NOUVEAU

N°3 - 5,90 € - Juillet / Août 2017

www.outdoorgo.com

OUTDOOR GO !

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

DOSSIER p.54

LES PLUS BELLES RANDONNÉES EN FRANCE

22 BALADES INOUBLIABLES
DES ALPES À LA BRETAGNE



DESTINATIONS p.20

RAID VTT À MADAGASCAR
TREK EN ISLANDE
KAYAK AUX LOFOTEN

L 17460 - 3 - F: 5,90 € - RD



Minorque
Le tour de l'île en huit jours



Stand up paddle
Comment (bien) le choisir



RÉCIT p.90

TERRES EXTRÊMES
Un voyage en quatre étapes au bout de la chaleur et du froid.

SOMMAIRE

Juillet - Août 2017 - #3

3 Edito

6 Grand Air

12 Outdoor Express
12 > People
13 > Nature
14 > Business
15 > Sélection
16 > Agenda

18 SKYLINE Quiz

DESTINATIONS

20 > VTT à Madagascar
26 > Kayak aux Lofoten
30 > Trek en Islande
34 > Kayak à Minorque
38 > Vélo en Tchéquie

SANTÉ & FORME

41 Protégez-vous des tiques
44 Recettes pour sportifs
51 Faites des fentes

52 VUE DU CIEL Quiz

DOSSIER

54 LES 22 PLUS BELLES RANDONNÉES DE FRANCE
56 > Vosges, Jura
58 > Alpes
60 > Alpes, Verdon
62 > Provence, Côte d'Azur, Corse
64 > Pyrénées
66 > Massif central, Bretagne
68 > Normandie, Ile-de-France

70 EN CHIFFRES
Le gypaète barbu

72 Budapest autrement





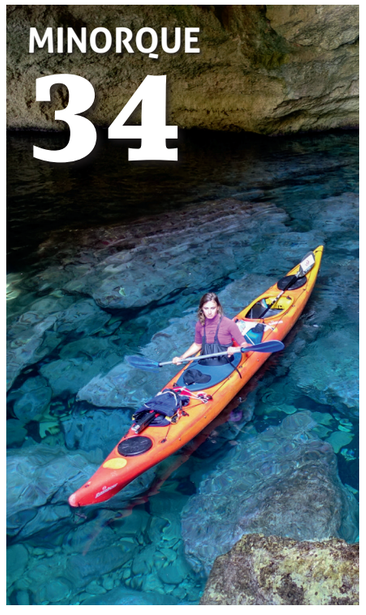
















MATÉRIEL & MARQUES

77 Guide d'achat stand up paddle
82 Appareils photo outdoor
86 La saga Lapierre
88 Benoit Laval, Raidlight
89 Data : le marché du vélo

HISTOIRES & PORTRAITS

90 Terres extrêmes avec Christian Clot
100 Suivez le guide : Benoit Constant
102 Bouquin : le Kon-Tiki
104 Bibliothèque idéale, 3

105 OUTDOOR Quiz

DOSSARD

106 Dordogne Intégrale
110 Mon premier « Templiers »
114 Tendance swimrun
118 Résultats Quiz

122 Portfolio Burning Man
130 Ma nuit... dans une grotte

OUTDOOR GO !

N°3 - Juillet - Août 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 74**
Dépôt légal Juillet 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.

Sur le fil

Reliant Interlaken à Brienz, le trail du Hardergrat est un itinéraire exceptionnel : 25 kilomètres dont 18 se situent sur la ligne de crête elle-même. Des passages aériens où 1 500 mètres de vide s'ouvrent en aval. En prime, une vue exceptionnelle sur l'Eiger et de nombreux 4000 des Alpes bernoises : le Mönch, la Jungfrau, le Schreckhorn ou le Finsteraarhorn. Si l'aventure vous tente, prenez garde à votre montre : une dizaine d'heures sont nécessaires pour parcourir ce trail dont l'arrivée se situe à la station de téléphérique de Brienzer Rothorn. Rater le dernier vous obligerait à ajouter une descente de 1700 mètres de dénivelé au chemin déjà parcouru…

LE PHOTOGRAPHE

Dan Patitucci, basé à Interlaken en Suisse, est photographe professionnel. Il travaille avec sa femme Janine. Tous deux sont des alpinistes avertis, spécialisés dans la photo outdoor. Parmi leurs références, les plus grandes marques du secteur : Patagonia, The North Face, Gore-Tex… Ils ont également eu l'occasion de travailler pour le *National Geographic* et de suivre Ueli Steck sur l'Annapurna.

www.patitucciphoto.com

© DAN PATITUCCI

MADAGASCAR À VÉLO

RAID VTT SUR L'ÎLE ROUGE

15 jours en vélo à Madagascar : un voyage dans le temps et dans l'espace pour découvrir, à petite vitesse, des paysages époustouflants et toute la gentillesse d'un peuple. En route !



▼ *ARRIVÉE À ANDRINGITRA*
Trois parcs nationaux traversés sur le parcours.

Pour qui cherche une expérience du chaos, un tour en vélo dans une grande ville de Madagascar est un bon début. Nous sommes à Antsirabe, tout juste arrivés en bus de Antananarivo où nous avons atterri la veille au soir. Notre guide, Klaus, tient à ce que nous prenions sans tarder la mesure de nos machines, des Rock Torrent tout neufs, VTT légers et très roulants. C'est parti pour une balade en ville au soleil rasant entre les piétons, les *rickshaws*, les camions, les taxis-brousse et les autres cyclistes déambulant de tous côtés dans une anarchie bon enfant mais troublante pour des habitués, comme nous, de la Loire à vélo… Heureusement l'équipe de Klaus veille au grain : un guide devant pour indiquer le chemin, un guide derrière pour rattraper les étourdis, un guide au milieu pour éviter les incidents. Bienvenue à Madagascar, l'île continent.

