

OUTDOORGO! - #6

Photo couverture : OutdoorGo!
Dune de Châtaou Sghire, Mauritanie

- 3 Editorial
- 6 Grand Air
- 12 Outdoor Express
- 12 > People
- 13 > Nature
- 14 > Business
- 15 > Sélection
- 16 > Agenda

17 ABONNEMENT

18 SKYLINE Quiz

DESTINATIONS

- 22 Kirghizistan
- 26 Peaks of the Balkans
- 30 Svalbard
- 36 Mauritanie
- 40 Lozère
- 44 Écosse

SANTÉ & FORME

- 49 Bien dormir
- 52 Recettes yoga
- 57 Hypothermie

58 VUE DU CIEL Quiz

DOSSIER

- 60 GO KAYAK !
- 62 > Témoignages
- 64 > Choisir un kayak
- 66 > À prévoir à bord
- 68 > Destinations de rêve

70 EN CHIFFRES
La perdrix blanche

- 72 NICE autrement



MATÉRIEL & MARQUES

- 77 DOSSIER Vestes de protection
- 82 GUIDE Plats lyophilisés
- 86 Saga Salomon
- 88 Strego à New York
- 89 DATA Les stations de ski

HISTOIRES & PORTRAITS

- 90 Tour de la Haute-Savoie
- 96 Interview : Jeannie Longo
- 100 Guide : Marion Poitevin
- 102 La Bibliothèque idéale, #6

103 OUTDOOR Quiz

DOSSARD

- 104 La Mégavalanche
- 108 Premier triathlon
- 112 SÉLECTION 5 trails nocturnes
- 118 PORTFOLIO Pakistan
- 130 MA NUIT... à Bonatti

OUTDOOR
GO !

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

Directeur de la publication Christophe Delaporte
Responsable éditorial Pierre Sahuc
Conception, maquette Marine Lenain
Cartographie Avec Carto'Cité
Impression Imaye Graphic, Laval
Distribution MLP
Diffusion kiosque Destination Media
01 56 82 12 06
Abonnements outdoorgo.com/abonnement/
Publicité KETIL MEDIA
76, bd de la République
92100 Boulogne-Billancourt - 01 78 90 11 40

Dépôt légal Mars 2018
N° ISSN 2552-7630
Commission paritaire 0319K93343
Copyright OutdoorGo! - Toute reproduction même partielle d'articles ou de photos publiés est interdite, sauf autorisation écrite de la rédaction.



Paradis canadien

Située sur le lac Maligne au cœur du parc national de Jasper, l'île de l'Esprit est l'un des endroits les plus magiques des Rocheuses canadiennes. Mieux vaut s'y rendre l'été car, au cœur de l'hiver, les températures peuvent approcher les -50°C et il y tombe en moyenne six mètres de neige. Depuis Jasper, l'excursion en canoë peut se faire à la journée avec un bon coup de pagaie mais les camps de Fisherman's Bay ou de Coronet Creek permettent de dormir sur place et de profiter de ce cadre idyllique en dehors des horaires de navigation des bateaux de touristes.

LE PHOTOGRAPHE
Roman Koenigshofer est photographe et vidéaste professionnel. Installé à Innsbruck en Autriche, il tient également un blog grâce auquel il partage sa passion pour l'outdoor et la nature en écrivant sur les lieux qu'il explore que ce soit près de chez lui ou dans des endroits plus exotiques.

romankoenigshofer.com thetastyoutdoors.com
[rawmeyn](#)

© ROMAN KOENIGSHOFER

22/09, 09:52 – SONY A7R II ILCE-7RM2 – 31 MM – 1/80 – ISO 125

TREK EN MAURITANIE

Retrouver le goût du Sahara

Une porte s’est réouverte : transporteurs et agences desservent à nouveau la Mauritanie depuis Noël. Premiers pas dans les dunes magiques de l’Adrar pour replonger dans les vertiges d’une itinérance saharienne.

Enfermés dans le hall de départ de l’aéroport de Atar, nous observons l’avion se poser délicatement sur la piste retapée de neuf. Officiels, galonnés et techniciens se précipitent au pied de l’appareil pour accueillir les 200 touristes qui, dans quelques heures, fouleront les dunes du Sahara mauritanien. Les premiers depuis dix ans à atterrir ici. «Un moment inouï», nous avait confié huit jours avant, très ému, le responsable local de l’agence Terres d’Aventure. En 2007, les autorités françaises ont placé pour raisons de sécurité cette région de l’Adrar en «zone rouge», stoppant net l’activité touristique et brisant des années d’effort des opérateurs et des populations locales pour faire de cette magnifique porte d’entrée sur le Sahara un modèle de développement touristique équilibré, respectueux des lieux et des gens. Notre petit groupe est, lui, parti la semaine précédente jouer les éclaireurs pour la réouverture des magnifiques circuits de treks de l’Adrar. Au menu : des paysages grandioses où alternent dunes orangées, palmeraies verdoyantes, villages maures, canyons de roches sombres, vallées pierreuses, cirques sableux, plateaux tabulaires... Nous avons atterri à Nouakchott, capitale du pays située sur la côte. Arrivés aux alentours de 23h, c’est seulement à

