Dossier de presse 2022

La randonnée avec des ânes

www.ane-et-rando.com

COORDONNÉES FNAR :
Fédération Nationale
des Ânes et Randonées
inforando@ane-et-rando.com
Tél : 06 95 26 29 96

CONTACT PRESSE :
Sophie Manuel
presse@sophiemanuel.com
Tél : 06 15 12 73 31

FNAR
Fédération Nationale Ânes et Randonnées

Communiqué de presse 2022

www.ane-et-rando.com

Randonner avec un âne, un chemin vers le lâcher prise !

Randonner avec un âne, cela change tout à l'excursion classique. Certes il y a le plaisir de la marche tranquille permettant la découverte des plus beaux coins du monde, et il y a l'âne, un animal si convivial et attachant, il est le moteur de la randonnée ! Cette expérience unique peut être aussi un moyen d'avancer sur notre fameux « lâcher prise », de renoncer à tout contrôler, être à l'écoute de l'âne et de profiter tout simplement !

En France, une soixantaine d'âniers réunis au sein de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées invitent à la randonnée avec des ânes. Ils vous concoctent des aventures, parfois pas très loin de chez vous, pour vous faire vivre un retour à la simplicité et à la nature. La randonnée est bien connue pour ses nombreux avantages, elle est excellente pour le moral, elle ouvre l'horizon et aère l'esprit.

Marcher en compagnie d'un âne

L'attrait de l'animal est une des raisons de ce choix mais il y en a de nombreuses.
L'âne est l'animal idéal pour rompre avec nos rythmes effrénés. A 3 ou 4 km/heure, randonner avec un âne invite à ralentir le temps pour marcher, observer. Côté pratique, il permet de gagner en autonomie en s'allégeant de quelques kilos. A raison de 30 à 40 kg répartis de part et d'autre de ses flancs, l'âne peut porter ainsi les bagages de 2 à 4 personnes, parfait pour les itinérances entre amis ou en famille. L'âne qui est un super compagnon de route, égaye le quotidien du randonneur et devient le moteur de la marche, même les enfants vont adorer marcher. En effet, ce nouveau copain, dont ils pourront être responsables, les portera parfois mais surtout les motivera. En fait tout le groupe, apprendra dans cette aventure, l'écoute et le respect de l'autre et la recherche du compromis.

Un animal incroyable

Loin des clichés, l'âne est un animal calme et serein en toutes circonstances. L'ânier FNAR vous consacrera un moment pour vous expliquer le fonctionnement de la randonnée, ce qu'il faut savoir sur l'âne, comment nourrir, étriller, brosser, curer, abreuver, bâter et mener ce nouveau compagnon. Des gestes faciles et simples, aucune connaissance n'est requise avant l'aventure. Il vous parlera du caractère de l'âne qu'il vous confie.

L'âne est doux, affectueux, attentif aux autres et, surtout, il apprécie la compagnie des humains. Petit à petit, pour votre plus grand bonheur et celui de l'âne, vous lâcherez prise et une belle complicité se créera lors de cette excursion. Vous aurez de superbes anecdotes et d'inoubliables péripéties à raconter à votre retour !

Des âniers professionnels

Choisissez votre destination, plutôt côte de granit rose, parc du Haut Languedoc, forêt de Sologne, ou montagne du Vercors ? Les 60 ânier de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées (FNAR) sont situés sur toute la France et vous promettent la beauté de paysages incroyables. Seul, en famille ou entre amis, la randonnée liberté avec un âne permet de découvrir une destination en toute indépendance avec votre road book ou votre carte. Chaque soir, l'arrivée se fait dans l'hébergement défini en amont avec l'ânier (chambre d'hôte, camping, gîte, logement insolite…) ou bivouac pour les plus aventuriers. Tout est bien-sûr prévu dans les lieux pour la nourriture et l'eau de l'âne.

