

OUTDOOR

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

GO !

DESTINATIONS

9 ENDROITS À PARCOURIR UNE FOIS DANS SA VIE

Lac Baïkal – Mont Perdu – Wadi Rum – Patagonie
Drakensberg – Mont Saint-Michel – Glacier d'Aletsch
Archipel des Kornati – Rocheuses canadiennes p.22



p.100 **ENTRETIEN**
JACQUES GAMBLIN

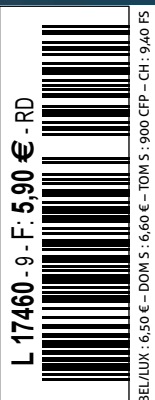


VÉLO p.60

LE BONHEUR DE GRIMPER

Comment réussir
son premier col

p.104



Pérou

Trois treks en haute
altitude p.96



Alimentation

Changez de
petit déjeuner p.49



VOITURES OUTDOOR

ESSAYEZ LE SUR-MESURE

Avoir un véhicule
unique, adapté à son
programme pour dormir,
manger, ranger,
c'est possible. p.79

NOUVEAU PEUGEOT RIFTER

L'AVENTURE, COMME D'HABITUDE



À PARTIR DE
199€/MOIS⁽¹⁾
APRÈS UN 1^{ER} LOYER DE 2 700 €
ENTRETIEN OFFERT

PEUGEOT i-Cockpit®

ADVANCED GRIP CONTROL⁽²⁾

MODULARITÉ JUSQU'À 7 PLACES⁽²⁾

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

(1) En location longue durée sur 37 mois et pour 30 000 km. Exemple pour la location longue durée (LLD) d'un nouveau PEUGEOT RIFTER Standard Active PureTech 110 S&S BVM6 neuf, hors options, incluant l'entretien et l'assistance offerts pendant 37 mois. Montants exprimés TTC et hors prestations facultatives. **Modèle présenté** : nouveau PEUGEOT RIFTER Standard GT Line BlueHdi 100 BVM5, options peinture métallisée et toit Zénith : **265 €/mois** après un 1^{er} loyer de 3 500 €. Offre valable jusqu'au 31/12/2018, réservée aux personnes physiques pour un usage privé pour toute LLD d'un nouveau PEUGEOT RIFTER neuf dans le réseau PEUGEOT participant, sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138 517 008 €, RCS Nanterre n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr) – 9, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers. Offre non valable pour les véhicules au prix PEUGEOT Webstore. Le CPS Pack Entretien peut être souscrit indépendamment de toute LLD aux conditions disponibles dans le réseau PEUGEOT participant. (2) De série, en option ou indisponible selon les versions. Le canoë n'est pas vendu avec le véhicule. Barres de toit transversales disponibles en accessoire.

PEUGEOT RECOMMANDE TOTAL Consommation mixte (en l/100 km) : de 4,3 à 5,3. Émissions de CO₂ (en g/km) : de 112 à 121.

ÉDITO



◀ CHERCHEZ L'INTRUS

Le contenu du sac de Pierre qui a emporté deux numéros de *OutdoorGo!* pendant son trek Chamonix-Zermatt cet été et les a déposés à la cabane Bertol et à celle des Vignettes, dans le Valais suisse. Pierre travaille sur le lancement d'une marque française de nutrition sportive bio, 4Ultra.

318 grammes

Nous sommes tous pareils : avant de partir en montagne, nous trions méticuleusement le contenu de nos sacs pour éliminer impitoyablement tout ce qui représente un poids inutile. Eh bien croyez-le ou pas : de nombreux lecteurs de *OutdoorGo!* ont accepté de se charger d'un exemplaire du magazine – 318 grammes de plus, ce n'est pas rien – pour le porter jusqu'à un refuge sur les chemins de leurs randonnées d'été.

Nous avons lancé cette « Opération Refuges » au début de l'été sans trop savoir si elle pouvait véritablement réussir : votre collaboration et votre complicité nous ont surpris et nous ont émus. L'équipe de *OutdoorGo!* aime le partage : si nous avons créé ce magazine, c'est d'abord pour partager nos envies de nature et notre enthousiasme à parcourir la France et le monde, le nez au vent, en marchant, pédalant ou pagayant. Constater que nos lecteurs adhéraient à cette idée au point de se charger d'un poids supplémentaire pour, à leur tour, partager *OutdoorGo!* avec d'autres est particulièrement motivant et nous a « porté » pendant toute la réalisation de ce numéro 9 que vous tenez dans vos mains. Si vous avez d'autres idées pour faire découvrir ce magazine à d'autres amateurs de nature, nous les étudierons bien volontiers.

À propos de partage et de lecteurs, vous trouverez aussi en p. 46 une nouvelle rubrique que nous vous proposerons de temps en temps : « Sur les traces de *OutdoorGo!* ». Vous y trouverez les témoignages de voyageurs qui ont choisi de « faire » une des destinations présentées dans le magazine. Là aussi, la confiance est grande. Rien ne nous fait plus plaisir que de savoir que vous avez, vous aussi, pu profiter des endroits sélectionnés par nos soins. En route pour le numéro 10 !

[f @OutdoorGoMag](#)



DANS CE NUMÉRO

3 097 km
à parcourir à pied,
en vélo ou en kayak

62 070 m
de dénivelés
positifs

13
pays ou régions
à découvrir

Rencontres



JACQUES GAMBLIN

Robert Duval n'est pas mort, *OutdoorGo!* a fait du kayak avec lui. L'inoubliable chauffeur de taxi du *Dernier jour du reste de ta vie*, c'est l'acteur, auteur et metteur en scène Jacques Gamblin. Un fou de nature surtout, pour qui le sport, c'est le jeu et inversement. À lire p. 100



UN OURS BLANC

La rencontre de l'été : c'était derrière le cap Dalton, sur la côte Est du Groënland, au petit matin. Après la traversée depuis l'Islande, on aime aller marcher à terre. Derrière une épaule, l'ours était là, aussi surpris que nous. Nous avons filé sans demander notre reste. Magique.



