

NOUVEAU

N°4 - 5,90€ - Octobre / Novembre 2017

www.outdoorgo.com

OUTDOOR

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

GO !

DOSSIER p.50

VOYAGER À VÉLO

**MATÉRIEL, ITINÉRAIRES, CONSEILS :
COMMENT SE LANCER DANS
L'ITINÉRANCE EN DEUX ROUES**



p.98 **ENTRETIEN**
MARTIN FOURCADE



DESTINATIONS p.20

KAYAK EN PAPOUASIE
GROENLAND PAYS DES ICEBERGS
RANDONNÉE AU STROMBOLI



L 17460 - 4 - F: 5,90 € - RD



BELGIQUE : 6,50 €



Corse

Sur le « Mare a Mare »
version Nord



Doudounes

Tout ce qu'il faut savoir
avant de choisir



AVENTURE p.90

L'INDONÉSIE EN 21 VOLCANS

Un mois d'ascensions
entre lave et jungle.

Octobre - Nov. 2017 - #4

Photo de couverture : Brent Olson / Aurora Photos

- 3 **Edito**
- 6 **Grand Air**
- 12 **Outdoor Express**
- 12 > **People**
- 13 > **Nature**
- 14 > **Business**
- 16 > **Sélection**
- 17 > **Agenda**

18 **SKYLINE Quiz**

DESTINATIONS

- 20 **Kayak au Groenland**
- 26 **Randonnée en Corse**
- 30 **Kayak en Papouasie**
- 34 **Ascension du Stromboli**

SANTÉ & FORME

- 39 **Quels produits bio acheter ?**
- 42 **Recettes pour runners**
- 46 **Que faire...**
... face à un chien agressif

48 **VUE DU CIEL Quiz**

DOSSIER

- 50 **VOYAGER À VÉLO**
- 54 > **Témoignages : pourquoi ils aiment ça**
- 58 > **Bien choisir son itinéraire**
- 62 > **Avec quel vélo partir ?**
- 65 > **Sacoques, chariot...**
La meilleure façon de porter
- 66 > **Check-list : les accessoires à ne pas oublier**

68 **EN CHIFFRES**
Le requin pèlerin

- 70 **LYON autrement**



MATÉRIEL & MARQUES

- 75 **Bien choisir sa doudoune**
- 80 **Les réchauds**
- 82 **La saga Norrøna**
- 84 **Voyage-photo : avec qui partir ?**
- 86 **Interview 66° Nord**
- 87 **Data : l'Everest business**
- 88 **Outdoor Entreprises**

89 **OUTDOOR Quiz**

HISTOIRES & PORTRAITS

- 90 **L'Indonésie en 21 volcans**
- 98 **Entretien : Martin Fourcade**
- 102 **Les derniers rois de Thulé**
- 104 **Guide : Sébastien Montaz**
- 107 **La Bibliothèque idéale, 4**

DOSSARD

- 108 **Les Pass'Portes du Soleil**
- 112 **L'Iditarod de Isabelle**
- 116 **10 questions (idiotes) à se poser avant sa première course**

- 122 **La Terre de la Reine Maud**
- 130 **Ma nuit... à Gervasutti**

OUTDOOR
GO !

N°4 - OCTOBRE - NOV. 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 Septembre 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.

Le pas de l’ours

L’été, les ours polaires se retranchent sur des plaques de banquise dérivante où ils peuvent chasser le phoque. Cette photographie a été réalisée lors d’une expédition au Nunavut, en Terre de Baffin. Lors d’une rencontre avec treize ours polaires, des drones ont été utilisés. Un premier vol a permis de tester la réaction des animaux et les mettre en confiance. Un second pour des prises de vue. Cet ours n’a pas été impressionné, montrant par là qu’il est bien le roi en Arctique.

LE PHOTOGRAPHE

Florian Ledoux, 28 ans, travaille depuis 2014 sur le Groenland, les Inuits et la nature polaire, après avoir été pendant trois ans reporter d’images dans la Marine. Il travaille avec un boitier Nikon D5 et trois optiques. Il utilise également les drones afin d’apporter des points de vue différents. En 2017, il a reçu le 3^{ème} prix au concours international de photographie de drone organisé par le *National Geographic* et Dronestagram.

www.florian-ledoux.com



© MARTINE VANDENBROUKE

▲ AU COURS D'UNE PAUSE SNORKELING AU CAP DE TANJUNG PUTUS Un spot de plongée de renommée mondiale.

PAPOUASIE EN KAYAK

Sur la dernière frontière

Tout à l'Ouest de la Papouasie, l'archipel de Raja Ampat recèle d'incroyables trésors naturels et des plongées inoubliables. Une exploration douce en kayak de mer.



