

NOUVEAU

OUTDOOR

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

GO !

GRANDS TREKS

10 CHEMINS DE LÉGENDE

AMÉRIQUE - NOUVELLE ZÉLANDE
HIMALAYA - SUÈDE - ALPES - CORÉE

L 17460 - 5 - F : 5,90 € - RD



BEL/LUX : 6,50€ - DOM S : 6,60€ - TOM S : 9,00€ CP - CH : 9,40€ FS



Désert

L'Ennedi, magique
et spectaculaire



Destinations

• Italie • Mexique
• Pyrénées • Morbihan



MATÉRIEL p.81

LES MEILLEURES VOITURES OUTDOOR

14 véhicules bien
pratiques pour aller
prendre l'air

OUTDOORG.O ! - #5

Photo couverture : Robert Postma
Design Pics/Photononstop

- 3 Editorial
- 6 Concours Photos : résultats
- 14 Outdoor Express
 - 14 > People
 - 17 > Nature
 - 18 > Business
 - 20 > Agenda

22 SKYLINE Quiz

DESTINATIONS

- 24 Vélo au Mexique
- 28 Ski en Italie
- 32 Raquette dans les Pyrénées
- 36 Rando ski dans les Alpes
- 40 Kayak dans le Morbihan

SANTÉ & FORME

- 43 Mon coach & moi
- 46 Manger mieux avec pareil
- 51 Que faire... en cas de vertige ?

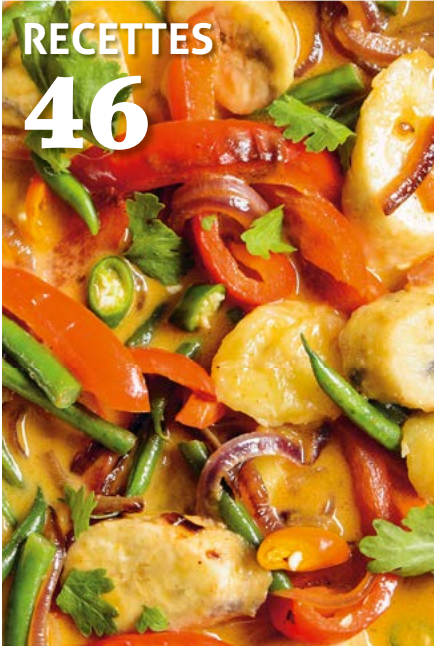
52 VUE DU CIEL Quiz

DOSSIER

- 54 GRANDS TREKS
 - 56 > Pacific Crest Trail
 - 60 > Continental Divide / Grand Sentier
 - 61 > Appalachian Trail
 - 62 > Te Araroa
 - 65 > GHT / Baekdu Daegan
 - 66 > Via Dinarica
 - 70 > Via Alpina
 - 71 > Voie Royale
 - 72 > Treks made in France

74 EN CHIFFRES
Le renard

- 76 LONDRES autrement



MATÉRIEL & MARQUES

- 81 Meilleures voitures outdoor
- 86 40 cadeaux grand air
- 92 Interview : Jean-Luc Diard
- 95 Data : Kilian Jornet

HISTOIRES & PORTRAITS

- 96 Nippon isshu !
- 102 Les vents du Manicouagan
- 106 Entretien : Alexis Pinturault
- 110 Bouquin : le Jeu du roi
- 112 Guide : Nicolas Dubreuil

115 OUTDOOR Quiz

DOSSARD

- 116 La Vasaloppet
- 120 1681^{ème} à l'UTMB
- 124 Spartiates d'un jour

129 ABONNEMENT

- 130 Portfolio : l'Ennedi
- 138 Ma nuit... sous une bulle

OUTDOOR
GO !

Édité 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
Diffusion kiosque Destination Media
01 56 82 12 06
Abonnements outdoorgo.com/abonnement/
Publicité KETIL MEDIA
76, bd de la République
92100 Boulogne-Billancourt - 01 78 90 11 40

Dépôt légal Décembre 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.

CONCOURS PHOTOS

Du 1^{er} au 31 août,
OutdoorGo! a organisé
sur sa page Facebook
un concours autour
de vos meilleures
photos de randonnée.
Le résultat ? Bluffant.
Et les vainqueurs sont...

1^{er} PRIX

Aurélien Minozzi, Cormicy (51)

Le massif du Mont-Blanc baignant dans une étrange lumière et survolé par le passage nocturne de la Voie lactée. Un petit miracle esthétique et technique que l'on doit à un jeune photographe champenois, Aurélien Minozzi, 24 ans. Aurélien a construit cette image avec 36 photos verticales organisées sur trois rangées. Les photos ont été prises depuis le col du Joly, au cours d'une semaine de bivouac en Savoie.