JULIE DUPAS

Un marathon, les enfants, ça vous tente ? On est comme ça chez les Dupas : quand l'envie leur prend, peu de choses résistent. Toute la famille dont la benjamine Julie s'est envolée pour New York courir le premier marathon du reste de leur vie. Témoignage p. 112

OUTDOORGO ! #9

Couverture : lac Maligne à Jasper (Canada)
Photo Esprits Outdoor / Estelle & Antoine

3 Editorial

6 Grand Air

14 Outdoor Express

14 > People

16 > Nature

17 > Business

18 > Sélection

19 > Agenda

20 SKYLINE Quiz

DESTINATIONS

22 9 ENDROITS À
PARCOURIR UNE FOIS
DANS SA VIE

24 > Lac Baïkal

26 > Mont Perdu

28 > Wadi Rum

30 > Torres del Paine

34 > Mont Saint-Michel

36 > Banff & Jasper

38 > Drakensberg

42 > Archipel des Kornati

44 > Glacier d'Aletsch

SANTÉ & FORME

49 Petit déjeuner : changez tout !

54 Vélotaf, élixir de jeunesse

57 Que faire en cas d'ampoule ?

58 VUE DU CIEL Quiz

DOSSIER

60 VÉLO : LE BONHEUR
DE GRIMPER

62 > 6 cols faciles pour démarrer

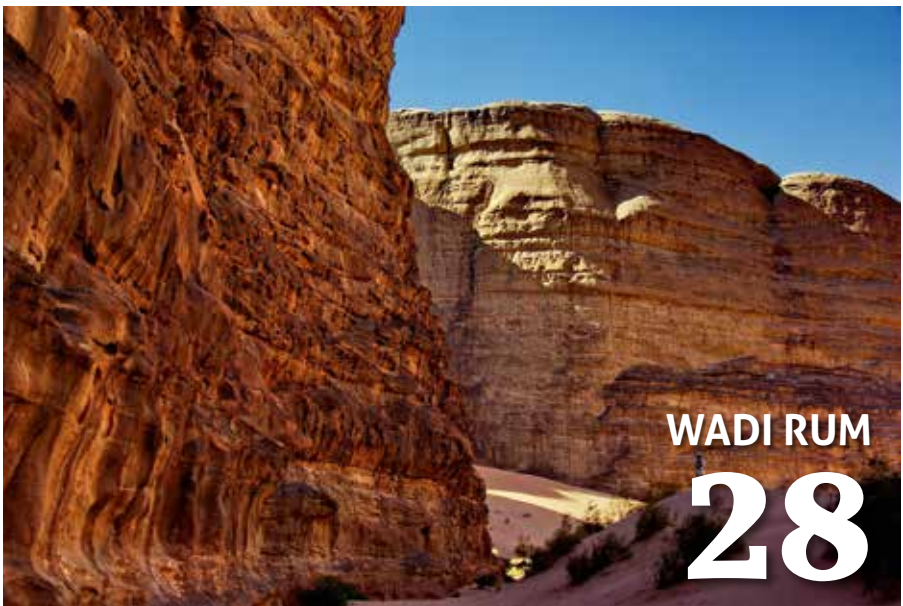
66 > Conseils pour ne pas
se faire mal

68 > Témoignages de grimpeurs

70 > 20 cols mythiques

72 EN CHIFFRES

Le bœuf musqué



74 Toulouse autrement

MATÉRIEL & MARQUES

79 Voitures outdoor

86 Saga : La Sportiva

88 Data : les refuges en France

HISTOIRES & PORTRAITS

90 En kayak sur le Rhône

96 3 treks au Pérou

100 Interview : Jacques Gamblin

104 Portrait : Paulo Grobel

106 Bibliothèque idéale #9

107 OUTDOOR Quiz

DOSSARD

108 La Nautic Paddle

112 Marathon de New York

116 Sélection courses VTT

121 S'ABONNER

122 Portfolio Kazakhstan

130 Ma nuit... au bord de l'eau

OUTDOOR
GO !

Édité par Euptouyou
N° Siret 433 643 616 00033
4, rue Edith Piaf - 44800 Saint-Herblain
www.outdoorgo.com
redaction@outdoorgo.com - 02 85 52 84 26

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 74

Dépôt légal Septembre 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.



Suivre les bouquetins à la trace depuis son salon

Equipés de balise GPS, quatorze bouquetins dont Jojo, Igloo et Dodue partagent leur position au quotidien avec le grand public. Sur le site du parc de la Vanoise, tout un chacun peut observer leurs habitudes depuis un an mais aussi savoir s'il est possible d'en croiser un lors d'une prochaine randonnée, sans le déranger évidemment. Tout simplement génial.

📍 bouquetins.vanoise-parcnational.fr



Nouvel écrin pour les Ecrins

Situé sous la face Sud-Ouest de la barre des Ecrins, le Temple des Ecrins (2410 m) a pu accueillir cet été ses visiteurs dans un refuge rénové. Plus confortable et lumineux grâce à une grande baie vitrée, il est surtout mieux aménagé avec de nouveaux espaces pour que les visiteurs ne se gênent pas en fonction de leurs objectifs de course.

Des topos personnalisés

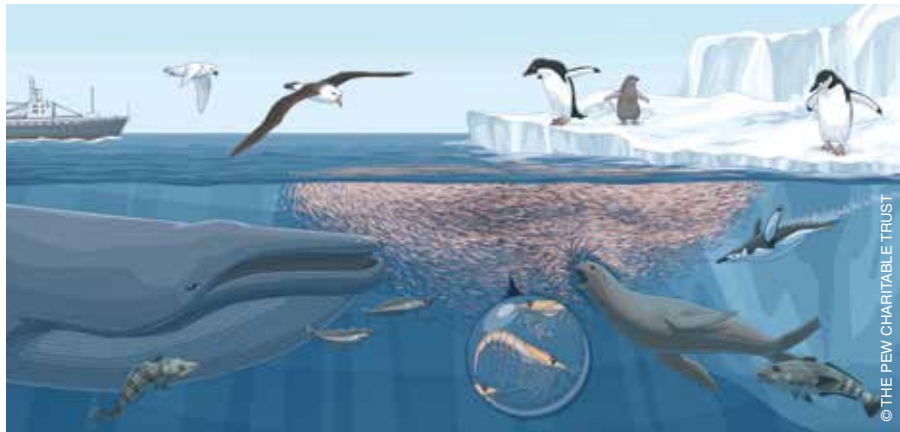
Avec son nouvel espace GR@ccess, MonGR.fr propose aux randonneurs de créer leur topo rien que pour eux. En s'inspirant des idées de la FFR et de celles des autres utilisateurs, l'outil permet de créer son itinéraire personnalisé sur le fond de carte IGN avec des descriptions détaillées des étapes, la liste des hébergements à proximité et les traces GPX.

📍 www.mongr.fr



ANTARCTIQUE

Les pêcheurs de krill limitent leurs prélèvements



▲ À qui profite le krill ?

Enfin une bonne nouvelle pour la faune de l'Antarctique.

Cet été, les pêcheurs de krill ont annoncé qu'ils allaient limiter la pêche de ce zooplancton en Antarctique. Cette restriction volontaire porte sur 75 000 km² soit la superficie des eaux à moins de 40 kilomètres des côtes de la péninsule antarctique, des îles Shetland du Sud et du détroit de Gerlache. Limiter la pêche de

ces petites crevettes, c'est améliorer leur survie mais aussi et surtout celle des espèces qui s'en nourrissent. Le krill est l'aliment favori des pingouins, phoques, baleines et de nombreux poissons. Le déclin de sa population a donc des conséquences néfastes sur l'ensemble de la faune australe : il augmente la compétition alimentaire entre espèces et oblige les pingouins à nager plus loin en mer pour

s'alimenter, ce qui a un effet négatif sur leur reproduction. Dès 2019, cette restriction sera appliquée d'octobre à mars, période de reproduction des pingouins, avant de devenir annuelle une fois qu'une étude d'impact aura été menée. L'annonce faite par l'Association of Responsible Krills, concerne ses membres qui représentent plus de 85 % de la flotte de pêche.

