N°1 - 5,90 € - Mars / Avril 2017

www.outdoorgo.com

OUTDOOR GO !

NOUVEAU ! N°1

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

DESTINATIONS p.20

AVENTURES AU SOLEIL

8 destinations outdoor pour prendre de l'avance sur les beaux jours

Birmanie - Oman - Espagne - Maroc...



p.90 ENTRETIEN

François GABART

« La nature est omniprésente dans ma vie »

MATÉRIEL p.67

Marcher en mode ultra-light

Tentes - Duvets - Sacs à dos
Matelas : les plus légers



L 17460 - 1 - F: 5,90 € - RD
BELGIQUE : 6,50€



Ski-rando p.48
Le guide pour démarrer en poudreuse



VTT p.100
Roc d'Azur, le plus grand événement au monde



RÉCIT p.80
Un break d'un an pour retrouver la vie sauvage



ADKEYS *La Confiance en Mouvement. Crédit photo : Shutterstock

SUBARU

Confidence in Motion

L'EXCEPTION AU QUOTIDIEN

RÉSERVEZ VOTRE ESSAI
CHEZ UN DES 80 CONCESSIONNAIRES SUBARU EN FRANCE

Très agile grâce à l'association de son moteur boxer et sa transmission intégrale de série, vous bénéficiez d'une sérénité à toute épreuve. Le Forester concentre la haute technologie Subaru au sein d'un vrai 4x4 très confortable pour vivre partout intensément.

Avec plus de 980 000 véhicules Subaru vendus dans le monde en 2015, Subaru entre dans le Top 10 des constructeurs aux USA et affiche une hausse record de 15 % de ses exportations dans le monde.



GARANTIE ASSISTANCE 3 ans

RENDEZ-VOUS SUR **SUBARU.FR**

(1) Financement en Location Longue Durée (LLD) sur 49 mois et 60 000 km pour un Forester 2.0D BVM6 : apport placé en **1er loyer de 1 400 €** suivi de **48 loyers mensuels de 399,8 € TTC** (hors assurances et prestations facultatives). **Modèle présenté :** Forester 2.0D Exclusive Lineartronic (PM incluse) : **42 600 € TTC** hors avantage client. Tarif public au 1er janvier 2017.
Consommations et émissions de CO_2 (sur parcours mixte) de la gamme Forester : de 5,7 à 8,5 l/100 km et de 148 à 197 g/km.

SUBARU PARTENAIRE DE FFA FFHG

RETROUVEZ TOUTE LA GAMME SUBARU



Se sentir vrai

Marcher, courir, pagayer, pédaler… en pleine nature. Un plaisir double : éprouver (un peu) son corps pour le rendre meilleur et redécouvrir les fabuleuses beautés de notre planète, loin des mondes virtuels ou stressants de notre quotidien.

Souvent ces aventures sont présentées comme des exploits forts en adrénaline demandant une capacité ou une technicité hors du commun. OutdoorGo! pense tout le contraire : chacun peut (et devrait) se lancer dans un trek, une randonnée vélo ou une itinérance en kayak. Il suffit juste d'en avoir envie, de se convaincre que c'est possible et de bien calibrer son expérience.

À vous alors de découvrir le plaisir de vous sentir davantage « vrai ». Car quoi de plus vrai qu'un vent léger sur les mollets quand on pédale, un souffle court dans une montée, un courant qui pousse délicatement votre kayak, un départ à la frontale après une nuit en refuge… C'est le but de ce magazine et de son équipe de vous remettre ainsi en mode « nature ».

À chaque parution, nous vous proposerons nos conseils et notre boîte à idées de nouvelles pratiques, de nouvelles destinations, de nouveaux matériels, de nouveaux plaisirs, de nouveaux - mais raisonnables - défis. Nous vous raconterons aussi des histoires de grands voyages ou de grandes rencontres.

Ces aventures sont présentées comme des exploits forts en adrénaline demandant une capacité hors du commun. OutdoorGo! pense tout le contraire.

Dans ce numéro 1, OutdoorGo! vous initie par exemple au ski de randonnée : tout ce qu'il faut savoir sur le matériel, des topos de randonnées faciles, des conseils dont le premier d'entre eux est de s'initier avec des professionnels, indispensables intermédiaires pour des activités dites "à risque".

Car OutdoorGo! pense que chacun d'entre nous, même et surtout s'il n'est pas un spécialiste aguerri, peut redécouvrir la nature comme elle doit l'être : en mouvements.
Bonne lecture.

La rédaction

Rencontres



JULIEN BURELLIER
Moniteur l'hiver, rafteur sur la Guisane l'été et guide kayak du bout du monde entre les deux : Julien, intransigeant sur la santé alimentaire de ses clients, sait tenir aussi bien sa pagaie que de longues discussions au coin du feu.



CATHERINE THORAVAL
Ça lui a pris un jour comme ça, l'idée de courir... le Marathon des Sables. Catherine, 41 ans et mère de deux (grands) enfants a le triomphe aussi modeste qu'une volonté de fer.
Avec le sourire en plus.



FRANÇOIS GABART
Il est passé un lundi matin à la rédaction de OutdoorGo! Ce grand marin est aussi un amoureux des activités de pleine nature et adore... la montagne. Direct, sympa, disponible.

SOMMAIRE

Mars - avril 2017 - #1

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 **AVENTURES AU SOLEIL**
22 > Trek en Birmanie
26 > Kayak à Oman
30 > Balades dans les Bardenas
34 > Trek au Sahara marocain
38 > 5 autres idées pour se réchauffer

SANTÉ & FORME

39 **Pourquoi courir fait du bien**

41 **Gainage : la planche**

42 **3 recettes pour une sortie réussie**

46 **VUE DU CIEL** Quiz

DOSSIER

48 **SKI RANDO : LE GUIDE POUR DÉMARRER**
50 > Conseils
53 > Topos
56 > La rando balisée
58 > L'alternative raquettes
59 > L'alternative fatbike

60 **EN CHIFFRES**
Le chamois

62 **Nantes autrement**





















MATÉRIEL & MARQUES

67 **Randonner léger**
72 **Les meilleures applis rando**
73 **Photo : 4 trucs pour mieux cadrer**
74 **La saga Rossignol**
76 **Interview Terres d'Aventure**
77 **Le Top des marques**
78 **Outdoor & Entreprises**

HISTOIRES & PORTRAITS

80 **Une année particulière**
90 **Entretien François Gabart**
94 **Suivez le guide : Hervé Bouty**
96 **Robinson des Mers du Sud**
98 **La bibliothèque idéale**
99 **Outdoor Quiz**

DOSSARD

100 **Le Roc d'Azur**
104 **Mon Marathon des Sables**
108 **Les 4 meilleurs trails pour démarrer**

112 **Portfolio : Socotra**
119 **Quiz(s) Résultats**
122 **Une nuit... au Pic du Midi**

OUTDOOR GO !

N°1 - Mars - avril 2017
Edité par Euptouyou
N° Siret 433 643 616 00033
4, rue Edith Piaf - 44800 Saint-Herblain
www.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 À parution
Commission paritaire En cours
N° ISSN En cours
Copyright OutdoorGo! - Toute reproduction même partielle d'articles ou de photos publiés est interdite, sauf autorisation écrite de la rédaction.



Au pied du mur...

À 1984 mètres d'altitude, le col de Rolle donne accès à la chaine des Pale di San Martino dans les Dolomites. À droite, le Cimon della Pala, 3186 m, surnommé le «Cervin des Dolomites». Les autres sommets remarquables de la chaine, la cime de Vezzana et le mont Mulaz, sont cachés par les nuages. Ce dernier est accessible en ski de randonnée au terme d'une ascension moyennement difficile d'environ 1300 mètres de dénivelé. Mais le col de Rolle est aussi un magnifique col routier dont l'ascension en vélo (à la belle saison...) n'a rien à envier à celles des cols de légende du Tour de France.

LE PHOTOGRAPHE
Skieur et photographe professionnel, **Christoph Oberschneider** est originaire de Salzbourg en Autriche. Selon lui, cette image, une de ses préférées, montre particulièrement bien la beauté du ski.

© CHRISTOPH OBERSCHNEIDER







Transhumance en baie de Somme

En baie de Somme, les mollières sont des étendues herbeuses recouvertes par la mer lors des grandes marées. Depuis le XV[e] siècle, on les utilise comme pâturages. Aujourd'hui, cette tradition perdure et la viande issue de ces élevages est même reconnue AOC depuis 2007. Les agneaux nourris à partir de cette alimentation constituée de flore saline et iodée sont connus pour leur chair à grain très fin et à la saveur particulière. Sous la conduite de leurs bergers, plusieurs milliers de brebis parcourent ainsi la baie de mars à novembre, franchissant les chenaux au gré des marées.

LE PHOTOGRAPHE
Après avoir travaillé avec l'agence Yann Arthus Bertrand / Altitude, **Michel Bureau** s'est fait une spécialité de la prise de vue aérienne comme pour cette image qui a été réalisée lors d'un vol individuel en ULM.

© MICHEL BUREAU

Ne vous dérangez pas…

Elle mesure jusqu'à 17 mètres pour un poids de 40 tonnes (l'équivalent de deux autobus). C'est la baleine à bosses. Fréquentant les eaux de tous les océans et mers du globe, elle a l'habitude de passer l'été dans les eaux froides (ici la baie de Freshwater au sud-est de l'Alaska) avant de migrer dans les eaux tropicales pour la reproduction. Quant à cette rencontre entre un kayak et un représentant de l'espèce, cela n'a rien d'un hasard : outre l'observation scientifique de ces animaux qui se fait souvent de cette manière, de nombreuses agences spécialisées proposent des excursions guidées en kayak à la rencontre des baleines.

LE PHOTOGRAPHE
Flip Nicklin est l'un des meilleurs photographes de baleine du monde. Il a son actif plus de 5 500 plongées avec ces géants des mers. La première publication de ses photos par le National Geographic remonte à 1976.

© FLIP NICKLIN





Antoine Furno, Endurance Shop

Il a lancé l'enseigne de trail et de running en 2002. Elle compte aujourd'hui 58 boutiques et s'adresse plutôt aux coureurs chevronnés. En 2017, Antoine Furno et sa société partent cette fois à la conquête des débutants avec des produits dédiés.



Freya Hoffmeister, kayakiste

Que fait-on quand on a déjà réalisé le tour de l'Australie (2009) et de l'Amérique du Sud (2015) en kayak ? Et bien, on prépare celui de l'Amérique du Nord. C'est le projet de l'Allemande Freya Hoffmeister pour 2017.



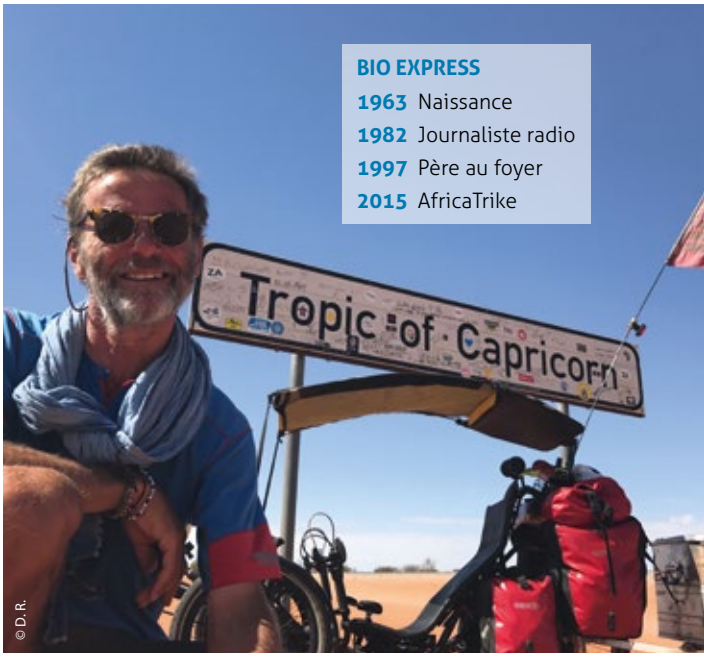
Jonathan Griffith, photographe

Sa ténacité forçait l'admiration dans le film "Link Sar", diffusé lors de l'édition de décembre 2016 du festival Montagne en Scène. Il y racontait ses multiples tentatives dans l'ascension du Link Sar West, sommet encore vierge au Pakistan. Vivant actuellement à Chamonix, il a notamment publié "Alpine exposures", livre réunissant ses plus belles photos de montagne.

DIS MOI...

... Comment c'était la traversée de l'Afrique en vélo couché ?

Au terme d'un périple de quinze mois et de 16 200 kilomètres, le vendéen Frédéric Lepron a traversé l'Afrique de Tanger au Cap en *trike* (vélo couché à trois roues).



BIO EXPRESS
1963 Naissance
1982 Journaliste radio
1997 Père au foyer
2015 AfricaTrike

Quel était l'esprit de ce voyage et pourquoi avoir choisi le trike ?

Avant tout, il ne s'agissait pas d'un défi sportif mais d'aller à la rencontre des populations. Quant au trike, j'ai choisi ce vélo couché pour des raisons de confort et de santé : j'ai le dos fragile. Mais il s'est également révélé un extraordinaire facilitateur de rencontres en attisant la curiosité des gens. De plus, les trois roues dispensent de tenir en équilibre et permettent de faire toutes sortes de choses en roulant, comme prendre des photos. La position permet aussi de bénéficier d'un large angle de vision. C'est parfait pour admirer le paysage.

Comment étiez-vous équipé ?

Sacoches, remorque... je n'ai choisi que du matériel ultra léger. Au final, comme j'ai 53 ans et que je ne voulais pas me priver d'un certain confort, je transportais tout de même 120 kg d'équipements. Ce n'était pas un problème : il suffit d'adapter sa vitesse.

Quels sont vos meilleurs souvenirs ?

Les rencontres et les sourires innombrables. Comme ce jeune, au Maroc, croisé sur la route en fin de journée et qui était retourné chez lui, dans la montagne, chercher des galettes, des sardines et du thé pour moi. Ou ces deux pêcheurs, rencontrés au bord d'une falaise avec lesquels j'ai partagé une soirée inoubliable autour de deux bars (NDLR : le poisson), à dialoguer par signes, à écouter de la musique. Peut-être ai-je eu de la chance, mais je n'ai fait aucune mauvaise rencontre. Au contraire, j'ai vraiment été l'objet de beaucoup de bienveillance.

Votre prochain projet ?

Cette vie de voyageur m'a beaucoup plu et il n'est pas impossible que je reparte pour un « AmericaTrike ».



LAUREAT OUTDOOR GO!

Sailing for Change, croisière propre

Partis du port du Crouesty le 12 novembre, Robin, Igor, Joachim et Brendan, quatre amis ayant grandi dans le Morbihan, sont en route pour un tour du monde à la voile « zéro déchet » qui doit durer deux ans. Ils vont mettre en application ce principe dans leurs activités quotidiennes. Vous pouvez partager leur expérience sur leur site ou leur page Facebook.

sailingforchange.com

"Sailing for Change" est le premier lauréat sélectionné par "OutdoorGo ! qui a mis à disposition de l'équipage un drone d'une valeur de 1500 euros.

BONNE NOUVELLE

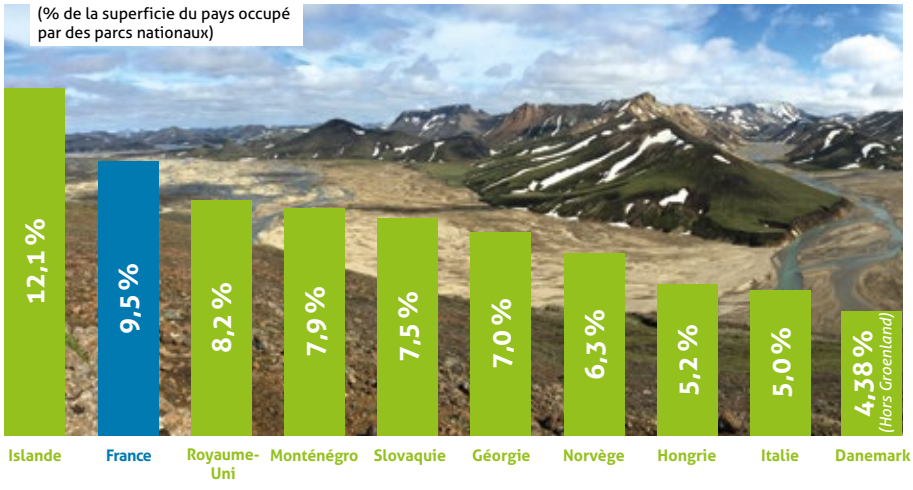
La loutre est revenue en Loire

Nos éco-systèmes ne sont pas condamnés à disparaitre. La loutre regagne du terrain, en particulier dans le département de la Loire.


© VLADIMIR WRANGEL / FOTOLIA

On a bien failli la perdre. La loutre, autrefois présente en nombre sur l'ensemble du territoire français, a vu sa population se réduire drastiquement au siècle dernier. Piégée, empoisonnée par les polluants, chassée par la présence humaine, on ne donnait plus très cher de sa peau. Mais elle réapparait progressivement. Dans le département de la Loire, on a constaté que les loutres qui s'étaient retirées depuis des années sur les monts d'Auvergne, redescendent occuper les cours d'eau. La loutre a récemment été détectée sur le haut Furan, en amont de Saint-Etienne. Sur le département, l'ensemble du fleuve Loire voit passer régulièrement des individus.

Pour Sébastien Teyssier (directeur de Ligue de protection des oiseaux pour la Loire, aux première loges pour observer le phénomène), « le fait le plus surprenant est que la présence de la loutre a été confirmée sur des cours d'eau urbains, en tous cas dans leur partie aval ». Les loutres repérées sont surtout de jeunes exploratrices qui prospectent pour découvrir de nouveaux territoires. « La loutre est un animal très territorial, précise Sébastien Teyssier. Le territoire d'une femelle couvre environ 10 à 15 kilomètres de cours d'eau et deux à trois fois plus pour un mâle. » Le phénomène est une excellente nouvelle : pour les loutres bien sûr, mais aussi pour la qualité de l'eau des rivières et fleuves concernés.



© OUTDOO GO! / SOURCE UICN

Les 10 pays européens qui protègent le plus leurs espaces naturels

Les parcs naturels ont été définis à l'échelle internationale par l'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature), l'une des principales ONG de protection de la nature. Une centaine de pays ont délimité des zones de ce type sur leur territoire. Heureuse surprise : en Europe, si l'on établit un classement des pays en fonction du pourcentage de leur territoire classifié « parc national », la France se classe deuxième avec 9,5% derrière un pays très « nature » : l'Islande.

L'appli qui reconnaît les nuages

Esthétique et pédagogique, l'application Coton est un guide d'identification des nuages. Grâce à 33 fiches et 120 photos, vous pourrez apprendre à distinguer un cumulus d'un cumulonimbus. Disponible sur iOs et Android, Coton donne également des indications sur la météo qui accompagne généralement les nuages observés.
Prix : 1,59 €


© PIXABAY

Le mystère du brame du wapiti élucidé

Il est le cousin du cerf et de l'orignal. C'est un grand cervidé qui vit en Amérique du Nord et à l'Est de l'Asie, on le connait notamment pour son brame puissant pour ne pas dire terrifiant. Et surtout mystérieux : on n'expliquait pas la puissance de ce cri... C'est désormais chose faite : des chercheurs ont établi qu'il n'était pas constitué d'un mais de deux sons simultanés produits par l'animal.

Canada : un sentier de randonnée de 24 000 km

En 2017, le Canada aura 150 ans. A cette occasion, sera annoncée l'ouverture de la totalité des 24 000 kilomètres du Grand Sentier. Reliant les océans Atlantique, Pacifique et Arctique, il s'agit d'un chemin « multi-activités » qui permet de pratiquer la randonnée, le vélo, l'équitation, le ski de fond... Préparez vos sacs !



ONAK ONE

Un kayak pliant

Inspiré des origamis japonais, ce kayak, fait d'un tissu à base de polypropylène structuré en nid d'abeille - nommé par ses inventeurs Honeycomb - Curv™ -, se veut aussi facilement transportable que possible. Long de 4,6 mètres, il se loge, une fois plié, dans une « valise » de 120 sur 40 cm (qui pèse tout de même 17 kg). Récompensé d'un Industry Award lors de l'Outdoor Show 2016. ***1195 €***



PEAK DESIGN CAPTURE

L'appareil photo toujours à portée de main

Constitué d'un plateau à fixer sur son appareil photo et d'un clip à accrocher sur une bretelle de sac à dos ou une ceinture, cet accessoire a le grand mérite d'éviter le syndrome de l'appareil-photo qui pendouille. ***69 €***



VIBRAM ARTIC GRIP

Les crampons sans crampon

Jusqu'ici, pour marcher sur la glace, il y avait les crampons métalliques, toujours pénibles à chausser. Vibram propose une alternative avec Artic Grip, une semelle qui marie différents types de gomme dont certaines voient leurs propriétés changer avec la température. Merrel l'a adoptée pour un de ses modèles Capra. ***135 €***



©NICOLAS ABEILLON

OUTDOOR GO ! RECOMMANDE...

Beez : remorque à vélo en bois

La remorque est une alternative intéressante pour transporter ses bagages à vélo. Nous avons testé ce modèle à la conception sympathique puisqu'il est partiellement en bois.

Là où la plupart des remorques à vélo choisissent le métal, la Beez la marie au bois. Et pas n'importe quel bois : la poutre principale de la remorque est constituée d'une structure en lamellé-collé, tout comme les fauteuils à bascule d'une célèbre marque scandinave. Avantage : résistance et souplesse même pour des formes complexes. Dans le cas de la Beez, cette souplesse particulière, en jouant le rôle d'amortisseur, apporte un bénéfice supplémentaire. Et ceci sans aucune pièce mécanique en mouvement, donc sans entretien.

LES + ET LES –

+ Modifie très peu le comportement du vélo

+ Souple, l'ossature bois joue le rôle d'amortisseur

+ Peu encombrante une fois démontée

– Charge limitée à 20 kilos

Au guidon, on est agréablement supris par la discrétion de la remorque : on remarque peu son poids et, surtout, elle ne perturbe pas le comportement du vélo. Le timon articulé sur deux axes permet à la Beez de parfaitement suivre le vélo, même dans les virages. Au final, c'est surtout à l'arrêt que le poids des bagages se fait sentir. L'ensemble vélo et remorque étant toujours difficiles à manœuvrer, on conseillera de se munir d'une béquille pour faciliter le stationnement.
490 €

START-UP

Selon l'un des fondateurs, « pour les 25 000 alpinistes qui tentent chaque année l'ascension du Mont Blanc, c'est souvent plus de 10 sites visités avant de trouver le bon guide ». Partant de ce constat, Kazaden propose une plate-forme pour réserver directement ses activités outdoor auprès de professionnels sélectionnés.

kazaden.com

KAZADEN

Création Fin 2014

Origine Paris

Concept Plate-forme de réservation d'activités outdoor

Dernière levée 500 000€ en 2016

Son truc Connecter guides et particuliers

NOUVEAU

Les plus belles pentes du monde

Un -très- beau livre mais aussi un guide qui fait le tour du monde des plus belles et plus sauvages descentes. Pour rêver et - qui sait ? - partir un jour.

Ayant le privilège de bénéficier des plus beaux domaines skiables au monde, les Français skient assez peu à l'étranger. Alors que Européens et Américains nous envient nos spectaculaires montagnes au point de venir très régulièrement dans les Alpes françaises, nous franchissons assez peu nos frontières pour la glisse. Pourtant des espaces incroyables nous attendent sur toute notre belle planète : depuis le Maroc jusqu'en Antarctique. Seule condition à cette liberté : savoir randonner à ski. Jean Annequin et Michel Zlaio, guides de haute montagne, nous décrivent leur expérience de 24 raids à ski dans des contrées lointaines. Ils nous rapportent de fabuleuses photos de Turquie, Norvège, Groenland, Népal ou, plus loin encore, du Japon, du Kamtchatka ou même de Géorgie du Sud. Ce livre magnifique est là pour vous faire rêver et -peut-être- vous inviter à partir vous aussi faire votre trace sur quelques-uns des plus beaux espaces blancs de la planète : que ce soit


© JEAN ANNEQUIN

au-dessus d'un fjord norvégien ou dans un massif montagneux sauvage. Chaque destination comporte un carnet de voyages, des photos, mais aussi des pages pratiques pour vous guider dans vos choix. Il y a tant de lieux sauvages à découvrir que vous n'avez plus qu'à lire, rêver et vous organiser pour profiter, un jour peut-être, de la liberté qu'offrent ces espaces.



À SKI AUTOUR DU MONDE
Jean Annequin et Michel Zalio
Editions Paulsen
350 pages, 39,50 €



VIDEO

L'Iditarod, c'est LA course mythique de chiens de traineau, une sorte d'Everest de la discipline. Une fois par an, les meilleurs conducteurs d'attelage s'affrontent sur un parcours de 1757 km à travers les régions très inhospitalières de l'Alaska. Pour Lance MacKey qui a grandi dans le grand Nord et a vu, alors âgé d'à peine huit ans, son père franchir en vainqueur la ligne d'arrivée, un avenir de « musher » (NDLR : le nom donné au conducteur d'attelage de chiens de traineau) avec en point de mire une victoire sur la mythique course semble tracé. Mais la vie n'est pas si simple... Un documentaire plus beau que la fiction, plusieurs fois primé, notamment au Banff Festival.

DVD (en anglais) en vente sur Amazon.fr

OUTDOOR SÉLECTION



Ed. Amphora, 2016
304 pages, 27,50 €

Sylvain Bazin

RANDONNÉE, PRÉPAREZ VOS VOYAGES

RANDO Des conseils depuis la préparation du matériel jusqu'au traitement des ampoules, par un journaliste spécialiste de l'outdoor. La moitié de l'ouvrage est consacrée aux itinéraires mythiques à travers le monde.



Ed. Guérin/Paulsen, 2016
332 pages, 56 €

Charlie Buffet
et Pierre-Dominique Chardonnens

JEAN TROILLET : UNE VIE À 8 000 MÈTRES

MONTAGNE C'est une légende de l'alpinisme : le Suisse Jean Troillet a vaincu de nombreux 8 000 et formé, avec Erhard Loretan, une cordée mythique. Ses talents sont nombreux puisqu'il a aussi descendu l'Everest en snowboard ou été coéquipier de Laurent Bourgnon sur son trimaran *Primagaz*.



Ed. Cyclo-Camping International, 2016
240 pages, 17 €

Cyclo-Camping International

MANUEL DU VOYAGE À VÉLO

VÉLO L'association Cyclo-Camping International est une référence en matière de voyage à vélo. Ce guide, écrit par ses membres, est un point de départ idéal pour tous les projets de voyage en vélo d'un week-end ou d'un an, depuis le choix du vélo jusqu'aux conseils pour le transporter en train ou en avion.

OUTDOOR AGENDA

À L'AFFICHE



PARIS
16-19 MARS

DESTINATION NATURE+ECOTRAIL

Activités de plein air, voyages, loisirs alternatifs... Destination Nature permet de faire le point sur les tendances. En parallèle se déroule l'Ecotrail : de 18 à 80 km.

VOLVIC
4 MARS

TRAIL DU VULCAIN

Au cœur du parc naturel des Volcans d'Auvergne, un trail proposant des distances de 13 à 73 km. 2 000 participants étaient présents lors de l'édition 2016.

LONS-LE-SAULNIER
16-19 MARS

RENDEZ-VOUS DE L'AVENTURE

Pour sa deuxième édition, les RDV de l'Aventure, festival consacré aux films et aux livres de voyage, qui se tient dans le Jura, attend de 4 000 à 5 000 personnes.

MONTELIMAR
18-19 MARS

CORIMA DRÔME PROVENCALE

Pour qui souhaite s'initier aux compétitions cyclosportives, la Corima Drôme Provençale offre des parcours vallonnés de 78 à 157 km. 2 000 participants attendus.

VAL D'ISÈRE
18-21 MARS

AVENTURE ET DÉCOUVERTE

21 ans déjà que le festival Aventure & Découverte propose de découvrir au coeur des Alpes les plus beaux films outdoor. 9 000 spectateurs attendus, entrée libre.

BÉDOIN
19 MARS

TRAIL DU VENTOUX

Un trail pour gravir les pentes du Mont Ventoux. Les participants à l'épreuve principale de 46 km passant par le sommet feront plus de 2 000 mètres de dénivelé positif.

MARSEILLE
19 MARS

RUN IN MARSEILLE

Run In est un concept : un festival de running, ouvert à tous, à la découverte de Marseille. Distances de 10 à 42 km. 13 000 participants attendus.

BARCELONNETTE
21-23 MARS

REGARDS D'ALTITUDE

Un festival de films de montagne ouvert à toutes les approches : alpinisme, sports extrêmes mais aussi patrimoine humain, histoire, fiction...

LYON
24-26 MARS

SALON DU RANDONNEUR

Le lieu où rencontrer les professionnels de la randonnée (tour-opérateurs, institutionnels, associations, fabricants...) et préparer son prochain trek.

SAINT-ÉTIENNE
24-26 MARS

CURIEUX VOYAGEURS

Un festival de films de voyage réalisés par des voyageurs. Chaque année, une centaine de films projetés pour les 15 000 visiteurs de l'événement.

CHAMBÉRY
24-26 MARS

VEL'OSONS

Le voyage à vélo, pourquoi, comment ? Vel'Osons est le lieu où venir échanger autour de la pratique du cyclotourisme. Au programme : ateliers, conférences, projections...

FRANCE
29 MARS

MARATHON DE NANTES

16 000 participants pour le marathon de Nantes et ses épreuves annexes dont les Foulées de l'Eléphant qui propose un parcours de nuit de 10 km.

ROME
2 AVRIL

MARATHON DE ROME

Le Marathon de Rome est un des grands marathons internationaux. En parallèle, se court la Roma Fun Run qui peut compter jusqu'à 80 000 participants.

CHEVERNY
2 AVRIL

MARATHON DE CHEVERNY

Au cœur du pays des chateaux de la Loire, Cheverny propose un marathon dont la spécificité est d'organiser une *pasta party* dans l'Orangerie du château.

FRANCE
3 AVRIL - 18 MAI

MONTAGNE EN SCÈNE

Chaque édition de ce festival de films de montagne donne lieu à des projections dans les principales villes de France et même en Europe. 34 villes au programme.

- Festival
- Salon
- Compétition

i Toutes les dates sur www.outdoorgo.com/agenda/

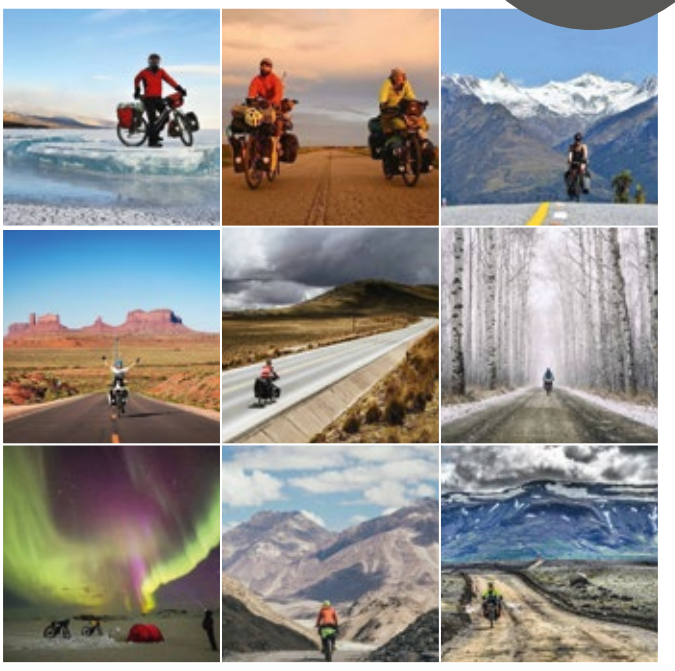
SÉLECTION Instagram

OUTDOOR NETWORK



@ jimmy_chin 1,5M ABONNÉS

Alpiniste, skieur et photographe, l'américain Jimmy Chin est une super star de l'outdoor. Il a participé à de nombreux projets en montagne, notamment l'ascension du Mont Meru. Professionnel.



@ bikewander 24 000 ABONNÉS

Le concept est simple : vous voyagez ou avez voyagé en vélo ? Postez vos images sur l'adresse mail en en-tête de ce compte Instagram qui se chargera ensuite de les diffuser. Une belle sélection.



@ neckykayaks 5 150 ABONNÉS

Depuis les années 70, Necky Kayaks conçoit des embarcations pour la randonnée, d'abord en fibre de verre puis en matériaux composites. Sur Instagram, ils proposent un bel aperçu des plaisirs de cette activité.

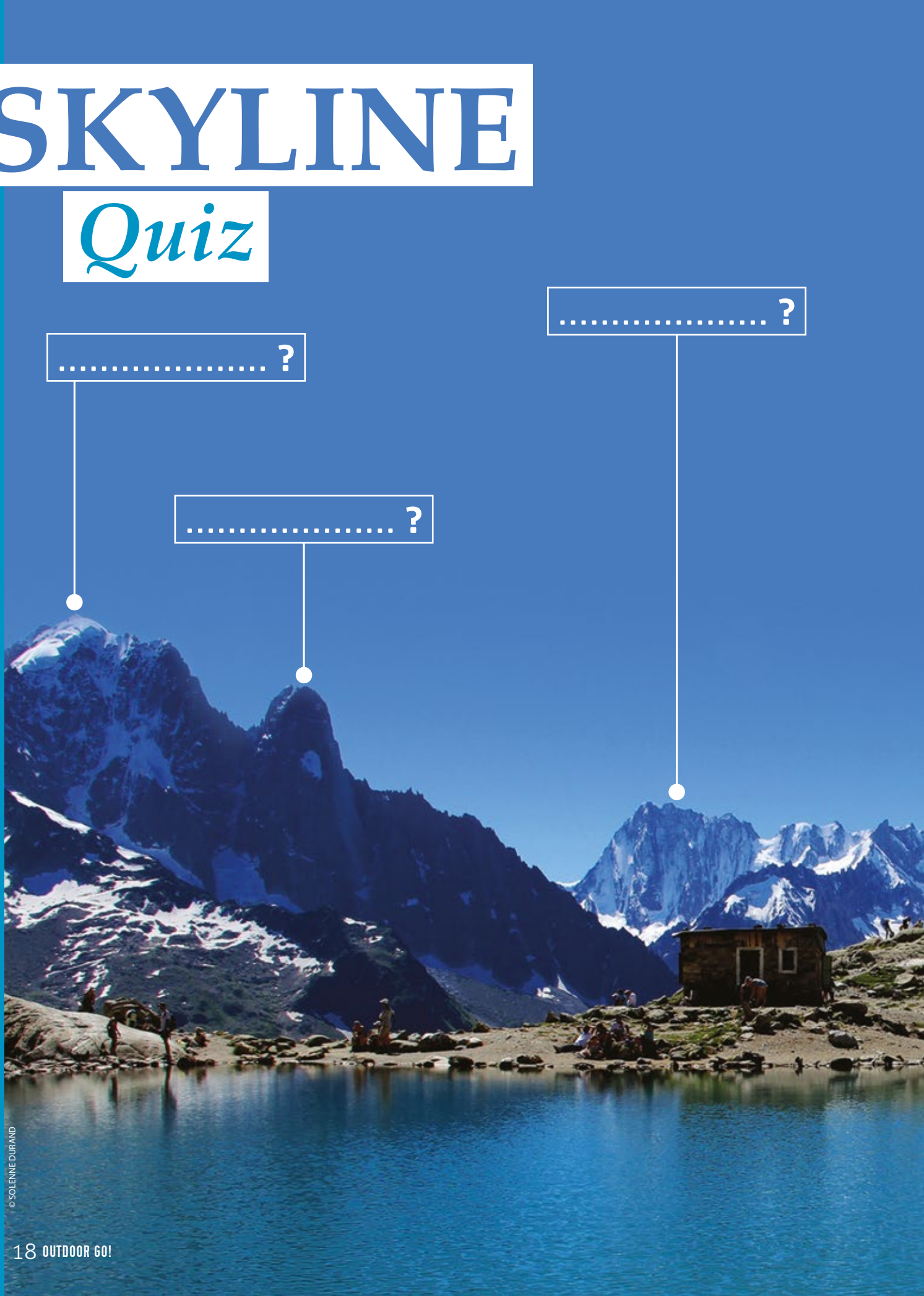


@ carnetsderando 2 387 ABONNÉS

À l'origine une chaine sur YouTube, Carnets de Rando s'est donné pour objectif de faire découvrir la France et l'Europe en images aux internautes.

SKYLINE

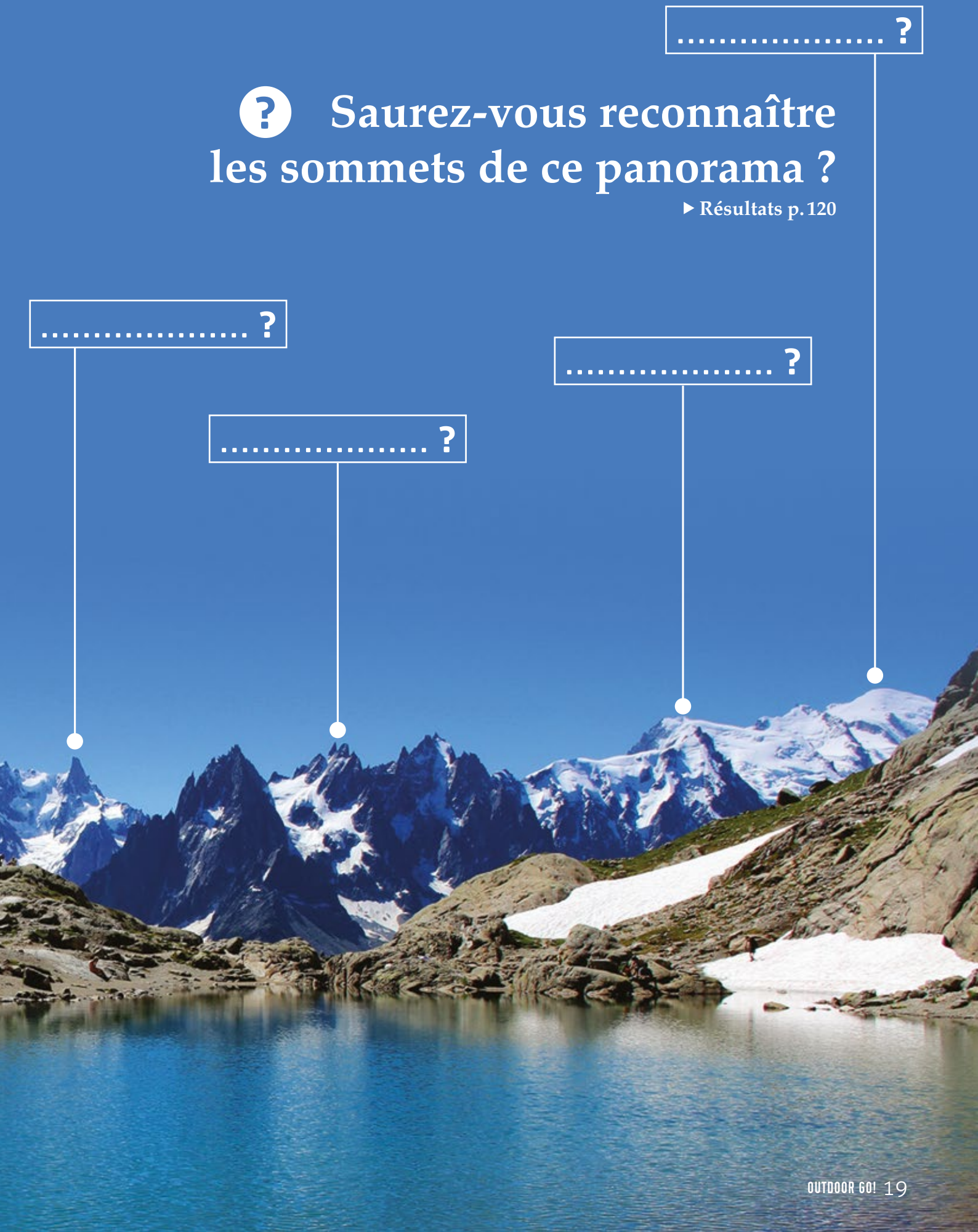
Quiz



© SOLENNE DURAND

Saurez-vous reconnaître les sommets de ce panorama ?

▶ Résultats p. 120



AVENTURES AU SOLEIL

Retrouver les sensations (et les activités) de l'été au coeur de l'hiver, et pourquoi pas ? Voici huit destinations à découvrir, pour une parenthèse de lumière et de chaleur.

1 TREK EN **BIRMANIE** ..... p. 22

2 KAYAK A **OMAN** ..... p. 26

3 RANDOS AUX **BARDENAS** ..... p. 30

4 TREK AU **MAROC** ..... p. 34

5 ET AUSSI **CRÊTE - LANZAROTE SARDAIGNE - STROMBOLI** ..... p. 38

© MOIRENC CAMILLE / HEMIS.FR



TREK EN BIRMANIE

À pied, à la rencontre des ethnies Shan

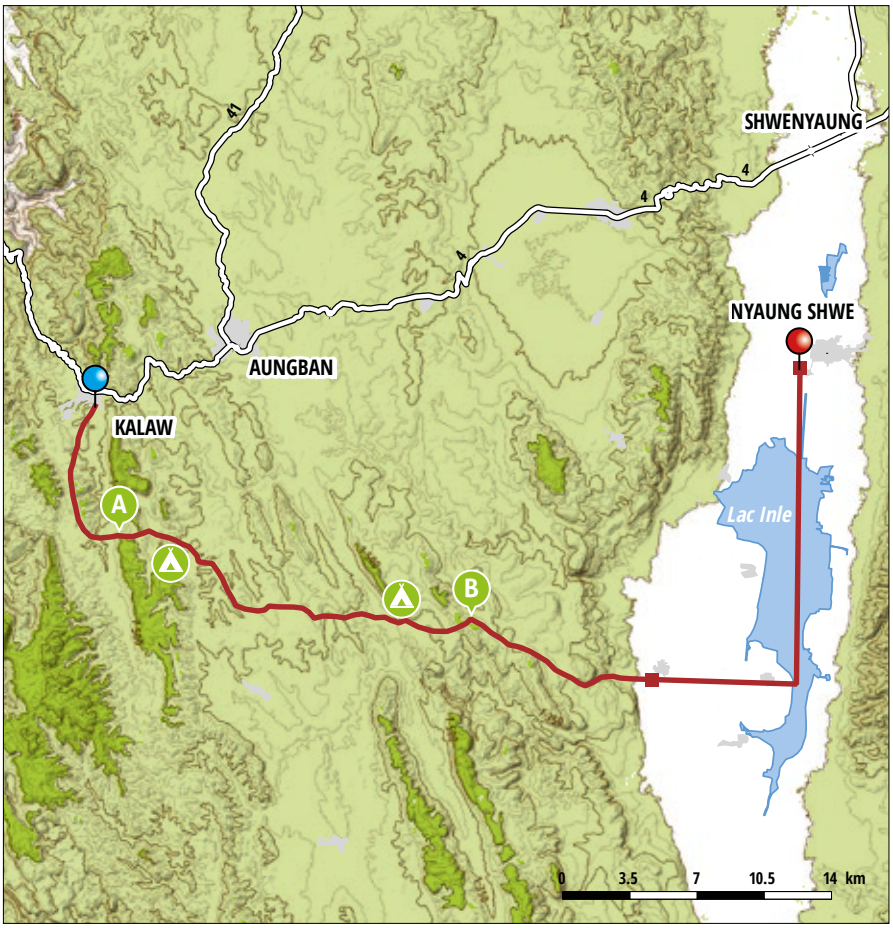
La Birmanie, sur fond de démocratie et de normalisation politique, s'ouvre peu à peu au tourisme. Dans le cadre d'un trek facile de trois jours, partez découvrir la chaleur humaine birmane et les couleurs d'une campagne étonnante.



