

## LA «RANDONUE», POUR RETROUVER L'HARMONIE AVEC LA NATURE



Des «randonudeurs».

**VACANCES - En famille ou entre amis, pourquoi ne pas partir en ballade nus? «20 Minutes» vous emmène sur les sentiers naturistes avec la série d'été «Vivons tout nu»...**

**D**es bonnes chaussures, une paire de chaussettes, une casquette pour le soleil et... c'est tout. Les adeptes de la «randonue» parcourent des kilomètres en montagne ou à la campagne dans le plus simple appareil, afin de retrouver une connexion naturelle avec les éléments.

**«Tous les sens sont ouverts»**

Jean-Paul Guido est président de [l'association des Randonneurs nus de Provence](#). Pour lui, la première rando sans vêtements a été une révélation, confie-t-il à *20Minutes*: «J'ai tout de suite adoré. On entend mieux les bruits, on est plus à l'écoute de la nature, on sent mieux le vent... Tous les sens sont ouverts». Maryvonne a elle fait sa première rando nue en juillet 2011 et [raconte son expérience](#) dans le journal des randonneurs des Alpes-Maritimes: «Marcher nue dans la chaleur, je n'ai plus chaud,

l'air me caresse le corps, passe sous mes bras, entre mes jambes, je suis terriblement bien. De plus, personne ne s'occupe de personne, on discute les uns avec les autres des sujets de tous les jours», écrit-elle.

En montagne, au bord de la mer, dans la forêt de Fontainebleau ou même [sur la route de Compostelle](#), les «randonudeurs» explorent tous les milieux, [en prenant quelques précautions](#): «Il faut se mettre de la crème solaire sur les épaules, être bien chaussé pour pouvoir marcher sur tous les terrains et avoir un sac à dos avec des vêtements dedans en cas de froid», explique Jean-Paul Guido. Le short est aussi pour les randonudeurs un «dispositif spécial rencontre»: même si la plupart des randonneurs «textiles» ne s'offusquent pas de croiser des marcheurs nus, il vaut mieux garder à portée de main de quoi cacher ces organes que certains ne sauraient voir. «Certains randonudeurs se sont confectionné un short spécial coupé en deux sur les côtés, et muni de bandes scratch qui permettent de le mettre et de l'enlever rapidement», [conseille le site clubnaturiste.net](#).

**«On ne regarde pas le corps des autres»**

Pour la première rando nue, aucune obligation de se dénuder complètement, mais la plupart du temps les novices se prennent rapidement au jeu. «Quand on arrive en voiture, on est habillés. Mais ensuite, alors que d'autres enlèvent seulement leur veste ou leur pull, nous on enlève tout», explique Jean-Paul Guido. Dans son association, la moyenne d'âge est de 50 ans, mais certains n'hésitent pas à venir en famille, avec les enfants. Dans ce cas, [une relecture de François Dolto](#) peut s'avérer nécessaire afin de ne pas traumatiser les bambins.

Pour les adultes, aucune gêne à avoir: «On prend une certaine distance, être nu est un plaisir person-

---

## LA «RANDONUE», POUR RETROUVER L'HARMONIE AVEC LA NATURE

---

nel et on ne regarde pas le corps des autres. On est comme on est et il n'y a plus de tabou». Jean-Paul Guido assure même qu'«il n'y a pas de sexe»: «C'est peut-être même chez nous qu'il y en a le moins! J'ai une copine célibataire qui cherche, mais qui n'a jamais rien trouvé chez les naturistes.» Sauf le plaisir de se balader toute nue et toute bronzée dans la nature.