PATRIMOINE MONDIAL Distingués volcans

Après onze ans de travail et deux refus, les 80 volcans de la chaîne des Puys en Auvergne viennent d'être inscrits

au patrimoine mondial de l'Unesco. Haut lieu tectonique, ce site géologique illustre le phénomène de rupture continentale qui

façonne la terre. Dans la catégorie Nature, c'est le premier site français de métropole inscrit sur cette fameuse et prestigieuse liste. Il rejoint le golfe de Porto, les lagons de Nouvelle-Calédonie et les pitons de la Réunion mais également le Grand Canyon, les Galápagos, Iguazu ou encore l'Etna. 37 sites français sont encore en course pour une inscription au patrimoine dont le mont Blanc, Fontainebleau ou encore la Camargue.



▲ Le premier site naturel classé dans l'Hexagone.

TENDANCE

Des vestes un peu plus vertes

Les marques de textile essaient de limiter l'impact de leurs produits sur la planète. Une veste blanche, ça vous dit ?

On le sait bien : conçus pour parcourir la nature, les vêtements techniques, essentiellement faits de fibres synthétiques, ne sont pas très naturels. Les fabricants tentent de diminuer leur impact environnemental : **Polartec** ou **Patagonia** ont ouvert la voie avec des vêtements en laine polaire produits à partir de plastique recyclé. Cette fois, c'est le Suédois **Haglöfs** qui sort des modèles utilisant son tissu Eco Proof et conçus avec des zips et boutons facilement remplaçables pour assurer une meilleure durabilité. Chez **Columbia**, c'est la nouvelle veste Outdry Extreme Insulated Eco qui utilise un tissu similaire. Sa couleur blanche n'est pas choisie

par hasard, ni pour des raisons de marketing : elle évite d'avoir recours à des colorants. L'origine des matières premières n'est pas le seul problème environnemental posé par les vêtements techniques. Pour améliorer leur imperméabilité, les fabricants leur appliquent un traitement déperlant à base de perfluorocarbures (ou PFC). Très volatiles, ces substances, suspectées, entre autres, d'être des perturbateurs endocriniens, se retrouvent ensuite dans l'environnement. **Gore**, célèbre fabricant

de textile respirant, s'est donné pour objectif de les supprimer de sa gamme d'ici 2023. Mais dès cet été, la marque a présenté ses premiers produits exempts de PFC. Pour l'instant, les vestes proposées utilisent la technologie deux couches et sont commercialisées par les marques Berghaus, Haglöfs ou Marmot.



▲ Veste Eco-Proof de Haglöfs, 330 €

ÉLECTRONIQUE

GARMIN INREACH MINI : AVEC SOS ILLIMITÉS...



▲ Petit mais costaud

10 cm de long, 5 cm de large, à peine 100 grammes... Il ne faut pas se fier au format réduit du nouveau InReach Mini de Garmin. Outre le relevé de vos positions et la lecture de cartes, ce récepteur GPS est doté d'un accès au réseau de satellite Iridium qui assure une couverture mondiale, y compris dans les zones les plus reculées. Un outil pour les fanas de l'itinérance solo en milieu sauvage qui pourra les dispenser d'un téléphone Iridium à plus de 1000 euros... Un abonnement spécifique est nécessaire : 20 €/mois vous donne droit à 10 SMS... mais des SOS illimités, ouf. Car, format mini oblige, les fonctions de communication de ce modèle sont limitées à l'envoi et à la réception de messages textes. Pour cela, il pourra se connecter en bluetooth à différents appareils (smartphones ou tablettes sous iOS ou Android). C'est à partir de ces terminaux que pourra être effectuée la saisie. On peut cependant envoyer des messages préenregistrés directement depuis le InReach Mini. Autonomie annoncée : 50 heures avec un suivi GPS toutes les dix minutes. 350 €



NOUVEAU

AG2R pousse le vélo électrique

Avec « Roulons vélo », l'assureur AG2R La Mondiale propose une offre de location longue durée dédiée au vélo électrique. Coût de la location mensuelle à partir de 22,90 € avec une période de location de 12 à 48 mois. Vélo livré à domicile, monté et réglé.



APP

Juzzy vous tient aux courants

Juzzy est une nouvelle application sous iOS (Apple) qui permet de visualiser courants et marées sur l'ensemble du littoral français. Une fonction très attendue par les adeptes du kayak, du paddle ou de la voile. La version gratuite donne les courants à l'instant « t ». La payante (1,99 €/mois) permet de se déplacer dans le temps. Nous l'avons testé dans le golfe du Morbihan : c'est idéal pour naviguer sereinement.

MOBILITÉ

Paris-sur-trottinettes

Trois start-ups, Lime, Bird et Txfy, proposent depuis cet été à Paris un service de trottinettes électriques géolocalisées. Une application permet de localiser et d'activer les trottinettes. Tarifs similaires : 1 € de mise en service puis 0,15 € la minute.



▼ SUR LES LACS VERMILION AU PIED
DU MONT RUNDLE, DANS LE PARC
DE BANFF AU CANADA
*Des grands espaces de nature sauvage
à découvrir à pied, en vélo ou en canoë.*

DESTINATIONS

9 ENDROITS À PARCOURIR UNE FOIS DANS SA VIE



- 1 Lac Baïkal (Russie)..... p. 24
- 2 Mont Perdu (Espagne)..... p. 26
- 3 Wadi Rum (Jordanie)..... p. 28
- 4 Massif del Paine (Chili)..... p. 30
- 5 Baie du mont Saint-Michel (France) .p. 34
- 6 Parcs de Banff & Jasper (Canada) ...p. 36
- 7 Drakensberg (Afrique du Sud)..... p. 38
- 8 Archipel des Kornati (Croatie)..... p. 42
- 9 Glacier d'Aletsch (Suisse)..... p. 44

2 À la recherche du mont Perdu

Expérience délicieuse : progresser sur les falaises de calcaire du parc national d'Ordesa jusqu'à débusquer, au deuxième jour, un sommet emblématique des Pyrénées.



C'est depuis un sentier escarpé progressant en balcon au-dessus de la vallée qu'on les aperçoit finalement. Elles ? Les *Tres hermanas*, les pics des Trois sœurs : le Cylindre du Marboré, le Soum de Ramond et, enfin, le fameux mont Perdu. Le paysage évoque un Colorado qu'on aurait saupoudré de vert... Il faut voir ces vertigineuses falaises de calcaire. Les sentiers y progressent souvent dans des entailles ou des replats que la nature semble avoir concédé à l'homme afin qu'il ait une chance de progresser à travers ce panorama hors normes. Hauts dans le ciel planent les gypaètes. Accroché à la pente, le randonneur se prend à regretter de

n'être pas, comme eux, doté d'ailes. Pour en arriver là, n'hésitez pas à vous débarrasser dès que possible de votre voiture, sitôt arrivé au village de Torla-Ordesa. Là, un service de navette permet de se rendre à la Pradera de Ordesa, point de départ de nombreuses randonnées. On pourra bien sûr tenter une approche directe, entrer dans le vif du sujet en attaquant frontalement le massif par la vire des fleurs, la *faja de las flores*. Mais c'est la voie la plus difficile, la plus aride. On conseillera plutôt de choisir un chemin détourné, celui qui commence par le sentier des chasseurs, la *senda de los cazadores* et qui se poursuit ensuite par la vire de Pelay, la *faja de Pelay*.

