

Voir la vidéo



Arrivée au bivouac

Partis deux jours pour tenter en VTT l'ascension du pic de Thou (2 743 m), Alexis et sa compagne Fanny sont arrivés en fin de journée au bord d'un des lacs de Consaterre, au pied de la crête du même nom, dans les Hautes-Pyrénées. Après 1 200 mètres de dénivelés avec 30 kilos de matériel chacun, ce bivouac de fin d'automne était particulièrement apaisant. Petite déception : le pic ne passait pas. Alexis a dû se rabattre sur l'antécime d'une autre crête...

LE PHOTOGRAPHE

Connu pour ses exploits vertigineux à VTT ou en ski alpinisme, Alexis Righetti aime trouver et descendre des lignes encore jamais pratiquées dont il rapporte des images spectaculaires. Le travail de prise de vue est partagé avec ses coéquipiers, comme ici Fanny Boissieras qui pilotait le drone.

alexisrighetti Alexis Righetti

DESTINATIONS

ÎLES DE RÊVE

6 CONCENTRÉS DE NATURE À DÉCOUVRIR

▲ LA PLAGE DES GRANDS SABLES
À GROIX Des sites et des hommes
préservés par l'insularité.

ÎLE DE GROIX

France
14,8 km²
2 250 habitants

NUKU HIVA

Polynésie française
339 km²
3 000 habitants

ÎLE D'ELBE

Italie
224 km²
32 000 habitants

ÎLE DE MULL

Royaume-Uni
875 km²
2 700 habitants

LA PALMA

Espagne
706 km²
87 000 habitants

GÉORGIE DU SUD

Royaume-Uni
3 755 km²
30 habitants

1 Groix, pépite du Morbihan

Il suffit de 45 petites minutes de bateau pour se retrouver ailleurs et découvrir le charme préservé de Groix. Des criques aux villages, tout y est bon à voir et à faire.

Avec seulement quinze kilomètres carrés, Groix n'est souvent qu'une simple excursion à la journée dans le programme des touristes de passage dans le Morbihan. Prendre le temps d'y passer au moins une nuit permet de découvrir une autre facette de l'île, bien plus sauvage et calme. Entre le dernier ferry de l'après-midi et le premier du lendemain, l'île n'appartient plus qu'à une poignée de chanceux : vous et les 2 500 Groisillons, le joli nom des îliens de Groix. Deux ou trois jours sur place, c'est juste le temps qu'il faut pour réellement explorer et profiter des nombreux recoins de l'île bretonne. On peut alors se perdre sans stress entre le sentier côtier et les nombreux chemins qui quadrillent l'île et traversent ses dix-sept petits hameaux. Au programme : des landes à bruyère, des plages de sable blanc, des criques nichées entre deux falaises, des petits ports et leurs bateaux de pêche ou de plaisance, des sites mégalithiques ou encore des phares perchés sur leurs pointes... avec toujours cette incroyable sensation d'être seul au bout du monde.

Pascal Jouneau connaît bien l'île pour y être déjà allé plusieurs fois en kayak mais également à pied. Pour lui, elle a autant de visages qu'il y a de saisons et de configurations météo possibles. « Je reviens souvent sur les îles que j'ai

Entre le dernier ferry de l'après-midi et le premier du lendemain, l'île n'appartient qu'à une poignée de chanceux



découvertes en kayak pour y passer deux ou trois jours à pied. Groix n'a pas échappé à la règle. Les deux modes de transport sont vraiment complémentaires. En étant terrien ou navigateur, on n'a pas du tout accès aux mêmes points de vue ni aux mêmes lieux. A pied, j'ai découvert une autre île que depuis mon kayak. » Alors qu'il reste à hauteur d'eau lorsqu'il navigue, il a décidé de littéralement prendre de la hauteur pour son séjour terrestre en dormant dans les nids (sorte de tentes rondes dans les arbres) du Parcabout, dans le bois Grao. Une nuit insolite qu'il recommande...

À pied, les 27 kilomètres du sentier côtier permettent de faire le tour de l'île en longeant la côte. Les bons marcheurs pourront les boucler en une seule journée mais pourquoi se presser ? Prenez le temps de savourer les paysages en étalant cette boucle sur deux jours. Depuis Port Tudy où accoste le ferry, partez en direction de l'Ouest vers la pointe de Pen Men. Dans le sens antihoraire, la boucle a l'avantage de se terminer par la fameuse plage convexe des Grands Sables où il fera bon piquer une tête après deux journées de marche. Pour dormir, vous pourrez planter discrètement votre tente au Sud de l'île avant Locmaria, près des hameaux de Ker Béthanie ou de Locqueltas. Si vous préférez un logement en dur, il est aussi possible de remonter vers le Bourg après le trou de l'Enfer et dormir dans un hôtel ou un gîte. Le premier jour, vous passerez notamment par Port Lay qui fait partie des trois endroits préférés de Pascal sur l'île.



© FANCH GALVEL

Pas vraiment bretonne

Originale et étonnante, la géologie de Groix laisse penser que l'île ne s'est pas détachée de la Bretagne, pourtant si proche... Indice : le granite abonde sur le continent alors qu'il n'y en a aucune trace à Groix. L'île serait un bout de croûte océanique remonté à la surface lors du chevauchement de deux plaques terrestres. Le phénomène a formé, il y a 400 millions d'années, un massif montagneux. Certaines roches au sein de ce massif dont les fameux schistes bleus de l'île (photo) ont été modifiées par les conditions de température et de pression. La montagne qui recouvrait Groix a ensuite été arasée par le lent processus de l'érosion laissant apparaître les fameux schistes. Groix serait ainsi aujourd'hui le socle à ciel ouvert d'une montagne disparue...



« C'est un tout petit port, vraiment joli. On a l'impression d'arriver dans un port miniature avec ces petits bateaux colorés et tous ces cordages qui passent partout ! Une fois au fond du port, le coin respire le calme et la sérénité. À marée haute comme à marée basse, c'est un super endroit ! ». La première moitié du chemin passe également au pied du Grand Phare, perché au-dessus d'impressionnantes falaises aux roches noires sur lesquelles la houle s'écrase. Puis il attaque la côte Sud de l'île jusqu'au trou de l'Enfer. Au fond de cette faille, se trouve une grotte où il se raconte qu'un monstre vivait, hantant la côte en automne et en hiver et provoquant de nombreux naufrages. Au printemps, il quittait Groix, sans que personne ne sache pourquoi. Une année, il n'est plus jamais revenu. Ouf... Le lendemain, le programme est plus doux avec une côte moins escarpée. Le sentier passe le long de nombreuses criques avant d'arriver sur les grandes plages de sable blanc de l'Est et de remonter doucement vers Port Tudy. Vous retrouverez alors l'animation du port avec ses commerces, ses cafés et son ballet incessant de bateaux. ●●●

◀ LE TROU DE L'ENFER
Une grotte impressionnante creusée dans une faille de la côte Sud.

Alors que la côte se visite à pied, le vélo offre la possibilité de profiter de l'intérieur de l'île en se baladant le long des cinquante kilomètres de sentiers qui y ont été aménagés et balisés. L'île est globalement plate mais méfiez-vous car, comme souvent en Bretagne, les chemins montent et descendent un peu... et en permanence. Pédaler sur ces chemins, c'est aussi l'occasion de traverser les villages et d'y rencontrer des locaux qui aiment parler de leur île. Quelhuit est particulièrement typique de l'île et de la région avec ses petites ruelles sinueuses et ses maisons de pierre aux volets bleus.