Matériel Nikon D750, objectif Tamron 15-30, 15mm / f 2.8 / 20s / ISO 4000

aurelienminozzi.com

© AURELIEN MINOZZI

MEXIQUE EN VÉLO

CHIAPAS : Y VIVA LA VÉLORUCIÓN !

Violent, pollué, étouffant ?... Quinze jours de vélo en hiver au Chiapas risquent de vous faire changer radicalement d'avis sur le Mexique. Ici, c'est nature, gastronomie, vestiges mayas et accueil *muy simpático*.

▼ **SUR UNE ROUTE DU CHIAPAS**
Une circulation bon enfant entre piétons, voitures, cyclistes et animaux. Mais des côtes bien relevées.

Sur la route d'un tour du monde ou d'un voyage à vélo au long cours, il y a forcément des étapes ou des pays que l'on a hâte de parcourir : on a lu tout ce qu'il y a avait à lire sur le sujet, l'itinéraire a été planifié au millimètre et, longtemps à l'avance, on savoure le temps qu'on va y passer. Et puis, il y en a d'autres que l'on aurait préféré éviter... Voir que l'on redoute : leur réputation ne donne pas franchement envie, on s'en est construit une image déplaisante...

C'est un peu l'histoire de Laura avec le Mexique et le Chiapas. En 2013, cette Française installée à Montréal avait entrepris de rejoindre Ushuaïa depuis le Québec. « A la fois mal informée sur ce que le pays avait à m'offrir et les conditions de sécurité, j'avais tout simplement peur d'y aller. D'ailleurs les Nord-Américains tentaient eux aussi de me dissuader de voyager dans ce pays mystérieux. Tandis qu'eux-mêmes y passaient leurs vacances... » Ainsi, elle cherchera toutes les alternatives possibles avant de se résigner à emprunter les routes mexicaines.

Une journée suffira à la faire changer d'avis, elle et les deux amis qui l'accompagnent. Premier constat, ici, plus encore qu'ailleurs, le vélo est un outil fabuleux pour découvrir un pays dans toute sa diversité : des décharges à ciel ouvert aux sites naturels exceptionnels, des autoroutes ultra polluées de Mexico aux champs d'éoliennes, des zones dénaturées par le tourisme de masse aux petits villages qui semblent n'avoir jamais vu de voyageur s'arrêter...

Gare aux topes !

Ensuite, les routes mexicaines ne sont pas si effrayantes que cela... Certes, la circulation est extrêmement dense à Mexico et dans ses environs. Mais, ailleurs, il arrive de traverser des autoroutes totalement désertes et, dans les campagnes, les conducteurs ont l'habitude de croiser, non seulement des cyclistes, mais aussi des piétons ou des animaux qui circulent sur le bas-côté et avec lesquels ils partagent le bitume. Attention tout de même aux *topes*, sorte de petit dos d'âne au relief très marqué qui pourra surprendre le cycliste inattentif. Autre précaution qui peut s'avérer utile : se munir d'un rétroviseur. Sur certaines routes un peu passantes, il est toujours préférable de voir arriver les voitures qui vous doublent. Et c'est encore mieux sans se retourner. Quant à l'insécurité, pour Laura, il faut dissocier la réalité de l'image que les médias français ou internationaux ont forgée. C'est vrai, certaines zones du



pays sont à éviter. D'ailleurs, les voyageurs qui souhaiteraient planifier leur périple mexicain sont invités à se rendre sur le site du ministère des Affaires étrangères afin de vérifier que les régions qu'ils comptent visiter sont sûres. Mais c'est une question de bon sens et ça n'est pas seulement vrai pour le Mexique.

Le vélo apaise les moeurs

Pour Laura, voyager à vélo constitue aussi une forme de garantie : au Mexique comme dans beaucoup d'endroits, l'insécurité et les agressions viennent du vol. Et, dans le cas des voyageurs ou des touristes, elles ont bien souvent pour origine la confrontation entre des populations locales vivant dans le dénuement et des visiteurs portant leur niveau de vie un peu trop visible sur eux. Modeste par essence, le voyage à vélo implique d'arriver à l'étape en sueur et poussiéreux. Cela limite les convoitises. ●●●

Le mystère Marcos

On se souvient de sa casquette, de sa pipe et surtout de son éternel passe-montagne monté jusqu'aux yeux faisant de lui une sorte de Zorro en négatif. De Zorro, le sous-commandant Marcos avait aussi emprunté la lutte pour les populations indigènes, l'aisance à cheval et une certaine idée du panache. C'est lui qui a incarné au milieu des années 90 la rébellion du Chiapas contre l'administration centrale pour faire reconnaître les droits bafoués des indiens. Son identité une fois révélée - Zorro était professeur d'université -, il a progressivement passé la main avant de décrocher en 2014 que le personnage Marcos « avait cessé d'exister ». Lucide, honnête et toujours vivant : un révolutionnaire pas comme les autres.