Nous sommes sur le territoire du parc national d'Ordesa-Mont Perdu. Un nom qui n'est pas si étrange, le randonneur le comprend vite : il fait référence à l'éloignement et l'inaccessibilité du principal sommet. D'ailleurs, sur le versant français, le mont Perdu n'est pas visible. Il s'agit pourtant du plus haut massif calcaire d'Europe et du troisième plus haut sommet des Pyrénées (3 355 m). Comme on peut le deviner, le chemin est long pour arriver jusqu'à lui. Mais que le randonneur se rassure : Goriz, Pineta ou Sarradets sont autant de refuges possibles sur les itinéraires qui mènent au sommet. Attention, perdu mais pas solitaire : si vous tentez l'ascension en été, les refuges

▼ AU-DESSUS DU CANYON D'ORDESA Le sentier de la vire des fleurs permet d'apercevoir au loin la punta Escuzana.



Le randonneur se prend à regretter de n'être pas doté d'ailes comme les gypaètes qui le survolent

sont très fréquentés. Bonne nouvelle, il est cependant tout à fait possible de bivouaquer à leur pied et dans le parc à partir de certaines altitudes et selon les secteurs.

Les randonneurs trouveront des itinéraires pour tous les niveaux. Des plus faciles comme la remontée du canyon d'Ordesa jusqu'au refuge de Goriz, le canyon d'Anisclo ou la *faja du Pelay*. Ce dernier itinéraire, en belvédère sur la rive Sud du rio de Arazas, offre une superbe vue sur le massif d'Ordesa. Ou des plus exigeants comme la *faja de las flores*, un autre itinéraire en belvédère plus spectaculaire et plus technique mais qui, situé dans le massif, n'offrira pas la même vue sur ses sommets. L'ascension du mont Perdu qui se fait sur deux jours avec étape au refuge de Goriz ou des Sarradets est une autre possibilité. Elle peut être physiquement exigeante et certains passages sont un peu techniques : le pas des Isards qui est sécurisé par une chaîne ou le couloir qui conduit au sommet. On peut également faire le tour du sommet selon un itinéraire que l'on pourra choisir plus ou moins long. Depuis la France, le tour peut débuter à Gavarnie, puis le col du Boucharo, la brèche de Roland... Il faut compter au minimum trois jours et deux nuits.

Si les pentes du mont Perdu lui-même sont difficilement praticables en vélo, les abords du parc d'Ordesa, notamment au Sud, en direction d'Ainsa, recèlent d'excellents spots de VTT. Depuis Escalona, le parcours dit des miradors d'Ordesa permet de découvrir un paysage similaire à celui de la *faja de Pelay* à pied. Les larges pistes forestières du secteur de Nerin sont facilement praticables et offrent de beaux belvédères sur le mont Perdu. Pour les plus mordus, Zona Zero, projet de développement par le « tourisme cycliste », propose 72 itinéraires différents de difficultés variables, aussi bien en VTT enduro, X-Country qu'en cyclisme sur route.

Les canyons autour du mont Perdu constituent un site remarquable pour une escalade de type « terrain d'aventure », c'est-à-dire sur des parois non équipées. Pour pratiquants avertis.

QUAND ? Les températures sont très agréables en été qui est aussi la période la plus touristique. Juin et septembre offrent un bon compromis.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	1°	9°	9
Juin	9°	18°	2
Août	11°	21°	4
Octobre	5°	13°	7

À Huesca

Y ALLER Le point d'accès principal du massif est Torla, en Espagne, à 3h45 de Toulouse en voiture. Il existe une liaison train + bus depuis Barcelone via Lérida. L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes-Lourdes, à 2h45.

DORMIR À Torla, on trouve quatre campings en remontant la vallée du Rio de Ara. Tarifs autour de 15 euros par nuit pour deux adultes et une tente. On trouve également une large offre

de locations et d'hôtels dont un quatre étoiles. Dans les refuges comme celui de Goriz, la demi-pension est à 40€ environ

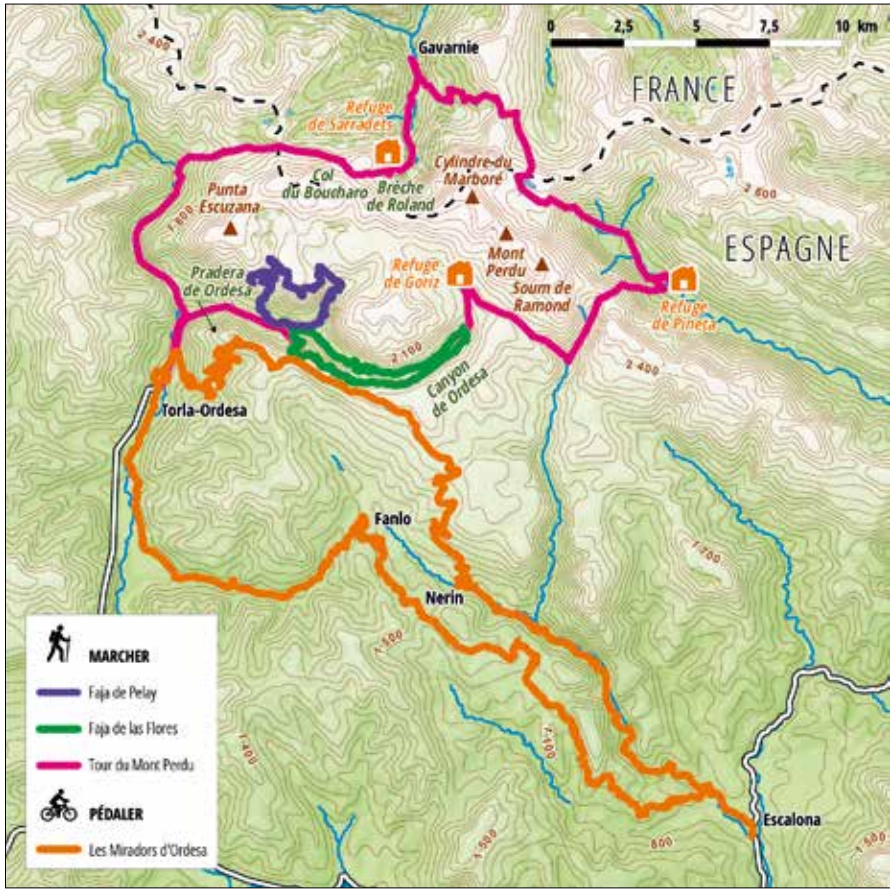
AVEC QUI ? Gareth de Gazost, accompagnateur en montagne à Gavarnie, emmène régulièrement des clients dans le parc d'Ordesa. Parmi les agences, la Balaguère est le « local de l'étape ». Viamonts Trekking et l'UCPA proposent également des itinéraires.

