

NOUVEAU

N°2 - 5,90€ - Mai/Juin 2017

www.outdoorgo.com

OUTDOOR

Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements

GO !

DESTINATIONS p.20

9 WEEK-ENDS AU VERT

MARCHER, PÉDALER, PAGAYER,
ÇA NOUS FAIT DU BIEN

CÉVENNES - ILE D'YEU - CHARTREUSE -
BAIE DE SOMME - VOSGES - SERRE-PONÇON...



VOYAGEURS p.88

LUNE DE MIEL À VÉLO
AU BOUT DU MONDE



Course folle

Le vélo a trouvé
son Vendée Globe



Tests

Trois montres qui prennent
le pouls au poignet



DOSSIER p.52

LES PARCS AMÉRICAINS AUTREMENT

Lac Powell
Bryce Canyon
Moab
Yosemite

Mai - Juin 2017 - #2

- 03 **Edito**
06 **Grand Air**
12 **Outdoor Express**
12 > People
13 > Nature
14 > Business
15 > Sélection
16 > Network
17 > Agenda

18 **SKYLINE** Quiz

DESTINATIONS

- 20 **9 WEEK-ENDS VERTS**
22 > Cévennes GR70
26 > Ile d'Yeu GR80
28 > Chartreuse Sud
32 > Baie de Somme
36 > Ballons d'Alsace en VAE
38 > Serre-Ponçon en kayak
41 > Gard, Ariège, Arcachon

SANTÉ & FORME

- 43 Pourquoi pédaler fait du bien
45 « 7 mn workout »
46 Le régime paléo

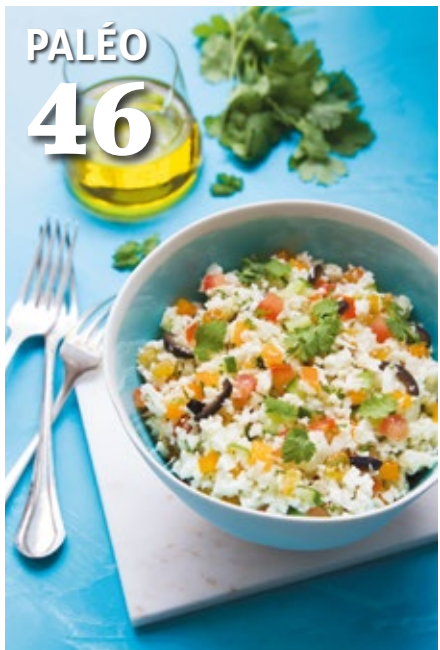
50 **VUE DU CIEL** Quiz

DOSSIER

- 52 **LES PARCS AMÉRICAINS AUTREMENT**
54 > Lac Powell
58 > Bryce Canyon
60 > Slick Rock (Arches)
62 > Yosemite
66 > 19 parcs, 19 idées

68 **EN CHIFFRES**
Le puma

- 70 Rome autrement



MATÉRIEL & MARQUES

- 73 Guide Chaussures de marche
78 Test Montres
81 Du smartphone au GPS
82 Saga Patagonia
84 Vélorizons
85 Les Français et l'outdoor
86 Outdoor & Entreprises

87 **OUTDOOR** Quiz

HISTOIRES & PORTRAITS

- 88 Into the Wheel
96 Isabelle Autissier
100 Suivez le guide : Fleur Fouque
102 Bouquin : Christiane Ritter
104 Bibliothèque idéale, 2

DOSSARD

- 106 Marathon du Médoc
110 Transcontinental Race
114 Premier semi-marathon
114 Agenda compétitions

- 122 Portfolio Chine

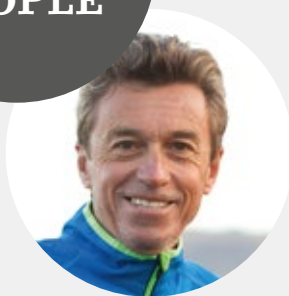
- 130 Une nuit...

OUTDOOR
GO !

N°2 - Mai - Juin 2017
Edité par Euptouyou
N° Siret 433 643 616 00033
4, rue Edith Piaf - 44800 Saint-Herblain
www.outdoorgo.com
redaction@outdoorgo.com

Directeur de la publication Christophe Delaporte
Responsable éditorial Pierre Sahuc
Conception, maquette Marine Lenain
Cartographie Avec Carto'Cité
Impression Imaye Graphic, Laval
Distribution MLP
Abonnements outdoorgo.com/abonnement/
Publicité KETIL MEDIA
76, bd de la République
92100 Boulogne-Billancourt - 01 78 90 11 40

Dépôt légal Mai 2017
N° ISSN 2552-7630
Commission paritaire 0319K93343
Copyright OutdoorGo! - Toute reproduction même partielle d'articles ou de photos publiés est interdite, sauf autorisation écrite de la rédaction.



Serge Girard

C'est un athlète hors norme : Serge Girard, 62 ans, vient d'achever un tour du monde en courant. 26 400 kilomètres parcourus depuis le 31 janvier 2016 quand il s'est élancé de Paris. Depuis qu'il s'est mis à la course à pied à l'âge de 30 ans, il aura parcouru plus de 200 000 km.



Sarah Marquis

Aventurière suisse, Sarah Marquis a notamment relié la Sibérie à l'Australie en passant par le désert de Gobi. En 2014, elle a été nommée aventurière de l'année par le *National Geographic*. Elle est actuellement dans le bush australien pour un mois d'expédition à pied. Au menu, serpents et kangourous...



Christian Clot

« Adptation », c'est le maître-mot de l'expédition que vient de terminer le français Christian Clot. Chaud et sec en Iran, froid et humide au Chili, chaud et humide au Brésil, froid et sec en Sibérie : il s'est confronté aux milieux les plus extrêmes dans le cadre d'une expédition menée sous l'égide de la Société des Explorateurs Français. Avec un programme complet d'expériences scientifiques à mener.

COUP DE POUCE

OutdoorGo! aide Armel Vrac à descendre le fleuve Amour

En janvier 2018, Armel Vrac compte parcourir le fleuve sibérien de la frontière sino-russe à l'île Sakhaline en fatbike. OutdoorGo! contribue à financer son projet à hauteur de 1000 euros.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de monter ce projet ?

Sportif passionné, apprenti aventurier, le contact avec la nature et les éléments est un besoin constant. L'aventure nordique me tentait depuis longtemps. J'ai eu le déclic en visitant l'Extrême-Orient russe et la région de l'Amour lors d'un voyage professionnel. J'avais toujours eu en tête d'évoluer sur un fleuve gelé. J'ai profité de ce séjour pour tenter l'expérience. J'ai été à la fois impressionné et intrigué par le mode de vie des gens sur place. Le fleuve est une des voies de communication principales l'été mais devient impraticable l'hiver.

Pourquoi le fatbike ?