ALIMENTATION

Faites le plein d'astuces pour booster vos aliments quotidiens

Et si, sans changer votre liste de courses, vous pouviez rendre vos produits meilleurs pour votre santé ? Botaniste et scientifique, James Wong s'est penché sur nos placards et nos frigos.

Avec James Wong, oubliez la mode des «super-aliments» gorgés de vitamines, minéraux et autres nutriments venus de l'autre bout de la planète et vendus à prix d'or. Selon ce scientifique anglais, on peut faire encore mieux sans se compliquer le quotidien grâce à la science. Dans son livre, il explique comment mieux choisir, stocker et cuisiner nos aliments pour booster leurs nutriments et donc améliorer leur impact positif sur notre santé. Une mine de conseils et de bonnes idées dans laquelle nous vous invitons à piocher. En attendant, nous avons sélectionné huit ingrédients, quatre de ses recettes les mettant à l'honneur et quelques leçons fondamentales pour faire mieux... avec la même chose.

1- Une fois chez vous, les aliments continuent à vivre

La cueillette ne tue pas : fruits et légumes sont bien vivants une fois arrivés dans votre cuisine. Ils continuent d'évoluer. Selon la façon dont vous les stockez, leurs nutriments peuvent augmenter ou, au contraire, disparaître. Il n'y a pas de règle absolue : sortez vite de vos réfrigérateurs pommes, tomates, courges, champignons et baies. N'oubliez pas en revanche d'y stocker vos agrumes. Quant aux brocolis (à conserver dans un sac scellé), ce sont les légumes qui perdent le plus vite leurs qualités : consommez-les rapidement.



MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX
James Wong
Ed. Hachette Cuisine,
224 pages, 20 €

2- La couleur d'un aliment, reflet de sa teneur en nutriments

Les nutriments ont un impact sur la couleur des végétaux : plus ils sont présents, plus le végétal est foncé, qu'il soit plutôt rouge ou vert. Au marché, optez plutôt pour de la roquette ou des épinards en salade, des oignons et des poivrons rouges, des asperges vertes, des carottes ou des patates douces violettes, des oranges sanguines, des raisins noirs, etc.

3- La peau, un concentré de nutriments à ne pas négliger

Les nutriments des végétaux ne sont pas répartis de façon uniforme : une grande partie est cachée dans la peau et non dans la chair. Vous pouvez donc arrêter de peler vos fruits et légumes. Gare aux pesticides toutefois : ce conseil ne s'applique qu'aux produits bio. En toute logique, James Wong nous conseille de privilégier des aliments de petite taille qui ont un ratio peau/chair plus favorable à la peau. Misez donc sur les tomates cerises, les bébés carottes, les pommes de terre grenaille ou encore les petites myrtilles.

4- Oubliez les jus

Bien que très à la mode, les jus ne sont pas bons d'un point de vue santé. Transformer un ingrédient en jus a trois effets négatifs : il perd ses fibres, bonnes pour la santé et contenant des nutriments ; son indice glycémique et sa teneur en sucre augmentent ; les nutriments de sa chair et de sa peau finissent à la poubelle.



▲ JAMES WONG Un peu de science dans notre cuisine.

5- Réchauffez les pâtes

À cause de leurs glucides et leur gluten, les pâtes sont boudées par les consommateurs en quête d'une alimentation saine. Pourtant, leur indice glycémique est un des plus faibles des produits céréaliers : dommage de s'en priver.

Au supermarché, choisissez un paquet de pâtes épaisses, complètes et sèches et, une fois chez vous, cuisez-les *al dente*. Le mieux est alors de les consommer en salade ou réchauffées. Une fois cuites et refroidies, les pâtes (et les féculents en général) déclenchent une réaction chimique qui transforme une partie de leurs glucides en « amidon résistant », non digéré par notre organisme. Les calories ne sont donc pas absorbées et ceci permet de réduire l'indice glycémique de votre plat. ■

Banane & Poivron

LA RECETTE

LE CURRY À LA BANANE VERTE

POUR 4 PERSONNES | TEMPS Moins de 30 mn

Ingrédients

- 4 bananes vertes ■ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement émincé ■ 3 cuil. à soupe de pâte de curry rouge ■ 1 cuil. à café de curcuma ■ 40 cl de lait de coco
- 1 poivron rouge, sans les graines et coupé en lamelles
- 100 g de haricots verts, équeutés et coupés en tronçons de 2,5 cm ■ 1 gousse d'ail émincée ■ 1 cuil. à café de gingembre frais, pelé et émincé ■ Sel et poivre

