



# KIT DE LA MICROAVENTURE

COMMENT SE LANCER





Aventure, exploration, dépassement de soi, autant de termes associés à des contrées lointaines, des conditions extrêmes et souvent des athlètes à mi-chemin entre l'ours et le superhéro. On dit souvent des images qu'on nous propose de ces performances, qu'elles sont « inspirantes » et on s'imagine, confortablement installé derrière l'écran de son ordinateur qu'un jour peut-être, on fera la même chose.

C'est alors que la plupart d'entre nous abandonne, n'allant pas plus loin que le rêve car l'entreprise paraît insurmontable : pas l'idée, pas le budget, pas le temps, pas la condition physique, etc. Autant de bonnes (ou mauvaises !) raisons de ne rien faire.

Mais si au contraire on souhaite passer de l'**inspiration** à l'**action**, comment fait-on ? Que penseriez-vous si nous vous disions que l'aventure est accessible là, tout de suite, et ouverte à tous ? Et si vous tentiez de faire votre première micro-aventure ?

# QU'EST CE QU'UNE MICRO-AVENTURE ?

## OU MICROADVENTURE ?

Le concept de microadventure a été proposé en premier lieu par Alastair Humphreys\*, un aventurier qui a été nommé par le National Geographics « Aventurier de l'année » en 2012. Il a accompli des expéditions d'envergures mais doit sa popularité au concept de Microadventure.

Par respect pour son inventeur, nous utiliserons le terme microadventure plutôt que sa traduction Française.

Comme son nom le suggère, la microadventure est une « petite » aventure. Ne nous méprenons pas, « petite » ne signifie pas qu'elle ne vaut pas le coup d'être vécue ! Les microadventures se déroulent sur une courte période (1 ou quelques jours maximum), près de chez vous et ne requiert pas, ou très peu, de matériel ou compétences. Ces aventures restent néanmoins des expériences uniques !

\*Son blog: <http://www.alastairhumphreys.com/>

**Le Larousse défini ainsi l'aventure :**

«Entreprise comportant des difficultés, une grande part d'inconnu, parfois des aspects extraordinaires, à laquelle participent une ou plusieurs personnes»

**On pourrait alors définir ainsi la microadventure :**

*Entreprise comportant parfois  
des difficultés,  
une part d'inconnu,  
des aspects extraordinaires,  
à laquelle participent une ou  
plusieurs personnes...*



# POURQUOI FAIRE DES MICROADVENTURES ?

## ET SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ?

Sentez-vous cette pointe d'excitation, cette légère montée d'adrénaline lorsque vous parcourez les blogs des plus grands aventuriers, la page Facebook des dernières explorations à l'autre bout du monde ? Cette petite voix qui vous chuchote : « go ! » ?

Sentez-vous que le « confort » de la routine quotidienne n'est pas si agréable que cela et que votre corps comme votre esprit a besoin d'incertitude et d'exploration ? Mais vous sentez aussi probablement la peur, le doute : celui de ne pas être capable, de ne pas avoir les « moyens » nécessaire.

**Et si vous pouviez vous aussi être dans l'aventure plutôt que simple spectateur ?**

La microaventure nous paraît être le moyen idéal pour passer à l'action : bien que ces aventures soient faciles à organiser et à conduire, elles vous permettront de **sortir de votre zone de confort** et de découvrir de nouvelles choses.

Les microaventures s'adressent à tous car elles ont la beauté de pouvoir être construites sur mesure en fonction du temps que vous avez à y consacrer et de vos envies et votre condition physique.

Que vous soyez déjà sportif ou complètement sédentaire vous trouverez chaussure à votre pied.

# CHOISIR SA PREMIÈRE MICROADVENTURE

## ET SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ?

La première microadventure est tout à fait particulière car vous n'avez encore aucune expérience en la matière. Vous ne pouvez alors qu'imaginer ce qui est à votre portée en fonction de ce que vous connaissez déjà et de ce que vous pensez être possible.

L'erreur à ne pas commettre est de choisir une microadventure trop difficile. Quand nous avons découvert le concept, nous avons imaginé une première aventure qui relevait en fait plus du défi que de la microadventure : Réaliser 300km de trail en 1 mois. Modestes coureurs mais tellement excités par l'idée nous avons placé la barre trop haut et avons échoué le 10ème jour, quand après un total de 114km cumulés, une tendinite à la rotule a contraint à arrêter.