On peut aussi choisir de se faire accompagner. Outre leur connaissance de l'animal, les ânier sont tous des amoureux de leur région qu'ils ont à cœur de faire découvrir à travers la faune, la flore, l'histoire, le patrimoine, mais aussi la gastronomie. Richesse du séjour garantie ! Enfin, pourquoi ne pas se lancer dans la grande aventure, la vraie ! Partir sur les sentiers de Compostelle, de Stevenson, des Huguenots. Des itinéraires mythiques balisés qui invitent à retrouver l'essentiel : marcher, observer, sentir, découvrir... En toute légèreté.

Infos pratiques

Randonnée liberté :
de 50 à 65 € pour un âne/jour
Randonnée accompagnée :
à partir de 300 € pour 2 jours
Liste des ânier professionnels :
Carte de France consultatble sur
http://www.ane-et-rando.com/carte-adherents

Contact presse :
Sophie Manuel - Tél : 06 15 12 73 31
presse@sophiemanuel.com

Ânes et handicaps

Portes-ouvertes le vendredi 7 et et samedi 8 octobre 2022 des ânier FNAR engagés dans la médiation animale et la randonnée pour les personnes en situation de handicap dans une approche pédagogique, thérapeutique ou d'accessibilité de la randonnée pour tous.

La randonnée avec un âne

Sortez des sentiers battus en partant randonner avec… un âne ! Seul, en famille ou entre amis, pour un jour ou le temps d'un week-end voire d'une semaine : les âniers de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées (FNAR) vous accompagnent dans votre désir d'évasion.

Une formule pour chaque envie

Vous avez une âme d'aventurier et souhaitez sillonner librement une région de l'Hexagone ? Optez pour une « randonnée liberté » : votre ânier vous fournira un bât, un topo-guide et vous confiera un âne pour une demi-journée, quelques jours, plusieurs semaines… À vous de choisir ! Vous êtes un randonneur novice et/ou préférez être guidé sans vous soucier de l'organisation ? La formule « randonnée accompagnée » est faite pour vous ! Pendant une journée ou plusieurs jours, votre guide, titulaire d'un brevet d'État, se fera une joie de vous faire découvrir les mille beautés de sa région. Quant aux ambitieux qui rêvent de parcourir un long chemin mythique, ou les quatre coins de la France de nos régions, ils ne sont pas en reste : différents âniers vous permettent de randonner dans le cadre d'un « grand itinéraire ».

Une expérience unique

Imaginez un compagnon de route silencieux, doux et pourtant doté d'une forte personnalité… En randonnant avec un âne, vous découvrirez non seulement un animal sociable et malin mais vous profiterez également davantage de votre itinérance : équipé d'un bât et de sacoches, l'âne portera en effet vos bagages, vos pique-niques et même vos jeunes enfants, lorsqu'ils viendront à traîner des pieds. Vous n'aurez plus qu'à vous émerveiller devant la nature qui s'offre à vous.

Et pour découvrir cette façon de randonner, pas besoin d'être un marcheur expérimenté, si ce n'est d'être prêt à s'ouvrir à une expérience unique et inoubliable ! Quel que soit le temps dont vous disposez, votre budget ou votre projet, il y a forcément une formule de randonnée qui saura répondre à vos attentes.

La nature tout simplement

En cheminant avec votre nouveau compagnon, vous aller faire la connaissance d'un être docile et facile à conduire mais aussi d'une personnalité toujours singulière. Randonner avec un âne, c'est se permettre une vraie randonnée avec des enfants, quel que soit leur âge, l'accès à une nature préservée, loin des sentiers battus et des foules. Prendre le temps, admirer le paysage, l'accès à des chemins et des lieux incroyables,… c'est magique les vacances !

Espiègle ou gourmand, câlin ou curieux, l'âne se révélera bien vite attachant, incitant les enfants à avancer sans qu'ils s'en aperçoivent.

Les différentes formules de randonnée :

- randonnée libre;
- randonnée préparée;
- randonnée accompagnée;
- journées découvertes;
- week-end évasions;
- itinérances;
- semaine aventure.