Le fatbike est apparu comme une vraie opportunité de parcourir le fleuve. Le vélo est devenu au fil des années mon moyen de déplacement privilégié lors de mes aventures. Ni trop rapide, ni trop lent, il permet d'évoluer en minimisant les contraintes de distances et de temps. Alors pourquoi ne pas prolonger cette expérience de manière originale...



▲ Armel Vrac a également couru l'UTMB et le Marathon des Sables.

Quel est votre expérience de ce genre d'aventure ?

Je suis habitué aux escapades vélo-alpinisme aux longs courts. L'année passée, avec trois amis, j'ai réalisé la traversée des Alpes à vélo depuis la Slovénie jusqu'à la France. L'objectif était de réaliser l'ascension des plus hauts sommets des sept pays traversés mais la météo n'ayant pas été de notre côté, nous n'avons pu en graver qu'un seul. En solo cette fois, j'ai réalisé l'ascension du Mont Blanc et du Ben Nevis au départ du Havre toujours en vélo alpinisme.

Y a-t-il des explorateurs ou aventuriers qui vous ont inspiré ?

De manière générale,

Jean Louis Etienne pour sa passion, son abnégation, sa persévérance.

Son projet

Départ 1^{er} janvier 2018
Durée prévue 30 jours
Distance 4500 km
Moyen de transport Fatbike et traîneaux pulka

Le coup de pouce OutdoorGo !

En 2017, pour son lancement, à chacune de ses parutions, OutdoorGo! sélectionne un projet de voyage outdoor enthousiasmant dont il finance 1000 euros.

PATAGONIE

Je te donne... un parc national



▲ Le don de Kristine Tompkins correspond à neuf parcs de la Vanoise.

La veuve du fondateur de North Face a offert au Chili une grande partie des terres patagones de son mari.

Il s'appelait Douglas Tompkins et avait fondé la fameuse marque North Face. Il est décédé il y a un an, au cours d'une sortie en kayak en Patagonie, sur le lac General Carrera. Avec sa femme Kristine,

il avait réinvesti l'essentiel du produit de la vente des deux entreprises qu'il avait créées North Face (vendue en 1969) et Esprit (en 1989), dans l'achat de vastes pans de terres à protéger en Patagonie, au Chili et en Argentine. Le couple se trouvait à la tête de près de 800 000 hectares (8 000 km²) de terres sauvages conservées

à des fins de protection. Mi-mars, 15 mois après le décès de Doug, Kristine a officiellement offert au Chili 407 000 hectares de ces terres à la condition que le pays les transforme en trois parcs nationaux. Selon les spécialistes, il s'agirait de la plus grande donation de terres privées de l'histoire.

NOUVEAU GR738

Bonne nouvelle : il existe encore de la place (et des gens) pour tracer de nouveaux GR en France. Le dernier né est numéroté 738 et nommé « Haute traversée de Belledonne ». Il vous permettra de marcher de Aiguebelle à Vizille (ou l'inverse) à travers le massif de Belledonne qui fait face à la Chartreuse et surplombe l'Isère. Au menu : 11 étapes, 130 kilomètres, plus de 10 000 mètres de dénivelé cumulé et des passages à



▲ Sur le parcours, le lac Carré.

2500 m : gare à la neige en début de saison. Ravitaillément en eau possible à toutes les étapes. Le massif de Belledonne vous proposera des paysages très variés,

des alpages à une haute montagne très minérale. Le parcours sera tracé au printemps et le topoguide du GR suivra. Pour les chaussures, voyez en page 73.



Mamie orque avait 100 ans

On l'appelait Granny (Mamie) : cette femelle orque était suivie depuis 1976 par les chercheurs américains du Center for Whale Research Orca Survey. Disparue de leurs observations depuis fin 2016, ils en ont conclu qu'elle était décédée. Normal : ils avaient calculé qu'elle avait plus de 100 ans quand l'espérance de vie moyenne de ses consœurs est de 50.



Monsieur le Fleuve

Et si les rivières avaient des droits ? En Nouvelle-Zélande, c'est le cas. Le fleuve Whanganui, situé au Sud-Ouest de l'île du Nord est reconnu comme une entité vivante et ses intérêts pourront être défendus comme ceux d'un simple citoyen. C'est le fruit d'un long combat juridique de la tribu maori des Whanganui qui considéraient que le fleuve était un élément vital de leur existence : « Je suis la rivière et la rivière est moi. »



Suricate contre braconniers

La lutte contre le braconnage est bien une guerre : les gardes du parc Kruger en Afrique du Sud utilisent depuis la fin de l'année un radar pour localiser les bandes de poachers. L'appareil est joliment nommé Meerkat, suricate en anglais.

9 WEEK-ENDS AU VERT

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | CÉVENNES | p. 22 |
| 2 | ILE D'YEU | p. 26 |
| 3 | CHARTREUSE SUD | p. 28 |
| 4 | BAIE DE SOMME | p. 32 |
| 5 | VOSGES | p. 36 |
| 6 | SERRE-PONÇON | p. 38 |
| 7 | ET AUSSI GORGES DU GARDON -
DUNE DU PILAT - ARIEGE | p. 42 |

© SAMUEL MORAUD

Les beaux jours reviennent, il est temps de s'échapper à nouveau, même pour deux jours. 9 propositions de bols d'air signées OutdoorGo !

VOSGES

À nous les ballons des Vosges en VTT électrique

Il y a quelques temps encore, le tour de la Bresse sur un week-end aurait effrayé le cycliste amateur, plus épris de bon air et de paysages que de suées dans les côtes. Avec le VTT électrique, c’est une autre affaire. Et un plaisir qu’il ne faut pas laisser passer.



Façonnées par les glaciers, recouvertes de forêts et parcourues de torrents, les Vosges sont restées sauvages. Relativement isolées, elle ont servi de refuge aussi bien aux conscrits alsaciens refusant de servir sous l’uni-forme prussien qu’aux derniers grands mammifères herbivores (élans, aurochs mais aussi bisons d’Europe) fuyant les plaines et les prédateurs à l’orée du Moyen Age... Aujourd’hui, cette région de vallées encaissées, parsemées de lacs, abritant

Moustache Bike, start-up vosgienne

Créée en 2011 par Emmanuel Antonot et Greg Sand, la marque de vélo à assistance électrique (VAE) Moustache Bike a fait un double pari : celui de la qualité avec des vélos assemblés en France et dotés d’un moteur Bosch, et celui de rendre le VAE enfin « sexy », lui qui souffrait d’une image de vélo purement utilitaire. Aujourd’hui, c’est à Golbey, près d’Epinal, où se trouve le siège de Moustache Bike, que se poursuit l’aventure. Avec une gamme couvrant l’ensemble des typologies de vélo du marché : vélo urbain, VTC, vélo de route, VTT semi-rigides ou tout suspendus... Moustache Bike semble avoir réussi son pari de proposer une alternative aux VAE utilitaires. Devenue une des marques leader sur le segment haut de gamme français, Moustache Bike est également présent sur les marchés à l’export. La société emploie aujourd’hui plus de 30 personnes et a réalisé un chiffre d’affaires d’environ 15 millions d’euros en 2015.