Pour le dressage

- 3 piments rouges, coupés en tranches ■ 25 g de feuilles de coriandre ou de menthe, déchiquetées ■ 50 g de flocons d'amandes, grillés

Préparation

- Pelez les bananes vertes avec un couteau bien aiguisé (ce n'est pas aussi facile que pour les bananes mûres) et coupez-les en rondelles de 1 cm.
- Faites chauffer l'huile dans une grande casserole et faites fondre l'oignon sur feu moyen environ 5 min. Ajoutez les bananes vertes, la pâte de curry et le curcuma. Laissez revenir encore 1 minute pour que les saveurs se dégagent.
- Versez le lait de coco et portez à ébullition, puis incorporez le poivron, les haricots verts, l'ail et le gingembre. Couvrez et laissez mijoter 5 min. Salez et poivrez.
- Répartissez le curry dans des bols. Servez saupoudré de piment, de coriandre ou de menthe et de flocons d'amandes.



3 ASTUCES Poivron

1 Les consommer plutôt cuits que crus : la cuisson double le pouvoir de leurs nutriments. Opter pour le four ou le grill plutôt que sautés ou à la vapeur.

2 Bonne nouvelle : la partie blanche que tout le monde s'acharne à retirer est bien plus riche en nutriments que la chair. Continuez à épépiner mais arrêtez-vous là.

3 Dans la même famille, les piments sont aussi bons que les poivrons rouges mais tout le monde ne tolère pas leur piquant. Associés à des produits laitiers (de vache ou de chèvre) comme du fromage frais ou un yaourt à la grecque, les piments deviennent étonnamment doux et savoureux.

4 ASTUCES Banane

1 Au marché, choisissez des bananes vertes et non jaunes. L'intérêt majeur de la banane est son apport en glucides qui permet d'être mieux rassasié et pendant plus longtemps sans apporter de calories. Mais ceci n'est vrai que pour les bananes immatures : une réaction chimique libère un niveau élevé de sucre quand les bananes mûrissent.

2 La banane verte est à consommer à volonté.

3 Sa version cuite vous surprendra. En soupes, currys ou chips, elle a un goût proche de la pomme de terre et est meilleure pour votre santé.

4 Encore mieux : la banane plantain verte, mais on ne la trouve pas partout.

DOSSIER

GRANDS TREKS

10 AVENTURES POUR MARCHEURS AU LONG COURS

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 PACIFIC CREST TRAIL p. 56 | 6 GREAT HIMALAYA TRAIL p. 65 |
| 2 CONTINENTAL DIVIDE TRAIL p. 60 | 7 BAEKDU DAEGAN p. 65 |
| 3 LE GRAND SENTIER p. 60 | 8 VIA DINARICA p. 66 |
| 4 APPALACHIAN TRAIL p. 61 | 9 VIA ALPINA p. 70 |
| 5 TE ARAROA p. 62 | 10 VOIE ROYALE p. 71 |
| | TREKS MADE IN FRANCE p. 72 |

SUR LA COLLINE MCAFEE, LIEU EMBLÉMATIQUE
DE L'APPALACHIAN TRAIL AUX ÉTATS-UNIS
Marcher pendant des jours, des semaines, des mois...

CONTINENTAL DIVIDE TRAIL - ÉTATS-UNIS

Il était une marche dans l'Ouest



PRATIQUE
Distance 4990 km **Durée** 6 mois
Départ Crazy Cook Monument
Arrivé Chief Mountain Highway #17
Altitude max 4300 m
Quand ? 15 mars-15 sept. (Sud > Nord)
15 juin-15 nov. (Nord > Sud)
Niveau ●●●●●
i continentaldividetrail.org

C'est le troisième joyau de la « triple couronne » des grands sentiers américains. Moins connu que l'Appalachian ou le PCT, le Continental Divide Trail est réputé plus difficile car plus long et plus haut... Il est d'ailleurs beaucoup moins fréquenté : 200 marcheurs par saison seulement tentent l'aventure de la traversée complète, principalement du Sud au Nord, et seuls quelques dizaines d'entre eux y parviennent. Le Continental Divide, parallèle au PCT mais plus à l'Est, relie les frontières mexicaine et canadienne sur la ligne de partage des eaux Pacifique-Atlantique. Comme le PCT, il vous mènera du désert aux glaciers, cette fois du Nouveau Mexique au Montana. Au menu, quatre parcs nationaux majeurs (Rocky Mountain, Grand Teton, Yellowstone et Glacier), ainsi que d'innombrables zones naturelles préservées. Il reste toutefois environ un quart de l'itinéraire qui n'est pas encore sécurisé en sentier. Sur le



▲ Le plus alpin des sentiers américains.