A savoir

Un âne porte les bagages de 2/4 personnes soit 30-40 kg.

Il est équipé de son matériel : un bât pour le portage, un licol et une longe pour la tenue en main, des sacoches pour les bagages… Il marche régulièrement d'un pas sûr à 3/4 km/h.
Il accueille sur son dos les petits enfants fatigués…

Un réseau d'âniers professionnels passionnés

Présents sur toute la France, ils sont profondément attachés à leur région, particulièrement respectueux de l'âne ainsi que de l'écologie et s'engagent à fournir des prestations qualitatives, accessibles à tous…

Une aventure familiale

L'âne, le meilleur compagnon des enfants

Envie de nouveauté et de liberté en vacances ? Et si vous partiez randonner, en famille, avec un âne. Ludique et écologique, cette activité permet de découvrir les merveilles de nos territoires sur des sentiers sûrs, et repérés en amont par l'ânier. Un vrai bol d'air et une aventure familiale inoubliable !
C'est bien connu, les enfants n'apprécient pas la marche car c'est… fatiguant ! Quels parents n'ont pas entendu, après quelques kilomètres à pied, cette rengaine dans la bouche de leur progéniture ? En revanche, ils raffolent des animaux, qu'ils aiment caresser, bichonner et auxquels ils s'attachent. Dès lors, pourquoi ne pas leur offrir de vivre l'expérience d'une randonnée avec un âne ?

En symbiose avec la nature

Sociable et intelligent, un âne peut porter les bagages d'une famille de deux à quatre personnes, soit 30 à 40 kilos. Sans risque, cette activité ludique et écologique permet aux enfants de découvrir la nature sous un autre œil, à 3 ou 4 km/h, au rythme de l'âne et de ses pieds sûrs.
Équipé du matériel (bât pour le portage, licol et longe pour la tenue en main, sacoches pour les bagages) fourni par l'un des 60 âniers professionnels de la FNAR, celui-ci se montrera un parfait compagnon de route.

Les enfants apprennent à s'occuper de leur animal

Avant le départ, l'ânier procédera à une formation sur la façon de bien s'occuper de l'animal, en compagnie des enfants qui se feront un plaisir d'adopter ces gestes simples et faciles. Dans un esprit ludique, ils apprendront comment étriller, brosser, curer les pieds et placer correctement le bât. Un petit nécessaire comprenant, entre autres, brosses, étrilles, cure-pieds, cicatrisant et répulsif insectes, leur permettra de prendre soin de leur animal, en cours de route ou le soir au bivouac. Quoi de plus apaisant que de découvrir, seulement en famille ou avec un accompagnateur diplômé, suivant la formule retenue, les trésors cachés des régions de France, ainsi que la faune et la flore ?

Des itinéraires adaptés

Lorsqu'ils sont membres de la FNAR, les ânier s'engagent à respecter scrupuleusement la charte qualité "Ânes et randonnées", en veillant notamment à la santé et au bien-être des ânes, mais également en élaborant des circuits de randonnée adaptés à l'animal comme à l'homme. Enfin, si les ânier, qui sont répartis sur tout le territoire, sont tenus de dispenser des conseils et de fournir du matériel adéquat, les randonneurs ont, quant à eux, le devoir d'adopter une attitude responsable et respectueuse de la nature.

Voyager avec un âne

Pour le plaisir

Avant d'être un porteur, l'âne est un **véritable compagnon de voyage !**
D'un naturel facétieux et comédien, l'âne sait vous distraire par **ses qualités de comique**. Il délie les langues et vous ouvre les portes.
Tout au long de votre périple, il apprécie particulièrement câlins et marques de tendresse. Il sait aussi vous témoigner les siens en retour : Vous le constaterez trés vite !
Quant aux enfants, ils sont **conquis au premier contact**. Chaque jour, ils les cajolent, les brossent, les guident, les soignent et les nourrissent.