A l'Ouest de l'Océan Pacifique, à la confluence des eaux territoriales de la Malaisie, de l'Indonésie, des Philippines et des îles Salomon, il existe une zone appelée le « triangle de corail ». Là, sur une superficie représentant à peine 1% de la surface du globe se concentre 30% de la totalité des récifs coraliens mondiaux. Au cœur de cette zone, le long de la côte Nord-Ouest de la Nouvelle Guinée, se situe un archipel considéré par de nombreux

scientifiques comme « l'épicentre de la biodiversité marine mondiale »... L'archipel de Raja Ampat abriterait plus de 75% des variétés de coraux et de poissons de la planète. Après vingt heures de transport aérien, une escale à Jakarta et un dernier vol pour rejoindre Sorong, la capitale de la Papouasie Occidentale, c'est là que nous allons. Nous débarquons dans la moiteur équatoriale et embarquons sur un ferry qui nous emmène jusqu'à Waigeo. Cette île

sera le point de départ de notre aventure en kayak de mer. Mais il nous faut encore rejoindre par l'unique route le village de Saproken. La route s'arrête ici, nous voilà au bout du monde ! Nous partons pour dix jours de navigation qui nous réservent bien des surprises. Dix jours durant lesquels nous passerons nos nuits en bivouac dans nos hamacs mais aussi chez l'habitant à la rencontre du peuple papou. Les premiers jours sont consacrés à l'exploration de l'immense baie de Kaboei. Nos coups de pagaie nous font avancer en silence en plein cœur de la forêt primaire et de la mangrove, parmi des îles karstiques (c'est-à-dire issues de l'érosion de plateau calcaire) aux falaises inaccessibles. Au détour d'un îlot, il n'est pas rare que nous découvriions des peintures rupestres ou des sépultures, nichées dans les falaises à quelques mètres au-dessus de l'eau. Sentiment d'être des explorateurs, catapultés à travers les âges... Nous remontons le cours des rivières,

slalomons dans les labyrinthes naturels constitués par la forêt à demi-immergée, explorons des grottes, des tunnels, croisons des dauphins, des tortues... Trois jours sous le chant des oiseaux avant de mettre cap au sud pour nous engouffrer dans le « Passage », ce mince bras de mer qui relie les îles de Gam et de Waigeo. Ici, le courant est fort et nous profitons de la marée descendante qui nous donne l'impression, pendant quelques minutes, de descendre une rivière. Nous continuons en direction de l'Ouest et explorons Hidden Bay, une baie d'Along en version miniature, totalement cachée, que l'on atteint par un étroit passage dans la mangrove. Après avoir franchi le cap de Tanjung Putus, une traversée de cinq kilomètres nous emmène jusqu'à l'atoll d'Airborek. Nous passons la nuit dans l'unique village de cette petite île où nous rencontrons nos premiers touristes... Au petit matin, cap sur Manta Sandy. Au milieu de la mer, les courants ramènent beaucoup de plancton. C'est là que les

raies mantas viennent prendre leur repas. À trois kilomètres au large de la côte, nous sortons de nos kayaks, attachons nos embarcations à notre taille et, après avoir enfilé nos masque et nos tubas, nous sommes aux premières loges pour assister ●●●

Record d'espèces !

Grâce à son isolement, Raja Ampat est resté à l'abri du tourisme de masse. En 2001, le biologiste américain Gerry Allen, spécialiste de la région, avait établi un record en dénombant pas moins de 283 espèces différentes lors d'une même plongée. En 2012, heureuse surprise : réitérant l'opération, il répertorie, cette fois-ci, 374 espèces. Il est possible qu'entretiens, le développement de la plongée dans ce secteur ait habitué les poissons à la présence aquatique des humains...

RECETTES

Mangez lentement, courez vite

Le *slow food* au service des performances sportives ? Deux Américaines ont réuni leurs compétences pour proposer 100 recettes «Spécial Coureurs».

Quand une athlète médaillée olympique et détentrice du record américain du marathon (2h22) rencontre une chef cuisinier pratiquant également la course à pied,

cela donne un livre de cuisine destiné aux sportifs dont les recettes ont toutes été validées du point de vue nutritif et gustatif. Shalane Flanagan et Elyse Kopecky se sont rencontrées à l'université mais ce n'est que des années plus tard, une fois leurs parcours professionnels engagés, qu'elles se sont retrouvées pour écrire ce livre, best-seller aux Etats-Unis dans sa catégorie.

Comment avez-vous travaillé à deux pour concevoir ces recettes ?

Au cours du mois de préparation précédant le marathon de Berlin, Shalane a tenu un journal alimentaire. J'ai pris ses aliments préférés et je les ai transformés en recettes en utilisant à la fois sa science de la nutrition et mon palais de chef.

La promesse du livre est qu'il s'agit de recettes particulièrement adaptées à la pratique du sport. En quoi sont-elles bénéfiques pour les sportifs ?