▼ ***PAYSANNE DANS UN CHAMP DE THÉ.*** *Les tenues se diversifient au rythme des villages et des ethnies.*



© JON BAUER



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

ITINÉRAIRE

Kalaw - Lac Inle

JOUR 1 Arrivée à Kalaw pour réserver son trek dans une des agences de la ville.

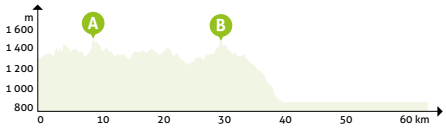
JOUR 2 Marche de Kalaw jusqu'au village de Pyin Thau via Kyauk Su et Taung Lar. Environ 17 km (300 m de dénivelé + pour 150 dénivelé -), 6-7 h avec arrêts.

JOUR 3 Marche de Pyin Thau jusqu'au village de Pattu Pauk. Environ 15 km (400 m de dénivelé + pour 350 m de dénivelé -), 6 h avec arrêts.

JOUR 4 Marche de Pattu Pauk jusqu'à la rive Sud-Ouest du lac Inle (déjeuner) puis trajet en pirogue jusqu'à l'hôtel. Environ 14 km (250 m de dénivelé + pour 750 m de dénivelé -), 4 h avec arrêts.

JOUR 5 Visite du lac Inle et de ses environs en vélo.

Distance 45 km
Durée de marche totale 16 - 17 h
Dénivelé positif 900 m



C'est à l'entrée du petit village de Hin Kha Kone que nous avons compris que cette randonnée allait nous permettre de faire un voyage dans le temps et de revenir un siècle en arrière. Les villages des différentes minorités qui peuplent l'Etat Shan n'ont ni eau courante ni électricité. Il leur faut souvent marcher près d'une demi-heure pour aller chercher de l'eau dans une rivière voisine et le peu d'électricité qu'ils ont provient de panneaux solaires trop petits pour servir au plus grand nombre. Seuls quelques privilégiés en disposent.

L'agriculture a, elle aussi, des décennies de retard et reste entièrement traditionnelle. Les champs sont cultivés par des paysans courbés sous leur chapeau pointu avec pour seule aide un attelage de buffles traînant une charrette en bois.

Trois journées de trek relient la ville de Kalaw au lac Inle, situé à l'Est de la Birmanie, à une centaine de kilomètres de la frontière thaïlandaise. Ce trek permet de découvrir les paysages variés de cette région montagneuse ainsi que les ethnies qui y habitent. Les villageois vivent de la culture du riz, du chou, de l'avocat, du piment, du sésame ou des oranges. La plupart ont gardé un mode de vie ancestral et vivent à plusieurs familles dans de grandes *longhouses*. Lors de notre marche, nous aurons l'occasion d'observer l'extrême diversité de leurs tenues: très colorées pour les Palaung, noires parsemées de paillettes colorées pour les Danu, dévoilant les jambes et leurs anneaux de métal au-dessus du genou pour les Taung Yo ou foncées avec un turban de couleur vive sur la tête pour les Pao. Notre expédition débute dans la petite ville de Kalaw, ancienne ville de villégiature des colons britanniques qui venaient y trouver un peu de fraîcheur en été grâce à ses 1300 mètres d'altitude. Après avoir fait un rapide tour des agences et malgré un lendemain férié pour cause d'élections, nous réservons notre trek sans aucun problème. Nous profitons du reste de la journée pour nous détendre et visiter Kalaw, sa pagode, son marché et sa gare.

Des champs de thé vert, de piments et d'orangers

Côté paysage, la variété des panoramas est un vrai plaisir. À chaque col passé, la vue est différente et les jeux de lumière ne font qu'accentuer la beauté du trajet. Vous passerez par des champs de thé vert, de piments ou d'orangers, au milieu de rizières et à travers des forêts mais aussi dans des paysages beaucoup plus


© OUTDOOR GO!

▲ ***EN MARCHE.*** *Un trek d'un niveau particulièrement abordable qui laisse place à la visite et à l'échange.*

À chaque col passé, la vue est différente et les jeux de lumière accentuent la beauté du trajet...

minéraux ou avec une terre couleur ocre. En fonction de la saison et de l'avancée des récoltes, les couleurs varient du vert au rouge pour les piments, du vert au jaune pour les rizières… Tout au long du parcours, charrettes, buffles et paysans font partie intégrante du paysage quelle que soit la saison. ●●●



Birmanie ou Myanmar ?

La règle et l'usage se disputent le nom de ce magnifique pays qu'est la Birmanie (ou le Myanmar…) « Birmanie » est historique et vient du nom de l'ethnie majoritaire, les Bama. « Myanmar » est plus officiel : le nom a été choisi en 1989 par le régime dictatorial alors au pouvoir, soucieux de refonder le pays et de tourner la page coloniale. Il signifierait « le pays merveilleux créé par des esprits-habitants mythiques ». La France utilise officiellement le premier, l'ONU et la plupart des pays anglo-saxons le second.

L'arrivée finale sur le lac Inle et son tour en pirogue permettent de s'imprégner de ce lieu exceptionnel. La première impression est saisissante : vous serez tout de suite plongé dans la végétation intense du lac, si dense que l'on se demande parfois si le bateau va réussir à se frayer un chemin. Ce sont les fameux jardins flottants dans lesquels les habitants du lac font pousser des fleurs mais aussi des tomates, des courges ou des concombres.

Que diriez-vous d'une petite partie de Chinlon ?

Arrivé au centre du lac, on prend conscience de sa superficie et du cadre des montagnes environnantes. C'est le moment de découvrir les fameux pêcheurs du lac Inle et leur technique unique de rame avec le pied, les nombreux villages sur pilotis avec leurs maisons, temples et monastères. Ne repartez pas tout de suite : restez au moins un ou deux jours pour profiter de l'atmosphère paisible du lac et de ses alentours, à découvrir à vélo. En plus de paysages à couper le souffle, c'est également son ambiance chaleureuse qui rend ce trek particulier. Pendant la marche, nous entendions régulièrement de timides "Mingalaba" ("Bonjour" en birman) provenant des champs. À notre passage, les familles qui s'abritent à l'ombre des arbres pendant les heures trop chaudes de la journée nous lançaient de grands sourires. Chez nos hôtes d'un soir, nous avons adoré pouvoir discuter avec les Shan de leur quotidien et du nôtre autour d'un feu de bois, se joindre à eux pour préparer les repas gargantuesques qui nous ont été servis ou encore disputer avec les jeunes du village une partie de Chinlon, sport national dont le but est de se faire passer une petite balle en osier sans jamais la faire tomber, uniquement avec les pieds. L'hospitalité et la volonté de partager est un des grands plaisirs d'un voyage en Birmanie. ■

Isabelle *« Excellent souvenir. Nous étions "très bien" logés : tout était fait pour notre accueil dans les standards locaux. Profusion de nourriture à chaque repas, sourires et explications constantes de notre guide, Oma, et de son père. Un joli moment avec eux deux. »*

▼ ***PÊCHEUR DU LAC INLE.*** *Figures de la région, ils font preuve d'une agilité déconcertante dans leur façon de ramer.*



© JON BAUER



▲ ***LES COULEURS DE LA CAMPAGNE BIRMANE ENTRE KALAW ET LE LAC INLE.*** *Une infinie variété selon les lieux et les saisons.*

PRATIQUE

BUDGET

Il faut compter environ **40 dollars par personne** comprenant le guide, l'hébergement et les repas chez l'habitant auxquels il faut ajouter les boissons et 10 dollars pour entrer dans la zone du lac Inle. Pas besoin de réserver bien à l'avance, les agences peuvent organiser un départ la veille pour le lendemain. L'agence peut aussi prendre en charge le transport de vos sacs jusqu'à votre hôtel sur le lac Inle.

Certaines agences proposent de dormir dans les monastères des villages plutôt que chez l'habitant mais insistez auprès de votre agence pour **être chez l'habitant**. Avec l'arrivée du tourisme, ce trek est de plus en plus fréquenté et les monastères accueillent la majorité des voyageurs, soit parfois jusqu'à une dizaine de groupes par soir ! Être chez l'habitant permet de mieux profiter et de vivre une expérience plus authentique.

Lors du transfert en pirogue, **n'hésitez pas à négocier avec votre guide une balade sur le lac** au lieu d'aller directement à votre hôtel si les conditions s'y prêtent. Une sortie sur le lac coûte de 15 à 20 dollars par bateau (4 personnes). Soyez attentif au taux de change car les habitants ont fixé le taux à 1 dollar pour 1 000 kyats. En fonction du taux réel, il peut être plus avantageux de régler en dollar ou en kyat.

ÉQUIPEMENT

Il n'y a pas besoin d'équipement spécifique mais gardez en tête que l**es nuits sont (très) fraîches** donc prévoyez des habits chauds pour le soir et le matin.

AVEC QUI ?

La ville de Kalaw regorge de petites agences qui proposent ce trek : le trajet proposé est relativement le même partout mais les prix peuvent considérablement varier d'une agence à l'autre. Nous vous recommandons de partir avec **l'agence A1** ou **Sam Family** qui ont très bonne réputation et proposent un bon rapport qualité-prix avec des guides parlant bien anglais.

NIVEAU

Ce trek est accessible à tous et ne nécessite aucun entraînement particulier, une bonne forme physique suffit.

QUAND ?

La meilleure saison est **de novembre à février**. Le trek est praticable toute l'année mais les chemins peuvent être glissants pendant la mousson (juin - octobre) et il faudra bien penser à être équipé pour la pluie. Par contre, nous déconseillons la saison la plus chaude (mars - mai) à cause des températures mais surtout parce que le paysage est brulé par le soleil.

Mois	Max	Min
Déc. Janv.	22°	7°
Février	24°	9°
Mars	27°	13°
Avril-Mai	28°	16°

EN SOLO ?

Le chemin n'étant pas marqué, on ne vous recommande pas de vous aventurer seul(e) dans les montagnes birmanes. De plus, presqu'aucune structure d'hébergement ou de restauration n'existe entre Kalaw et le lac Inle pour le moment.

outdoorgo.com /birmanie/inle



▲ ***DANS LA PÉNINSULE DE MUSANDAM.*** *Un monde de mer et de falaises qui peuvent atteindre plusieurs centaines de mètres de haut.*

OMAN EN KAYAK

Coups de pagaie dans le désert

Cinq jours de raid kayak en autonomie au fond des fjords escarpés de Musandam : une promesse -tenue- de calme solitaire, de paysages sauvages et de navigation aisée.



Une agitation inhabituelle, 500 mètres à babord au fond d'une crique… Ça souffle, ils soufflent : ce sont les dauphins du fjord de Sham en pleine séance de pêche collective. Quelques coups de pagaie nous rapprochent doucement du lieu du festin. Une douzaine de dauphins dégagent à tour de rôle leurs ailerons des eaux du fjord. Certains s'éloignent, d'autres accompagneront notre petit groupe pendant une dizaine de minutes, au soleil rasant, une fois que nous aurons repris notre route. Un des moments précieux - et pas si rares - que peut procurer un raid kayak dans les dédales de la péninsule de Musandam.

Brigitte *« J'ai un souvenir inoubliable de la magnifique Baie de Sham. La meilleure façon de la parcourir est le kayak. Le silence permet de mieux profiter du paysage et de la mer. »*

L'aventure d'une semaine commence à Khasab, où l'oasis se finit dans la mer et dans le chantier permanent de l'extension du nouveau port. Nous sommes dans le sultanat d'Oman. Plus précisément dans


© PHOTO KAYAK-VOYAGE

l'enclave omanaise située au nord-est de la péninsule arabique, à 3 heures en voiture de Dubaï, sur le détroit d'Ormuz. Tout le monde ne situe pas encore ce petit sultanat sur une carte : il fait partie de ces nouvelles destinations surprenantes et vierges du tourisme de masse. Sa situation géographique en fait une escapade très accessible depuis la France avec peu de décalage horaire (2 à 3 heures selon la saison).

Musandam est un des territoires les plus sauvages du sultanat d'Oman. Seul un voyage par la mer permet d'explorer ce paradis naturel. C'est pourquoi une escapade en kayak est certainement la meilleure façon de profiter de ce lieu d'exception, peu peuplé et très insolite.

Après un soigneux ravitaillement dans l'hypermarché très moderne de Khasab et le montage de nos kayaks transportables, nous chargeons sur le port : tentes, affaires personnelles, ravitaillement pour 5 jours et 20 litres d'eau par personne sont soigneusement agencés au fond des kayaks dans des sacs étanches.

Quelques coups de pagaie et nous voici partis pour notre périple en autonomie complète. Les côtes iraniennes sont à moins de 60 kilomètres. Sur la ligne d'horizon, on peut toujours voir les *speedboats* de la contrebande défiler à des vitesses déroutantes.

Un monde de mer et de caillou. Côté terre, de magnifiques falaises arides et tourmentées qui peuvent atteindre plusieurs centaines de mètres de haut, peuplées de surplombs et de rochers. Depuis plusieurs millions d'années, ces sommets qui glissent sous la plaque eurasiatique s'enfoncent dans la mer : on y trace sa route de cap en île et on pose sa tente sur de plaisantes plages au fond des criques et des baies.

Ballets de dauphins

Côté mer, vous plongerez dans des eaux douces et turquoise où les coraux hébergent des kyrielles de poissons tropicaux. Contrastant avec le décor brut et minéral des montagnes, les fonds marins jouissent d'une extraordinaire diversité. Masque, tuba et palmes indispensables, encore que, d'un simple regard depuis le kayak, on voit presque tout aussi bien tant l'eau est translucide.

En surface, en plus des ballets des dauphins que l'on peut observer toute ●●●

Ni sunnites, ni chiites

Oman, nation de marins et de marchands, est un des rares pays musulmans dont le courant dominant n'est ni le sunnisme ni le chiisme dont la lutte déchire l'Islam. Le pays et la famille gouvernante pratiquent l'ibadisme, une branche de l'islam particulièrement tolérante, centrée sur la prière et la pratique du bien. Une des raisons, en plus du respect dont jouit le sultan, qui font d'Oman un pays accueillant et particulièrement sûr.



© PHOTO OUTDOOR GO!

◀ ***ENTRE ILES ET CAP**, la navigation dans les fjords du Musandam n'est pas très difficile.*



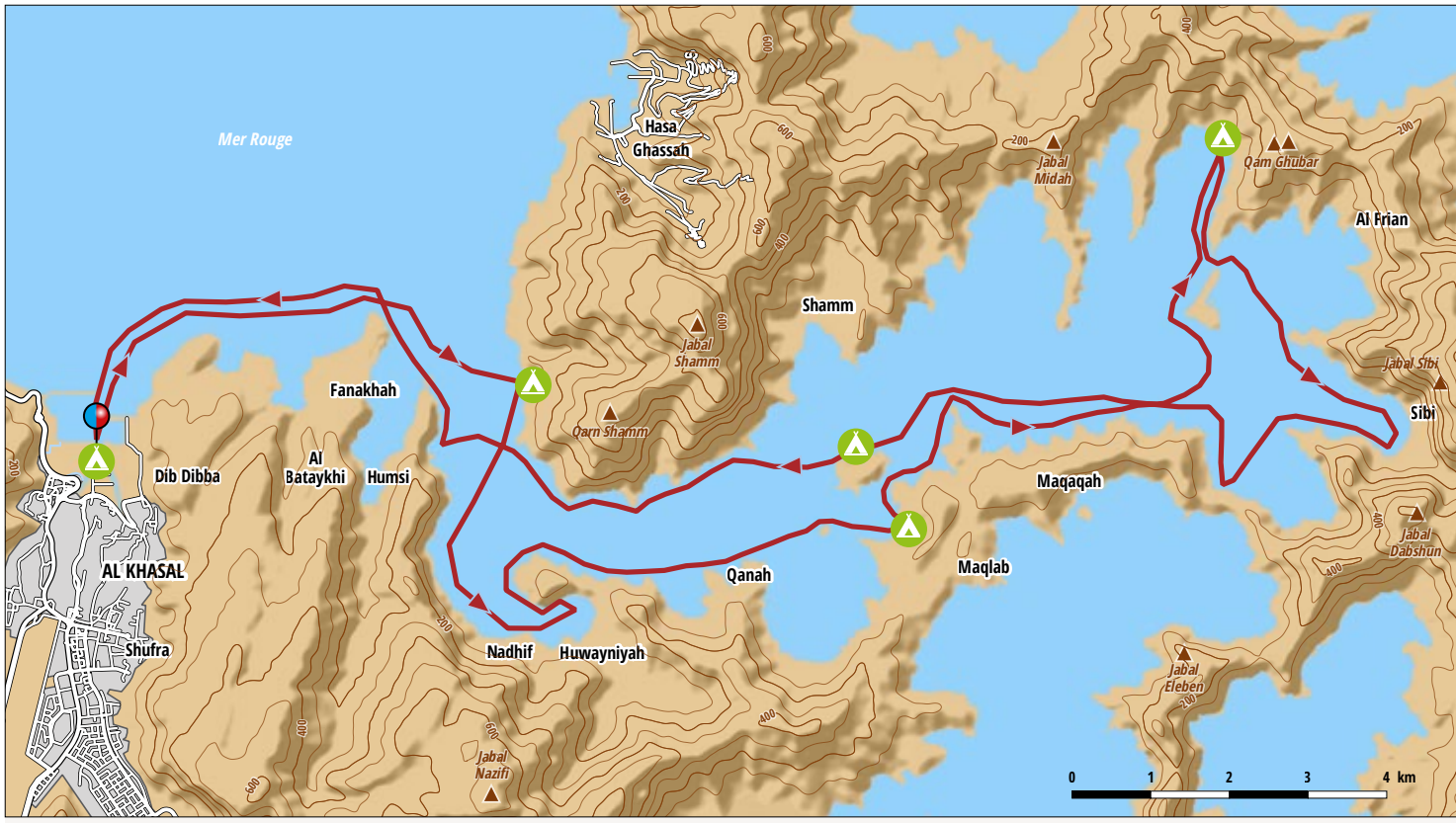
© PHOTO OUTDOOR GO!

◀ ***UNE RAIE AIGLE,** tapie sur le fond, semble attendre le passage du kayak.*

l'année, il est courant de se faire surprendre par le saut tonitruant d'une raie, d'observer plus rarement le trajet rectiligne et furtif de l'aileron d'un petit requin à pointes noires ou de voir tomber d'une falaise devant son kayak un cormoran pataud. Les raies sont aussi particulièrement nombreuses dans la vie sous-marine. Bref, de merveilleuses conditions

Les quelques villages ne sont accessibles que par bateau...

pour un périple entre amis ou en famille. Le fjord de Sham, le plus profond et le plus proche de Khasab, se parcourt en 5 petites journées décontractées en complète autonomie, naviguant en moyenne 7 miles nautiques par jour (13km) : les eaux sont protégées et si une brise épisodique y souffle régulièrement, elle n'a jamais été assez forte pour entraver notre progression. Il faudra éviter la période de mi-avril à octobre pour ne pas succomber à la chaleur torride de la région.
Passé l'entrée du fjord, les rencontres se font rares : un ou deux boutres partis en excursion, quelques bateaux de pêcheurs, les derniers passants des quelques villages posés au pied des falaises et, au bivouac, des chèvres en maraude.
L'isolement est total et le silence apaisant. Les quelques petits villages de pêcheurs ne sont accessibles que par bateau car les routes sont pratiquement inexistantes. À chaque bivouac, il est merveilleux de faire une petite ascension des collines ou montagnes environnantes : ces petites randonnées à travers les wadis offrent à chaque fois de magnifiques vues panoramiques.
Les eaux, ici comme ailleurs, sont malheureusement souillées par l'homme. Sur le voyage de retour, une modeste opération de ramassage des débris flottants vous permettra d'avoir le sentiment d'avoir fait votre part pour rendre à la péninsule un peu de sa nature d'origine.
En bonus, après 5 jours d'isolement rythmés par les coups de pagaie et le montage des tentes, offrez-vous une journée ou deux pour découvrir Dubaï, la nouvelle Babel. Une métropole démesurée et cosmopolite aux milles chantiers, toute à sa surenchère de hauteur, de luxe et d'artifice. Une autre vision de l'Arabie, loin, très loin des dauphins malicieux du fjord de Sham. ■



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

PRATIQUE

LE TRIP COMPLET

JOUR 1 Paris - Dubai (7h) / Dubai - Khasab (3h). Nuit à Khasab.

JOUR 2 Ravitaillement, montage des kayaks, départ. Premier bivouac sur une plage.

JOUR 3, 4, 5 Navigation et bivouacs.

JOUR 6 Retour à Khasab. Nuit à Khasab.

JOUR 7 Transfert à Dubaï. Nuit à Dubaï.

JOUR 8 Visite de Dubaï et retour.

QUAND ?

Entre fin octobre et mi-avril.

▼ ***AU BIVOUAC**, au bord du fjord.*



© KAYAK VOYAGE

AVEC QUI ?

Formule testée avec l'agence **Kayak-Voyage** de Julien Burellier. Pour sa bonne humeur, son expérience du secteur et la qualité du matériel fourni : des kayaks individuels Trak dont les performances n'ont rien à envier aux meilleurs kayaks en fibre. Pagaies en carbone, Tentes MSR... www.voyage-kayak.com

Ils y vont aussi
www.allibert-trekking.com
www.nomade-aventure.com
www.terdav.com

COMBIEN ?

À partir de 1 300 € par personne pour un séjour de 9 jours.

NIVEAU

Il n'est pas indispensable d'avoir déjà pratiqué le kayak, une bonne condition physique suffit. C'est **à la portée de tous,** enfants compris, à condition qu'ils sachent nager et qu'ils partagent un kayak double avec un adulte.

FAUNE

Deux sortes de dauphins, des raies aigles mais aussi d'inoffensifs requins de récifs, et de multiples poissons coraliens.

CONDITIONS

Températures comprises entre 25 et 30° sur la période mais, sur le kayak, la proximité de l'eau et la brise retirent la sensation de chaleur. Courant : un mètre de marnage environ et le courant est autour de 2 nœuds. Vent : il y a très souvent une petite brise mais il peut y avoir ponctuellement des coups de vent qui rendent la navigation plus fatigante.

EN SOLO ?

Il faut des kayaks pontés pour ce type de périple. Vous trouverez des kayaks double en location à Khasab.
Si vous souhaitez des simples, vous devrez donc apporter votre propre matériel. En revanche, vous trouverez sur place toutes facilités de ravitaillement.

outdoorgo.com/oman/musandam

Ces havres de paix existent encore, et le kayak est une formidable manière de les découvrir...

BARDENAS REALES À PIED

Balades en terre inconnue

Grand Ouest américain, confins de la Turquie, régions perdues d'Afrique ou d'Australie ? Ces paysages désertiques à la beauté saisissante ne sont pourtant qu'à quelques kilomètres de chez vous, en Espagne...


© FELIPE CHASCO ORTIGOSA

Avec ses reliefs extraordinaires sculptés par l'érosion, ses cheminées de fées, le désert des Bardenas nous transporte ailleurs...

A quelques encablures de la frontière espagnole, de l'autre côté des Pyrénées, s'étend l'étonnant territoire des Bardenas Reales (« pâturages royaux »). Située au Sud-Est de la Navarre, cette terre désertique offre sur une superficie équivalente à celle du Lac Léman un spectacle naturel d'une richesse exceptionnelle.

En pénétrant dans les Bardenas Reales, tout devient irréel. Avec ses plaines de steppe, ses reliefs sculptés par l'érosion, ses cheminées de fées comme autant de personnages fantasmagoriques, le désert des Bardenas nous surprend. Il évoque le Mexique, le Maroc, ou encore les reliefs de l'Ouest américain. Un paysage lunaire qui révèle petit à petit ses richesses à qui sait prendre le temps de les découvrir, et qui fera le bonheur des randonneurs en quête d'expériences atypiques.

Il existe ici de nombreux chemins de randonnée très variés. La plupart empruntent d'anciennes voix de transhumance. La zone de la Bardena Blanca, au centre des Bardenas, est la plus emblématique de cette géographie singulière. C'est ici que l'on trouve les formations rocheuses les plus extravagantes, comme la cheminée de fée Castil de Tierra, ou encore les hauts plateaux tabulaires où nichent les aigles royaux, et les collines de marne ou de grès qui, sous l'effet puissant de l'érosion, déroulent en plis leurs flancs ravinés (les *barrancos*). Il n'est malheureusement pas possible de camper ou bivouaquer dans le parc. Les marcheurs séjourneront donc en périphérie - ce qui impose quelques trajets - et se contenteront de balades à la journée. Ceci étant, les hébergements dans des auberges aux portes du désert sont sympathiques et confortables.



Plus au Sud, la Bardena Negra et ses hauts plateaux offrent des panoramas exceptionnels sur les grandes plaines arides. La végétation boisée de pins d'Alep et de chênes kermès apporte une touche plus sombre au paysage (d'où son nom), et procure aux randonneurs une halte ombragée bienvenue.

Enfin, El Plano, au Nord-Ouest, est la partie la moins désertique des Bardenas. L'érosion y est moins forte et on y trouve de nombreuses cultures qui donnent au site un aspect plus vivant. À ne pas manquer : le Vedado de Eguaras, étonnante oasis de végétation méditerranéenne au milieu des hautes falaises arides.

Pascal *« L'Espagne autrement : paysages lunaires ou de western suivant les endroits. Refuge de nombreux vautours qui, en vol, offrent un superbe spectacle. À faire à pied, en VTT, à cheval... »*

Parc naturel depuis 1999

Jadis terres de pâtures et de transhumances, dominées par les Romains, puis les Germains, écartelées ensuite dans la lutte entre les Chrétiens du Nord et les Maures au Sud, puis entre Navarrais et Aragonais, les Bardenas sont aujourd'hui totalement vierges d'habitation. Seuls témoins du passé, les anciens villages troglodytes, les édifices his-

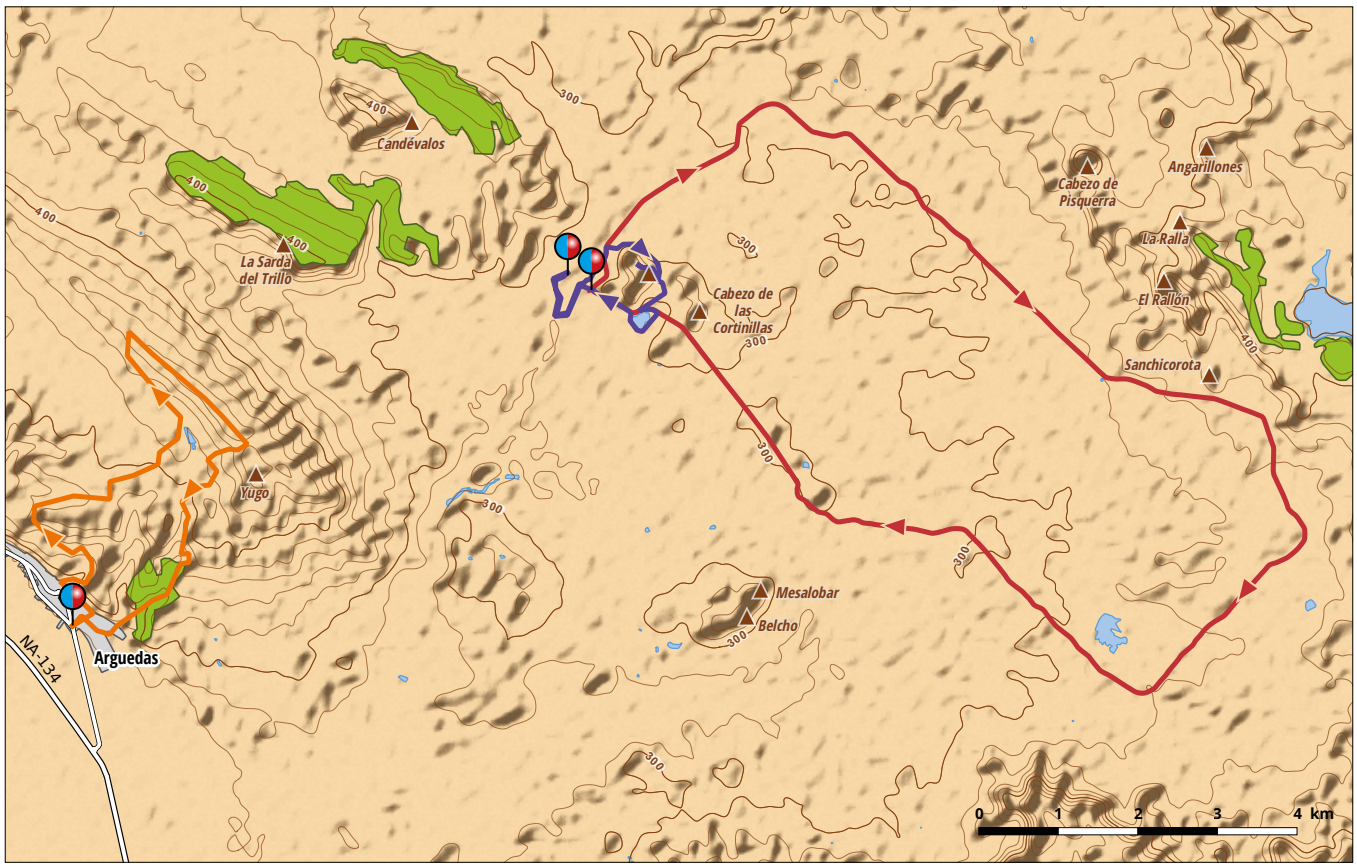
▲ ***LE CASTIL DE TIERRA.*** *Ce relief emblématique des Bardenas est une "cheminée de fée", colonne de roche friable coiffée d'une roche plus dure.*

pano-mauresques, ou encore les tours défensives médiévales (comme le fameux Castillo de Penaflor, au cœur du Plano).
L'attrait touristique depuis les années 80 a conduit au classement des Bardenas Reales comme Parc Naturel en 1999, puis en 2002 comme Réserve de Biosphère par l'Unesco et Zone de Protection Spéciale pour les Oiseaux des Steppes et les Rapaces (ZEPA). L'accès y est très réglementé et les randonnées doivent être minutieusement préparées.
Les Bardenas invitent le voyageur à une véritable aventure. Source d'inspiration de nombreux artistes, musiciens ou réalisateurs, elles auraient même accueilli, le temps d'une séquence, un certain James Bond… ■

Jeanne Kaeppelin



▲ ***AUX ABORDS DE LA ZONE****. Des étendues verdoyantes cotoient les éminences arides.*



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

3 balades pour découvrir les Bardenas

Il existe de nombreux itinéraires à suivre dans les Bardenas. Le bivouac étant interdit, les randonnées se font à la journée, en itinérant ou en étoile, avec logement en chambres d'hôte (*pension*), gîtes (*casa rural*) ou auberges (*albergue*) dans les villages alentour. Les températures peuvent grimper jusqu'à 35C° l'été et descendre jusqu'à -5C°. Les meilleures périodes pour découvrir les Bardenas Reales restent donc le printemps (avril-mai) et l'automne (septembre-octobre). Attention au sol qui peut être très glissant voire dangereux par temps de pluie.
Une dernière chose : la présence d'un polygone de tir sur les territoires des Bardenas explique le survol de la zone par des avions militaires. L'entrée dans le polygone, qui est délimité par une large piste en terre, est bien sûr interdit. En règle générale, les manoeuvres qui s'y déroulent ne sont en rien gênantes pour les randonneurs qui pourraient passer à proximité. Par ailleurs, les manœuvres sont suspendues pendant les périodes de travaux agricole

Topo guide *Randonnées dans le désert des Bardenas Réales,* de Béatrice Chupin et Hervé François, Rando Editions



© OUTDOOR GO!

ITINÉRAIRE 1

Vuelta al poligon

Une boucle tout autour du polygone militaire qui permet d'avoir une vision très représentative des paysages.

Durée 7 h
Distance 25 km
Dénivelé positif total 148 m

ITINÉRAIRE 2

Cabezo de las Cortinas

Un parcours accessible à tous qui permet d'atteindre un point de vue exceptionnel.

Durée 2 h
Distance 8 km
Dénivelé positif total 102 m

ITINÉRAIRE 3

D'Arguedas à la Virgen del Yugo

Jusqu'à l'ermitage de la Virgen del Yugo, en passant les chemins de crête et les champs d'oliviers.

Durée 4 h
Distance 13 km
Dénivelé positif total 253 m

◀ ***EN FAMILLE.*** *Spectaculaires avec de faibles dénivelés, les Bardenas sont adaptées aux jeunes marcheurs.*

PRATIQUE

À VOIR / À FAIRE

Les plus chanceux pourront assister à l'une des grandes transhumances qui empruntent les ***canadas***, chemins millénaires reliant le désert aux villages alentours. **La grande transhumance de la San Miguel**, tous les ans le 18 septembre, rassemble des milliers de brebis descendues des Pyrénées.

Les villages troglodytes. La roche friable des Bardenas favorise la construction des ***cuevas***, maisons taillées à flanc de falaise. Certaines font chambre d'hôte.

AVEC QUI PARTIR ?

La Balaguère
Agence précurseur dans l'organisation de treks dans cette région insolite.
À partir de 675€ pour 6 jours au départ de Pau.
www.labalaguere.com

Bardenas Aventure
Agence locale basée à Arguedas.
www.bardenasaventure.com/fr

Marcher près des hauts plateaux où nichent les aigles royaux.

Y ALLER

En voiture, les Bardenas sont à 2h30 de Biarritz, 4 heures de Pau.

À LIRE

Bardenas, désert aux portes des Pyrénées
Stéphane Avenel, Ed. Monhélios, 2010.

Le désert des Bardenas et sa région
Frédéric Moncoqut, Ed. Lavielle, 2012.

Mois	Jour	Nuit
Octobre	20°	9°
Novembre	14°	6°
Déc. Janv.	10°	3°
Fév. Mars	15°	5°
Avril-Mai	20°	9°

LA COURSE

Puerta Bardenas Trail
Un jeune trail (première édition 2016) qui part de Arguedas et permet de courir dans le désert.
Distances 16 km (D+ : 245 m) et 26 km (D+ : 559 m)
Date Juin

À CHEVAL ?

Si le vélo ou la randonnée à pied restent les moyens privilégiés pour visiter les Bardenas Reales, la randonnée à cheval peut aussi apporter un autre regard sur la région. Découvrir les paysages grandioses des cheminées de fées ou des canyons aux couleurs ocres au rythme de sa monture vous donnera un goût de liberté unique. De quoi se croire dans un western sur un air d'Ennio Morricone !

Jose Mari Samanes
Cheval d'aventure
Bardenas Aventure

outdoorplanet.fr/espagne/bardenas/

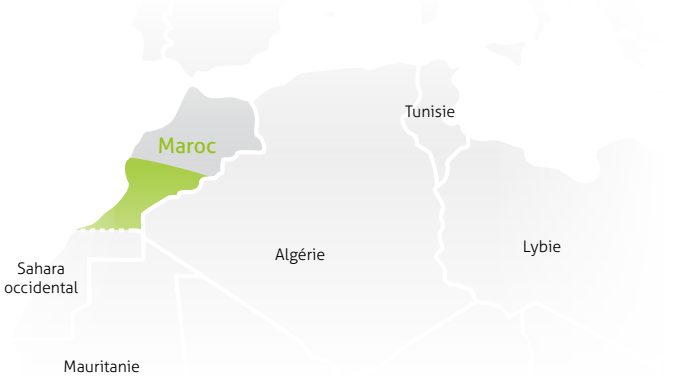
▼ ***ON DIRAIT L'OUEST (AMÉRICAIN).*** *Les canyons ravinés des Bardenas rappellent immanquablement les paysages de Western.*



© FELIPE CHASCO ORTIGOSA

TREK AU MAROC

Marcher avec les dromadaires



À une paire d'heures de vol de la France, le sud marocain est l'une des rares régions offrant encore la possibilité de randonner dans le désert. Formidable terrain de jeu avec ses parcours variés et ses paysages grandioses, le désert offre aussi aux marcheurs son expérience spirituelle.

▼ ***À PIED DANS L'ERG.*** *Une seule réelle difficulté : le sable.*



© MUSTAFA HIANE/NOMADE

La grosse bête s'ébroue puis, en un drôle de mouvement en trois temps, semble soudain se déplier : elle se hisse d'abord sur les genoux, soulève le postérieur et finalement déploie ses longues pattes avant. Sitôt fait, sur un signe de son maître, le dromadaire s'ébranle et, de sa démarche lente et chaloupée caractéristique, commence sa progression, apparemment pas gêné le moins du monde par l'empilement de nos sacs et autres équipements de bivouac.
Nous sommes à quelques kilomètres de Zagora, dans le sud du Maroc, et devant nous s'étale à perte de vue les dunes du Sahara que nous nous apprêtons à côtoyer pour une semaine dans l'immensité et le silence du désert.
Bien sûr, nous ne partons pas seuls : comme la plupart des excursions organisées depuis les environs de Ouarzazate dans «l'erg» (voir lexique p.36), nous partons avec un guide, un cuisinier et plusieurs dromadaires, accompagnés de leurs chameliers. Ils porteront tout notre matériel, leur nombre pouvant varier suivant l'importance du groupe qui comprend généralement jusqu'à une quinzaine de personnes.
Pourquoi le sud du Maroc ? Si le Sahara n'a jamais été une zone facile d'accès, les choses sont devenues aujourd'hui encore plus compliquées en raison du contexte géopolitique : impossible d'accéder au sud libyen et sa mer de dunes, ou au Tassili n'Ajjer algérien, véritable musée rupestre à ciel ouvert. Qu'à cela ne tienne, profitons du Maroc.
Tout débute à Ouarzazate qui bénéficie d'une position stratégique, au carrefour des contreforts de l'Atlas - au Nord - et des premières dunes du Sahara - à l'Est et au Sud. A quelques heures de route, Zagora, Merzouga, Oumjrane, M'Hamid… sont autant de points de départs pour des treks qui, selon le lieu, pourront se dérouler dans les immenses palmeraies, sur les plateaux désertiques ou dans les dunes de l'erg, et comporter plus ou moins d'étapes dans les oasis qui fleurissent le long des oueds asséchés.
Alors que notre progression se poursuit, nous calons notre pas sur celui des dromadaires dont le rythme lent nous garantit d'un effort trop intense.

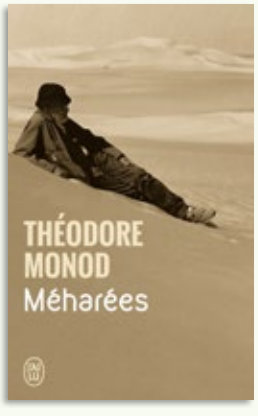

© SÉBASTIEN JOURDAIN

▲ ***DROMADAIRES DE BAT ET DE MONTE.*** *Des compagnons qui ne sont pas interchangeables.*

La présence des dromadaires stimule les plus jeunes. Ils peuvent aussi les soulager.

Miracle culinaire

Loin de la créature susceptible décrite dans les pages de certaines bande-dessinées, le dromadaire se révèle d'une fort agréable compagnie : lors d'une pause en plein désert, loin de toute végétation, sa masse (et son chargement) projettent une ombre bienvenue. Avec les enfants, sa côte de popularité est au zénith : il saura stimuler les moins motivés pour la marche et, en cas de grosse fatigue, il sera toujours possible de hisser les plus petits sur le dos du «vaisseau du désert». Quand vient le soir, ●●●

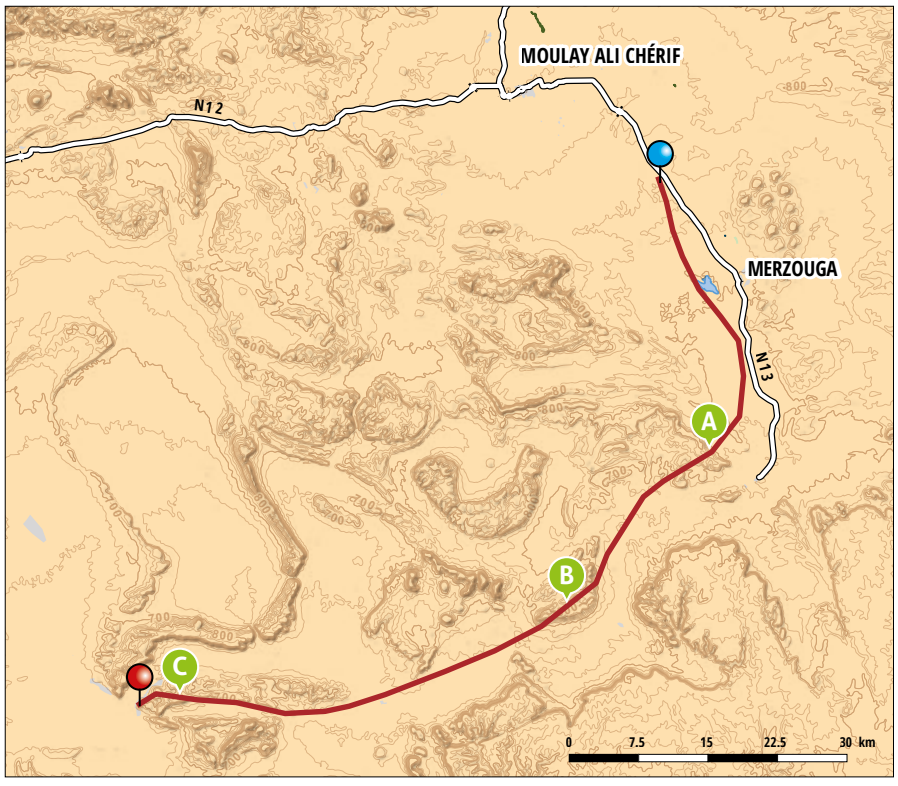


© J'AI LU

Sur les traces de l'auteur de « Méharées »

À pied ou à dos de dromadaires, l'un des plus grands arpenteurs du désert saharien au XXe siècle est Théodore Monod. Chercheur, naturaliste, résistant, il a effectué plus de 120 traversées du désert, de 1921 à 1996, à travers la Mauritanie, le Mali, le Maroc, la Libye et l'Algérie. Il y a mené de nombreux travaux scientifiques : découverte de « l'homme d'Asselar », un squelette datant de l'Holocène trouvé au Mali ; première exploration du Gueb er Richat, une structure géologique longtemps restée mystérieuse et visible depuis l'espace... Ses explorations l'ont également conduit à traverser les dernières zones de désert restées inexplorées comme le Tanezrouft situé aux confins de l'Algérie et du Mali, grand comme la moitié de la France.
Né en 1902 et mort en 2000, il laisse également une œuvre littéraire riche d'une vingtaine d'ouvrages. Pour accompagner la préparation de votre trek, nous vous recommandons « Méharées». volume dans lequel il relate ses premiers voyages sous forme de chroniques et d'anecdotes.