Nous comprenons rapidement l’utilité de ce véritable cocon de tissu qu’est le chèche



3h du matin que nous avons récupéré les clés de nos chambres pour une très courte nuit. Les formalités pour obtenir son visa à l’aéroport n’ont visiblement pas anticipé ce regain d’activité... Arriver par la capitale nous contraint à faire 400 kilomètres de route jusqu’à Atar : le trajet permet de prendre la mesure de l’immensité du désert qui commence aux portes de Nouakchott. La monotonie d’une route linéaire est rythmée par les contrôles tatillons de la gendarmerie mauritanienne. A Atar, nous échangeons notre minibus pour trois 4x4 chargés du matériel de camp. Les paysages commencent à avoir de l’allure : premières dunes, montée dans une gorge spectaculaire, grands plateaux. Nous arrivons en fin de journée à Chinguetti, la ville mythique aux 32000 chameaux de jadis, point de départ des caravanes, lieu de savoir aussi avec ses fameuses bibliothèques. La cité sort d’une longue torpeur mais les marchands de chèches et de babioles ont vidé les placards. Et le responsable du petit dispensaire peut à nouveau faire visiter, ému, sa précieuse installation. Premier bivouac où nous avons la bonne surprise de découvrir que nos tentes



Et une, et deux et trois

Véritable rituel du désert, la préparation du thé nécessite deux théières. Il faut l’infuser avant de l’introduire dans une autre théière au fond de laquelle se trouve une grande quantité de sucre. Le thé est ensuite transvasé de la théière à un verre jusqu’à ce que le sucre ait fondu. La 1^{ère} tournée peut alors être servie en levant bien haut la théière : la mousse générée est signe de qualité. Ce 1^{er} verre est très fort et amer. Tous les verres sont nettoyés avant de servir un 2nd thé un peu moins corsé mais plus sucré. Le rituel se répète une 3^{ème} fois avec un verre plus pâle et plus doux. On ne sert jamais un seul verre car seul Dieu est unique. En servir deux serait manquer de générosité, c’est donc trois verres qu’il faut proposer. Il arrive d’en proposer quatre mais en offrir un 5^{ème} signifie que l’on souhaite le départ du visiteur.

(des MSR Elixir 3) sont toutes neuves. Le camp est rapidement monté et Dah, guide précieux et bienveillant de ce premier trek, nous passe au briefing : demain, encore une étape de liaison motorisée à travers roches et dunes, mais le soir, promis, nous échangerons nos 4x4 contre huit dromadaires. Le trek pourra alors vraiment commencer. Après une journée en mode Paris-Dakar, nous voilà enfin à pied d’œuvre. La chaleur du feu de camp et des trois tasses de thé rituelles, l’immensité de la voûte étoilée, un mince croissant de lune bizarrement posé sur la tranche, le silence des dunes... Vertige du désert. Après avoir démonté le camp et pendant que l’équipe chamelière figole le chargement des chameaux - qui sont des dromadaires -, nous nous lançons sur les crêtes d’un magnifique cordon dunaire. Le vent forcit rapidement et le sable se faufile partout : nous comprenons assez vite l’utilité du chèche qui permet de garder la tête isolée du sable, du vent et du soleil, un véritable cocon de tissu pour les visages pâles que nous sommes. Nos journées de marche suivront le même schéma sans redondance grâce aux ●●●

◀ 12 MARCHEURS, 5 GUIDES, 8 CHAMEAUX
Les caravanes reconstituées.

KAYAK GO ! LE GUIDE POUR DÉMARRER

C'est facile, c'est complet, c'est agréable et parfois féérique : c'est le kayak de mer. OutdoorGo ! vous invite à découvrir l'incroyable liberté offerte par ce mode de voyage.