Nos recettes utilisent certaines des nourritures les plus riches en nutriments, en vitamines, en minéraux, en antioxydants et respectent un bon équilibre entre les graisses saines, les protéines hautement assimilables et les glucides complexes.

Bien se nourrir, c'est aussi une question de temps : pas toujours facile de trouver un moment pour faire la cuisine.

Quels sont vos conseils sur ce point ? Notre meilleur conseil est de consacrer un après-midi par semaine à préparer des repas pour le reste de la semaine. C'est un bon investissement car bien s'alimenter est utile tout au long de la journée, pas seulement pour courir : vous serez aussi plus efficace au travail et dans les tâches de la vie courante.

Quelles sont, selon vous, les erreurs à ne pas

commettre en matière de nutrition ?

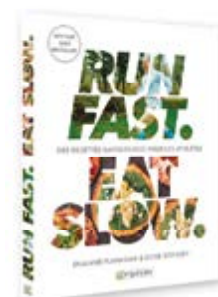
Les aliments faciles d'usage et populaires chez les coureurs, comme les barres, les gels et les boissons sportives, non seulement, ne sont pas de la «vraie» nourriture, mais sont également composés d'ingrédients au potentiel inflammatoire tels que les céréales raffinées, les édulcorants transformés, les huiles industrielles et d'autres ingrédients artificiels. Il est donc préférable de les éviter et se préparer soi-même ses vivres de course.

Quelles sont vos recettes préférées du livre ?

Notre houmous rose à la betterave, mais aussi la salade de quinoa, la salade de chou à la Trévisio et à l'épeautre, la soupe de brocoli au chèvre et le velouté de carotte au gingembre. Pour les desserts : les muffins de super-héros, le Granola au gingembre et à la mélasse et nos cookies à la patate douce.

Ces recettes font-elles partie de votre alimentation quotidienne ?

Bien après la fin des tests de recette, nous avons continué à cuisiner à partir de notre propre livre. Nous ne nous lassons pas de ces recettes. C'est la nourriture avec laquelle nous nourrissons nos familles et nous-mêmes sur une base quotidienne et nous sommes vraiment heureuses de partager nos plats avec des athlètes de tous niveaux. ■



RUN FAST. EAT SLOW.
Shalane Flanagan
& Elyse Kopecky
Ed. Amphora,
226 pages, 24,95 €



▲ **LA CHEF.**
Elyse Kopecky est aussi une ancienne coureuse.

MUFFINS DE SUPER-HÉROS

Pour une longue course dominicale

POUR 12 MUFFINS

À base de légumes et de fruits, ces muffins sans gluten sont sucrés avec du sirop d'érable au lieu de sucre raffiné. La poudre d'amande et les flocons d'avoine entiers remplacent la farine blanche dépourvue d'éléments nutritifs. Ne craignez pas l'ajout de beurre : il permet de véhiculer les importantes vitamines liposolubles dans tout le corps.

Ingrédients

■ 200 g de poudre d'amande ■ 200 g de flocons d'avoine ■ 2 cuil. à café de cannelle ■ ½ cuil. à café de noix de muscade râpée ■ 1 cuil. à café de bicarbonate de soude ■ ½ cuil. à café de sel fin ■ 60 g de noix hachées (facultatif) ■ 70 à 80 g de raisins secs, de dattes hachées ou de pépites de chocolat (facultatif) ■ 3 œufs battus ■ 1 courgette râpée ■ 2 carottes râpées ■ 90 g de beurre fondu ■ 25 cl de sirop d'érable ■ 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide

Préparation

- 1- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Tapissez les douze empreintes d'un moule à muffins de papier sulfurisé.
- 2- Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande avec les flocons d'avoine, la cannelle, la muscade, le bicarbonate, le sel, éventuellement les noix, les raisins, les dattes ou les pépites de chocolat.
- 3- Dans une jatte, mélangez les œufs avec la courgette et les carottes râpées, le beurre, le sirop d'érable et la vanille. Incorporez au contenu du saladier jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et homogène.
- 4- Répartissez la pâte dans les empreintes du moule pour les remplir à ras bord. Enfourez les muffins pour 25 à 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

▲ **LA CHAMPIONNE** Shalane Flanagan, 38 ans, a décroché, entre autres podiums, la médaille d'argent du 10 000 m aux JO de Pékin (2008) et terminé 2^e du marathon de New York 2010.

VOYAGER À VELO

- 1 POURQUOI ILS AIMENT ÇA p. 54
- 2 CHOISIR SON ITINÉRAIRE p. 60
- 3 AVEC QUEL VÉLO PARTIR ? p. 64
- 4 PORTER SANS FATIGUER p. 67
- 5 LES ACCESSOIRES À EMPORTER p. 68

Un vélo, deux mollets, une sacoche et c'est parti... L'itinérance en deux roues est une promesse de grand air, de forme retrouvée et de découverte à vitesse maîtrisée. OutdoorGo! vous aide à réussir vos premiers pas.