Objectif de ces deux semaines que nous passons en famille : dessiner, avec nos vélos, une diagonale sud-ouest nous emmenant de la grande ville de Antsirabe à la station balnéaire de Ifaty, sur le Canal du Mozambique. Cet itinéraire, le long de la nationale 7 locale, est un grand classique du tourisme malgache car il passe par trois grands parcs nationaux : Ranomafana, Andringitra et Isalo. Mais le faire en vélo lui donne un charme très particulier.

Certes nous ne verrons pas toutes les richesses de l'île rouge : ni les plages de Nosy Be, ni l'allée des baobabs géants ou les fameux « tsingy », ces étonnantes formations rocheuses effilées qui semblent décoller du sol. Mais il faut choisir : Madagascar est si riche et la circulation y est si laborieuse qu'il est illusoire, surtout à vélo, de cocher sur son *roadbook* tous les «essentiels» des guides de voyage en si peu de temps.

Une organisation bien rodée

L'ambiance est malgache – sourires à tout va et paysages époustouflants – mais l'organisation est bien rodée. Notre groupe de six cyclistes est encadré par deux minibus : le premier part devant pour s'assurer que le terrain est libre et préparer de copieuses pauses pique-nique ; le second fait la voiture balai, prêt à récupérer celui d'entre nous qui serait frappé de fringale. L'équipe de Klaus encadre le tout avec un mécanicien en serre-file qui répare pneus, chaines et dérailleurs mis à mal par les pistes et cette route bien mal pavée qu'est la RN7.

Outre le confort qu'elle procure (rien à porter ou presque, pas de souci de «tenir» à tout prix pour arriver à l'étape avant la nuit), le système est surtout très sécurisant



dans un pays malheureusement réputé pour une délinquance qu'un des plus bas niveaux de vie du monde favorise. À chaque traversée de village, le groupe est salué par de joyeux et généreux «Bonjour *vaza* (étranger) !». Mais sur une piste peu pratiquée, l'une d'entre nous, isolée entre deux groupes, s'est retrouvée malmenée : jets de gravier, bâtons dans les roues. Rien de bien grave, mais nous décidons alors de rester toujours groupés.

> Le luxe : un mécano en serre-file répare pour vous et sur le champ pneus, chaînes et dérailleurs.

L'itinéraire se partage entre bitume et pistes. Les routes sont très peu fréquentées : quelques camions, beaucoup de cyclistes, pas de voiture à part les 4x4 avec chauffeur des *vazas* motorisés. Les pistes sont les moments les plus nature, hors des sentiers battus, au milieu des rizières, des forêts et des villages, mais la route, sans danger et très roulante, est tout aussi plaisante. Un programme sur mesure permet d'adapter certaines étapes aux plus costauds du groupe qui prendront double dose de piste s'ils le souhaitent (et le peuvent).

Sur un dénivelé globalement négatif (-1500m) qui descend des hauts plateaux malgaches à la mer, le parcours laisse quand même escalader quelques belles côtes (+1000m) et dévaler quelques fameuses descentes. L'hébergement proposé est varié et très satisfaisant. Quant à la cuisine malgache, elle est à l'image de la population de l'île : un mélange détonnant de saveurs et d'influences servi par d'excellents produits locaux à commencer par le très savoureux zébu.

Une fois l'épreuve urbaine traversée, l'équipe de Klaus nous emmène pour une boucle dans les environs de Antsirabe et un premier choc émotif en ●●●

ALIMENTATION

6 recettes pour sportifs gourmets

Barres hyper protéinées, boissons fluo pour l'effort, traditionnelles assiettes de pâtes… Jusqu'ici, en matière d'alimentation, les sportifs donnaient plutôt dans l'efficace que dans l'agréable. Ça va changer.

L'auteure culinaire Coralie Ferreira, 30 ans, épaulée par le nutritionniste Axel Heulin, a voulu proposer un ouvrage qui, tout en offrant des recettes réellement adaptées aux besoins des sportifs, sache aussi leur réjouir les papilles.
À la clé, un ouvrage construit en deux parties. D'abord, un rappel complet sur les besoins nutritionnels du sportif et des fiches techniques pour faire le point sur tel ou tel sujet. Par exemple, l'hydratation, les féculents, les boissons de l'effort, les oméga 3, la récupération, l'index glycémique, le végétarisme…
Et puis des recettes qui, tout en respectant ces principes nutritionnels, proposent de troquer l'assiette de pâtes contre un « risotto au kale et à la spiruline » ou les barres de céréales industrielles contre leurs équivalents maison. Le tout entrecoupé d'interviews de sportifs de toutes disciplines qui racontent leurs « trucs ».