Méharées, Théodore Monod, Editions J'ai Lu, *250 pages, 6,70 €*



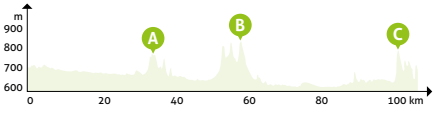
© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

ITINÉRAIRE

De Foum Mharch au cirque de Zireg

Depuis Ouarzazate, s'engager dans la vallée du Drâa en direction de Merzouga. Le départ du trek peut se faire peu avant cette ville qu'on évitera par l'ouest.
Au programme : tabulations rocheuses, cordons dunaires, fossiles, oueds asséchés jusqu'au cirque de Zireg pour un dernier bivouac dans le désert.
Les agences de voyage outdoor (voir "Avec qui partir") ont toutes cette destination à leur catalogue. Les participants rejoignent en 4x4 les dromadaires et les chameliers au point de départ. Ils retournent à Ouarzazate de la même façon à la fin de la randonnée. Il est également possible de passer par des structures locales (se renseigner à l'avance).

Durée 5 à 6 jours
Dénivelé positif 1 435 m



Laurence *« S'endormir et se réveiller dans le désert c'est magnifique. D'ailleurs pour moi, trois jours n'étaient pas assez : je prévois de retourner dans le désert, au Maroc ou ailleurs. »*

c'est chaque fois un moment exceptionnel. L'équipe d'organisation prépare le bivouac : tente de méharée et force ustensiles de cuisine qui apparaissent comme par magie tirés du bât des dromadaires. En attendant l'heure du repas, on est invité à regarder le spectacle du coucher de soleil sur les dunes environnantes.
Un peu plus tard, un délicieux fumet nous avertit que ces incroyables cuisiniers, capables de faire des miracles au milieu du désert, ont fait apparaitre sur le tapis persan qui tient lieu de table tajine aux épices, pain pita à peine fini de cuire et thé à la menthe.
La journée s'achève, il est temps de se reposer : compter de 4 à 6 heures de marche quotidienne, mais des treks «light» existent également avec seulement 2 heures de marche.
De nombreux itinéraires dans le désert sont accessibles aux enfants. Pas avant huit ans tout de même : les conditions de bivouac dans le désert et la chaleur pouvant être plus difficiles à supporter pour les petits.
En fin de journée il est souvent possible de faire de petites escapades sur les dunes autour du bivouac pour profiter encore du paysage grandiose du Sahara. Un peu plus tard, à la nuit tombée, reste encore un dernier spectacle : celui d'une voûte étoilée sans comparaison avec celle que nous connaissons dans nos pays saturés d'éclairage. Et pour ceux qui l'oseront, une dernière aventure: celle d'une nuit à la belle étoile, dans un bon duvet, avec la voie lactée comme horizon.
On vous l'avait dit : inoubliable… C'est déjà fini, il ne reste plus qu'à préparer notre prochain voyage dans le Sahara. La prochaine fois ce sera certainement autour de Zagora…

Pierre Sahuc

PETIT LEXIQUE DU DÉSERT

Casbah Terme d'origine arabe qui signifie « citadelle » et qui fait souvent référence à la Casbah d'Alger, vieille ville et quartier historique de la capitale algérienne.

Djebel Montagne ou massif montagneux.

Erg Désert de sable que le vent façonne en champ de dunes.

Ksar Village fortifié.

Méharée Randonnée dans le désert à dos de chameaux

Oued Lit de rivière qui est alimenté lors de fortes précipitations.

Reg Désert de pierres que le vent a «nettoyé» du sable.



© FRANÇOIS COLLIN

▲ ***JEUNES TREKKEURS.*** *Une destination qui se prête aux aventures familiales.*


© ZBIGNIEW GLUC

▲ ***LE KSAR DE TAMNOUGALT...*** *Avant ou après la marche, la visite de la région de Ouarzazate est un excellent complément.*

PRATIQUE

QUAND ?

Octobre à février est la période idéale. Attention, les nuits de décembre/janvier peuvent être fraîches. Il faut bien sûr éviter l'été où les températures ne sont pas supportables.

Mois	Jour	Nuit
Octobre	26°	13,5°
Novembre	21°	8,5°
Déc. Janv.	17°	4°
Fév. Mars	20°	8°

NIVEAU

Très accessible. En général, les chameaux de bât porteront les bagages. Par ailleurs, le dénivelé est plutôt faible. Les seules difficultés peuvent venir de la marche dans le sable lorsqu'on chemine dans l'erg (voir lexique), de la chaleur en fonction de la période choisie ou de la longueur des étapes.
Il est en tout cas facile de trouver des itinéraires d'un niveau très abordable. Attention : les randonnées chamelières se font généralement avec des dromadaires de bât qui sont plus petits que les dromadaires de monte (de race méhari). Il ne sera donc pas possible pour un adulte d'être lui aussi véhiculé à dos d'animal.

Avec des enfants ? La compagnie des dromadaires saura les séduire. Pas avant huit ans tout de même.

BUDGET

De 650 à 750 €/personne, vol compris et pension complète pour une excursion avec une agence de voyage française.
En prenant soi-même ses billets d'avions et en faisant appel à une agence locale pour le trek dans le désert, on pourra éventuellement obtenir un tarif par personne un peu moins élevé.
Attention toutefois à ne pas choisir n'importe quel guide (sur place, le touriste est très sollicité et il arrive que des chameliers sans expérience se prétendent « guide »). Le surcroit d'organisation n'est pas forcément à la hauteur de l'économie réalisée.

AVEC QUI ?

Terre d'Aventure
www.terdav.com

Nomade Aventure
www.nomade-aventure.com

La Balaguère
www.labalaguere.com

Allibert Trekking
www.allibert-trekking.com

EN SOLO ?

L'orientation dans le désert n'est pas à prendre à la légère, la compagnie d'un guide est indispensable. Il est naturellement possible d'en trouver sur place. Pour se rendre sur site, l'idéal est de prendre un vol direct pour Ouarzazate afin d'atterrir au plus proche de la zone saharienne.
On peut également passer par Marrakech : les vols sont moins chers mais il faudra compter 4 heures de trajet supplémentaires depuis Marrakech pour atteindre Ouarzazate.

LA COURSE

Raid Courrier Sud
Durant six jours, des équipes de coureurs et cyclistes parcourent les pistes du sud Maroc sur les traces d'Antoine de Saint-Exupéry.

15 à 20 km quotidiens

30 à 60 km quotidiens

www.raidcourriersud.fr

LIRE / ÉCOUTER / VOIR

Désert, Le Clézio, Ed. Gallimard, *438 pages.*

Courrier Sud, Saint-Exupéry, Ed. Gallimard, *153 pages.*

Au pays des sables, Isabelle Eberhardt, Ed. Joëlle Losfeld, *188 pages.*

Méharées, Théodore Monod, Ed. J'ai lu, *250 pages.*

Djivan Gasparyan, album "I will not be sad in this world", label All Saint Records

Lawrence d'Arabie (1962), DVD / Blu-Ray

Un taxi pour Tobrouk (1961), DVD / Blu-Ray

Le Patient anglais (1997), DVD / Blu-Ray

Babel (2006), DVD / Blu-Ray

Un homme sans l'occident (2002) document - fiction, DVD

outdoorgo.com/maroc/sahara/

4 idées de plus pour les impatients


© CLARA SUAREZ

▲ ***SUR LES CHEMINS DE LANZAROTE.*** *Accessible en solo.*

CANARIES / LANZAROTE

À vélo au pays du printemps éternel...

À quelques heures d'avion de Paris, Lanzarote profite, comme toutes les îles de l'archipel des Canaries, d'un climat réputé pour sa douceur, été comme hiver. Trop réputé diront certains en voyant les côtes bétonnées de la Palma ou Tenerife... C'est ce qui fait tout l'intérêt de Lanzarote : bénéficiant très tôt d'une politique d'urbanisation raisonnée, elle est aujourd'hui moins fréquentée et a gardé une partie de son patrimoine et du caractère sauvage de son environnement. En outre, avec son relief peu prononcé (si l'on reste sur les sentiers battus...), elle se prête bien à une exploration en vélo : à raison de 40 à 50 kilomètres par jour, on fera le tour des principaux points d'intérêts en une petite semaine.

SARDAIGNE

En kayak, au fil de la côte sarde

Avec ses eaux chaudes, la côte Est de la Sardaigne, abritée des vents de Nord - Nord Ouest, est un « spot » idéal pour qui veut débuter l'itinérance en kayak. Tout particulièrement, la côte Nord Est aux environs de l'île de la Maddalena, Olbia (qui constituera un point de départ facilement accessible) ou le golfe d'Orosei (qualifié de « Gorges du Verdon sur mer ») valent le détour. On évitera de programmer son voyage en plein été où la chaleur peut être pénible. En plein hiver, le voyage est possible à condition d'être doté des équipements adéquats, mais idéalement c'est la période d'avril à juin qui révélera tout le potentiel de l'île.


© LUCA PICCAU

▲ ***DU CÔTÉ DE PORTO CERVO.*** *Entre l'île de la Maddalena et le golfe d'Orosei.*

SICILE / STROMBOLI

Randonnées en terre volcanique

Situé dans l'archipel des îles Eoliennes, le Stromboli fait partie des volcans européens les plus actifs avec des éruptions espacées de quelques dizaines de minutes. Qu'on se rassure : la plupart ne sont généralement que de petites coulées ou des dégagements de fumerolles. Toute l'année, en évitant peut être l'été, très chaud dans cette zone au nord de la Sicile, on pourra visiter ce géant de 926 mètres, y pratiquer la randonnée (le sommet est accessible, accompagné d'un guide, des excursions de nuit sont possibles), observer ses sautes d'humeurs ou naviguer entre les îles.

▼ ***L'ILE DE STROMBOLI.*** *Un sanctuaire du volcanisme sur fond de farniente.*


© SHUTTERSTOCK

▼ ***CHAPELLE*** *dans les gorges d'Agio Farago.*


© SHUTTERSTOCK

CRÈTE

Baignades et marche à pieds dans le berceau de Zeus

Cinquième île de la Méditerranée par sa superficie, la Crète est une destination qui permet de marier les plaisirs de la mer et de la montagne : eaux claires qui invitent à la baignade, montagnes culminant à près de 2 500 mètres parcourues de centaines de kilomètres de sentiers. Située au sud de la Grèce, elle bénéficie à plein du climat méditerranéen: si les températures fraîchissent en hiver, elles restent tout à fait clémentes. Et on pourra bien sûr y goûter la fameuse cuisine crétoise censée faire des centenaires.

FORME & santé

- POURQUOI COURIR FAIT DU BIEN p.39
- COMBIEN DE TEMPS TENEZ-VOUS LA PLANCHE ? p.41
- 3 RECETTES POUR UNE SORTIE RÉUSSIE p.42

PSYCHO

Pourquoi courir fait du bien

Le running est le sport est le plus accessible qui soit. Il peut se pratiquer seul ou à plusieurs, n'importe où, n'importe quand : en voyage d'affaires, autour de la maison... Il suffit d'un peu de motivation et d'une bonne paire de baskets pour accéder à un plaisir simplissime et bénéficier de ses bienfaits physiques et psychologiques.

▼ ***PENDANT LA "COLOR RUN" DE PARIS.*** *Courir régulièrement améliore l'estime de soi... et favorise les échanges et la vie sociale.*



© COLOR RUN BY SEPHORA

1 Meilleure santé

Amélioration des systèmes cardio-vasculaire et immunitaire, protection contre certaines maladies, voire allongement de l'espérance de vie. Une étude suédoise de 2012 estime même la durée de cet allongement à 5 à 6 années (étude parue dans *Mayo Clinic Proceedings*).

2 Mieux dans son corps

Meilleure endurance, tonification globale de la silhouette, cela permet de prendre plus de plaisir dans les autres activités outdoor : cela permet de faire sans peine des treks, du cyclo tourisme, du kayak, de la randonnée à ski... Même sans faire des prouesses et en étant seulement un coureur du dimanche, les bienfaits pour les autres sports sont très sensibles. Ce qui importe, c'est d'être régulier.

3 Plus de plaisir

Et ce n'est pas tout : le running permet aussi d'apporter d'immenses bienfaits psychologiques. Nous ne connaissons personne qui ne soit pas heureux après une session de running. On connait tous cette sensation de bien-être que l'on ressent après avoir couru…

4 Moins de vilain stress

Non seulement on se sent bien, mais la course à pied permet d'évacuer le stress. On relâche les tensions, on oublie nos problèmes et on se sent juste bien dans le présent. Pour favoriser les pensées positives il faut courir sur un site plaisant : les bords de mer ou de rivière, la moyenne montagne sont des sites à privilégier.
Le bien-être dure au-delà de la journée de running et permet de contrebalancer la fatigue psychologique que l'on peut ressentir dans sa vie professionnelle. D'une certaine manière, cela permet de cantonner le stress professionnel dans la zone de "stress positif" et élimine le stress négatif.

Claude *« Ce que j'aime dans la course à pied, c'est que l'on avance à son rythme, en fonction de ses envies et de son humeur. Il ne faut pas se prendre la tête: je cours parce que j'aime ça, courir me permet de me défouler les jambes et l'esprit. Cela fait un bien fou au cerveau, on se vide la tête, on pense à la prochaine sortie. Et socialement : même si c'est un sport individuel, j'ai découvert que les coureurs avaient un état esprit d'entraide. C'est ce que j'aime le plus dans ce sport. »*



© D.R.

Patrick Basset,
Directeur médical, Dokever

L'avis de l'expert

« L'activité sportive induit une diminution du risque d'accident cardiovasculaire, une optimisation de la performance à tous les niveaux, que ce soit physique ou psychique, comme une meilleure concentration, et un meilleur équilibre de la dépense énergétique.
Pourquoi cela ? Le bénéfice majeur apporté par la course à pied mais aussi par d'autres formes d'activités physiques, c'est la rupture de la sédentarité : nos modes de vie contemporains se traduisent par trop d'apports alimentaires et des journées qui se passent bien souvent assis derrière un écran.
Courir une demi-heure à trois quarts d'heure deux fois par semaine va permettre de rééquilibrer cette dépense énergétique. Le premier bénéfice est donc physique.
Mais ces moments apportent un second bénéfice : une rupture dans nos emplois du temps, souvent bien chargés, qui permet un retour sur soi, une échappée bienfaisante sur le plan psychologique.
L'essentiel est de maintenir une certaine régularité : pas grave si l'on ne court que vingt minutes au lieu d'une demi-heure. En revanche, il faut y aller toutes les semaines. Pour cela, la course à pied est idéale : pas besoin d'équipements spéciaux, de réserver dans une structure ou de maîtriser une technique particulière.
Au moment de se lancer, on tachera d'augmenter la charge d'entrainement très progressivement (30 minutes et 3 à 5 kilomètres pendant quinze jours avant d'augmenter un peu). Si des douleurs surviennent, ralentissez le rythme des entrainements. Enfin, boire seulement lorsqu'on a soif. On pense souvent qu'il faudrait boire très régulièrement pendant n'importe quel type d'effort... La recherche scientifique prouve au contraire que, pour un effort correspondant à une sortie en course à pied de cinq à dix kilomètres, il est tout à fait inutile de s'hydrater ».

www.dokever.com



L'essentiel est de courir régulièrement, si possible chaque semaine avec au minimum une sortie de 40 minutes. Et si l'on ne peut courir que 20 minutes, c'est très bien quand même !

5 Plus de confiance en soi

La course à pied est également une excellente source de confiance en soi. Surtout dans les débuts, car les progrès sont visibles rapidement : on passe en quelques mois de 2 à 10 voire 20 kilomètres chaque semaine.

6 Une source de satisfaction

Que ce soit dans la vie de tous les jours, dans la vie professionnelle ou dans sa pratique sportive, on est heureux si on se fixe des objectifs que l'on réussit à atteindre. En running, satisfaire ses objectifs est le plus souvent atteignable. Si les progrès sont plus difficiles qu'au début, qu'à cela ne tienne, il suffit de se fixer de nouveaux défis, en s'inscrivant à une épreuve un peu plus engageante. On reste ainsi motivé et on se rend compte souvent que l'on est capable de réaliser beaucoup de choses par la seule force de sa volonté et d'un peu d'entraînement.

7 Plus de temps pour soi

Nous entendons souvent dire que l'on n'a pas le temps. Nous sommes tous aspirés par des journées bien remplies, entre le travail, la famille, les contraintes… La course à pied permet de prendre du temps pour soi, c'est un équilibre qui nous rend plus productifs en semaine.

Combien de temps tenez-vous la planche ?

Rien ne sert de se démener, il faut (se) gainer à point ! Telle pourrait être la devise de toutes celles et ceux qui souhaitent créer les conditions d'un entraînement équilibré.



© FOTOLIA

Le gainage, qu'est-ce que c'est ?

Le gainage consiste à maintenir une position de contraction le plus longtemps possible afin de renforcer un muscle ou un groupe musculaire. La fatigue doit être assez importante pour que le mouvement devienne efficace. Le gainage, qui peut être pratiqué partout et par tout le monde, est une technique d'entraînement qui permet de **renforcer les muscles du tronc**.

Grâce à différents exercices, on va ainsi renforcer **les abdominaux** (grand droit, transverses, obliques) ainsi que les muscles du dos (dorsaux, lombaires, muscles paravertébraux).

Il protège les disques intervertébraux en développant la tonicité du dos (les muscles para lombaires). Il améliore aussi les performances sportives en assurant le transfert des forces entre le haut et le bas du corps. Rien ne sert d'avoir une musculature développée du haut et du bas du corps si la partie centrale n'est pas capable de **créer une « passerelle » de force**.

Avec un tronc musclé, vous pourrez exécuter tous vos gestes avec plus de force, que ce soit dans la vie de tous les jours ou en pratiquant du sport.

Comment tester son gainage ?

Pour évaluer votre tonicité, faites ce simple test. Positionnez-vous en **pompe** ou planche, en appui sur les avant-bras, mains ouvertes à plats ou poings fermés comme vous préférez. Gardez un bon alignement du corps et ne creusez surtout pas le dos. Contractez les abdominaux pour verrouiller le tronc. Maintenez cette position le plus longtemps possible. Le test cesse lorsque vos hanches s'affaissent ou que les genoux touchent le sol. Ensuite, évaluez votre **niveau de gainage** :

- moins de 30 secondes : gainage faible, entraînez -vous régulièrement
- entre 30 secondes et 1 minute : gainage moyen
- entre 1 à 2 minutes : gainage bon
- plus de 2 minutes : gainage excellent

Les bienfaits du gainage

- Renforcer ses abdos et son dos.
- Éliminer les douleurs dorsales.
- Affiner sa silhouette.
- Protéger sa colonne vertébrale.
- Diminuer le risque de blessure.
- Athlète : améliorer ses performances grâce à une meilleure tonicité musculaire (meilleure transmission des forces et moins de perte d'énergie).

À qui s'adresse cet exercice ?

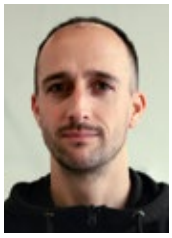
Les exercices de gainage conviennent à tous. Marche, course à pied, cyclisme, natation, sports collectifs, ski, sports nautiques… Tous les sports sont concernés ! En effet, **le gainage permet d'obtenir une sangle abdos/lombaire tonique** et ainsi d'améliorer la transmission des forces entre le haut et le bas du corps.

Et pour améliorer son gainage ?

En soi, le test évoqué plus haut consistant à "faire la planche", est un exercice qui améliorera votre gainage. Mais il existe bien sûr de multiples variantes comme les trop fameuses pompes, le lever de poids (une planche bras tendus, les mains agrippant des poids qu'on soulève alternativement) ou la planche latérale (partir d'une planche bras tendus, on pivote d'un quart de tour en levant bien haut le bras libre).

Une dernière recommandation !

Le gainage - comme l'entraînement à la course à pied - paraît éprouvant physiquement et mentalement lors des premières séances. Rapidement, vous prendrez du plaisir à muscler la région la plus importante de votre corps. ■



© D.R.

Antoine Martin, *Court-circuit Coaching*

Le mot du coach

« Toutes les personnes qui pratiquent le gainage avec moi sont unanimes, elles ressentent un mieux-être : moins de douleurs articulaires, posture plus droite… Et pour celles et ceux qui pratiquent une autre activité sportive à côté, ils sont clairement plus performants.

Les exercices de maintien de posture sont parfaits pour débuter ce type d'entrainement. Mais, passé un certain stade, mon conseil est de ne pas se contenter de simplement augmenter leur durée. Pour améliorer l'efficacité des exercices, il faut augmenter leur difficulté. Pour cela, il y a plusieurs façon de faire : réduire le nombre d'appuis, faire l'exercice sur une surface instable, ajouter des mouvements de bras… »

court-circuit-coaching.fr

8 h 1 min. 1 sec.

… c'est le nouveau record du monde de planche, établi en mai dernier par un officier de police chinois lors de la coupe du monde 2016 de planche. Certifiée par le Guinness Book des records, cette performance permet à son auteur de pulvériser son propre record qui était déjà de 4 heures et 26 minutes. Une performance surhumaine !

AVANT / PENDANT / APRÈS

3 recettes pour une sortie réussie

Avant, pendant, après l'effort, Cécile et Christophe Berg présentent leurs alternatives « faites maison » aux barres et aux produits industriels. Pour mieux récupérer de l'effort.

INTERVIEW

« En sport, le moment de l'ingestion est important »

D'où vient votre intérêt pour l'alimentation et le sport ?
Christophe Berg À vingt ans, j'étais coach de water-polo et je faisais beaucoup de natation. C'est un peu plus tard, vers trente ans, que je que je me suis mis à la course à pied avec des semi-marathons, marathons, mais aussi du vélo. Vers 2005, une opportunité professionnelle à Singapour m'a permis de découvrir les cuisines asiatiques et la cuisine végétale. De cette nouvelle alimentation, j'ai aussitôt ressenti un réel bénéfice. Il faut dire qu'on m'a, à l'époque, diagnostiqué une intolérance au lactose et que ce type de cuisine n'en utilise pas.
Ma femme étant restée aux Pays-Bas, nous avons créé un blog sur lequel nous échangions et partagions nos découvertes culinaires et nos recettes. C'est alors que nous avons été contactés par un éditeur...

Bien manger, mieux courir

Avec près d'une quinzaine d'ouvrages, la plupart écrits en français avec son épouse Cécile, Christophe Berg, coureur à pied et cuisiner amateur, est devenu un auteur reconnu du « manger sain ».

Secrets d'endurance
Ed. La Plage, 2010
74 pages, 9,95 €



Le Grand livre de la cuisine crue
Ed. La Plage, 2014
252 pages, 29,95 €



Protéines vertes
Ed. La Plage, 2011
108 pages, 13,50 €





© D.R.

▲ ***CHRISTOPHE BERG :*** *« L'alimentation ne vous transformera jamais en superman ».*

Que l'on soit sportif ou que l'on fasse simplement un peu d'exercices, que peut-on attendre de vos recettes ?
Selon moi, l'alimentation ne vous transformera jamais en « superman ». J'ai même des doutes sur l'effet de ce type de cuisine sur la performance pure. En revanche, je pense qu'elle favorise la récupération. Et donc, si la récupération est meilleure, cela donne la possibilité d'améliorer son entraînement. C'est un point de vue que je partage avec pas mal de coureurs californiens : Rich Roll, Scott Jurek, Brendan Brazier…
Globalement, les recettes de ce livre sont faites pour accompagner l'effort dans la durée et donc sont adaptées à tous les sports d'endurance : trail, course à pied, vélo…

Quelles sont vos sources d'inspiration ?
Il y a une sorte de cohérence, pour moi, entre l'idée de courir dans de beaux endroits et se nourrir avec des produits locaux de saison. Faire un trail dans les fjords ou sur les plateaux au Kenya en ingurgitant des barres bourrées d'additifs, ça me semble contradictoire. Nos recettes se sont nourries de nos voyages et des endroits où nous avons pratiqué la course à pieds : Kenya, Pays-Bas, Suède, Californie, Thaïlande…

Vos recettes sont catégorisées en avant / pendant / après l'effort…
Oui, en matière de nutrition pour le sport, le moment de l'ingestion est important. Avant, on a besoin de choses digestes et de sucres lents afin de stocker de l'énergie sans rendre la digestion difficile. Pendant, on privilégie la facilité d'absorption et la rapidité de l'assimilation : des sucres rapides sous forme liquide sont idéaux même si, pour des efforts dans la durée, des barres énergétiques peuvent être intéressantes. Après l'effort, il s'agit de récupérer et il ne faut pas négliger non plus le côté gourmand : c'est la récompense après l'effort.

Quels conseils donneriez-vous aux pratiquants qui nous lisent ?
Se faire plaisir et aller progressivement dans l'effort. D'ailleurs, c'est un peu la même chose en alimentation : il faut manger des choses dont on a envie.

Votre prochaine course ?
Je prépare la prochaine édition de la Transvulcania, un trail qui se court sur l'île de La Palma aux Canaries où je vis. Coté cuisine, je travaille sur un livre autour de la nutrition vegan et le sport.

AVANT

LINGOT SUISSE

Même à la belle saison, dans les montagnes du Jura suisse, vous pouvez être confronté à n'importe quelles conditions météorologiques. Il est important d'être bien réveillé, remonté comme une horloge helvétique avant de partir à l'aventure. Cette recette est une bombe café et cacao tout spécialement dédicacée aux chocophiles patentés.

PRÉPARATION 30 min | **CUISSON** 1h | **QUANTITÉ** 1 gâteau sport pour 2
À prévoir : cuisson préalable des haricots noirs

Préparation :

1- Préchauffer le four à 160 °C. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.

2- Dans un bol, mixer les ingrédients liquides.

3- Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients liquides. Bien mélanger. Tout en remuant, ajouter le chocolat fondu.

4- Verser le mélange dans un moule à cake. Enfourner et faire cuire 1 heure.

Note : si vous n'avez pas de pistaches en poudre, il suffit de moudre 25 g de pistaches au mixeur ou avec un moulin à café.

Ingrédients :

▪ 40 g de chocolat noir intense (à 85 % ou plus) ▪ **Ingrédients liquides :** 200 g de haricots noirs cuits ▪ 100 g de bananes (1 ou 2) ▪ 100 g de yaourt de soja nature ▪ 1 tasse d'expresso ▪ **Ingrédients secs :** 40 g de grains de sarrasin fraîchement moulus (ou de farine de sarrasin complet) ▪ 25 g de pistaches non salées en poudre ▪ 25 g de pistaches non salées grossièrement hachées ▪ 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré.



© PHOTO ERIC FENOT / EDITIONS LA PLAGE



AVANT / PENDANT

LES BOISSONS DE L'EFFORT

La meilleure des sources d'hydratation reste l'eau, une évidence importante à garder à l'esprit. Il faut penser à s'hydrater dès le début d'une course afin d'éviter de connaître la sensation de soif, tout en faisant attention à ne pas trop boire. Que ce soit pour les épreuves sur route ou les trails, chacun y va de son cocktail personnel, préalablement testé et éprouvé à l'entraînement. Il n'existe pas de formule unique. C'est avec l'expérience et après quelques expérimentations que les coureurs apprennent à connaître la formule et le volume qui leur conviennent. Il faut être particulièrement attentif aux conditions météorologiques, ne pas hésiter à emporter une sécurité en cas de grosse chaleur et à multiplier les arrêts aux ravitaillements pour s'éponger et se rincer la bouche avec de l'eau plate.
Nous proposons ici deux boissons sportives, l'une à base de thé citronné pour les courses sur route (marathon) et l'autre à base de lait végétal pour les trails et les courses nature. Nous vous invitons à les adapter selon vos goûts afin de trouver une formule personnelle, en n'oubliant pas de tester celle-ci en conditions de course.

Préparation :
Mixer tous les ingédients. Et voilà, c'est prêt !

TI'CITRON

Ingrédients :
▪ 1 litre de thé (oolong) ▪ Le jus de 1 citron fraîchement pressé (ou de 1 orange) ▪ 30 g d'abricots secs ▪ 1 cuillère à soupe de sauce soja ▪ 3 cuillères à soupe de mélasse (ou de miel liquide).

SANG DE VIKING

Ingrédients :
▪ 1 litre de lait d'avoine ▪ 100 g de fruits rouges surgelés.

© PHOTO ERIC FENOT / EDITIONS LA PLAGE

APRÈS

SMOOTHIES RÉCONFORTANTS

Les smoothies, nous, on adore, que ce soit pour récupérer après un effort ou pour démarrer la journée du bon pied avec un concentré de douceur délicieusement savoureux, rafraîchissant, aussi vitaminé que nutritif.
Nous vous proposons 3 recettes à vous approprier. Les quantités indiquées sont prévues pour 1 personne. Pour les sports d'endurance, la récupération est facilitée par une collation hydratante et équilibrée prise dans la demi-heure suivant l'effort. Pour mieux rebondir, nos recettes sont gentiment régressives : un subtil cocktail fruité, protéiné et épicé.

- **Fruité** pour faire le plein d'énergie, de vitamines, d'antioxydants, de minéraux et de fibres. Le choix est vaste : banane (texture bien crémeuse), orange (jus rafraîchissant et note acidulée), poire (juteuse et crémeuse à la fois), fruits rouges, fruits secs (touche sucrée)…

- **Protéiné** pour donner du corps et de la texture grâce à un yaourt nature, du lait végétal (soja, avoine, riz…) ou des noix (amandes, pistaches…).

- **Epicé** pour parfumer et relever le tout à l'aide d'une pointe de gingembre frais, de cannelle, de cardamome, de cacao, voire un expresso…

Préparation :
Nettoyer (ou éplucher), couper et enfin mixer les ingrédients. C'est prêt !

BLÅBÄR

Ingrédients :
■ 1 orange et 1 poire juteuse ■ 100g de fruits rouges surgelés et 1 banane surgelée ■ 4 à 5 noix (amandes, pistaches, cajou...) ■ 1 gousse de cardamome ou 1 cuillère à café de cannelle (optionnel).

« BONJOUR »

Ingrédients :
■ 1 orange et 1 poire juteuse (comice par exemple) ■ 200 g de yaourt de soja (ou de lait végétal) et 2 amandes (ou pistaches) ■ Gingembre frais et cannelle (selon vos goûts).

MOCHA

Ingrédients :
■ 1 banane et/ou 1 poire ■ 200 ml de lait d'avoine et quelques amandes ■ 1 tasse d'expresso et 1 cuillère à soupe de cacao

© PHOTO ERIC FENOT / EDITIONS LA PLAGE

VUE DU CIEL

Quiz



Saurez-vous reconnaître cette île ?

▶ Résultat p.121

© 2016 TERRAMETRICS - DATA SIO, NOAA, U.S. NAVY, NGA, GEBCO - © 2016 GOOGLE – IMAGE © 2016 DIGITALGLOBE



DOSSIER

SKI RANDO LE GUIDE POUR SE LANCER

Descendre comme en ski de piste, s'affranchir des remontées mécaniques comme en ski de fond... Plus accessible qu'on ne le croit, le ski de randonnée permet un accès privilégié à une montagne sauvage et encore préservée. Guide du débutant.

1 **Technique : pas si compliqué** p.50

2 **Matériel : ce qu'il faut savoir** p.51

3 **Avec qui partir** p.52

4 **Combien ça coûte ?** p.52

5 **Topos : 3 randos faciles** p.53

6 **Tendance : la rando balisée** p.56

7 **Une alternative : la raquette** p.58

8 **Et une autre : le fatbike** p.59

© PHOTO OUTDOOR GO!



6 bonnes raisons pour s'y mettre

1- **Pour l'aventure dans un univers grandiose**

2- **Pour le contact avec la nature**

3- **Pour pratiquer un sport complet**

4- **Pour la sensation d'être le premier à tracer un champ de neige fraîche**

5- **Pour un plaisir de skier ininterrompu, sans file d'attente aux remontées mécaniques**

6- **Pour mieux connaître la montagne, gagner en autonomie dans sa pratique**

La conversion en 4 temps

1 Dépassez votre virage et installez-vous à plat. Ecartez bien vos bras et plantez fermement vos bâtons.

2 Soulevez et faites pivoter votre ski amont et placez-le sur la trace montante en faisant pivoter votre buste.

3 Appuyez-vous sur votre ski amont, penchez-vous un peu vers l'avant et dégagez votre jambe vers l'arrière.

4 Pliez le genou amont pour faire passer la spatule devant votre bâton. C'est reparti !



© ILLUSTRATIONS : PHILIPPE PAYET

TECHNIQUE CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le ski de randonnée, malgré un nombre de pratiquants en pleine croissance, reste peu connu du grand public. Ils seraient près de 150 000 en France, ces adeptes d'un ski différent, loin de la cohue des stations, des remontées mécaniques et de l'obligation de skier là où on vous dit de le faire. Et leur nombre serait en croissance continue depuis le début des années 2000. Grâce aux progrès techniques notamment. Les formidables avancées dans la conception des skis ont rendu plus accessible la technique nécessaire pour progresser dans la poudreuse, et des équipements bien plus légers facilitent la montée. L'autre raison, c'est l'attrait d'un véritable sport de nature qui permet d'évoluer dans un paysage magnifique, au diapason de nombreuses autres tendances qui animent les sports de nature comme le trail, le VTT ou le kayak…

Pour qui vient du ski alpin, la grande différence en ski de randonnée, c'est bien sûr la montée. Qu'on se rassure tout de suite : rien de bien sorcier en général… Il suffit d'avancer un pied puis le suivant en soulevant ses skis le moins possible. Les peaux de phoques font le reste, en empêchant le ski de la jambe d'appui de glisser vers l'arrière. Il faut seulement être en forme physiquement, l'envie fera le reste. Une activité physique régulière comme le footing, le vélo ou la marche constituent une bonne préparation.

La seule petite difficulté tient en un mot : « conversion ». Il s'agit de la manœuvre qui permettra d'effectuer un virage en montée dans des conditions de pente soutenue. Sans être très difficile, le geste demande un peu de pratique. On prendra donc la précaution de le tester sur terrain en faible pente avant de partir.

Quant à la descente, il s'agit d'être capable de passer partout en ski de piste. Lors de passages dans la « profonde » (couche de neige fraiche et épaisse), il faudra adapter (un peu) sa technique, en répartissant de façon égale le poids de son corps sur les deux skis, à l'inverse des recommandations habituelles. Avoir pratiqué un peu de hors piste peut aider pour la descente mais pour l'initiation, être capable de skier sur des pistes rouge peut être suffisant.

Bien sur ces recommandations valent pour des itinéraires « normaux ». Quiconque s'aventure sur des reliefs très pentus ou très accidentés devra être bien conscient des exigences en termes de niveau… En ski de rando comme dans la plupart des activités de nature, le maître mot est d'être conscient de son niveau et des conditions.



© LA ROSIÈRE

Le dénivelé

Pour la première randonnée, il ne faut pas chercher la difficulté : découvrir la technique et l'ambiance par une sortie facile de 250 à 500 mètres de dénivelé au maximum. Puis, une fois validée l'envie de s'y mettre, il faut en général prévoir de monter de 300 à 350 mètres par heure. Ainsi une rando de 700 à 900 mètres de montée représente 2 à 3 heures d'effort. 1 000 à 1 200 mètres de dénivelé nécessite déjà un peu de pratique et un bon entraînement. Un débutant peu entraîné va faire 250 mètres de dénivelé positif par heure tandis qu'un compétiteur de haut niveau fera plus de 1 000 mètres de dénivelé positif par heure selon les conditions de neige.

▼ ***EN RANDO.*** *La promesse de skier dans des espaces vierges.*



© OUTDOOR GO!

Pierre, 37 ans *« L'hiver dernier, malgré mon manque de pratique en ski alpin, je me suis laissé convaincre de suivre des amis en rando. Je n'ai pas regretté : tout m'a plu ! La montée au milieu des sapins dans le silence uniquement troublé par le souffle de nos respirations. Une fois en haut, la satisfaction de mériter son sommet. Et même la descente dans la poudreuse - qui était finalement ce qui me faisait le plus peur - s'est finalement très bien passée. Petit bonus : j'ai même fait ma première conversion dans la pente sans entraînement. »*

MATÉRIEL BIEN LE CHOISIR

Ski
Suffisamment léger pour soulager l'effort en montée, suffisamment large pour porter dans la poudreuse mais pas trop pour rester à l'aise en condition de neige dure, le ski de rando est le ski de compromis par excellence. Selon sa condition physique et son goût pour la poudreuse, on sera amené à privilégier plutôt des skis légers et étroits ou bien des skis plus larges dotés d'une meilleure portance. Principales marques : Atomic, Black Crows, Dynafit, Dynastar, K2, Movement, Salomon, Scott, Trab et Volkl.

Chaussures
Le confort et la tenue du pied avant tout ! Dans ce domaine des progrès considérables ont été réalisés. Désormais il est possible de skier aussi bien sur piste qu'en randonnée avec les même chaussures. Il est impératif d'en essayer plusieurs paires au moment de choisir. Une chaussure de randonnée peut peser 1kg tandis qu'une chaussure de piste en pèse plus de 2. Principales marques : Atomic, Dynafit, La Sportiva, Salomon et Scarpa.

Fixations
Spécifique, les fixations de randonnée permettent de libérer le talon afin d'assurer l'articulation de la jambe et du ski en montée. Un système de cale amovible permet de gagner en confort dans les pentes très raides. Le poids varie en fonction de la sécurité dont on souhaite disposer. Les plus légères pèsent à peine 250 grammes. Principales marques : Diamir, Dynafit, Marker et Plum.

Les peaux de phoques
Ce sont elles qui vous permettront de ne pas glisser en arrière à la montée. Eliminons tout de suite toute ambiguïté : il y a belle lurette que les peaux de phoques ne sont plus en peaux de phoques. On privilégie aujourd'hui les matières synthétiques ou de la laine mohair.

Bâtons de randonnée
Pour plus de confort il est préférable d'avoir des bâtons téléscopiques légers à deux brins. En effet suivant la montée avoir un bâton bien ajusté à la pente permet de faire moins d'effort.



© CRÉDIT PHOTO

LES 3 FAMILLES DE SKIS

FREERIDE RANDO
Les planches extra-larges - et donc les plus lourdes - pour des skieurs émérites qui montent relativement peu et descendent particulièrement vite, en toutes conditions.
Modèle Anima Freebird de Black Crows

RANDO TOURISME
Le ski plus traditionnel des amateurs de randos plus longues et plus engagées : plus pincés que les Freeride, plus larges que les skis d'alpinisme. Utilisables aussi sur piste.
Modèle X Vertex Series de Movement

SKI ALPINISME
Pour les Killian Jornet en puissance : très-très légers et très fins pour faciliter la montée (de préférence sur le sac à dos) et pour tout dire très inconfortables à la descente.
Modèle Pierra Menta Factory de Dynastar

Matériel de sécurité : DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanches), pelle et sonde
Auquel on pourra ajouter si on se met à pratiquer de façon soutenue et si son budget le permet, un airbag qui permet de rester à la surface de la neige en cas d'avalanche.

Couteaux
Ce sont des éléments de sécurité pour la progression en neige dure et/ou en forte pente. Ils sont rarement utilisés, mais mieux vaut les avoir dans le sac pour les enfiler en cas de nécessité et éviter les situations inconfortables. Les couteaux se placent entre la chaussure et la fixation, ils sont utilisés lorsque la neige est très dure et que l'adhérence des peaux ne suffit plus ou lorsque le dévers de la pente est très marqué. Ils évitent le dérapage latéral tout en permettant la progression.

Eau + alimentation
Si vous voulez améliorer le confort de vos pauses, prévoir de partir avec un thermos de thé (sucré de préférence). Un thermos pour deux suffit. Les bouteilles isolantes utilisées par les guides sont souvent de marque Primus (560 gr pour 1 litre)

Vêtements adaptés
Penser « trois couches » comme en randonnée pédestre. Ainsi en fonction de l'effort, vous pourrez moduler les épaisseurs et n'avoir ni trop chaud, ni trop froid. En ski de rando, on n'a pratiquement jamais froid en montée car la dépense d'énergie est importante. Il faut être bien couvert surtout pour les pauses, l'arrivée au sommet et la descente.

Bonnet technique
Léger et coupe-vent.

Et aussi T-shirt de rechange (à la montée, on peut transpirer beaucoup), lunettes de soleil, gants (éventuellement 2 paires : une légère pour la montée, une plus chaude pour la descente).

Sac à dos.
Pour une sortie à la journée, prévoir un modèle 30 litres.

ENCADREMENT AVEC QUI PARTIR ?

Prendre un guide...

Tracer sa ligne dans un champ de poudreuse encore vierge dans un environnement grandiose, c'est magique. Le ski de randonnée offre de grands espaces, de la poudreuse, un sentiment de liberté, des panoramas extraordinaires. Mais il ne faut pas s'aventurer seul. Il est fortement déconseillé de partir sans un professionnel de la montagne, guide ou moniteur. Pour plusieurs raisons :

- Pour choisir un itinéraire en fonction du niveau des participants.
- Pour choisir l'itinéraire en fonction de l'enneigement et des conditions de vent des jours précédents…
- Pour connaitre parfaitement le massif que l'on fréquente afin d'éviterde se retrouver par erreur dans un passage difficile.
- Pour éviter les secteurs propices aux avalanches qui constituent le gros risque de cette pratique.
- Pour choisir les bonnes pentes où la neige est la plus agréable à skier. Il suffit parfois de quelques dizaines de mètres de distance pour que la neige soit paradisiaque ou inversement croutée et difficile à skier.