« CDT » - qui se parcourt aussi à cheval ou en vélo - l'ambiance est plus « l'Ouest, le vrai » et plus montagne que chez ses confrères nord-américains : l'occasion de constater que les États-Unis, toute grande puissance technologique et économique soient-ils, recèlent encore d'immenses territoires sauvages dans lesquels on peut se perdre. Fascinant. ■

LE GRAND SENTIER - CANADA

Un parcours XXXL

Qui dit mieux ? Dans la course à la distance, le Canada a frappé un grand coup cette année en annonçant pour son 150^{ème} anniversaire, l'ouverture des 24000 kilomètres du Grand Sentier, le « parcours récréatif le plus long du monde » qui relie les côtes Est, Nord et Ouest du pays. Certaines portions importantes du sentier ne sont

▼ Comme un parfum de Grand Nord.



toutefois praticables qu'en kayak ou canoë. D'autres ne sont pas encore en parcours sécurisés. Le Grand Sentier reste un incroyable terrain de jeu nature dans lequel chacun pourra construire son itinéraire longue distance sur mesure. OutdoorGo! a ainsi imaginé un trek géant à pied, à vélo et en kayak reliant Saint-Jean, sur la côte battue par les vents de Terre Neuve, à Inuvik, aux confins du Grand Nord canadien, en remontant par les magnifiques et sauvages Rocheuses canadiennes. Un programme fabuleux, à parcourir naturellement en plusieurs fois pour tenir compte des conditions hivernales extrêmes qui règnent dans les régions traversées. Avis aux amateurs. Mais un trek *coast to coast* d'une traite est possible. La preuve : une jeune Canadienne de 24 ans, Sarah Jackson, l'a fait de mai 2015 à mai 2017 en partant de Vancouver pour atteindre Saint-John au bout de 12000 km et deux ans, deux mois, et une semaine de marche. ■



PRATIQUE
Distance 15 000 km
Départ Saint-Jean
Arrivée Inuvik
Durée Jamais encore réalisé
Date de création 2017
En dix jours... High Rockies Trail/Goat Creek Trail (Alberta) qui vous mène aux portes du parc de Banff après 105 km
i thegreattrail.ca



APPALACHIAN TRAIL - ÉTATS-UNIS

Seize fois l'Everest (en forêt)

Le plus célèbre sentier longue distance du monde ? C'est ce que l'on dit de l'Appalachian Trail, parcours popularisé par la fameux livre *A Walk In the Woods* (*Promenons-nous dans les bois*). Une sacrée tirée en tous cas qui vous fait longer toute la côte Est des États-Unis sur la ligne de crête de la chaîne des Appalaches. Rien de spectaculairement difficile dans ce parcours si ce n'est l'enchaînement perpétuel des montées et descentes (ce qui en fait le plus fort dénivelé de nos dix treks, soit seize fois l'ascension de l'Everest) et un environnement principalement en forêt, assez monotone, qui demande au marcheur une détermination sans faille. Cela fait aussi de l'Appalachian un itinéraire propice à la réflexion et au cheminement intérieur que recherchent certains marcheurs. Revers de la médaille : l'itinéraire est très fréquenté. Plus de 4000 marcheurs ont tenté de parcourir l'intégralité de l'AT en 2017, 90% d'entre eux dans le sens Sud-Nord. Un quart seulement a réussi à boucler le parcours dont le nouveau détenteur du record du plus vieux des *thru-hikers*, Dale Sanders, 82 ans ! ■



PRATIQUE
Distance 3515 km
Durée 5-7 mois
Départ Mont Springer, Georgie
Arrivée Mont Katahdin, Maine
D+ 155 000 m
Altitude max 2 000 m
Date de création 1971
Topo *Appalachian Trail Thru-Hikers' Companion*, Ed. Robert Sylvester, 13,20€
QUAND ?
1^{er} avril > 1^{er} octobre (du Sud au Nord)
1^{er} juin > 1^{er} décembre (du Nord au Sud)

NIVEAU ●●●●●
EN 10 JOURS...
Le Presidential Range : la partie la plus montagneuse du trail, de Kinsman Notch à Gorham (140 km)
ET APRÈS ?
3 100 km jusqu'à Terre-Neuve par le sentier international des Appalaches ?
i appalachiantrail.org

