

SKYLINE

Quiz

? Saurez-vous reconnaître les sommets de ce panorama ?

► Résultats p.116





▲ CAROLINE ET JEFF À PROXIMITÉ DU SOMMET DU PIC DU CAP ROUX Un panorama à couper le souffle.

4 RANDONNÉE DANS LE MASSIF DE L'ESTEREL

Une course aux trésors

Que de richesses : la vue panoramique, l'odeur de la végétation, les sentiers solitaires... Et la fortune cachée dans le massif il y a 250 ans par le Robin des Bois provençal.

600 mètres : ce n'est pas bien haut mais parfois suffisant pour protéger un territoire. C'est en tous cas ce qui a sauvé l'Esterel (point culminant, mont Vinaigre, 614 mètres) de l'urbanisme de loisir galo-pant qui a défiguré la côte du Var. Conforté par un statut de parc départemental, l'Esterel est devenu un lieu de prédilection pour les randonneurs qui peuvent profiter des sentiers du massif douze mois sur douze sauf rarissimes exceptions. Au mois d'octobre 2017, c'est ce qu'ont fait Caroline et Jeff. Récemment débarqués de la région parisienne, ces néo-

Paul « C'est une randonnée qui offre des vues panoramiques splendides sur la Méditerranée, Cannes, les îles de Lérins, les Alpes, le pic de l'Ours... En haut du pic, la vue est à couper le souffle ! »

Cannois, tout à leur découverte de la région, profitaient de leurs week-ends pour randonner dans les montagnes. « Souvent, nous marchons dans l'arrière-pays niçois. La vallée de la Vesubie est un de nos sites favoris. Mais nous avions envie d'essayer autre chose, une des classiques du massif de l'Esterel : le pic du cap Roux ». Au Sud de Miramar, un peu à l'Est d'Agay, on peut accéder à la pointe du cap Roux, sous le pic, par la fameuse route de la Corniche d'Or. De Fréjus à Mandelieu, c'est une voie touristique qui longe le massif en bord de mer. Créée au début du XX^{ème} siècle à l'initiative du Touring Club de France, elle offre de magnifiques panoramas. Plusieurs films l'ont d'ailleurs utilisée comme décor, du Corniaud à L'Arnacoeur. Lorsqu'il s'agit de randonner, il est facile de se garer à la pointe du cap Roux ou à Agay. Attention



cependant : « Depuis la pointe du cap, il y a une section d'environ 2,5 kilomètres qui est souvent en plein soleil et donc pas très agréable à parcourir ». L'autre option est de quitter le bord de mer et de s'enfoncer dans l'arrière-pays via ses petites routes : depuis Agay, il faut prendre la D100 puis tourner à droite en suivant le Grenouillet jusqu'au parking de la Sainte-Baume. En suivant ces petites routes minuscules, on change d'ambiance : l'Esterel est un maquis forestier et sauvage. Eucalyptus, chênes liège et pins parasol y règnent en maîtres. On savoure les senteurs généreuses de cette végétation qui pousse sur un sol pourtant pauvre et sec.

ITINÉRAIRE

Le pic du cap Roux (boucle)
Départ-Arrivée Parking de la Sainte-Baume
Distance 7 km **D+** 500 m
Durée 3 heures

D'autres randonnées à mettre à son programme : le mont Vinaigre (10 km, D+ 400m, 4h) et le tour du pic de l'Ours (15 km, D+ 530 m, 6h)

PRATIQUE

QUAND ?
Éviter les mois les plus chauds et les plus fréquentés (juillet-août) qui rendent le massif infréquentable. En revanche, les hivers sont tout à fait praticables lorsqu'ils sont doux.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	7°	20°	8
Juin	15°	29°	4
Août	17°	32°	3
Octobre	11°	22°	7

À Saint-Raphaël

Y ALLER

En voiture Saint-Raphaël est à 1h de Nice, 1h45 de Marseille et 4h de Lyon.
En train 3h30 et une correspondance depuis Lyon. Quelques directs (5h) depuis Paris. 8h depuis Bordeaux (correspondance à Marseille)
En avion Aéroport de Nice à 45 mn. Vols pour Paris, Nantes, Rennes, Strasbourg...



NIVEAU

Pour tous. Dénivelés raisonnables mais relief marqué. Terrain souvent rocailleux qui nécessitera a minima une bonne paire de baskets. L'Esterel offre aussi des randonnées sportives. Terrain généralement adapté aux enfants en modulant la distance en fonction de l'âge et des aptitudes.

AVEC QUI ?

Allibert Trekking, Chamina Voyages, Chemins du Sud... proposent des séjours en étoile ou

en itinérance, de 4 jours à 6 jours, au cœur du massif ou sur les chemins côtiers.