MATÉRIEL

Dis-moi comment tu voyages, je te dirai quel vélo choisir

L'ESSENTIEL en 6 points

■ LE PORTE-BAGAGE

Vérifiez leur solidité et en particulier celle des soudures qui lâchent souvent en premier du fait de contraintes répétées. Mieux vaut donc choisir une marque réputée.

■ LA SELLE

Évitez les selles étroites et dures. Les selles larges et molles sont plus confortables mais gênent le pédalage. Ne pas négliger les selles en cuir, à l'ancienne, qui se révèlent très confortables une fois faites. Investir dans une selle en gel est un bon compromis.

■ LE GUIDON

Il impacte directement votre position en selle qui peut générer fatigue ou douleur. Les guidons droits induisent une torsion du poignet pénible à la longue : préférez-leur les cintres papillons ou même les guidons cintrés des vélos de route.

■ LES ROUES

Elles doivent avant tout être solides pour supporter les aléas de la route : au moins 32 rayons, jantes à double paroi, moyeux de qualité. On choisira également des pneus suffisamment larges (1,75 pouce minimum) pour un meilleur confort.

■ LES FREINS

Un vélo chargé est un vélo plus lourd. Il est d'autant plus important que ses freins soient efficaces. De nombreux vélos, y compris en randonnée, sont équipés de freins à disques. Avantages : ils sont insensibles à la pluie ou la boue. En revanche, pour être vraiment efficaces, il faut les choisir hydrauliques et, dans ce cas, ils peuvent être difficiles à réparer si l'on s'égare dans la *pampa*.

■ LA TRANSMISSION

En plus de partir avec un vélo bien réglé, on préférera une transmission de gamme intermédiaire (Alivio ou Sora de chez Shimano). D'une meilleure fiabilité, elle ne se dérèglera pas à la première pluie ou au premier chemin boueux.

Quelle monture retenir pour se lancer dans une itinérance à deux roues ? Ce seront avant tout l'usage et le budget qui vous guideront dans cette quête délicate. Et nos conseils naturellement.

◀ KALKHOFF ENDEAVOUR LITE
Un classique du vélo de randonnée

Cadre	Aluminium
Transmission	Shimano XT
Pneus	Schwalbe Marathon
Prix	1 600 € dispo chez www.cyclable.com

Bien sûr, il y a toujours la possibilité de donner un coup de neuf au vieux clou qui dort dans votre garage (c'est une vraie solution, nous y viendrons...). Mais à l'heure de partir en vélo sur les routes, le choix de sa monture est une question à prendre très au sérieux. Tout d'abord, une évidence : le choix du vélo dépend du type de voyages que l'on souhaite entreprendre. C'est-à-dire : le ou les types de terrains rencontrés, le caractère sportif ou non, la durée du voyage et donc la nécessité de se charger plus ou moins, et bien entendu le budget...

1 Pour se balader

Pour quelques jours sur un itinéraire facile, comme les berges d'un canal, un VTC fera parfaitement l'affaire. Généralement utilisés pour les loisirs ou les déplacements quotidiens, ces vélos se distinguent également par une position assez relevée donc confortable (mais pas toujours favorable à l'efficacité du pédalage). Plus accessibles financièrement, les VTC sont proposés pour des prix démarrant entre 200 et 300 euros. Si l'on choisit cette option, il faudra vérifier la qualité des équipements afin d'être certains qu'ils soient en mesure d'endurer la totalité du parcours. Et tout particulièrement si l'on choisit de s'aventurer dans des contrées où les boutiques de cycle et autres réparateurs sont rares. Attention au poids même si les prix montent vite en fonction de ce critère. Les marques Decathlon, Giant, Trek...

2 Pour aller partout

Les VTT ne sont pas taillés pour le macadam : les utiliser sur ce type de voie sera synonyme de moindre efficacité. Toutefois, avec éventuellement quelques modifications, ils ont de nombreux avantages à faire valoir pour devenir de bons vélos de voyage : ils pourront notamment vous permettre d'emprunter des chemins à peine carrossables. La position, relativement relevée, est là aussi un atout pour passer de longues heures derrière son guidon. Conçu pour des usages plus exigeants que les VTC, à prix comparable, ils se montreront généralement plus robustes. Avec maintenant des modèles équipés de roues de 26, 27,5 ou 29 pouces, un large choix

s'offre aux acheteurs. En revanche, tous ne sont pas équipés de dispositifs pour fixer un porte-bagages. Mais des accessoires spécifiques permettront de remédier à ce problème. Quant à la question de rouler sur du bitume, on pourra prévoir de remplacer les pneus à crampons par des modèles aux dessins plus lisses, adaptés à la randonnée. Les marques Specialized, Cannondale, Lapierre, Giant...