Groix est un terrain de jeu formidable pour pagayer ! Si vous avez déjà un peu d'expérience en kayak de mer et un week-end devant vous, le tour de l'île est parfait pour une initiation à l'itinérance au ras de l'eau car la traversée depuis le continent est relativement courte (3 miles nautiques soit une heure de navigation). La dernière fois que Pascal s'y est rendu, c'était d'ailleurs avec deux amis kayakistes qui n'avaient jamais fait de randonnée. Le tour de Groix peut se faire dans les deux sens. Pascal

Vincent « C'est une de mes îles préférées. Pour un week-end rando, c'est génial. Il existe différents types d'hébergement, individuels ou collectifs. Moi, je mettrais en avant le VVF qui offre un service de qualité ainsi que l'originalité de l'auberge de jeunesse qui vous propose soit de venir y planter votre tente, soit de dormir dans des blockhaus. »



▲ **BALADE À VÉLO** Le moyen idéal de faire connaissance avec l'île.

et ses amis l'ont fait dans le sens antihoraire pour passer la pointe de Pen Men et sa forte houle en début de journée. De plus, il y a peu de points de débarquement possibles sur la partie Ouest de la côte Sud, plus escarpée : mieux vaut y être le matin qu'en milieu de journée quand la fatigue se fait sentir. Et pour avoir une idée de votre rythme, si vous partez en mode contemplatif pour une balade tranquille, Pascal considère qu'un kayak avance à trois nœuds. « Avec cette vitesse moyenne, cela me laisse le temps de m'arrêter, de profiter de la nature qui m'entoure et de prendre des photos ». Partis vers 10h30 du continent depuis la plage de Kerroch, la première pause de la journée se fera après deux heures de navigation à Port Saint Nicolas, l'endroit favori de Pascal sur l'île. « Au fond d'un

petit fjord vallonné de Groix, ce port a un côté verdoyant, sauvage et tranquille qui tranche avec les falaises noires de cette partie de la côte. Caché derrière le rocher de la Vache, on peut facilement le rater... mais ce serait dommage ! Avec ses deux anses, l'endroit est extra pour une pause pique-nique pendant laquelle on peut monter sur les hauteurs du fjord pour se dérouiller les jambes et profiter d'un chouette point de vue. » En reprenant leur route et après une courte pause à Locmaria, le groupe a encore de l'énergie et décide de passer la fameuse pointe des Chats, redoutée des marins, dès le premier jour. L'endroit est très sauvage mais peut être dangereux à cause de ses vagues déferlantes. Mieux vaut donc la contourner loin de la côte. « De l'autre côté de la pointe, nous avons

▼ **EN KAYAK, RETOUR PAR LES COURREAUX DE GROIX** Accessible, varié : un spot idéal pour s'initier à l'itinérance à la pagaie.



repéré deux petites criques sympa sur la carte et surtout nous savions qu'un bivouac dans cette zone-là serait moins exposé au vent, donc plus agréable. Nous n'avons pas regretté ce petit effort supplémentaire : notre spot de bivouac était parfait. Je ne me lasse d'ailleurs jamais de ces moments extraordinaires. Que ce soit le soir ou le matin, les lumières sont généralement superbes et le calme perturbé uniquement par nous-mêmes. Ce sont des moments hors du temps où l'on se sent privilégié. Et pas besoin d'aller bien loin de chez soi. Au bivouac, on déconnecte pour profiter de la nature et de ses amis. » En plus d'un bon dîner, les quatre amis feront la rencontre des propriétaires du terrain d'à côté. Sympathiques et bienveillants, ils sont surtout impressionnés par cette aventure qui se passe juste au bout de leur jardin. C'est aussi un bon côté de l'itinérance en kayak : cela fait rêver les gens. Qui sait, depuis leur rencontre avec Pascal, ils sont peut-être partis eux aussi pour faire le tour de Groix ou d'une île voisine ?

En mode rase-cailloux
Le lendemain une fois le bivouac plié, les kayaks chargés et remis à l'eau, on reprend la pagaie en mode rase-cailloux pour explorer la côte, ses passes et ses criques. Direction Port Tudy et son animation pour une petite pause café avant de se remettre dans son kayak et aller pique-niquer. Après un tour à ne pas rater dans le charmant Port Lay, l'équipe fait halte à Port Melin pour le déjeuner. Ici, il est possible de faire une sympathique balade qui monte au sommet d'un barrage d'où la vue est superbe. Par temps dégagé, on distingue très bien le continent. Il est déjà temps de reprendre le chemin retour en longeant encore un peu la côte vers le sémaphore avant d'entamer la traversée retour vers Kerroch. Une fois leurs embarcations remontées sur la plage, les quatre amis sont ravis de leur aventure. Et les deux novices ont hâte de recommencer. « Malgré sa petite taille, Groix est une île très variée qui déclenche souvent l'effet *wahou*. Nous n'en avons pas vu cette fois-ci mais en kayak, il est possible de croiser des bancs de dauphins ou des phoques. C'est vraiment sympa d'être à leur hauteur... Quoi qu'il arrive, on revient forcément avec de beaux souvenirs du tour de Groix. » ■

Sidonie Delaporte

PRATIQUE

QUAND ?

Toute l'année avec des plaisirs qui évoluent selon les saisons... L'île est sauvage à l'automne et en hiver. Plus fréquentée de mai et septembre. Pensez à emporter votre maillot de bain et un bon coupe-vent.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Février	5°	10°	9
Mai	10°	17°	6
Août	15°	21°	5
Octobre	12°	17°	8

À Groix – Le Bourg

Y ALLER

Depuis Lorient, la traversée dure 45 minutes. La Compagnie Océane dessert l'île toute l'année avec cinq AR quotidiens en basse saison et une dizaine d'avril à septembre (15€/personne). Escal'Ouest et Laïta Croisières proposent aussi des traversées. Lorient est à 1h30 de vol de Lyon ou Toulouse et 3 heures de train de Paris.

LE TRUC

Partir avec un horaire des marées dans votre téléphone ou votre poche. Outil indispensable pour tout séjour en Bretagne, notamment si des sorties sur l'eau sont au programme.

AVEC QUI ?

Pas besoin d'être accompagné pour profiter de Groix. Seule exception : faites appel à un guide comme Camino Kayak (environ 200€ les deux jours) ou à un ami

expérimenté, si vous souhaitez rejoindre l'île en kayak.

DORMIR

Le camping de Groix est ouvert de fin avril à fin septembre et le bivouac est toléré. Hôtels, gîtes et appartements sont également possibles mais pensez à réserver à l'avance, surtout l'été. Parcabout propose des nids perchés en haut d'un arbre pour 2 personnes (100€/nuit).

BOUGER

Pas besoin de voiture : trois lignes de bus desservent l'île toute l'année mais (presque) tout peut se faire à pied ou à vélo sur des itinéraires balisés. Le sentier côtier est réservé aux piétons. Sur le port, Coconut's ou Au Vélo Vert louent VTT et vélos électriques.

BLOG

Le récit du tour de l'île en kayak sur www.randonnees-kayak.fr

LA COURSE

La Groisillonne

Une course familiale et décontractée, ambiance îlienne garantie :
Parcours adultes 5, 10 ou 18 km
Parcours enfants 1 ou 2 km
Date 9 juin 2019
Participants 300
www.la-groisillonne.bzh

www.outdoorgo.com/groix/



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

6 Nuku Hiva : belle et dure à la fois

Qui n’a pas rêvé des Marquises ? Des premiers marins à aborder l’île à Jacques Brel venu s’y réfugier avec passion, elles attirent les aventuriers romantiques. Sous les palmiers, un monde à part.