© VIRGINIE GARNIER

▲ ***CORALIE FERREIRA.*** *« Les mélanges graines et noix sont excellents pour les trailers. »*

INTERVIEW

« Nous avons voulu renouveler les saveurs »

Vous-même, êtes-vous sportive ?
Paradoxalement non, pas vraiment ! Je suis avant tout passionnée de cuisine et j'aime imaginer des recettes susceptibles de plaire à toutes sortes de personnes. L'idée de ce livre est venue avec mon éditeur : nous avons voulu proposer aux sportifs de préparer à la maison des alternatives à ces boissons pleines de colorants ou aux barres de céréales industrielles qu'ils consomment souvent. C'est une tendance de fond : les gens font de plus en plus attention à ce qu'ils mangent et les sportifs encore plus que les autres. Mais comme leurs besoins sont très spécifiques, nous avons travaillé avec un nutritionniste spécialisé, Axel Heulin.

En quoi les recettes de votre livre sont-elles bénéfiques ?
Le premier point est que l'on sait ce qu'on met dedans : il n'y a pas de conservateurs, c'est fait maison. Ensuite, nous avons voulu renouveler les saveurs en proposant des aliments un peu nouveaux, un peu dans la tendance, comme les graines de chia, les graines de goji, la spiruline… Cela dit, toutes les recettes n'en comprennent pas car tout le monde n'en a pas, ou ne souhaite pas en utiliser.

Comment ont-elles été conçues ?
Elles sont le résultat des échanges que j'ai eus avec Axel. C'est lui qui a rédigé toute la première partie, dédiée à l'explication des concepts et les notions clés de la nutrition. Ensuite, en me basant sur ces éléments, j'ai essayé de proposer des recettes en faisant en sorte qu'elles ne soient pas trop compliquées à réaliser et qu'elles donnent envie.

Est-ce qu'il y a des recettes plus adaptées à certains sports que d'autres ?
Oui, par exemple les activités où il faut de la masse musculaire. Il y a un tableau dans la première partie du livre qui résume les informations sur ce point. Mais, le message global du livre, c'est que l'on a tous besoin de manger équilibré. C'est simplement encore plus important chez les sportifs qui demandent beaucoup à leur corps.

Quels sont vos recettes préférées dans le livre ?
Tout ce qui est mélanges de graines et de noix qui sont beaucoup moins chers faits à la maison qu'achetés dans le commerce et excellents pour les sports d'endurance type trail. En plus, on peut les faire à son goût.

Recettes extraites de l'ouvrage L'Assiette du sportif
Photographies : Virginie Garnier
Stylisme : Coralie Ferreira



L'ASSIETTE DU SPORTIF
Coralie Ferreira
et Axel Heulin
Ed. Hachette
216 *pages, 19,95 €*



© VIRGINIE GARNIER

TABOULÉ
GRENADE, CHOU ROUGE, FRAMBOISES, CÉLERI-BRANCHE, POIS CASSÉS, VINAIGRETTE À LA GRENADE

POUR 2 PERSONNES | **PRÉPARATION** 25 mn | **CUISSON** 30 mn

Ingrédients
50 g de pois cassés ■ 100 g de couscous ■ 1 branche de céleri ■ ½ grenade ■ 1 citron ■ 1 poignée de chou rouge râpé ■ 125 g de framboises - Pour la vinaigrette : 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ■ 4 cuil. à soupe de jus de grenade ■ 1 cuil. à café de vinaigre balsamique de blanc

La veille, faites tremper les pois cassés dans un bol d'eau. **Le jour même, faites cuire** les pois cassés dans une casserole d'eau selon le temps indiqué sur le paquet. Préparez le couscous comme indiqué sur le paquet. Lavez la branche de céleri et hachez-la. Égrainez la grenade. Pressez le citron. **Préparez** la vinaigrette : mélangez le jus de grenade avec l'huile et le vinaigre. Salez légèrement, poivrez. **Mélangez** les pois cassés, le céleri, la grenade, le chou râpé et les framboises, puis ajoutez le jus de citron. Servez avec la vinaigrette.

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion **Calories 274 kcal**
Protéines 9,5 g / Glucides 41 g / Lipides 8 g

LES 22 PLUS BELLES RANDOS DE FRANCE

© ROBERTO PEÑA

LE LAC GENTAU À AYOUS, AU PIED DU PIC DU MIDI D'OSSAU (PYRÉNÉES).
Un des joyaux du patrimoine pédestre français.

Au bout de vos chaussures et après quelques heures de marche, les plus beaux paysages de France : OutdoorGo ! vous propose sa sélection des randonnées les plus spectaculaires, des Alpes à la Bretagne, des Pyrénées aux Vosges. Marchons, marchons…



© WWW.RANDOALSACEVOSGES.COM



© CRT BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



© GUILHEM VELLUT

1 Mont du Hohneck : sentier des Roches

VOSGES Le célèbre sentier des Roches est un grand classique du massif des Vosges. Il permet de découvrir les richesses naturelles des grands cirques glaciaires du massif du Hohneck et offre de superbes panoramas sur le massif, la plaine d'Alsace et la Forêt-Noire.
Le sentier est très ludique. Il est escarpé avec des escaliers et des tunnels parcourant le versant abrupt depuis le Col de la Schlucht. Bonnes chaussures indispensables. : le tracé évolue sur un chemin étroit taillé dans le rocher, parfois assez aérien, avec occasionnellement des passerelles métalliques, câbles, rampes ou échelles placés aux endroits délicats.
Vous débouchez ensuite sur un ancien cirque glaciaire, le Frankenthal, avant de vous attaquer à la montée au Hohneck proprement dite. Aux bonnes heures, vous pourrez apercevoir des chamois pendant l'ascension. Au sommet du Hohneck, deuxième plus haut sommet des Vosges, le panorama est à 360° avec des vues jusqu'aux Alpes bernoises (Jungfrau, Mönch, Eiger…) par temps très clair. Il est possible de se restaurer à l'auberge sommitale.
Le retour se fait par un paisible sentier ce qui permet de réaliser une belle boucle. Si vous êtes avec des enfants, gardez un peu de temps pour leur proposer un parcours en luge sur rail (900 m, à partir de 3 ans) dans la station La Bresse-Hohneck.