3 Pour faire le tour du monde

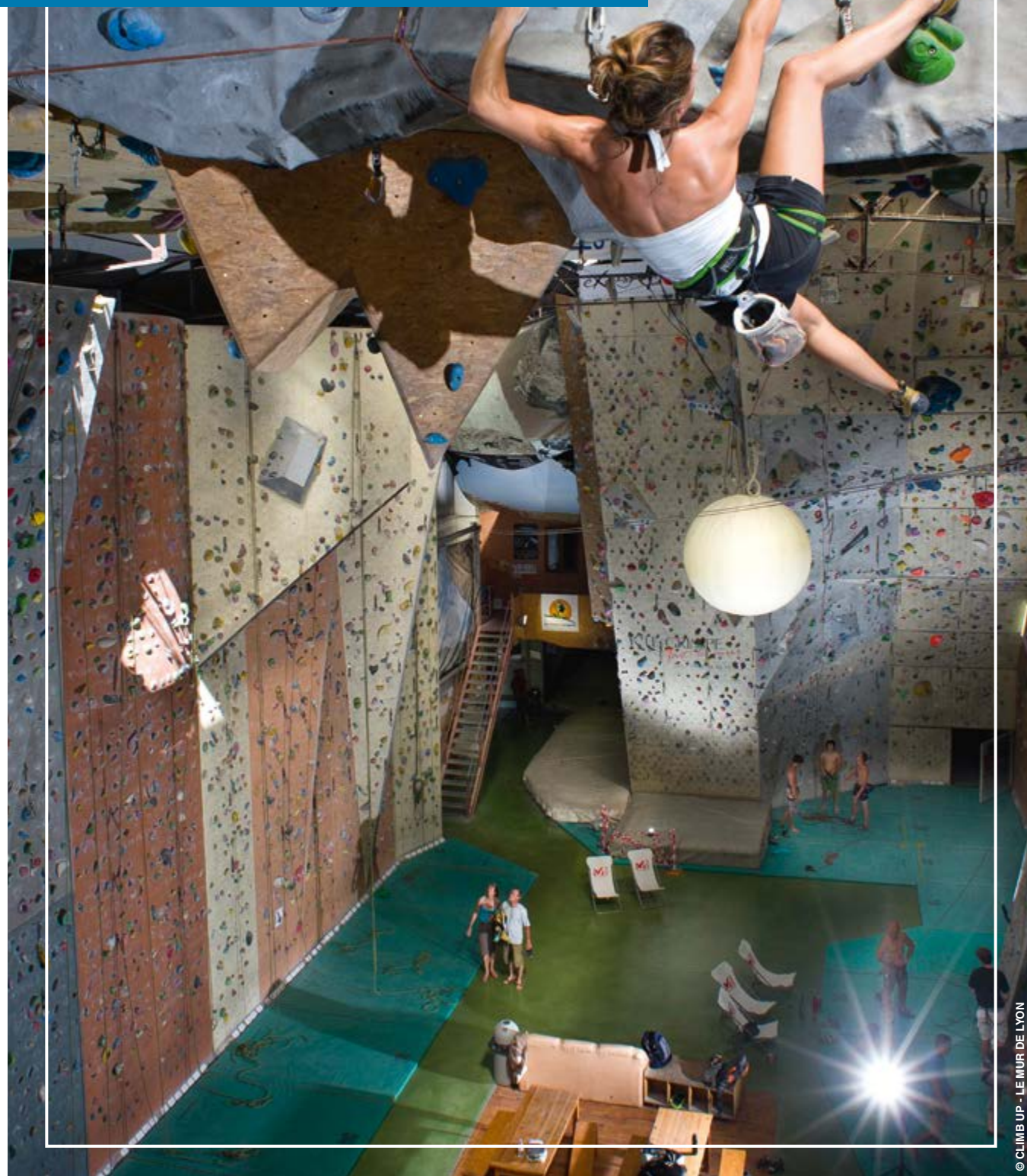
Spécifiquement conçus pour le voyage à vélo, les vélos de randonnée sont les plus confortables et les plus adaptés à cet usage. Avec eux, les kilomètres défilent et les objectifs peuvent devenir très ambitieux... Disons-le tout de suite, dans cette catégorie, difficile de s'en sortir à moins de 1000 euros. Quels sont leurs avantages ? Grâce à leur cadre à la géométrie spécialement pensée, ils autorisent une position vraiment plus relevée, plus confortable et donc moins fatigante, en particulier sur les longues distances. Leur guidon papillon, ou cintré type « route », sont plus ergonomiques. Souvent pré-équipés de porte-bagages, leurs cadres sont la plupart du temps également dotés d'œillets pour fixer des porte-bagages avant. L'ensemble des équipements (transmission, freins, roues...) est choisi selon des impératifs de solidité et de durabilité. Autre point, les cadres des vélos de ces Rolls du deux roues sont souvent en acier, matériau plus souple donc plus confortable, mais également plus facilement réparable. Les marques Rando Cycles, FahrradManufaktur, Kalkhoff...

