

Article de la RSA – Randonnée et cyclisme

Par John Hearne

Nombre de mots : 700

Demandez à ceux qui visitent l'Irlande ce qu'ils apprécient le plus dans le pays et tous répondent immanquablement : le paysage. Toutefois, pour saisir vraiment l'âme des lieux, il faut couper le moteur et s'aventurer à pied ou à vélo.

Ces dernières années, l'Irlande a énormément investi dans son infrastructure de randonnée et de cyclisme et offre désormais des possibilités de randonnées pédestres et cyclistes pour tous les goûts. Munissez-vous d'une carte et d'une boussole et partez seul ou bénéficiez du réseau de guides locaux qui vous feront découvrir l'histoire, le patrimoine naturel et l'archéologie de la région.

L'une des innovations les plus populaires de ces dernières années a été le développement d'une série de circuits de randonnée en boucle. Chaque circuit est cartographié et un niveau de difficulté lui est attribué, ce qui permet aux visiteurs de faire leur choix en fonction de leur programme et de leur forme physique.

La Templecronan Loop, par exemple, est une randonnée de 5 km, soit deux heures de marche à travers le paysage calcaire exceptionnel de Burren dans le comté de Clare. A contrario, la Millennium Stone Loop dans le comté de Tipperary entraînera les randonneurs entre les monts Galtee et la crête boisée du Slievenamuck, au cœur de la beauté verdoyante et luxuriante du Glen of Aherlow.

Sur le site de discoverireland.ie, vous pouvez télécharger une carte de chaque randonnée, ainsi que les descriptions détaillées de ce que vous découvrirez en chemin.

Pour ceux qui souhaitent vraiment s'imprégner du paysage, les Way Marked Ways (chemins balisés) permettent aux visiteurs de pratiquer la randonnée sur plusieurs jours. Le Sheeps Head Way, par exemple, est une randonnée de 88 km le long du spectaculaire littoral atlantique du West Cork.

Si la plupart de ces itinéraires vous mènent sur des sentiers à l'écart des routes, il faut être prudent lorsque vous marchez sur la chaussée, même si vous êtes au milieu de nulle part. Marchez toujours à droite, en faisant face à la circulation venant en sens inverse. S'il existe un sentier, empruntez-le. Sinon, ne marchez pas à plus de deux côtes à côtes ou avancez en file indienne si la route est étroite. Restez vigilant et éteignez vos écouteurs.

En tant que cycliste ou piéton, il est très important d'accroître votre visibilité. Portez toujours des brassards réfléchissants et une ceinture ou veste haute visibilité vous permettra d'être vu de loin. Munissez-vous toujours d'une torche sur les routes de campagne.

Alcool et volant sont bien entendu à proscrire, mais ce n'est pas non plus une bonne idée de rentrer du pub à pied si vous avez un peu trop bu. Appelez un taxi, prenez les transports publics ou demandez à un ami qui n'a pas bu de vous raccompagner.

Pour la randonnée cycliste, les possibilités en Irlande sont tout aussi variées que pour la randonnée pédestre, avec des pistes de VTT, des parcours longue distance et des randonnées cyclistes familiales plus courtes. Parmi les parcours longue distance, la Beara Way Cycle Route, longue de 138 km, vous mène de Kenmare Bay à la baie de Bantry à travers les paysages les plus sauvages et les coins les plus reculés qui soient. Sinon, la Western Greenway, qui vient d'ouvrir dans le comté de Mayo, offre une piste cyclable sans circulation sur les 18 km qui séparent Mulranny de Newport et est idéale pour les familles.

Comme pour l'ensemble de la circulation routière en Irlande, vous roulez en vélo à gauche. Regardez toujours derrière vous et signalez clairement que vous démarrez, changez de file ou tournez

Assurez-vous que votre vélo est en bon état de marche avant de partir et que les pneus sont bien gonflés et vérifiez les freins. Surveillez votre vitesse, surtout lorsque vous empruntez des rues à forte circulation et que vous descendez une pente. Restez bien à l'écart des camions qui tournent à gauche ; laissez-les tourner avant d'avancer.

Être visible est bien entendu vital. Ne roulez jamais à vélo dans l'obscurité sans éclairage adéquat – lumière blanche à l'avant, rouge à l'arrière. Portez toujours des vêtements lumineux tels que des vestes

haute visibilité, des brassards fluorescents et des ceintures réfléchissantes. Le port du casque est essentiel.

Si vous circulez à vélo avec des enfants, vérifiez que le vélo est adapté à leur taille et à leur expérience, et bien entendu, assurez-vous qu'ils portent toujours un casque. Ne les laissez pas sans surveillance sur la route et assurez-vous qu'ils portent des vêtements adaptés – pas d'écharpe qui traîne et risque de se prendre dans la chaîne ou les rayons.

Et bien entendu, habillez-vous en fonction des conditions météorologiques. La pluie ne vous empêchera pas de profiter du paysage, en revanche être trempé gâchera tout le plaisir.

Consultez le site Web de la Road Safety Authority www.rsa.ie pour de plus amples informations sur la pratique de la randonnée pédestre et cycliste en toute sécurité.