





En haut de l’aiguillette

Alors qu’il redescend d’un bivouac au bord du lac Blanc, Marc Brulard aperçoit cette jeune femme qui s’apprête à descendre de l’aiguillette d’Argentière, dans le massif des aiguilles Rouges, près de Chamonix. Un timing idéal car il est à la hauteur parfaite pour immortaliser la scène. Une fois en bas, il passera au pied de la voie pour pouvoir adresser la photo à sa grimpeuse. Une belle surprise montagnarde.

LE PHOTOGRAPHE

Vivant dans les Alpes-Maritimes, **Marc Brulard** est ingénieur dans l’industrie spatiale et passionné par l’image que ce soit la photo, la vidéo ou le dessin. Souhaitant devenir un jour professionnel, il ne manque jamais une occasion d’embarquer son matériel en montagne lorsqu’il part pour une sortie escalade, canyoning, VTT ou slackline.

 marcbrulard.com
 [MarcBrulard](https://www.instagram.com/MarcBrulard)

CANON EOS 5D III – 4-70MM – 1/640 SEC – 100 ISO

LE VERCORS EN SKI-PULKA

UN GOÛT DE FRANCE SAUVAGE

La Laponie est trop loin ?
Bienvenue dans le Vercors
et ses espaces immaculés.

▼ FACE AU MONT AIGUILLE
Comme un point de mire qui
marque le raid du début à la fin.



La fine couche de neige tombée cette nuit et le froid vif rendent la chaussée de la D7 bien plus glissante que prévue. Il y a une heure à peine, nous avons quitté les avenues humides de Grenoble. La montée au col de Menée se fait au pas dans un silence tendu : ce serait dommage qu'un pépin automobile retarde le raid, prévu depuis trois mois maintenant. Voilà enfin le tunnel du col de Menée, comme un passage initiatique vers le monde nouveau qui nous attend. Adieu Chichilianne, le Trièves et l'auto-route A51, bienvenue dans un Vercors sauvage, aux petits airs de Rocheuses américaines : les parois saupoudrées de

À la sortie d'un
bosquet, surgit
le mont Aiguille,
splendide sous sa
meringue de neige

blanc qui surplombent la route du vallon de Combeau évoquent aussi les Dolomites. Au programme, trois jours et deux nuits en autonomie sur les hauts plateaux du Vercors, perchés au Sud du massif, avec notre guide, Pierre. Et une initiation à la randonnée en ski pulka. Pulka ? Ce sont ces barquettes que l'on voit tirées sur la neige dans les reportages sur l'Antarctique ou le grand Nord. Pas la peine d'aller aussi loin pour profiter de ces engins rudimentaires mais bien pratiques : on y met un peu tout ce qu'on veut, en tout cas tout ce dont on a besoin pour bivouaquer : tentes, couchages, nourriture, réchaud, carburant... Il y aura trois pulkas pour notre groupe de six skieurs : deux raisonnables de trente kilos et une, plus impressionnante, de soixante qui hérite illico du surnom de « Monstro », la baleine vorace de Pinocchio. Le premier contact est très positif : sur les dernières pentes du vallon de ●●●

ALIMENTATION

Cet hiver, on soupe !

Le bon vieux potage redevient tendance : Clea et Clémence revisitent l'exercice à coups d'ingrédients nouveaux. Recettes et conseils.

Quand il fait froid dehors, quoi de mieux qu'une bonne soupe pour se réchauffer ? Mais quelle soupe ? Tout le monde connaît la soupe de grand-mère : oignons, pommes de terre, légumes du jardin avec beurre, crème ou fromage. Pour bousculer ce classique, Clea, bloggeuse, et Clémence, créatrice culinaire, ont écrit à quatre mains plus de cent recettes pour se faire du bien.

Vos soupes ont-elles une particularité ?

Clémence L'élément central est le légume bio de saison. Utiliser les produits du moment, c'est du bon sens mais également cohérent avec nos besoins : des agrumes et leurs vitamines en hiver et plutôt des tomates et leur lycopène pour aider à se protéger du soleil l'été.

Clea À ces légumes, on ajoute nos ingrédients fétiches qui donnent un vrai « plus » par rapport à une soupe traditionnelle. Les purées d'oléagineux apportent de l'énergie et du bon gras. Le miso, soja transformé, facilite la digestion. Les graines sont riches en minéraux...

Vous suggérez que vos soupes sont bonnes pour le corps...