... ou faire un stage

L'une des meilleures façons de se lancer est de faire un stage de randonnée dans le cadre de :

- Clubs (UCPA, CAF/club alpin français...).
- Agences spécialisées (TrekAlpes...)
- Bureaux des guides (Compagnie des guide de Chamonix ou de Saint Gervais...)
- Agences de voyages outdoor (Allibert...)



▲ ***DEVANT LA GRANDE CASSE A TIGNES.*** *Accompagnement professionnel indispensable.*

Pour commencer le mieux est de choisir un stage de 3 ou 4 jours en étoile. TrekAlpes par exemple propose des stages à Arêches-Beaufort à 4 heures de Paris en TGV dans le petit massif savoyard du Beaufortain. Ces montagnes sont restées à l'écart du tourisme de masse des grandes stations. Sur ces pentes bien adaptées à la pratique du ski de randonnée se déroule chaque année la Pierra Menta une des plus célèbres courses de ski alpinisme du monde.

L'objectif d'un stage d'initiation est d'acquérir en douceur les techniques de montée et descente en tous types de neige, de relief ou de végétation. Formules pour tous niveaux, de 2 à 6 jours à partir de 240 euros dans le Beaufortain mais aussi les massifs des Ecrins, du Briançonnais, de Saint-Véran...

À partir de 13 ans

L'évolution du matériel et sa légèreté rendent la randonnée à skis accessible aux plus jeunes qui, contrairement à ce que beaucoup pensent, apprécient de pratiquer occasionnellement ce type d'aventure et la glisse en liberté qui y est associée.

Plus encore chez les jeunes que chez les adultes, la notion de plaisir est primordiale. C'est le plus souvent à partir de 13/15 ans qu'ils pourront commencer la randonnée à skis.

BUDGET COMBIEN PRÉVOIR

Avant d'investir et pour s'essayer à cette activité, la meilleure solution est de louer son matériel. Compter environ 50 € par jour de location pour skis, chaussures, peaux et équipements de sécurité (DVA, pelle, sonde). Bien vérifier que le matériel est léger et récent. Quand vous serez suffisamment expérimenté, vous pourrez investir dans un équipement neuf. C'est malheureusement assez onéreux : comptez entre 500 et 1 000 euros pour les skis avec fixations, entre 300 et 500 euros pour les chaussures… Avec le reste des équipements, la note peut facilement grimper. Mais, rien n'oblige à acheter tout son matériel neuf ! Au contraire, le marché de l'occasion est très développé et vous trouverez facilement sur certaines platesformes en ligne du matériel récent, en bon état, pour la moitié de sa valeur d'achat. Seules les chaussures, qui peuvent vraiment vous gâcher une sortie lorsqu'elles sont mal ajustées, mériteront immanquablement que l'on investisse dans du neuf.

Pour le guide, il faut compter à partir de 300 € la journée jusqu'à 5 personnes soit 60 € par personne. Vous pourrez compenser pour partie avec l'économie réalisée sur le forfait.

Topos : 3 randos faciles

ITINÉRAIRE 1

Val D'Isère : le tour du Mont Roup

Pour faire encore sa trace dans le domaine skiable de Val d'Isère, une bonne escapade consiste à monter au Mont Roup.

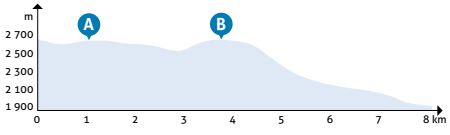
Prendre le télésiège de Grand Pré. À l'arrivée, on sort du domaine skiable en basculant sur la pente Sud. La rando commence par une descente sur le flanc de belles pentes en passant à proximité du Chalet des Gardes.

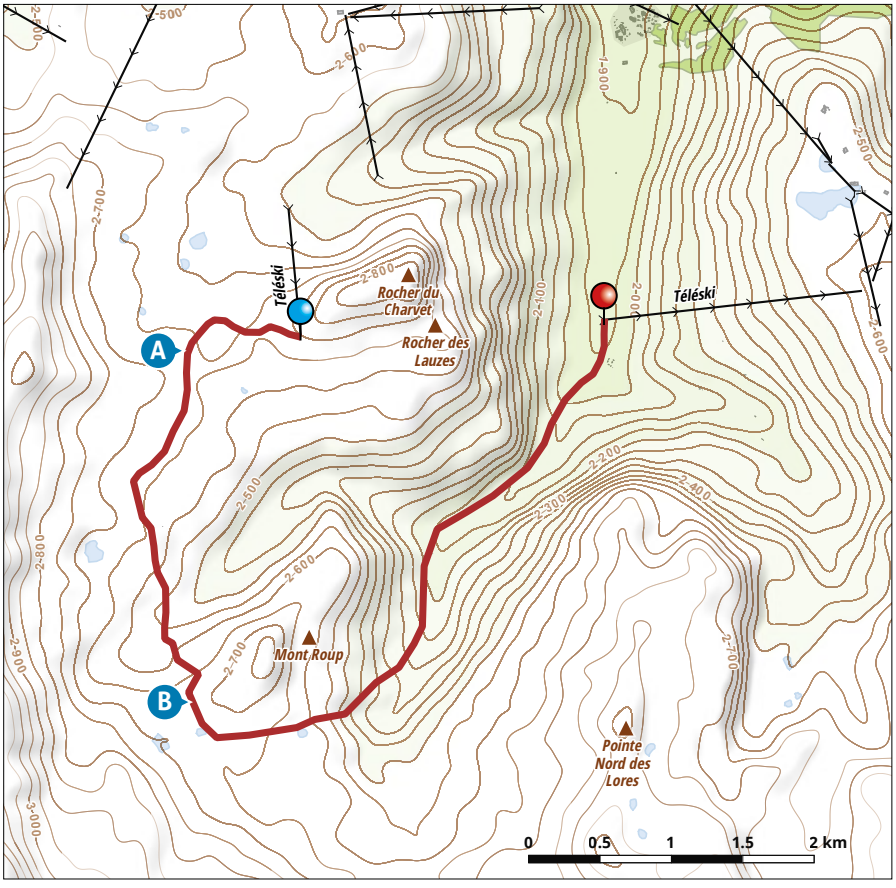
Une fois au fond du vallon, la montée commence, il faut mettre les peaux pour une petite montée de 30 minutes à 1 heure selon son expérience en direction du col puis du sommet.

Le panorama au sommet est magnifique : vue sur la Sana, le col des Barmes de l'Ours, le Méan Martin et son glacier.

Après une petite pause, la descente est magnifique dans le vallon du Pisset. On rejoint en fin de parcours l'itinéraire hors piste du Tour du Charvet pour se diriger vers le Manchet. Après être remonté par le télésiège du Manchet, on pourra faire une halte sur la terrasse du bar de l'Ouillette.

Dénivelé positif 250 m (1 h)
Dénivelé descente 700 m
Cotation Peu difficile
Altitude départ 2 400 m
Altitude sommet 2 647 m





© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM



© MICHEL MOREAU

▲ ***AU SOMMET DU MONT ROUP.*** *Une rando d'initiation d'un excellent rapport descente/montée.*

PRATIQUE

LOCATION DE MATÉRIEL

Mountain Proshop
mountainproshop.com

Jean Sports
jeansports.com

GUIDES

ESF Val d'Isère
esfvaldisere.com/decouverte/randonnee

Bureau des guides
Réserver car les guides avalins sont pris très longtemps à l'avance.
guides-montagne-valdisere.com

Montagne de Passion/R. Pellicier
montagnedepassion.com

ET AUSSI

Le Col des Barmes de l'Ours

Sur le même secteur, un programme un peu plus long, offre une journée encore plus grandiose. Depuis le même départ, au lieu de partir sur le Mont Roup, on tire à droite pour une longue traversée vers le col des Barmes de l'Ours. Un bel itinéraire qui reste accessible.

Dénivelé positif 670 m
Dénivelé descente 1 300 m
Cotation Peu difficile
Altitude sommet 3 077 m

ITINÉRAIRE 2

Le Grand Bornand : le Roc des Tours

Non loin d'Annecy et de Genève, le massif des Aravis offre un terrain de jeu idéal pour le ski de randonnée.

En prenant la direction du Nord-Est depuis la station du Grand Bornand, on accède en quelques kilomètres au hameau du Chinaillon où l'on pourra garer son véhicule.

Chaussez au lieu-dit de Samance, endroit à partir duquel on s'élève rapidement au-dessus de la forêt pour une montée « tranquille » d'environ 3 heures (1h30 à 2 heures pour un pratiquant confirmé).

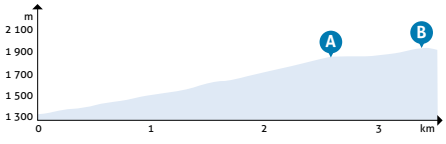
Au fur à mesure de la progression, la vue s'ouvre sur les chaînes des Aravis et du Mont Blanc : au nord l'Aiguille Verte, au sud-est le Mont Blanc... Le parcours se poursuit, régulier, jusqu'au sommet d'où l'on domine la vallée du Grand Bornand.

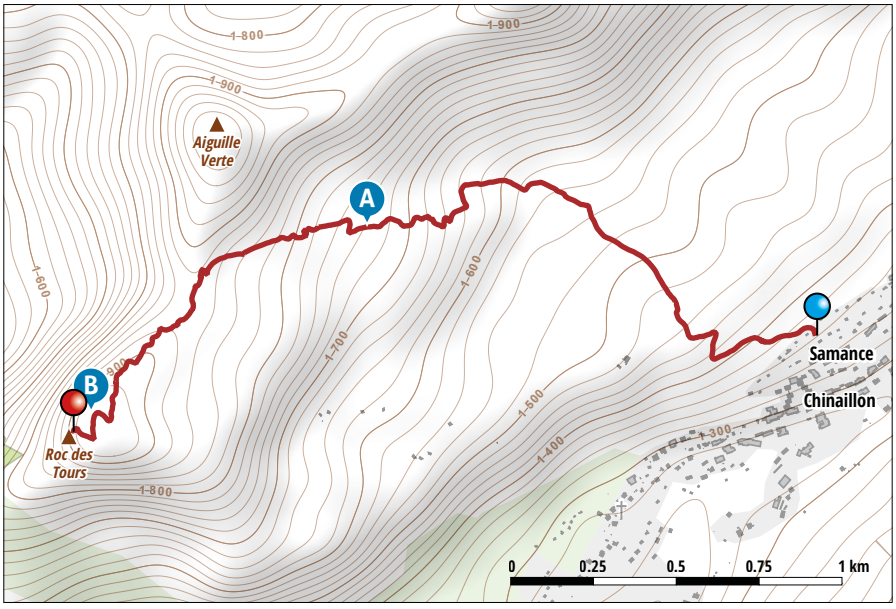
L'itinéraire est skiable dès le début de la saison (généralement mi-novembre). Bénéficiant d'un relief favorable le protégeant du soleil, il peut rester en condition jusqu'à fin avril, début mai, en acceptant de porter un peu son équipement au départ.

Au retour, les pentes ne présentant pas de fortes déclivités, le parcours reste très accessible.

Comptez une demi-journée pour cette sortie offrant une vue magnifique sur le massif des Aravis et, si la chance est au rendez-vous, la possibilité d'observer chamois, bouquetins, renards voire même gypaètes.

Dénivelé positif 634 m
Dénivelé descente 634 m
Cotation Peu difficile
Altitude départ 1 300 m
Altitude sommet 1 980 m





© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM



© JEAN-FRANÇOIS EXERTIER

▲ ***DANS LE MASSIF DES ARAVIS.*** *Praticable dès le début de saison.*

PRATIQUE

LOCATION DE MATÉRIEL

Sport Alp
www.sportalp.com

Perillat - Skimium
www.skimium.fr/store/perillat-155

GUIDES

Compagnie des guides des Aravis
www.guides-des-aravis.com

Alta via
www.alta-via.fr

ET AUSSI

La combe de Tardevant

A 20 minutes du Grand Bornand, cet itinéraire plus engagé tant physiquement que techniquement se parcourt sur une journée complète en aller-retour. A la clé, le sommet du Tardevant qui culmine à 2500 mètres. Peut se pratiquer également en raquette.

Dénivelé positif 1060 m
Dénivelé descente 1060 m
Cotation Quelques passages techniques
Altitude sommet 2501 m

ITINÉRAIRE 3

Serre Chevalier : descente sur le village de Pelvoux via Bas Morand

Prendre le téléski de l'Eychauda en haut du domaine skiable de Monetier-les-Bains. Du sommet, basculer sur la face Sud en restant un peu sur la droite et descendre en direction du Vallon de Chambran.

Après une première descente de 500 mètres de dénivelé serpentant entre les barres rocheuses, l'arrivée à la bergerie marque la fin de cette première étape.

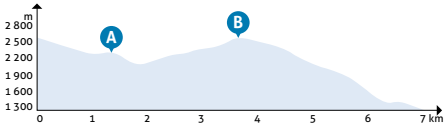
C'est le moment de mettre les peaux et, après une montée de 500 mètres de dénivelé, dominée par le sommet de la Condamine, vous rejoindrez facilement Bas Morand pour basculer sur l'autre versant.

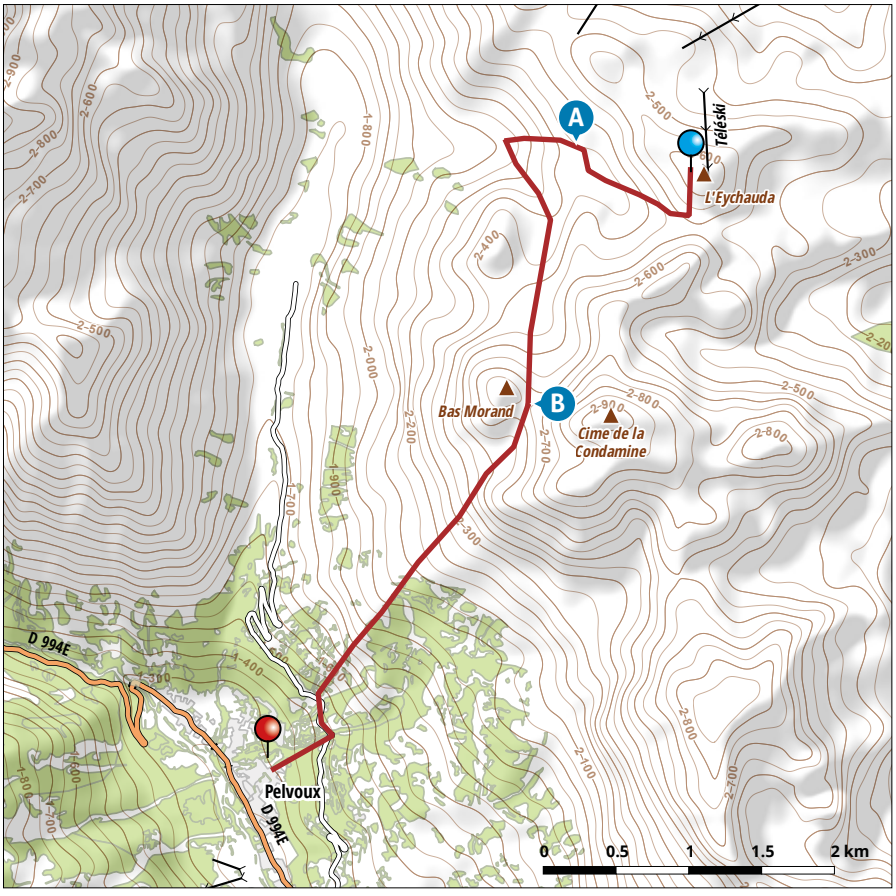
De là, de belles pentes offrant une vue panoramique sur la vallée de Vallouise vous attendent.

En fonction de l'enneigement, jusqu'à 1400 m de dénivelé négatif s'offrent à vous pour arriver au village de Pelvoux.

De là, vous pouvez revenir sur Serre Chevalier en taxi ou avec un véhicule, ou bien prolonger l'aventure dans la petite station de Pelvoux qui offre de belles possibilités de freeride mais également de freerando jusqu'au sommet de La Blanche.

Dénivelé positif 500 m
Dénivelé descente 1 900 m
Cotation Peu difficile
Altitude départ 2 659 m
Altitude sommet 2 656 m





© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM



© JULIEN BURTHIER

▲ ***EN MODE DESCENTE.*** *Jusqu'à 1400 m de descente d'une traite pour arriver à Pelvoux.*

PRATIQUE

LOCATION DE MATERIEL

Elixir Shop à Monetier
www.elixirshop.fr

Brechu Sports à Villeneuve
www.brechu-sports.fr

GUIDES

ESI Monetier
www.esi-monetier.com

Bureau des guides de Serre-Chevalier
www.guides-serrechevalier.com

ESF Serre-Chevalier
www.esf-serrechevalier.com

ET AUSSI

Le Dôme de Monetier

Du sommet du télésiège de l'Yret, point culminant de la station de Serre Chevalier à 2 780m d'altitude, cet itinéraire vous emmène au sommet du Dôme de Monetier. De nombreuses possibilités s'offrent à vous pour la descente.

Dénivelé positif 1 100 à 1 200 m
Dénivelé descente 2 500 à 2 700 m
Cotation Moyennement difficile
Altitude sommet 2 780 m



▲ ***ANIMATION EN SOIRÉE À LA ROSIÈRE.*** *Une initiation conviviale qui prépare des sorties plus sauvages.*

Randonner sur des pistes balisées

La nature sauvage, les champs de poudreuse encore vierge… C'est ce qui fait le sel du ski de randonnée mais aussi ce qui peut retenir les novices. Pourquoi ne pas s'essayer sur un de ces itinéraires sécurisés et balisés qui fleurissent dans les stations françaises ?

Pour offrir un terrain de montée aux randonneurs, les stations ont créé des espaces réservés, sécurisés, pour tester le ski de rando sans stress ni pression. Ces parcours permettent une approche en douceur de la pratique. Si certains d'entre eux sont en accès libre, d'autres peuvent nécessiter un (petit) forfait. Pour la plupart des itinéraires, la descente s'effectuera sur les pistes damées.
Comme l'explique Jean Regaldo, directeur du domaine skiable de La Rosière, station savoyarde connectée au domaine skiable franco-italien de San Bernardo, « les itinéraires balisés destinés au ski de randonnée sont essentiellement utilisés par deux types de public assez différents : les « collant pipettes » (NDLR : skieurs aguerris ayant une pratique sportive, qui montent régulièrement comme d'autres font du running…) qui en profitent pour multiplier les entraînements sur un parcours facilement accessible, et une clientèle "ski séjour" qui veut s'essayer à cette activité ».

Une étape d'apprentissage

À La Rosière, trois pistes ont été ouvertes durant l'hiver 2015. Les enquêtes de satisfaction indiquent que 8 % des skieurs ont pratiqué cette activité. Dans cette station, la création de pistes balisées relève d'une demande de la clientèle pour une offre de ski hors-piste sécurisé. Elle a également pu permettre une diminution sensible des cas de skieurs remontant les pistes damées à peau de phoque, pratique dangereuse et formellement déconseillée.
Mais, la pratique du ski rando sur pistes balisées est tout de même à envisager comme une étape. Selon Jean Regaldo, « à un moment donné, l'idéal est de passer par un guide ou un moniteur qui saura apporter les bons conseils techniques et, surtout, vous permettre d'accéder au plaisir de vrais espaces hors-piste ». Enfin, itinéraire balisé ou pas, on n'oubliera pas kit DVA (détection de victimes en avalanche), pelle et sonde.
Ces nouvelles pistes sont aussi l'occasion pour les stations d'enrichir leur palette d'animations. La Rosière propose ainsi des "mardi découverte" en soirée, avec un casse-croûte collectif à la clé. Val Thorens propose une sortie similaire, le mercredi cette fois, avec vin chaud et soupe à l'oignon. Même civilisée, la randonnée n'oublie pas la convivialité. ■

12 stations équipées à découvrir

STATION	ITINÉRAIRES	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALTITUDE DÉPART	NIVEAU*	TARIF	LIEUX DE DEPART
ARÊCHES-BEAUFORT Savoie	Trace Rouge	360 m	3 km	2 000 m	★★	14,80 € / jour	TS du Grand Mont
	Trace Bleue	300 m	2 km	2 300 m	★	14,80 € / jour	TS des Bonnets rouges Prolonge la Rouge
	Trace Noire	700 m	2,2 km	1 860 m	★★★	14,80 € / jour	Station du Planay
ALPE DU GRAND SERRE Dauphiné	#1	500 m	4 km	1 370 m	★★	Gratuit	Office du tourisme
	#2	150 m	1,3 km	1 570 m	★	Gratuit	TK de l'Ollière Prolonge la #1
	#3	240 m	1,7 km	1 570 m	★	Gratuit	TK de l'Ollière Prolonge la #1
CHAMONIX Haute Savoie	Les Houches	900 m		1 000 m	★★★	Gratuit	TC du Prarion
	Le Tour / Charamillon	740 m		1 460 m	★★★	Gratuit	Station du Tour
	Le Tour / Les Posettes	730 m		1 460 m	★★★	Gratuit	Station du Tour
	La Trapette	720 m	4,5 km	1 230 m	★★★	Gratuit	Parking des Grands Montets
CHAMROUSSE Isère	La Croix de Chamrousse	510 m	4 km	1 750 m	★★	Gratuit	Chamrousse 1700, près des motos neige
COURCHEVEL Savoie	Millet Ski Touring	500 m	3,2 km	1 350 m	★★	Gratuit	Le Praz, off. du tourisme
	PLUM KV	1 000 m	5 km	1 350 m	★★★	Gratuit	Le Praz, off. du tourisme
LA PLAGNE Savoie	#1	350 m	5 km	1 940 m	★	Gratuit	TC de la Roche de Mio
	#2	350 m	4 km	1 940 m	★	Gratuit	Plagne Centre
	#3	485 m	3,5 km	1 575 m	★★	Gratuit	TS de La Roche
	#4	625 m	5 km	1 400 m	★★	Gratuit	Montalbert, route du "chemin des animaux"
	#5	390 m	3,7 km	1 440 m	★	Gratuit	TC des Coches
	#6	930 m	6 km	1 250 m	★★★	Gratuit	TC de Champagny
LA ROSIÈRE Savoie	Parcours de l'Hermine	754 m		1 180 m	★★★	Gratuit	Ecudets (Seez)
	Parcours du Roc	483 m		1 850 m	★★	Gratuit	Bas de la piste Tétras
	Parcours à Serge	488 m		1 850 m	★★	Gratuit	Départ des Eucherts
LES ARCS Savoie	Trace des Arcs	440 m	2,5 km	1 630 m	★★	Gratuit	TS du Mont-Blanc
	Arc 1800	440 m		1 810 m	★★	Gratuit	TC des Villards
	Peisey	650 m		1 650 m	★★	Gratuit	TS du Parchet
PEYRAGUDES Hautes-Pyrénées	Crête d'Aube	350 m		1 600 m	★	Gratuit	Parking Privilège
	Du Bois	350 m		1 500 m	★	Gratuit	Vallée du Larboust, sous le village d'Agudes
VAL CENIS Savoie	L'escapade	430 m		1 400 m	★	Gratuit	Village
VAL THORENS Savoie	#1	300 m	2,6 km	2 280 m	★	Gratuit	Village (bâtiment Gébroulaz)
VAL D'ISÈRE Savoie	#1	500 m	2 km	1 850 m	★★	Gratuit	Solaise / TK Savonnette

Niveaux : ★ Facile ★★ Difficulté moyenne ★★★ Engagé

TK Téléski **TS** Télésiège **TC** Télécabine

ALTERNATIVE 1

La tentation de la raquette

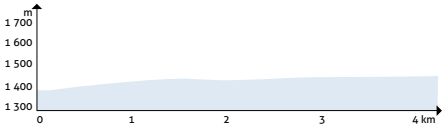
Autour du cirque de Gavarnie

Au cœur du parc national des Pyrénées, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, le cirque de Gavarnie est un cirque naturel particulièrement remarquable de par ses dimensions (les sommets qui l'encadrent s'élèvent à plus de 1 500 mètres au-dessus du fond du cirque), sa régularité et le caractère majestueux et préservé de son cadre. Parmi les sites les plus fréquentés du massif pyrénéen, le cirque gagnera à être découvert en hiver et en raquette : l'affluence y est moindre.

La randonnée démarre au village de Gavarnie proprement dit en aval du cirque et ne présente qu'un faible dénivelé. Entre forêts et ruisseaux, avant de déboucher sur le panorama spectaculaire du cirque, cet itinéraire est idéal pour découvrir la raquette dans un cadre exceptionnel.

Pour ceux qui chercheraient un parcours plus sportif, les abords du cirque ne manquent pas de possibilités. L'itinéraire du plateau de Saugué est une alternative intéssante, l'idéal étant de disposer de deux véhicules : l'un que l'on laissera à Saussa, départ de la randonnée, l'autre qui sera préalablement garé à Bareilles, à l'arrivée. On bénéficiera alors de conditions optimales pour parcourir les 300 mètres de dénivelé positif et les 10 kilomètres qui permettront de s'élever sur le plateau de Saugué, dans une ambiance très nordique, avant d'effectuer la redescente sur Bareilles avec le cirque de Gavarnie en toile de fond.

Dénivelé 70 m
Distance 6 km
Durée 3 h
Départ Gavarnie



PRATIQUE

LOCATION DE MATÉRIEL

La Cordée
www.ski-trail-gavarnie-cauterets.fr

GUIDES

Alain Maystre
06 32 73 68 90
guide-gavarnie.fr

Yvan Brun
06 85 09 80 44
yvan-gavarnie.com

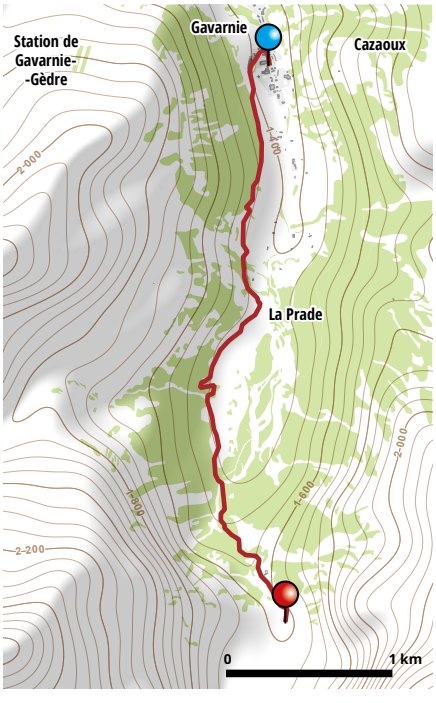
▼ ***FACE AU CIRQUE DE GAVARNIE.*** *Une ambiance plus tranquille que l'été.*



© PIERRE MEYER / OT GAVARNIE

Pratiquer les raquettes

Pratiquée par des seniors mais aussi de plus en plus par des jeunes, la raquette est surtout moins technique que le ski et reste le moyen le plus simple d'explorer la montagne l'hiver pour peu que les pentes ne soient pas trop raides et la neige pas trop dure. Le plaisir est alors de progresser dans la nature endormie, le silence à peine troublé par le bruit feutré de ses pas dans la neige. Furtif, l'adepte des raquettes à neige aura souvent la chance de surprendre des animaux. Coté budget, comptez une quarantaine d'euros pour les premiers prix. Outre les vêtements adéquats, l'équipement doit être complété d'une paire de bâtons (téléscopiques de préférence) et naturellement par le matériel de sécurité usuel (DVA, pelle, sonde).



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

ALTERNATIVE 2

Et pourquoi pas le fatbike ?

À travers le Vercors

Le ski vous effraie et la raquette vous fatigue ? Essayez le fatbike. Ce vélo à roues très larges se joue de tous les types de terrains et l'un de ses environnements favoris est... la neige qu'elle soit poudreuse, damée ou fondue.

En France, la station de Villars-de-Lans, dans le Vercors, est précurseur sur cette activité et propose depuis 2016, le premier « Fat Bike Resort » de France, en mode été comme en mode hiver. Il s'agit d'un espace consacré à la pratique de cette activité avec une quinzaine de parcours balisés soit 130 kilomètres de pistes.

Longs de 1,5 à 14 kilomètres, ces parcours peuvent compter jusqu'à 400 mètres de dénivelé. Ils sont classés par niveau, suivant une signalétique par couleur, comme en ski : bleu-vert pour les parcours les plus faciles et jusqu'à rouge-noir pour les plus ardus. La plupart des parcours sont en accès libre et le niveau est globalement très accessible.

Mais, si vous avez de plus grandes ambitions, le Vercors se prête également à des parcours en itinérance sur les itinéraires GTV (Grandes Traversées du Vercors).

En VTT ou en fatbike, vous pourrez vous lancer dans le tour du Vercors qui se parcourt en 4 jours et 230 kilomètres. Ou bien dans l'une des traversées du massif, par les hauts plateaux ou par la variante dite du « chemin du soleil», deux itinéraires qui comptent respectivement 96 et 130 kilomètres et pourront être parcourus en 3 à 4 jours.

PRATIQUE

LOCATION

Altiplano Sport
www.altiplano-sport.fr

Velectrip
www.velectrip.net

PARTIR AVEC UN GUIDE

Vélorizons
www.velorizons.com

BeBike
www.bebike.fr

Y ALLER

En voiture, Villard de Lans est situé à 45 mn de Grenoble, 1h45 de Lyon via l'autoroute A48.

▼ ***TOUTES TAILLES.*** *Des modèles 20 et 24 pouces pour enfants sont disponibles à la location.*



© S.CHARLES

Fatbike, le vélo qui passe partout

Un VTT comme un autre mais avec de très gros pneus… Voilà, à peu près, la définition que l'on peut donner pour ce nouveau type de loisir sur deux roues né dans les années 80 et devenu populaire en Amérique du Nord au début des années 2010.

Concrètement, un fatbike est un VTT doté de pneus de 4 à 5 pouces de large (contre maximum deux pouces sur un vélo normal) et d'un ensemble cadre-fourche adapté. Pas besoin de suspension : les pneus, de par leur taille, peuvent être gonflés à basse pression et gomment ainsi le relief du terrain. Autre avantage : le fatbike ne craint pas les terrains meubles comme la boue, le sable ou la neige.

Avec ses 3 à 4 kilos de plus qu'un vélo classique, le fatbike porte bien son nom. Ajoutez à cela la résistance au roulement produite par la largeur de ses pneus, il est tout sauf une monture de compétition. Mais ses capacités de franchissement font de lui un véritable tout-terrain. À son guidon, on trouve d'autres plaisirs comme celui d'agrandir très nettement son terrain de jeux habituel, et ceci même si l'on n'est qu'un cycliste très moyen.

D'ailleurs, côté prise en main, rien à craindre. Le fatbike est un vélo qui pardonne les erreurs : très stable, il se joue des racines et autres cailloux et bénéficie d'une excellente adhérence dans les virages. Il est donc tout à fait recommandé pour tout public d'autant plus que certains modèles, dotés d'une assistance électrique, rendent sa pratique accessible aux moins sportifs.

EN CHIFFRES

Le chamois

500 000

Avec environ 500 000 individus, le chamois des Alpes représente la plus importante population de France. Son nom scientifique signifie « chèvre des rochers ». L'isard pyrénéen lui ressemble beaucoup, en plus petit. Les deux espèces se seraient séparées il y a environ 10 millions d'années lors d'une période de réchauffement. Les chamois des Alpes et ceux des Pyrénées ont alors évolué de manière différente.

500 m

La vue du chamois lui permet de distinguer un mouvement à près d'un demi-kilomètre dans la pénombre, mais cet animal éprouve des difficultés à identifier des objets immobiles même proches de lui. Son ouïe est habituée aux bruits liés aux activités humaines. Leur sens le plus développé est l'odorat. Ce sens leur permet de confirmer, par vent favorable, la présence d'intrus à plus de 500 mètres.

0 L d'eau

Les chamois ne boivent presque jamais d'eau. Ils la trouvent en grande quantité dans les plantes qu'ils ingurgitent. Quelques fois à la fin des poursuites du rut ou en été par grande chaleur, les boucs mangent de la neige. Les chamois évitent d'instinct les zones exposées au soleil, ce qui réduit les pertes en eau et leur permet de trouver leurs plantes préférées.

25 ans

Les chamois peuvent vivre jusqu'à 25 ans, mais peu dépassent 15 ou 16 ans. Leur poids diminue à partir de 10 ans environ et cela jusqu'à leur mort. Comme chez les humains, les femelles ont une plus grande espérance de vie.

50 km/h

Les chamois se déplacent par bonds. Les plus vifs peuvent prendre la fuite à une vitesse maximum de 50 km/h.

4 750 m

On croit souvent que les chamois se cantonnent à la haute montagne, ce qui est faux. Dans les Alpes, ils sont en fait repoussés par l'homme à l'étage alpin. L'altitude qu'ils affectionnent le plus est la zone des forêts et la partie inférieure des zones pastorales, entre 800 et 2 300 mètres. Plus haut, la présence de pelouses alpines devient rare. Ils peuvent cependant effectuer des incursions à haute altitude : on en a repéré juste sous le sommet du Mont Blanc à 4 750 mètres. En l'absence de l'homme, le chamois peut s'établir à des altitudes basses, comme dans le Jura ou dans les Vosges du Sud jusque vers 600 mètres.

-25° C

Le chamois peut vivre dans des moyennes de températures hivernales de -10 °C et des maximums estivaux de 25 °C. Les chamois sont très bien protégés du froid par leurs naseaux velus et leur queue courte qui limitent en hiver une perte trop importante d'énergie ainsi que par leur épaisse fourrure hivernale : une température de -25 °C les laisse parfaitement indifférents. Si température et précipitations ne semblent pas gêner le chamois outre mesure, il en va autrement de la neige, surtout si elle est abondante, car elle les contraint à des efforts accrus alors que la nourriture se fait rare.



© FOTOLIA

100

Une harde peut être constituée d'une centaine de chamois ou de quelques têtes. Sa composition ne change pas de juillet à octobre où l'on trouve des mères escortées de leur chevreau, des jeunes boucs et parfois de vieux boucs.
Les boucs adultes ont quitté la harde et vivent en solitaires ou par groupe de deux ou trois. C'est la vieille femelle stérile qui mène le groupe. Dans les couloirs d'avalanches ou les passages délicats, c'est elle qui passe la première et les autres suivent un par un. Étant stérile, la perte est moins grave en cas d'accident.

1 prédateur : l'aigle royal

L'aigle n'hésite pas à s'attaquer aux jeunes, même si le petit chevreau a un poids à la limite de sa capacité de transport (3 à 6 kilos), ce qui peut le contraindre à se poser et à peut-être laisser échapper sa proie. Beaucoup d'attaques se soldent par des échecs. L'impact de ce prédateur sur les populations de chamois est mal connu.

NANTES

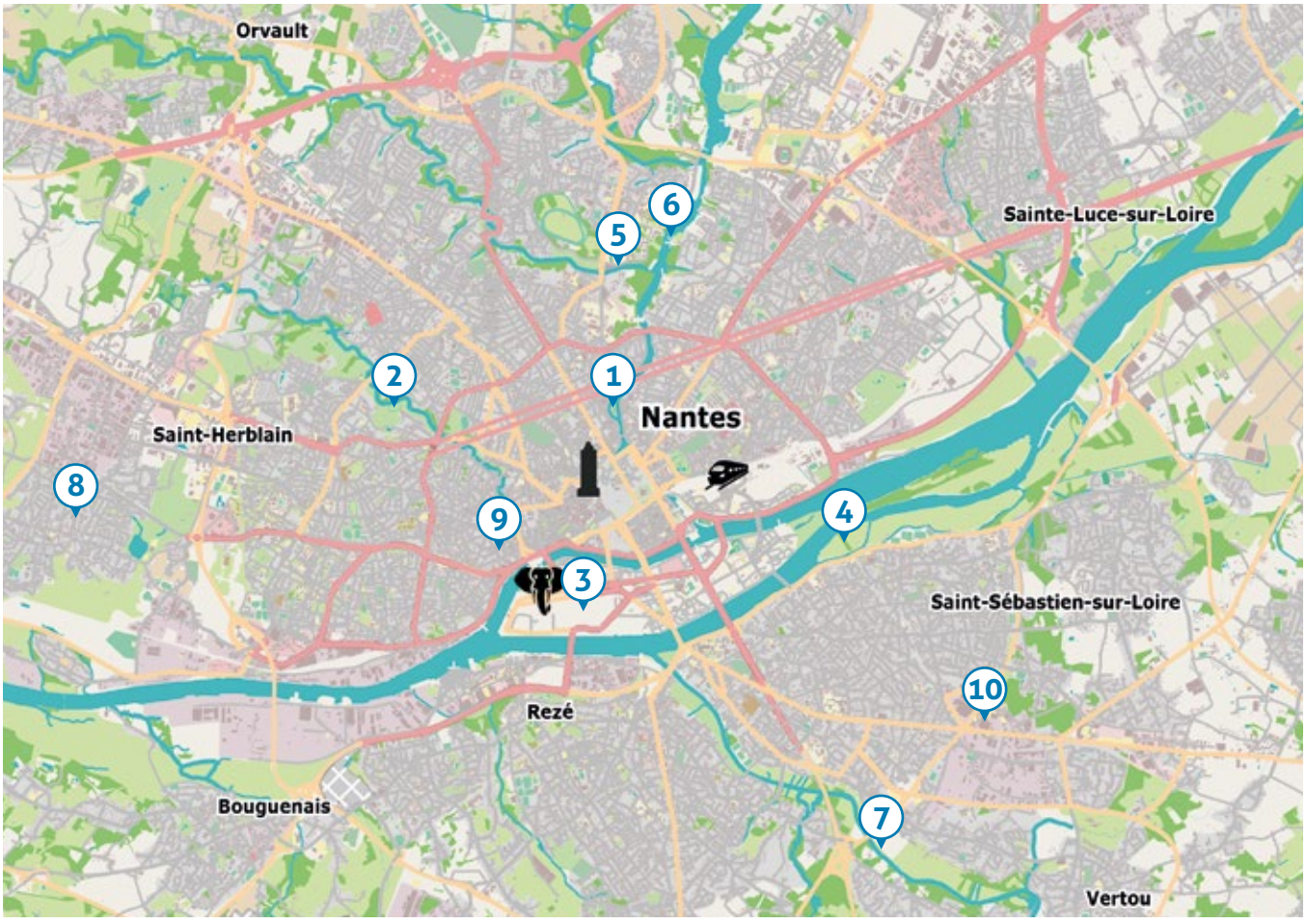
UNE VILLE AUTREMENT

L'aventure se trouve au coin de la rue. Dans chaque numéro, OutdoorGo ! vous propose les bons spots et bonnes adresses "outdoor" d'une métropole.



©VILLE DE NANTES

▲ ***KAYAK SUR L'ERDRE.*** *Un spot très agréable aussi bien en ville qu'à l'extérieur.*



© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

▼ ***SUR L'ILE DE NANTES.*** *Des parcours variés, du très vert au très branché.*

COURIR

En plus d'être une des métropoles les mieux classées parmi les villes françaises «où il fait bon vivre», Nantes multiplie les initiatives vertes, ce qui fait de la cité des ducs une ville particulièrement «outdoor». Le principal rendez-vous des coureurs se trouve **le long de l'Erdre** ①, affluent particulièrement calme de la Loire : en partant de l'Ile de Versailles, vous vous trouverez très vite en terrain naturel. La montée au pont de la Jonelière vous permet de faire une boucle bien sympathique de près de 9 kilomètres. Le **val de Chézine** ② (départ au centre ville, en bas de l'Avenue Boissier) offre une alternative tout aussi verte à l'Erdre, en moins aérée. Les amateurs d'architecture préféront le parcours plus jeune et plus urbain de l'**Ile de Nantes** ③ qui passe par des lieux emblématiques du Nantes tendance (départ à l'Ecole d'architecture, Eléphant, hangar à bananes...) Vous courez le long de la Loire, il y a de l'espace mais aussi du vent. Sud-Loire, le **parc du Crapa** ④ vous propose ses vastes allées. Ambiance famille mais évitez les jours de crue ou de pluie soutenue, la boue y fait rapidement son apparition.



© MARC CORTÉS


© GINO MACCARINELLI

PÉDALER

La ville est située au carrefour de deux routes Eurovélo, ces itinéraires cyclables européens : la numéro 1 qui relie le Cap Nord au sud du Portugal en passant par la façade Atlantique en France, et la numéro 6 dont Nantes est le point de départ, qui traverse la ville d'Ouest en Est sur un nouveau parcours aménagé le long de la Loire et qui s'achève... sur les rives de la mer Noire. Pour les adeptes du VTT, il est possible de trouver un véritable itinéraire tout terrain depuis le centre-ville. Pour cela, suivre la rive ouest de l'Erdre jusqu'à trouver son affluent, le Cens. Depuis le confluent, il est possible de suivre le cours de ce dernier sur plusieurs dizaines de kilomètres via un chemin aménagé ⑤. Et si l'on ne souhaite pas revenir sur ses pas, le retour en ville peut se faire via le parc de la Gournerie puis le val de Chézine.

◀ ***DEVANT LE CHATEAU DES DUCS.*** *Au croisement de deux routes Eurovélo.*

▼ ***LE LONG DE L'ILE DE VERSAILLES.*** *L'Erdre est tout à fait adaptée au stand-up paddle.*

PAGAYER (KAYAK, SUP)

Avec ses nombreux cours d'eau, Nantes est une ville tout à fait adaptée à la pratique du kayak. Attention, s'engager sur la Loire nécessite de savoir ce que l'on fait, son cours pouvant être tumultueux et les courants parfois forts. Sur l'Erdre⑥ ou la Sèvre⑦, en revanche, pas de problème : ces deux rivières sont très tranquilles. À noter : une balade au fil de l'Erdre permettra de découvrir les « folies » nantaises, ces belles demeures de villégiature construites du XVII^{e} au XIX^{e} siècle par la bourgeoisie nantaise et notamment les armateurs.
Sur le cours de l'Erdre, à 10 minutes du centre-ville, le Centre Nautique Nantais regroupe trois opérateurs proposant locations et cours :
- NACK (Nantes Atlantique Canoë Kayak)
- CVAN Nantes
- Ville de Nantes

Sur le cours de la Sèvre :
- Canoë Kayak Vertou

Des loueurs et guides spécialisés SUP et proposant des parcours en rivières et sur mer :
- SUP Xpérience
- Nantes Paddle Experience



© NANTES PADDLE


© ELCAP

▲ ***EL CAP.*** *Le plus haut mur nantais.*

INDOOR

Parmi les salles d'escalade privées ne nécessitant pas d'abonnement à l'année, on trouve plusieurs espaces valant le détour : El Cap ⑧ avec son (très) grand mur (il culmine à 17 mètres), Pic&Paroi ⑨ en plein centre-ville, ou Altissimo ⑩ qui permet de grimper sur mur en solo grâce à un système d'assurance automatique. Même si la région n'est pas connue pour son relief, des sites extérieurs existent (voir ci-contre).

