



Ermenonville, le 22 juin. Outre les randonnées classiques, les forêts de l'Oise proposent des visites originales axées sur la méditation, les sensations et la découverte de la faune et de la flore.

La forêt, quelle aventure !

LOISIRS | Yoga, balade sensorielle, bivouac... Ces dernières années, les activités de nature ont le vent en poupe, y compris auprès du public local. Un développement encouragé par les offices de tourisme.

Juliette Vienot de Vaublanc

MALGRÉ LA PLUIE de cette fin de mois de juin, cinq courageux participent à la « marche sensible » organisée par Romain Bouillon dans la forêt d'Ermenonville, qui compose, avec celles de Chantilly et d'Halatte, le massif des Trois-Forêts, dans le sud de l'Oise. Après une petite heure de balade au milieu des fougères, le guide arrête d'un geste le petit groupe.

« Pour les prochaines centaines de mètres, je vous propose de marcher en silence, et d'être attentifs au contact de vos pieds sur le sol. Vous pouvez aussi imaginer que vous êtes un animal, et tenter de percevoir la forêt de ce point de vue là », suggère cet ancien salarié d'une association environnementale, reconverti comme guide de randonnée en 2021.

Les participants, âgés de 48 à 75 ans, jouent le jeu. Le ruissellement de la pluie sur les feuilles, le chant des rouges-gorges et des pouillots véloques, le pouic-pouic des bottes dans la boue... « J'avais l'impression d'être un renard qui cherchait à manger », s'amuse Alexandra, venue de

Vitry-sur-Seine (Val-de-Marne), lors du débriefing.

Ce type de sorties, où la découverte du patrimoine forestier ne se fait plus en écoutant passivement un guide, mais sur un mode ludique, est au cœur de la Bataille des activités, la stratégie lancée par Oise Tourisme, qui réunit les offices de tourisme du territoire de l'Oise, en 2022. Une politique qui profite particulièrement aux nombreuses forêts du département.

Écouter la petite musique des arbres

Au-delà des espaces communaux et privés, l'Oise compte dix forêts domaniales, appartenant à l'État et gérées par l'Office national des forêts (ONF). Dans ces lieux riches en biodiversité, propices au dépaysement et à la stimulation des cinq sens, une grande variété d'activités touristiques ont vu le jour ces dernières années.

Finis les seules randonnées, les offices de tourisme regorgent d'idées. « On va trouver beaucoup de propositions liées au bien-être, comme de la méditation en forêt, du yoga, des randonnées fitness ou encore des bains de forêt musicaux », énumère Alison Colombel. Pour la directrice

de l'office de tourisme de Pierrefonds, ces sorties se développent surtout depuis la période post-Covid. « À ce moment-là, les gens ont eu besoin de sortir, et, en même temps, la forêt a commencé à être associée au bien-être », rappelle-t-elle.

C'est sur ce créneau que sont nées les balades animées par Romain Bouillon, qui mêlent marche, contemplation et exercices de relaxation, le tout ponctué de quelques apprentissages sur la faune et la flore forestières. « Je tente d'apprendre aux participants à entrer en relation avec la forêt, en leur faisant faire des allers-retours entre intériorité et extériorité », détaille le guide formé à la sophrologie.

En plus de l'importance donnée aux sensations, Romain Bouillon attire l'attention des participants sur des éléments remarquables du paysage, comme ces digitales, de jolies fleurs roses mais toxiques, ou ce chêne majestueux qui a perdu toutes ses feuilles. « Là, on voit une des conséquences du changement climatique, pointe le guide passionné. Avec la chaleur et les sécheresses qu'on a connues, il a fait une embolie, c'est-à-dire que des bulles d'air se sont mélangées à la sève. Le problème, c'est, qu'une fois affaiblis, les arbres sont beaucoup plus vulnérables aux attaques de champignons et d'insectes et continuent de dépérir. »

Le mélange entre visite pédagogique et détente au milieu des arbres et des fougères a convaincu Alexandra et son conjoint François, venus de la région parisienne. « Comme on était un petit groupe et qu'on n'a croisé personne, j'ai eu un peu l'impression de partir à l'aventure », se réjouit cette intermittente du spectacle de 49 ans. « C'est rare de s'accorder trois heures à ne rien faire », complète son compagnon.

Aiguïser ses sens

Grâce à la variété des itinéraires proposés par Romain Bouillon – une trentaine –, ses balades réunissent aussi beaucoup de riverains. Christine, habitante d'un village près de Senlis et mère de Romain Bouillon, ne fait pas exception. Si, au départ, la septuagénaire participait surtout pour soutenir son fils, elle en est désormais à sa vingtième balade forestière.

« Avant, j'étais une habituée des randonnées classiques, raconte l'affable retraitée. Mais à 4 ou 5 km/h et en discutant, on ne prend pas vraiment le temps de regarder ce qui nous entoure. Alors que là, au fur et à mesure, j'ai aiguïté ma capacité à apprécier ce qui m'entoure. »



Ermenonville, le 22 juin. Le guide Romain Bouillon organise depuis 2021 des « marches sensibles » dans les bois du sud du département.



J'avais l'impression d'être un renard qui cherchait à manger

Alexandra, venue participer à une « marche sensible »