LONDRES

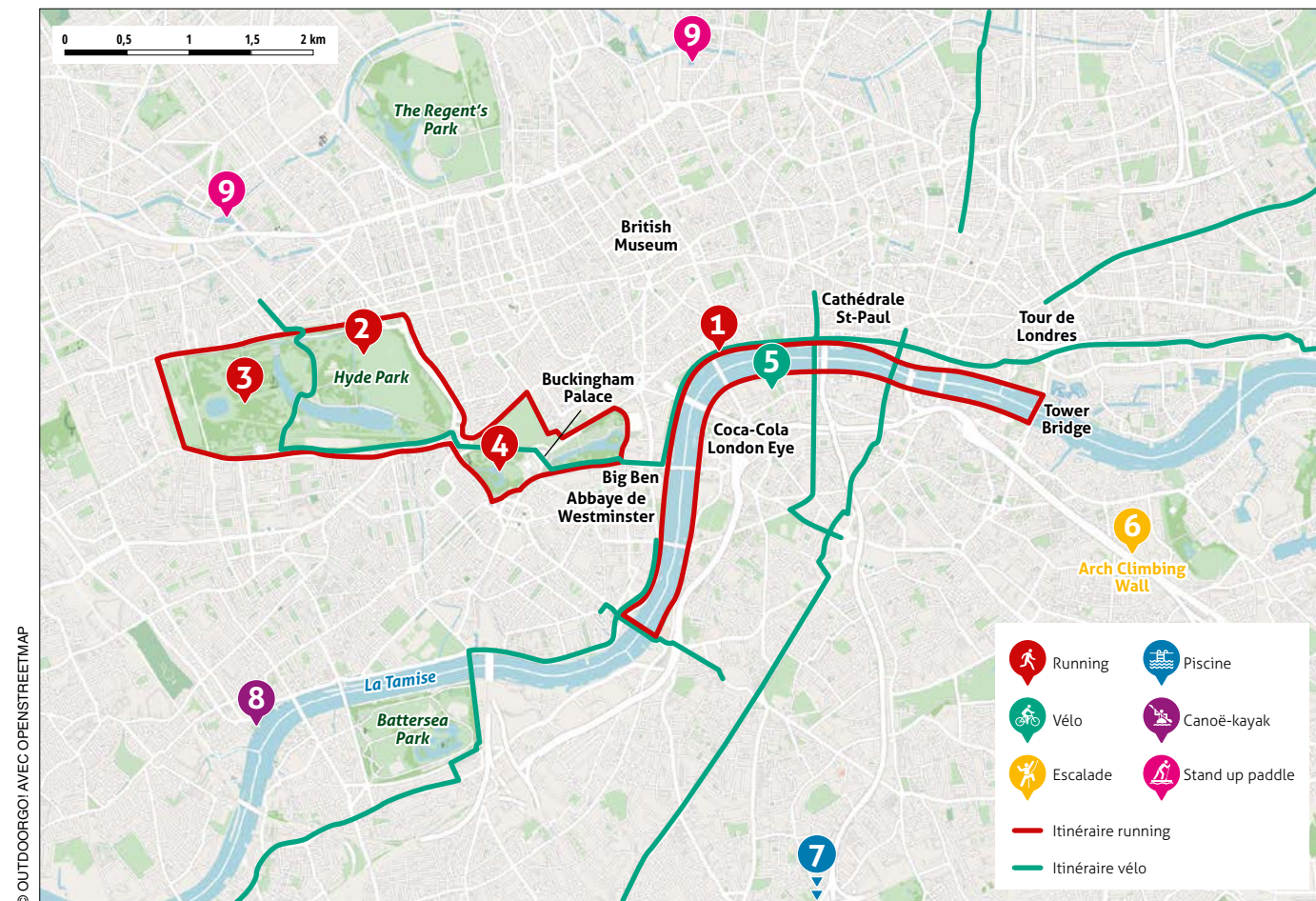
UNE VILLE AUTREMENT



Fans de gazon et donc d'outdoor, les Britanniques ont soigné l'aspect nature de leur capitale. On y court, pédale ou paye avec bonheur.



© JED LEICESTERSILVERHUB FOR TRIDENTIAL RIDELONDON



© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

▼ **SUR LES RIVES DE LA TAMISE** Un exercice convivial qui permet de faire connaissance.

COURIR

Ville gigantesque avec ses neuf millions d'habitants et ses huit millions de touristes par an, Londres a pourtant su préserver de nombreux parcours de promenade, parfaitement adaptés à la pratique de la course. Parmi eux, le très réputé **Thames Path** (parcours de la Tamise) ① en plein cœur de la ville. Au fil du fleuve, cette boucle modulable d'environ 9 kilomètres, sans dénivelé, permet de découvrir les monuments emblématiques de la capitale : du palais de Westminster à Tower Bridge en passant par Big Ben, la tour de Londres, la cathédrale Saint-Paul, le Millenium Bridge, le Shakespeare's Globe ou encore le City Hall. Attention à bien choisir votre heure : l'idéal est de partir assez tôt (en semaine de préférence) pour éviter les hordes de touristes. Londres est aussi renommée pour ses nombreux jardins, et notamment ses neuf parcs royaux, qui offrent de nombreux itinéraires sympatiques. Par exemple **Hyde Park** (2 km de longueur sur 1 km de largeur) ② adossé à **Kensington Park** ③, tous deux situés à deux pas des quartiers de Kensington, Paddington ou encore