Les meilleures salles d'escalade :
- **El Cap**
- **Altissimo Escalade**
- **Pic et Paroi**

Les meilleures piscines :
- **Petit-port** Pour les enfants
- **Petite Amazonie** Pour son ambiance zen
- **Léo Lagrange** Pour faire des longueurs

ÉVÉNEMENTS

LES FOULÉES DE L'ÉLÉPHANT

Une épreuve festive, populaire et accessible qui se court de nuit, en parallèle du marathon de Nantes.
Distance : 10 km. Participants : 7 000.
Date : début avril.

LE TRAIL DU VIGNOBLE

Au milieu des vignes du sud nantais, des distances de 12 à 40 kilomètres et un défi sur 10 heures en solo ou par équipe.
Distance : à partir de 12 km. Participants : 4 000. Date : mars.


© MLV PHOTOS


© JEAN-DOMINIQUE BILLAUD

LA FÊTE DU VÉLO

Une fois par an, la fête du vélo permet de se balader en famille ou entre amis sur des itinéraires sécurisés. À Nantes, cela se passe en bord de Loire avec des parcours variant de 8 à 47 kilomètres. Plus de 15 000 personnes ont répondu à l'appel lors de l'édition 2016. Date : juin

LES SIX HEURES DE L'ERDRE

Ouverte à tous, les 6 heures de l'Erdre proposent à des équipes de une à six personnes de se relayer afin de parcourir la plus grande distance possible sur la boucle du parcours. Date : novembre.

AUX ALENTOURS DE **NANTES**


© LAD/T.LOCQUARD

Proche de la mer, Nantes permet de se rendre au départ de spots de kayak de mer ou de SUP en moins d'une heure. Viser St Nazaire, Pornic, la Baule, Pornichet ou, mieux encore, Piriac.

Pour trouver plus de reliefs et des parcours dans la nature, on conseillera les **itinéraires en vélo autour de Clisson**, Mauves-sur-Loire ou le vignoble autour de Château-Thébaud.

La base de loisirs de **Pont Caffino,** juste au sud de Château-Thébaud, le long de la Maine, offre de multiples possibilités. Notamment un site naturel d'escalade.
www.pontcaffino.fr



© TÉPACAP

Les adeptes de l'accrobranche et des parcours aventures trouveront leur bonheur à Savenay avec le parc « La Vallée des Korrigans » et son activité « Tépacap! »
lavalleedeskorrigans.fr
Ou à Carquefou avec Accrocimes
www.acrocime.com

Toutes les adresses sur www.outdoorgo.com/nantes/

OUTDOORGO.COM

Participez au magazine



Publiez vos récits de voyage

Présentez-nous en quelques phrases vos plus belles aventures « outdoor ». La rédaction sélectionnera les expériences les plus séduisantes et vous recontactera pour publier votre témoignage et vos images.

outdoorgo.com/monvoyage/

Demandez un coup de pouce pour un projet enthousiasmant



Vous montez un projet d'aventure ou d'exploration insolite ou spectaculaire ? En 2017, à l'occasion de son lancement, OutdoorGo ! propose, pour chaque parution, une bourse de 1 000 € pour aider à financer un projet.

outdoorgo.com/monprojet/

Publiez vos plus belles photos outdoor

Déposez vos plus belles images sur notre site : les meilleures seront publiées dans le magazine.
En 2017, pour chaque parution, trois photos seront récompensées par des lots.

outdoorgo.com/mesphotos/

Réagissez à nos articles, apportez-nous vos idées

Echangez vos avis et vos adresses, complétez nos informations sur les sujets de chacune de nos éditions.
Donnez-nous aussi vos idées de destinations ou de sujets à traiter.

outdoorgo.com/monavis/

@OutdoorGoMag

ÉQUIPEMENT *& marques*

- S'ÉQUIPER LÉGER 67
- 5 APPLIS POUR RANDONNER 72
- CONSEILS CADRAGE PHOTOS 73
- LA SAGA ROSSIGNOL 74
- INTERVIEW TERRES D'AVENTURE 76
- TOP DES MARQUES OUTDOOR 77
- OUTDOOR & ENTREPRISES 78

S'équiper léger

Sac à dos, tente, duvet, matelas : en trek, les quatre piliers du bivouac représentent un tiers du poids que vous avez sur le dos. Pour nous permettre d'aller plus vite, plus loin et avec le sourire, les fabricants proposent des modèles optimisés. OutdoorGo! vous présente les plus performants dans chaque catégorie.

Marcheur, coureur, skieur, cycliste… Pour tous, le poids, c'est l'ennemi. Mais, le « plus léger » fait appel à des matériaux ou des conceptions spécifiques. Il a donc un prix. Avant de calibrer son investissement, rappel des quatre apports fondamentaux que procure l'utilisation d'un matériel optimisé en poids.

SÉCURITÉ Et oui, moins de poids, c'est aussi moins de stress pour les parties fragiles de notre anatomie. À effort équivalent, pieds, chevilles, genoux… risqueront moins la blessure avec une charge plus légère.

ENDURANCE Moins d'énergie à consacrer au portage de son équipement, c'est autant de gagné pour avancer et donc pour aller plus loin ! Et ça, c'est quand même une bonne nouvelle…

CONFORT On a tous dans un coin de la tête le souvenir d'une sangle de sac à dos creusant son sillon dans notre épaule monopolisant ainsi toute notre attention au détriment du magnifique paysage traversé. Si seulement ce satané sac avait été moins lourd…

SIMPLICITÉ Au moment de faire son sac, il n'y a pas de secret : quand on a bien tout pesé et soupesé, pour s'alléger, il faut savoir faire le tri et se débarrasser du superflu. Et c'est une autre vertu de la chasse au poids : moins d'objets ou d'équipements à gérer, c'est aussi plus de place dans la tête pour l'essentiel : le paysage, la convivialité du moment, l'effort...



© I STOCK

SACS À DOS

→ 35-45 litres autour de 1 kilo (1-2 jours)

LES POINTS À EXAMINER

Choix du volume
On n'achète pas un contenant sans tenir compte du contenu. Avant l'achat d'un sac à dos, il est donc bon d'évaluer la quantité de matériel que l'on souhaite emporter. Pour cela, rien de plus simple : le test du sac poubelle. Il suffit de le remplir avec son matériel et de se référer à la contenance affichée.

Rapport poids / litrage
Impossible de comparer directement les poids de sacs de volumes différents. L'étalon de comparaison, c'est le rapport poids/litrage. Pour les sacs légers, ce rapport se situe autour de 25 grammes par litre (g/L) . Les sacs ultra-légers ont un rapport d'environ 10-12 g/L. Naturellement, plus le sac a un gros volume, plus son rapport poids/litrage est bon.

Armature ou pas ?
La fonction d'une armature est de répartir le poids d'une charge importante sur les hanches. Comme, en randonnée légère, on vise moins de 10 kilos, pas besoin de s'encombrer d'une armature.

Réglage de la taille
Se situant souvent au niveau de l'armature, ces systèmes n'ont à priori pas d'intérêt sauf si vous prêtez souvent votre sac ou si vous êtes en croissance ! À éviter dans la plupart des cas donc.

Forme
C'est une question de compromis. Tout en hauteur, un sac permettra de mieux répartir la charge mais l'accès aux objets rangés tout en bas sera rendu difficile. Plus petit et plus large, c'est l'inverse...

Accessoires
Sursac intégré, poche d'eau intégrée, accroche piolet, sangle de rappel de charge... Les fabricants rivalisent d'astuces pour rendre leur sac plus pratique ou pour s'adapter aux normes marketing en vigueur. À choisir avec parcimonie donc car, généralement, toute fonctionnalité supplémentaire se retrouvera sur la balance.

Système de compression
À nos yeux, une exception parmi les accessoires. Le système de compression peut-être utile si le volume du pack est censé se réduire significativement au cours de la progression. On pourra ainsi réduire le volume du sac au fur et à mesure qu'il se vide.

Avec ou sans rabat
C'est un choix : les poches que contient le rabat sont pratiques mais là encore rajoutent du poids.



Cilao iZi 37
Le must

Léger et confortable, l'IZI 37 est une référence notamment chez les guides. Doté de bretelles 4 brins et d'un dos en mousse bien aéré, il est très robuste et dispose de poches facilement accessibles.

Poids	990 g en taille M
Volume	37 L
Caractéristiques	Ceinture ventrale, porte piolets, possibilité de porter une paire de ski
Prix	**225 €**



Osprey Exos 38
Le rapport qualité-prix

Spécialiste du sac ultraléger, Osprey propose un modèle confortable qu'il ne faudra toutefois pas trop charger. On note également un bon niveau d'accessoirisation (poches, attache-bâtons...).

Poids	970 g en taille M
Volume	38 L
Caractéristiques	Sangles de compression, porte piolet, ceinture ventrale avec poche zippée, rabat amovible
Prix	**138 €**



Exped Lightning 45
Pour avoir un peu plus de place

Avec sa fermeture par enroulement, le Lightning 45 assure une étanchéité sans faille. Ce type de fermeture, en restant partiellement ouverte, permet également d'emporter plus de charge.

Poids	1 050 g en taille M
Volume	45 L
Caractéristiques	Fermeture par enroulement très pratique, armature centrale en aluminium
Prix	**225 €**

Prix Les prix mentionnés sont indicatifs. Ils ont été estimés sur la base de prix de vente pratiqués par des enseignes outdoor dont des sites de vente en ligne.

L'ALTERNATIVE



Carrix
Le chariot de marche

Alléger de 75% la charge ressentie sur le dos... Voilà une proposition qui mérite qu'on s'y intéresse ! C'est celle du Carrix, un chariot de marche constitué d'un harnais attaché à une structure.

Caractéristique	Structure de la remorque en X en aluminium
2 roues	L'une de 20 cm de diamètre en caoutchouc supporte la charge ; l'autre, plus petite (10 cm de diamètre) aide à passer les obstacles
Dimension pliée	75 x 26 x 20 cm
Dimension montée	198 cm (longueur) - 63,5 cm (au plus large)
Charge maximum conseillée	20 kg
Prix	**769 € (avec le harnais)**

Trois saisons autour de 2 kilos ←

TENTES



MSR Hubba Hubba NX
La classique

Reconnue pour sa facilité de montage, elle peut se transformer en tarp en enlevant la chambre intérieure et en ajoutant un tapis de sol (non fourni). MSR propose aussi le modèle Elixir (229 € pour 2,6 kg).

Poids	1720 g
Capacité	2 personnes
Dimensions intérieures	213 x 127 cm
Imperméabilité toit	1000 Schmerber
Imperméabilité sol	10 000 Schmerber
Caractéristiques	Armatures intérieure, une porte, ouverture de ventilation protégée de la pluie
Prix	**350€**



Exped Cetus II UL
Le luxe de l'espace

Doté d'une abside, l'Exped Cetus vous permettra de loger facilement vos équipements. Sa porte latérale protège du vent et des intempéries. Sa forme en tunnel permet d'augmenter l'espace utile.

Poids	2180 g
Capacité	2 personnes
Dimensions intérieures	220 x 130 cm
Imperméabilité toit	1500 Schmerber
Imperméabilité sol	10000 Schmerber
Caractéristiques	Armatures extérieure, une porte latérale
Prix	**560 €**



Quechua QuickHiker Ultralight 2
Le premier prix

À ce prix-là, pourquoi ne pas se laisser tenter ? D'autant que ce modèle de la marque Quechua produite par Décathlon offre une bonne accessibilité avec ses deux portes latérales.

Poids	1960 g
Capacité	2 personnes
Dimensions intérieures	210 x 130 cm
Imperméabilité toit	Non communiqué.
Imperméabilité sol	Non communiqué
Caractéristiques	Deux portes latérales dont une avec espace de rangement
Prix	**150 €**

L'ALTERNATIVE



Six Moon Designs
Gatewood Cape

Et pourquoi ne pas gagner deux fois du poids? C'est peut-être ce que s'est dit la marque Six Moon Designs en concevant cette cape de pluie qui se transforme en tarp. Ainsi on allège son sac une première fois en éliminant un équipement et une deuxième fois en comparant le poids de ce modèle avec la plupart des abris du marché.

Poids	312 g
Capacité	1 personne
Saisons	2
Dimensions repliée	Tient dans la poche
Imperméabilité	3500 Schmerber
Prix	**155 €**

LES POINTS À EXAMINER

Quel type de tente ?
C'est un choix fondamental car il oriente tout de suite vers un type d'usage et une catégorie de poids... Ainsi, si le tarp (une toile unique servant d'abri semi-ouvert) est la solution de loin la plus légère, il est à réserver au climat les plus doux ou à l'été. Il pourra même être nécessaire de l'accessoiriser d'une moustiquaire afin de se protéger des insectes.
Viennent ensuite les « véritables » tentes mono-paroi et double-paroi. Juste après le tarp, la tente mono-paroi est celle qui offre la plus grande économie de charge. De plus, par rapport aux tarps, elle offre une protection totale (isolation du sol également). En revanche, ce type de matériel est sensible à la condensation et nécessitera de bien la ventiler. La tente double-toit représente, quant à elle, le type le plus répandu. Son usage est le plus large avec notamment une bonne protection contre les intempéries et le froid. Bien entendu, en moyenne, tout cela se paie au moment de passer sur la balance.

Les aérations
D'elles vont dépendre la tendance à se couvrir de condensation ou non d'une tente. Si cela n'est pas un problème pour les tarps, c'est en revanche une caractéristique importante pour les tentes simple et double paroi. Les aérations doivent être bien réparties mais ne doivent pas transformer la tente en couloir à courants d'air.

L'imperméabilité
Caractéristique valable pour la toile extérieure, l'imperméabilité se mesure en Schmerber, c'est-à-dire en millimètres de colonnes d'eau au-delà desquels la toile n'est plus étanche. À noter : c'est le tapis de sol qui nécessite l'emploi de la toile la plus imperméable en raison de la pression exercée sur lui par les occupants.

Deux, trois ou quatre saisons ?
Relativement explicite cette indication permet de savoir tout de suite quelles conditions météorologiques une tente est capable d'affronter. Si la tente deux saisons est à réserver à l'été, une quatre saisons devra être capable d'affronter les bourrasques et supporter le poids de la neige.

Arceaux
Aluminium ou fibre de verre ? Si le premier est plus cher, il est également plus léger. Penser à vérifier comment se fixent les arceaux. Sur la toile extérieure : la tente pourra se transformer en tarp. Sur la toile intérieure, montée seule, elle se transformera en moustiquaire pour les régions chaudes.

DUVETS

→ Moins de 700 grammes

LES POINTS À EXAMINER

La température de confort
Cette dernière, définie comme « la température minimale à laquelle l'utilisateur, dans une position "relâchée" sera à l'équilibre thermique, sans ressentir le froid », constitue le paramètre essentiel à examiner au moment de l'achat et fait généralement partie des caractéristiques indiquées pour chaque modèle. Il va falloir bien la choisir en fonction du projet considéré : une hivernale en montagne ou un bivouac sur la plage. Exemple : pour de la randonnée estivale en moyenne montagne jusqu'à 2000-2500 mètres d'altitude, une température de confort de 0°C fera l'affaire. Pour la haute montagne hivernale, comptez plutôt sur -25°c/-35°C.

La norme EN 13537
Apparue en 2002, cette norme a permis de donner un cadre unifié de comparaison aux températures d'utilisation des sacs de couchage des différentes marques du marché. Elle consiste en la réalisation de tests par des laboratoires agréés et a permis de mettre de l'ordre dans un domaine où régnait jusque-là une grande confusion : depuis son instauration, les températures de confort chez certains fabricants ont augmenté de 5°C... Attention toutefois : elle n'est pas obligatoire et certaines marques ne s'y soumettent pas.

L'isolant
Le top, c'est le duvet d'oie. Mais le duvet a un défaut : il craint l'humidité. Des fibres synthétiques pallient ce défaut mais sont généralement moins isolantes. Là aussi, le choix dépendra de critères spécifiques : y-a-t-il des raisons de craindre particulièrement l'humidité sur le lieu de bivouac ? À noter : on vous parlera peut-être de «cuin», c'est à dire «cubic inches per ounce». Ce paramètre mesure le pouvoir gonflant de l'isolant et donc sa capacité d'isolation thermique. Plus il est élevé, plus il est isolant. Attention toutefois, les fabricants se réfèrent parfois à des normes différentes pour la mesure du «cuin», ce qui peut fausser les comparaisons.

La forme
À priori, la forme sarcophage fait l'unanimité et les sacs dits « couverture » ne sont plus guère utilisés que pour le camping. Si l'on cherche l'extrême légèreté des variantes sont possibles comme le «pied d'éléphant », un duvet qui s'arrête à la taille, le dormeur étant équipé de sa veste pour le haut du corps.



Sea To Summit Park II

Référence dans sa catégorie, le Park II dispose d'un garnissage en duvet d'oie, renforcé sur les zones sensibles. Il bénéficie également d'un traitement spécial contre l'humidité.

Poids	464 g
Température de confort	2°C
Prix	350 €



Camp ED 150 Evolution

Capuche construite comme celle d'une veste, fermeture courte... Des solutions qui permettent à l'ED 150 de faire partie des plus légers. Egalement en duvet d'oie.

Poids	420 g
Température de confort	8°C
Prix	195 €



Moutain Hardwear Phantom Spark

À la fois léger et paré pour des températures relativement basses, ce modèle en duvet d'oie opte pour un zip intégral qui le rend plus polyvalent par temps chaud.

Poids	623 g
Température de confort	3°C
Prix	340 €

LE COMPLÉMENT

La température de confort n'est pas suffisante sur certains bivouacs ? Voici comment augmenter les capacités de votre duvet de 10°C.

La doublure

À glisser à l'intérieur du sac, on trouve différent type de doublures : certaines, en coton, ont simplement une fonction hygiénique et évitent d'avoir à laver le duvet après usage. D'autres, comme le modèle Thermolite Reactor Compact Plus (263 g) de Sea to Summit ont une véritable fonction d'isolation thermique et promettent de diminuer la température de confort du duvet d'une dizaine de degrés.



Moins de 400 grammes ←



Exped AirMat Lite UL 5 M

Un rapport légéreté / prix très intéressant pour ce modèle. Il est, en outre, doté d'une soupape plate qui ne dépasse pas de sa surface.

Poids	330 g
R-Value	1,7
Prix	**65 €**



Sea to Summit Ultra Light Insulated

Résistant grâce à son revêtement en nylon 40 deniers, ce modèle possède une excellente isolation. Il peut être utilisé jusqu'à -6°C.

Poids	400 g
R-Value	3,3
Prix	**110 €**



Therm-A-Rest NeoAir XLite

Avec une R-Value supérieure à 3, le XLite combine légereté et isolation thermique. Il est conçu pour un usage jusqu'à -3°C.

Poids	340 g
R-Value	3,2
Prix	**100 €**

L'ALTERNATIVE

Quelles alternatives pour faire encore plus léger? Comme pour le duvet, certains fabricants pensent qu'une partie seulement du matériel est vraiment nécessaire dans la pratique.

Matelas interne gonflable

Plus originale, la marque Klymit propose un matelas gonflable qui se place à l'intérieur du duvet. L'idée est de profiter du rembourrage du duvet qui vient remplir les «trous» du matelas lorsque celui-ci est positionné à l'intérieur du sac de couchage. À la clé, un matelas de 170 g !



LES POINTS À EXAMINER

Ne pas le négliger !

Le matelas est souvent le parent pauvre de l'équipement en bivouac. On a souvent tendance à investir beaucoup moins d'attention et d'argent dans son acquisition que dans celle de son sac de couchage. Pourtant, après une nuit passée à grelotter au fond de sa tente, c'est souvent lui qui a fait défaut ! Car, en nous allongeant à l'intérieur de nos sacs de couchage nous comprimons la partie du sac située sous notre corps et annulons ainsi ses capacités thermiques. Or, le sol, s'il est trop froid, agira comme une pompe à chaleur sur le dormeur. Le matelas est alors en première ligne pour lutter contre le refroidissement. Sans matelas ou si celui-ci n'est pas à la hauteur, il y a fort à parier que la nuit sera fraîche...

Cibler l'usage

Dormir sur des cailloux à 3 000 mètres d'altitude ou bien sur une plage aux Seychelles en plein été, ça n'est pas la même chose... Dans l'optique d'un bon rapport légèreté / confort, il est encore une fois important de bien prendre en compte les caractéristiques de son projet. Va-t-on rencontrer lors de ses bivouacs des zones d'herbes grasses, des sous-bois tapissés de fougères : un modèle plus « light » pourra faire l'affaire. Au contraire, si terrains arides, cailloux et racines sont au menu, le modèle doublement rembourré est à privilégier.

Les types de matelas

Justement il existe plusieurs types de matelas: mousse, gonflable ou autogonflable.
Les mousses sont les plus légers mais les moins confortables. Ils sont en général moins chers et ont l'avantage de ne pas pouvoir être percé... Du côté des gonflables et des auto gonflables, on retrouvera un peu les caractéristiques inverses : un meilleur niveau de confort et d'isolation mais un prix et un poids plus élevés. Un avantage supplémentaire pour les gonflables et auto gonflables : leur compacité une fois replié.

R-Value

La R-Value d'un matériau ou « résistance thermique par unité de surface en fonction de son épaisseur » permet de comparer la capacité d'isolation des matelas. Plus cette valeur est élevée, plus le matelas est isolant. Attention, cette valeur est, le plus souvent, calculée pour un matelas au repos, sans personne allongé dessus. Or, comme elle dépend de l'épaisseur du matelas, la R-Value est donc systématiquement surévaluée.

MOBILE

6 applis pour randonner dans la nature

Les smartphones sont devenus les compagnons naturels de nos escapades. En quoi nos joujoux numériques peuvent-ils améliorer l'expérience de la randonnée ? Sélection.

Pour s'orienter

Bénéficiant de nombreux partenariats (d'où la présence du logo Lafuma sur le symbole de l'application), ViewRanger permet d'accéder aussi bien aux cartes de l'IGN (moyennant des frais d'abonnement, accès compris aux cartes hors connexion) qu'à celles (gratuites) du projet open source, OpenStreetMap. En outre, son ergonomie est abordable contrairement à certaines alternatives.



ViewRanger
Plateforme : iOs / Android
Prix : 25€/an avec les cartes IGN, gratuit avec les cartes OpenStreetMap

Pour observer la flore

Inspirée de Shazam (l'application qui permet de reconnaitre la musique écoutée), PlantNet ambitionne de faire la même chose pour la flore. A partir d'une photo, l'application propose une liste d'espèces auxquelles appartient probablement la plante observée. Si les résultats ne sont pas toujours exacts, c'est en tout cas un moyen ludique d'étendre ses connaissances botaniques...



PlantNet
Plateforme : iOs / Android
Prix : Gratuit

Pour observer les étoiles

Grâce à SkyMap, votre smartphone devient une véritable fenêtre sur les cieux : il suffit de superposer son écran à l'astre que vous avez sous les yeux. S'affichera alors une vue numérique du pan de ciel observé avec le nom des étoiles, des planètes, des constellations… Un mode nuit permet d'atténuer la luminosité de l'écran pour les amateurs d'observations astronomiques.



SkyMap
Plateforme : Android
Prix : Gratuit
Sur iOs : Sky Guide

Pour revivre un panorama

Sommets, cirques, île… Certains panoramas sont si spectaculaires qu'il est parfois difficile de trouver sous quel angle les prendre en photo. Grâce à cette application, prenez en photo une « grille » d'images autour de vous qui seront ensuite fusionnées en une « bulle » à 360°. Les vues ainsi obtenues sont ensuite consultables sur votre téléphone ou votre ordinateur. Spectaculaire.



Bubbli
Plateforme : iOs
Prix : Gratuit
Sur Android : Google Street View

Pour connaître la forêt

Edité par l'ONF (Office national des forêts), cette application se veut une aide pour apprendre à identifier les arbres et les animaux des forêts françaises. À partir de ce que vous souhaitez reconnaître (feuille, traces, arbre ou animal vu…), un algorithme à base de questions simples vous guide dans la recherche de la bonne fiche descriptive. Bon point : pas de connexion nécessaire.



Clés de Forêt
Plateforme : iOs / Android
Prix : Gratuit

Pour identifier les sommets

Si certains ont des formes caractéristiques, même avec une carte à portée de main, il n'est pas toujours facile de nommer les sommets du panorama. Question de point de vue ! Grâce à l'application Peak.ar, plus de souci : il suffit de regarder le sommet considéré à travers la caméra de son smartphone. Sur l'écran, superposé à l'image, apparaît son nom et son altitude. Magique !



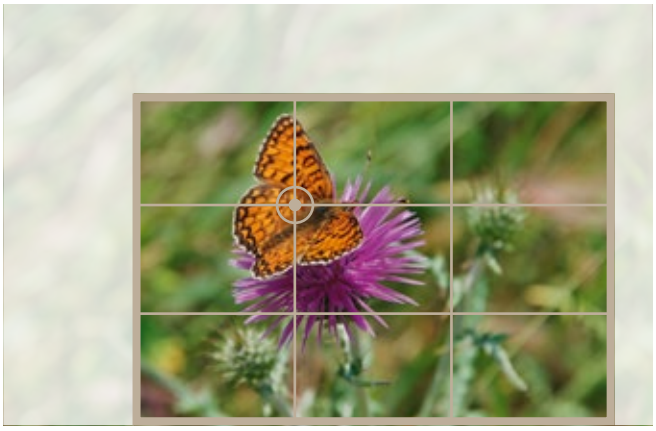
Peak.ar
Plateforme : Android
Prix : Gratuit
Sous iOs : Moutains AR

Téléchargez les applications sur www.outdoorgo.com/applications/

4 astuces pour mieux cadrer

Avant la question des réglages techniques, la photo, c'est l'art du cadrage. Quelques conseils pour donner plus d'impact à vos images…

1- La règle des tiers



© CIAOBUCAREST / FOTOLIA

Utilisée depuis longtemps, notamment par les peintres, la règle des tiers consiste à décentrer le sujet de l'image afin d'induire une relation avec son environnement ou l'idée d'un mouvement. Pour cela, imaginez-votre image découpée en tiers par deux lignes horizontales et deux lignes verticales. Il ne reste plus qu'à le placer à l'une des intersections…

➔ *Cette astuce fonctionne tout aussi bien au format portrait.*

2- Laisser du champ aux mouvements



© POCO_BW / FOTOLIA

Avec un sujet en mouvement, une règle de base : laisser de la place devant le sujet pour que le cerveau du spectateur puisse le faire (virtuellement) évoluer dans l'image. Rien de plus simple : en fonction du sens de la progression…

➔ *Pour maximiser l'impression de dynamisme, on pourra employer la technique du « filé ». Il s'agit de suivre le sujet dans son mouvement de façon à le figer tout en floutant l'arrière-plan.*

3- S'appuyer sur le premier plan pour cadrer

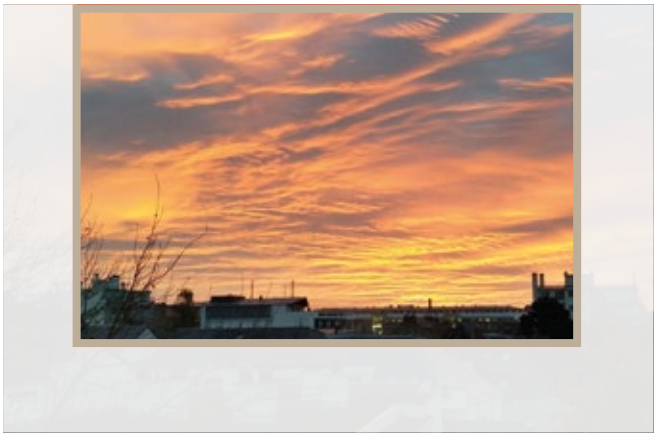


© COCOPARISIENNE / PIXABAY PHOTO

Pour donner de l'importance à son sujet, il existe toutes sortes de techniques. L'une d'elles consiste à s'appuyer sur des éléments du décor : une arche, un portail, une porte… Ils serviront de cadre à l'image et, tout en servant d'« écrin » au sujet, focaliseront le regard du lecteur sur celui-ci.

➔ *Pour amplifier cet effet, on pourra jouer sur la profondeur de champ afin de rendre flou le premier plan.*

4- Définir son sujet, supprimer les zones inutiles



© OUTDOOR GO !

Question essentielle en photographie : quel est mon sujet ? Y répondre influera profondément sur votre cadrage. Sur cette image nous assistons à un beau lever de soleil sur fond de ciel nuageux. Si c'est bien là notre sujet alors autant lui donner le maximum de place en éliminant les zones parasites…

➔ *À méditer : selon Robert Capa, « si vos photos ne sont pas assez bonnes, c'est que vous n'êtes pas assez près. »*

SAGA

Rossignol, de la planche en bois au ski connecté

Plus que centenaire, l'entreprise grenobloise est devenu numéro un mondial en surfant sur les folles décennies de l'« or blanc ». Les années 2000 ont été plus amères mais la marque retrouve aujourd'hui les moyens de l'innovation et de sa diversification.

Les débuts

Au début des années 1900, à Voiron, près de Grenoble, un menuisier spécialisé dans les outils pour l'industrie textile se passionne pour un sport alors naissant : le ski. C'est précisément en 1907 qu'Abel Rossignol va fabriquer sa première paire, en bois massif.

Par la suite, ses skis vont être choisis par quelques-uns des pionniers de la discipline, comme Emile Allais. Inventeur de la technique dite «en parallèle», il sera le premier moniteur de ski diplômé et deviendra une légende du ski français. À son palmarès, une triple victoire aux championnats du Monde à Chamonix en 1937, avec des skis Rossignol aux pieds bien sûr.



© ROSSIGNOL

▲ ***ABEL ROSSIGNOL***. *Le fondateur.*

Au sortir de la Seconde Guerre mondiale, c'est également Emile Allais, devenu actionnaire de Rossignol, qui mettra la société en relation avec l'entrepreneur Laurent Boix-Vives. Ce dernier reprendra l'entreprise en 1956 et lui donnera un nouveau cap, la réorientant majoritairement sur le ski (qui ne représentait alors que 20% des activités), la majeure partie de sa production étant consacrée à l'industrie textile.

Mais le véritable tour de force de Rossignol, c'est d'avoir toujours su rester à la pointe de l'innovation. C'est le cas lorsque la société introduit les skis équipés d'un noyau métallique. Ils permettront à Jean Vuarnet, une autre figure mythique du ski français, inventeur de la position dite de « l'œuf », de remporter les Jeux Olympiques de Squaw Valley en 1960. Peu après, le ski en fibre de verre va également révolutionner la pratique, avec un modèle devenu mythique, le Strato. Au début des années 1970, ces innovations permettent à la société de devenir premier producteur mondial.

Aujourd'hui

En 2005, Laurent Boix-Vives, sans successeur, accepte l'offre du groupe américain Quiksilver qui rachète le fabricant de ski français, toujours numéro un mondial, pour 235 millions d'euros. L'ambition est alors de créer un leader mondial de l'outdoor. Mais, quelques années après, les complémentarités d'activités n'ont pas généré les bénéfices annoncés. En 2008, Quiksilver, face à de mauvais résultats, se sépare de la société française. En pleine crise des *subprimes*, Rossignol est vendu pour à peine 40 millions d'euros alors que 100 millions avaient été évoqués au départ.

C'est un consortium nommé Chartreuse & Mont Blanc qui devient alors propriétaire de l'ensemble du groupe constitué par Rossignol et les autres sociétés précédemment rachetées par la marque : Dynastar, Lange et Look. Derrière ce nom évocateur de paysages alpins, sont réunis le fonds d'investissement australien Macquarie, actionnaire majoritaire plus connu pour ses investissements dans les infrastructures autoroutières, et le groupe américain Jarden Corporation, spécialiste des équipements de plein air. Surtout, la direction du consortium est confiée à Bruno Cercley, ex-patron de Rossignol durant la période pré-QuikSilver.

LES GÉANTS DE ROSSIGNOL

Emile Allais, triple vainqueur de la Coupe du Monde 1937 à Chamonix

Jean Vuarnet, médaille d'or aux Jeux olympiques de Squaw Valley en 1960

Jean-Claude Killy, triple champion olympique de ski à Grenoble en 1968

Marielle Goitschel, deux médailles d'or olympiques et sept titres de championne du monde (1962 à 1968)

Alberto Tomba, cinq médailles olympiques en 1988, 1992 et 1994

Luc Alphand, de 1984 à 1997, 12 victoires en coupe du Monde

Pernilla Wiberg, de 1987 à 2002, une des rares skieuses à s'être imposée dans les cinq disciplines du ski alpin

Bode Miller, cinq médailles olympiques en 2002, 2010 et 2014

Candide Thovex, spécialiste du ski freeride, multiple vainqueur des X-Games

241
millions d'euros de chiffre d'affaires

75%
d'activité à l'export

1179
collaborateurs
dont 634 en France

920 000
paires de ski vendues
saison 2014/2015

LES DATES

1907 Création par Abel Rossignol

1937 Triple médaille d'or d'Emile Allais aux championnats du Monde à Chamonix sur ski Rossignol

1956 Reprise de la société par Laurent Boix-Vives et réorientation sur le ski (qui ne représentait alors que 20 % de l'activité)

1960 Médaille d'or en descente de Jean Vuarnet aux JO avec des skis « métalliques », une innovation de Rossignol

1964 Sortie du Strato, ski en fibre de verre

1967 Rachat de Dynastar

1970 Devient premier producteur mondial de ski

1987 Lance une gamme de snowboards

1988 6 médailles d'or sur 10 en ski alpin aux jeux de Calgary

1989 Rachat de Lange

1990 Première chaussure de ski

1998 Diversification dans le golf

1994 Arrivée sur le marché des fixations avec le rachat de Look

2005 Rachat par le groupe Quiksilver

2008 Rachat par le consortium Chartreuse & Mont Blanc détenu à 80 % par le groupe australien Macquarie

2010 Relocalisation partielle de la production de skis. Aujourd'hui, environ 50% des skis du groupe Rossignol sont fabriqués en France

2013 Rachat de 80% du capital de Rossignol par Altor Equity Partners

2015 Ski connecté avec Piq

2016 Rachat de Time et lancement d'une gamme de VTT à assistance électrique sous la marque Rossignol



© ROSSIGNOL

▲ ***CHAUSSURE ROSSIGNOL.*** *Pionnier et leader mondial des skis, Rossignol met le cap sur la diversification : chaussures, fixations, golf et dernièrement vélo…*

Cinq ans plus tard, dettes épongées, activités restructurées, une partie de l'activité relocalisée en France depuis l'Asie, l'entreprise est redevenue attractive et attire un nouvel investisseur. Il s'agit du fonds norvégien Altor qui rachète 80% des parts du groupe Rossignol. Les 20% restants seront partagés entre Bruno Cercley et la holding française Weber Investissement. La famille Boix-Vives conserve une participation symbolique.

Aujourd'hui, avec un chiffre d'affaires à nouveau en croissance (241 millions d'euros en 2015) et des parts de marché en progression, la société de Saint-Jean de Moirans a les moyens de retrouver le chemin du développement.

Tirant la leçon d'un hiver 2006 particulièrement pauvre en neige - qui avait tiré les résultats vers le bas et accentué les difficultés de Quicksilver alors propriétaire du groupe - Rossignol cherche à diversifier ses activités. C'est d'abord le textile avec la création d'une filiale à Milan, Rossignol Apparel, et le recrutement d'une pointure de la mode, Alessandro Locatelli, passé chez Dolce&Gabbana. Présentée en janvier 2016, la première collection de la nouvelle entité a fait le pari d'un positionnement « sport chic », jouant sur le *vintage*, décidément bien dans l'air du temps, en témoigne la résurrection de marques concurrentes (Moncler, Fusalp) jadis désuètes et aujourd'hui revenues sur le devant de la scène.

Autre illustration de ce tournant stratégique : le rachat pour un euro symbolique du fabricant de vélo Time. Rossignol compte ainsi s'implanter sur un marché complémentaire de ses produits hivernaux. D'ailleurs, à côté des vélos de route haut de gamme de la marque française Time, Rossignol a noué un partenariat avec le fabricant espagnol BH qui lui a permis, au printemps 2016, de présenter une gamme de VTT à assistance électrique sous sa propre marque.

La société n'en a pas pour autant renoncé à innover dans son domaine de prédilection, le ski. À l'heure du *big data* et de la réalité augmentée, cela passe notamment par une collaboration avec un spécialiste des objets connectés, le suisse Piq en l'occurence. Depuis 2015, grâce à un capteur placé sur son ski ou sa chaussure et relié à son smartphone, le skieur peut visualiser sa vitesse, la qualité de ses virages et de ses sauts, celle de ses réceptions, le temps de ski effectif… Des planches en bois massif au ski connecté, une aventure industrielle emblématique du XX^{e} siècle. Et du XXI^{e} ? ■

INTERVIEW

« Ne vous prenez pas la tête avec l'équipement »

Nouvelles destinations, tendances, meilleurs souvenirs, projets pour "Terdav" : le président du leader du voyage à pied fait le tour du propriétaire avec OutdoorGo !

Quelles sont les tendances qui se dégagent pour les destinations de Terres d'Aventure ?
Globalement, en raison du contexte géopolitique, on constate que nos clients se recentrent sur des destinations en France ou en Europe. En Europe, c'est l'Italie qui est la plus demandée, suivie du Portugal et de l'Espagne. L'Islande et la Norvège viennent ensuite. Le Monténégro et l'Arménie commencent à susciter un certain engouement. Du côté des destinations lointaines, c'est l'Indonésie qui est la plus demandée, notamment pour des questions de coût. La Tanzanie, le Pérou, le Vietnam, la Namibie font partie de destinations lointaines qui continuent également à attirer les voyageurs.

Quelles nouvelles destinations ouvre Terdav en 2017 ?
Nous allons continuer à promouvoir l'Iran, une destination que nous avons ouverte en 2015. C'est un pays au patrimoine exceptionnel.

Comment voyez-vous l'avenir de Terres d'Aventure ?
Notre ambition sur les cinq ans est de continuer à développer le concept de voyages d'aventure sur mesure et puis de nous développer à l'étranger. Nous voulons nous développer sur les pays anglo-saxons et pourquoi pas l'Allemagne demain.

Terdav, c'est depuis sa création « Le voyage à pied ». Pourtant vous faites de la place au vélo ou au kayak...
Le vélo représente une tendance forte dans les souhaits des clients. Plusieurs raisons à cela : depuis dix ans, la France a rattrapé une partie de son retard dans le balisage et l'aménagement de pistes cyclables. Les vélos urbains comme le Velib ont encouragé les gens à pratiquer et des solutions technologiques comme le vélo électrique ont permis aux plus hésitants de se lancer. Aujourd'hui, on constate que nos clients zappent d'une activité à l'autre car elles relèvent du même état d'esprit.

Constatez-vous un changement dans les demandes de vos clients ?
La vraie évolution de nos clients est qu'ils prennent de plus en plus de petites vacances et sont de plus en plus exigeants : même si l'on est dans le monde de l'aventure, ils souhaitent du voyage d'aventure sans mésaventures. Non pas qu'ils souhaitent ne prendre aucun risque mais le voyage tel que nous leur avons proposé doit vraiment correspondre à la réalité de l'expérience. Il y a 10-15 ans, les attentes étaient moins grandes.

Quels sont les destinations qui vous ont marqué personnellement ?
Du plus dur au plus simple. Des ultra-trails : j'ai fait le Marathon du Groenland et deux fois le Marathon des Sables. J'ai aussi gravi le pic Lénine (7 134 mètres) au Tadjikistan. Je voulais me rendre compte de ce qu'est la haute altitude. Je me suis arrêté à 300 mètres du sommet, à cause d'une gelure à l'œil. C'est le genre d'expérience qui permet de toucher du doigt notre extrême fragilité et l'extrême danger qui règne dans ce type d'endroit.

Quel est votre meilleur souvenir ?
Une partie du tour du Burkina Faso en rando (plus précisément, le pays du Sénofou). J'adore l'Afrique de l'Ouest, les gens y sont très accueillants. Y marcher donne lieu à beaucoup de rencontres au cours desquelles les gens expriment toujours beaucoup de gentillesse.

Quel conseil donneriez-vous pour encourager le plus grand nombre à pratiquer une activité outdoor ?
Ne pas « se prendre la tête » à s'équiper de pied en cap. De bonnes baskets sont suffisantes pour la plupart des marches. Pas besoin de bâtons. Mon conseil, c'est d'être dans la simplicité.

Y a-t-il des expériences en nature que vous rêvez de réaliser un jour ?
Je ne connais pas les zones polaires et je rêve d'aller passer quinze jours au Groenland ou au Spitzberg en kayak.

Propos recueillis par Pierre Sahuc

TERDAV EN CHIFFRES
Création 1976
Salariés 150
Chiffre d'affaires 2015 62 millions €
Nombre de clients 35 000


© DR

Lionel Habasque
PDG de Terres d'Aventure

- 55 ans, marié, deux enfants
- Ingénieur de l'Institut de Mathématiques appliquées d'Angers, actuaire
- Directeur général de Fininfo (information financière)
- PDG de Terres d'Aventure depuis 2001

CLASSEMENT

Le top 20 des marques Outdoor

Quelles sont les marques qui vendent le plus dans le secteur outdoor ? Nous avons établi le top 20 des sociétés outdoor sur le marché mondial.

Qui avez-vous au pied ? OutdoorGo! vous propose un classement des plus grandes entreprises mondiales du secteur de l'outdoor et des articles de sport ainsi que la liste des marques associées, parfois beaucoup plus connues que leur maison-mère. Caractérisé par le poids de l'innovation et du marketing, le secteur de l'outdoor est marqué régulièrement par des acquisitions parfois spectaculaires.

Le marché américain représente 40% d'un marché mondial estimé à près de 280 milliards d'euros. Rien d'étonnant donc à trouver sur le podium deux entreprises américaines, Nike et le moins connu VF Corp, une société qui vient du monde du textile qui a multiplié les acquisitions de marques depuis 30 ans. Trois groupes français arrivent à se hisser dans ce classement : Rossignol, Lafuma et Aigle.

