

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UN AN DE MICRO-AVENTURES EN BELGIQUE

24 idées de sorties nature pour briser la routine et s'évader en famille Aurélie Raigné

52 WEEK-ENDS MAIS SEULEMENT 4 SEMAINES DE CONGÉS... SOIT 104 JOURS DE POSSIBLE ÉVASION TOUT AU LONG DE L'ANNÉE VERSUS 28 PETITS JOURS QUI PASSENT EN UN CLAQUEMENT DE DOIGT!



L'aventure commence devant chez soi!

La micro-aventure, c'est le concept qui va rendre toute la famille accro au sac à dos et qui propose de profiter des week-ends et des jours fériés pour prendre la tangente aux quatre coins de la Belgique.

Vivre une micro-aventure en famille, c'est casser la routine, redécouvrir son quartier, sa région, son pays, s'aérer et recharger ses batteries, saisir l'envie soudaine de bouger de chez soi et se créer de fabuleux souvenirs.

À mi-chemin entre le récit d'aventure et le guide pratique, ce livre vous propose 24 micro-aventures en Belgique testées et approuvées par Aurélie Raigné, son compagnon et leurs trois enfants de 5, 10 et 15 ans. Chasse au trésor à Sainte-Ode, découverte du Sahara belge, balade en compagnie d'un âne au cœur de l'Ardenne : chaque micro-aventure invite à découvrir une belle région tout en s'amusant en famille.

Des sorties nature simples à organiser, des bonnes adresses, des

tips pour les kids, des bonus vidéo par QR code, des recettes de pique-nique, pour vivre chaque moment intensément!

Parution le 1er juin Format : 150x230 mm

Pages: 224

ISBN: 9782380757002

NUART: 5127323

Prix : 22€





SOMMAIRE

V Une micro-aventure kids friendly, c'est quoi ? p. 8

Le printemps, c'est quand la neige fond et qu'elle se transforme en gazon.

- ot Comment rendre un dimanche ordinaire « extra » ordinaire ?
 Chasse au trésor à Sainte-Ode, dans la réserve naturelle d'Orti p. 13
- O2 Jouer aux hommes de Cro-Magnon Exploration de grottes et ascension de la Montagne Saint-Pierre p. 21
- Roulez jeunesse! Balade à vélo dans les environs de Vielsalm p. 29
- À la découverte de la plus petite ville du monde
 Durbuy, ses ruelles pittoresques et sa

Durbuy, ses ruelles pittoresques et sa nature préservée **p. 37**

- D'âne et l'enfant Balade en compagnie d'un âne au coeur de l'Ardenne p. 45
- Of Château de sable et course avec les vagues

Une journée dans les dunes de De Haan **p. 53**

- Croque tes crudités Le pique-nique printanier p. 61
- V La charte du micro-aventurier & le B.A.-BA du bivouac p. 62

L'été arrive et la vie devient facile.

- O7 Se sentir seuls au monde Miniroad trip et bivouac en tente de toit p. 67
- On dirait le Sud Exploration du gouffre du Fondry des Chiens à Nismes p. 75
- Les aventuriers des ruines oubliées À la découverte du Château de Haute Roche p. 83
- Pique-nique et ricochets au bord de la rivière
 De Rochefort à Éprave, au milieu de la
- Calestienne p. 91
- Randonner et pagayer comme un aventurier en Alaska

Géocaching à Uccle p. 99

- aventurier en Alaska Packraft au lac de Nisramont p. 107
- Faire la course avec les nuages
 Balade en draisine au pied de l'Abbaye de
 Maredsous p. 115
- Explosion de couleurs et de saveurs Le pique-nique estival p. 123
- 🕜 En bivouac, on emporte quoi ? p. 124

L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été.

- Prendre le temps d'être ensemble Naviguer sur la Meuse en pénichette p. 129
- S'imprégner de l'ambiance de l'automne Balade au cœur de la forêt à l'Arboretum de Tervuren p. 137
- Assister au plus beau spectacle de la nature

 Observation privilégiée du brame du

cerf dans les Ardennes **p. 145**

- Voyage au centre de la terre
 Expédition dans la Grotte de Han p. 153
- Et au milieu glisse un kayak Descente de l'Ourthe en plein automne p. 161
- A la découverte du monde des chauves-souris

Exploration de la Grotte de Comblain **p. 169**

Un kilomètre, un muffin
Le pique-nique automnal p. 177

Pour apprécier la beauté d'un flocon de neige, il est nécessaire de sortir dans le froid.

Découvrir la nature endormie par l'hiver

Randonnée sous la neige autour du lac de Bütgenbach **p. 181**

21 Escalader le plus haut rocher de Wallonie

L'ascension du rocher du Bieley **p. 189**

L'expédition polaire

Balade en luge autour de

Halleux p. 197

23 Six kilomètres à pied, ça use les souliers

Promenade facile autour du lac de Coo **p. 205**

- 24 Se perdre dans le désert belge Exploration au cœur du Sahara de Lommel p. 213
- O Une bonne soupe et ça repart Le pique-nique hivernal p. 221
- V Cap ou pas cap ? p. 223

À PROPOS D'AURÉLIE RAIGNÉ



«Aurélie, plein d'enfants, copine avec le monde entier, pas très fan de la routine, déteste le fromage, adore le chocolat, part en voyage tous les quatre matins, ne parle pas anglais mais gère le français toulousain, les expressions belges et le langage des mains. » Voilà comment mes copines aiment me décrire. En vrai, j'ai quarante et un ans, je suis mariée et j'ai trois enfants. Toulousaine d'origine. Bruxelloise d'adoption. pas moins métiers différents CV. dix sur mon Slasheuse. dirons-nous.

Mon passe temps favori, c'est la création d'itinéraires de voyages, la recherche de coins insolites à visiter, d'activités extraordinaires à faire avec ma tribu, motivée par l'envie de partager tous ensemble des moments mémorables. Ma jolie collection de carnets griffonnés d'idées m'a donné envie d'écrire des guides de voyages, à destination des familles, pour partager nos découvertes avec d'autres parents en quête d'aventures toutes simples avec leurs enfants.

CONTACT MÉDIA