© LONDON CITY RUNNERS

Knightsbridge. Les bassins et cours d'eau où abondent oies et canards et les allées rectilignes bordées d'arbres centenaires forment un paysage hors du temps en plein cœur de la mégalopole. Si vous cherchez des sorties plus longues, les quatre parcs contigus de Kensington Gardens, Hyde Park, **Green Park** ④ et **St James's Park** permettent de tracer une boucle de 14 kilomètres. Il existe aussi à Londres de nombreux

running tours qui proposent des itinéraires clé en main, comme **London Secret Runs** avec ses parcours thématiques originaux et insolites. À noter aussi les sorties (gratuites) organisées tous les mardis, jeudis et dimanches par le **London City Runner Club**. Créé en 2010, et plusieurs fois primé, ce groupe réunit aujourd'hui plus de 7000 membres : il met en valeur la rencontre et la convivialité, autour de la passion de la course à pied. N'hésitez pas !

////////// Marche d'approche //////////



SALEWA MTN TRAINER
Xxxx

Grâce à sa semelle crantée, son revêtement en cuir épais doté de renfort en caoutchouc et un système de maintien avec pince talon et crochet autobloquant, la Salewa MTN Trainer est très à l'aise sur les terrains techniques comme la via ferrata ou l'escalade peu engagée. Agréable durant les sorties, elles saura l'être également à l'étape : le traitement aux ions argent qu'elle a reçu limitera les mauvaises odeurs liées aux bactéries.

Tige	Daim avec renfort en caoutchouc
Semelle	Vibram Salewa Alpine Approach
Xxx	520g en 42
Prix	120€



SCARPA EPIC LITE OUTDRY
Xxxx

Avec ce nouveau modèle, Scarpa propose une chaussure particulièrement légère puisqu'elle rend 100 g par chaussure aux autres modèles de notre sélection. Et cela, sans concession : elle offre une bonne accroche avec sa semelle Vibram ; une membrane respirante et étanche (Outdry, une alternative au Gore-Tex) la garantit de l'humidité ; et ses renforts pare-pierres seront utiles en terrain technique. Idéale pour la marche rapide.

Tige	Synthétique doublé en Outdry
Semelle	Vibram Etilas
Poids	395g en 42
Prix	170 €



ADIDAS TERREX SCOPE GTX
Xxxx

Adidas, géant du sport mondial, était jusqu'ici très peu présent dans l'univers de l'outdoor. Ce n'est désormais plus le cas : via sa gamme Terrex, la marque développe des produits pour le trail, le VTT ou l'escalade. Et on peut compter sur sa puissance de feu pour tâcher de se mettre au niveau de ses concurrents. En témoigne ce modèle doté d'une bonne accroche, d'une membrane en Gore-Tex et dont le prix est plutôt contenu.

Tige	Synthétique doublé en Gore-Tex
Semelle	Stealth
Poids	475g en 42
Prix	100 €

Pour la marche rapide

Les chaussures de cette catégorie sont des hybrides : elle reprennent les caractéristiques des chausses d'escalade, des chaussures de trail running ou des chaussures de randonnée... Les chaussures d'approche étaient autrefois destinées à une utilisation très spécifique : la marche d'approche avant la paroi où, pour les grimpeurs et alpinistes, les choses deviennent sérieuses et nécessitent des chaussures spécifiques. Aujourd'hui, ces modèles réputés pour leur polyvalence, sont largement détournés de cet usage et régulièrement utilisés en randonnée ou dans différentes activités outdoor privilégiant la vitesse et l'agilité. Tige basse, doublure légère et pas toujours en Gore-Tex pour favoriser la circulation de l'eau, ces chaussures se distinguent par leur légèreté et par leur capacité à favoriser la mobilité du pied. Par ailleurs, ces modèles sont généralement dotés d'une bonne accroche pour affronter des terrains difficiles.



Adrien Sahuc,
Accompagnateur
en montagne,
Guide Nature
Randonnée

EXPERT

« Prendre son temps pour choisir »

« On voit souvent des gens mal chaussés. Et les erreurs vont dans les deux sens : des gens chaussés trop léger qui veulent faire du pierrier pentu en tige basse alors qu'ils ne sortent que deux fois par an. Ou l'inverse : ceux qui choisissent une paire Meindl conçue pour l'Annapurna, pour un sentier roulant avec pratiquement pas de dénivelé. Pour bien choisir, la première chose à faire est d'avoir le temps : il va falloir essayer les deux chaussures de chaque paire. Ensuite, il ne faut pas avoir d'idée pré-conçue sauf si vous connaissez déjà votre marque de référence. Enfin, l'important c'est de se sentir bien dedans. En ce qui me concerne, la plupart du temps que ce soit pour le travail ou le loisir, j'utilise des chaussures d'approche à savoir des La Sportiva Boulder X ou des Garmont Dragontail MNT Gore-tex. C'est léger, c'est costaud, la semelle a une bonne accroche, la mobilité et la précision sont bonnes. Avec ces chaussures, on peut presque tout faire... Mais j'ai aussi une paire de La Sportiva Karakorum HC Gore-tex qui, en hiver, en raquette, me permettent de rester au chaud et au sec toute la journée. »

Deux autres solutions pour marcher en montagne...