À SAVOIR

En été, restrictions d'accès possibles en raison du **risque d'incendie**. Renseignement au 04 89 96 43 43 (serveur vocal de la DDTM).

www.outdoorgo.com/esterel/

AVEC TRACES GPX

En parcourant ces sentiers sauvages, on oublie rapidement qu'un autre monde, très urbanisé celui-là, se dresse à quelques kilomètres. La sauvergie et l'histoire des lieux invitent à la rêverie. Il faut savoir que ces montagnes peu accessibles furent longtemps un repère de brigands, prompts à détrousser le voyageur. Au XVIII^{ème} siècle, une grotte située sur les pentes du mont Vinaigre aurait ainsi abrité l'antre de Gaspard de

La cachette de Gaspard n'a jamais été trouvée : vous pouvez tenter votre chance au cours de votre marche

Besse, le « Robin des Bois provençal ». Son histoire est édifiante : jeune homme à Toulon, il est révolté par le sort d'une mère laissée sans ressources avec ses quatre enfants après que le père eut été emmené au bagne pour trafic de sel. C'est en organisant son évasion que Gaspard s'initiera au brigandage. Plus tard, ciblant les étrangers de passage et redistribuant ses richesses aux pauvres, il se fera connaître à travers toute la Provence. Cette renommée ne suffit pas, cependant, à lui éviter d'être arrêté. Sa fin fut cruelle : bien qu'il n'eut jamais tué ou blessé quiconque, il fut condamné au terrible supplice de la roue. L'histoire pourrait s'arrêter là si ce n'était le trésor que Gaspard aurait caché quelque part dans ces montagnes... N'ayant jamais été mis au jour, le randonneur de passage peut donc encore tenter sa chance. Tout à votre recherche du trésor de Gaspard, attention toutefois à ne pas vous tromper de chemin : « Le massif est

parcouru par tout un réseau de sentiers, heureusement très bien balisés. C'est pour cela qu'on se promène toujours en toute tranquillité : les gens se dispersent, on les retrouve seulement au sommet. » Arrivé là-haut, c'est d'une autre richesse qui régale les yeux du visiteur : « La vue sur la côte est vraiment superbe. C'est ce qui fait l'un des principaux charmes de la balade. Et nous pousse à y revenir régulièrement ». ■

■ MARQUAGE Aux couleurs provençales.



8 LES PLAGES DU DEBARQUEMENT EN VTC

Opération Vélo en Normandie

Un jour ou quatre pour ne pas pédaler idiot : le circuit des plages du Débarquement est facile et propose de multiples étapes historiques. Comment joindre l'émouvant à l'agréable.

Il y a 75 ans, le monde était en guerre. On faisait pourtant du vélo en Normandie. Un moyen de transport qui ne coûtait rien en ces temps de pénurie. Mais, aussi, une façon inattendue et discrète de mener des missions de reconnaissance ou de jouer les messa-

Lina « À vélo électrique, nous sommes allés de Bayeux jusqu'aux plages du débarquement : 35 kilomètres de pistes cyclables ou de routes très peu fréquentées par les voitures sans se fatiguer... »

gers pour le compte de la Résistance. C'est ce que faisait Guillaume Mercader, cycliste professionnel avant-guerre. Depuis le début des hostilités, il tenait une boutique de cycles à Bayeux. De par son métier, ses sorties à vélo à travers la région n'attiraient pas l'attention. Il en profitait pour effectuer des repérages sur les défenses du Mur de l'Atlantique pour le compte des Alliés. Aujourd'hui, c'est avec de plus modestes ambitions qu'on roule à bicyclette dans la région : simplement pour se replonger dans ce passé grave et émouvant tout en respirant l'air du large. Utah Beach,

Omaha Beach, Gold Beach... Ces plages où des soldats alliés perdirent la vie par milliers comme en témoigne le cimetière militaire britannique de Bayeux et ses 4648 tombes. Non loin, à proximité d'Arromanches-les-Bains, d'énormes caissons en béton, derniers vestiges du port artificiel construit par les troupes américaines et britanniques, laissent imaginer l'extraordinaire effort de guerre qui fut réalisé ici pour remporter la victoire :

▼ **AU CIMETIÈRE BRITANNIQUE DE BAYEUX** Les étapes historiques succèdent aux tronçons verts.



durant les cent jours de son fonctionnement, 2,5 millions d'hommes et 500 000 véhicules furent débarqués. Le calme de la grève a remplacé le fracas des convois militaires. Créé en 2008 par la réunion des offices de tourisme de la région, un itinéraire cyclable relie les principales plages du Débarquement au Mont-Saint-Michel. À partir de ce tracé, de nombreuses variantes sont possibles. « Dans le sens Nord-Sud, l'itinéraire possède deux