Les distributeurs ?

Nous nous sommes limités dans ce classement aux fabricants. Ce qui explique que les distributeurs comme Intersport, Décathlon ou le Vieux Campeur n'apparaissent pas.



Rg	Entreprise et marques	CA*
4	**Puma**	3,39
5	**Asics**	3,35
6	**Amer Sports** Arc'teryx, ATEC, Atomic, Bare, Cliché, DeMarini, Dynamic, Heavy Light, Mavic, Oxygen, Precor, Recta, Salomon, Suunto, Ursuk, Volant, Wilson Sporting Goods	2,53
7	**Columbia** Columbia, Montrail, Moutain Hardwear, Sorel Footwear	2,14
8	**Mizuno**	1,53
9	**Quiksilver** DC Shoes, Roxy, Quiksilver	1,17
10	**Billabong** Billabong, Element, Honolua Surf Company, Kustom, Nixon Watches, Von Zipper	0,74
11	**Patagonia**	0,68
12	**Fenix Outdoor Group** Brunton, Fjallraven, Hanwag, Primus, Tierra	0,46
13	**Head**	0,42
14	**Johnson Outdoors** Healthways, Jetboil, Scubapro, Silva Company, Subgear, Uwatec	0,39
15	**Tecnica Group** Blizzard, Dolomite, Lowa, Moon Boot, Nitro, Nordica, Rollerblade, T-Shoes, Tecnica, Think Pink	0,35
16	**Jack Wolfskin**	0,35
17	**Rip Curl**	0,31
18	**Groupe Rossignol** Rossignol, Dynastar, Lange, Look, Kerma, Raidlight, Vertical, Risport, Time	0,24
19	**Groupe Lafuma** Eider, Lafuma, Killy, Millet, Ober, Oxbow	0,16
20	**Aigle**	0,16

** Chiffre d'affaires Monde 2015, en milliard d'euros.*

« Je résous des problèmes professionnels en courant »

De plus en plus d'entreprises et de managers s'adonnent aux activités outdoor, bienfaisantes pour les équipes et pour les dirigeants. OutdoorGo! va à la rencontre de ces nouvelles pratiques. Premier volet avec Julien Hervouet, co-fondateur de la start-up iAdvize.

La pratique de l'outdoor et du sport est pour vous importante. Racontez-nous ce que vous aimez pratiquer...
Je pratique le trail et la course à pied : j'ai notamment fait, l'été dernier, les 85 kilomètres du Grand Raid des Pyrénées. Depuis quelques années, je prends de plus en plus de plaisir en montagne. Longtemps, cela a été un univers qui était associé, pour moi, à des souvenirs, enfant, de randonnées interminables.
Pourtant, il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de tenter l'ascension du Mont-Blanc : ce n'était pas la bonne fenêtre, on n'a pas pu arriver en haut, mais j'ai ainsi pu découvrir la haute montagne et je suis revenu avec une seule envie : recommencer. D'ailleurs, récemment, je me suis également mis à l'escalade.


D.R.

▲ ***JULIEN HERVOUET****, 33 ans et fondateur de iAdvize pendant le Grand Raid des Pyrénées.*

Quelle est votre pratique régulière ?
La course à pied est une hygiène pour moi. J'essaie de courir trois fois par semaine une dizaine de kilomètres. Je m'organise pour prendre une heure sur la pause-déjeuner.

Qu'est-ce que le sport vous a apporté à vous-même ? Est-ce que votre pratique a contribué à construire votre réussite ?
Pour moi, il y a deux dimensions : celle de la "purge". Quand on a une vie professionnelle dense, stressante, parfois préoccupante, c'est une possibilité de pouvoir s'évader. Il y a également une dimension un peu méditative : je pars pour me défouler, faire le vide, mais ce qui est étonnant, c'est que j'ai résolu des problèmes professionnels en courant et sans toujours précisément savoir quel cheminement intellectuel m'a amené à la solution. L'autre point - peut-être propre aux entrepreneurs -, c'est ce souhait de s'accomplir, de se réaliser au travers du dépassement de soi. Quand on s'aligne au départ d'une compétition, on est tout petit, on ne sait pas du tout si on va y arriver, mais quand on parvient à franchir l'épreuve, on gagne de la confiance en soi en réalisant qu'on a été capable de passer une nouvelle limite. Finalement, c'est un parallèle très fort avec l'entrepreneuriat.

Comment encouragez-vous la pratique sportive dans votre entreprise ?
Nous n'avons pas de format spécifique. En revanche, il y a pas mal de pratiquants : nous avons installé des douches au bureau et des collaborateurs se sont mis à courir. C'est un cercle vertueux : en voyant ceux qui courent, d'autres décident de s'y mettre. Par ailleurs, tous les collaborateurs ont une cagnotte qui leur est attribuée et qu'ils peuvent utiliser comme ils le souhaitent. Elles servent notamment à des initiatives sportives : participation à une régate, organisation d'une équipe de supporters, inscription au club de sport d'à côté… J'ai également emmené deux fois mon comité de direction en formation à St-Cyr. Au programme, 48 heures un peu « commando » avec vélo, marche...

Fondé en 2010 par Julien Hervouet et Jonathan Guéron, iAdvize est une plateforme "d'engagement client" en temps réel. La société propose des services de chat qui peuvent être déployés sur les sites web de ses clients et qui permettent à ces derniers d'interagir en temps réel avec leurs visiteurs. Depuis sa création, la société nantaise affiche une croissance spectaculaire. Elle compte aujourd'hui près de 200 salariés.
iAdvize a lancé en mai dernier IBBü, une plateforme proposant à des passionnés devenus experts d'un sujet d'être rémunérés pour leurs conseils : une sorte de service-clients participatif.

iADVIZE EN CHIFFRES
6 ans, l'âge de la société
7 millions € de CA en 2015
200 % de croissance en 2015
190 salariés
14 millions € levés en 2014
+ de 2 500 de sites équipés en Europe

Quel est votre meilleur souvenir en matière d'outdoor ?
Il y en a tellement... Le dernier : franchir la ligne d'arrivée des 85 kilomètres du Grand Raid des Pyrénées sous la canicule. Le meilleur et le plus difficile…

Quelles sont les expériences outdoor que vous rêvez de réaliser un jour ?
Le Mont Blanc : c'est certain, il faut que j'y retourne ! J'ai également le projet d'emmener ma petite famille parcourir l'Islande en van car c'est vraiment un pays qui me fait rêver. À moyen terme, dès que j'aurai ce temps-là, je voudrais pouvoir partir sur plusieurs mois, peut-être en randonnée itinérante. ■

Prochain numéro

OUTDOOR GO ! n°2

LE 13 AVRIL EN KIOSQUE

Et aussi au sommaire

6 WEEK-ENDS AU VERT



© COQUELICOT PROD.

6 destinations pour s'aérer au printemps
Marche, vélo ou kayak aux quatre coins de la France

GUIDE D'ACHAT

Les chaussures de rando
Comment bien les choisir ?

COMPARATIF



Les montres connectées
Performances, prix, astuces

SANTÉ

Manger "paléo"

AVENTURE

Une année de lune de miel à vélo

DOSSIER

LES PARCS AMERICAINS AUTREMENT

Ce sont les plus beaux parcs du monde : on peut les parcourir en voiture mais, avec un peu d'organisation, vous y vivrez de fabuleuses expériences nature. OutdoorGo ! vous emmène dans l'Amérique sauvage.

© I STOCK

VOYAGEUR

11 mois loin du quotidien…

De décembre 2012 à novembre 2013, Cyril Dhénin et Valérie Doux ont quitté, pour un temps, leur quotidien parisien. Leur projet ? Non pas un énième tour du monde, mais plutôt consacrer ce temps « hors du temps » à explorer quelques-unes des destinations qui les faisaient rêver... Au menu : Nouvelle-Zélande, Antarctique, Patagonie et Alaska.

PHOTOS CYRIL DHÉNIN







▲ *CYRIL DHÉNIN EN ALASKA. EN ARRIÈRE-PLAN, LE MONT DENALI, EX-MC KINLEY.*

Nous en rêvons tous, Valérie et Cyril l'ont fait : partir sans limite de temps ni d'espace en se laissant guider par leur seule aspiration aux grands espaces. Témoignage.

L'ourson est à 3 mètres et je suis aux premières loges à l'avant du Zodiac, tandis que la mère est à moins de 10 mètres. Une configuration idéale pour déclencher une charge. Je jette un coup d'œil à Dan qui perçoit mon appréhension. « T'inquiète pas, je la connais, elle me fait confiance, je lui fais confiance, regarde… ». Nous sommes en juin 2013 sur la côte ouest du Canada dans le parc de Khutzeymateen, sanctuaire dédié aux ours. Cela fait maintenant sept mois que nous avons quitté notre travail à Paris.

« Notre souhait était avant tout de prendre le temps. »

Mais revenons un peu en arrière… C'est une histoire qui débute quelques années auparavant. Nous avions jusque-là pratiqué des vacances plutôt tranquilles, où l'on dort sous un toit et où l'on fait de petites balades à la journée. Jusqu'à la découverte du Spitzberg, parcouru en itinérance et en kayak. Viendront ensuite la descente de la rivière Porcupine au Yukon (Canada) et deux autres voyages en Alaska qui, chacun à leur tour, nous feront tomber un peu plus amoureux de ces contrées sauvages et de leurs beautés : les couleurs de l'automne dans les grandes forêts canadiennes, les ours, les loups, les aigles chauves, les solitudes qu'on y rencontre et la paix qu'elles procurent…

Peu à peu, l'idée murit que ces voyages méritent davantage de temps alors que, parallèlement, grandit chez nous le sentiment d'un paradoxe entre ces



▲ **CATHEDRAL COVE (NOUVELLE-ZÉLANDE).** *" En suivant les côtes, chaque jour, nous avions droit au spectacle de la mer, tantôt déchaînée, tantôt étalant ses eaux bleu lagon".*

envies de voyages et un rythme professionnel effréné.
Jusqu'à ce début 2012 où, comme cela arrive quelques fois dans la vie, « les astres s'alignent » : une opportunité se dessine pour que nous puissions prendre tous les deux en même temps une année sabbatique.
Tout de suite une évidence s'impose : nous ne ferons pas un classique tour du monde. Non, nous nous concentrerons sur ces endroits qui nous ont fait rêver et sur d'autres, que nous ne connaissons pas encore mais qui leur ressemblent : Patagonie, Nouvelle-Zélande, Canada et Alaska. Quelques formalités administratives et quelques mois plus tard, nous voilà dans l'avion en partance pour Buenos Aires qui sera la première étape de notre voyage. Avec un souhait, celui de prendre (enfin) le temps…
Quelques années après, que reste-t-il de ces 11 mois sur les routes ? C'est en fait une des heureuses surprises de cette année *off*. Alors que la vie parisienne et la reprise d'une activité professionnelle ont imposé leur routine, les images sont encore là, très présentes. Je ne parle pas des photos et autres images rapportées mais des images-sentiments, celles qui sont dans notre esprit autant de marque-pages de ce voyage. « Images-sentiments » car il ne s'agit pas seulement de souvenirs visuels mais aussi de l'état d'esprit associé à ces moments.
Ces images-sentiments sont en fait de différentes natures. Il y a tout d'abord celles liées à la découverte d'une nature prodigieuse : les arbres cannelle de Los Alerces (Argentine), l'ambiance de bout du monde des Catlins (Nouvelle-Zélande), les couleurs automnales de Yosemite (Etats-Unis)... La liste complète pourrait nourrir un (gros) guide de voyages.
Autre type d'images-sentiments, celles liées aux rencontres. Olivier, cycliste infatigable rencontré sur les routes d'Argentine. Lynette et Paul, couple de Canadiens rencontrés en Alaska. Paul, guide de kayak en Alaska aussi. Nous avons revu plusieurs d'entre eux depuis. Avec à chaque fois le même étonnement : se rendre compte que les quelques heures ou jours partagés avec eux dans ce contexte de voyage ont suffi à créer des relations fortes. On ne revoit pas un compagnon de voyage comme on revoit un ancien collègue de bureau. Le temps passé ensemble n'est nullement proportionnel à la chaleur des retrouvailles. Lieu commun ? Sans doute. Mais l'éprouver à plusieurs reprises ●●●

▼ **PARC DE KHUTZEYMATEEN (COLOMBIE-BRITANNIQUE).** *" Vivre cinq jours parmi des grizzlys... Un privilège immense !"*





▲ **PÉNINSULE ANTARCTIQUE.** *"On ne peut pas rester indifférent quand les manchots, ici des papous, viennent amicalement regarder à quoi on ressemble. Ils sont les meilleurs ambassadeurs de leur continent."*



« Les conversations se nouent plus facilement, les éventuels malentendus s'effacent derrière les sourires, et la confiance s'échange. C'est ainsi qu'on se retrouve dans le sanctuaire des grizzlys... »

dans un laps de temps réduit rend exigeant pour la suite...
Enfin, dernier type d'images-sentiments, celles qui marquent un état d'esprit, le passage d'un cap. Par exemple, quand le cerveau (et le corps) semblent enfin comprendre que, cette fois, ce ne sont pas "que" des vacances ; que rien ne presse ; qu'il n'est nul besoin de planifier où nous serons dans une semaine ; que si l'on souhaite vraiment faire cette rando-kayak, on peut attendre quelques jours que la pluie cesse ; que les gens et l'endroit sont assez sympathiques pour que l'on s'y arrête quelques jours et non quelques heures... Une année *off*, c'est aussi cela : une suite de paliers de décompression qui vous donnent peu à peu un autre rapport au temps.
Un autre rapport au temps qui rend disponible… Disponible pour de belles opportunités comme cette exceptionnelle escapade en Antarctique. Pour résumer, deux solutions pour se rendre dans cette contrée inaccessible : réserver une place plusieurs mois à l'avance sur un bateau à un prix… indécent (comptez 1000 euros par jour et par personne). Ou bien tenter le coup du *last minute*. Vu les prix, toutes les cabines ne sont pas vendues et les compagnies préfèrent les brader plutôt que partir à vide. Vous pouvez donc bénéficier d'un gros discount mais vous ne le savez que… sur place et à condition d'avoir du temps devant soi. C'est ce que nous avons pu faire avec, à la clé, l'un des temps forts du voyage, en compagnie des icebergs, des manchots, à côtoyer les vestiges d'anciennes bases de baleiniers…
Mais cette année *off*, c'est aussi un autre rapport aux autres. Et les « autres » le perçoivent justement. Les conversations se nouent plus facilement, les éventuels malentendus s'effacent derrière les sourires, et la confiance s'échange. Et c'est ainsi qu'on se retrouve accueillis sur un voilier à la dernière minute pour ancrer au beau milieu d'un estuaire canadien qui est aussi un sanctuaire pour les grizzlys.
Une expérience forte que l'on doit à la relation que Dan Wakeman entretient depuis 25 ans avec les grizzlys de Khutzeymateen. Dan, nous connaissions sa réputation de défenseur de la nature avant notre voyage (il a contribué à faire du parc une zone protégée), et c'est en passant à proximité que nous avons jeté notre bouteille à mer sous la forme d'un email. En retour, nous avons eu la surprise de nous voir proposer de l'accompagner sur son voilier pour un séjour de cinq jours dans ce sanctuaire des ours. Et c'est ainsi - et également, bien sûr, grâce à « ma relation intime avec les ours qui



▲ ***PARC NATIONAL DU DENALI (ALASKA)***, *"L'impression qu'on a en randonnant dans les immensités de l'Alaska, c'est qu'il existe encore sur terre des espaces vierges, où l'homme n'a pas posé le pied. De quoi se rappeler que nous ne sommes que des invités."*

« Une année off, c'est aussi cela : se dire que si l'on souhaite vraiment faire cette rando-kayak, on peut attendre quelques jours que la pluie cesse... »

est le fruit de 25 ans de travail » comme le dit Dan - que l'on se retrouve face-à-face avec une ourse et ses oursons. Au fil des semaines, les cartes routières ne sont donc plus les seules à guider nos pas. Les rencontres décident des arrêts, des détours, voire des directions. Le quotidien peut d'autant plus s'improviser lorsqu'on voyage léger ou du moins de manière autonome.

En Patagonie, nous avions opté pour le mode *backpacker*. Pas de véhicule attitré donc (à l'exception de quelques locations ici et là), mais au total près de 120 heures passées dans les bus. En Nouvelle-Zélande, un fourgon est devenu dix semaines durant notre maison roulante. Puis, aux Etats-Unis et au Canada, durant cinq mois et demi, c'est un Winnebago (camping-car) obtenu dans le cadre d'un achat-vente qui nous a accueillis. Dire qu'on est devenus accros à ce genre de voyage en "motorisé" (comme disent nos amis Québécois) est un euphémisme. S'arrêter au pied d'une montagne, devant un glacier ou encore à la pointe d'une côte. Se dire que l'on attendrait bien de voir ce que ●●●



◀ ***LES PRINCIPALES ÉTAPES DE CYRIL ET VALÉRIE.*** *Un vaste tour des grands espaces sauvages qui les attirent particulièrement.*

« Si la réadaptation se fait, des symptômes persistent : une envie tenace de vider l'appartement de tous les bidules accumulés au fil des années... »



▶ ***MOUTONS NÉO-ZÉLANDAIS.*** *"Le pays nous a tellement offert de beaux moments avec les otaries à fourrure, les lions de mer, les dauphins, les oiseaux inconnus chez nous... qu'on en oublierait presque que les moutons sont partout, même là où l'on ne croise personne."*

donnent les couleurs du soir mais aussi celles du matin. Et... pouvoir le faire aussi naturellement qu'on y pense : notre définition du luxe.

Des choses de notre vie parisienne nous ont-elles manqué ? Matériellement, non, rien ne nous a manqué. Les distractions ? La question ne se pose plus quand le quotidien consiste à explorer un nouvel endroit. La vie sociale ? Elle se transforme, s'articule autour des rencontres. Les amis ? La famille ? Leur présence manque bien sûr, mais il est étonnant de voir que la distance et le partage d'un récit de voyage suscitent des conversations inédites qui renouvellent bon nombre de relations.

Reste une dernière question : comment reprend-t-on une vie "normale" après cela ? On ne va pas le cacher : ce n'est pas tout à fait simple. L'appartement semble grand et surtout bien trop encombré de choses inutiles. Les premières réunions de boulot se déroulent comme si on était à l'extérieur de soi-même, spectateur de rituels qu'on n'a plus vraiment envie de comprendre. Quant au milieu urbain, il semble soudainement hostile.



◀ ***BAIE DE KACHEMAK (ALASKA).*** *"Le kayak de mer est le moyen de locomotion idéal pour découvrir la faune marine. Silencieusement, on approche les loutres de mer ou les baleines, et on peut les observer au ras de l'eau."*



▲ ***AU PIED DU FITZROY (PATAGONIE)***. *"Devant de tels monuments de la nature, on oublie immédiatement les efforts qu'il a fallu déployer pour y parvenir. Ça valait vraiment le coup."*

« Soyons clair : il va falloir d'une manière ou d'une autre reprendre la route... »

Mais la réadaptation se fait naturellement, seuls subsistent quelques symptômes : une envie tenace de vider l'appartement de tous les bidules accumulés au fil des années ; une impossibilité de remonter sur un scooter (je ne trouve plus drôle de jouer à la roulette russe sur le périph'), pourtant vu auparavant comme le moyen de transport le plus efficace à Paris ; une préférence certaine pour les voyages qui durent (deux ou trois semaines au moins)…

En fin de compte, pour la liberté de disposer de son temps et de choisir sa route, pour la vie au grand air, pour les rencontres avec la faune ou avec les gens, soyons clairs : d'autres aventures nous attendent. ■

Cyril Dhénin

maptia.com/cyrildhenin/stories/11-mois-off
zoneapart.com

QUI SONT-ILS ?



Valérie Doux

Valérie, 47 ans, est journaliste en presse magazine "pour l'amour des mots". Une passion qui la pousse à noircir des carnets de route pendant ses voyages. Elle a aussi publié un ***Dictionnaire insolite de l'Islande*** (Ed. Cosmopole, 2016).



Cyril Dhénin

Directeur éditorial, directeur de département dans une agence de production de contenus, aujourd'hui fondateur de l'entreprise Question Contenu, Cyril, 45 ans, est un expert de la production et de la gestion éditoriale.

▼ ***LEUR FORD WINNEBAGO CHALET DE 2006 .*** *"Vous le trouvez gros ? C'est le plus petit dont je dispose !", nous a dit hilare notre vendeur...*



LEURS CONSEILS

VISA

Ce voyage impliquant plusieurs passages aux États-Unis, un visa de 6 mois catégorie B2 est nécessaire. Prévoir du temps. Les démarches sont compliquées : fastidieux formulaire en ligne, rendez-vous au consulat à la minute près, documents à fournir prouvant notre intention de revenir en France...

BILLET D'AVION

Nous nous sommes adressés à l''agence Travel Nation spécialisée dans les billets complexes. À la clé, une économie d'environ 30 %.

www.travelnation.fr

RÉSERVATION DES VÉHICULES À DISTANCE

Par internet et par téléphone. Petite prise de risque sur ce point puisque tout se fait à distance mais, finalement, nous n'avons pas eu de souci.

SE DOCUMENTER

C'est un peu la quadrature du cercle car il s'agit de ne rien rater tout en évitant les « spots » du tourisme de masse. Au final, nous avons fait une synthèse des principaux guides (lus avant le départ, mais pas emportés), systématiquement complétée par des infos glanées sur place.

FINANCES PERSONNELLES

Sur une si longue période avec parfois des transactions importantes à réaliser (achat-vente du camping-car), il s'est révélé nécessaire d'ouvrir un compte devise étrangère.

ASSURANCE

Au-delà de 30 jours, Europ Assistance ne fonctionne plus. Pour les tours du monde, l'une des assurances les plus connues est le contrat Marco Polo d'AVI.

www.avi-international.com

LEUR MAISON

Quand on part un an, il faut prendre quelques dispositions pour assurer la gestion de son logement. Cyril et Valérie ont pu laisser une procuration à un ami qui a occupé leur appartement durant leur absence.

MATÉRIEL

Pour les parties en camping (Patagonie), le kit classique duvet, tente, réchaud, matelas, avec une prédilection pour du matériel léger (tente MSR). Cyril et Valérie précisent avoir finalement emporté peu de vêtement mais une tablette, une liseuse et un MacBook se sont révélés nécessaires pour assurer la continuité de leurs activités numériques.

PHOTO

Sur ce point, Cyril est généralement adepte du reflex (Nikon), mais sur les parties « sac à dos » de leur parcours (Patagonie), ce matériel s'est avéré trop encombrant. Il l'a donc troqué contre deux hybrides, un Fuji E-X1 avec un objectif 18-55 et un Olympus E-M5 pour les photos animalières avec un 75-300.

PHARMACIE

Le kit classique avec toutefois quelques huiles essentielles contre les moustiques, et un antibiotique à large spectre qui peut être utile dans certaines régions reculées où il est difficile de trouver une pharmacie.

CONSEILS

Globalement, les blogs de voyageurs et autre forums se sont avérés une source précieuse d'informations dans la préparation du voyage, notamment pour choisir avec quoi remplir son sac à dos.

EN CHIFFRES

45 000 km parcourus (hors avions)
120 heures de bus
15 à 20 000 photos prises
8 jours de navigation pour découvrir l'Antarctique
2 crevaisons

Abonnez-vous à OUTDOOR GO !



1 an
5 numéros
24 €
au lieu de **29,50 €** en kiosque

10 numéros
44 €
au lieu de **59 €** en kiosque

▶ **www.outdoorgo.com/abonnement/**

OutdoorGo !, le nouveau magazine pour profiter de la nature : randonnée, vélo, kayak...

DESTINATIONS - RÉCITS - TEST MATÉRIEL - CONSEILS SANTÉ
INITIATION À LA COMPÉTITION - IDÉES VOYAGES...

BON D'ABONNEMENT

DOCUMENT À ADRESSER AVEC VOTRE RÈGLEMENT À
OUTDOOR GO ! - 4 RUE ÉDITH PIAF - BÂTIMENT ASTURIA C - 44800 SAINT-HERBLAIN

Je m'abonne à OutdoorGo !

❑ **Pour 5 numéros : 24 €** ❑ **Pour 10 numéros : 44 €**

Offre valable en France métropolitaine seulement.
Autres destinations : nous contacter sur lecteurs@outdoorgo.com

Je choisis mon mode de paiement :

❑ **par chèque bancaire au nom de *OutdoorGo !***

❑ **par carte bancaire (Visa)**

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration |_|_| / |_|_| Code sécurité |_|_|_|
(3 derniers chiffres au dos de la carte)

À : .....
Le : |_|_| / |_|_| / |_|_|
Signature :

ABONNEMENT SUR INTERNET :
www.outdoorgo.com/abonnement/

J'indique mes coordonnées :

☐ M^me ☐ M.

PRÉNOM

NOM

ADRESSE (n° et voie)

COMPLÉMENT D'ADRESSE (bâtiment, escalier...)

CODE POSTAL VILLE

TÉLÉPHONE ANNÉE DE NAISSANCE

E-MAIL

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à OutdoorGo ! pour l'acheminement régulier des abonnements du magazine.
Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent.
Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à lecteurs@outdoorgo.com



François GABART

© VINCENT CURUTCHET / MACIF

ENTRETIEN

« La nature est omniprésente dans ma vie »

Vainqueur du Vendée Globe 2013, François Gabart n'est pas seulement un grand marin et un navigateur exceptionnel. C'est aussi un adepte de nombreuses activités outdoor. Pour OutdoorGo!, il évoque les vagues qu'il aimerait surfer et les montagnes qu'il a skiées.

On connaît François Gabart le marin mais il parait que vous faites de la montagne également ?
J'y étais encore en janvier dans la région de Montgenèvre ! Malheureusement, j'en fais trop peu : la Bretagne est bien loin des Alpes ou des Pyrénées. Actuellement, je pratique beaucoup le ski de randonnée qui est un sport que j'adore. Seul, je me contente de parcours très accessibles et lorsque je veux me tester sur des itinéraires plus engagés, j'y vais avec un guide. De cette façon, j'ai toujours la possibilité d'apprécier le panorama.

Avez-vous le sentiment quand vous êtes en mer de profiter pleinement de votre environnement ?
Dans mon sport, on ne peut pas être dans la contemplation. Mais le fait d'être en contact avec les éléments nous rend obligatoirement vigilants et très observateurs. Quand on navigue, on va scruter la mer, le ciel, à la recherche du moindre petit nuage, avec une attention qui est, à mon avis, beaucoup plus élevée qu'une personne en croisière sur un bateau. Je pense qu'il y a une hyper attention. On ne peut pas s'arrêter ou juste regarder.

Est-ce frustrant ?
Ce qui l'est, c'est de ne pas pouvoir s'arrêter... Lors du Vendée Globe, nous passons au large de la Nouvelle-Zélande, de l'Australie... En Figaro (NDLR : catégorie de voiliers utilisés dans le cadre du Championnat de France Elite de Course au Large en Solitaire, l'antichambre des grandes courses en solitaire), j'ai fait des courses fabuleuses qui nous emmenaient de Marseille à Istanbul, en faisant étape dans des endroits paradisiaques... sans pouvoir en profiter malheureusement.

Quels sont les lieux qui vous ont particulièrement marqué ?
J'aime beaucoup la Méditerranée. J'y ai pas mal vécu, beaucoup navigué. Je vis maintenant depuis presque dix ans en Bretagne et je dois avouer que c'est également une région extraordinaire. Il y a beaucoup d'endroits qui me plaisent, mais j'apprécie surtout de pouvoir varier les plaisirs, mer et montagne.
Pour cela, le sud-est est une région idéale. Lorsque je courais en double en catamaran, mon équipier vivait à Marseille. J'ai donc passé beaucoup de temps là-bas où se situait notre centre d'entraînement. Marseille est une grande ville mais je m'y suis épanoui : j'y avais beaucoup d'amis et c'est également une des rares grandes villes en France où l'on peut très rapidement, d'un coup de bateau, aller du centre-ville en pleine mer. De même, en courant ou en vélo, vingt minutes suffisent pour se retrouver dans les Calanques. C'est assez fou comme on y bascule d'un environnement très citadin à la pleine nature.

« Cinq jours de ski de rando à Montgenèvre [...], en termes de préparation physique, on ne peut pas rêver mieux. »

Avec un emploi du temps comme le vôtre, reste-t-il du temps pour toutes ces activités ?
Du temps, c'est sûr, je n'en ai pas beaucoup. Mais, pour me préparer aux régates, il faut que je sois en forme. Pendant mes cinq jours de ski de rando à Montgenèvre, j'ai accumulé quelques milliers de mètres de dénivelés. En termes de préparation physique, on ne peut pas rêver mieux. Plus profondément, j'aspire à mélanger travail et plaisir. Ça n'est pas toujours facile mais j'ai la chance d'effectuer ma préparation physique en pratiquant des sports qui me plaisent.

Quitte à assumer une prise de risques ?
Bien sûr, la pratique de ces sports parfois extrêmes peut s'accompagner d'une prise de risques qu'on peut considérer comme inutile, surtout quand on en prend déjà en naviguant en solitaire autour du monde. Mais je pense être quelqu'un d'assez raisonnable et mon approche est bien de minimiser les risques autant que possible. J'estime que si je ne fais pas un minimum de sports plus ou moins engagés durant ma préparation, je ne peux pas être prêt le jour J. J'entends par activités engagées simplement être en mouvement dans un élément naturel dont on ne maîtrise pas tous les aspects, la montagne par exemple. Sur mon bateau, ces situations extrêmes arrivent. Je dois m'y préparer.

On vous a vu aussi au Trophée Mer & Montagne...
Ma participation à cet événement organisé par Eric Loizeau est effectivement un autre exemple de l'intérêt de passer par d'autres activités pour se préparer à la voile. C'est un bel événement qui mélange marins et montagnards. J'ai pu y passer quelques jours avec des alpinistes qui ont fait l'Everest. C'est extrêmement intéressant : comprendre leur problématiques, certaines prises de risques, la météo... À tous points de vue, on peut faire des parallèles avec la voile. Pour pratiquer mon sport le mieux possible, il est intéressant de discuter, d'échanger, de vivre avec ces gens-là. Ce qui ne veut pas dire aller faire l'Everest bien sûr... D'ailleurs, 90 % de mon entraînement reste de la voile !

Quel est votre niveau dans vos différentes activités ?
Pour être honnête, en surf, je suis assez mauvais mais j'adore ça ! Et puis je me fais vraiment plaisir... Je fais aussi pas mal de stand up paddle. En Bretagne, on a beaucoup d'endroits avec



▲ ***EN SKI DE RANDO.*** *« Par rapport au ski classique, on a le temps d'apprécier le panorama. »*



▲ ***EN STAND UP PADDLE.*** *« Les vagues bretonnes se prêtent bien à ce sport. »*

des vagues plutôt molles qui se prêtent bien à cette pratique.

Vous semblez avoir un goût certain pour la vie « dehors ». Diriez-vous que ce voyage effectué à travers l'Atlantique à 6 ans avec vos parents en est le déclencheur ?
Je n'en sais rien… Mais évidemment, c'est un voyage qui m'a beaucoup marqué. Il a également beaucoup marqué mes sœurs, mes parents. Aujourd'hui, pour moi, il y a un peu une évidence dans le voyage en bateau. Mais au-delà, il y a la notion de faire des choses pas forcément conventionnelles, de ne pas prendre la voie la plus facile, et de s'apercevoir, au bout du compte, que ça en valait la peine. Je pense que ça aussi, c'était une belle leçon. Aujourd'hui, mes sœurs font de la voile pour le plaisir et elles ont également des philosophies de vie marquées par cette expérience.

Aujourd'hui, vous êtes père. Est-ce que c'est quelque chose que vous auriez envie de refaire avec votre fils ?
Voyager oui, passer du temps sur un bateau en croisière, se déconnecter d'un rythme de vie un peu trop tracé et chronophage, oui également. J'ai un travail qui me prend énormément de temps et me passionne, j'en suis ravi, mais j'espère que dans les vingt prochaines années, il y aura des moments où mes activités professionnelles seront moins centrales et où j'aurai plus de temps à passer en famille. Trouver un équilibre pour passer du temps avec la famille, les amis, est quelque chose de très important.

Lorsque vous voulez partager un moment en plein air avec des proches, où allez-vous ? Que faites-vous ? Est-ce forcément en bateau ?
Ça dépend où je me trouve : le bateau en montagne, c'est forcément moins facile ! *(Rires)* Cela dit, j'ai un bateau en Norvège où réside mon petit garçon et, dans ce pays partagé entre mer et montagne, c'est assez pratique : je l'utilise comme une base arrière et je peux ainsi déplacer mon univers d'un endroit à l'autre. J'ai également eu la chance quand j'étais étudiant de posséder un chouette van (NDLR : le successeur du fameux combi Volkswagen, le VW T4) qui était quasiment devenu ma maison pendant un certain temps. Aujourd'hui, je n'aimerais pas vivre à temps plein dans un camion - en vieillissant on recherche un certain confort ! Mais, j'ai vraiment apprécié cette vie d'étudiant où, basé à Marseille, j'avais la possibilité, d'un coup de van, d'aller manger ou dormir dans les Calanques. Cette mobilité-là, c'est un vrai luxe...

« Étudiant, à Marseille, j'avais la possibilité, d'un coup de van, d'aller dormir dans les Calanques »

Si l'on parle un peu d'avenir, quelles sont les destinations qui vous font rêver ? Ou les expériences que vous aimeriez vivre en pleine nature ?
Je vais commencer par les plus éloignées en termes de possibilité de réalisation : j'aimerais bien aller en Polynésie, à Tahiti. C'est très loin et donc difficile à organiser pour moi à l'heure actuelle. La Nouvelle-Zélande est également un pays qui a l'air fabuleux, qui allie une vraie culture maritime - après le rugby, la voile y est le sport national - à des paysages de montagnes et de fjords. On parlait de surf, j'aimerais également aller au moins une fois à Teahupoo (NDLR : spot de surf de Polynésie française, mondialement connu pour la régularité et la puissance de ses vagues, également situé à Tahiti), pas pour surfer, mais ne serait-ce que pour voir à quoi ressemble cette vague. Plus près de nous, il y a quelques semaines, la vague de Nazaré au Portugal était en pleine activité. Il y a un vol direct de Nantes pour Lisbonne, et c'était vraiment tentant d'aller voir, j'ai failli le faire... Une dernière envie : passer tout un hiver à la montagne. Je ne sais pas quand, je ne sais pas pour quoi faire mais comme beaucoup de gens de la plaine qui apprécient la montagne, j'ai cette frustration de n'y passer que quelques jours à la fois.

C'est toujours génial, mais on reste un peu sur sa faim. Passer un hiver dans cet environnement serait l'occasion pour moi de vraiment vivre la montagne et de moins la « consommer ».

Quelles sont vos références en matière de voyageurs, d'explorateurs, de sportifs...

J'ai parlé d'Eric Loizeau, créateur du Trophée Mer et Montagne, qui était marin et qui est devenu alpiniste. C'est un ami et je trouve qu'il a une approche intéressante, qu'il a très bien réussi à concilier ses deux passions. Dans l'autre sens, Aurélien Ducroz est un grand skieur, champion de ski freeride, également un très bon ami, qui fait aujourd'hui de la voile. Enfin, j'ai beaucoup aimé le livre "Vivre pour se sentir vivant" d'Albert Bosch, un aventurier espagnol qui dit des choses intéressantes sur la notion de prise de risque.

Au final, comment définiriez-vous la place que la la nature tient dans votre vie ?

Elle est omniprésente. Je ne suis pas un citadin, je suis quelqu'un qui aime être dehors. En bateau, je "joue" avec le vent. Se servir des éléments naturels, c'est être à leur écoute. Evidemment, c'est mon métier, mais tous les autres sports que je peux pratiquer comme le surf, le paddle, le kayak, le ski... impliquent cette relation.

Nous allons quand même parler un peu de mer. Quels sont vos prochains projets ?

Je navigue depuis maintenant un an et demi sur le trimaran *Macif* dans le collectif Ultim. Parmi les objectifs cette année, il y a d'abord The Bridge au mois de juin. Il s'agit d'une course en multicoque, en équipage, entre Saint-Nazaire et New-York, avec le *Queen Mary II*. Une belle épreuve. Et l'hiver prochain, je vais tenter le tour du monde en solitaire sur *Macif*. C'est ce que vient de faire Thomas Coville cet hiver, en établissant le record à 49 jours. La barre est haute ! En 2018, je serai au départ de la Route du Rhum, avant d'embarquer en 2019 pour une nouvelle course qui est en train de se créer : un tour du monde en multicoque, sans escale, sans assistance et en solitaire.

« J'aime l'idée d'imaginer de nouveaux bateaux, de nouvelles façons de naviguer à l'avenir. »

Les conditions de vie à bord telles que décrites dans votre livre ont l'air très éprouvantes...

On vit un peu dans son ciré pendant l'intégralité de la course, même si l'on enlève quelques épaisseurs au passage des tropiques. Ça bouge beaucoup, c'est très violent. Aujourd'hui, les mouvements du bateau qui étaient jusqu'alors inconfortables peuvent devenir dangereux si l'on ne s'adapte pas. Par exemple, on n'a pas de ceinture de sécurité à bord des bateaux à voiles mais je pense que dans les années qui viennent, on finira par y arriver... Car lorsqu'on tape une vague à 40-45 nœuds (NDLR : 70-80 km/h), la violence du ralentissement peut causer des blessures. C'est un danger qui n'est pas inévitable, il dépend de la conception des bateaux. On peut faire le parallèle avec les voitures d'aujourd'hui qui vont peut-être deux fois plus vite qu'il y a trente ou quarante ans mais qui ne sont pas plus dangereuses : les équipements de sécurité ont simplement évolué.

Faire évoluer le bateau, c'est aussi une des choses qui vous intéresse dans ce métier ?

Oui, c'est vrai. On a beaucoup parlé de sport mais j'adore l'objet bateau en lui-même... J'aime les nouveaux concepts, j'aime l'idée d'imaginer de nouveaux bateaux, de nouvelles façons de naviguer, de nouvelles façons d'appréhender notre sport dans les années qui viennent. Ce sont des sujets techniques mais que je trouve très intéressant...

La mer, l'océan, ce sont aussi des tempêtes qu'on imagine parfois terribles. Est-ce que vous avez déjà eu peur de la nature ?

La notion de peur est, je trouve, assez compliquée à définir. La conscience du danger est quelque chose que j'ai toujours eu, mais la peur qui vous bloque, qui vous tétanise, j'ai la chance de ne l'avoir jamais vraiment vécue. Peut-être par ce que je suis encore jeune...

C'est vrai que la mer peut être très impressionnante. D'ailleurs on est facilement fasciné devant les éléments quand ils peuvent être violents : ça m'impressionne et je trouve ça beau. Mais je n'ai jamais eu - encore une fois, peut-être ai-je eu de la chance - de situation vraiment critique. Il faut dire qu'il y a aussi la préparation. Le tour du monde sur le trimaran *Macif* est un projet qui dure depuis quatre ans. Sur cette période, on se prépare à affronter le maximum de situations, en tout cas, on y travaille. Sans fanfaronner... ■

Propos recueillis par Pierre Sahuc



« Rêver large », François Gabart
Editions Stock, *278 pages, 19€*

BIO EXPRESS

- **1983** Naissance à Saint-Michel-d'Entraygues (Charente).
- **1989** Voyage une année à travers l'Atlantique avec sa famille à bord d'un voilier, le "Peskavel". Tire ses premiers bords sur un Optimist durant cette période.
- **1997** Champion de France d'Optimist.
- **2010** 2e de la solitaire du Figaro.
- **2013** Vainqueur du Vendée Globe
- **2014** Vainqueur de la Route du Rhum.
- **2015** Vainqueur de la Transat Jacques-Vabre.
- **2016** Vainqueur de la Transat anglaise à bord du trimaran Macif.



▲ ***AUX COMMANDES DE L'ANNEXE DU VOILIER FAMILIAL.*** *« Mon embarcation favorite à l'époque. »*

SUIVEZ LE GUIDE

Hervé Bouty, l'Arctique pour tous

Pour Hervé Bouty, l'aventure, c'est simple comme de passer sa porte un beau jour de juillet 2005 et partir, autour du monde, sur son kayak gonflable. Devenu guide arctique chez 66° Nord, il revendique une approche du voyage faite d'humilité et de simplicité.

Où est née la vocation d'Hervé Bouty pour l'aventure ? Sur les rives du fleuve Yukon où il fit ses premières armes d'explorateur ? Au milieu du lac Baïkal où il est revenu cinq fois ? Ou bien durant son enfance partagée entre Russie, Chine, Ukraine et Népal dans le sillage d'un père ingénieur dans l'industrie pétrolière ? Difficile à dire tant le personnage semble porter en lui, comme une seconde nature, le goût de l'exploration et de la rencontre.
À tel point que c'est d'ailleurs devenu un mode de vie : il a aménagé son temps de façon à ce que son métier d'éducateur sportif lui permette de réaliser plusieurs voyages par an. Et c'est ainsi qu'à partir du milieu des années 90, il est devenu l'un des précurseurs du voyage en kayak ultra léger[1].
Mais pas question pour lui de se lancer, comme d'autres, dans une course aux sponsors et à la médiatisation : chez Hervé, la modestie est une exigence. Une exigence vis-à-vis des paysages et des peuples rencontrés : qui sommes-nous pour venir les déranger ?

« Moins tu as de matériel, plus tu es léger, plus tu es libre… »

Ainsi, c'est avec des moyens modestes qu'il entreprend, en 2005, un tour du monde. Débuté en kayak gonflable, ce périple se poursuivra à pied, à cheval, en vélo et en bateau à voile.
Les rencontres ne manquent pas de survenir lors de ses expéditions. Hervé Bouty les aborde comme des occasions d'enrichissement au sens humaniste du terme mais aussi comme des opportunités à saisir. À Terre-Neuve, au terme d'une traversée du Canada en vélo, il rencontre un couple de Français qui s'apprête à mettre le cap sur le Groenland avec leur voilier. Saisissant cette occasion d'un détour édifiant, il ne se doute pas encore que cette destination va le marquer durablement… Car le Groenland va le mettre sur la voie d'une nouvelle activité : guide arctique. Aujourd'hui, il accompagne des groupes de clients, trois fois par saison, pour le compte de l'agence 66° Nord, dans les baies de l'ouest du Groenland.
Un métier qu'il adore car il sait que les périples au milieu des icebergs géants, avec cette sensation si particulière de se sentir seul au monde dans une nature encore vierge, vont marquer chacun de ses clients pour toujours.

▼ ***AU PIED D'UN ICEBERG.*** *À fréquenter avec précaution.*



© D.R.