Pour le rythme

De nombreuses idées se racontent à leur sujet !
Un âne avance d'un pas sûr entre 3 et 4 km/h. L'intérêt de randonner avec lui, c'est justement ce rythme : il est lent et régulier. Il vous permet d'**apprécier la randonnée, les paysages, la faune, la flore**… L'occasion de souffler, de prendre votre temps. Et surtout, c'est un **rythme idéal pour les enfants** ! L'âne est une source de motivation pour marcher encore plus loin.

A chacun sa formule pour randonner

Partir en randonnée avec un âne, c'est partager son quotidien avec un compagnon attachant et original… mais aussi choisir une formule qui vous convient.

Les âniers de la FNAR proposent des circuits de quelques heures à plusieurs jours. Des parcours reconnus par les professionnels, indiqués sur topo-guide et/ou carte, présentant des paysages et de différents types d'hébergements.

Circuit étoile :

Pour ceux qui préfèrent revenir chaque soir au même endroit, le parcours en étoile est idéal, il permet d'avoir des repères dans le même lieu d'hébergement et de rentrer chaque soir à la ferme en ayant le plaisir de « débriefer » avec votre ânier et d'observer le comportement de votre âne avec le reste du troupeau.

Bivouac :

Le bivouac est la solution si vous rêvez de nature et de liberté, une vraie autonomie dans votre rythme et la possibilité de monter la tente dans des endroits souvent magnifiques, avec votre âne juste à côté de vous pour la nuit…

Itinérance :

Vous avez envie de confort lors de votre randonnée ? Pas de problème ! De la chambre d'hôtes – avec ou sans table d'hôtes - au gîte d'étape, en passant par la petite cabane insolite ou encore le bungalow en camping, de nombreux hébergements s'offrent à vous, adaptés aux marcheurs et aux animaux, et souvent synonymes de belles rencontres avec vos hôtes. Il est toujours possible d'alterner nuits au cœur de la nature et dans un lit confortable, repas au coin d'un feu de camp comme dans un délicieux restaurant.

L'expertise de l'ânier permet d'organiser un séjour totalement sur-mesure et adapté à votre demande pour des vacances réussies.

COVID :

Des aménagements ont été prévus par les âniers FNAR suite à la crise sanitaire actuelle. En tant que professionnel, chacun a mis en place des protocoles qui s'adaptent aux règles préconisées.

N'hésitez pas à en parler à votre ânier.

Les randonneurs s'expriment…

Véronique, 39 ans, trois ados, un mari, Paris, mi-agacée :

« Nous, on randonne depuis des années, avec les enfants… Quand on était plus jeunes, on adorait randonner, et après quand les enfants sont nés, on a trouvé une solution : partir avec un âne, qui portait nos affaires et les petits qui n'auraient pas pu nous suivre. Depuis, on recommence tous les étés, et nos ados en sont fans ! Alors bien sûr cette année, après un enfermement de plusieurs mois, sans contact avec la nature, sans activité de plein air, on attend avec impatience de pouvoir repartir à l'aventure ! Marcher, ça va être encore plus merveilleux ! »

Pierre, 56 ans, une épouse, Mulhouse, enthousiaste :

« On avait randonné avec un âne autrefois quand notre fils était jeune. Supers souvenirs ! Depuis nous sommes allées dans des concepts différents au Maroc. Mais cette année on a besoin de se dégourdir les jambes, c'était pas drôle cette histoire de confinement. Et on a eu du temps pour s'occuper de nos vacances. Alors finalement on a réfléchi et on s'est dit qu'une balade avec un âne, en pleine nature, seuls en couple et avec des étapes gastronomiques… ça va être vraiment génial ! »

Alain, 35 ans, célibataire, cadre, Nanterre, pétulant :

« Je n'aurais jamais imaginé un truc pareil. Dans mon entreprise, on a télétravaillé. Avec les collègues, on a envie de bouger, d'un truc original, pas trop loin, entre amis.
Et bien devinez quoi ? On va partir se balader avec des ânes ! On n'a pas encore décidé où, mais peu importe, ça va resserrer nos liens, on en a bien besoin ! »

Âne et handicap

La Fédération Nationale Ânes et Randonnée - FNAR - organise vendredi 7 et samedi 8 octobre 2022 des journées portes ouvertes autour des ânes et des handicaps. Durant ces 2 jours, une quinzaine d'âniers ouvriront leurs portes pour proposer une découverte des bienfaits du contact et de la randonnée avec des ânes.