Ce défi n'avait en fait rien d'une microadventure : il était difficile, s'étalait sur un mois complet et n'était pas vraiment compatible avec un quotidien professionnel et familial chargé.

Cependant, nous ne voyons pas cette expérience comme un échec mais plutôt une expérience très intéressante qui nous a permis de mieux comprendre où se situaient nos limites et donc mieux imaginer la suite.

Nous avons donc mis sur pied un nouveau projet beaucoup moins ambitieux mais très excitant : traverser en ligne parfaitement droite un canyon. Sur la carte l'itinéraire représentait moins de 2km avec un dénivelé d'environ 200m.

Mais comment faire de l'équivalent d'une petite balade en famille le dimanche après midi une microadventure ? En y ajoutant une part d'inconnu !

Sur l'itinéraire imaginé, pas de chemin à suivre, seulement un cap, 180° Sud, un point de départ au bord d'un sentier de randonnée et une obligation, quelque soit le terrain ou les obstacles, ne jamais changer de direction !

Vous pouvez retrouver sur le site [OneYearOfAdventure](#)\* pour en savoir plus sur cette microadventure.

Choisissez donc quelque chose de facile et à votre portée. Plus vous apprendrez, plus vous explorerez et plus vous pourrez imaginer de nouvelles microadventure.

\*Article PLEIN SUD <http://oneyearofadventures.com/project/plein-sud>

# QUELQUES EXEMPLES DE MICROADVENTURES

SI VOUS MANQUEZ D'IMAGINATION, VOICI QUELQUES IDÉES DE MICROADVENTURES QUI PEUVENT VOUS METTRE LE PIED À L'ÉTRIER.

## LE 7 À 8 : DORMIR DEHORS

- **Difficulté** : Facile
- **Matériel** : Duvet, tapis de sol, frontale
- **Durée** : 14h
- **Exemple** : <http://oneyearofadventures.com/project/7-a-8/>



**CONCEPT** : L'idée est de passer une nuit dehors, si possible à la belle étoile et au beau milieu de la nature, sans rien changer à votre routine. Pour une première vous pouvez aussi le faire dans votre jardin !

Vous quittez le bureau en fin de journée et partez en direction du bout de nature le plus proche. Même si vous habitez une grande ville, vous serez surpris de constater qu'en une heure de train vous pouvez trouver un coin tranquille en campagne où passer la nuit. Le lendemain matin, vous faites le chemin en sens inverse et être à l'heure au bureau. Vous serez plus énergique et optimiste que la veille !

## LA LIGNE DROITE

- **Difficulté** : Facile
- **Matériel** : Carte, boussole, chaussures de randonnée
- **Durée** : Quelques heures
- **Exemple** : <http://oneyearofadventures.com/project/plein-sud/>



**CONCEPT :** Sur une carte, choisissez un point de départ dans la nature, un point d'arrivée et décidez de suivre exactement une ligne droite pour relier les points. Autorisez vous 2m de chaque coté de cette ligne imaginaire pour éviter d'avoir à grimper aux arbres !

### LOCOMOTION INHABITUELLE



- **Difficulté :** Facile à difficile
- **Matériel :** trottinette, vélo, skate, rollers ... ou autre !
- **Durée :** Quelques heures
- **Exemple :** <http://oneyearofadventures.com/project/marche-forest-marche-mars/>

**CONCEPT :** Choisissez un parcours que vous faites fréquemment en voiture ou transport en commun et décider d'emprunter un moyen de transport inhabituel (en tout cas pour vous). Faites attention à ce que le mode de transport choisi soit compatible avec l'itinéraire !

### LA RANDONNÉE KAYAK



- **Difficulté :** Moyenne à difficile
- **Matériel :** kayak, Hamac, Duvet
- **Durée :** De 2 à quelques jours
- **Exemple :** <http://oneyearofadventures.com/project/la-riviere-pourpre/>

**CONCEPT :** Descendre une rivière ou un fleuve sur plus d'une journée afin de passer au moins une nuit sur les berges. Une variant plus difficile sera de parcourir l'intégralité d'un cours d'eau de la source à la mer !

*Osez la microaventure.  
sortez de votre zone de confort  
et re-decouvrez vous !*

Vous avez des idées, des questions des commentaires ?

Partagez les nous dans les commentaires de cette page :  
<http://oneyearofadventures.com/kit-de-la-microaventure>

*Merci et a bientôt  
Victor & Lilian*