moustachebikes.com

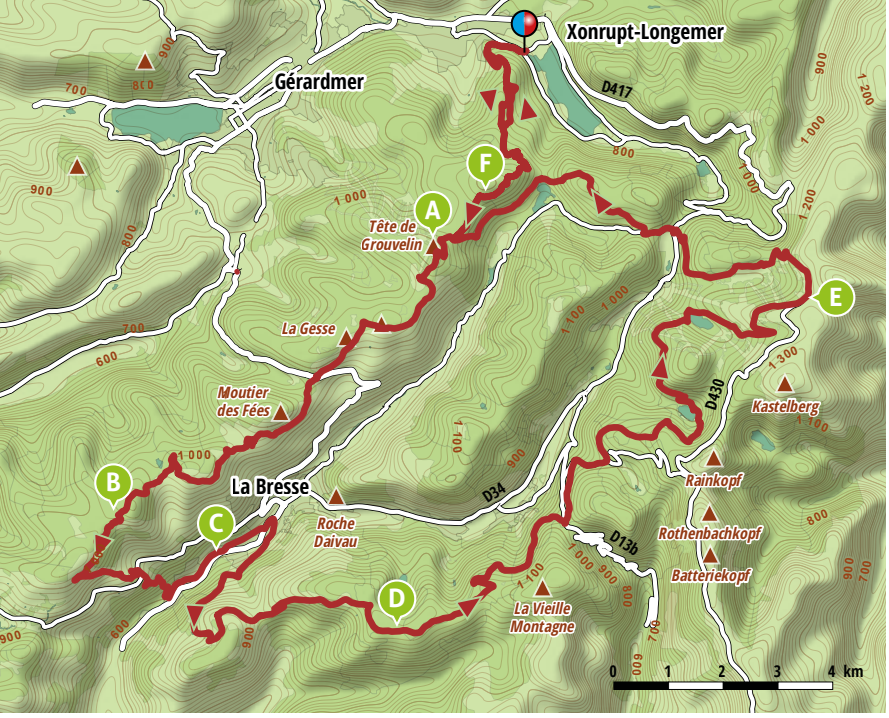
Pourquoi « Moustache » ? Le nom fait référence à un type de guidon en forme de moustache, très en vogue au début du XX^e siècle et que la marque a revisité sur ses modèles...



de spectaculaires cascades est un terrain de jeu idéal pour qui aime les activités de nature. Grâce à ses forêts, la région a longtemps vécu de l’exploitation du bois. Mais ce

n’est pas sa seule ressource économique : les caractéristiques géologiques du massif ont permis à une industrie verrière d’y prospérer. La région s’est également fait connaître pour ses images d’Epinal.

▼ **LE LAC DE LONGEMER**, au loin dans la vallée, n’attend plus qu’on se laisse glisser jusqu’à lui.



Plus inattendu, c’est dans les Vosges que s’est développée il y a quelques années l’une des principales marques françaises de vélos électriques : Moustache Bike (lire ci-contre). Le meilleur moyen pour partir à la découverte des ballons ? Une monture électrique... Quelle que soit votre condition physique, les dénivelés ne sont plus un frein. Ainsi, admirer le lac de Gérardmer depuis les hauteurs ou se lancer à l’assaut des pentes du Grand Ballon (qui culmine tout de même à 1 424 mètres) deviendront des aventures à la journée, accessibles à tous et toutes. Si Epinal ou Saint Dié-des-Vosges sont

plus faciles d’accès, Gérardmer, La Bresse ou Bussang, situées au cœur des Hautes Vosges, constitueront de parfaits points de départ pour une excursion. Outre la possibilité d’y louer des vélos, ces agglomérations offrent d’agréables villégiatures où vous pourrez découvrir, une fois la journée à deux-roues achevée, la culture et la gastronomie vosgiennes. Gewurztraminer, munster, mirabelles, quetsches, bonbons à la sève de pin... La table vosgienne est variée et, issue d’une culture de montagne, saura se montrer roborative si il le faut.

Anne Barou



▲ **LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE** rend accessible à tous des parcours jusqu’ici réservés aux plus sportifs.

ITINÉRAIRE

Le Tour de La Bresse

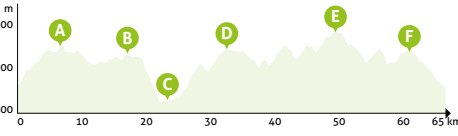
JOUR 1 Xonrupt Longemer - La Bresse Une première journée de mise en jambes qui débute par une ascension de 300 m de dénivelé suivie d’une progression à flanc de vallée avant la redescente sur La Bresse.

Durée 3 h
Distance 25 km
Dénivelé positif 696 m

JOUR 2 La Bresse - Xonrupt Longemer C’est durant cette journée que sera atteint le point culminant du parcours à 1247 m d’altitude.

Durée 4 h
Distance 35 km
Dénivelé positif 1 447 m

Carte IGN Top25 : Le Hohneck / Gérardmer 3618 OT
Type de parcours Sur sentiers avec quelques portions d’asphalte



PRATIQUE

AVEC QUI PARTIR ?
Rando Gérardmer
<http://guidatpierre.free.fr>
Pierre Guidat : 06 81 80 15 42
guidatpierre@free.fr

Ma Hotte - La Bresse / Vosges Randonnées
www.ma-hotte.fr
Pierre Mengin : 06 45 00 68 23
Formules tout compris : location des vélos, guide à la journée et hébergements en demi-pension

GérardmerBike - École de VTT du lac de Gérardmer
www.gerardmerbike.com
Manu : 06 81 45 81 72
Dom : 06 76 70 27 83
gerardmerbike@gmail.com

Y ALLER
Gérardmer est à 5h en voiture de Paris, 4h de Lyon, 1h30 de Strasbourg et Nancy
Gares SNCF Colmar, Epinal, Mulhouse
Aéroport Bâle-Mulhouse

LA COURSE
La Trace vosgienne
 Ski de fond en hiver (3^e dimanche de février)
 Vélo tout terrain en été (dernier dimanche de juillet)
<http://tracevosgienne.fr>

OFFICES DE TOURISME
Ballons des Hautes Vosges
www.ballons-hautes-vosges.com
La Bresse - 03 29 25 41 29
www.labresse.net
Gérardmer - 03 29 27 27 27
Com : 03 29 27 27 34
communication@gerardmer.net
www.gerardmer.net

À VOIR AUSSI
Les mines de cuivre au Thillot
www.hautesmyntes.com

outdoorgo.com/vosges/

● LES BIENFAITS DU VÉLO	p.43
● 7 MINUTES WORKOUT	p.45
● RÉGIME PALÉO : RECETTES	p.46

ACTIVITÉ

Pourquoi pédaler fait du bien

On se sent pousser des ailes, à bicyclette... Cette activité utile (se transporter), ludique (lâcher les freins en descente) et sociale (rouler avec quelques bons copains), est aussi une pratique sportive excellente pour votre santé. Qu'est-ce qu'on attend pour pédaler ?