BUDGET Entre 600 et 800€ pour des séjours de six à dix jours avec hébergement et transport inclus. Le tarif d'un guide à la journée se situe autour de 150€ par personne pour le seul accompagnement.

LA COURSE Ultra Trail Guara Somontano

Départ Alquézar
Parcours 14, 38, 52 et 103 km
Date 5,6 et 7 octobre 2018
Participants 1 100 en 2017
utgs.es

www.outdoorgo.com/mont-perdu/



12-18
NOV.
2018



// festival-film-aventure.com

FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM D'AVENTURE

LA ROCHELLE

ESPACE ENCAN - MUSÉE MARITIME

// PROJECTIONS - RENCONTRES - LIBRAIRIE - EXPOS



FORME & santé

• LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL	49
• VÉLOTAF, ÉLIXIR DE JEUNESSE	54
• QUE FAIRE... EN CAS D'AMPOULE	57
• SANTÉ EXPRESS	57

ALIMENTATION

Petit déjeuner : changez (presque) tout

C'est, paraît-il, le repas le plus important de la journée. Mais c'est celui qu'on néglige le plus. OutdoorGo ! vous explique comment démarrer vos journées du bon pied.

LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL CONTIENT...

UNE BOISSON POUR S'HYDRATER DÈS LE RÉVEIL

- Café
- Thé (vert)
- Eau

DES PROTÉINES POUR STIMULER L'ÉVEIL ET DONNER DE LA SATIÉTÉ

- Œuf (à la coque, mollet, cocotte...)
- Jambon cru ou cuit
- Poisson fumé
- Faisselle ou fromage, plutôt de chèvre ou de brebis
- Yaourt de soja

DES FRUITS FRAIS POUR LEURS FIBRES QUI RALENTISSENT LA VITESSE D'ASSIMILATION DES SUCRES

- Banane
- Kiwi
- Pommes
- Fruits rouges
- Salade d'agrumes

DU « BON » GRAS POUR SES APPORTS EN VITAMINES, EN MAGNÉSIUM, EN OMÉGA 3, ETC.

- Beurre
- Oléagineux : noix, noisettes, amandes... En poignée ou sous forme de purée à tartiner

DES CÉRÉALES (COMPLÈTES SI POSSIBLE) POUR LEUR APPORT EN FIBRES ET GLUCIDES

- Tartines de pain complet, aux céréales, au petit épeautre, au seigle, au levain...
- Flocons d'avoine
- Muesli traditionnel

© ILLUSTRATION LE-YAK.COM

VUE DU CIEL

Quiz

? Saurez-vous reconnaître cette mer ?

► Résultat p. 119

▼ **ASCENSION ALSACIENNE** Le défi peut faire peur mais un bon matériel et une bonne préparation viennent à bout des pentes les plus redoutables. Une fois au sommet, satisfaction garantie.

DOSSIER

VÉLO : LE BONHEUR DE GRIMPER

Atteindre le sommet le souffle court et le mollet en feu, découvrir le panorama qui s'étale sous vos yeux, c'est un des grands plaisirs du vélo. Pas besoin d'être Quintana ou Alaphilippe pour apprécier, à condition de prendre les choses dans le bon ordre. Topos, conseils, témoignages.

- **Topos : 6 cols pour débiter** p. 62
 - Col de Vence..... p. 62
 - Col de la Cayolle..... p. 62
 - Col de Grosse Pierre p. 63
 - Col du Chat p. 64
 - Pic de l'Ours..... p. 65
 - Col de Verde p. 65
- **Conseils : comment bien se préparer** p. 66
- **Paroles de grimpeurs** p. 68
- **Les 20 cols mythiques** p. 70

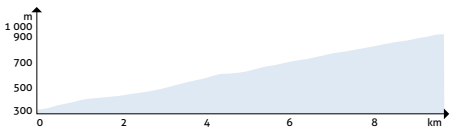
6 cols tranquilles pour démarrer



1 Col de Vence

ROUTE ➤ Hormis son premier kilomètre assez pentu mais qui ne doit pas vous effrayer, le col de Vence présente une déclivité assez constante sur l'ensemble de son tracé. Cela pourra déplaire à ceux qui craignent la monotonie. D'autres trouveront avantageux de pouvoir s'installer dans leur rythme, sans cassure. Il se pratique toute l'année. De mai à septembre, il faut le gravir tôt le matin ou en début de soirée à cause de la chaleur.

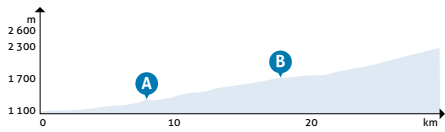
Départ Vence
D+ 650 m
Distance 10 km
Altitude max. 963 m
Pente moyenne 6,6 %
Pente max. 9 %



2 Col de la Cayolle

ROUTE ➤ Il fait partie de l'itinéraire de la route des Grandes Alpes qui franchit dix-sept cols dont six à plus de 2 000 m. Cayolle se distingue par sa longueur qui pourra effrayer certains. Cependant la première partie est très facile. Sur les dix derniers kilomètres, la pente et la difficulté s'accroissent. Des efforts récompensés par les magnifiques paysages de la vallée de l'Ubaye.

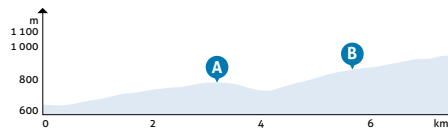
Départ Barcelonnette
D+ 1 190 m
Distance 29 km
Altitude max. 2 326 m
Pente moyenne 4 %
Pente max. 8 %



3 Col de Grosse Pierre

ROUTE ➤ Les Vosges aussi ont leurs cols. Celui de Grosse Pierre fait partie des ascensions très accessibles pour le débutant. Le degré de pente est très raisonnable excepté à mi-parcours, juste après le hameau des Bas Rupts. Les cyclistes plus aguerris pourront, depuis Grosse Pierre, rejoindre le col de la Schlucht et ainsi accéder à la fameuse route des crêtes.

Départ Gérardmer
D+ 300 m
Distance 8,7 km
Altitude max. 954 m
Pente moyenne 3,5 %
Pente max. 7 %



▲ MONTÉE AU COL DE LA CAYOLLE Près de 30 km d'ascension mais le panorama vaut la peine.