Près de Gérardmer (88), à 15 km
Départ Col de la Schlucht
Distance 12 km
Durée 3h45
D+ 335 m
Enfants Oui, à surveiller dans les passages délicats
Arrivée Boucle
Carte IGN 3618 OT Le Hohneck, Gerardmer, La Bresse, PNR des Ballons des Vosges

2 Le tour du Mont-d'Or

MASSIF DU JURA Le Mont-d'Or est le point culminant du département du Doubs (1 463 m). Le parcours démarre de la station de ski de Métabief.
On monte un peu en forêt, puis le sentier traverse de beaux alpages avec quelques chalets d'altitude et fermes d'alpage.
Au sommet, le parcours longe les crêtes et là, c'est magnifique ! La vue est plongeante : en bas, vous apercevez les villages des alentours, en France comme en Suisse. Vous distinguez également la douane franco-suisse.
Surtout, le plateau et ses crêtes offrent une vue panoramiques sur plus de 300 sommets alpins : mont Blanc, aiguille du Midi, Jungfrau, Eiger, Cervin... Etonnamment, vous aurez véritablement l'impression qu'ils sont tout proches.
Et quand le temps est couvert, le sommet du Mont-d'Or passe généralement au-dessus de la mer de nuage : les Alpes sont posées au-dessus !
Vous pouvez aussi admirer les sommets du Jura suisse, le lac Léman, le lac de Joux et le petit lac de Saint-Point.
La descente se fait juste en dessous de la roche : le sentier de retour est très varié. Vous passez même, pour le folklore, près d'une borne-frontière : prenez vos papiers d'identité au cas où...

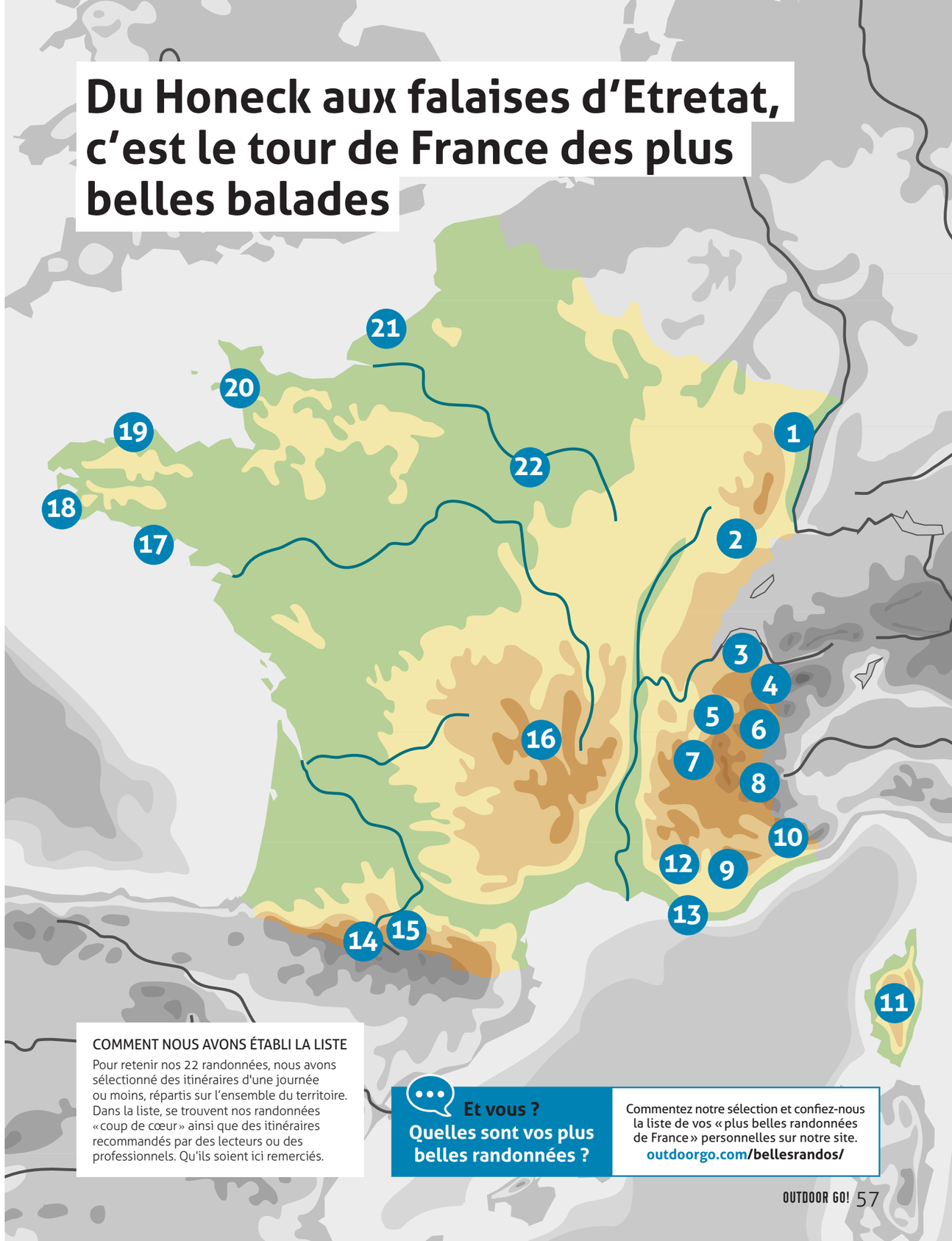
Près de Pontarlier (25), à 18 km
Départ Métabief
Distance 14,5 km, adaptable selon la distance désirée (différents points de départ, télésiège, etc...).
Durée 5h15
D+ 670 m
Enfants Oui
Arrivée Boucle
Carte IGN 3426OT - Mouthe - Métabief - Le Mont-d'Or