Une île du bout du monde. Comptez au bas mot une trentaine d’heures de voyage pour pouvoir découvrir derrière votre hublot les contours de Nuku Hiva. Quant au budget... Administrativement, nous sommes en Polynésie française, mais oubliez lagons, vahinés et plages de sable blanc : les Marquises s’élèvent, raides et fières, au-dessus des flots du Pacifique. De leurs origines volcaniques, elles tirent leurs côtes découpées et leurs reliefs escarpés traversés de vallées profondes. Volcaniques aussi, les colonnes de basalte sombres et spectaculaires qui surplombent les quelques plages de l’île. De leur position tropicale, les Marquises ont hérité d’un manteau végétal fourni et varié, tout en subtiles nuances de vert, et d’un climat très chaud que l’humidité peut parfois rendre difficile à supporter. Nuku Hiva est la principale des quatorze

îles qui composent l’archipel, très étendu. C’est la plus peuplée - mais si peu : 3 000 habitants - et la « capitale » de l’archipel. Les touristes sont une espèce rare sauf à l’occasion de l’arrivée d’un paquebot de croisière ou du passage, une quinzaine de fois dans l’année, de l’*Aranui 5*, un cargo de luxe qui profite du ravitaillement de l’archipel pour promener ses visiteurs d’une île à l’autre.

 Vous êtes seuls ou presque pour vous livrer à l’exploration de Nuku Hiva. A pied d’abord : de nombreux chemins, souvent ardu, permettent d’accéder aux trésors de l’île : la vertigineuse chute d’eau de Vaipo qui tombe du plateau, 350 mètres plus haut, dans l’étroite vallée de Hakau, accessible depuis la côte ; la plage de Anaho, la seule dotée d’un récif et donc garantie sans requin à laquelle on accède après une marche

musclée d’une bonne heure ; la baie de Hatiheu et ses spectaculaires pics de basalte ; la cote Ouest, râpée, qui contraste avec la luxuriance de l’Est de l’île ; l’étonnant plateau de Toovii, planté de résineux avec ses allures de petite Suisse que vaches et chevaux arpentent en tout liberté. Pour vous guider dans cet environnement spectaculaire mais complexe, c’est Teikiteetini Kimi qu’il vous faut : un Marquisien baroudeur qui connaît son île comme sa poche.

 Nouveau : on peut louer des vélos électriques sur l’île. Vus les dénivelés et la chaleur, ce n’est pas du luxe. Romain Rodriguez et e-Bike Nuku Hiva proposent depuis juin dernier des tours accompagnés, au guidon de modèles Lapierre ou Haibike, à la journée ou la demi-journée avec transferts en pick-up sur les différents points de départ.

▼ **FACE À LA BAIE D’AAKAPA** Les dénivelés sont soutenus mais les points de vue exceptionnels.



On plonge aussi ici pour voir des raies manta, des requins marteau ou des dauphins

 D’autres manières de découvrir l’île ? A cheval : les chevaux sont nombreux aux Marquises. Les cavaliers pourront monter un des petits chevaux chiliens de Nui qui propose de vous emmener en bivouac. On plonge aussi ici pour voir des raies manta, des requins marteau ou des dauphins. Mais l’activité est réservée aux plongeurs avertis car il n’y a pas encore d’encadrement assuré au club local. Et pourquoi pas une partie de pêche dans le Pacifique ? Les pêcheurs de Taiohae accueillent volontiers des visiteurs à bord. Il y a même sur Nuku Hiva un spot de parapente ! Restent enfin - surtout - les Marquisiens : la réputation de gentillesse des îliens n’est pas usurpée. Proliges et cool, ils adorent partager l’histoire de leur île, un poisson grillé ou leurs parties de chasse au cochon sauvage... Mais attention : quand ils se remettent dans leur peau de guerrier pour effectuer un *haka* intense, les tatouages ne font plus rire et remonte à la surface l’histoire violente de la « Terre des Hommes ». Ils sont à l’image de leur île, beaux et durs à la fois. ■

Le Juste des îles

Juin 1923. Lorsque le jeune docteur Louis Rollin, 36 ans, s’installe aux Marquises, l’archipel compte moins de 3000 habitants. La population était estimée à 80 000 personnes lors du voyage de James Cook, 150 ans plus tôt... Le peuple marquisien agonise, décimé par les maladies et l’alcool importés par ses visiteurs européens. Louis Rollin arrivera à enrayer cet ethnocide en arpentant inlassablement l’archipel pour y populariser des mesures d’hygiène. Les Marquisiens sont aujourd’hui près de 10 000. Il était temps.



PRATIQUE

QUAND ?
Surtout de septembre à novembre. Même s’il fait toujours chaud aux Marquises, cette période est la moins humide.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Janvier	23°	31°	10
Avril	24°	31°	11
Août	22°	29°	11
Octobre	23°	30°	9

À Taiohae

Y ALLER

Pas de vol direct depuis la France, transit obligatoire par Tahiti. Vols **Air France** via Los Angeles (22h, environ 1 600 €), **Air Tahiti Nui** (idem) ou **Frenchbee** via San Francisco (22h, environ 1 200 €). Pour Nuku Hiva, vols depuis Faa avec **Air Tahiti** (600 € AR). Il existe un Pass inter-îles, de 750 € (2 îles) à 900 € (4 îles).

LE TRUC

Emportez votre attirail **anti-moustiques** (répulsif, filet de tête...) pour vous protéger de l’inférieur « nono ».

AVEC QUI ?

Des voyageurs proposent des circuits Marquises incluant des randonnées sur les îles : Nomade Adventure (24 j., 9 000 €) ou Tamera (21 j., 8 000 €). Sur place, Richard Dean (**Temarama Tour**, tours 4x4) ou **Teikiteetini Kimi** (randonnées) proposent des visites de l’île avec des randonnées adaptées. Circuits VTT électriques pour 4 personnes max avec **e-Bike Nuku Hiva** à la journée (80 € / vélo) ou à la demi-journée (60 € / vélo).

EN SOLO ?

Se rendre seul à Nuku Hiva ne pose aucun souci. En revanche, y randonner demande l’assistance d’un guide.

BUDGET

Un voyage de rêve mais aussi de luxe : la vie est très chère en Polynésie française. En comptant sur les pensions, les gîtes et sur l’hospitalité marquisienne, vous pouvez vous rattraper (un peu) sur le logement.

DORMIR

Optez pour un **gîte** ou une **pension** pour être au plus près de la vie marquisienne. Plusieurs sont proposés sur AirBnB (à partir de 60 €). Plutôt hôtel (de luxe) ? Ce sera le **Keikahanui Nuku Hiva Pearl Lodge** avec piscine et vue imprenable sur la baie de Taiohae.

 www.outdoorgo.com/marquises/

▼ **Le tatouage est né aux Marquises.**



NUTRITION

Alimentaire, mon cher grimpeur

Le grimpeur, voilà un client compliqué : impitoyable sur la diététique, exigeant sur l'aspect pratique, regardant sur le budget et attentif au goût. En créant 70 recettes pour ces athlètes hors normes, Judith et Aurore veulent satisfaire 100% des sportifs.