4 Pour aller vite

À première vue peu adaptés à la randonnée, les vélos de route sont depuis peu utilisés comme vélo de voyage, en particulier sous la forme d'une déclinaison ad hoc, le gravel bike, équipée de freins à disque, de pneus plus larges et présentant une géométrie adaptée du cadre. Cette tendance est possible grâce au *bikepacking* (lire p. 65) : l'association d'une vision minimaliste du camping avec le vélo utilisé directement comme porte-bagage. L'adepte du *bikepacking*, généralement peu chargé, dote son vélo de sacoches intégrées au cadre. ●●●

LYON

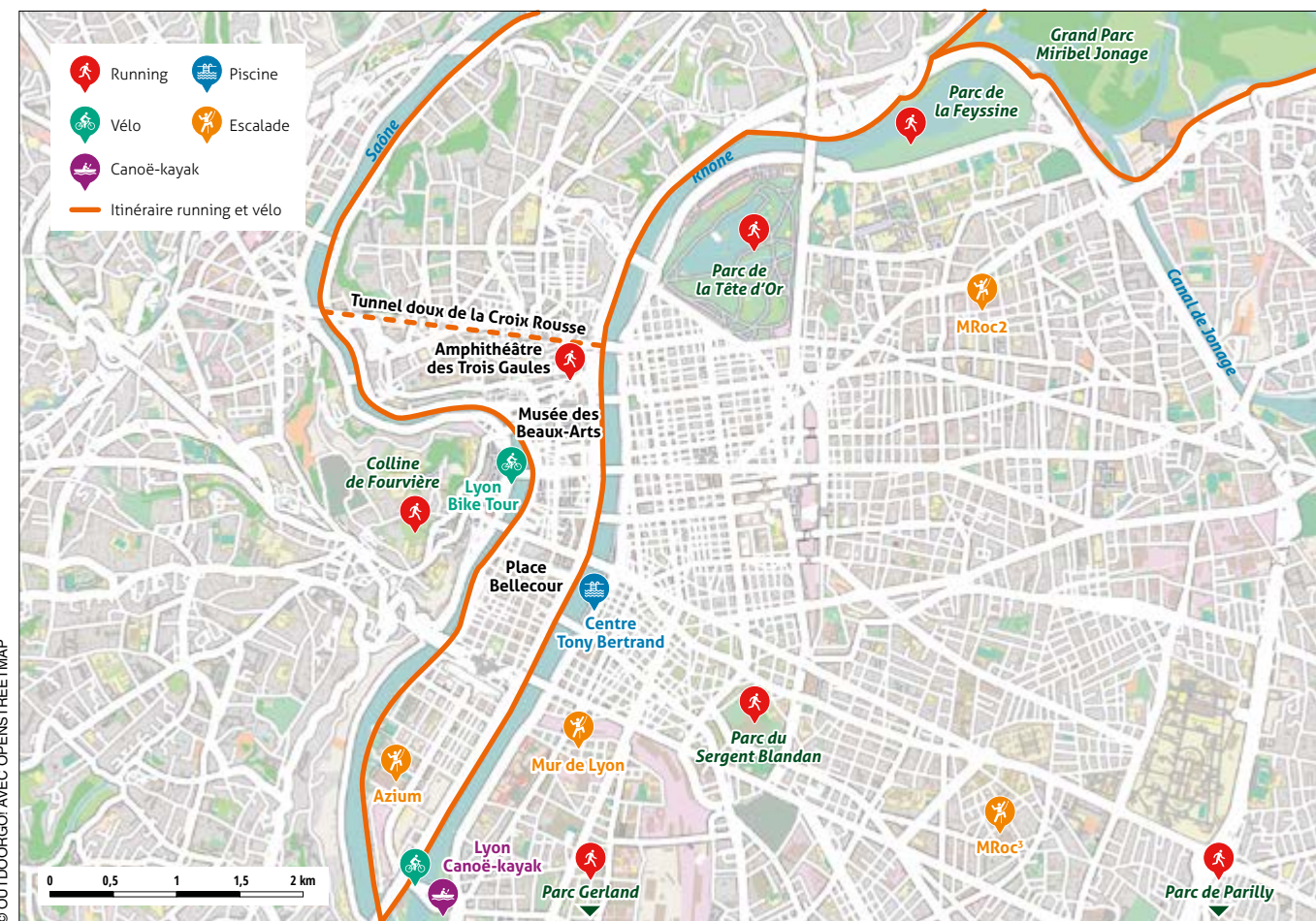
UNE VILLE AUTREMENT



© CLIMB UP - LE MUR DE LYON

▲ AU MUR DE LYON 2500 m² de parois équipées.

© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP



▼ SUR LA PASSERELLE SAINT-GEORGES. Lyon, terre de runners.