▼ **PENDANT LE RASSEMBLEMENT DE CYCLISTES « RETRO » ANJOU VÉLO VINTAGE.** Relaxant, accessible mais aussi sportif.



© CHRISTOPHE GAGNEUX

1 Le vélo renforce le système cardio vasculaire

Selon une étude publiée en 2011 par le *British Medical Journal*, une demi-heure de vélo chaque jour à allure modérée permettrait de réduire par deux les risques d'accidents cardio-vasculaires. En outre, la pratique du vélo améliore la circulation sanguine et diminue la tension artérielle.

2 Il tonifie les muscles

Le vélo sollicite bien entendu les muscles des membres inférieurs mais pas seulement. Les muscles des bras (particulièrement en VTT), les abdominaux et les dorsaux sont également utilisés.

3 Il est peu traumatisant

À vélo, le corps n'a pas à supporter son propre poids, la machine s'en charge. C'est donc une activité qui épargne les articulations des membres inférieurs et même la colonne vertébrale. De ce fait, on pourra conseiller sa pratique y compris aux personnes en surpoids ou aux seniors. Mais aussi aux coureurs à pied qui auront beaucoup à gagner à alterner les types d'activités.

4 Il se pratique en famille

Le vélo est une activité sportive mais aussi un loisir familial. S'il n'est pas évident de convaincre ses enfants de vous accompagner pour un jogging, c'est généralement plus facile pour une balade en vélo. Une bonne façon de partager une activité sportive.

5 Il permet de faire du sport en se déplaçant

Pas toujours facile de placer une activité sportive régulière dans des journées déjà bien chargées... Mais, grâce au vélo qui est aussi un moyen de déplacement, on peut transformer ses temps de transport en séances sportives. Bien sûr, il ne faut pas que relief soit trop pro-

... **Chloé** « Je ne vivais pas bien le fait de me rendre tous les jours au travail en voiture. Je suis souvent à l'arrêt dans les embouteillages, je passe par les tunnels et cela ne correspond pas à mes valeurs. Tenter ce trajet à vélo est une agréable surprise car je perds moins de temps et le trajet est bien plus agréable. »



Dr Patricia Saraux-Salaun, médecin directrice de la direction Santé publique de la ville de Nantes, intervenante auprès de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette (FUB).

Le vélo ? C'est bon pour tout

« Le vélo est un sport complet qui peut se pratiquer chez soi, en salle ou en plein air. Il est praticable à un âge très avancé, pour le plaisir ou pour se déplacer. C'est une activité physique qui respecte les articulations puisqu'elle ne génère pas de pression ou de charge comme le jogging, par exemple. De ce fait, c'est une activité adaptée à tous, particulièrement avec l'arrivée de nouveaux types de vélo. Certains sont par exemple adaptés aux paraplégiques.

Il n'y a d'ailleurs pas de contre-indications à sa pratique : même en cas de problèmes cardiaques, il est conseillé de pratiquer une activité physique, de même avec le vieillissement. Les vélos électriques sont très intéressants puisqu'ils rendent l'exercice régulier, sans à-coup, ce qui est bien adapté aux personnes insuffisantes cardiaques. Entre autres bénéfices liés à la pratique du vélo, on peut également noter qu'il développe les capacités respiratoires. Des études montrent que le bienfait de la pratique du vélo en ville est supérieur pour la santé, même en y intégrant le risque d'accident et la pollution de l'air extérieur (étude HEAT). C'est une pratique qui, comme la marche, améliore la circulation sanguine en augmentant les performances de la pompe cardiaque, et en favorisant le développement « d'itinéraires bis » en cas de vaisseaux en partie sténosés pour apporter l'oxygène aux tissus. C'est une pratique très utile pour les personnes en surpoids puisqu'elle n'est pas en charge et ne sollicite pas les articulations. Par ailleurs, les muscles sollicités ne sont pas uniquement ceux des membres inférieurs mais aussi les abdominaux, les muscles de la cage thoracique et les biceps. Enfin, le vélo, comme toute activité physique, nous permet de fabriquer des endorphines et de nous décontracter, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer le stress et la dépression. Il s'agit donc d'une activité douce et adaptable à la forme physique de chacun. »

noncé ou la distance trop longue mais ceux qui ont tenté l'expérience sont souvent surpris par les trajets qu'ils sont capables de faire.

6 C'est relaxant

À bicyclette, sur les petits chemins de campagne, l'effort devient tout de suite plus agréable. Sa pratique, comme tout effort physique, aide à se détendre, évacuer le stress et la pression. Et puis, comme en ski, les descentes sont une vraie récompense : on retrouve le plaisir simple de se laisser glisser le long des pentes.

7 C'est une activité accessible

À moins d'avoir pour objectif l'ascension d'un col hors-catégorie, pas besoin d'un engin onéreux pour pratiquer le vélo en famille, se balader ou se déplacer. On trouve des modèles neufs pour quelques centaines d'euros. Et le marché de l'occasion est très intéressant : on peut faire de très bonnes affaires pour quelques dizaines d'euros.

8 Ce n'est pas dangereux

On entend parfois dire que la pratique du vélo serait dangereuse, notamment en ville. Il semble que ce soit une vision trompeuse de la réalité : selon une étude de l'Observatoire régional de la Santé d'Ile-de-France (ORS) réalisée en 2012, les bénéfices de la pratique du vélo sont vingt fois supérieurs aux risques ! A condition naturellement d'embarquer avec soi le matériel de sécurité : casque, gants, éclairage performant, gilet ou marquage fluo, freins efficaces et autres masques anti-pollution si le besoin s'en fait sentir. ■



▲ **SUR ANJOU VÉLO VINTAGE 2016.**

© CHRISTOPHE GAGNEUX

LES PARCS AMÉRICAINS AUTREMENT

Ils font partie des plus beaux parcs nationaux du monde : spectaculaires, différents, accessibles. Pour découvrir leurs trésors, on peut enchaîner les destinations et les kilomètres, façon road movie. Ou prendre son temps pour y vivre de mémorables expériences nature. Suivez le guide.

- 1** KAYAK AU LAC POWELL p. 54
- 2** RANDONNÉE À BRYCE CANYON p. 58
- 3** VTT À MOAB (ARCHES) p. 60
- 4** BIVOUACS DANS YOSEMITE p. 62
- 5** 20 PARCS, 20 IDÉES p. 64

*SUR LE PARCOURS SLICK ROCK À MOAB.
« C'est comme pédaler sur la lune. »*

LAC POWELL

En kayak, dans le canyon englouti

Une pause aquatique dans un monde minéral : le lac artificiel Powell vous propose ses merveilles. Pour y accéder, bloquez quelques jours. Et un kayak bien sûr.