L'une est diététicienne du sport (Aurore) et l'autre cheffe (Judith). En s'appuyant sur leurs savoir-faire mais aussi sur de nombreux témoignages de grimpeurs, Aurore Vial et Judith Melka ont mis au point soixante-dix recettes pour tous les moments de la vie d'un sportif : petit déjeuner, repas avant ou après une sortie mais aussi pique-nique, collation ou hydratation. À consommer à la maison ou en paroi.

Pourquoi avoir écrit pour les grimpeurs ?

Aurore Vial Nous voulions écrire un livre pour sportifs. Nous nous sommes concentrés sur l'escalade car c'est un sport en plein essor pour lequel il n'existait pas d'ouvrage de cuisine alors que les grimpeurs se posent beaucoup de questions à ce sujet tant au niveau de la diététique que de l'aspect pratique : ce n'est pas évident de bien manger quand on est dans une paroi.

Judith Melka Le livre fait de nombreux clin d'œil aux grimpeurs mais il n'est pas exclusif de cette pratique ! Les recettes peuvent servir à tous les sportifs et certaines se prêtent bien au bivouac ou à une sortie VTT où le poids, l'emballage, le transport ou encore la consistance sont importants. Plusieurs coureurs ont d'ailleurs utilisé nos recettes sur le trail des Templiers cette année.

Êtes-vous allées grimper pour tester vos recettes ?

Judith Je fais surtout de la danse classique donc pas vraiment... Mais si j'ai besoin d'un coup de boost, j'utilise les en-cas pré-



▲ JUDITH ET AURORE À L'ŒUVRE Quand diététique ne rime pas avec famélique.

effort du livre avant un cours de danse. **Aurore** Je vis au pied des volcans d'Auvergne, j'ai donc de nombreuses opportunités : je fais de l'escalade, mais en toute modestie, juste pour le plaisir. Je fais aussi du VTT, de la randonnée ou des raquettes. De nombreuses recettes viennent d'ailleurs de mon expérience du terrain. Cela me permet de concevoir des produits faciles à utiliser et que l'on supporte bien pendant un effort comme nos compotes.

Ces recettes ont été créées pour le livre ?

Aurore Oui, elles ont été pensées pour respecter trois contraintes : les besoins nutritionnels, les aspects pratico-pratiques de la grimpe et le goût car nous ne voulions pas écrire un livre de graines sans matière grasse !

Judith C'est sur cet aspect que j'apporte ma touche. Aurore me donne les apports à respecter et je les habille pour les transformer en délicieux petits plats diététiques. Et « diététique » ne veut pas dire triste.

C'est quelque chose que j'ai découvert avec Aurore : bien manger, c'est bon !

Comment bien manger outdoor ?

Judith Pour le bivouac, on peut tailler ses légumes à l'avance ou faire cuire son plat avant de partir pour n'avoir qu'à le réchauffer. C'est une question d'organisation.

Aurore Dans le livre, il y a aussi des recettes faciles à transporter dans un pochon en tissu ou une gourde.

Le livre est plein de bons conseils. S'il ne fallait en retenir qu'un ?

Aurore Il n'y a pas de secret : si on veut prendre en main son alimentation, il faut acheter des aliments bruts et les cuisiner. Il faut arrêter d'attendre une solution miracle !

Judith Et rappeler que ce n'est pas si compliqué ni plus cher. C'est surtout une histoire d'envie, d'organisation et d'habitude. On ne peut pas s'y mettre un jour de temps en temps car il faut avoir un fond de placard et un fond de frigo pour éviter de tout recommencer à chaque fois. ■



LA CUISINE À BLOC
Aurore Vial
et Judith Melka
Éd. Amphora, 2018
160 pages, 27,50€

© DRONESTUDIO POUR LE YÉTI

LA RECETTE

PETIT DÉJEUNER DU QUOTIDIEN

CRUMP' EGG

POUR 8 À 10 PIÈCES | Préparation 10 min | Cuisson 10 à 12 min | Repos 1h | Cotation 6a

Ingrédients

■ 250g de farine T65 ■ ½ sachet de levure de boulanger déshydratée ■ ½ c. à café de bicarbonate alimentaire ou de levure chimique ■ 1 c. à café de sucre en poudre ■ ¼ de c. à café de sel ■ 17 cl de lait demi-écrémé ou végétal (riz, soja...) ■ 18 cl d'eau ■ 1 trait d'huile plate (tournesol ou pépin de raisin) pour la cuisson ■ 1 œuf extra-frais par convive ■ Sel et poivre du moulin

Préparation

- Mélanger la farine, les deux levures (ou levure et bicarbonate), le sucre et le sel, dans un saladier.
- Faire tiédir légèrement le lait avec l'eau. Verser petit à petit les liquides sur les poudres, en fouettant.
- Laisser lever pendant 1 heure minimum à température ambiante. Ne plus mélanger la pâte. On peut conserver cette pâte 4 jours sans problème, au frais (la rallonger avec une goutte d'eau si nécessaire).
- Démarrer la cuisson à feu vif. Graisser des cercles à pâtisserie (diam. 8 cm), les déposer sur la poêle légèrement huilée, faire chauffer à vide.
- Quand la poêle est chaude, verser une petite louche de pâte dans chaque cercle, sur une épaisseur d'un peu plus de 1 cm, puis baisser le feu au minimum. Laisser cuire doucement (jusqu'à 10 minutes) – il va se former des « trous » – jusqu'à ce que le dessus du crumpet soit presque « sec ».
- Casser l'œuf – sans crever le jaune – dans le cercle, sur le crumpet, assaisonner et couvrir (avec une sous-tasse par exemple). Continuer la cuisson à feu très doux, jusqu'à ce que le blanc soit pris. Servir tiède.



Les meilleures races de chiens pour les randonnées

En pleine nature, tout ce qui a quatre pattes ne fait pas l'affaire. Le profil du bon compagnon de randonnée est même assez restrictif. Voici sept champions de l'outdoor.

Grands ou petits, endurants ou nerveux... Il existe un grand nombre de races de chiens dont les aptitudes à l'effort physique diffèrent. Au sein de chacune d'elles, les individus ont tous leur personnalité propre et, stimulés par un maître motivé, de petits chiens au physique peu favorable peuvent montrer des capacités à l'effort surprenantes. Il existe tout de même de grands principes : les chiens de taille moyenne, avec un museau allongé et un poil ni trop long ni trop court sont en général les mieux adaptés aux activités sportives et notamment à l'endurance. Comme nous le précise Jean Camalet, vétérinaire à Thiais, « les trop gros chiens peuvent souffrir de pathologies articulaires liées à l'effort et sont souvent moins endurants. Les chiens brachycéphales comme le bouledogue français, qui ont un museau large et court, ont généralement des capacités respiratoires moindres. » Mais au-delà de la race et de ses caractéristiques, lorsqu'on randonne avec un chien, il est important de bien connaître sa personnalité : certains chiens n'aiment pas l'eau, d'autres ont le vertige... Faites donc des sorties tests avant de vous engager sur un voyage au long cours. Cela pourra également lui servir d'entraînement. « Même si leurs capacités d'endurance sont naturellement meilleures que les nôtres et que nous allons normalement nous fatiguer plus vite qu'eux, il est utile de prévoir des sorties régulières et spécifiques pour entraîner son chien à l'effort », confirme le Dr Camalet.