EN CHIFFRES

Le bœuf musqué

950

Le bœuf musqué mâle pèse environ 315 kilos et la femelle, 215. Mais on estime que le choc de deux bœufs musqués représente une force de frappe de près de 950 kilos, près d'une tonne en action ! Les mâles, toute l'année mais surtout à la fin de l'été, déclenchent des combats spectaculaires desquels se dégage le mâle dominant du troupeau : après s'être défiés, ils reculent en balançant leurs têtes puis s'élancent l'un contre l'autre, têtes baissées. Leurs cornes épaisses ramenées sur l'avant du crâne absorbent une partie du choc. Si aucun vainqueur ne se dégage après plusieurs percussions, le combat peut s'enchaîner sur des poussées tête contre tête ou des coups de corne. Ce mammifère massif peut courir et se déplacer avec une agilité étonnante.

60

Le bœuf musqué est protégé du froid intense des régions qu'il habite par son épaisse toison dont les poils atteignent 60 cm et dont les propriétés isolantes sont exceptionnelles : cette laine, plus fine que le cachemire, est huit fois plus efficace que la laine de mouton. Ces poils tombent par plaques au cours de l'été donnant un aspect hirsute aux bêtes.

4

Quatre prédateurs le menacent : le loup arctique, l'ours polaire, le grizzly et l'homme. Face à leurs adversaires, les bœufs forment un cercle de défense compact, petits et femelles étant placés au centre.

2

Le bœuf musqué femelle donne naissance à un unique bouvillon tous les deux ans.

125 000

Le bœuf musqué, victime de la chasse, a failli disparaître au début du XX^{ème} siècle. Mais il a été réintroduit et protégé dans plusieurs pays (Norvège, Russie, Ouest du Groenland...). On trouve encore des bœufs sauvages au Groenland et dans le Nord du Canada. La population totale est estimée à 125 000 individus qui vivent exclusivement en zone arctique. Leur chasse est contrôlée mais autorisée. Des expériences de domestication sont en cours.

1,40

Le bœuf musqué mâle mesure 1,40 m au garrot pour une longueur de 2,45 m. Une taille déjà respectable qui est amplifiée par l'épaisseur de sa spectaculaire toison. Les inuits l'appellent *omingmak*, « l'animal dont la fourrure est comme une barbe ».

20 & 20

Pour se nourrir l'hiver, les bœufs musqués vont chercher la végétation qui constitue son alimentation jusqu'à 20 cm sous la croûte de neige qu'ils brisent à coups de tête ou avec leurs pattes. Le vent permanent qui souffle dans les régions arctiques limite heureusement l'épaisseur de la neige restant au sol. L'espérance de vie d'un bœuf musqué est de 20 ans.

◀ LOOK BOVIN MAIS RACE CAPRINE

Le bœuf musqué, contrairement à son apparence, n'est pas un bovin mais une sorte de chèvre adaptée aux conditions arctiques.

TOULOUSE

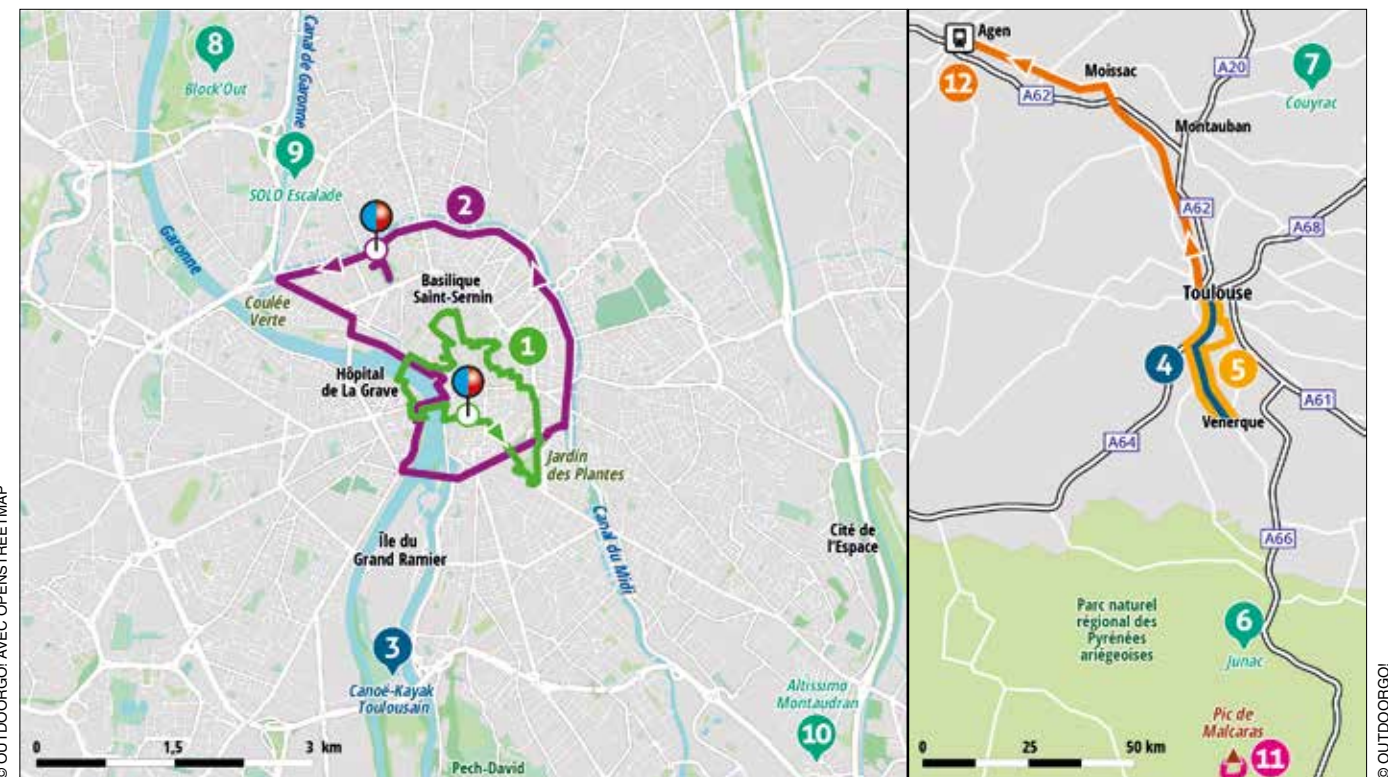
UNE VILLE AUTREMENT



À proximité de la mer et de la montagne, la virile cité gasconne offre des perspectives d'escapades à foison. Et en ville, il y a aussi de quoi faire.

▲ EN KAYAK SUR LA GARONNE au pied du dôme de l'hôpital de La Grave juste après le pont Saint-Pierre.

© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP



© OUTDOORGO!

EN VILLE...