Clea Les ingrédients que nous utilisons comme succédanés aux ingrédients traditionnels permettent d'avoir des soupes avec un indice glycémique plus bas : elles se digèrent donc mieux. Par exemple, au lieu de mettre une pomme de terre, nous allons plutôt miser sur des flocons d'avoine ou de la patate douce. Au lieu de mettre du beurre ou de la crème, on utilise

des purées d'oléagineux ou du lait végétal. C'est aussi bon en goût et plus facile à digérer.

Clémence Pour les sportifs, cela permet d'avoir un repas très réhydratant. Nos recettes avec des légumineuses, des céréales complètes ou des protéines végétales apportent tout ce qu'il faut au corps pour lui donner l'énergie nécessaire aux efforts sans encombrer et fatiguer son système digestif.

Quand consommez-vous ces soupes ?

Clea Ce n'est pas une entrée mais vraiment l'élément central d'un repas léger. Les légumes associés aux oléagineux et protéines végétales apportées par le miso par exemple font de la soupe un repas qui apporte au corps tout ce dont il a besoin. Pour le déjeuner, on peut piocher dans des recettes avec des nouilles ou des légumineuses pour un plat encore plus complet.

Clémence De mon côté, ce livre a changé ma façon de consommer les soupes. J'en consomme maintenant toute l'année : je fais beaucoup de soupes crues ou de gaspachos l'été et ma palette d'idées pour l'hiver s'est étendue. Et une soupe peut aussi se préparer à l'avance et se garder deux, voire trois jours. Au-delà, les nutriments et le goût ne sont plus aussi bons...

Quels sont vos ingrédients fétiches ?

Clea Je ne peux pas me passer de la purée d'amande blanche qui s'accorde si bien avec les légumes verts.

Clémence Au quotidien, je fais surtout des recettes qui associent légume unique et oléagineux. Mes duos préférées sont chou-fleur et cacahuète, céleri-rave et amande ou butternut et noix de cajou.



▲ CLEA ET CLÉMENCE La passion de la cuisine végétale.

Avez-vous des astuces pour ne jamais rater une soupe ?

Clea La règle d'or est de la faire cuire à basse température le moins longtemps possible pour respecter les légumes. Je mets de l'eau juste à hauteur et les ingrédients cuisent à l'étouffée pendant une vingtaine de minutes. Après, il suffit de prendre les ingrédients et les mixer en ajoutant petit à petit l'eau de cuisson ou du lait végétal.

Clémence Les bonnes astuces sont aussi dans ce qu'on ajoute à sa préparation : pensez aux aromates, aux herbes et aux épices pour le goût, utilisez un bon bouillon bio et n'hésitez pas à ajouter des toppings comme des crackers, des graines ou des toasts de légumes. Ça rend la soupe plus festive : le plat est plus attirant pour les enfants. ■



LA RECETTE

VELOUTÉ DE POTIMARRON À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 1 potimarron (environ 1 kg) ■ 1 oignon jaune ■ 25 g de beurre de cacao ■ 1 orange
- 1 cube de bouillon végétal ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 g de pâte de cacao cru (ou 8 fèves ou 2 c. à soupe de poudre)

Préparation

- Brossez l'écorce du potimarron, puis le faire cuire au four à 180 °C pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre (vérifier en le transperçant avec la lame d'un couteau). Laisser tiédir, ouvrir en deux et ôter les graines. Sans l'éplucher, couper la chair en morceaux.
- Émincer l'oignon et le faire blondir dans l'huile d'olive. Ajouter le potimarron et le zeste de l'orange et faire revenir pendant 3 minutes en remuant.
- Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon cube et laisser mijoter 20 minutes à couvert.
- Mixer longuement avec le jus de l'orange afin d'obtenir un velouté lisse et onctueux, saler, poivrer et répartir dans des bols. Parsemer de copeaux de pâte de cacao cru (ou bien de fèves concassées ou de poudre tamisée).



DES SOUPES QUI NOUS FONT DU BIEN
Clémence Catz & Clea
Éd. La Plage
252 pages, 25 €