3 Sentier des aiguilles Rouges

HAUTE-SAVOIE Le lac Blanc est un des incontournables de la vallée de Chamonix qui fera découvrir au randonneur un panorama grandiose sur l'univers de la haute montagne.
Les aiguilles Rouges, ce sont d'abord une multitude de petits lacs de montagne. Nous conseillons de prendre le téléphérique de la Flégère qui vous évitera 2h30 de montée par un chemin sans attrait particulier. À l'arrivée du téléphérique, suivre la direction du lac Blanc ou prendre le télésiège de l'Index puis la direction lac Blanc. Tout au long du cheminement, vous admirez les glaciers face à vous ainsi que les sommets du prestigieux massif du Mont-Blanc, dont le mont Blanc lui-même, les Drus, les Grandes Jorasses, l'aiguille Verte et bien d'autres qui vous laisseront un souvenir inoubliable. Ce sentier d'altitude (nous sommes à 2 500 m) est par endroits assez escarpé, mais jamais dangereux. Comme il s'agit de l'une des plus belles randonnées de France, le site est très fréquenté. Pour éviter la foule, il faut poursuivre vers d'autres lacs comme le lac de la Persévérance, destination plus confidentielle, ou bien les lacs des Chéserys. Une boucle permet de revenir sur le lac Blanc. Le retour se fera en empruntant le chemin de descente vers le téléphérique de la Flégère.
Pour en faire plus Le tour des aiguilles Rouges en quatre jours. Une formidable itinérance panoramique avec des paysages somptueux.

Près de Chamonix (74), à 5 km
Départ Arrivée du téléphérique de la Flégère
Distance 6 km (10 km pour les 3 lacs)
Durée 3h (4h)
D+ 500 m (650m)
Enfants Oui
Arrivée Boucle
Carte IGN 3630OT Chamonix-Massif du Mont-Blanc

Du Honeck aux falaises d'Etretat, c'est le tour de France des plus belles balades



COMMENT NOUS AVONS ÉTABLI LA LISTE

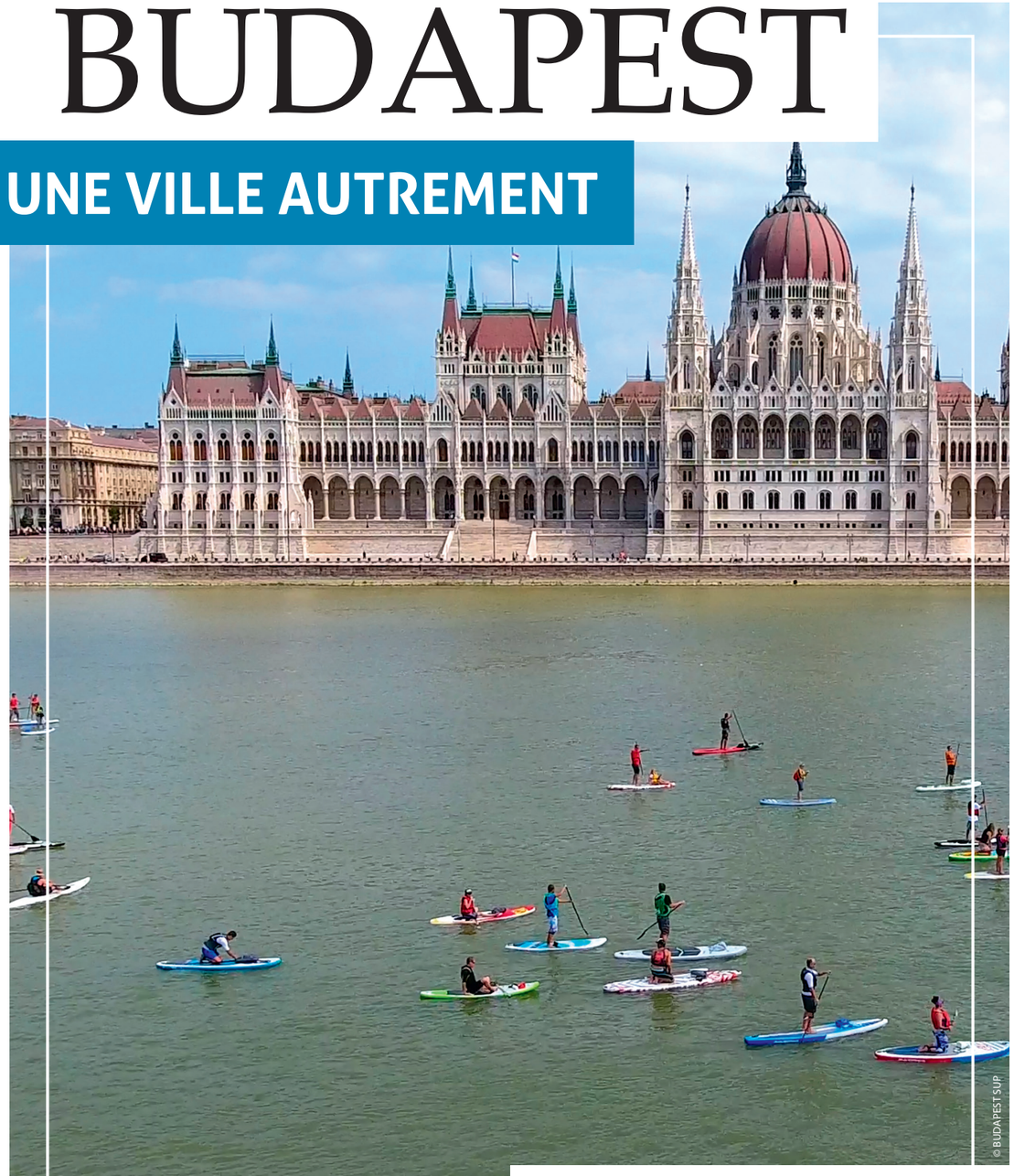
Pour retenir nos 22 randonnées, nous avons sélectionné des itinéraires d'une journée ou moins, répartis sur l'ensemble du territoire. Dans la liste, se trouvent nos randonnées « coup de cœur » ainsi que des itinéraires recommandés par des lecteurs ou des professionnels. Qu'ils soient ici remerciés.