10 BONNES RAISONS DE SE METTRE AU KAYAK

- | | |
|---|---|
| 1- Pour naviguer en silence au plus près de la côte | 6- Parce que c'est si facile |
| 2- Pour se faufiler dans des cavernes où personne ne va | 7- Pour voir des dauphins (ou des orques !) de tout près |
| 3- Pour approcher les oiseaux sans les déranger | 8- Pour se maintenir en forme sans souffrir : bras, épaules, cuisse, gainage... |
| 4- Pour voyager loin sans rien porter | 9- Pour faire un bivouac sur une plage déserte |
| 5- Pour le sentiment de liberté qu'il procure | 10- Pour partager un grand moment en famille |

- 1 TÉMOIGNAGES Comment le kayak les a conquis.....p.62
- 2 MATÉRIEL (1) Tout ce qu'il faut savoir sur le kayak.....p.64
- 3 MATÉRIEL (2) Les équipements à prévoir.....p.66
- 4 DESTINATIONS 4 spots de rêve pour bien commencerp.68

NICE

UNE VILLE AUTREMENT

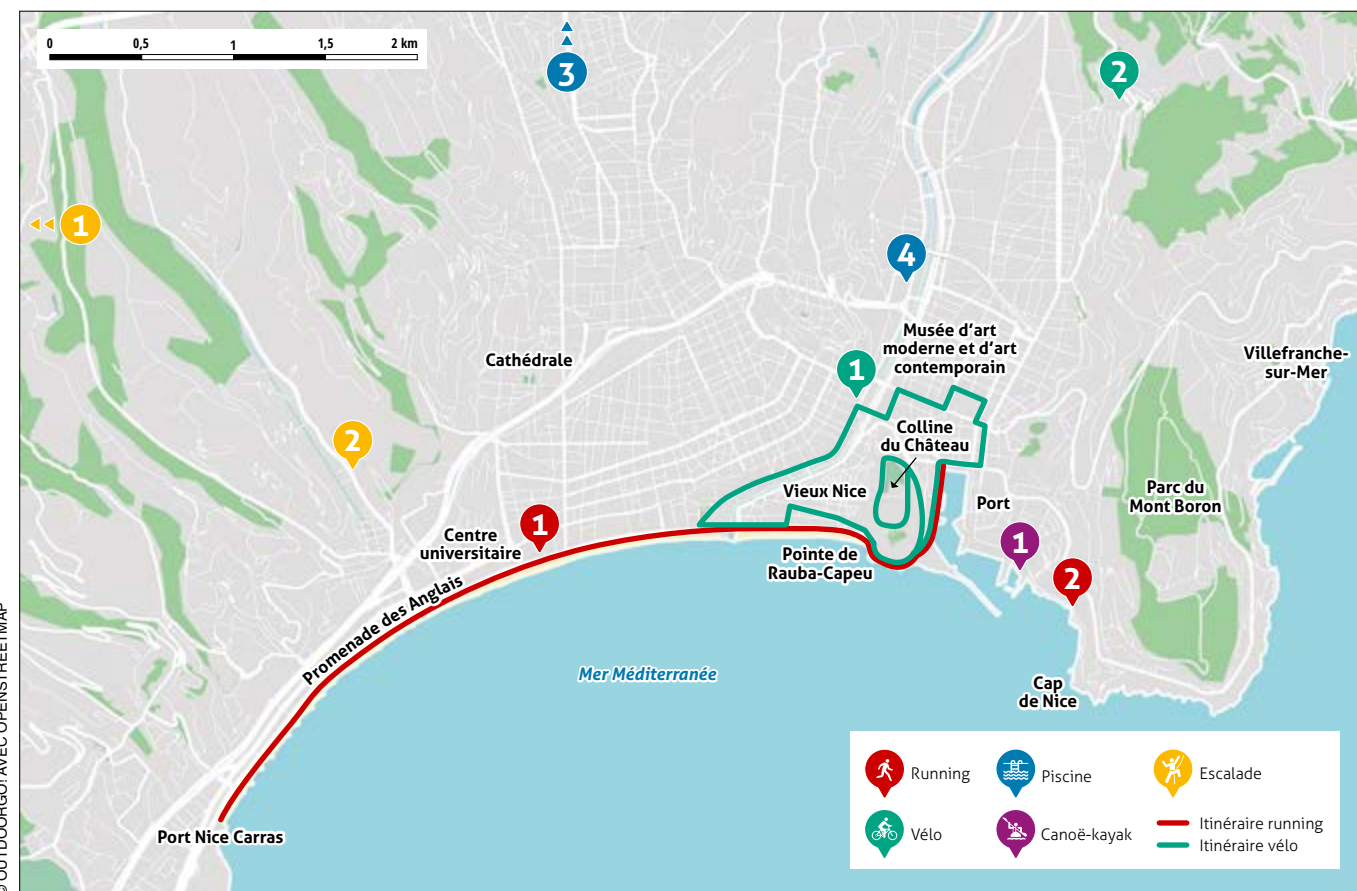


Nice, une ville de farniente ? Vous n'y êtes pas : la cité fourmille de parcours sportifs. Et c'est une magnifique base arrière pour les amoureux de grande nature.