VUE DU CIEL

Quiz

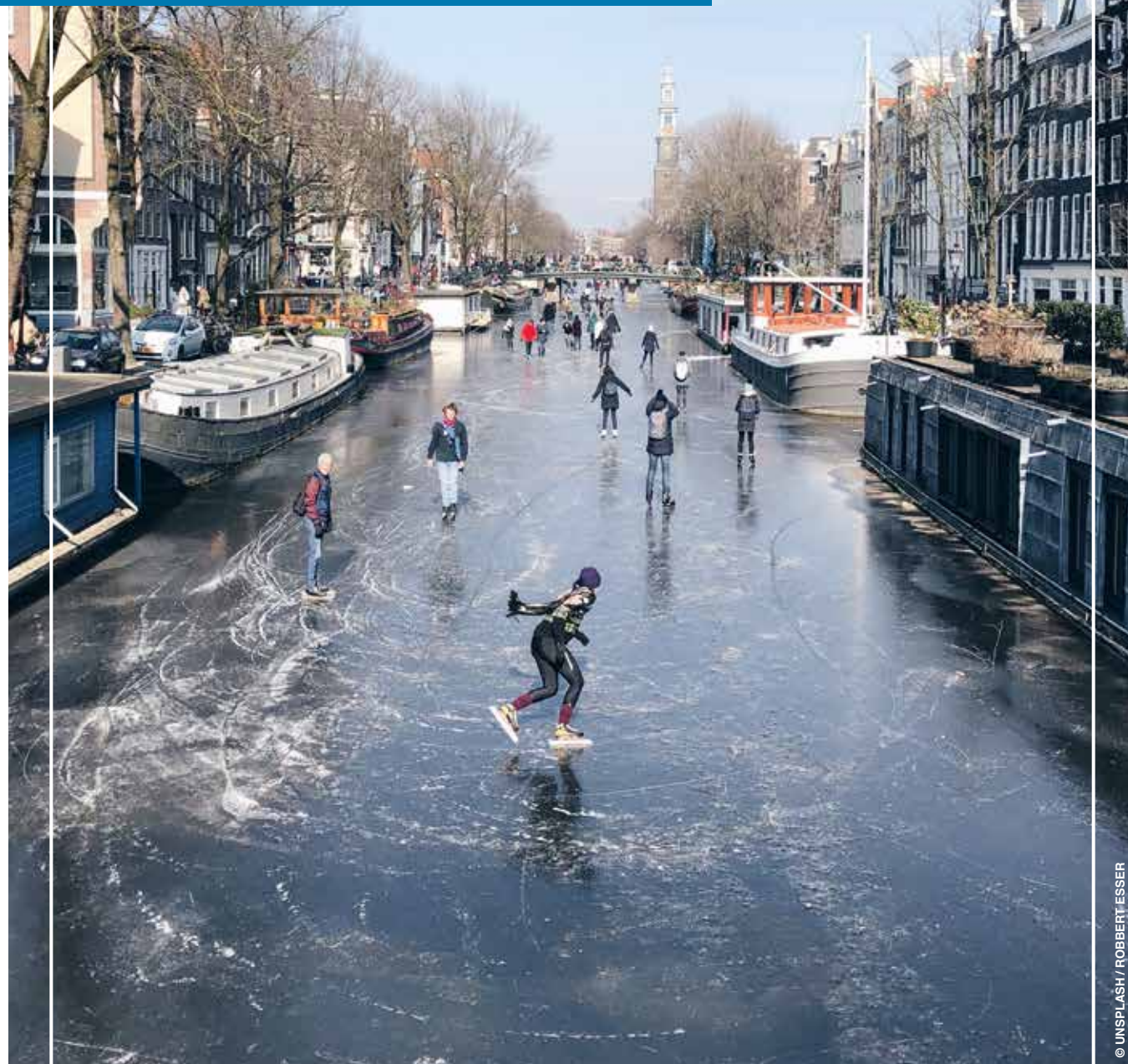
© GOOGLE / IMAGE LANDSAT / COPERNICUS

? Saurez-vous reconnaître ces îles ?

► Résultat p.119

AMSTERDAM

UNE VILLE AUTREMENT



© UNSPLASH / ROBERT ESSER

Rando, vélo, kayak : la métropole la plus cool d'Europe a l'air faite pour OutdoorGo ! Il y a mille manières de visiter cette ville pas comme les autres.

PÉDALER

Avec ses 165 canaux et près de 1300 ponts, Amsterdam se visite aussi bien sur l'eau que depuis la terre ferme. Mais pour se fondre dans le paysage, c'est en enfourchant un vélo qu'il faut parcourir la cité. Dans la capitale néerlandaise, c'est le moyen de transport le plus populaire grâce aux 400 kilomètres de pistes cyclables qui sillonnent la ville. On compte plus de 600 000 vélos pour 850 000 habitants ! Louez un vélo dès votre arrivée pour vos déplacements dans la ville et ses alentours. Avec sa taille humaine, son profil extrêmement plat, ses très nombreuses pistes cyclables et ses automobilistes compréhensifs, Amsterdam se parcourt en deux roues de manière pratique, sûre et très agréable. À vélo, tous les centres d'intérêt sont à moins de vingt minutes de la place centrale du Dam. La location coûte environ dix euros par jour et la plupart des loueurs proposent de livrer votre vélo directement à votre hôtel. Précision utile : les vélos néerlandais sont généralement équipés de freins avec rétropédalage. Il faut donc pédaler vers l'arrière pour freiner. Rien de compliqué mais il vaut mieux l'avoir en tête et s'entraîner au démarrage.

