'eau froide, on atteint beaucoup plus rapidement ses limites physiques que sur un chemin pédestre», ajoute l'accompagnateur en montagne. L'aquarando est «environ trois fois plus fatigante» que la randonnée traditionnelle. «Marcher deux heures dans l'eau, c'est déjà très bien!» A ne pas oublier non plus lors de la

planification de l'itinéraire: dans une rivière, on évolue moins vite que sur la terre ferme. Selon des sites spécialisés consultés sur Internet, il faut compter environ une heure pour faire 1,5 kilomètre.

PROMENONS-NOUS DANS LA MER

Tenté par l'expérience mais pas assez téméraire pour se jeter à l'eau vive? Une pratique qui connaît elle aussi un boom fulgurant, notamment au bord de l'Atlantique, c'est celle de la promenade en eau de mer. En Suisse, certains lacs offrent des possibilités similaires, bien que sur des distances moins importantes. A noter qu'ici aussi, les règles de sécurité élémentaires s'appliquent. Tout comme celles visant à ménager l'environnement. La campagne «Sur l'eau avec respect» de l'association «Nature & Loisirs» permet d'y voir plus clair à ce sujet.

nature-loisirs.ch/eau

Publicité



NOUS RANDONNONS EN LIGNE



SAVIEZ-VOUS...

... que d'autres contenus multimédias passionnants, comme des vidéos, vous attendent en ligne?



Lisez LA RANDONNÉE n'importe où, n'importe quand:
la-randonnee.ch