© BRUNO GILLI

▲ EN VÉLO, EN HIVER, SUR LA PROM' Vues garanties sur la grande bleue.

© OUTDOOR GO! AVEC OPENSTREETMAP



COURIR

Nice et ses alentours offrent un cadre paradisiaque pour la pratique de la course à pied : panorama grandiose sur bleu profond de Méditerranée, roches blanches et garrigue aux parfums de thym et d'herbes, tout ici invite à profiter du grand air. Les parcours de running sont variés, tant en paysages qu'en distances ou en dénivelés. Parmi eux, la classique **promenade des Anglais** 1 permet de longer la mer sur une distance ajustable à l'envi puisque le parcours (aller-retour) peut se démarrer à n'importe quel endroit. Parmi les allers-retours possibles, citons les 3,5 kilomètres qui séparent l'église Notre-Dame du Port du Centre universitaire méditerranéen, les 5 kilomètres entre la plage de Nice Ouest et le monument aux morts près de la pointe de Rauba-Capeu à l'Est, et que les plus courageux pourront prolonger jusqu'au port (7km). Attention tout de même : la « Prom' », très fréquentée à la belle saison, peut se révéler infernale pour le joggeur ! Mieux vaut y courir hors saison (ou très tôt le matin). Plus sauvage, le **sentier du littoral de Nice** 2 offre un magnifique parcours entre mer et rochers. Au départ de la

▼ **RUNNING SUR LA COLLINE DU CHÂTEAU** Baignade possible en fin de parcours.



© CAIRN EXPÉ

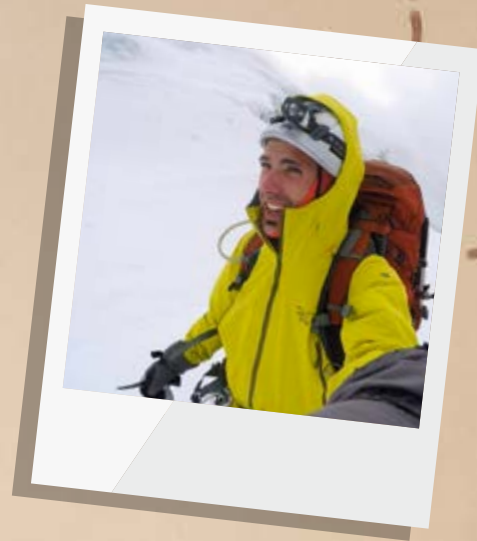
vieille ville, cet ancien sentier de douaniers nous emmène à l'Est jusqu'au cap de Nice (environ 5km) et se prolonge le long du littoral, jusqu'au magnifique cap d'Ail près de Monaco (tout de même situé à 20km du centre de Nice), dévoilant ainsi les plus belles criques de la Riviera. De quoi satisfaire les amateurs d'air marin et de grands espaces. À l'extérieur, dans les contreforts de l'arrière-pays, les berges du **canal de Gairaut** offrent 1,8 kilomètre de terrain plat à tra-

vers les oliviers, avec une vue splendide sur la baie des Anges (prévoir plusieurs allers-retours). Le **parc de Vaugrenier** (à côté de Cagnes-sur-Mer) est aussi très apprécié pour son calme. Beau parcours également en grimpant vers le **mont Chauve** (départ sur le GR de l'aire de Saint Michel), au Nord de Nice. Il existe des structures qui organisent des **sightjoggings** clé en main, à l'exemple de Cairn Expé avec une offre de cinq **running tours** à la découverte de la ville.

RAID SOLO

UN EXPLOIT PRÈS DE CHEZ MOI

Le tour de la Haute-Savoie d'un trait, au plus proche de sa frontière administrative, à pied, à vélo et en kayak. C'est le projet et le défi que s'est construit Samuel Dubois « parce qu'on n'a pas besoin de faire 10 000 kilomètres pour voir de beaux paysages et vivre de magnifiques aventures ». Bien dit, Samuel.



110km
à pied



90km
en kayak



130km
à vélo



20km
en haute
montagne



PHOTOS DE PIERRE NEYRET

PAKISTAN

L'AUTRE HIMALAYA

Le guide Pierre Neyret est un des meilleurs connaisseurs des vallées pakistanaïses qui permettent d'accéder aux 8 000 de la partie la plus occidentale de la chaîne. Il a confié ses meilleures images à OutdoorGo !