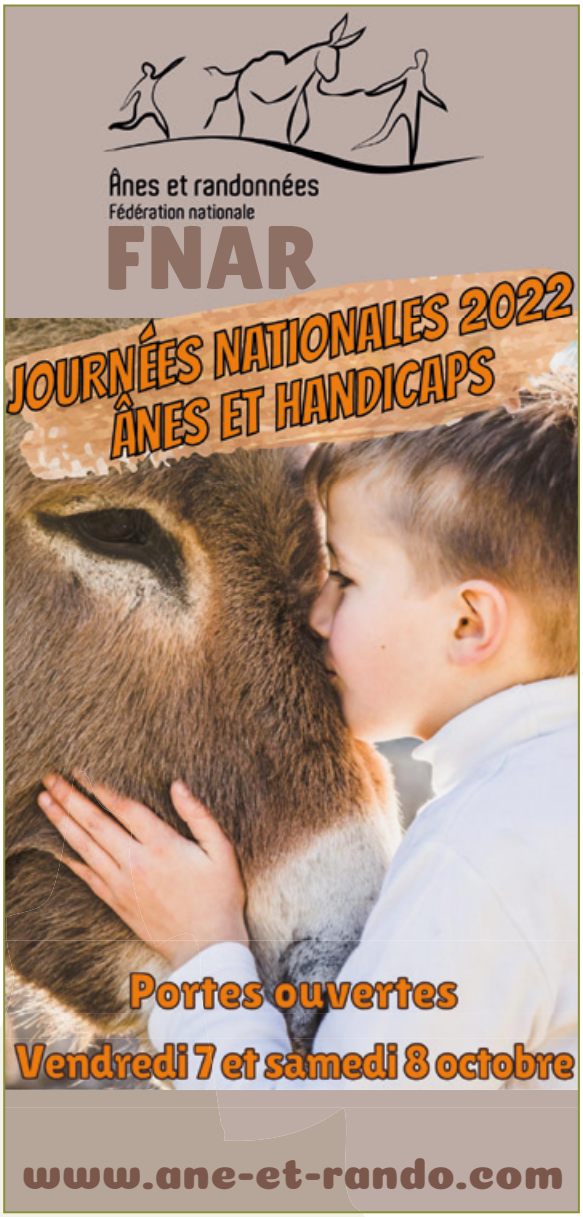
Les portes ouvertes de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées, le vendredi 7 et le samedi 8 octobre prochains mettront l'accent sur les atouts de l'âne auprès des personnes fragiles ou en situation de handicap.
Pendant ces deux jours, deux axes peuvent être proposés par les âniers participants, la randonnée pour tous avec du matériel adapté ou la médiation animale.

En France, les âniers professionnels sont réunis au sein de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées et invitent à partir à la découverte des régions de l'intérieur, hors des sentiers battus. Depuis quelques années, la volonté des âniers est de s'engager dans la démarche découverte de l'âne et la randonnée pour les personnes en situation de handicap dans une approche pédagogique, thérapeutique ou d'accessibilité de la randonnée pour tous.

Il est tout à fait possible aujourd'hui de partir faire une randonnée avec toute la famille et les amis, sans exclure personne. Certains âniers investissent dans du matériel spécifique comme l'escargoline (véhicule hippomobile à trois roues) capable de transporter des personnes en situation de handicap sur tous types de chemins. Les qualités physiques des ânes leurs permettent de porter ou tracter avec conviction et humilité des charges importantes et la randonnée peut se faire en toute confiance.