À Arromanches, le calme de la grève a remplacé le fracas des convois de l'US Army

branches, nous explique Didier Lorca, directeur de l'office de tourisme de Bayeux, l'une a pour point de départ Utah Beach, à l'Ouest, dans les environs de Carentan. Et l'autre Omaha Beach, près de Port-en-Bessin-Huppain, ou Gold Beach, près d'Arromanches-les-Bains. Les deux routes se rejoignent au niveau du viaduc de la Souleuvre. » Balisé dans les deux sens, l'itinéraire autorise diverses fantaisies, comme partir du Mont-Saint-Michel ou bien n'effectuer que la partie Nord de l'itinéraire pour un périple dédié uniquement à la visite des sites historiques de la Seconde Guerre Mondiale. En partant de Carentan, on rejoindra alors Bayeux en bifurquant au Nord-Est au niveau du viaduc de la Souleuvre. Un viaduc qui ne verra pas passer de convoi ferroviaire de sitôt (une partie de tablier a été démontée) mais dont les piles servent de base de lancement pour

le saut à l'élastique. La base de loisirs de Souleuvre propose d'autres activités comme une tyrolienne, une piste de luge sur rails... Une étape stratégique pour attiser la motivation des plus jeunes. Petits canaux et herbages du parc du Cotentin, chemins de halages, voies vertes (entre Vire et Pontorson), vallons du bocage, grandes plages et falaises, arrivée au Mont-Saint-Michel... C'est finalement une véloroute aux paysages très variés qui défile sous les roues des cyclistes. Pour ceux qui préféreraient une immersion plus complète dans l'atmosphère du Débarquement, bonne nouvelle : il sera bientôt possible de relier à vélo par la côte la totalité des sites historiques. C'est la promesse de l'Eurovélo 4, cet itinéraire européen qui relie Kiev, en Ukraine, à Roscoff, dans le Finistère. Le tronçon Le Havre-Carentan sera bientôt finalisé. En 2020, c'est promis. ■

ITINÉRAIRES

Quatre propositions

- Bayeux – Mont-Saint-Michel (200 km / D+ 1820 m / 4-5 jours)
- Carentan – Mont-Saint-Michel (230 km / D+ 1840 m / 4-5 jours)
- Carentan – Bayeux par le viaduc de la Souleuvre (172 km / D+ 1550 m / 3-4 jours)
- Bayeux – Port-en-Bessin-Huppain – Arromanches-les-Bains – Bayeux (42 km / D+ 430 m / 1 jour)

PRATIQUE

QUAND ?

Le climat de la région est doux et permet de pratiquer l'itinéraire d'avril à octobre. On pourra choisir le printemps pour la durée du jour, voire le mois de juin pour faire coïncider son périple avec les célébrations du Débarquement.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	8°	14°	11
Juin	14°	20°	13
Août	16°	22°	13
Octobre	13°	17°	13

À Bayeux

Y ALLER

En voiture Depuis Rennes, 2h pour rejoindre Bayeux et 1h pour Pontorson.
En train Bayeux est à 2h15 de Paris, 3h30 de Rennes. Pontorson est à 1h de Rennes, 3h de Paris.
En avion Aéroport de Caen Carpiquet. Liaisons avec Lyon, Marseille, Toulouse...

NIVEAU

Accessibles à tous. L'itinéraire emprunte des voies vertes et de petites routes choisies pour leur faible fréquentation.

AVEC DES ENFANTS ?

À partir de 12 ans. La seule difficulté peut être la durée de l'itinéraire. Mais les différents points d'intérêt du parcours permettent d'animer le trajet.

AVEC QUI ?

La Petite Reine : un opérateur local qui propose des séjours sur toute la longueur de l'itinéraire. L'agence **Abicyclette** propose un parcours alternatif parallèle à la côte qui relie tous les sites du Débarquement.

www.outdoorgo.com/normandie/

AVEC TRACES GPX



© LES CONTRIBUTEURS DOPENSTREETMAP / NASA SRTM

ALIMENTATION

Bien manger en chemins

Bons, sains, légers (à porter) et faciles à réchauffer : le cahier des charges que Elena a fixé à ses plats de trek n’était pas des plus simples. Mais Elena a un truc : un déshydrateur. À la sortie, 65 recettes et plein de conseils pour mieux randonner.

Récemment installée à Briançon pour se rapprocher de la nature après plusieurs années passées à Paris, Elena s’intéresse depuis toujours à ce qu’elle mange et à l’impact que cela peut avoir sur son corps. Quand elle se met à la randonnée en itinérance, elle se pose immédiatement cette question : « Comment bien manger quand on n’est pas chez soi et qu’on doit tout porter ? » Dans *Food Trek*, elle nous livre ses réponses et ses recettes mais aussi quelques conseils qu’elle aurait aimé avoir pour ses premières itinérances.