Imaginez le Grand Canyon : au fond, au lieu de l'intrépide Colorado River réservée aux as du rafting, s'étend un lac impassible qui habille d'une eau lumineuse la roche ocre des parois. Impossible de ne pas être attiré par l'idée de partir sur l'eau en exploration, d'autant que, depuis les quais de Page, la vue est rapidement bouchée par les méandres du Glen Canyon. Au-delà, se trouvent 660 km² d'un plan d'eau sauvage. Pour passer (presque) partout, se faufiler dans les dédales de ce qu'était le Glen Canyon, apprécier la beauté extraordinaire du lieu, c'est un kayak qu'il vous faut. L'itinérance en kayak sur le lac constitue une aventure hors normes et pourtant techniquement à la portée de tous. Nous sommes au cœur du Colorado, en plein désert américain, une centaine de



kilomètres en amont du Grand Canyon. Tout autour du lac, situé entre l'Utah et l'Arizona, se dressent des paysages spectaculaires : 96 canyons, des falaises, des petites plages... Le tout baigné d'une lumière spectaculaire. Avec ses 150 mètres de profondeur, ses 300 kilomètres de longueur pour 3 136 kilomètres de rivage, soit plus que toute la côte Ouest des Etats-Unis tellement il y a de recoins, le Lac Powell est un plan d'eau géant. Le lac est un bassin artificiel alimenté par le Colorado, créé par l'édification du barrage de Glen Canyon, commencé en 1957 et achevé en 1963. Le lac a ensuite mis 17 années pour se remplir. En général, il se visite en bateau à moteur et ceux qui veulent y rester la nuit louent un *house-boat* au prix élevé et sans charme particulier. C'est donc le kayak en itinérance qui est le meilleur moyen d'explorer le lac et ses canyons les moins accessibles. Le plan d'eau est le plus souvent calme, le raid est alors très facile. Mais attention à surveiller la météo, car le vent peut rendre la navigation plus sportive. Et la situation peut devenir dangereuse en cas d'orage. Rien qu'une nuit en bivouac sur le lac est une petite aventure en soi. Il est possible d'organiser son périple en solo en louant des kayaks à Page (compter 80 dollars par personne pour 2 jours) ou de s'inscrire à un raid organisé par

Powell, l'explorateur manchot

L'homme qui a donné son nom au lac Powell, John Wesley Powell (1834-1902), est lui aussi passé par Glen Canyon. Mais, à l'époque (1869), c'était toujours la Colorado River qui roulait au fond. Parti avec 4 bateaux et 10 hommes dont 4 l'ont abandonné en route, il a été le premier à reconnaître et descendre le Colorado sur l'essentiel de son parcours, premier aussi à explorer le fond du Grand Canyon. Un voyage périlleux qui lui a pris 10 mois. Exploit supplémentaire : Powell l'a fait avec un seul bras. Il avait perdu le droit pendant la guerre de Sécession.



© CAROL MIZUNO POUR WILDERNESS INQUIRY

▲ AU BIVOUAC. Des moments de sérénité absolue.

▼ SUR L'EAU. Un cocktail rare eau + pierres.



© MARIE JOSÉE TALBOT / GUIDE KARAVANIERS

une agence française (Allibert...), canadienne (Karavaniers...) ou locale (Kayak Lake Powell...). Nous recommandons un raid modéré de trois jours avec deux nuits de bivouac, histoire de ne pas trop charger vos embarcations. Quel que soit la durée choisie, votre loueur pourra aussi vous indiquer les meilleurs spots pour votre escapade.

Trois journées inoubliables

Mise à l'eau depuis la marina de Antelope Point pour gagner déjà quelques kilomètres sur le début du parcours. Il est important de s'éloigner rapidement de Page pour gagner les points les plus sauvages et laisser derrière soi les armadas de house-boats qui peuvent gêner vos premiers kilomètres. Une autre technique –plus radicale– pour gagner du temps est de vous faire transporter avec vos kayaks par un « water taxi » motorisé à l'aller ou au retour.

Parfois, les canyons se resserrent jusqu'à ce que la pagaie n'y tienne plus !

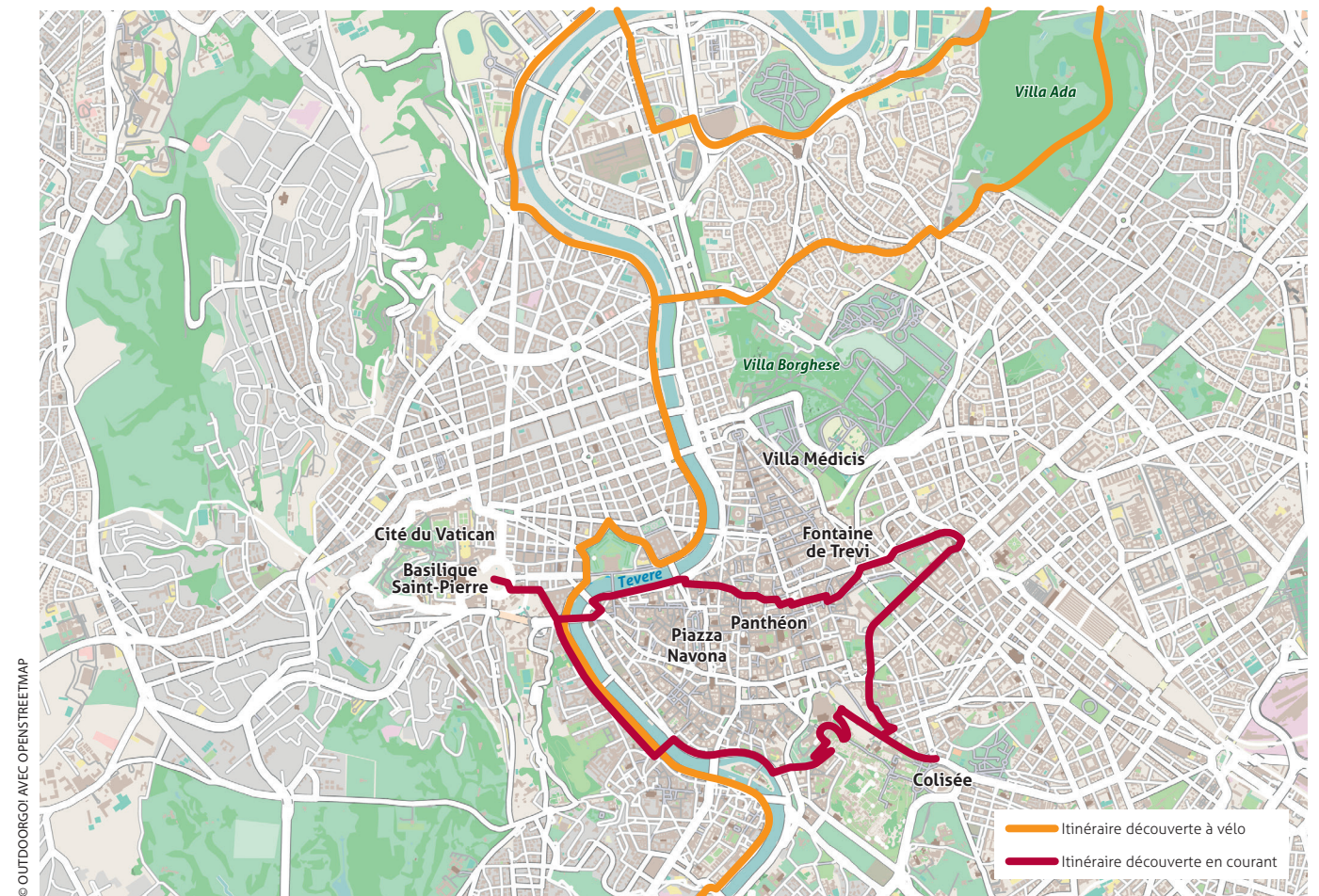
Pour planifier votre périple, comptez 10 à 15 kilomètres parcourus par jour et reprenez que le lac est particulièrement tortueux. Pour gagner Antelope Point, vous devrez transporter vos kayaks sur le toit de votre voiture de location ou les faire emmener par le loueur car ce point d'embarquement est à 15 minutes en voiture de Page. Faites le plein de vivres à Page sans oublier d'acheter quelques buches : les feux de camp sont autorisés, mais il faut apporter son bois. Vous êtes ●●●