« Tout le monde peut faire ce que je fais… »

Avec sa rigueur et son enthousiasme, il sait communiquer sa passion du Grand Nord. Mais aussi la conscience des dangers et des règles. Car, dans ces paysages, il n'est pas rare de croiser des ours. Et on ne longe pas un iceberg sans précaution sous peine de voir son kayak renversé par un brusque basculement de la glace. Mais comme le dit, avec pédagogie, cet éducateur sportif «avoir conscience de ses dangers et de ses règles, c'est aussi une façon de témoigner de son respect à la nature»… ■

Pierre Sahuc

(1) Concept analogue au MUL, Marche Ultra Légère, sorte de randonnée en autonomie avec un équipement minimal pour gagner en aisance et allonger les distances.


© D.R.

▲ ***HERVÉ BOUTY AU GROENLAND, EN BAIE DE DISKO.*** *Une expérience qui marque durablement ses compagnons de voyage.*

BIO EXPRESS

1969 Naissance de parents voyageurs. Il grandit entre la Russie (URSS), l'Ukraine, la Chine…

1989 Gardien de but pro au SC Toulon.

1990 Devient professeur de sport des collectivités.

2004 Effectue la traversée nord-sud du lac Baïkal en autonomie et en 20 jours.

2005 Départ pour son tour du monde en kayak gonflable.

2006 Devient guide et accompagnateur au Groenland.

2011 Devient guide et accompagnateur pour le compte de l'agence 66° Nord.

2015 Ascension de l'Aconcagua.

SON MATÉRIEL




© D.R.

- **Kayak Gumotex Safari**. Grâce à son faible poids, ce kayak gonflable est un outil de choix pour l'exploration des zones les plus reculées : lorsqu'il n'y a plus assez d'eau pour naviguer, il n'y a plus qu'à le plier et l'emporter sur son dos pour continuer sa progression. Son fabricant, Gumotex, est une société tchèque.

- **Carrix**. Ce système de portage à roulette permet de transporter de lourdes charges sans qu'elles pèsent sur le dos, leur poids étant déporté sur la roulette arrière. Avec lui, Hervé a pu transporter sur 100 kilomètres les 35 kilos de son kayak et de son équipement au-dessus de Gènes.

Léger et simple. Au-delà des marques et des modèles, Hervé privilégie les matériels légers, car c'est un gain de liberté qui permet d'aller plus loin, plus facilement. Et des produits simples, question de bon sens car, en solitaire et dans des régions inaccessibles, les réparations sont tout de suite plus compliquées et il ne faut pas compter sur une assistance.

SES « SPOTS » PRÉFÉRÉS

- **Le lac Baïkal**. Il y est allé cinq fois, il l'a traversé en kayak et en solo du nord au sud. Des paysages à couper le souffle et une dimension mystique (le lac, et notamment l'île Olkhon, est le centre du monde dans la culture des shamans) qui en font une région exceptionnelle.


© SHAMANKAMEN

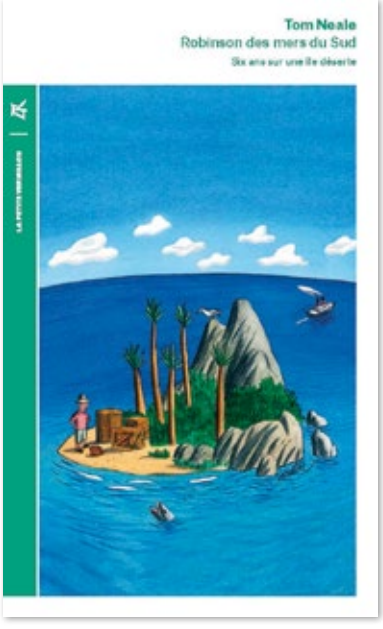
- **La Mongolie** est un autre pays qui attire Hervé Bouty. Avec un autre lac qu'il a traversé en kayak, le lac Khövsgöl, situé dans la continuité topographique du Baïkal.

- **Le Groenland**, Hervé Bouty l'a découvert en 2005. C'est un territoire riche de la culture des Inuits qu'on parcourt sur les traces de grands explorateurs (Paul-Emile Victor, Jean Malaurie…). Hervé Bouty est d'ailleurs frappé par la force des impressions, des sentiments, suscités chez lui et chez les gens qu'il accompagne par les paysages groenlandais. Il revient régulièrement dans le petit village de Qeqertaq.

BOUQUIN

Premier jour sur mon île déserte

À la fois manuel de survie et récit épique augmenté d'humour anglo-saxon... "Robinson des Mers du Sud" (*An Island to Oneself* en VO) est l'histoire véridique du séjour du passionné et très débrouillard Tom Neale sur une île déserte du Pacifique. Une lecture réjouissante et euphorisante. Extrait : Tom Neale se fait débarquer pour la première fois sur l'atoll de Souvarov...



Robinson des Mers du Sud
Tom Neale
Ed. de La Table ronde
350 pages - 8,70 €

EXTRAIT

« Maintenant que je me retrouvais seul sur mon île, je commençai à dresser l'inventaire. Du fait que l'île présente à peu près la forme d'une langue et ne mesure que trois cents mètres dans sa plus grande largeur, je pouvais presque l'embrasser d'un seul coup d'œil à partir de la plage d'où je regardais disparaître le *Mahurangi*. Du ponton démoli où j'avais adressé mes adieux, je voyais, derrière la plage, une profusion de cocotiers, de pandanus, de plantes grimpantes et une masse de tauhunu, cet arbrisseau dont les pousses montent à six mètres et davantage, formant une jungle impénétrable. Coiffant le tout, cinq immenses tamanu étendaient leur frondaison généreuse à partir de troncs massifs (…) Ils paraissaient assurément assez résistants pour affronter n'importe quel cataclysme.

Mû par une impulsion soudaine, je décidai que je devais avant toute chose faire le tour de l'île, tantôt en longeant la plage, tantôt en marchant dans l'eau peu profonde en bordure du récif. Je n'avais pas l'intention de me livrer à une balade d'agrément. Je voulais reconnaître les lieux, trouver où poussaient les meilleurs cocotiers, découvrir où je récolterais le meilleur sol arable pour le jardin, examiner les eaux peu profondes à la recherche des meilleurs coins de pêche.

Il faisait une matinée magnifique et, laissant le ponton derrière moi, je longeai la côte ouest - celle donnant sur le lagon - en direction de la pointe nord de mon nouveau domaine. Je marchai d'abord sur la plage, si blanche et si aveuglante que j'en avais presque mal aux yeux.

Je parvins rapidement à un bouquet de cocotiers qui ombrageait la plage comme un dais ; leurs troncs graciles étaient si penchés par les vents dominants qu'ils formaient un angle à quarante-cinq degrés. Ce n'est pourtant pas leur beauté qui retint mon attention, mais le fait plus prosaïque que leur hauteur ne paraissait pas trop intimidante pour y grimper. J'y voyais une grande quantité de noix, la plupart assez basses pour être décrochées à l'aide d'une perche que, dans mon esprit, j'équipais déjà d'un crochet d'acier.

Par-derrière, le terrain s'élevait jusqu'à cinq mètres de haut, l'altitude la plus élevée de l'île, et, là, les arbres étaient plus grands. De plus, les tauhunu, qui prospèrent bien sur le sol sablonneux des atolls (partageant avec le cocotier le pouvoir de résister aux embruns salés), poussaient dans un tel foisonnement que je ne pouvais m'approcher de la plupart des cocotiers. (…)

« Je n'avais pas l'intention de me livrer à une balade d'agrément. Je voulais trouver où poussaient les meilleurs cocotiers… »

C'était donc la seule colline de l'île, et elle n'était pas bien haute. En progressant vers la pointe nord, le terrain descendait, jusqu'à ne pas dépasser de plus d'un mètre le niveau de la mer.

Parfois je pouvais longer un bout de plage mais souvent le corail faisait place aux rochers, m'obligeant à patauger sur les hauts-fonds pour contourner un cap miniature. C'était un beau jour clair. Du récif s'étendant au nord de mon île, Anchorage, je pouvais découvrir plusieurs des îlots du lagon : Whale, Brushwood et One Tree Island, avec son unique palmier piqué

comme un arbre jouet dans un morceau de carton posé sur un miroir. Il ne m'avait fallu que quelques minutes pour marcher du ponton à la moitié de la côte ouest et, de là, au nord de l'île, la distance ne dépassant pas quatre cents mètres. Je fis demi-tour et empruntai la plage de sable blanc de la côte est. Celle-ci s'étend en une suite de douces incurvations sur un demi-mille, jusqu'à la passe donnant accès au lagon. Je ne pus relever la présence d'aucun insecte, abeille ni reptile ; rien de plus dangereux que les crabes de cocotiers, ou un rat par-ci, par-là.

En bordure de l'eau, des miki-miki de cinq mètres poussaient sur le roc presque nu, et je les enregistrai dans mon esprit. Leurs branches dures me seraient d'une grande utilité. Ils constituent les meilleurs pieux du monde pour écorcer les noix de coco. Quelques mètres plus loin, j'aperçus de jeunes papayers en retrait dans les terres et je m'approchai pour les observer de plus près. J'allais les atteindre quand un furieux grognement me glaça le sang. Avant même de réaliser ce qui se passait, j'eus la vision d'un cochon sauvage détalant à une vitesse incroyable. Mais ma frayeur passagère céda vite la place à la colère quand je me rendis compte que j'avais dérangé cette brute en train de déraciner les pousses vertes de quelques papayers, ces arbres fruitiers dont j'allais dépendre. Les cochons représentaient donc un réel problème.

« La crique était profonde et l'eau était bleue, claire et attirante. Pylades Bay serait désormais ma piscine. »

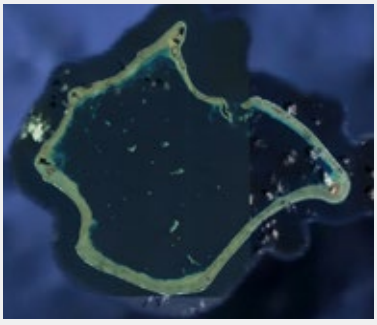
Les autres papayers paraissaient en bon état, mais non loin de là quelques bananiers avaient triste mine, et je compris que si je voulais des bananes il vaudrait mieux compter sur les deux plants amenés avec moi et imaginer une sorte de barrière pour les protéger des cochons.

Longeant le taillis, je suivis la courbe de la plage pour arriver au milieu de la côte Est. Là, je retrouvai une petite crique portée sur les cartes sous le nom de Pylades Bay. […] Elle était profonde et l'eau était bleue, claire et attirante. Pylades Bay serait désormais ma piscine. Derrière, le terrain se couvrait d'hibiscus et de tauhunu abondamment entremêlés. De la plage, je pouvais distinguer de nombreux cocotiers arrachés, leurs longs troncs droits et gracieux reposant, morts, à l'endroit où ils s'étaient abattus. Je me souvins de Frisbie me disant : « La chose la plus épouvantable dans l'ouragan, c'est de voir, oui, de voir, le vent s'emparer d'un vieux cocotier de trente mètres et l'arracher du sol ». C'est à ces arbres qu'il devait penser quand il me décrivit l'ouragan de 1942. Je me dirigeai vers eux, contournant les tauhunu, impénétrables et progressant par les parties caillouteuses dispersées çà et là, les unes jonchées de pétales d'hibiscus, les autres nues mais couvertes de fientes d'oiseaux, ce dont je fus enchanté sachant ce que cela signifiait. Ce devait être là un lieu où venaient nidifier les sternes, qui préfèrent déposer leurs œufs à même le caillou en novembre et en décembre. Je pouvais échafauder des projets d'omelette d'œufs de sternes pour le thé quand, trois ou quatre mois plus tard, elles commenceraient à pondre.

Les cocotiers abattus étaient de sacrés morceaux et la façon dont ils se trouvaient entrelacés pêle-mêle me fit penser au contenu d'une boîte d'allumettes renversée. Ils étaient envahis par les lianes et certains d'entre eux n'avaient même plus de racines dans le sol.

Par hasard, mon regard se posa sur un objet vaguement familier enfoui dans une énorme souche chevelue. Avec pas mal de difficultés, j'arrivai à le déloger. C'était une brique apparemment faite en terre réfractaire, en parfait état. Pour autant que je pouvais en juger, elle n'avait jamais servi et avait dû se trouver enterrée sous le cocotier pendant cinquante ans ou davantage. Sans aucun doute, elle datait de l'époque où les Lever Brothers exploitaient le coprah sur l'île. Je me la mis sous le bras. Tout peut servir, sur une île déserte ! »





© 2017 GOOGLE AVEC DIGITALGLOBE

Souvarov, du nom du navire russe qui l'a découvert en 1813, est un atoll de 13,5 km de large appartenant à l'ensemble des îles Cook dans le Pacifique. L'île occupée par Tom Neale est celle située au Nord de l'atoll. Aujourd'hui, Souvarov est inhabitée et protégée.


© D.R.

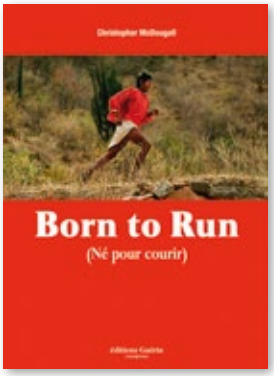
Tom Neale, aventurier ingénu

Thomas Francis Neale est né le 6 novembre 1902 à Wellington en Nouvelle-Zélande.
Marin, mécanicien puis commerçant, il appréciait très médiocrement sa vie quotidienne dans les îles Cook. Aspirant à "voir autre chose du monde", il conçut le projet d'aller s'installer seul sur l'île déserte de Souvarov. Il y fera trois séjours (1952-1954, 1960-1964, 1967-1977) et publiera son récit en 1966.
Tom Neale est mort d'un cancer, huit mois après la fin de son troisième et dernier séjour.

LA BIBLIOTHÈQUE IDÉALE

CHAPITRE 1

À chaque édition, OutdoorGo! sélectionne le meilleur des livres et films de mer, de montagne, d'aventure ou d'exploration. Eternels chefs d'œuvre ou coups de cœur tout frais.

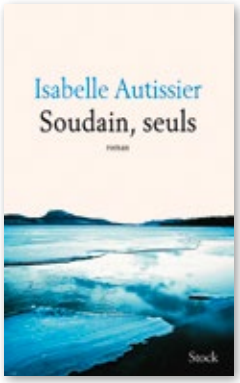


Christopher McDougall

BORN TO RUN

RUNNING Le best seller américain des runners et des trailers. Un récit dont le fil rouge est une course étonnante chez les Tarahumaras, une tribu indienne qui a fait de la course à pied son mode de vie et une source de joie permanente. En contrepoint, la grande saga de la course des hommes, de la chasse préhistorique à pied au marketing des multinationales de l'outdoor, en passant par des conseils fort utiles. Brillant et passionnant.

Editions Guérin, 2012
420 pages, 29 €



Isabelle Autissier

SOUDAIN SEULS

MER Un roman magnifiquement écrit par la navigatrice Isabelle Autissier qui met en scène un couple condamné à affronter les conditions extrêmes de la nature sur une île désolée du l'Atlantique Sud. Poignant.

Editions Stock, 2015
252 pages, 18,50 €

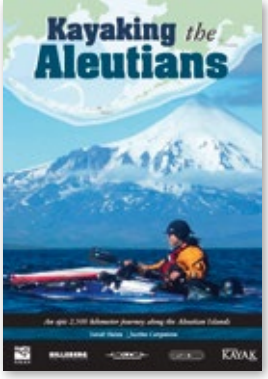


François Suchel

SOUS LES AILES DE L'HIPPOCAMPE

VÉLO L'idée courageuse et saugrenue d'un pilote d'Air France affecté à la ligne Paris-Canton-Paris qui décide, frustré de trop de survols stratosphériques, de faire le chemin de retour (Canton-Paris donc) seul et à vélo. Parti à la découverte d'hommes et de terres qu'il ne connaît que des cieux, François Suchel sort de sa zone de confort pour livrer un récit de voyage sensible et étonnant qui, comme dans tous les voyages, passe sans crier gare de la douleur au burlesque. Au-delà de l'aventure, « Sous les ailes de l'hippocampe » est aussi un regard acéré et très concret, au ras du bitume, sur une Chine qui s'éveille.

Editions Folio (poche), 2014
320 pages, 7,70 €

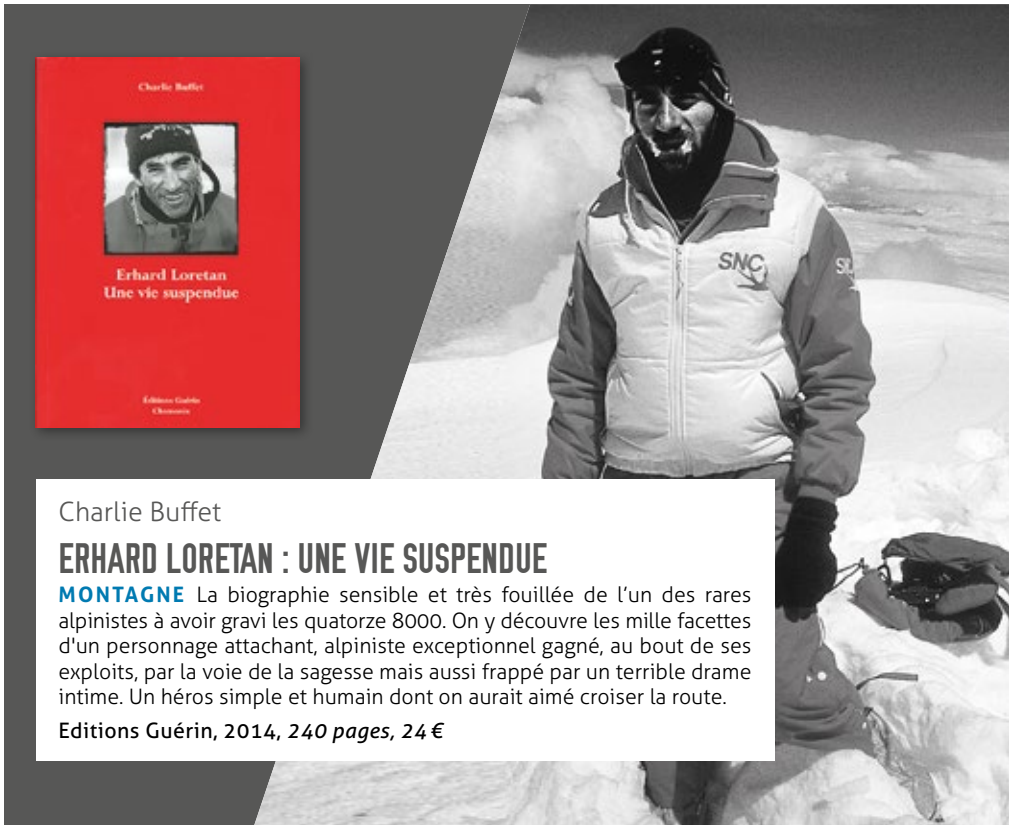


DVD

KAYAKING THE ALEUTIANS

KAYAK Deux jeunes Britanniques dont une quasi-novice s'attaquent à la tournée des Aléoutiennes, ce chapelet d'îles qui prolonge l'Alaska. Ce film, réalisé avec de modestes moyens est spectaculaire dans un site grandiose. On s'attache vite aux deux téméraires aventurières.

En anglais, 55 ou 70 mn, *20 €*
Production Cackle TV



Charlie Buffet

ERHARD LORETAN : UNE VIE SUSPENDUE

MONTAGNE La biographie sensible et très fouillée de l'un des rares alpinistes à avoir gravi les quatorze 8000. On y découvre les mille facettes d'un personnage attachant, alpiniste exceptionnel gagné, au bout de ses exploits, par la voie de la sagesse mais aussi frappé par un terrible drame intime. Un héros simple et humain dont on aurait aimé croiser la route.

Editions Guérin, 2014, *240 pages, 24 €*

OUTDOOR

Quiz

➤ Solutions p.119


© ARIANE CITRON / FOTOLIA


© DANIEL PRUDEK / FOTOLIA

1 **Quelle est la longueur en km du GR20 ?**

- ❑ 100 km
- ❑ 134 km
- ❑ 177 km

2 **En quelle année a été créée la station de ski de Courchevel ?**

- ❑ 1943
- ❑ 1946
- ❑ 1949

3 **Combien de cyclistes ont participé à la dernière édition de l'Étape du Tour, cette cyclo sportive qui permet de rouler une étape de Tour de France quelques jours avant les « pros » ?**

- ❑ Plus de 11 000
- ❑ Plus de 15 000
- ❑ Plus de 19 000

4 **Qui est le père des parcs nationaux américains ?**

- ❑ Théodore Roosevelt
- ❑ Jack London
- ❑ John Muir

5 **Combien y a t-il de participants au marathon de New York ?**

- ❑ 20 000
- ❑ 25 000
- ❑ 50 000

6 **Quelle est la plus ancienne de ces marques ?**

- ❑ Millet
- ❑ The North Face
- ❑ Lafuma


© JULIEN BURELLIER

7 **Dans quelle région sont fabriqués les kayaks Plasmor ?**

- ❑ Dans le Morbihan
- ❑ En Pologne
- ❑ Dans les Côtes d'Armor

8 **Quel âge a le plus jeune vainqueur de l'Everest ?**

- ❑ 10 ans
- ❑ 13 ans
- ❑ 15 ans

9 **Lequel de ces alpinistes a fait les quatorze 8000 ?**

- ❑ Reinhold Messner
- ❑ Ueli Steck
- ❑ Conrad Anker

10 **Qu'est ce qu'une pulka ?**

- ❑ Une danse d'Europe de l'Est
- ❑ Une voie particulièrement difficile en alpinisme
- ❑ Un traîneau tiré par un skieur

11 **Quel aventurier à fait le tour du monde sur l'équateur ?**

- ❑ Mike Horn
- ❑ Yves Parlier
- ❑ Charles Hedrich

12 **Combien le Vieux Campeur a-t-il de magasins à Paris ?**

❑ 15 ❑ 28 ❑ 46

© NORBEL / FOTOLIA



LE ROC D'AZUR

LE PLUS GRAND EVENEMENT VTT AU MONDE



© ASO / MANU MOLLE

Depuis sa création il y a plus de trente ans, le Roc d'Azur a acquis une formidable popularité, quelque part entre le Tour de France et les grands festivals rock. Familial, convivial mais aussi sportif, ce rassemblement est devenu le grand rendez-vous des amateurs du VTT sous toutes ses formes.

Le Roc d'Azur est une histoire ancienne puisqu'il a été créé en 1984 alors que le VTT (qu'on appelait alors *mountain bike*) débarquait à peine en France. Des pionniers de l'époque, il a gardé un esprit d'ouverture qu'on retrouve aujourd'hui dans sa programmation : pros ou amateurs, débutants ou confirmés… Tous peuvent participer. Et c'est justement ce qui fait la force de ce rassemblement : permettre à chacun de se faire plaisir, quel que soit son niveau. Et pour ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas rouler ? Le Roc d'Azur, c'est aussi un salon où les fabricants viennent présenter leurs nouveaux matériels et des animations mettant en avant les disciplines les plus spectaculaires du monde cycliste (BMX, dirt…).

Fiche d'identité

Création 1984
Lieu Fréjus
Période Début octobre
Édition 2017 Du 4 au 8 octobre
Durée 4 jours
Nombre d'épreuves 30
Longueur des épreuves De 2 à 200 km
Nombre de participants 20 000
Nombre de visiteurs Plus de 100 000
Inscriptions Jusqu'à la veille de l'épreuve dans la limite des places disponibles

www.rocazur.com

▶ ***AVEC DES PARCOURS DE 2 KM À PLUS DE 200 KM****, le Roc d'Azur est véritablement ouvert à tous…*

▼ *TOUS LES NIVEAUX SONT REPRÉSENTÉS*
à travers la trentaine d'épreuves du programme.


© ASO / MANU MOLLE


© ASO / PIERRE ALESSANDRI



© ASO / PIERRE ALESSANDRI

▲ *LE MAQUIS PROVENÇAL*
comme décor des parcours.

◀ *ROULER DÉGUISÉ*,
pour plus de fun, sur des courses dédiées.

▼ *LA BONNE HUMEUR*
au rendez-vous dès la ligne de départ.



© ASO/M.MOLLE

LE GUIDE DU ROC

30 épreuves, c'est la certitude de trouver un défi à son goût mais c'est aussi quelques difficultés au moment de faire son choix. OutdoorGo! vous aide à vous y retrouver.

Pour simplement se faire plaisir...

Le Roc d'Azur est ouvert à tous, avec une offre très large de randonnées sportives ou moins sportives. La plus courte se fait en famille sur **8 kilomètres**, la plus longue, sponsorisée par le site AllTricks.com, vous demandera de pédaler sur **52 kilomètres**. Au passage, les e-VTT, vélo à assistance électrique, ont leur propre rando. C'est le samedi que cela se passe, sur le même parcours que la Alltricks Rando Roc.

Marc *« Beaucoup de plaisir pris tout au long de la journée car, tout en ayant un œil sur le chrono, j'ai pu profiter, parfois longuement, des splendides paysages et panoramas qui s'offraient à moi. Même si l'on pourra regretter de parfois (longuement) bouchonner, le Roc d'Azur reste un passage obligé pour tout bon vététiste. A titre personnel, j'ai eu la satisfaction de désormais descendre plus que correctement et de grimper très honnêtement. »*

Pour les e-cyclistes...

L'Enduroc est un parcours de **38 kilomètres** dont 11 kilomètres de descente chronométrée, les liaisons se faisant en vélo sur un itinéraire mariant aussi bien descentes que montées. Nouveauté pour l'édition 2017 : les VTT à assistance électrique sont autorisés (une liste de modèles homologués est publiée sur le site du Roc). Un bon moyen de rendre l'épreuve encore plus accessible...

20 000 participants ! Un évènement de masse ouvert à tous les niveaux de pratique du VTT...

Pour la compét'

Si vous souhaitez en découdre, c'est essentiellement le dimanche que ça se passe, avec l'épreuve reine de **56 kilomètres** et 1 350 mètres de dénivelé positif qui voit s'affronter les meilleurs nationaux et internationaux. Au total, plus de 5 000 participants s'élancent en huit vagues. Le même jour a lieu la course en catégories Dames et Cadets, et la veille, celle des Juniors.

Gaspard *« Une course pas si difficile que cela pour un pratiquant régulier, à faire avec une bonne condition, une préparation appropriée et... un bon VTT (j'ai cassé le mien juste avant l'épreuve). Une très belle organisation, un coût d'inscription certes élevé mais, au vu des moyens déployés, je pense que c'est justifié. À refaire avec grand plaisir et pourquoi pas le Roc Marathon... »*

Pour les marathoniens du guidon

Vous êtes du genre à ne jamais en avoir assez ? La Canyon Roc Marathon permettait déjà à ceux qui en veulent plus de se mesurer au relief du massif des Maures sur **82 kilomètres** et 2 260 mètres de dénivelé positif. Une nouveauté permet d'aller encore plus loin avec une course par étapes. Le Roc Trophy permet la participation cumulée au 23 kilomètres de la Roc Light le jeudi, au Canyon Roc Marathon précédemment évoqué le vendredi, à l'épreuve junior du Roc d'Azur soit 42 kilomètres le samedi et, enfin, au Roc d'Azur Hommes et ses 56 kilomètres du dimanche. Au final, plus de **200 kilomètres** de vélo et 5 000 mètres de dénivelé positif en quatre jours…

Jacques *« Grande découverte du Marathon pour ma part cette année. C'était la première fois que je m'engageais sur autant de kilomètres et de dénivelé positif. Je me suis régalé. Parti en vague 2, pas trop de bouchons sur la première partie du parcours. J'étais étonné de voir autant de monde à pied dans les descentes techniques, j'ai trouvé que tout passait sur le vélo. Il n'y a que la descente de Car Brûlé que j'ai été obligé de faire à pied en raison du monde provenant de la rando Mid Roc. »*

Pour le fun

Dans l'univers du running notamment, celles qu'on appelle les *fun runs* sont à la mode. L'idée : courir (ou rouler) en s'amusant et sans chrono. Le concept est repris au Roc d'Azur, avec la Rando Roc Rouge : **18 kilomètres** seulement à parcourir mais avec un déguisement.

Julie *« Le programme indiquait « rando familiale à destination des pratiquants occasionnels. Il nécessite néanmoins d'être assez habile sur son VTT. Surtout avec un déguisement ! » Et bien, la sortie a été à la hauteur de nos espérances ! Bonne humeur, parcours sympa et pas trop technique, ravitaillements de folie où j'ai, entre autres, succombé à l'omelette géante préparée avec amour par les bénévoles... »*

Pour les enfants

Avec des parcours de **2, 4, 6 ou 8 kilomètres**, il n'y a pas d'âge pour monter en selle et s'initier au plaisir d'une rando VTT en pleine nature.

Léa *« Deux semaines auparavant mon fils s'était pris de passion pour le VTT. Ni une ni deux, le Roc d'Azur approchant, je l'ai inscrit au Kid Roc sur un coup de tête. Au final, malgré une petite chute qui l'a fait dégringoler dans le classement, il était ravi : « C'est trop de la balle »... Le goût du sport a été plus fort que le goût de la défaite et c'est ce qui compte. Il parle déjà de remettre ça l'an prochain ! »*

Et aussi...

La Gravel Roc, 50 kilomètres entre pistes forestières et route, pour ceux qui, justement, n'arrivent pas à choisir entre les deux.

Un Triathlon nature, seul ou en relais, 1,5 kilomètre de natation, 24 km de VTT, 11 km de trail.

La Roc Ruelle, course urbaine en relais de deux.

Roc Tandem, pour vivre l'expérience à deux.

Roc Draisienne, pour les plus petits qui n'ont pas encore de pédales mais déjà des roues et un dossard…

outdoorgo.com/rocdazur/



© CIMBALY©MARATHONDESSABLES_2016

▲ ***AU MILIEU DES DUNES DU SAHARA.*** *"Pour économiser son énergie, concentration maximum pour repérer les zones où le sable a été durci par le vent, ou viser les traces du coureur précédent."*

ULTRA-TRAIL

« Comment j'ai participé à mon premier Marathon des Sables »

Du 10 au 16 avril dernier, se déroulait la 31e édition du Marathon des Sables. Caroline Thoraval, assistante de direction de 41 ans, maman de deux enfants, raconte comment une coureuse "normale" peut participer à cette épreuve.



Caroline Thoraval, dossard #83, a terminé 68e sur 185 participantes alors que son objectif était juste de finir.

À l'origine, il y a une traversée du Sahara effectuée par Patrick Bauer en 1984, seul et en autonomie. Deux ans plus tard, ce périple donne naissance à la première édition de la course : 23 participants prendront le départ. En 2016, 1 200 coureurs se sont élancé pour cinq jours de raid en autonomie dans les dunes sahariennes.

Départ, arrivée, moments fort… Peux-tu nous raconter les grandes lignes de ta course ?

Sur le Marathon des Sables, le départ est tous les jours un moment fort avec Patrick Bauer juché sur son 4x4, nous donnant les dernières recommandations de la journée, avec, en fond sonore, « Let's stay together » de Al Green. Puis c'est le fameux « Highway to Hell » de AC/DC à fond au moment du départ, mélangé au bruit des hélicos… En ce qui concerne les arrivées, c'est différent : on est concentré pour tenir toute la semaine alors chaque jour n'est juste qu'une étape bouclée de plus. En revanche,

LE MDS EN CHIFFRE

Budget de Caroline 5000 € (dont 3 150 € d'inscription)
Nombre de participants 1173
Poids du sac 12 kilos (dont 3 L d'eau)
Distance à parcourir 250 km





© CIMBALY©MARATHONDESSABLES_2016

▲ ***À L'ASSAUT D'UN PLATEAU ROCAILLEUX.*** *"12% de pente. Au sommet, plus que 73 kms à parcourir !"*

l'arrivée du marathon, qui valide le classement final de la course le vendredi - si on termine l'étape Solidarité Unicef du lendemain - est « The » moment fort. Beaucoup de bénévoles sont là pour féliciter tous les *finishers*, quelques familles ou sponsors ont fait le déplacement, via un package hors de prix proposé par une agence de voyage spécialisée. Il y a une ambiance incroyable... Une anecdote étonnante, valable pour la quasi-totalité des coureurs, est la difficulté à boucler la dernière épreuve de 17 kilomètres du samedi matin (NDLR: l'épreuve de solidarité Unicef), nécessaire pour valider son classement final et obtenir la fameuse médaille. Elle n'est pas du tout difficile sur le plan physique, car très courte et très « roulante », mais beaucoup plus éprouvante sur le plan mental, car le cerveau a décidé d'arrêter ses efforts la veille au soir, à l'arrivée du marathon proprement dit. Les 17 kilomètres de cette épreuve paraissent les plus longs de la semaine !

Pourquoi décide-t-on de s'engager dans une course aussi difficile que le Marathon des Sables ?

Pour sa réputation de course très difficile mais qui reste malgré tout accessible au grand public préparé physiquement : pas besoin d'avoir un CV de « trailer » professionnel pour s'inscrire. Je n'avais fait que deux ou trois marathons avant. Il faut juste en avoir les capacités physiques, un certificat médical de non contre-indication et un électrocardiogramme datant de moins de 3 semaines avant le départ. Le principe de l'autosuffisance, de ne pas avoir de contact avec son environnement, est aussi une des raisons pour laquelle je me suis inscrite. Pour être livrée à moi-même, et ne devoir la réussite qu'à mes propres efforts.

Combien de temps t'a demandé l'organisation des démarches, la préparation de ton sac... ?

Plus d'un an de préparation, au sens large, mais un mois ou deux de préparation du sac et des démarches, pour avoir le temps de valider les choix de matériel et de nourriture pour partir l'esprit serein. Une bonne préparation est un gage de réussite, c'est l'un des constats que j'ai fait sur place. ●●●

BOUQUINS

« Histoire d'un Marathon des Sables »



Monika Nicolle

Maman de trois enfants, Monika a couru et terminé le Marathon des Sables à l'âge de quarante-huit ans. Son témoignage, qui alterne récit et conseils pratiques, est une leçon de courage et d'humilité tant elle a été éprouvée par la course : classée en dernière position, souffrant des pieds...
La deuxième partie du livre est consacrée à la préparation physique, matérielle et à l'alimentation.

Ed. de l'Onde, *222 pages, 18€*

« Le Marathon des Sables, un défi sans limites »



Paul Fontimpe

Sportif accompli, déjà auteur d'un livre sur sa participation aux 100 kilomètres de Millau, Paul Fontimpe relate son expérience sur le Marathon des Sables. Il détaille sa préparation physique et alimentaire et évoque ses rencontres avec les meilleurs ultra-trailers du monde. Imprégné des récits de Saint-Exupéry ou Pierre Loti, il brosse un récit convaincant de cette expérience du désert.

Ed. du Fournel, *224 pages, 23€*

Comment t'es-tu préparée physiquement ?
Essentiellement de la course à pied, quatre à cinq fois par semaine, avec quelques séances de VTT ou de piscine pour varier et en cas de douleurs articulaires ou musculaires. À partir du 1er janvier 2016, des « week-ends chocs » avec des sorties longues le samedi et le dimanche pour habituer le corps à l'accumulation de l'effort, c'est-à-dire de quinze à vingt kilomètres le samedi, enchaînés avec vingt-cinq à trente kilomètres le dimanche, au plus fort de la préparation.

Qu'en as-tu retiré ?
Que de vivre une semaine dans le silence du désert, sans contact avec la « civilisation » fait un bien fou ! Que l'on est tous capables « d'exploits » physiques, à partir du moment où l'on s'y prépare mentalement et physiquement. Que le mental est essentiel pour que le physique suive, y compris dans la gestion de la douleur, notamment pour les ampoules : le cerveau accepte la douleur chaque jour, et l'atténue, mais au prix d'un « paramétrage mental » de quelques dizaines de minutes chaque matin.

Penses-tu la courir à nouveau ? Et sinon as-tu d'autres projets ?
Pourquoi pas, mais avec des amis avec lesquels je serais sûre, en plus, de passer une semaine de « rigolade » : un ami avec qui j'ai commencé la course à pied il y a 7 ans, mon médecin du sport et mon coach ont déjà fait cette course et ont aussi l'œil qui brille quand ils en reparlent. Mais il y a tellement d'autres beaux objectifs à réaliser, qu'il va falloir choisir. En 2017, je me suis d'ailleurs inscrite sur le 177 kilomètres du Grand Raid du Morbihan qui se déroule en juin. Et puis, je ne sais pas si ça relève de l'objectif, du rêve ou de l'utopie, mais participer un jour à la Diagonale des fous de la Réunion et à l'UTMB, ça serait quelque chose…

CONCLUSION

Caroline a fini - c'était son objectif -. Elle est même arrivée 68e sur 185. Et si c'était à refaire ? Rien, dans son matériel, ne lui a vraiment manqué durant ces cinq jours de course. Elle estime même à 400 ou 500 grammes le gain de poids possible sur les 12 kilos que pesait son sac (9 kilos d'équipements et de nourriture plus les trois litres d'eau quotidien). Les sachets de boissons « spécial course » pas vraiment à son goût et le matelas trop encombrant auraient pu rester à la maison. ■

LA CHECK LIST

Dans le sac à dos

- **De la nourriture pour une semaine**, totalisant au minimum 2 000 Kcal / jour. Classiquement, Caroline avait opté pour un régime essentiellement à base d'aliments lyophilisés : céréales et lait en poudre au petit déjeuner, hachis Parmentier ou aligot en plat de résistance, crème vanille pour les desserts, barres énergétiques Meltonic au miel entre les repas (4 à 6 par étapes, soit environ une tous les 8-10 km)... Elle souligne l'importance d'une alimentation plaisir qui, durant l'épreuve, apportera un réconfort bienvenu après les efforts du jour.
  Astuce : supprimer les emballages et réemballer la nourriture avec une machine sous vide permet un gain de poids substantiel. Au total, Caroline emportait 4,2 kg de nourriture pour les cinq jours d'épreuves. L'eau était fournie par l'organisation : trois litres à transporter avec soi depuis le départ chaque matin, plus des ravitaillements en cours d'étape, soit de 12 à 14,5 litres par jour selon la difficulté des étapes !
- **Pour les repas :** 1 popote MDS en alu (90 g), 1 réchaud Esbit (180 g) très léger et 12 pastilles de combustible (14 g chacune), 1 cuillère.



© D.R.

- **un kit « alimentation sportive » :** des vitamines effervescentes, des sachets de boisson (PiLeJe Hydrosport) pour la course et d'autres pour la récupération (faisaient partie du calcul des 14 000 Kcal exigées).
- **des pastilles de sel** à prendre contre la déshydratation. Elles permettent d'éviter une transpiration excessive. La déshydratation est une des craintes majeures des coureurs : se manifestant au départ par une sensation d'écœurement, elle induit ensuite une perte totale de moyens qui rend la perfusion obligatoire. Ainsi que la pénalité ! Car ce traitement médical est une entorse à la règle d'autosuffisance...
- **1 kit de pharmacie** pour être autonome : des cachets de doliprane et d'ibuprofène, des dosettes homéopathiques d'Arnica (pour les courbatures), des dosettes de collyre, 2 seringues pour percer les ampoules et réinjecter du désinfectant, de la Bétadine (pour désinfecter), des petits ciseaux, une pince à épiler, de nombreux pansements pour les ampoules et de l'Elastoplast de différentes tailles...
- **Pour la nuit :** 1 matelas très léger et fin (TrangoWorld Light Plus, poids 220 g) , un oreiller gonflable.
- **Un duvet** (Cumulus Lite Line : poids 630 g).


© D.R.

- **Les marques d'identification** (dossards, carte de pointage de l'eau). On ne plaisante pas avec la sécurité des coureurs. Et cette carte de pointage permet de s'assurer qu'aucun d'entre eux ne court le risque de la déshydratation.
- **Des vêtements supplémentaires**
  Limités au minimum, ils comprennent tout de même un tee-shirt manches longues et un pull/doudoune très léger, chaud et très compressible, car les nuits dans le désert sont très fraîches.
- **Un kit hygiène :** 1 brosse à dents raccourcie et très légère, et 1 tube de dentifrice de voyage, 7 gants de toilette pré-imprégnés (style lingettes), des mini-lingettes déodorantes, 1 petit flacon pour désinfecter les mains, un mini-tube de crème hydratante. Ni toilettes ni douches, d'où l'usage de ces gants pré-imprégnés qui permettent tout de même l'essentiel.
- **Des sachets WC**. Pas de toilettes dans le désert ! Acheminer les quantités d'eau nécessaires à leur fonctionnement pour plus de 1200 participants et les bénévoles de l'organisation serait une folie. À la place, des « cabines d'essayage » munies de sièges sur laquelle on installe son sac, biodégradable, que l'on déposera ensuite au camion d'incinération.
- **1 kit de bricolage :** un mini-tube de super-glue, 1 mini-kit de couture (style celui donné dans les hotels), un peu de ficelle, des élastiques larges et solides, 1 pince à linge.
- **un road-book** avec l'itinéraire de la course pour chaque jour et chaque étape.
- **une lampe frontale** avec un jeu complet de piles de rechange.
- **une boussole** à 1° ou 2° de précision.
- **un briquet**
- **un sifflet**
- **un couteau** à lame métal.



▲ ***UN SAC DE 12 KILOS*** *dont neuf kilos d'équipements et de nourriture plus trois litres d'eau.*



▲ ***AU DÉPART D'UN TRAIL À SERRE-CHEVALIER.*** *Une fête de la nature et de la convivalité d'abord, une course après.*

OBJECTIF

Les meilleures courses pour réussir son premier trail

Course à pied en milieu naturel, sur de longues distances ou pas, le trail rencontre un succès grandissant ces dernières années. Vous souhaitez y goûter ? Voici nos conseils.

Cela peut paraître un peu fou de courir sur des sentiers en montagne ou sur un GR de notre magnifique littoral, le long des plages et des falaises. Mais ceux qui se lancent découvrent assez vite que ce n'est pas insurmontable et particulièrement agréable.

Ça y est, c'est décidé ! Vous aussi vous voulez vous lancer un défi pour profiter de nos sentiers. Vous savez courir quelques kilomètres et vous êtes attiré(e) par une pratique de la course à pied ludique. Que faut-il faire pour réussir sa première expérience ? Voici quatre courses sélectionnées par nos soins parmi les plus joyeuses et les plus accessibles pour démarrer sans stress et sans pression. Veillez à bien suivre la date d'ouverture des inscriptions car les meilleures courses affichent rapidement complet. En prime : 13 conseils simples à suivre pour se préparer et profiter.