Pendant la randonnée, connaître son chien, c'est aussi évaluer son niveau de fatigue et savoir quand il faut s'arrêter. « Chez le chien, l'évacuation de la chaleur se fait par la ventilation. Lorsqu'il halète, cela ne veut pas forcément dire qu'il est fatigué mais simplement qu'il « transpire ». En revanche, si sa motivation baisse, si son comportement change, s'il est plus terne, cela peut être un signe. Ça s'est déjà vu : lors d'un jeu trop intense, des chiens peuvent s'épuiser jusqu'à en mourir. » ■



■ LE HUSKY SIBÉRIEN Gentil et costaud

Race très ancienne, le husky sibérien viendrait de l'extrême Orient, du peuple tchouktche. Deux mille ans avant notre ère, ce peuple d'éleveurs de rennes sélectionnait les chiens pour leur capacité de trait et leur sociabilité. C'est pourquoi les huskies possèdent un caractère doux et sont réputés comme d'excellents compagnons pour les enfants. Chiens de traîneaux, leur endurance et leur rapidité permettent d'accompagner leur maître dans n'importe quelle activité de nature.

... **Hélène** « Une fois que Taïko a eu l'âge (NDLR : à partir de 8 mois), on a commencé la rando en lâcher et la cani-rando. En lâcher, c'était magique : on le voit tellement heureux ! Mais en cani-rando, c'est bien aussi car on partage tout avec lui : l'effort, les sensations... »



■ LE BORDER COLLIE Obéissant et vif

Née aux confins de l'Ecosse et de l'Angleterre il y a environ deux siècles, la race des border collies fait partie des chiens de troupeaux sélectionnés pour rassembler le bétail. De ce travail, ils ont hérité une grande intelligence et une excellente capacité à comprendre les ordres de leur maître. Quant à leur souplesse et leur vivacité, elles leur permettent de s'illustrer régulièrement dans les concours d'« agility » (parcours d'obstacles sous la conduite du maître).

... **Stéphanie** « Nous randonnons avec Iliade depuis qu'elle a deux mois. À neuf mois, nous avons fait sa première grosse rando : trois jours avec 1 000 mètres de D+ par étape. Au retour, elle a fait deux jours de sieste, mais elle a très bien tenu. »

... **Jérémy** « Je fais du VTT sportif depuis longtemps. J'ai voulu partager ce plaisir avec Urban, mon labrador. J'ai d'abord pensé au caniVTT. Mais pour débiter, on s'est simplement lancé dans des balades où il courrait à côté du vélo, sans être accroché. Très vite, il a compris comment se positionner pour ne pas me gêner. Il s'est éclaté, et moi aussi. »



■ LE LABRADOR RETRIEVER À l'aise dans l'eau

C'est l'une des races les plus répandues au monde. Le labrador trouve son origine au Royaume-Uni où les chiens de Terre-Neuve qui aidaient les marins à la pêche ont été croisés avec des chiens de chasse anglais. Ils doivent leur succès à leur tempérament docile, joueur et sans doute aussi à leur bonne bouille. Si la terminologie officielle de la race les désigne comme « retriever », c'est qu'ils sont d'excellents « chiens de rapport », dressés à rapporter le gibier aux chasseurs. Leur poil imperméable et leurs pattes palmées les rendent très à l'aise dans l'eau.

■ LE BERGER AUSTRALIEN Incrévable et sociable

Sélectionné pour garder les troupeaux, le berger australien possède les qualités des chiens de berger : endurance, agilité, sociabilité. Il a besoin de beaucoup se dépenser et sera très à l'aise pour accompagner son maître en trail, cani-cross ou cani-VTT. Malgré son nom, ses origines sont basques, région où la présence de ses ancêtres remonte à plusieurs siècles. Plus tard, des Basques ayant émigré en Australie l'ont popularisé dans ce pays d'élevage de moutons. Mais ce n'est que lors d'une nouvelle migration de Basques aux États-Unis que ces chiens ont hérité du nom d'« australian sheperd », berger australien ou « aussie ».



... **Gaëlle** « Quand Baxter a eu un an, on a commencé les cours d'initiation à l'agility (NDLR : parcours d'obstacle où le chien évolue en liberté sous la direction de son maître). C'est vraiment une activité dans laquelle il s'éclate beaucoup. Et moi, je dois apprendre à le suivre plus rapidement ! »

■ LE BRAQUE ALLEMAND À POIL COURT Endurant et posé

Comme son nom l'indique, ce chien vient d'Allemagne. Au XIX^{ème} siècle, ses proches ancêtres eurent un grand succès dans les cours princières du pays où furent définis les standards de la race. Chien d'arrêt (c'est-à-dire éduqué à débusquer le gibier), le braque allemand possède une grande endurance. Ce sont des chiens qui auront besoin de beaucoup d'exercice. D'un caractère équilibré, ils ne craignent pas les enfants.



... **Gaëlle** « J'ai un braque à poil court. Je cours trois à quatre fois par semaine de dix à trente kilomètres. À 11 km/h, qui est à peu près mon allure d'endurance, il ne court même pas ! Il est adorable avec ma petite fille. Son seul inconvénient : c'est un chien de chasse qui a eu besoin d'une longue éducation pour maîtriser son côté fofou. »

EN CHIFFRES

L'orque

2

L'orque, également appelé épaulard, est l'un des cétacés les plus reconnaissables avec son aileron dorsal noir et effilé qui peut atteindre 2 mètres. L'aileron des mâles est plus large et plus haut que celui des femelles de presque un mètre. Il présente une forme pointue et triangulaire, alors que celui des femelles est incurvé, en forme de faux.

160

Les orques parcourent parfois jusqu'à 160 kilomètres en une journée, mais peuvent être vues dans une même zone pendant un mois ou plus. Parfois, les orques s'aventurent en eau douce : on en a observées jusqu'à 160 kilomètres des côtes dans le fleuve Columbia aux États-Unis.

360°

L'orque est présente dans toutes les mers et océans du globe, des régions arctiques et antarctiques jusqu'aux mers tropicales. On dit même qu'après l'homme, c'est le mammifère vivant dans le plus d'endroits différents au monde. Elle a tout de même une préférence pour les eaux côtières tempérées froides (Japon, Alaska...) ou l'Antarctique ce qui explique qu'elle soit plus rare en Méditerranée ou le long du littoral atlantique français. En Europe, on la trouve plutôt au large des îles Féroé et de l'Islande ainsi qu'en Norvège.

70

L'orque a besoin de 70 kilos de nourriture par jour : elle se nourrit de poissons, d'oiseaux de mer, de manchots, de phoques, de dauphins, de lions de mer, de marsouins et aussi d'autres cétacés. Ce superprédateur, qui ne se connaît aucun ennemi naturel, est l'un des rares cétacés à s'attaquer à d'autres mammifères marins.

60

Les orques évoluent en groupes de 5 à 60 individus dirigés par la doyenne des femelles. Elles peuvent vocaliser sans cesse et chaque groupe peut être reconnu par son dialecte. Certaines populations sont composées de plusieurs familles qui sont parmi les plus stables de toutes les espèces animales. L'orque communique à l'aide de cliquetis d'écholocation émanant du sonar placé au-dessus de son crâne dans une partie appelée melon, mais aussi de cris, de grincements et de sifflements.

45

L'orque se déplace à une vitesse moyenne de 6 à 10 km/h mais peut atteindre en chasse des pointes de 45 km/h.

260

Ses plongées en apnée peuvent durer de 4 à 10 minutes et atteindre 260 m de profondeur.