ROME

UNE VILLE AUTREMENT



Plus culturel, tu meurs : la Ville Eternelle regorge de monuments et de musées fabuleux. Mais elle n'est pas en reste sur les activités nature...

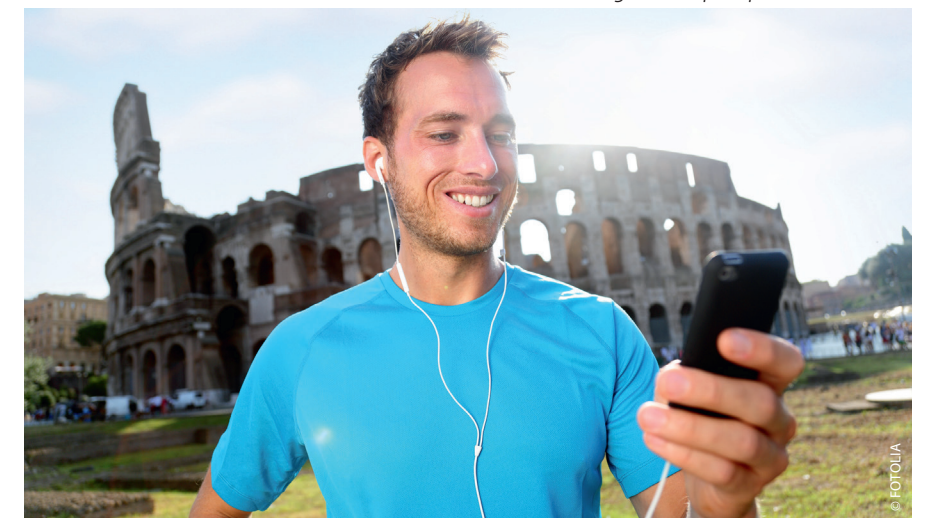


© OUTDOOR GO! AVEC OPENSTREETMAP

Itinéraire découverte à vélo
Itinéraire découverte en courant

COURSE

Vous êtes coureur, pas forcément chevronné, vous souhaitez découvrir Rome d'une façon originale : pourquoi ne pas mêler tourisme et course à pied ? Le concept existe à Rome depuis douze ans et permet de découvrir la ville via des parcours d'une dizaine de kilomètres (en moyenne) passant par les principaux monuments. Les itinéraires peuvent être choisis parmi une liste d'une quinzaine. Le rythme sera déterminé en fonction du niveau de chacun. Les groupes comptent au maximum 4 à 5 personnes, pour des raisons de sécurité et d'audition (difficile, en courant, de se faire entendre si l'on est trop nombreux). Car, tout en courant, le guide *runner* partagera ses connaissances sur la ville et ses monuments : Colisée, Cirque Maxime, Place Navone... Tous les week-ends, il est possible de s'inscrire dans un groupe pour environ 30 euros par personne. Si l'on est plusieurs, on peut également monter son propre tour pour un coût qui variera de 70 à 140 euros selon le nombre de participants. Les courses peuvent être organisées entre 5 heures du matin et 22 heures.



▼ **DEVANT LE COLISÉE.** Le running touristique, spécialité romaine.

Et pourquoi ne pas le faire soi-même ? À condition de passer un peu de temps sur les cartes et les guides touristiques, prendre soi-même le parfum de la ville en courant peut-être bien agréable. Une astuce pour trouver le bon parcours : certaines applications comme Strava vous indiquent où courent leurs utilisateurs dans un lieu donné. Un bon plan pour repérer les spots fréquentés par les romains, comme les berges du Tibre ou le parc de la villa Borghese.

💬 **Vincent** « À recommander à tous, et pas seulement aux fous de la course à pied ! Particulièrement pour les courtes visites qui demandent des trésors de planification pour tout voir. Mon guide, Simon, est venu me chercher à l'hôtel à 7h, et nous avons pu courir quand les rues étaient encore fraîches et calmes. »



▲ PLACE NAVONE. Une ville vélo-compatible.

VÉLO

Rouler à vélo dans Rome ? À première vue, l'idée peut faire frémir... Mais, le centre historique de la capitale italienne est peu fréquenté par les voitures (50% de zones à trafic limité). Mieux, les vélos peuvent circuler sur les voies piétonnes. Avec ses 1 500 hectares, il est également très étendu : un bon argument pour préférer la petite reine à la marche à pied. Si vous le faites seul, sachez qu'il existe un réseau de pistes cyclables d'environ 80 kilomètres avec plusieurs axes stratégiques : la voie cyclable qui suit les rives du Tibre en site propre sur plus de 35 kilomètres,

celles qui permettent de joindre le Tibre et les parcs de Villa Borghese, Villa Glori ou Villa Ada. Enfin, vous pouvez combiner les transports : les lignes A et B du métro peuvent être empruntées avec son vélo en semaine et le samedi après 20 h. Vous pouvez également choisir de prendre un guide. Des visites guidées, en vélo, permettent de relier les principaux monuments de la ville. Les tarifs se situent autour de 45 euros par personne, location du vélo comprise. La visite dure quatre heures pour 16 kilomètres. Vélos électriques disponibles.

ÉVÉNEMENTS



MARATHON DE ROME

Un marathon avec départ et arrivée au pied du Colisée. Voilà une expérience ! Tentée chaque année par 20 000 coureurs. Date : début avril.

LA STRACITTADINA

Le même jour que le marathon mais sur seulement cinq kilomètres. Plus de 80 000 personnes sur ce parcours qu'on appelle aussi « Roma Fun Run ».

DESCENTE DU TIBRE EN CANOÛ

Du 23 avril au 1^{er} mai, la « DIT » propose une semaine de navigation (20-30 km par jour) entre Castello et Rome. Nombre de participants limités.

GRANFONDO CAMPAGNOLO ROMA

6-8 octobre : un événement vélo avec une course de 120 km, une randonnée, une course vintage, une pour les enfants... Plus de 5 000 participants en 2016.