Les deux meilleurs itinéraires urbains pour découvrir la ville

Qui de mieux qu'un toulousain pour nous guider dans les ruelles de la ville rose? Lecteur de *OutdoorGo!*, Quentin nous fait découvrir deux parcours urbains qui ont chacun leur charme et leur attrait. Que vous soyez plutôt marche, running ou vélo, ces itinéraires vous permettront d'avoir un bel aperçu de ce que la ville a à offrir. Le premier ❶ permet de découvrir les incontournables de la ville en seulement 8 kilomètres. Le départ se fait des Carmes, un « quartier tout à fait typique avec de petites boutiques au cœur de la ville », puis direction le jardin des Plantes avant de remonter au Grand Rond et de prendre l'allée François Verdier. « C'est la partie "bol d'air frais" avant d'attaquer la ville et ses monuments les plus connus ». On enchaîne sur la rue de Metz, la cathédrale Saint-Etienne, la rue commerçante Alsace-Lorraine, la place Wilson et celle du Capitole puis la rue du Taur et ses petits commerces jusqu'à la basilique Saint-Sernin. « Prenez le temps de vous arrêter : la basilique est vraiment splendide et mérite bien une petite pause si



© LE VÉLO TREMÈRE

▲ À VÉLO, RUE PARGAMINIÈRES À l'ombre de la cité rose.

vous courez! ». Puis, l'itinéraire repique vers l'église des Jacobins et sa magnifique cour avant de se diriger vers les bords de la Garonne et ses bars animés. Enfin, traversez le pont Saint-Pierre pour retrouver un peu de vert grâce à la prairie des

Mathieu « Toulousain depuis toujours, je ne voyais vraiment pas ce qu'une balade à vélo organisée pouvait m'apprendre... Grosse erreur! Notre guide connaissait des anecdotes et des coins vraiment sympas, une balade enthousiasmante et 100% plaisir grâce à nos vélos électriques. »

Filtres avant de retourner aux Carmes par le Pont-Neuf.

Si vous connaissez déjà ces lieux, le second parcours ❷ est une invitation à découvrir le visage de Toulouse au fil de l'eau sur 11 kilomètres.

« Le parcours débute depuis le jardin de Compans Caffarelli à côté du jardin japonais. C'est magnifique comme endroit! Il faut impérativement y aller lors d'un séjour à Toulouse. » Profitez donc de cette boucle pour y faire un tour au départ ou à l'arrivée. Depuis le jardin, l'itinéraire longe le canal du Midi avant de prendre le canal de Brienne et de rejoindre la coulée verte qui va jusqu'à l'espace ●●●



LA COLLECTION OUTDOOR GO !

NUMÉRO 1 Mars / Avril 2017

Trek en Birmanie | Kayak à Oman | Randonnées dans les Bardenas | Trek au Maroc | Pourquoi courir fait du bien | DOSSIER Randonnée à ski | Nantes | Guide d'achat : matériel ultra-léger pour randonner | Saga Rossignol | François Gabart | Roc d'Azur | Marathon des sables | Socotra...

NUMÉRO 2 Mai / Juin 2017

9 week-ends outdoor : Cévennes, Ile d'Yeu, Chartreuse, Baie de Somme, Vosges, Serre-Ponçon... | DOSSIER Les Parcs US autrement : Yosemite, Lake Powell, Arches, Bryce... | Rome | Choisir ses chaussures de rando | Test montres connectées | Patagonia | Isabelle Autissier | Marathon du Médoc | Transcontinental Race...

NUMÉRO 3 Juillet / Août / Septembre 2017

VTT à Madagascar | Kayak aux Lofoten | Trek en Islande | Kayak à Minorque | Vélo en Tchèque | Gare aux tiques | DOSSIER Les plus belles randos de France | Budapest | Choisir un stand up paddle | Guide d'achat : appareils photo | Lapiere | Dordogne intégrale | Trail des Templiers | Swimrun | Burning Man...

NUMÉRO 4 Octobre / Novembre 2017

Kayak au Groënland | « Mare a mare » en Corse | Kayak en Papouasie | Randonnée au Stromboli | Acheter « bio » | DOSSIER Voyager à vélo | Lyon | Choisir sa doudoune | Guide d'achat : réchauds | Norrøna | Voyagistes-photo | Indonésie : 21 volcans | Martin Fourcade | Sébastien Montaz | Pass'Portes | Iditarod | Terre de la Reine Maud...

NUMÉRO 5 Décembre / Janvier / Février 2018

Vélo au Chiapas | Skier en Italie | Rando raquette dans les Pyrénées | Rando ski dans les Alpes | Kayak dans le Morbihan | DOSSIER Grands Treks : PCT, Appalachian, Te Araroa, Via Dinarica, Kungsleden... | Londres | Voitures outdoor | Kilian Jornet | Tour du Japon en vélo | Manicouagan | Alexis Pinturault | Vasaloppet | UTMB | Ennedi...

NUMÉRO 6 Mars / Avril 2018

Trek en Ecosse | Ski au Svalbard | VTT au Kirghizistan | Marcher en Mauritanie | Vélo en Lozère | Peaks of the Balkans | Bien dormir | DOSSIER Kayak | Nice | Choisir sa veste | Guide d'achat lyophilisés | Saga Salomon | Le tour de la Haute-Savoie | Jeannie Longo | Mégavalanche | Premier triathlon | Pakistan...

NUMÉRO 7 Mai / Juin 2018

10 week-ends 100 % nature en France | Bien s'échauffer | DOSSIER Initiation à l'escalade | Bruxelles | Choisir son sac à dos | Guide d'achat Jumelles et longues-vues | Le boom du trail | Le cap Horn en kayak | Paris-Istanbul à vélo | Jean-Louis Etienne | Bertrand Delapierre | L'Ardéchoise | Trails de bord de mer | Le Japon nature...

NUMÉRO 8 Juillet / Août / Septembre 2018

Le meilleur de l'été : Pyrénées, Finlande, Monténégro, Italie, Bretagne... | La trousse à pharmacie | DOSSIER Spécial Bivouac | Oslo | Choisir son VTT | Saga Helly Hansen | Catherine Destivelle | Le SUP en chiffres | En vélo au Pamir | Linda Bortoletto | Corsica Raid | Orientation O'Bivwak | Trails de montagne | Concours-photos...

BON DE COMMANDE

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

Je souhaite recevoir... (cocher le ou les numéros souhaités)

☐ N°1 ☐ N°2 ☐ N°3 ☐ N°4 ☐ N°5 ☐ N°6 ☐ N°7 ☐ N°8

Soit 7,00 € x = €

☐ Une collection de 5 numéros au choix

avec les numéros pour 23 €

Frais d'envoi compris. Offre valable en France métropolitaine.
Autres destinations : nous contacter sur abo@outdoorgo.com

Je choisis de le(s) acheter

☐ Sur Internet : www.outdoorgo.com/vente-au-numero/

Paiement par carte bancaire : Visa, Mastercard, Carte Bleue

☐ Par courrier en renseignant mes coordonnées

Paiement par chèque à l'ordre de OutdoorGo!

À Le :/..../..