20

Il faut 20 ans d'apprentissage pour qu'une orque maîtrise les techniques de chasse sophistiquées de la race. Les orques chassent notamment en rôdant très près des plages, et en utilisant une technique d'échouage. Lorsque des phoques ont été repérés sur le rivage, l'orque s'approche furtivement en se déplaçant parallèlement à la berge tout en cachant son aileron dorsal puis se propulse en dehors de l'eau pour capturer une proie. L'orque est une des rares espèces qui transmet son savoir aux générations suivantes. Des scientifiques ont souvent observé des orques femelles enseigner l'échouage volontaire à des groupes de jeunes orques.

100

L'espérance de vie est estimée à 50 ans pour les femelles et 30 ans pour les mâles. La longévité maximale est de 90 ans pour les femelles et de 60 ans pour les mâles. Seule une faible proportion d'orques sauvages atteignent ces âges. Quelques rares orques sauvages étudiées par les scientifiques ont atteint de surprenants records de longévité : Granny J2, matriarche au large de la Colombie-Britannique, est morte centenaire.

5

Jusqu'à l'âge de 40 ans, la femelle pourra donner naissance à un seul petit tous les 5 ans. La maturité sexuelle des mâles intervient au bout de 15 ans tandis que celle des femelles arrive à 13 ans. La période de gestation dure de 16 à 17 mois. La mère allaite son « veau » pendant plus d'un an et le sevrage intervient au plus tard à la fin de la seconde année.

▲ GROUPES D'ORQUES AU LARGE DU KAMTCHATKA Un mammifère présent aux quatre coins de la planète.

CONSEILS

6 astuces pour (enfin) bien se servir de sa montre connectée

Ce concentré d'intelligence au poignet coûte fort cher. Et pourtant nous utilisons ces engins sophistiqués très en dessous de leurs capacités. Six exemples pour faire mieux.

1 Pour choisir les données qui s'affichent

Distance, durée, dénivelé, vitesse instantanée, vitesse moyenne ou même vitesse ascensionnelle... Selon que vous êtes un pratiquant amateur ou confirmé, vous n'avez pas besoin de consulter les mêmes informations. Vous pouvez choisir vos données préférées en créant ou modifiant des « profils », terme généralement utilisé par les marques dans les menus de leurs produits. Ces profils sont constitués d'une à plusieurs pages sur lesquelles on peut afficher un nombre lui aussi paramétrable de données (rarement plus de quatre). C'est également via ces profils que vous pourrez modifier des réglages comme l'affichage de la vitesse en minute par kilomètre ou en kilomètre/heure. Selon les montres, les profils peuvent être paramétrés directement sur la montre ou bien via ordinateur ou smartphone.

● **Polar M430** Connecter la montre à l'ordinateur → L'application Polar Flow s'ouvre → Cliquer sur l'identifiant de votre compte en haut à droite (il apparaît si vous êtes bien connecté à votre compte Polar) → Dans le menu qui apparaît, sélectionner « Profils sportifs » → Cliquer sur le bouton « Ajouter un profil » ou modifier un profil existant en cliquant dessus.

▲ **Garmin 935 XT** Sur la montre, aller dans le menu « Paramètres » puis dans « Activités et Applications » → Choisir le profil à modifier puis « Paramètres du profil » → Il est possible de rajouter des pages de données (jusqu'à dix) et des données (près de quatre-vingt). Ce paramétrage est également possible depuis l'ordinateur.

▲ **Suunto Spartan Trainer** Via la montre, avec les touches de navigation se rendre sur le profil d'une activité → Dans l'activité, sélectionner « Options ». Via l'application Movescount sur



Suunto Spartan Trainer Wrist HR ▲

Poids	56 g
Autonomie	10 h avec GPS activé en mode normal
Autres fonctionnalités	Écran couleur
Notre avis	Dotée d'une image plus élitiste que ses concurrents, la marque finlandaise propose avec ce modèle une première incursion sur un segment de prix plus contenu. Une réussite.

280 €

l'ordinateur → Dans le menu déroulant accessible via l'icône du compte utilisateur en haut à droite, choisir « Équipements » → Sélectionner sa montre puis aller dans « Modes sportifs » → Il est alors possible de modifier un profil existant ou d'en ajouter un nouveau.

Les trois modèles étudiés

Impossible de donner tous les modes d'emploi des montres GPS-cardio du marché. Pour réaliser ce dossier, nous avons donc sélectionné trois modèles populaires possédant un capteur de fréquence cardiaque en plus de la fonction GPS. Mais les réglages sont souvent similaires ou proches pour les différents modèles d'une même marque.



Polar M430 ●

Poids	51 g
Autonomie	8 h avec GPS activé en mode normal
Autres fonctionnalités	Écran monochrome
Notre avis	Une montre simple dotée d'un excellent rapport qualité/prix.

200 €

... **Jérôme, Polar M400** « La synchronisation avec Android me permet de piloter ma musique sur Spotify sans sortir mon téléphone. »

Il faut d'abord et avant tout déterminer ce dont on a réellement besoin dans sa pratique sportive



Garmin 935 XT ▲

Poids	49 g
Autonomie	24 h avec GPS activé en mode normal
Autres fonctionnalités	Wifi, écran couleur, capteur
Notre avis	Si elle ne possède pas le verre Saphir et la construction robuste de la série Fenix, cette montre offre les mêmes fonctionnalités pour moins cher.

450 €

... **Valérie, Suunto Ambit 2 HR** « Pour la course d'orientation, j'utilise sur ma montre l'application Meters Counter qui permet de compter les mètres parcourus à partir d'un point. Cette fonction très pratique permet de se diriger facilement sur le terrain en repérant les distances à parcourir sur la carte entre deux points. »

2 Pour se servir de sa montre comme d'un GPS

Certaines montres GPS peuvent tout à fait remplacer un smartphone ou un bon vieux GPS pour s'orienter sur une randonnée ou un trail long. Elles permettent en effet de suivre un trajet que l'on aura créé via l'application associée ou importé sous la forme d'un fichier au format .gpx. Cette option n'est pas toujours disponible sur les modèles d'entrée de gamme. Quant aux autres, attention toute de même à la taille de l'écran qui limite la lisibilité de la navigation.

● Pas proposée sur le modèle testé, cette fonctionnalité devrait être disponible lors de la prochaine mise à jour logicielle de la Vantage M, le modèle haut de gamme de la marque Polar.

▲ Sur la montre, sélectionner un profil d'activité → Dans le menu « Options », sélectionner « Navigation » et choisir le parcours souhaité. On aura préalablement transféré un parcours vers la montre, soit en le créant dans l'application Garmin Connect, soit en le copiant directement sous forme de fichier .gpx dans le répertoire « New Files » de la montre lorsqu'elle est connectée à l'ordinateur.

▲ Lorsque la montre est connectée à l'ordinateur, ouvrir l'application Movescount → Dans l'onglet « Carte », cliquer sur l'icône « Carte » en haut à gauche → L'outil de création de cartes apparaît, cliquer sur l'icône bleue « + » en bas à gauche pour créer un nouvel itinéraire. Il est alors proposé de le faire manuellement ou d'importer un fichier .gpx pour créer l'itinéraire. Sur la montre, sélectionner une activité puis descendre dans le menu « Option » → Allez à « Navigation » puis « Itinéraires » → Il ne reste qu'à choisir le parcours que vous souhaitez suivre. À noter : dans l'onglet « Carte » de Movescount, on peut choisir l'option « Carte de chaleur ». Cet outil de création d'itinéraires affiche alors les parcours les plus fréquentés par les utilisateurs de montres Suunto. Pratique pour vérifier qu'un tronçon est vraiment praticable.