RUNNING

Pionnière en matière de trail urbain, Lyon offre de nombreuses possibilités de parcours running. Lieu incontournable, les berges du Rhône, récemment réaménagées en voie verte, déroulent une belle piste de 24 kilomètres du parc de Gerland au Sud jusqu'au parc de Miribel Jonage au Nord-Est, en passant par le parc de la Tête d'or. Côté Saône, la nature et l'art sont à l'honneur avec la réhabilitation des berges qui a permis d'aménager une promenade quasi-continue de plus de 11 kilomètres entre le nouveau quartier de la Confluence au Sud et l'Île Barbe au Nord. Autres parcours très appréciés : les rues du vieux Lyon, la colline de Fourvière ou encore les pentes de la Croix Rousse. Mais attention aux dénivelés ! Plus de 90 mètres à grimper depuis la Saône jusqu'à l'esplanade de la Croix Rousse, à travers ruelles, passages et traboules. Et 120 mètres de la Saône jusqu'au parvis de la Basilique de Fourvière d'où la vue sur la ville est superbe.

Lyon possède également de nombreux parcs très réputés pour la course à pied : le parc de la Tête d'or, en plein centre-ville,



© LYON URBAN TRAIL / GILLES REBOUSSON

avec une boucle de 4 kilomètres, le parc de la Feyssine, plus sauvage, le parc de Parilly ou encore celui du Sergent Blandan, dernier né des parcs urbains lyonnais. Il existe des *running tours* comme **Go!Running Tours** ou même des applications qui proposent de visiter la ville en courant. Le groupe Facebook «**Courir à Lyon**» (20000 followers) propose aussi des sessions running conviviales et encadrées qui réunissent entre 100 à 200 participants.

Erwan « Pour du long, il y a tout ce qu'il faut avec les quais de Rhône. Une grande bande vélo et piéton qui part du parc de Gerland : jusqu'au Parc de la Feyssine, ça fait déjà 10 km, auquel on peut rajouter des tours du parc de la Tête d'or qu'on longe. Continuer sur la piste cyclable qui va jusqu'au parc de Miribel-Jonage. Une fois là-bas, tu peux faire des dizaines de kilomètres en plus. »

AVENTURE

L'INDONÉSIE EN 21 VOLCANS

La ceinture de feu à saute-mouton : un jeune ingénieur français, à l'issue d'un séjour professionnel à Jakarta, se lance un défi : un mois pour escalader plus de 20 volcans de l'archipel. Récit entre sueur et soufre.

PHOTOS RÉMI COLBALCHINI

▲ **SUR LES PENTES DU MONT KERINCI SUR SUMATRA**
Le plus haut volcan d'Indonésie, 3 805 m, était au cinquième rang de la liste de Rémi.

PASS'PORTES DU SOLEIL

90 KM DE DESCENTE POUR RIRE

Ici, il n'y a pas de podium : juste un grand rassemblement de 7 000 fans de l'enduro qui, chaque année à la fin de juin, viennent dévaler les pentes du domaine skiable savoyard. OutdoorGo! était de la partie.



Ah, l'ivresse de la descente, à VTT, en montagne : les virages qui s'enchaînent au ras des sapins, la poussière soulevée dans les épingles, les paysages grandioses qui défilent à toute allure... Généralement, c'est un plaisir qui se paie au prix de centaines de mètres de dénivelé positif à gravir. Et qui ne dure guère... C'est sans compter sur les possibilités qu'offre désormais la montagne en été. De plus en plus de stations ont développé l'usage des remontées mécaniques pour randonner à partir des sommets ou pratiquer le VTT dans des *bike parks* d'altitude. Depuis quatorze ans, le domaine skiable des Portes du Soleil (qui regroupe, à cheval sur la Suisse et la France, douze stations dont Avoriaz, Les Gets, Morzine, Châtel...) organise la Pass'Portes du Soleil. Trois jours de descente et de fiesta pour ce Woodstock du dérailleur qui donne le coup d'envoi de la saison estivale. Le principe est simple : moyennant 50 euros de frais d'inscription par journée, les participants peuvent accé-

der à quinze remontées mécaniques réparties sur l'ensemble du domaine et emprunter un parcours balisé de 90 kilomètres qui enchaîne montées en télésiège ou téléphérique et descentes ou liaisons en deux roues. Des variantes « retour station » permettent de réduire la distance au besoin. C'est ce qu'on appelle en jargon VTT un parcours d'«enduro» : beaucoup de descente (6 000 mètres de dénivelé négatif pour la Pass'Portes) et un peu de montée (1 000 mètres de dénivelé positif). Pour le côté festif, les participants se retrouvent sur huit ravitaillements (gratuits) à base de gastronomie savoyarde : tartiflette, saucisses savoyardes, roesti (galettes de pomme de terre agrémentées de lardons)... OutdoorGo ! était de l'édition 2017.