Et vous ?
Quelles sont vos plus belles randonnées ?

Commentez notre sélection et confiez-nous la liste de vos « plus belles randonnées de France » personnelles sur notre site.
outdoorgo.com/bellesrandos/

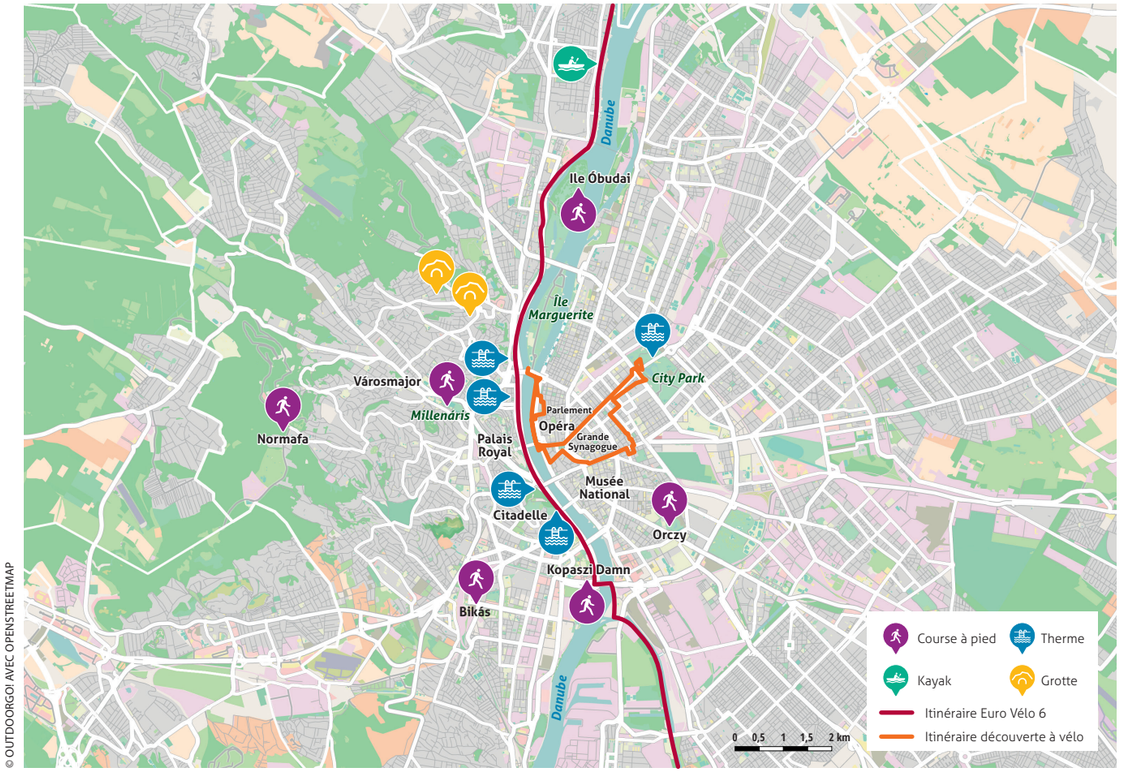
BUDAPEST

UNE VILLE AUTREMENT



Les Hongrois, comme les scandinaves, postulent au titre de peuple le plus outdoor du monde. Vérification dans les rues de Budapest.

▲ ***PENDANT LA BUDAPEST SUP 2016.*** *Depuis son stand up paddle, vue imprenable sur le Parlement.*



© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

▼ ***SUR LA COLLINE DE BUDA.*** *Dans les ruelles de la vieille ville.*



COURSE À PIED

Parmi les spots de course à pied les plus populaires à Budapest, **l'île Marguerite** est ceinturée par une piste de 5,3 kilomètres en synthétique, ouverte à tous. Pratique : la piscine Hajós Alfréd National Swimming Pool, toute proche, propose des billets d'entrée spéciaux qui permettent de combiner running et natation (on laisse ses affaires à la piscine avant de courir, et on peut revenir ensuite faire quelques longueurs avant de prendre sa douche). Les swimrunners *(lire p.114)* vont être tentés...