Avec votre vélo, vous pourrez visiter le centre-ville mais surtout partir explorer les environs de la ville. Au Nord-Ouest, le **port d'Amsterdam** ainsi que l'ancien chantier naval **NDSM** reconverti en une immense pépinière artistique où les projets foisonnent, une vraie petite ville à l'intérieur de la ville où il faut prendre



© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

son temps pour flâner. À l'Est, les îles **Java** et **KNSM** valent le détour pour les fans d'architecture urbaine et moderne. Depuis quelques années, les entrepôts qui s'y trouvaient sont réhabilités en logements, magasins et cafés tendance. Juste en-dessous, les îles de **Zeeburg** et

de **Borneo** sont étonnantes avec leurs maisons individuelles imbriquées comme des dominos. Pour retrouver un peu de verdure, le **Flevopark** est très mignon et idéal pour un pique-nique ou une baignade dans le lac. Il vous fera passer par le quartier indien d'Amsterdam pour le rejoindre. Enfin, à l'Ouest, le **Westerpark** avec ses canaux, ses arbres mais aussi ses bâtiments en briquettes rouges et ses marchés fait également partie des endroits où il fait bon pédaler.

Tous ces quartiers peuvent se visiter seul mais de nombreux opérateurs proposent des visites en français avec un guide comme **Amsterdam Vélo**. Cela vous évitera d'avoir le nez dans la carte et vous permettra d'en apprendre un peu plus sur la cité, son histoire et son évolution.

💬 **Bastien** « Notre guide était vraiment passionné par sa ville et plein d'humour. Chaque arrêt était riche de découvertes. C'est une bonne entrée en matière avant d'aller se perdre dans les rues. Petit plus : les vélos sont top ! »



© ADOBE STOCK



▲ DANS LA MONTÉE DU KEMMELBERG, EN BELGIQUE Quelques pavés pour se mettre en jambes.

LONGUE DISTANCE

«Comment j'ai couru la plus longue course VTT de France»



JEANNE LEPOIX

Jeanne, 30 ans, a toujours eu la passion du vélo. En région parisienne où elle habite, elle "vélotaffe" à raison de 30km chaque jour. GR65, Lubéron, Vosges, Jura, Islande...

Elle et son compagnon ont beaucoup pratiqué le voyage à vélo. Depuis un an et demi, elle a découvert le concept du *bikepacking*, le voyage à vélo minimaliste. Cette graphiste travaille pour Alltricks.com, un distributeur en ligne spécialiste du vélo, du running et de l'outdoor. Elle a terminé la French Divide en 12 jours et demi.

Le 4 août, 128 cyclistes ont quitté Bray-Dunes, pour traverser la France des chemins du Nord au Sud. Cette course un peu folle, c'est la French Divide. Jeanne en était.

La French Divide est-elle une course de VTT? Ça dépend des années. Reliant les frontières belge et espagnole sur un itinéraire constitué - en 2018 - à 82% de chemins, elle est ouverte aux participants roulant en VTT ou en gravelbike. La difficulté de l'itinéraire, le degré de technicité des chemins parcourus peuvent varier d'une année à l'autre. En tout cas, la formule de cette jeune course (c'était la troisième édition cette année) impose l'autonomie: les participants voyagent en *bikepacking*, c'est-à-dire en transportant leur matériel et leur ravitaillement. Jeanne nous raconte sa course dont elle arrivée officiellement 23^{ème} sur 126 : sur la French Divide, pas de classement, on court d'abord pour le fun et l'amitié...

Qu'est-ce qui vous a amenée vers le *bikepacking*?

Au départ, je faisais surtout du VTT. Il y a un an et demi, j'ai acheté un vélo de route. Comme je travaille chez Alltricks, une société qui vend des vélos et des accessoires, je voulais élargir ma culture. J'ai alors découvert qu'on pouvait faire de très grandes distances à vélo : 200 voire 300 kilomètres d'une traite. C'est comme ça que je me suis fait un petit cercle d'amis dans l'ultra distance. C'est vraiment une nouvelle façon de voyager à vélo. Avant, j'avais l'habitude d'avoir de grosses sacoches à l'arrière. Là, on emporte le minimum. Cela n'a plus rien à voir avec l'approche « tout confort » du cyclo-tou-

« Il n'y avait pas de journée facile. En moyenne, 3 000 mètres de dénivelé et 170 kilomètres quotidiens. »

risme classique. Ce minimalisme me faisait même peur au début mais, finalement, on prend goût à cette légèreté. L'esprit est également différent : on privilégie l'endurance sur la performance.