Lors de cette porte-ouverte, il sera aussi proposé des ateliers découverte de l'âne comme la participation aux soins, des moments de brossage, de câlins, des essais de relaxation sur l'âne, des balades avec observation de la nature, des jeux de motricité... L'objectif est multiple, la découverte de l'âne bien-sûr et aussi la mise en confiance, dépassement des peurs, gestion des émotions, le travail corporel : motricité, tonicité, sensations... ainsi que la détente, ouverture vers l'extérieur.

La majorité des âniers a pu récemment profiter de formations organisées par la fédération sur la médiation asine. L'âne est un animal stimulant, revalorisant et source de bien-être, par sa simple présence et sa sérénité, il va apporter un moment de bien-être, une présence agréable et une prise de plaisir.
L'ânier connaît chaque âne de son troupeau dans son individualité. Il sait comment va réagir son âne. Dès les premières approches, la confiance et l'affection vont s'installer entre l'âne et la personne. Il convient donc parfaitement à un travail de médiation. La thérapie avec les ânes permet à des personnes en difficulté de tisser un lien affectif avec un animal particulièrement doux.
Sa taille modeste, sa lenteur, son sang-froid, sa présence et sa contenance rassurent et permettent de construire une relation sous l'œil expert de l'ânier.



A savoir

Portes-ouvertes : 7 et 8 octobre 2021, des âniers FNAR (Fédération Nationale Ânes et Randonnées) engagés dans la démarche découverte de l'âne et la randonnée. Ces journées ouvertes dédiées aux personnes fragiles et en situation de handicap, cela dans une approche pédagogique, thérapeutique ou d'accessibilité de la randonnée pour tous.

www.ane-et-rando.com

Médiation animale

Doux et calme, l'âne est source de bien-être pour les personnes fragiles ou en situation de handicap, aussi bien en randonnée que lors de séances de médiation. Les âniers FNAR en sont les premiers convaincus et pour pouvoir accueillir tous les publics, ils se forment régulièrement à la médiation asine.

Aujourd'hui, considéré comme un membre de la famille à part entière, l'animal semble par sa présence être source de plaisir et de bien-être. Il représente un lien avec le monde de la nature et aussi une opportunité d'investissement affectif et de support émotionnel. De cette compagnie qu'il apporte, il semble aussi qu'il peut aider les gens. Il peut devenir un acteur à part entière dans le processus de nature thérapeutique auprès de personne souffrant de troubles mentaux ou physiques, pour réduire les stress,…

La connaissance de l'ânier

La médiation animale consiste à faire intervenir un animal soigneusement sélectionné et entraîné, encadré par un professionnel spécialisé auprès d'une ou plusieurs personnes dont les besoins ont été préalablement ciblés au regard de la pathologie. Le but est de susciter des réactions favorisant leur potentiel cognitif, psychologique, physique ou social.

L'ânier connaît chaque âne de son troupeau dans son individualité. Cette connaissance naît d'une relation de connivence empreinte d'attachement, de complicité et de partage. L'âne s'éduque et c'est lors de son éducation que la relation va se construire. Il n'est pas un animal que nous pouvons dominer, il fonctionne à la confiance. C'est justement cette relation et la qualité de celle-ci qui permettent en grande partie la réussite de la médiation asine.

Suite :
Médiation animale

La pratique de la médiation animale est la recherche des interactions positives issues de la mise en relation intentionnelle humain-animal, en vue de produire un changement. L'ânier saura quel âne sera le plus adapté à un type de pathologie, il a un réel rôle dans la thérapie. La médiation animale est de plus en plus développée en France et en Europe et s'adresse aux personnes handicapées mentales, physiques, trisomiques, autistes, souffrant de troubles du comportement ou de coordination, enfants comme adultes et aussi très appréciée par les maisons de retraite. L'âne y prend petit à petit sa place.