Ce n'est pas le seul endroit de la capitale hongroise où l'on trouve des pistes synthétiques en extérieur : le parc de **Kopaszi Damn** en propose une de deux kilomètres et, à **Városmajor,** les 585 mètres de cendrée inaugurés en 2014 sont même illuminés la nuit. Mais l'on peut aussi se contenter des allées des parcs d'**Orczy** ou de **Bikás** qui font également partie des spots de running les plus appréciés de la capitale hongroise.

Au mois d'août (du 9 au 16 août cette année), **l'île Óbudai** est le théâtre du Sziget Festival, le plus grand festival de musique européen, qui réunit la crème de la scène internationale (de Stromae à The Chemical Brothers en passant par Lily Allen ou Rihanna) devant un public très nombreux (jusqu'à 400 000 personnes). Mais, le reste de l'année, l'île est rendue aux usagers outdoor et notamment aux nombreux coureurs.

À l'Ouest de la ville et à cinq minutes en transport en commun du centre-ville, **Normafa** est un espace naturel boisé qui surplombe la ville et offre de très beaux sentiers de trail « avec vue ».

Enfin, comme dans de nombreuses capitales, vous trouverez des *running tours* ou autres *sightjoggings* permettant de visiter le cœur historique et touristique de la capitale hongroise en courant. À Budapest, comptez 35 euros par personne pour un parcours de sept kilomètres à la découverte du palais de Budavar, du pont des Chaînes, du Parlement…

EXPLOIT

LA TERRE, VERSIONS EXTRÊMES

De août 2016 à février 2017, l'explorateur Christian Clot a mené une expédition d'un genre peu particulier : il s'agissait, à fins d'expérimentations scientifiques, de s'aventurer dans les zones climatiques les plus extrêmes de la planète. Du désert iranien aux fleuves gelés de Yakoutie en passant par les tempêtes patagones et la moiteur de l'Amazone, un voyage en quatre étapes d'un mois pour étudier les mécanismes de l'adaptation chez l'homme. Récit.

PHOTOS LUCAS SANTUCCI / ZEPPELIN NETWORK





▼ *LES QUATRE EXPLORATIONS DE L'OPÉRATION « ADAPTATION ».*
Du très chaud au très froid, et inversement.







DORDOGNE INTÉGRALE

CHAMPIONS D'EAU DOUCE

C'est la plus longue course de kayak et de SUP de France : 130 kilomètres et au moins huit heures - pour les meilleurs - de pagayage intensif. Mais c'est aussi et surtout une fête de la glisse en rivière ouverte à tous. Cap sur Argentat.

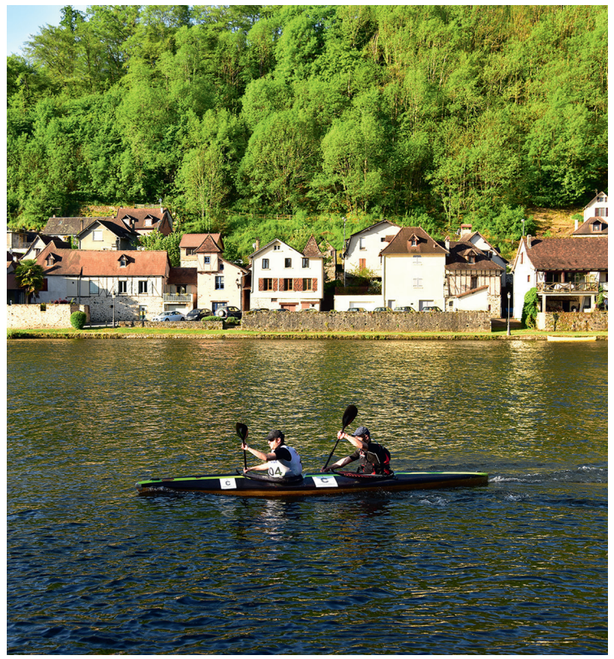
AU PETIT JOUR, PEU APRÈS LE DÉPART. *350 participants au cours de l'édition 2017, un chiffre en croissance constante.*

© PATRICK LAVARRET / THIERRY VARELHAC



▲ ***STAND UP EN ACTION.***
10 heures pour les plus rapides.