... **Alexandre, Garmin Fenix 3 HR Saphir** « Bien attendre que le signal GPS soit "au vert" avant de lancer l'activité afin que les données ne soient pas faussées. »

3 Pour augmenter l'autonomie de la batterie

L'autonomie d'une montre GPS, surtout si elle est dotée d'un capteur de fréquence cardiaque, est très inférieure à celle d'une montre classique. Compter une vingtaine d'heures maximum si ces deux fonctions sont activées. Il existe cependant des stratégies pour espacer les recharges. L'une d'elles consiste à diminuer la fréquence de relevé des points GPS. La trace ensuite restituée sera moins précise mais, pour certaines activités comme la randonnée, ce n'est pas gênant.

D'autres astuces permettent également d'augmenter l'autonomie de la montre : vous pouvez par exemple désactiver (ou éviter d'activer) la connexion Bluetooth avec le smartphone ou bien la fonction ANT+ qui connecte la montre avec des accessoires (capteur abdominal de fréquence cardiaque, capteur de pédalage...). Certains modèles de montre possèdent également un « Mode avion » qui coupe toute communication sans-fil.

Enfin, vous pouvez également jouer sur le rétro-éclairage de l'écran en le réduisant ou en le coupant complètement.

● Sur la montre, aller dans « Réglages » puis « Profils Sport » → Choisir ensuite une activité → Sélectionner « Enreg. GPS » : en naviguant vers le bas, il est possible de choisir entre « Haute précision », « Précision moyenne » et « Economie d'énergie séance longue ».

▲ Se rendre dans les paramètres d'un profil (voir point 1) → Dans le menu « GPS », choisir ensuite entre « GPS + Glonass » (plus précis), « Normal » (GPS seul), « UltraTrac » (point GPS toutes les 30 secondes, plus économe) ou carrément « Désactivé ».

▲ Lorsque la montre est connectée à l'ordinateur, via l'application Movescount, naviguer dans le menu comme pour modifier un profil. Il est alors proposé de définir l'intervalle d'acquisition du GPS : « Meilleur » (environ toutes les secondes), « Bon » (toutes les 5 s), « Ok » (toutes les 60 s) ou « Off » (arrêt). ●●●



▲ DEVANT LA CRÊTE DU QUEYRELLIN Les pieds au bord du lac du Châtelard.

RANDONNÉE

Trek à trois au mont Thabor

C'était leur première itinérance en famille. Véronique et Emmanuel ont emmené leur fille Camille marcher et camper pendant une semaine dans le massif des Cerces. Une expérience enthousiasmante et concluante : « À l'arrivée, nous étions fiers et heureux. »

Une des plus belles surprises de leur randonnée a été l'accueil des personnes qu'ils ont croisées sur les chemins, au bivouac ou en refuge. « Le regard des gens est incroyable quand on marche avec une petite fille. Il est bienveillant et admiratif. Ils s'arrêtent pour venir l'encourager car ils sont souvent impressionnés. Ça fait plaisir aux parents mais surtout ça donnait chaque fois un coup de boost à Camille ! » Fin août, Véronique et Emmanuel Delarivière ont décidé de se lancer dans leur

premier trek en itinérance avec Camille, leur fille de 10 ans. Les Delarivière ne sont pas des novices de la marche : ils randonnent dès qu'ils peuvent en montagne pendant les vacances ou chez eux, dans le Nord, le reste de l'année. Le relief y est plutôt plat donc ce n'est ni le même effort ni le même plaisir mais cela fait toujours du bien de prendre l'air en famille. Camille marche depuis qu'elle a 4 ans avec des programmes adaptés à son âge. Ils connaissent bien les refuges et leur sympathique promiscuité mais ils

trouvent que les nuits y sont rarement réparatrices. C'est pourquoi ils avaient envie de partir à l'aventure en optant pour le bivouac en semi-autonomie. Semi, car ils portent petits déjeuners, goûters et dîners mais achètent leurs déjeuners en refuge. Pour cette première expérience, Véronique a préparé en détail leur itinéraire : les étapes sont déterminées à l'avance en tenant compte des distances et des dénivelés ainsi que des refuges et points d'eau qu'ils croiseront en chemin. « Tra-

vailler notre itinéraire avait deux avantages : mieux vivre les imprévus qui arrivent forcément pendant un trek d'une semaine et pouvoir m'évader depuis chez nous avant même de partir. » Pour être sûrs d'être en bonne condition physique, ils ont passé la semaine précédant leur trek à La Grave, dans le massif des Écrins, d'où ils ont rayonné en étoile. Cerise sur le gâteau, la météo était de leur côté ! L'expérience a donc été encore plus belle que ce qu'ils avaient imaginé. Une fois le tour bouclé, Camille a avoué avoir adoré. Pourtant elle n'était pas vraiment emballée quand ses parents lui ont proposé cette drôle d'idée de vacances. Quelques promesses ont permis de la convaincre même si elle était encore loin d'être enthousiaste... Les pauses crêpes-Coca en refuge, la possibilité de voir des animaux, la toilette minimaliste ou encore le camping avec piscine après le trek ont fini par la convaincre. Jour J. La petite famille se gare en face de l'office du tourisme de la station de Valmeinier : c'est parti pour sept jours de marche autour du mont Thabor. Première grosse claque ? Le poids du sac. « Dès les premiers pas, on s'est tous dit "Wahou, qu'est-ce que c'est lourd !" », se souvient Emmanuel. Enfin, on se l'est dit à nous-mêmes et en gardant le sourire pour éviter de déstabiliser les autres... Avec Véronique, on portait environ quinze kilos chacun et le sac de Camille devait faire quatre kilos. C'est déjà beaucoup pour son poids plume. Après une journée et mille mètres de dénivelés, on a bien compris pourquoi les randonneurs en autonomie marchent à un pas tout doux. »

Leurs deux journées suivantes sont plutôt courtes ce qui leur permet de faire des pauses photos, de chercher des animaux à la jumelle et surtout de trouver leur rythme de marche... Un rythme un peu trop lent pour Camille qui prend souvent de l'avance et attend tranquillement ses parents au col suivant.

« Dès les premiers pas après le départ, on s'est tous dit : Wahou, qu'est-ce que c'est lourd ! »

► QUI SONT-ILS ?

La famille Delarivière habite Nieppe, une ville du Nord située à une vingtaine de kilomètres de Lille. **Véronique**, 38 ans, travaille dans la fonction publique territoriale. **Emmanuel**, 45 ans, est photographe pour le département communication d'un service public. Il s'occupe aussi d'un club photo. On l'aura compris l'image, c'est son truc, tout comme la randonnée et les voyages. Leur fille de 10 ans, **Camille**, est rentrée en CM2 en septembre.

www.byming.fr

La troisième étape est un peu plus sportive avec le mont Thabor et ses 3178 mètres au programme. Ce sera le troisième sommet de plus de 3000 mètres de Camille, après la pointe de l'Observatoire (Vanoise, 3015 m) grimpée à 7 ans et le mont Pelat (Alpes de Haute-Provence, 3050 m) à 8. La journée démarre avec une belle surprise au petit déjeuner : depuis les bords du lac Peyron, ils aperçoivent deux chamois qui se baladent un peu plus haut. L'ascension est assez technique car l'équilibre est perturbé par le poids du sac mais la vue au sommet est époustouflante. « Le panorama à 360° est exceptionnel : massif des Cerces, massif des Ecrins et la Meije. Avec le temps dégagé que nous avons, c'était un régal pour les yeux ! » La descente est ensuite très progressive jusqu'aux Granges de la vallée Etroite, très fréquentées par les marcheurs. En fin de journée, les randonneurs d'un jour ont disparu et il est facile de trouver un coin tranquille pour monter la tente. Après cette longue journée, ils s'offrent un dîner au refuge Terzo Alpini, tout proche.