Il y a de plus en plus d'épreuves de ce type. Pourquoi avoir choisi la French Divide?

J'avais déjà couru la Born to Ride l'année précédente. J'ai connu la French Divide grâce à un ancien collègue qui a participé aux deux premières éditions. Leur communication sur Internet était très attractive : ça donnait vraiment envie d'y aller. Alors, en 2018, je n'ai pas hésité. Au départ, je me suis inscrite seule. Mais grâce aux réseaux sociaux et comme le monde du vélo est finalement assez petit, des groupes se sont créés. J'ai ainsi pu discuter avec les participants parisiens et les rejoindre pour de petites journées d'entraînement. Finalement, si j'ai cliqué seule sur le bouton d'inscription, le jour du départ, je connaissais déjà une quarantaine de coureurs. C'était d'ailleurs rigolo de se rencontrer après tous ces échanges virtuels.

Quelle préparation faut-il pour une course comme celle-ci?

Je n'ai pas vraiment changé ma pratique habituelle. C'est à dire que je vais tous les jours au travail à vélo, ce qui représente 30 kilomètres aller-retour. Les week-ends, je vais régulièrement faire une sortie. J'ai peut-être participé un peu plus que d'habitude à des événements longue distance mais mon kilométrage annuel n'a pas augmenté. Cela dit, pour être claire, participer à la French Divide nécessite d'avoir beaucoup de kilomètres dans les jambes. En ce qui me concerne, c'est variable selon les années : l'an dernier, j'ai fait beaucoup de route, je suis montée à 15 000 kilomètres. Cette année, je n'ai fait que du VTT et j'étais à 8 000. Avant de s'élancer, il est également primordial de faire une ou deux sorties longues de trois à six jours en configuration course pour

tester ses équipements et son organisation. Personnellement, j'ai fait cinq jours dans le massif Central et deux week-ends. Ce sont des tests qui m'ont été vraiment utiles pour ajuster la composition de mon paquetage.

Comment était le parcours?

C'était un parfait mélange de tout ce que l'on peut trouver comme paysages dans notre pays : les pavés du Nord, le relief des Ardennes, la traversée des vignes de Bourgogne, l'incroyable parc naturel régional du Morvan, les volcans d'Auvergne... Et encore : le Lot, le Gers, très différents, très rocailleux, avant de finalement arriver aux Pyrénées. C'était un parcours bien équilibré, avec des montées dès le début, contrairement aux années

précédentes. Il n'y avait pas de journée facile mais l'effort était régulier. En moyenne, on était à 3 000 mètres de dénivelé et 170 à 180 kilomètres quotidiens. C'était aussi un parcours très varié : des parties roulantes, des parties avec portage, des petites routes, des cailloux... Les conditions de course sont également extraordinaires : se lever avec le soleil, se coucher avec le soleil, et simplement rouler dans de magnifiques paysages, c'était formidable. Il fallait juste bien gérer l'hydratation : je consommais huit litres par jour.

Comment avez-vous géré votre autonomie?

Sur la French Divide, nous n'avons pas le droit de réserver les hébergements avant de partir, pas le droit non plus d'être assisté par quelqu'un qui s'occupe de nous sur la route. Mais, pendant l'épreuve, on peut faire ce qu'on veut : réserver un hôtel, manger au resto... Comme je suis une habituée des voyages à vélo très programmés, je me suis fait une liste des villages où il pouvait y avoir une boulangerie. Je savais donc quand faire des réserves. Certains participants, eux, partent complètement à l'aventure. Pour le couchage, avec les longues jour- ●●●

▼ LA FRENCH DIVIDE

L'itinéraire de cette course sans assistance reprend une partie du GR65. Les concurrents sont autonomes, suivis par un tracker. Ils ont 15 jours pour arriver et doivent se présenter à trois points de rendez-vous intermédiaires.

2 200 kilomètres

126 participants dont **9** femmes

40% de «finishers», pas de classement officiel

290 € Le tarif d'inscription (220€ si l'on possède déjà son propre tracker)



PHOTOS DE BENOIST CLOUET

BÊTES DE FROID

- 34° l'hiver, une nuit polaire de 160 jours... Des animaux ont su s'adapter aux terribles conditions arctiques. Leur force et leur grâce fascinent le photographe Benoist Clouet qui a confié à OutdoorGo! ses meilleures images.