À PROXIMITÉ DE ROME

Rome, c'est aussi la mer et des **plages** dont les premières sont à une quarantaine de minutes du centre en transports en commun. **Ostie** est la plus proche mais elle subit la proximité de l'aéroport de Fiumicino. Au-delà, le principe est simple : en remontant la côte, les plages sont plus festives (**Fregere**) et sportives (surf à **Santa Marinella**). En descendant vers le sud, on peut trouver des plages plus paisibles (**Sabaudia**) et des stations balnéaires plus authentiques... dans une certaine limite.

Amateur d'eau douce et de nature ? À 30 km au Nord-Ouest de la ville se trouve le **lac de Bracciano** : un ancien cratère alimenté par des sources qui donnent à l'eau une extrême qualité. Les poissons et les oiseaux en profitent mais aussi les amateurs de Stand-up Paddle, kayak ou voile légère. Beaucoup plus calme que la côte...



La montagne, à Rome, c'est aussi possible. Il faudra vous tourner vers l'Est : les **monts Simbruini**, à 80 km de Rome, culminent à 2000 m (Mont Contento).

Pour tâter des sports d'hiver et même si la durée d'enneigement est limitée, allez un peu plus au nord dans les stations de **Terminillo** (1620 m), ou, encore plus près (1h30), **Monte Livata** (1200 m).

Le top reste de gagner les **Abruzzes**, magnifiques et sauvages, qui culminent à 2 800 m (200 km environ pour la grande station de **Roccaraso**).



Polar M200
Un excellent rapport qualité / prix

Polar, pionnier de la mesure de fréquence cardiaque pour les sportifs, étoffe son entrée de gamme avec ce modèle, sorti fin 2016, qui se distingue de sa grande sœur la M400 par un capteur de fréquence cardiaque au poignet.

Compte tenu de son prix, on attendait la M200 au tournant sur les fonctions essentielles. Au final, le positionnement GPS fonctionne plutôt bien avec un point effectué, en général, en moins d'une minute. Quant à la mesure de fréquence cardiaque, elle ne présente pas d'anomalie particulière. Mais la M200 ne s'arrête pas là : elle propose notamment des fonctionnalités de tracker d'activité : temps de sommeil, nombre de pas, calories brûlées... Également la fonction « Running program » qui propose un programme d'entraînement spécifique établi en fonction de la date et de la longueur d'un événement auquel on souhaite participer et que l'on aura préalablement renseigné. Deux points nous ont toutefois un peu rebuté : l'écran de faible définition et pas toujours très lisible en plein soleil et, surtout, l'ergonomie de la navigation dans les menus. Sur ce point, Polar a fait le choix de la simplification en proposant une montre avec seulement deux boutons. Malheureusement, c'est au détriment de la fluidité.

Caractéristiques
GPS
Fréquence cardiaque au poignet
Notifications smartphone
Interface : USB et Bluetooth
Étanche
Poids : 40 g
Prix : 150 €

LES +

- Rapport fonctionnalité / prix
- Logiciel en ligne Polar Flow associé bien fait
- Autonomie

LES -

- Les deux boutons de navigation, pas toujours très pratiques
- Écran bas de gamme
- Une seule activité (la course à pied) bénéficie d'un suivi spécifique. Deux autres modes permettent de suivre une activité extérieure (GPS + cardio) ou intérieure (cardio uniquement) sans autre distinction particulière.



Éric « Une jolie montre avec les fonctions essentielles pour un novice. Le logiciel associé propose une interface sympa. La montre demande quand même un peu de recherche pour naviguer dans les différents menus. »

VOYAGEURS

UNE ANNÉE DE LUNE DE MIEL À VÉLO

Ils sont jeunes, ils sont amoureux, ils aiment le vélo et ils ont décidé de se concocter un voyage de noces de un an à travers l'Europe et l'Asie. De Millau au Havre et passant par le Sichuan, suivez avec nous les quatre saisons de leur voyage « Into the wheel ».

PHOTOS ESTELLE ET THOMAS DALMAYRAC

ENTRETIEN

« Le temps est la seule chose qui importe dans la vie »

Entre Arctique et Antarctique, entre mer et montagne, entre voyage et écriture, Isabelle Autissier, curieuse et résolue, se plonge corps et biens dans la nature pour mieux la connaître et mieux la défendre. Rencontre avec une suractive qui cherche à profiter du temps qui passe.

Café de la Paix, en plein centre de La Rochelle, une brasserie à la décoration traditionnelle un peu chargée mais fonctionnelle, immuable et, en fin de compte, pas si désagréable. C'est Isabelle qui a choisi le lieu de notre rencontre, entre deux obligations d'un emploi du temps qu'on devine plus que chargé. En cette fin d'après-midi ensoleillée, il y a dans l'air un goût de printemps qui donne des envies de voyage.

Vous avez mené plusieurs projets en liaison avec la montagne en Antarctique et au Groenland. Quel est votre rapport avec cet environnement qui est très éloigné de celui des marins ?
Nul d'un point de vue sportif. Je suis très mauvaise skieuse et je ne sais pas grimper. Mais j'ai aimé accompagner de grosses expéditions avec des alpinistes, toujours avec Lionel Daudet comme chef de cordée. Il y a beaucoup de passerelles entre la mer et la montagne, beaucoup de choses qui nous rapprochent. Je suis admiratrice de ces gens-là et c'est réciproque je pense. En Géorgie du Sud, à proximité de l'Antarctique, j'étais là pour m'occuper de mon bateau. Pas de port, pas de ponton... Je n'ai pratiquement pas quitté le bord. Une fois, j'ai pu partir 36 heures pour participer à un raid à skis et rejoindre les alpinistes qui étaient dans une cabane. À deux ou trois autres occasions, je suis allée à terre quelques heures au plus. Je ne peux pas laisser le bateau plus longtemps... Mais je ne suis pas frustrée : j'ai beaucoup de plaisir avec mon bateau.

Les parois ne sont donc pas faites pour vous. Et la randonnée ?
Cet été, au Groenland, lorsque les alpinistes ont terminé leur projet, nous avons fait des randonnées de deux ou trois jours, et j'ai beaucoup aimé. En France, j'ai de

beaux souvenirs de balades en Andorre. J'aime ce moment où, quand je change de versant, je découvre tout autre chose.

Vos expéditions polaires demandent-elles une préparation physique importante ?
Nettement moins que lorsque j'étais en course. Il y a une énorme différence entre naviguer vite et naviguer tout court. Ce sont deux univers différents. Aujourd'hui, j'ai un bateau de croisière, facile à manœuvrer, et rien ne me presse : lorsque ça va mal, je ne suis pas obligée de m'acharner, je peux prendre mon temps... Bien sûr, il faut être en forme physiquement et en bonne santé car on est loin de tout, mais c'est très différent de la préparation à la course.