L'étape du lendemain est assez courte jusqu'au camping de Névache où ils installent leur tente juste avant que l'orage éclate. Le chemin en fond de vallée, à travers les bois, tranche avec celui de la veille. Après le col des Thuers apparaît l'aiguille Rouge et les randonneurs qui partent pour son ascension. Après coup, leur seul regret était d'avoir opté sous l'orage pour un camping sans grand charme. Quitte à être dans le village, ils auraient dû aller jusqu'à celui situé près du centre historique qui a bien plus de cachet.

Après le village, le sentier longe la rivière de la Clarée, bordée par de nombreux groseilliers : un délice pour les gourmands. La montée est ensuite assez abrupte jusqu'au refuge du Chardonnet où le gardien a un magnifique



ENTRETIEN

« À Madagascar, il faut laisser davantage qu'un bon souvenir »

L'écrivain-voyageur Alexandre Poussin, sa femme, Sonia, et leurs deux enfants (Philaé et Ulysse, 9 et 6 ans au moment du départ) reviennent d'un voyage de quatre ans à Madagascar qu'ils ont parcouru avec une charrette à zébus. Confidences d'un *vazaha* pas comme les autres.

Une petite vallée formée par un affluent de l'Yvette : havre discret, enclave de calme à deux pas de la frénésie de la capitale. C'est là, à l'orée, d'un grand jardin planté d'arbres majestueux que se trouve la maison des Poussin : Alexandre, Sonia et leurs deux enfants. Collections entomologiques, carte ancienne de l'Afrique, beaux meubles. Cette gentilhommière bicentenaire est à l'image de ses propriétaires : imprégnée d'un charme romantique. Joyeusement accueilli par le chien Mario, on prend place dans le bureau d'Alexandre, ancien compagnon de route de Sylvain Tesson, auteur d'un best-seller de la marche, *Africa Trek*, et de retour d'un voyage à pied et en famille de quatre ans à Madagascar.

Vous avez parcouru à pied des milliers de kilomètres. Lorsque vous êtes en France, quelles sont les activités de nature que vous pratiquez ?

Beaucoup de marche évidemment. Mais nous n'avons pas beaucoup de temps ici. Parce qu'il y a les livres à faire, les conférences à préparer... Notre vie s'organise en phases : durant nos voyages, nous sommes à 100% outdoor et puis en France, c'est autre chose. Ça ne nous empêche pas, comme tous les Français, de partir à la mer, à la montagne... Au quotidien, heureusement, j'ai mon chien Mario qui m'oblige à marcher au moins une heure par jour. Ici, en Chevreuse, nous sommes dans un haut lieu du vélo, je voudrais m'y remettre. Le vélo était au centre de la première aventure de ma vie. J'avais 16 ans, nous étions en région parisienne et nous devions partir en vacances avec mes parents sur la côte d'Azur. J'ai décidé d'y aller à bicyclette. Mes parents m'ont regardé comme un martien. J'ai mis treize jours mais j'ai adoré. C'est durant ce voyage que je me suis dit pour la première

fois, « Un jour, je ferai le tour du monde ». Six ans après, nous étions sur la route avec Sylvain Tesson. Avec lui, j'ai aussi beaucoup pratiqué l'escalade. Nous avons commencé ensemble au Baou de Saint-Jeannet. C'était notre petit Yosemite.

Madatrek, a été un voyage multiple, compliqué : construction de la charrette à zébus, participation à des missions humanitaires, financement participatif de projets... Comment tout cela a-t-il été préparé ?

L'itinéraire n'était pas prévu. Ce qu'on allait voir et faire ne l'était pas non plus. Nous avons déroulé le fil du voyage, d'une rencontre à l'autre. Quant à la

« Pour nous, être solidaire a tout de suite été une condition *sine qua non* du projet Madatrek. Filmer ne suffisait pas. »

préparation, elle a surtout concerné la charrette. Dès le départ nous savions que nous voulions un moyen de transport traditionnel utilisé par les Malgaches. Nous avons dû construire un modèle hybride car les charrettes traditionnelles ne convenaient pas pour ce que nous voulions faire. C'est donc à Tana (NDLR : Antananarivo, la capitale), durant quatre mois, que nous avons vraiment préparé le voyage. Quatre mois, c'est quatre fois le temps maximum qu'un Français passe habituellement sur place et nous, nous n'étions pas encore partis !

Vous vous êtes également filmés au quotidien et avez tiré une série documentaire de votre aventure. Pouvez-

vous nous en dire plus sur vos matériels et vos techniques de tournage ?

Filmer et vivre son voyage sont deux choses difficiles à concilier mais c'est mon métier, ça fait vingt-cinq ans que je l'exerce sur les chemins. On apprend à faire la part des choses... C'est une difficulté mais, en même temps, si nous n'avions pas la nécessité de faire des images, accepterions-nous autant de souffrances ? L'un est justifié par l'autre. Quand plus rien n'a de sens, qu'on est dans la boue depuis plusieurs mois, on filme la boue et on se rappelle qu'on est là pour raconter une histoire et la partager. Concrètement, nous filmions avec une Sony HXR-NX30, une petite caméra utilisée pour les JT dotée d'une bonnette et d'un micro directionnel. Elle a survécu durant quatre ans à la poussière et à la boue de Madagascar, ce qui est un exploit. Nous avions également une Gopro, une petite caméra avec un zoom x24 pour observer de loin les animaux sauvages et un drone DJI Phantom 4. Un budget extrêmement réduit pour du matériel de tournage professionnel.

Comment finance-t-on un voyage comme Madatrek ?

Nous ne sommes pas rentiers, nous n'avons ni fortune, ni sponsor. La viabilité de ce voyage tenait à ce que notre maison soit louée : notre locataire était notre sponsor en quelque sorte. Tous calculs faits, cela nous laissait 1 500 euros par mois. Mais pour vivre à « Mada », c'est très suffisant malgré les grandes dépenses que nous avions : les deux employés qui conduisaient la charrette, les zébus qu'il a fallu acheter et nourrir... On pourrait regretter l'absence de sponsor mais cela nous a permis d'être libres je pense.

Avec Madatrek, vous avez voyagé avec vos enfants. Comment cela ●●●

▼ **PORTRAIT AVEC LÉMURIEN**
« Comme la population malgache est livrée à elle-même, elle se sert, dans la mer ou dans la forêt. Là-bas, on fait des échafaudages avec du bois précieux. ».

© SONIA POUSSIN

Alexandre

POUSSIN

CAP SUR LYON

Chaque année en septembre, plusieurs centaines d'embarcations à rames et pagaies fondent sur la capitale des Gaules. Une invasion pour rire. Et pour fêter la navigation en eau douce.

DÉPART AU VERT, ARRIVÉE URBAINE L'armada à rames se prépare à descendre la Saône sur 14 kilomètres jusqu'à La Confluence.