L'âne comme acteur de médiation

L'âne est observateur, attentif à son environnement et curieux. Il est proche de l'homme et vient facilement au contact. Puis l'âne, comme d'autres animaux, sait écouter sans juger. Il a un temps de latence assez long, ce qui permet aux personnes en situation de handicap, d'être plus facilement en raccord avec lui.

Il est polyvalent : il peut être là, présent, être caressé, brossé, promené mais on peut également lui mettre une selle, un bât, un surfaix pour faire des expériences de portages. Et pour ceux qui le veulent, on peut également l'atteler et proposer un tour en carriole.

La thérapie avec les ânes permet à des personnes en difficulté de tisser un lien affectif avec un animal particulièrement doux, câlin et tolérant. « *Chez l'âne, ce sont surtout sa taille modeste, sa lenteur, son sang-froid, sa présence et sa contenance qui rassurent et nous permettent de construire une rencontre* » précise Manée de MEDI'ÂNE.

www.ane-et-rando.com

Pourquoi l'âne facilite le travail de l'intervenant en médiation animale ? (quelques exemples)

- **Il apporte un soutien affectif « il ne juge pas » et devient un confident.**
- **Il favorise la communication.**
- **Il permet d'exprimer ses émotions et ses angoisses.**
- **Il facilite la concentration, l'observation et procure un apaisement.**
- **Il stimule l'imaginaire, les sens cognitifs et la créativité.**
- **Il est un dérivatif à l'anxiété.**
- **Il apaise les mots de l'âme.**

LA FNAR

Fédération Nationale Ânes et Randonnées / FNAR

La Fédération Nationale Ânes et Randonnées (FNAR), créée il y a plus de 30 ans, réunit 64 adhérents de la randonnée avec un âne.
De la randonnée libre (location de l'âne, de son bât et topo-guide) à la rando accompagnée (guides avec brevets d'état), le réseau FNAR est présent sur l'ensemble de la France : de la douceur angevine à la rudesse des Alpes, de la Provence à la Bretagne, des Pyrénées au Massif Central, du Jura à la Bourgogne, sans oublier le Centre !

Des passionnés

La FNAR existe depuis le début des années 90, dès l'origine, elle regroupe des organisateurs de randonnée avec âne de bât dans toute la France.

Ce qui réunit ces femmes et ces hommes est premièrement la passion pour un animal d'exception, le respect de l'âne est primordial ! Puis il y a aussi un attachement fort à leur région, des amoureux de la nature et de la beauté des paysages qu'ils connaissent si bien. Et pour finir, un engagement moral de qualité et d'accessibilité au plus grand nombre avec une envie de permettre une aventure d'échange et de partage. Les ânier membres de la FNAR ont tous décidé de vivre de cette passion en basant leur fonctionnement sur des principes solidaires où croissance et profit ne sont pas les objectifs premiers.

La FNAR défend l'association d'un tourisme de qualité et d'une économie rurale traditionnelle vivante, persuadée qu'il y a là l'occasion de vraies rencontres et de découvertes authentiques.

Un réseau de professionnels de la randonnée

Lorsqu'ils sont membres de la FNAR, les âniers s'engagent à respecter scrupuleusement la charte qualité "Ânes et randonnées".

Un peu d'histoire

1985 : Création de l'association « Les âniers réunis » par 10 âniers.
1990 : Création de la Fédération Nationale Ânes et Randonnées, association autonome.
2020 : La FNAR a 30 ans et reste un collectif dans lequel les décisions sont prises ensemble. 56 membres.

Quelques chiffres

- 64 âniers sur toute la France
- 1 200 ânes pour la randonnée
- 25 000 familles de randonneurs avec âne.

Lieu d'échanges

La FNAR permet aux âniers de partager aussi bien des bonnes pratiques et de relater leurs expériences que de faire part d'éventuelles difficultés rencontrées au quotidien.
Élevage, fiscalité, accueil de personnes en situation de handicap, matériel... Aucun sujet de discussion n'est proscrit !

www.ane-et-rando.com