« Je n'aime pas trop le mot défi : on ne défie pas la nature, on doit la comprendre »

Que pratiquez-vous comme activités sportives ?
Je n'ai pas beaucoup de temps. Si j'enlève les moments où je suis devant l'ordinateur, en conférence, dans le train ou en réunion, c'est-à-dire douze heures par jour environ, il ne me reste rien ! Je fais du vélo, je me balade autour de La Rochelle... Je possède un grand jardin partagé, c'est aussi une bonne activité physique !

Les régions polaires vous passionnent. Qu'est-ce qui vous y attire ?
La première raison est très prosaïque : je ne supporte pas la chaleur. Au-delà de 20-25°, je ne me sens pas bien. En revanche, à 0° tout va bien. Ensuite je

trouve que ce sont des régions somptueuses, moins fréquentées que le reste du monde. La nature y est plus authentique, même si elle est malheureusement là aussi impactée par les hommes. Pour un marin, cette région est particulièrement intéressante et stimulante car tout y est plus compliqué qu'ailleurs : il y a du vent, de la glace, des cailloux, des cartes qui sont fausses... Cela demande de regarder, de comprendre, de s'intéresser, de vivre dans le présent, en mer, avec son bateau. Aux Antilles par exemple, je peux facilement mettre le pilote automatique et prendre un bouquin. Dans les régions polaires, le bateau m'occupe à plein temps.

Y a-t-il une dimension de défi dans ces expéditions ?
Je n'aime pas trop le mot défi : on ne défie pas la nature. Je parlerai plus d'un intérêt stimulant : j'en apprends plus, je dois essayer de comprendre comment m'adapter, comment réagir... On doit comprendre cette nature hostile.

Antarctique, Arctique : vous avez une préférence ?
Ce sont deux univers très différents. L'un est un continent, l'autre une mer. L'un est relativement bien protégé de l'action humaine, tandis que l'autre - l'Arctique - est très malade. Même la glace y est différente ! Quand on navigue on sent la différence, les icebergs ne sont pas tous formés de la même manière ; certains sont des restes de mer congelée, d'autres sont de la glace de terre qui a fini par tomber dans l'eau : cela fait une différence lorsqu'on est sur l'eau, la navigation n'est pas la même.

Dans quelles conditions cet univers peut-il être accessible au commun des mortels ?
Cela nécessite d'abord d'y aller ●●●



Isabelle
AUTISSIER



MARATHON DU MEDOC

QUAND LA COURSE EST UNE FÊTE

MARATHON DU MÉDOC 2016.
90% des coureurs sont costumés.



▲ **LA JOIE DE L'ARRIVÉE.**
Un dernier sprint sous les ballons.

▼ **LES PREMIERS KILOMÈTRES.**
Un parcours dans les vignobles.



▲ **AMBIANCE CHÂTEAU.**
Déguster avec modération.

◀ **MUSIQUE.**
Tout le Médoc se mobilise pour assurer la convivialité.

N’y allez pas pour faire un temps mais pour en prendre du bon. Entre dégustations et déguisements, le Médoc se court pour le fun.

Comme tout bon marathon, celui du Médoc commence par la traditionnelle « pasta party ». Sauf que celle-ci se déroule dans les salles du Château Livran, un château du XVII^e siècle qui produit un cru bourgeois. Près de 1 500 convives y sont accueillis pour faire le plein de sucres lents. Le lendemain, le départ est donné à 9h30 mais, avant que les choses sérieuses ne commencent, les concurrents, déguisés à 90%, sont invités à présenter leurs atours. Car au « Médoc », la traditionnelle tenue short – débardeur n’est guère de mise, un thème étant même proposé aux coureurs afin de canaliser leur créativité (pour l’édition 2017 « La musique en 33 tours »). Quant à la course proprement dite, son parcours traverse les domaines de nombreux châteaux (voir ci-contre) ce qui donne lieu à la dégustation (avec modération) de crus classés. Les ravitaillements sont à l’avenant puisqu’on trouvera en différents points du tracé huîtres, jambon, entrecôtes, fromages, ou glaces...

Un week-end sous le signe des plaisirs gustatifs et sportifs, qui ont permis au marathon, créé en 1984, d’acquérir une réputation de convivialité sans égal. La très forte participation de coureurs étrangers en est la preuve. ■

PRATIQUE

Date Juste avant les vendanges (en 2017 : 9 septembre)
Ouverture des inscriptions À partir de début février. 2017 complet.
Nombre de participants 8 500 maximum, nombreux étrangers
3 000 bénévoles, 100 000 spectateurs
Prix du dossard 86 €
Dénivelé + 230 m (2016)
Temps 2016 : vainqueur Hommes 2h25 / vainqueur Femmes 2h57 / dernier Homme : 7h14

📍 www.marathondumedoc.com



42 km au milieu des Grands Crus
(Parcours 2016)

La course circule sur les territoires des appellations Pauillac, St-Julien et St-Estèphe. Elle approche, longe ou traverse de nombreux vignobles prestigieux. Nous avons sélectionné les premiers et seconds crus de la classification officielle des vins de Bordeaux qui date de 1855. Mais de nombreux troisièmes, quatrième et cinquièmes crus sont aussi sur le parcours. Les «seconds vins» sont des vins produits par ces grands crus mais issus d’assemblages différents et/ou de vignes plus jeunes mais réalisés par les mêmes équipes. Ils sont plus abordables que leurs aînés et ce sont de toutes façons les seuls que vous risquez de trouver chez votre caviste.

- 1 Premier Grand Cru
- 2 Deuxième Grand Cru

- 1 Château LATOUR
90 ha - Artémis (Groupe Pinault)
2nd vin Les Forts de Latour
- 2 Château PICHON-LONGUEVILLE COMTESSE DE LALANDE
85 ha - Famille Rouzaud
2nd vin La Réserve de la Comtesse
- 3 Château PICHON-LONGUEVILLE
73 ha - Axa Millésimes
2nd vin Les Tourelles de Longueville
- 4 Château LÉOVILLE-POYFERRÉ
80 ha - Famille Cuvelier
2nd vin Pavillon de Léoville Poyferré
- 5 Château LÉOVILLE LAS CASES
98 ha - Famille Delon
2 vin : Le Petit Lion du Marquis de Las Cases
- 6 Château LÉOVILLE-BARTON
47 ha - Famille Barton
2nd vin La Réserve de Léoville Barton
- 7 Château DUCRU-BEAUCAILLOU
75 ha - Famille Borie
2nd vin La Croix de Beaucaillou
- 8 Château GRUAUD-LAROSE
780 ha - Famille Merlaut
2nd vin Sarget de Gruaud Larose
- 9 Château MOUTON-ROTHSCHILD
190 ha - Famille de Rothschild
2nd vin Le Petit mouton
- 10 Château LAFITE-ROTHSCHILD
103 ha - Famille de Rothschild
2nd vin Les Carruades de Lafite
- 11 Château COS-D’ESTOURNEL
91 ha - Michel Reybier
2nd vin Les Pagodes de Co
- 12 Château MONTROSE
95 ha - Famille Bouygues
2nd vin La Dame de Montrose