Partez à la découverte de la course en pleine nature : outre le plaisir de courir et les bienfaits qui y sont attachés, le trail vous emmène à la découverte de nouveaux paysages mais surtout de nouvelles personnes : on fait toujours un petit bout de chemin avec d'autres participants, on partage les mêmes joies et les mêmes difficultés.

Au bout de la course, il y a aussi la découverte de soi et les nouvelles perspectives ouvertes par toute réussite. Ces trois découvertes sont les trois richesses du trail. Profitez et faites-vous avant tout plaisir, arrivez dans un état correct avec l'envie de recommencer. Le chrono, c'est autre chose : si c'est un objectif, vous pourrez l'améliorer peu à peu en vous fixant de nouveaux temps plus ambitieux. ■

13 conseils pour démarrer p.111

TRAIL DU BOUT DU MONDE

De superbes paysages maritimes vous attendent : falaises, phares, sentiers côtiers... ! Oxygénant.

Parcours 20, 37 et 57 km
Date 8-9 juillet 2017
Ouverture des inscriptions Mi-mars
Participants 2 000

www.trailduboutdumonde.com

Dominique *« Un site idyllique multipliant les panoramas sur l'océan, une équipe d'organisateurs au top et une population des plus sympathiques, encourageant les coureurs devant leur pas de porte ou au bord du sentier des Douaniers. »*





© PHOTORUNNING


© ROBERT SALVAN / TRAIL DES TERRILS

COURSE DES TERRILS

Une course conviviale dans l'une des pépites du Nord : un parcours nature en forêt avec des ascensions de terrils, au cœur du Parc régional de Scarpe-Escaut, site classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Engagé.

Parcours 10 km, 2 terrils / 16 km, 3 terrils / 23 km, 4 terrils / 67 km, 6 terrils
Date Septembre
Ouverture des inscriptions Mars
Participants 5 000

www.coursedesterrils.org

Martin *« Une course nature exceptionnelle tant par l'ambiance que par le parcours et l'originalité du concept. Le terril, signe de dur labeur, devient un lieu de fête, de sport et de convivialité. Attention les terrils sont très hauts, beaucoup de dénivelé qui se grimpe à 4 pattes. »*



LA CHAMPENOISE

Traversant 4 villages champenois, le parcours se déroule en totalité au milieu des vignes offrant ainsi une vue superbe à flancs de coteaux. Passages également dans un pressoir et une cave coopérative. Festif.

Parcours 18 km. Vallonné
Date 20 mai 2017
Ouverture des inscriptions Dès juillet
Participants 1 700

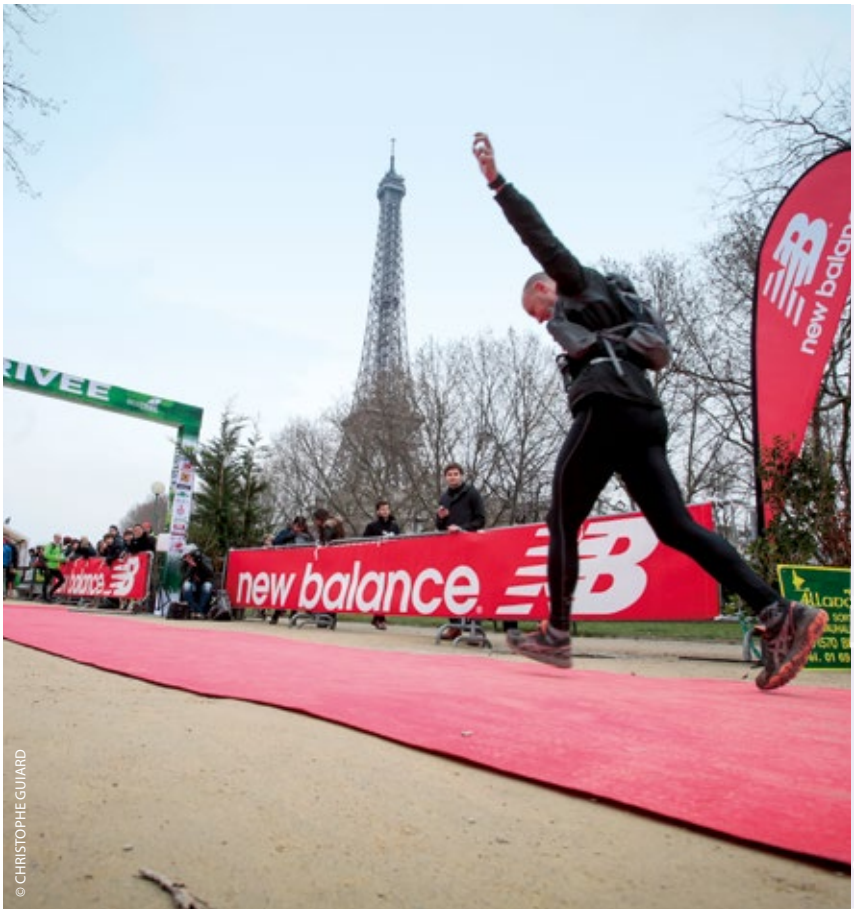
www.la-champenoise.com

Julie *« Fabuleux. Je fais cette course tous les ans, c'est mon bol d'air... On peut soit la faire sérieusement ou participer à la fête et boire le champagne au ravitaillement. Beaucoup viennent déguisés. »*





© LA CHAMPENOISE



© CHRISTOPHE GUIARD

ECO-TRAIL

La grande course parisienne éco-responsable : 4 journées d'épreuves comprenant aussi une rando-nordique et la fameuse "verticale de la Tour Eiffel" (déconseillée aux débutants).

Parcours 18 km, 30 km, 45 km, 80 km
Date 16-19 mars 2017
Ouverture des inscriptions Décembre
Participants : 4 000 (pour le 18 km)

www.traildeparis.com

Léa *« C'est toujours sympa de voir des coureurs reprendre possession de la capitale (de sa banlieue Ouest plutôt), même si le parcours se veut le plus nature possible. Attention, à cette période, il peut faire très froid à Paris et les chemins tournent rapidement à la gadoue."*



13 conseils pour son premier trail

1 Un objectif raisonnable

Si vous courez très peu, commencez par une course nature de 6 km ou moins avec peu de dénivelé. Si vous courez déjà sur route, choisissez un trail court avec un dénivelé abordable pour débuter. 100 m de dénivelé équivaut à faire 1 km de plus sur l'épreuve. Par exemple un trail de 25 km et 2 000 m de dénivelé correspond à un marathon ! Pour un premier trail, mieux vaut choisir une épreuve autour de 20 km avec un dénivelé de 500 m environ.

2 Un entraînement spécifique

Pour ceux d'entre vous qui souhaitent participer pour "faire un temps", il est préférable de faire trois entraînements par semaine en terrain naturel et varié (montées, descentes, pierres...). Mais pour les personnes qui ne souhaitent que participer pour le plaisir et "pour finir", une sortie par semaine peut être suffisant. Elle sera avantageusement complétée par une séance de sport en salle pour un renforcement musculaire et du gainage. Selon son niveau, ne pas hésiter à faire des sessions de rando-course (alternance marche et course à allure basse) ou de coupler la course avec du vélo dont la pratique est moins traumatisante.

3 Des chaussures de trail

Il est prudent de se procurer une paire de chaussures qui possèdent une meilleure accroche, un talon plus stable et un avant renforcé pour les chocs inévitables. Il faut tester ses chaussures à l'entraînement sur tous les terrains bien avant le jour de la course. Vous pourrez tester divers modèles dans un magasin spécialisé.

4 Ravitaillement

En général, il y a moins de ravitaillement sur les trails que sur les courses traditionnelles. Comme l'hydratation est importante et que l'on ne connaît pas très bien ses propres besoins en eau, le mieux est de prendre un sac à dos avec poche à eau type camelbak©. On pourra également y placer les barres et gels.

5 Équipement

Il faut s'équiper pour n'avoir ni trop chaud, ni froid. Un petit coupe-vent ultra léger peut être un bon réconfort s'il y a du vent. Le port d'une casquette est également souvent protecteur : soleil, vent froid, beaucoup ne s'en passent jamais. Le matériel de base peut également comprendre un cardio-fréquencemètre couplé à un altimètre, voire un GPS, pour contrôler son effort, la distance et le dénivelé déjà accomplis.

6 Apprendre à monter

Rien de plus simple ! Pour son premier trail, il ne faut pas hésiter : mieux vaut tout simplement marcher d'un bon pas dans les montées. Il faut rester en aisance respiratoire pour pouvoir relancer ensuite sur les plats et dans les descentes. En trail, marcher n'est pas synonyme de renoncer ; c'est plutôt une stratégie qui s'avère souvent payante. Il n'est pas rare de voir sur un trail des personnes marcher tout en doublant des personnes qui courent.

7 Apprendre à descendre

La descente est, avec la distance, le principal facteur limitant en trail. La descente nécessite un réel entrainement sans lequel les genoux risquent de devenir douloureux voir blessés. Donc, avant de vous lancer dans un trail avec de la descente, il faut avoir parcouru dans les 3 mois précédant le trail au minimum 3 entraînements avec au minimum la moitié du dénivelé envisagé. Pour protéger vos genoux, pensez à bien vous hydrater la veille avec plus de 2 litres d'eau.

8 Apprendre à s'hydrater

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire et il ne faut pas non plus boire une trop grande quantité de liquide en une seule fois. Les bonnes habitudes se prennent à l'entraînement où l'on s'hydrate à raison de 15 à 20 cl toutes les 20 mn. Cela devient une routine pendant la course. Une astuce : si vous vous léchez les lèvres et que votre peau est salée, c'est que vous n'avez pas assez bu.

9 Bien gérer la veille de l'épreuve

Faire une petite séance de running de 4 km la veille. Cuisiner un "gâteau de l'effort" à consommer 2 heures avant le départ. Bien organiser ses affaires pour ne rien oublier et éviter tout stress le jour de la course. Charger sa montre GPS. Attention à ne pas trop vous charger, ne prenez pas trop de nourriture, prenez juste ce qu'il vous faut. Pour un premier trail, il est difficile de faire des recommandations aux coureurs car les besoins diffèrent selon son niveau et ses habitudes, chacun doit apprendre à se connaître et à identifier ses besoins. Une solution exploratoire consiste à alterner un gel et une barre toutes les 30 à 45 minutes puis, avec l'expérience dans les trails suivants, le besoin diminue.

10 N'oubliez pas l'échauffement

Vous partez pour une course longue et vous pensez que vous aurez bien le temps de vous échauffer en route. Eh bien non, il faut faire les étirements qui vous éviteront les douleurs au genou ou autre. Il faut démarrer échauffé pour éviter les risques de blessure. Quelle que soit la distance, faites quelques étirements, un petit échauffement de 5 minutes à allure très douce suivi de quelques accélérations.

11 Démarrer doucement

Il faut démarrer en dessous de son niveau, dans sa "zone de confort", pour accélérer à mi-parcours seulement quand on est certain de pouvoir terminer. Il faut avoir fixé sa stratégie la veille et la respecter : je marche dans les cotes tout le temps ou si je dépasse ma fréquence cible, je bois « x » gorgées toutes les 20 mn quand le terrain est propice, je prends une barre ou un gel toutes les « x » minutes, je respire profondément et je me relâche dans les moments difficiles, je compte ma respiration dans les moments éprouvants pour ne pas céder à la tentation de lever le pied. Je profite du paysage et je pense à ceux que j'aime…

12 Gérer le ravitaillement

Le mieux est de s'arrêter le moins longtemps possible pour ne pas casser le rythme. Pensez à recharger en eau votre poche à eau ou votre gourde, boire quelques gorgées. Si vous avez faim, mangez ce qui vous fait plaisir au ravitaillement mais ne vous forcez pas, repartez au plus vite mais tout doucement…

13 Faites-vous plaisir !

Adoptez un rythme sur lequel vous vous sentez bien, ne cherchez pas à suivre un ami qui va plus vite que votre rythme d'endurance. C'est seulement sur les derniers kilomètres que vous pouvez tenter d'accélérer. Donnez tout pour passer la ligne à bonne allure. On court parce que l'on aime cela. ■

PISTES PERDUES

SOCOTRA, L'ILE OUBLIÉE

Au large du Yémen, ce bijou naturel est inaccessible depuis 2015 et le début de la guerre civile. OudoorGo ! vous propose de découvrir en images cette incroyable île de l'océan Indien.



© MARIO EDER



▲ Socotra est comparée aux îles Galapagos pour la richesse et l'originalité de sa biodiversité.



© JEREMY WOODHOUSE

◀ Un pêcheur brandit une raie. La pêche est l'une des principales activités économiques de l'île.

▶ Présent sur l'île de même qu'en Afrique et dans le sud de l'Europe, le percnoptère d'Égypte est une espèce de vautour à tête jaune.

▼ D'origine somalienne et yéménite, la population parle le soqotri, une langue non écrite d'origine sémitique.



© CSILLA ZELKO



© CSILLA ZELKO



© CSILLA ZELKO



© MARK MOFETT



© MARIO EDER



© MARK MOFETT



© MARK MOFETT

▲ En 2013, le photographe Mario Eder, accompagné de cinq parapentistes professionnels, réalise un voyage d'exploration sur l'île de Socotra et en mer d'Arabie. L'un d'eux s'élance ici de la grotte de Hoq où furent trouvées des traces indiquant un ancien lieu de culte.

◀ Le dragonnier, l'un des symboles de l'île, à la sève rouge foncée et dont les branches montent vers le ciel pour récupérer l'humidité de l'air.

◀ Si le centre de Socotra est caractérisé par un relief montagneux culminant à plus de 1500 mètres de grands bancs de dunes bordent les côtes de la partie sud de l'île.

▶ Commune sur l'île, la Kalanchoe farinacea se caractérise par ses fleurs à quatre pétales de couleur rouge.

▶ Une espèce de mille-pattes endémique repéré dans le massif des Monts Haghier au milieu de l'île.

Socotra, l'île extraterrestre

Paysages exceptionnels, faune et flore uniques… Socotra était un joyau méconnu. Il est désormais inaccessible depuis que la guerre civile au Yémen en interdit quasiment l'accès aux voyageurs.



Dragonniers ou "arbres à sang de dragon", utilisés depuis l'antiquité pour ses vertus cicatrisantes… Rosiers du désert, comme des baobabs surmontés d'éclatantes fleurs roses… Arbres « concombres » à l'épais tronc gris… Détaché du Gondwana, l'un des méga continents originels, voici des millions d'années, Socotra, île principale d'un archipel situé au large du Yémen, a vu se développer une faune et une flore comme nulle part ailleurs.

Si la richesse de cette biodiversité a pu perdurer jusqu'à aujourd'hui c'est, en partie, à cause de l'éloignement de l'île qui se trouve à plus de 350 kilomètres des côtes yéménites mais, aussi, à cause de conditions climatiques particulières qui la rendent pratiquement inaccessible une partie de l'année. En effet, de juin à août, l'île subit un phénomène climatique qu'on appelle la « mousson des vents » qui la rend très difficile d'accès par voie maritime, la côte de Socotra n'offrant aucune baie abritée. Même par voie des airs, l'accès est perturbé : il n'est pas rare que des vols soient annulés en raison des tempêtes.

Malgré cela, l'île a été le théâtre d'une histoire tumultueuse: sa position, éloignée du continent, mais non loin des routes maritimes reliant le golfe d'Aden à l'océan Indien, en fit un site convoité. Déjà connue au temps d'Alexandre le Grand sous le nom de Dioscoride, elle fut, tour à tour, comptoir égypto-byzantin, portugais, repaire de pirates… Marco Polo la cite dans le récit de ses voyages, « Le Devisement du monde » ; Estevam de Gama (l'un des fils de Vasco) y aurait conduit une expédition.

À partir de 1886, elle passe sous domination anglaise avant d'intégrer la République démocratique du Yémen en 1967. Allié de l'URSS, le Yémen permet alors une implantation soviétique sur l'île. Longtemps, sur la foi d'images satellites trompeuses, les Américains soupçonneront l'existence d'une importante base secrète, en réalité une modeste station de communications...



Aujourd'hui, cette île représentant à peu près la moitié de la superficie de la Corse abrite à peine plus de 40 000 habitants parlant le soqotri, une langue d'origine sémitique comme l'arabe ou l'hébreu et qui prend ses racines dans l'antiquité. Le centre de l'île, occupé par deux massifs montagneux culminant à plus de 1500 mètres est peu peuplé. L'essentiel des habitants étant regroupés sur l'étroite bande côtière, notamment dans les villes de Hadibih et Qulansiyah.

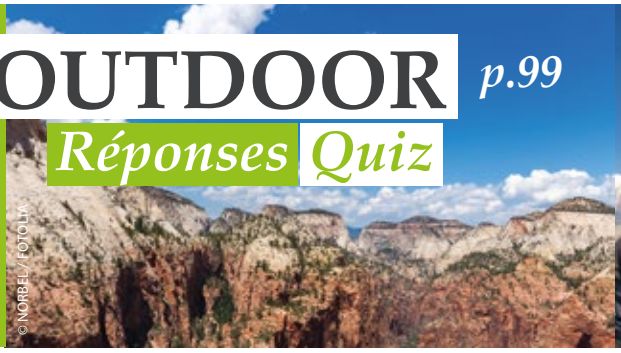
Malgré le conflit qui perdure depuis 2015 au Yémen, l'île est restée relativement préservée du point de vue environnemental : un vice-gouverneur pour l'Environnement et le Développement a été nommé, les décisions d'extensions des voies d'accès et d'installation portuaires annulées.

Mais, la partie n'est pas gagnée pour ces « Galápagos de l'océan Indien » : la population des dragonniers, symbole de l'île, connait des difficultés de renouvellement. En cause, l'asséchement du climat probablement lié au réchauffement climatique. ■

Pierre Sahuc

© MARIO EDER

OUTDOOR p.99
Réponses Quiz


© NORBEL / FOTOLIA


© JULIEN BURELLIER


© DANIEL PRUDEK / FOTOLIA

1 Quelle est la longueur, en kilomètres, du GR 20 ?
177 km Le GR 20 traverse la Corse du Nord au Sud en suivant le massif montagneux de l'île. En général, le trek se parcourt en 15 jours de randonnée. En trail, le record a été établi en 31h60 par François d'Haene en juin 2016.

2 En quelle année a été créée la station de ski de Courchevel ?
En 1946, Courchevel fut la première station française aménagée en site vierge. Elle fait partie aujourd'hui du domaine skiable des Trois-Vallées avec Méribel, Les Ménuires et Val Thorens.

3 Combien de cyclistes ont participé à la dernière édition de "l'Etape du Tour", cette cyclo sportive qui permet de rouler une étape de Tour de France quelques jours avant les "pros" ?
11 471 vaillants cyclistes sont arrivés au bout des 122 kilomètres qui reliaient Megève à Morzine, selon le parcours très officiel de la 20e étape du Tour de France 2016.

4 Qui est le père des parcs nationaux américains ?
John Muir, écrivain américain d'origine écossaise, né en 1838, est considéré comme le père des parcs nationaux américains, notamment avec la création du Sierra Club, première ONG consacrée à la protection de l'environnement.

5 Combien y a t-il de participants au marathon de New York ?
Plus de 50 000 personnes ont terminé l'édition 2016. À son lancement, en 1970, il y avait seulement 127 participants. Leur nombre a grimpé à près de 30 000 en 2 000. En 2016, le temps moyen était de 4h37.

6 Quelle est la plus ancienne de ces marques ?
Millet : 1921
The North Face : 1968
Lafuma : 1930
Créé dans la commune de Saint-Fons (69), Millet était à l'origine spécialisé dans la fabrication de sacs à provision et de musettes que la marque réinvente en leur adjoignant des bretelles. Quant à Lafuma, trois frères, Victor, Alfred et Gabriel, sont à l'origine de sa création à Anneyron (26). La marque sera la première en 1936 à proposer des sacs à dos à armatures métalliques. Aujourd'hui, Millet a intégré le groupe Lafuma avec Eider, Oxbow... (voir notre classement des marques outdoor p.77). Enfin, The North Face, à l'origine un simple magasin de sport de San Francisco, s'est fait connaître pour ses tentes à armatures flexibles en forme de dôme.

7 Dans quelle région sont fabriqués les kayaks Plasmor ?
C'est dans le **Morbihan, en Bretagne,** que, depuis 35 ans, la marque Plasmor a implanté ses ateliers de fabrication. Plus de 10 000 kayaks et 600 skelligs (petit voilier transportable) ont été fabriqués dans les ateliers de la marque.

8 Quel âge a le plus jeune vainqueur de l'Everest ?
En 2010, l'Américain Jordan Romero, **13 ans,** est devenu le plus jeune alpiniste à avoir gravi l'Everest. La plus jeune "summiteuse" est une indienne qui avait à peine un mois de plus : Malavath Puma (2014). Quant au plus vieux à avoir atteint le toit du monde, c'est un Japonais de 80 ans, Yuichiro Miura.

9 Lequel de ces alpinistes a fait les quatorze 8000 ?
Reinhold Messner. Si les trois alpinistes cités ont bien gravi des plus de huit mille mètres, seul Reinhold Messner a foulé le sommet des quatorze 8 000 connus de la planète. L'alpiniste italien est, en outre, le premier à y être parvenu, en 1986. Le Suisse Ueli Steck est, lui, notamment connu pour ses ascensions rapides (« speed climbing ») en style alpin. Quant à l'Américain Conrad Anker, il a fait partie de l'expédition qui a retrouvé le corps de George Mallory sur l'Everest. Les quatorze 8000 (par ordre de taille) : Everest, K2, Kangchenjunga, Lhotse, Makalu, Cho Oyu, Dhaulagiri, Manaslu, Nanga Parbat, Annapurna, Gasherbrum I, Broad Peak, Gasherbrum II, Shishapangma.

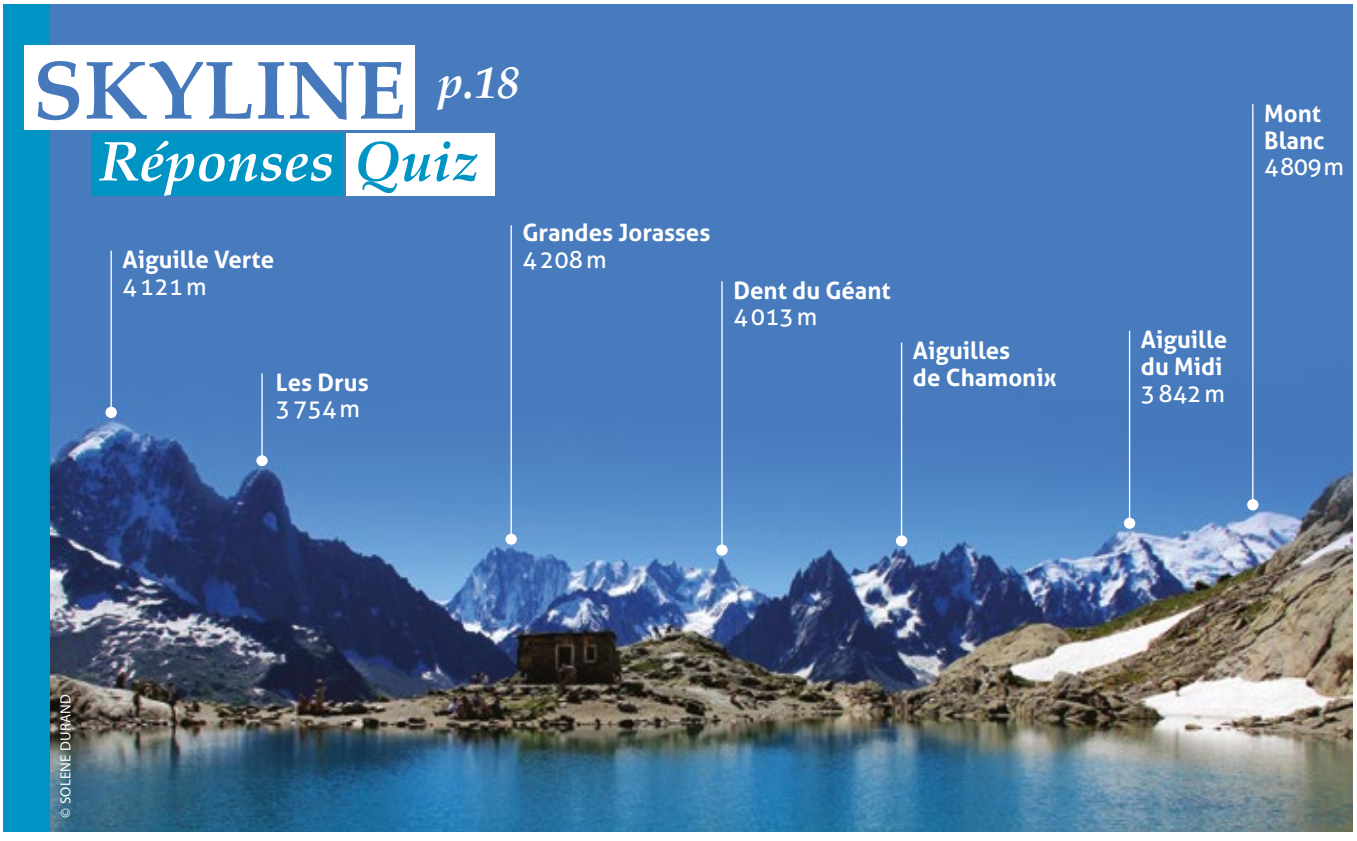
10 Qu'est ce qu'une pulka ?
Une pulka est **un traîneau de transport** pouvant être tracté par un skieur ou un chien. Les principaux fabricants sont scandinaves (Fjellpulken, Norpulken...). La capacité d'une pulka va de 300 à 450 litres.

11 Quel aventurier a fait le tour du monde sur la ligne exacte de l'équateur ?
Navigateur et aventurier, **Mike Horn** a également réalisé un tour du monde sur le cercle polaire arctique et s'apprête à réaliser un tour du monde en passant par les deux pôles. Son périple sur l'équateur a duré 17 mois en voilier, canoë, VTT et à pied.

12 Combien le Vieux Campeur a-t-il de magasins à Paris ?
28. Le Vieux Campeur est une enseigne créée en 1941 à Paris et qui a depuis constitué un véritable « village » de magasins dans la capitale, dans le quartier de la Sorbonne.

SKYLINE p.18

Réponses Quiz



Massif du Mont-Blanc depuis le lac Blanc

Cette photo a été prise depuis le lac Blanc, un lac d'altitude (2 352 m) situé dans le massif des Aiguilles rouges. Il est accessible depuis le téléphérique de la Flégère. Comptez 2h30 de marche environ. Depuis la prise de vue, la cabane qui figure sur l'image a disparu.

Aiguille Verte

Elle fait partie des 82 sommets de plus de 4 000 mètres recensés dans les Alpes. Cette vaste montagne, d'accès difficile, est restée longtemps invaincue. En contrebas, se situent les remontées de ski des Grands-Montets. Aucune des voies accédant au sommet n'est facile « Avant la Verte, on est alpiniste ; à la Verte, on devient montagnard... ». Dixit Gaston Rébuffat.

Les Drus

Vaincu pour la première fois en 1878. En 1955, l'Italien Walter Bonatti escalade, seul, la face la plus inaccessible avec cinq bivouacs dans la face Sud-Ouest. C'est un des plus grands exploits de l'histoire de l'alpinisme. En 1991, Catherine Destivelle entre également dans l'histoire en traçant seule un itinéraire de haute difficulté qui a pris son nom. Périodiquement, des éboulements effacent la plupart des itinéraires, ce qui permet à de jeunes alpinistes de créer à leur tour de nouvelles voies.

Grandes Jorasses

Une arête faîtière longue d'un kilomètre et sur laquelle se détachent six pointes dont les plus célèbres sont la Pointe Walker (point culminant), la Pointe Whymper (4 184 m) et la Pointe Croz (4 110 m). Cette arête marque la frontière entre la France et l'Italie. Elle domine, du côté français, la Mer de Glace et du côté italien le Val Ferret et la vallée de Courmayeur. L'ascension de la face Nord fut considérée comme l'un des « grans défis des Alpes » jusqu'à la première, en 1935. Elle fait toujours partie des trois grandes faces Nord des Alpes (avec le Cervin et l'Eiger).

Dent du Géant

C'est une sorte de phare dans le panorama du massif du Mont-Blanc. Son allure est spectaculaire et facilement reconnaissable. Son accès est rapide depuis le col du Géant, lui-même accessible en remontée mécanique. Son escalade est facilitée par des câbles fixes, ce qui en fait l'un des sommets les plus fréquentés du massif.

Aiguilles de Chamonix

Il s'agit d'un groupe de sommets principalement rocheux dominant la vallée de Chamonix. Elles représentent un des paysages les plus célèbres des Alpes françaises. Les Aiguilles s'étendent depuis la mer de Glace, au Nord, jusqu'au glacier des Bossons, au Sud.

Aiguille du Midi

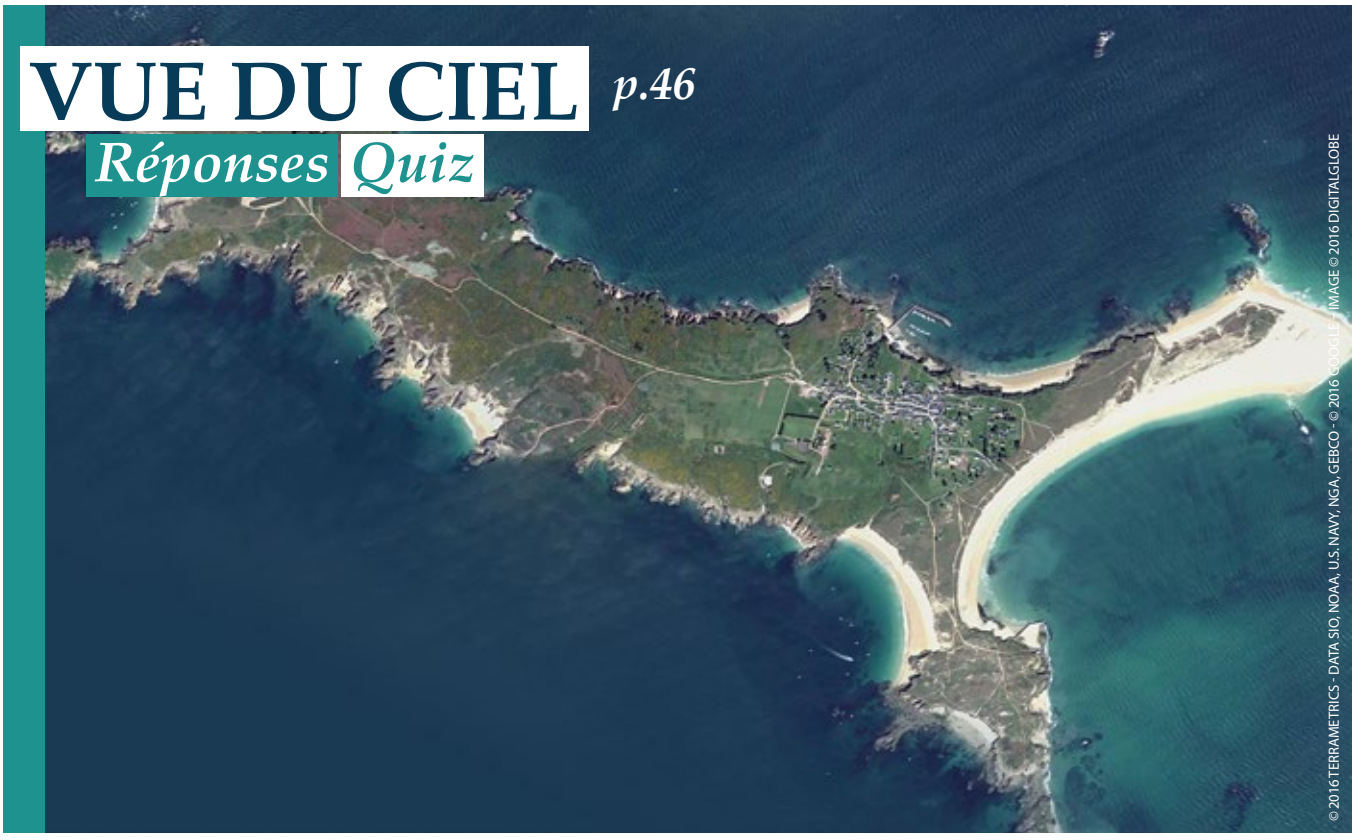
C'est la plus haute des Aiguilles de Chamonix. C'est le point d'arrivée du téléphérique de l'aiguille du Midi. Sa gare supérieure est située à 3 777 mètres d'altitude. Elle est le point de départ de la descente de la Vallée Blanche et du télécabine "Panoramic Mont-Blanc" qui traverse le glacier du Géant jusqu'à la pointe Helbronner sur le versant italien (à 3 462 mètres). Ce télécabine est un véritable voyage de rêve de 50 minutes au dessus des glaciers, crevasses et séracs.

Mont Blanc

C'est, comme chacun l'a appris, le plus haut sommet d'Europe occidentale et le sixième sur le plan continental en considérant les montagnes du Caucase dont l'Elbrouz (5 642 mètres) est le point culminant. Le sommet, objet de fascination, a depuis plusieurs siècles représenté un objectif pour toutes sortes d'alpinistes, depuis sa première ascension en 1786.

VUE DU CIEL p.46

Réponses Quiz



Île d'Houat

Houat ("le canard" en breton) est une charmante petite île, située au large de Quiberon, paisible et accueillante. Quand on arrive au port, on a qu'une hâte, en faire le tour pour découvrir ses paysages variés : une vaste et magnifique plage de sable fin à l'Est qui sert de mouillage de journée aux plaisanciers du Golfe du Morbihan, tandis qu'au Nord et au Sud, criques et falaises se succèdent. C'est un terrain idéal pour marcheurs et coureurs : le tour d'Houat est constitué de 16 kilomètres de sentier côtier pour profiter de la nature sauvage de l'île. Il est possible également de louer des vélos sur place. Il n'y a pas de route, la nature y est intacte et les petites maisons blanches bien accueillantes. La commune compte 250 habitants, elle est longue de 4 kilomètres et large de 1,5 en son maximum.

Houat et sa petite sœur, Hoëdic, n'ont pas toujours été des îles. Au mésolithique, elles étaient reliées à la presqu'île de Quiberon. Aujourd'hui, 15 kilomètres les séparent du continent.

C'est seulement en novembre 1963 que l'électricité est arrivée à Houat, ce qui a permis de résoudre en partie le problème crucial de l'approvisionnement en eau potable par la création d'une usine de dessalement de l'eau de mer. L'eau demeure encore aujourd'hui une denrée rare.

PRATIQUE

Y ALLER

Départ de Quiberon
Toute l'année avec la Compagnie Océane : 2 à 4 bateaux par jour selon la saison.
Compter 15 à 17 € pour un aller adulte.
www.compagnie-oceane.fr

Départ de Vannes, Locmariaquer, La Trinité-sur-Mer ou Port Navalo
En juillet-août seulement avec la compagnie Navix.
De mai à septembre, sur certains jours, avec les Vedettes du Golfe
Compter 19-20 € pour un aller adulte.
www.navix.fr
www.vedettes-du-golfe.fr

Départ de La Turballe (44)
Avec Marine et Loire.
Le dimanche, du 8 mai au 25 septembre.
20 € pour un aller adulte.
www.marineetloire.fr

Y DORMIR

Hôtel de la Sirène
Le principal hôtel de l'île (20 chambres) : un trois étoiles apprécié.
Chambres à 100 € la nuit environ en saison (prix variable).

Camping
Ou plutôt une "aire naturelle d'accueil" avec des prestations minimes mais une belle occasion de ne pas reprendre le bateau du soir.

Y MANGER

Chez Loulou
La meilleure adresse de l'île.

Aux restaurants de l'hôtel de la Sirène ou à celui de l'hôtel des Iles
Plus classiques mais tout à fait recommandables.

Un pique-nique
À prévoir si vous n'avez pas réservé dans un des établissements ci-dessus. Vue imprenable.

LOCATION DE VÉLOS

Chez Annick Le Fur
02 97 30 66 64

outdoorgo.com/houat/

Daniel *« Le camping de Houat est très bien, avec vue sur la mer. Il n'y a pas d'emplacement, c'est une grande pelouse. C'est presque du camping sauvage. Le tour de Houat est une excellente randonnée à faire à la journée, avec plein de petites falaises et de criques. Le bourg de l'île est tout mignon, typique d'un village breton de bord de mer, et sans voiture. »*

Une nuit

AU PIC DU MIDI

Plus près des étoiles

135 ans que des chercheurs y scrutent les cieux...
Le temps d'une nuit d'exception au sommet des Pyrénées, vous pouvez découvrir à votre tour les secrets des astres.



16h30 C'est grâce à un téléphérique que l'on arrive au sommet du pic. En 2000, sa mise en service a marqué une étape majeure dans la renaissance du site en l'ouvrant à un plus large public. À 2 877 mètres d'altitude, il est temps de profiter de l'un des plus beaux panoramas de la chaîne des Pyrénées.

19h Après avoir assisté au coucher du soleil et visité le site, il est l'heure de se rappeler quel riche patrimoine gastronomique est celui de la région. Apéritif et dîner sont préparés par un chef renommé dont la mission est de n'utiliser que des produits AOC et labellisés en provenance des environs.

21h Ou un peu plus tard selon la saison… Il est temps de commencer l'observation, d'abord à l'œil nu depuis la terrasse, guidé par le commentaire éclairé d'un spécialiste en astronomie qui encadre le groupe (27 personnes maximum). Attention à se munir de vêtements chauds, les nuits sont fraîches en altitude. Point d'orgue de la soirée : l'accès à un télescope de 400 mm sous la coupole Charvin, qui va permettre l'observation du ciel profond.

Beaucoup plus tard dans la nuit Il est temps de rejoindre les chambres. Ce sont celles qu'utilisent les chercheurs. Si le confort est spartiate (douches et sanitaires partagés), c'est que l'idée est de partager leurs conditions de vie.

Tôt (voire très tôt le matin) Une nouvelle session d'observation est proposée pour assister au lever des premières étoiles (et planètes) du matin. Après le petit-déjeuner, il est l'heure de rendre visite aux installations scientifiques et notamment au télescope Bernard Lyot qui, avec ses deux mètres de diamètre, est le plus grand téléscope optique en service en France métropolitaine.

12h Il est l'heure de redescendre sur Terre… À noter : outre le téléphérique, on peut gravir le pic via des chemins de randonnée, notamment en partant du col du Tourmalet. Cinq heures aller-retour et un peu plus de 900 mètres de dénivelé suffisent pour rejoindre l'observatoire au sommet du pic par le sentier dits « des muletiers ». ■

Octave Paccalet


© PAUL COMPÈRE

▲ ***OBSERVATION CÉLESTE.*** *La voie lactée comme si vous y étiez.*

Un vétéran du programme Apollo

Grâce aux observations déterminantes réalisées dans les années 40 ayant montré que le sol lunaire était recouvert de poussière, l'observatoire du pic attire l'attention de la Nasa.
En 1963, l'agence américaine y finance l'installation d'un télescope de 106 cm. Il sera utilisé pour cartographier la surface lunaire dans le cadre de la préparation des missions Apollo.

PRATIQUE

À partir de 199€ par nuit et par personne.
À 1h30 de Tarbes par la route.
Ouvert toute l'année sauf du 18 avril au 1er juin et du 6 novembre au 2 décembre.

www.picdumidi.com

CAP FRANCE

salon destinations NATURE

16-19 MARS 2017

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

inspirez, explorez



UN SEUL SALON POUR TOUTES VOS ENVIES DE PLEIN AIR !

TRAIL / MARCHE NORDIQUE
RANDONNÉE / VÉLO / RANDONNÉE À CHEVAL
ACTIVITÉS EN EAUX VIVES

ecoTRAIL de Paris Île-de-France

village bio et du naturel

COUPON À DÉCOUPER

salon destinations NATURE

Gagnez du temps en téléchargeant vos invitations avec le code

E51P

OU présentez-vous aux caisses du salon munis de ce coupon pour obtenir votre entrée.

2 entrées GRATUITES*

à télécharger sur
invitation.destinations-nature.com
code invitation

E51P

* Ceci n'est pas un titre d'accès. Vos invitations sont à télécharger sur invitation.destinations-nature.com ou à retirer aux caisses du Salon Destinations Nature. COMEXPOSIUM, 70 avenue du Général de Gaulle – 92058 Paris La Défense cedex - France - S.A.S. au capital de 60 000 000 € - 316 780 519 RCS NANTERRE – N°TVA FR 74 316 780 519.

COMEXPOSIUM · RMC Découverte · Direct Matin · RMC Info Talk Sport · Cyclotourisme · FFRandonnée · IGN

www.destinations-nature.com
Rejoignez-nous sur
#DestiNature

DISCOVERY SPORT

L'AVENTURE ? C'EST DANS NOTRE ADN.

ABOVE & BEYOND

landrover.fr



À PARTIR DE 399€ PAR MOIS SANS APPORT*
ENTRETIEN ET GARANTIE INCLUS

Vous rêvez d'explorer les grands espaces ? De profiter d'un confort de conduite ultime quel que soit le terrain ? De bénéficier des dernières technologies d'aide à la conduite ?

Avec le Discovery Sport, découvrez notre SUV compact le plus polyvalent et réveillez l'aventurier qui sommeille en vous.

ABOVE & BEYOND : Franchir de nouveaux horizons.

*Exemple pour un Discovery Sport Mark II eD4 150ch CEE e-Capability Pure au tarif constructeur recommandé du 20/04/2016, en location longue durée sur 37 mois et 30 000 km maximum, soit **37 loyers mensuels de 399 €** incluant les prestations entretien et garantie. Offre non cumulable valable **jusqu'au 31/03/2017** et réservée aux particuliers dans le réseau Land Rover participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Land Rover Financial Services, nom commercial de FCA Fleet Services France, SAS au capital de 3 000 000 € - 6 rue Nicolas Copernic ZA Trappes-Elancourt 78190 Trappes - 413 360 181 RCS Versailles. Courtier en assurance enregistré à l'ORIAS n. 08045147 (www.orias.fr). La prestation d'assistance est garantie et mise en œuvre par Europ Assistance, entreprise régie par le code des assurances.

Modèle présenté : Discovery Sport Mark II TD4 150ch CEE HSE BVM6 avec options : **750 €/mois sans apport.**

Sous réserve de disponibilité des coloris présentés. **Consommations mixtes norme CE 1999/94 (L/100km) : de 4,7 à 8,3 – Émissions de CO_2 (g/km) : de 123 à 197.**

Land Rover France. Siren 509 016 804 RCS Nanterre.