Signature :

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

N9

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 abo@outdoorgo.com

ÉQUIPEMENT & marques

• VOITURES SUR-MESURE	79
• VOITURES LES NOUVEAUTÉS	84
• SAGA LA SPORTIVA	86
• DATA LES REFUGES FRANÇAIS	88

GUIDE D'ACHAT

Voitures outdoor : essayez le sur-mesure

Vous ne trouvez pas votre bonheur dans les showrooms des constructeurs ? Pour partir à l'aventure et déplacer votre base outdoor au gré de vos envies, vous avez peut-être besoin d'un véhicule unique. Compiqué mais pas impossible.

Elle va partout ; sa capacité de rangement est immense ; on peut y dormir et pourquoi pas y faire la cuisine ; sa garde au sol est respectable ; son habitacle lumineux et ouvert, elle passe partout même dans les parkings et elle est particulièrement économe en carburant... Réveillez-vous : votre voiture outdoor de rêve n'existe simplement pas. Il faut bien choisir pourtant. Deux solutions pour cela : faire le tour des concessionnaires et des véhicules du marché en s'arrachant les cheveux faute de trouver le véhicule parfait... ou imaginer le vôtre, adapté à votre programme et à vos envies.

Car, finalement, la chimère mécanique à la fois capable d'être un vrai véhicule routier pour avaler des kilomètres mais aussi la base arrière de vos loisirs de pleine nature qui abrite vélos, kayaks et chambre à coucher, c'est peut-être à vous de l'inventer. Quelles sont les solutions pour aménager votre véhicule ? Systèmes amovibles qui pourront équiper presque toutes les voitures, réalisations sur-mesure d'artisans spécialisés - mais souvent coûteux - ou bricolage maison... Les possibilités sont larges, autant que le budget nécessaire.

Mais pour réussir et quel que soit vos moyens, il faudra bien formuler vos besoins et faire les bons compromis. Voyager, c'est choisir.

www.outdoorgo.com/voitures/



AMÉRIQUE DU SUD

Nos trois treks péruviens

Treize mois à parcourir l'Amérique du Sud entre missions de volontariat, voyage et randonnées dans la Cordillère : Ambre et Nicolas partagent leur parenthèse enchantée et leurs trois points d'orgue outdoor, Choquequirao, Ausangate et Santa Cruz, tous situés au Pérou.



QUI SONT-ILS ?

À 26 ans, grenobloise, **Ambre** est chef de projet multimédia. Elle a vécu en Ecosse, en Australie et en Nouvelle-Zélande. **Nicolas**, 28 ans, originaire d'Angers, est journaliste reporter d'images. Avant d'arriver en Nouvelle-Zélande où il a rencontré Ambre, il a passé plusieurs mois en Asie et notamment en Inde, en Thaïlande ou à Taïwan. Dans un blog, ils racontent leur année en Amérique du Sud avec de nombreuses anecdotes. Ils partagent également conseils et bons plans pour visiter les endroits où ils se sont rendus.

📍 travelando.com

Se réveiller seul au monde au pied du glacier de l'Ausangate au Pérou... Ambre et Nicolas ont eu la chance de sortir de leur tente sous un ciel bleu complètement dégagé pendant leur trek autour de cette montagne qui culmine à 6410 mètres. Malgré des températures négatives et une tente gelée, c'est un lever qu'ils ne sont pas prêts d'oublier. Cela fait déjà deux mois qu'ils sont au Pérou mais presque huit déjà en Amérique du Sud et près de deux ans qu'ils ont quitté la France.

En 2016, Nicolas a démissionné de la chaîne de télévision pour laquelle il réalisait des reportages pour partir en Inde. De fil en aiguille, il se retrouve un an en Nouvelle-Zélande où il rencontre Ambre également sur place dans le cadre d'un Permis Vacances Travail. Alors que leurs permis expirent, c'est naturellement que leur voyage se prolonge, à deux cette fois, en Amérique du Sud. La question du budget sera réglée grâce aux semaines qu'ils passeront comme volontaires pour des missions ponctuelles, ce qui leur laissera largement le temps d'explorer ce continent, à pied entre autres.

Pour marcher, s'il ne fallait retenir qu'un pays, ce serait le Pérou. Ils ont passé deux mois à Cuzco comme volontaires dans une agence de voyages, Inkas Destination. Leur mission, réaliser des vidéos de promotion de leurs randonnées : trop de chance ! Au Pérou, ils ont passé près de vingt-deux jours sur les sentiers des Andes et notamment sur les treks de Choquequirao, du tour de l'Ausangate et de Santa Cruz.

TREK DE CHOQUEQUIRAO

43 km | D+ 4 150 m | 4 jours

Mi-juin, aux alentours de 5 heures avec leurs sacs de 15 kilos, ils montent dans un bus qui les dépose à San Pedro de Cachora, point de départ du trek. Objectif ? La cité inca de Choquequirao, très semblable au Machu Picchu mais bien

moins fréquentée. Depuis Cachora, ils ont atteint les terrasses de cette cité perchée à 3150 mètres d'altitude en deux jours en passant par les impressionnantes gorges du rio Apurimac. Un pont permet de les traverser mais avant cela il faut descendre puis remonter les 1600 mètres de dénivélés du canyon ! Ambre et Nicolas accordent une journée à la visite de la cité mais, avec toutes les terrasses à monter et descendre, la visite n'est pas de tout repos... Le lendemain, ils se mettent en route pour deux autres journées chargées en dénivélés avant d'arriver à Yanama. Pour eux, le dernier jour est incontestablement le plus marquant. La végétation est luxuriante et, entre deux arbres, les points de vue sur les sommets environnants sont à couper le souffle. Après le col de San Juan et ses 4150 mètres d'altitude, une nouvelle vallée idyllique s'ouvre. « Nous avons l'impression d'avoir été projetés dans un décor de film. La descente est douce, les oiseaux gazouillent, la vallée est très fleurie et les montagnes aux sommets glacés sont toujours là, en fond. Le village de Yanama arrive presque trop vite. » Un véritable havre de paix, calme et charmant à l'écart de tout, qu'il faut malgré tout quitter.

TOUR DE L'AUSANGATE

65 km | D+ 2 700 m | 5 jours

Deux semaines plus tard, c'est reparti mais direction le Sud-Est, vers l'Ausangate. Avec un bus toujours matinal, Ambre et Nicolas quittent Cuzco pour prendre la route transocéanique jusqu'au village de Tinki. Inaugurée en 2013, cette fameuse route a tiré un trait d'asphalte entre Santos, port brésilien proche de São Paulo et les villes portuaires du Sud du Pérou comme Ilo ou Matarani. Elle a permis de faire tomber la barrière des Andes pour connecter l'intérieur des deux pays et faciliter le transport de marchandises brésiliennes vers l'Asie ●●●



SUR LE CHEMIN DE CHOQUEQUIRAO 1600 mètres à descendre... et à remonter pour traverser le canyon.

KAZAKHSTAN

LE PLEIN DE NATURE

On l'imagine plat et aride, gorgé de pétrole : c'est oublier ses richesses naturelles spectaculaires et variées qui en font un pays prometteur pour nos prochains raids. Repérage en images.