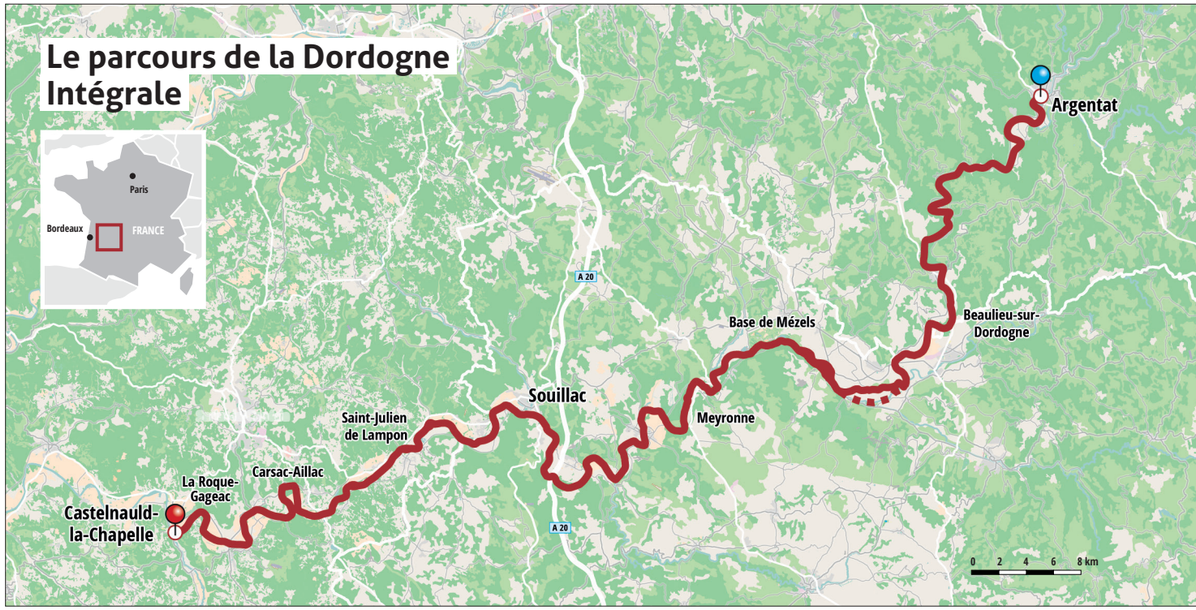


◀ ***UN K2 EN COURSE.***
Pas moins de 31 catégories d'embarcation se disputent les classements.

▼ ***AU FIL DE LA DORDOGNE.***
Un cadre naturel exceptionnel.



© PHOTOS PATRICK LAMARRE ET THIERRY MARCILHAC



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

130 kilomètres, soit cinq à sept fois la distance d'une manche des derniers championnats de France : c'est ce défi que relèvent des adeptes du kayak et du stand up paddle qui se lancent dans la Dordogne Intégrale. Cette course, née en 2006, suit le tracé de la rivière depuis Argentat (Corrèze), jusqu'à Castelnaud-la-Chapelle (Dordogne). Dès la première édition, la course a réuni 70 kayakistes alors que les SUP n'étaient pas encore autorisés. Depuis, l'événement s'est répété chaque année, sauf en 2011, à cause du niveau trop bas de la rivière. Il a réuni jusqu'à 350 participants en mai dernier.

Ouvert à tous

Pour les meilleurs (cette année, Yannick Lahousse en kayak monoplace et Florent Dode en SUP), le temps de parcours peut descendre jusqu'à huit heures pour les kayaks et près de dix heures pour les SUP. La « Dordogne… » est une véritable épreuve d'endurance qui nécessite d'être bien préparé. Toutefois, l'une des spécificités de l'événement - et peut-être l'une des raisons son succès - est de rester ouvert à tous : athlètes confirmés comme néophytes. Afin de rendre la course plus accessible, notamment en SUP, il est possible de courir l'épreuve en relais.
Une autre marque du succès de la course est sa reconnaissance à l'international : elle fait désormais partie des SUP Master Series, une sorte de coupe du monde de SUP longue distance lancée à l'initiative de la fédération espagnole. 17 nationalités étaient au départ de la Dordogne Intégrale cette année.
Côté pratique : à Argentat, le départ est donné aux premières lueurs du jour, à 6h30. Les concurrents ont jusqu'à 21h pour terminer le parcours. Lorsque la barrière horaire est atteinte, ils doivent accoster au niveau du pont le plus proche. À noter : il n'y a pas d'abandon, le classement se fait sur la base du temps effectué pour parcourir les 130 kilomètres de l'itinéraire puis du nombre de kilomètres effectués. Sept ravitaillements permettent aux concurrents de reprendre des forces durant la course.
Entre gorges sauvages, falaises calcaires, châteaux médiévaux, villages haut-perchés, la Dordogne Intégrale offre des paysages très variés : une première partie dans les gorges de la Dordogne corrézienne, puis la Dordogne lotoise permet d'admirer ses falaises tombant à pic dans la rivière. La course se termine au milieu des châteaux et villages médiévaux du Périgord et du Sarladais. Quelques rapides ponctuent le parcours mais avec un niveau maximum de classe II (sur une échelle qui va jusqu'à VI), il reste très accessible, y compris pour des débutants… endurants. À l'arrivée à Castelnaud-la-Chapelle, différentes animations sont proposées dont un grand banquet à base de confits et de gésiers de canard. Indispensable pour régénérer les organismes et fêter dignement la fin de l'épreuve. ■

PRATIQUE

Date Chaque année durant le week-end de l'Ascension.
Prochaine édition le 12 mai 2018.
Inscriptions à partir du 1er juillet.

Types d'embarcations
Toutes embarcations de 1 à 9 places, maniées exclusivement à la pagaie.

Nombre de participants 350 (2017)

Tarifs 80 € par personne (comprend la « pasta party » du vendredi et le banquet du samedi, les petits déjeuners du samedi et du dimanche ainsi que le camping pour deux nuits. Navette gratuite sur inscription pour le retour au point de départ.

VOIR LA COURSE

Les horaires des points de passage (qui dépendent aussi du niveau de l'eau et du débit du courant) :

Au départ à Argentat à 6h30

Beaulieu de 7h45 à 9 h15

Carennac de 9h à 11 h30

Saint-Sozy de 10h15 à 14h

Souillac de 11h15 à 16 h

Saint-Julien Lampon de 12h à 17h30

Vitrac de 13h15 à 19 h30

Arrivée à Castelnaud-la-Chapelle de 14 h à 21 h