Trois jours de descente et de fiesta pour ce Woodstock du dérailleur...

Départ à 8h30 depuis les Gets, direction Morzine, sans stress : les départs sont autorisés entre 7h30 et 10h00. Pas de peloton en paquet donc où il faut jouer des coudes pour tracer sa route. Une fois, passées les premières remontées, la voie est libre pour apprécier les chemins. La formule idéale pour profi-

ter de la Pass'Portes est de venir entre amis pour la convivialité mais pas trop nombreux, et si possible de niveaux homogènes, afin de ne pas avoir à s'attendre en cours de route. Pour se mettre en jambes, le parcours démarre par une piste très roulante qui file à travers la forêt. Déjà, à Morzine, un premier ravitaillement permet de compléter le petit déjeuner. Orange, banane, chocolat, un café ou un jus de fruit... Et c'est reparti pour un nouveau télésiège. Cette fois-ci, on ne débouche pas tout de suite sur une descente : c'est un, puis deux raidillons qu'il faut gravir. De quoi faire monter la fréquence cardiaque car les vélos d'enduro qui nous ont été prêtés pour l'occasion ne sont tout de même pas aussi fringants que nos habitués montures de X-Country (VTT polyvalents, à double suspension en général). Sur les pistes, toutes sorte d'engins sont de sortie : de purs vélos de descente à grand débattement, franchement à la peine en montée ; des eVTT (électriques) à l'aise aussi bien en descente qu'en côte ; quelques VTT «hardtail», sans suspension arrière, franchement minoritaires ; et même un ou deux VTT antiques, sans aucune suspension, auxquels leurs propriétaires, nostalgiques, avaient dû vouloir faire prendre l'air. La piste laisse place à un sentier aménagé en sous-bois : virages relevés et épingles s'enchaînent entre les sapins. Les premières courbes sont un peu timides. Sans être familier de ce type de terrain, on se prend pourtant au jeu et, quand arrive le bas de la pente, on ne se fait pas prier pour remonter.



Quel vélo pour l'enduro ?

En vélo, le choix d'une monture de qualité fait pour beaucoup dans le plaisir qu'on a à pratiquer. Les caractéristiques d'un bon vélo d'enduro sont sa capacité à être sécurisant et pardonner les erreurs. Ainsi, un large guidon permettra d'être plus précis dans les trajectoires. Des pneus d'une section d'au moins 2,2 pouces apporteront une adhérence bienvenue en virage. Les suspensions doivent être surdimensionnées pour mieux amortir bosses et sauts. Pour les freins, des modèles à disques hydrauliques sont indispensables. Vélo testé Lapierre Zesty XM 427 - 2 800€



▲ SUR LE PARCOURS DE LA PASS'PORTES Un itinéraire à faire entre copains.



▲ LA DESCENTE Les vélos électriques sont aussi de la partie.



▲ LA MONTÉE 15 remontées à disposition.

Un peu plus loin, ce sont les rues d'Avoriaz qui défilent sous nos crampons. Parvenu sur les hauteurs de la station, nous dévalons une belle piste depuis la Pointe des Mossettes en direction des Crosets, côté suisse. La perspective est majestueuse avec le massif du Chablais, au-dessus de Champéry, comme panorama.

En un seul morceau

Plus bas, nouveau changement de terrain : nous nous engageons - par erreur - sur une piste plus difficile que prévu. Il existe, en effet, sur le parcours des variantes plus techniques pour les purs «descendeurs». D'autres sont également proposées pour les vélos électriques. Malgré tout, nous arrivons en bas en un seul morceau. À la pro-

chaine bifurcation, nous resterons tout de même sur l'itinéraire classique. Après ces émotions fortes, c'est l'heure de la pause méridienne. Un ravitaillement nous tend les bras à l'alpage de la Tovassière. Roesti arrosés de bière : un menu roboratif et bienvenu car si l'essentiel du parcours est en descente, nous avons tout de même brûlé quelques calories. L'ambiance est festive mais il faut rester raisonnables, il nous reste encore pas mal de kilomètres à parcourir et du dénivelé positif pour parvenir au bout de l'itinéraire. Malgré le confort de notre halte, nous repartons sans demander notre reste : l'enduro VTT, c'est comme les roesti, ça se consomme sans fin. ■

OutdoorGo !

PRATIQUE

Quand ? Vendredi 29, samedi 30 juin et dimanche 1^{er} juillet 2018

Inscriptions à partir du 7 février à 10h00. Attention : en 2017, 5 000 inscriptions en 24h. Le nombre de participants est théoriquement limité à 7 000.

Participants 7 800 en 2017

Prix 50€ / journée

Événement Un salon du VTT se tient en parallèle : les fabricants y présentent leur modèles. Il est possible de se faire prêter un vélo dernier cri pour une heure.

passportesdusoleil.com