LA CHAUSSURE D'ALPINISME

Dans cette catégorie, deux types de chaussures : d'hiver et d'été. Les premières avec débords avant et arrière, et doublure thermique sont plutôt destinées à l'alpinisme sur neige. Les secondes, sans doublure thermique et à semelle semi-rigide se destinent plutôt à l'alpinisme sur roches et pourront donc être également utilisées en randonnée ou grande randonnée.

ASOLO ELBRUS GV

LA CHAUSSURE DE TRAIL RUNNING

Comme les « running », elles doivent être légères, amortir le poids du corps et restituer l'énergie de la foulée. Utilisées en terrain accidenté, elles sont dotées de semelles ayant une bonne accroche et parfois de pare-pierres. Le Gore-Tex n'est pas forcément généralisé car, pour des conditions très humides, certains coureurs préfèrent plutôt des chaussures qui évacuent bien l'humidité et séchent vite. Les marcheurs sportifs les utilisent fréquemment en randonnée, y compris sur de longues distances.



SALOMON XA PRO 3D

? LEXIQUE

Do you speak chaussures ? Voilà huit mots techniques à connaître pour tenir tête aux vendeurs et mieux choisir ses compagnes de randonnée.

● **Contagrip**
Développé par Salomon, Contagrip est un brevet de semelle pour chaussures de randonnée et de trail qui vise à optimiser l'adhérence et la durabilité. C'est une technologie concurrente de Vibram.

● **Débords**
Inclus à la semelle, ils permettent d'utiliser des crampons automatiques (s'ils sont situés à l'avant et à l'arrière) ou semi-automatiques (seulement à l'arrière) avec la chaussure. Les chaussures qui en possèdent ont généralement des semelles assez rigides.

● **Gore-Tex**
Historiquement, le premier des tissus imperméable et respirant. Inventé les années 50 par Bill Gore, il faudra attendre les années 80 pour que la société qu'il avait créée ne popularise ce nouveau textile. Le Gore-Tex est produit à partir de téflon.

● **Outdry**
Il existe désormais plusieurs technologies concurrençant le Gore-Tex. Outdry en fait partie. C'est une autre membrane imperméable et respirante. Des marques comme Scarpa et Columbia l'utilisent.

● **Pare-pierres**
A l'avant, à l'arrière, voire sur les côtés de la chaussure, il s'agit de renforts en plastique de dureté variable qui vont venir protéger le pied. Particulièrement utile en terrain rocailleux.

● **Semelle de propreté**
Il s'agit d'une semelle intérieure amovible qui pourra être lavée et pourra avoir reçu un traitement anti-bactérien. Toutes les chaussures n'en sont pas dotées mais une semelle de ce type peut être ajoutée. Si la taille choisie le permet...

● **Stealth**
Ce caoutchouc spécial, au grip très accrocheur, a été conçu par la société américaine Five Ten qui l'a utilisé pour la première chaussure d'approche dans les années 80.

● **Vibram**
Société spécialisée dans les semelles des chaussures outdoor, Vibram en produit de différents types en jouant sur les notions de rigidité et d'accroche notamment. Vibram produit également des chaussures comme la fameuse Fivefingers avec orteils séparés.

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 amazonne, 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'OPERATION « ADAPTATION ».
Du très chaud au très froid, et inversement.



VASALOPPET-SUÈDE

VAS-Y VASA !

C'est le valhalla du skieur de fond : s'aligner avec des milliers de Suédois au départ de la Vasaloppet. Une belle épreuve de 90 km et une grande fête d'une semaine dans de délicieuses odeurs de soupe à la myrtille.

Photos Nisse Schmidt

PEU APRÈS LE DÉPART, DANS LES
FORÊTS DE LA DALÉCARLIE.
Pour découvrir l'âme suédoise

PHOTOS DE THIERRY BORNIER

COULEURS DE CHINE

Fuchsia, jaune d'or, rouge vermillon, gris délicats... Le photographe Thierry Bornier travaille à temps complet sur les paysages chinois. Comme un appel à partir, pour découvrir cette Chine multicolore.