Pourquoi vous être intéressée à l'alimentation en itinérance ?

Elena Battisti J’ai toujours beaucoup aimé faire des découvertes culinaires : quand j’étais ado, je buvais du lait de soja, pas pour des questions de santé ou de régime mais parce que j’aime découvrir de nouveaux aliments. Quand j’ai commencé à partir en rando avec mon mari, j’étais végétarienne depuis un moment mais lui partait simplement avec du pain, du fromage et du saucisson : impossible pour moi de me nourrir comme lui, il fallait que je trouve une alternative. J’allais souvent dans des petites épiceries bio et c’est là que j’ai déniché de nouvelles céréales ou des chips de légumes qu’on trouve facilement aujourd’hui mais ce n’était pas le cas à l’époque. Je testais des nouveaux produits à chaque sortie et j’avais fini par adopter les compotes de légumes pour bébé. Mais manger liquide devient vite lassant donc j’ai continué à



▲ ELENA BATTISTI Garder le contrôle de son alimentation, même en itinérance.

creuser pour aboutir à certaines recettes du livre. Mais je ne parle pas que d’alimentation : j’ai essayé d’élargir le sujet en donnant aussi quelques conseils sur le matériel, l’itinéraire, les possibilités pour dormir... Car, au-delà, d’aider à bien manger, je veux aider les gens à se lancer dans un trek. C’est tellement bien de partir marcher plusieurs jours dans la nature !

La partie alimentaire du livre concerne les seuls végétariens ?

Surtout pas ! Mes recettes sont végétariennes mais je veux montrer à tout le monde qu’il est possible et assez facile de manger sainement en itinérance. Pour ceux qui aiment le fromage ou le saucisson, il suffit d’en emporter et d’en manger un bout à l’apéro ou en accompagnement. C’est d’ailleurs ce que fait mon mari. Et en itinérance, rien n’empêche d’aller se faire un ou deux repas en refuge ou dans les villages traversés pour avoir un vrai repas carnivore.

Comment avez-vous créé les recettes du livre ?

Je faisais déjà la majorité des recettes avant de l’écrire mais j’en ai inventé quelques-unes pour proposer une plus grande variété. Pour trouver les recettes, je me suis posée deux questions : « Qu’est-ce que j’aime au quotidien ? » puis « Et parmi cela, qu’est-ce que je peux facilement transporter ? ». Au début j’ai commencé avec des listes de céréales qui cuisent vite, des épices que j’aime et les fameuses compotes bébé. Mais le vrai tournant a été l’achat d’un déshydrateur. Depuis, je mange vraiment comme à la maison. J’ajoute seulement plus de céréales en bivouac pour que mon repas soit plus consistant. Ma dernière randonnée dans le Queyras a été décidée sur un coup de tête. Je n’ai pas eu le temps de faire des courses, j’ai simplement ouvert mon placard où j’ai trouvé des céréales, des herbes, des choux des Bruxelles et un potimarron. J’ai mis les légumes dans l’appareil et préparé des sachets



FOOD TREK
La cuisine pour les voyageurs à pied ou à vélo
Elena Battisti & Thibaut Blais
Éd. Glénat, 2019
168 pages, 15 €



LA RECETTE

Granola estival

400 CALORIES POUR 100G

Ingrédients

- 100 g d’huile de coco ■ 60 g de sucre de canne complet ■ 500 g de flocons d’avoine, d’orge, de quinoa ou de riz
- 50 g de noix de coco en poudre
- 100 g de noix de coco en copeaux toastée
- 100 g de rondelles de banane séchée
- 100 g de rondelles de kiwi déshydraté
- 100 g de noix de macadamia
- 50 g de graines de tournesol
- 1 cuillère à café de vanille
- Lait en poudre

À la maison

- Faire fondre l’huile de coco au bain-marie pour la rendre liquide et la mélanger au sucre de canne. Si vous choisissez une autre matière grasse, mélangez-la directement avec le sucre, qui peut également être remplacé par du miel, du sirop d’érable, du sirop d’agave ou encore du sirop de datte
- Dans un récipient, mélanger les céréales avec les graines et noix concassées, les épices et le mélange huile/sucre liquide. Verser la préparation en couche uniforme sur une plaque et enfourner 45 minutes à 180°
- Remuer à l’aide d’une spatule toutes les 15 minutes pour que le mélange soit cuit de manière homogène
- Laisser refroidir puis ajouter les fruits séchés et déshydratés (raisin, canneberge, kiwi, mangue, banane, pomme...) qui ne doivent pas être cuits au four

Au bivouac

- Mélanger dans un bol votre granola et un peu de lait en poudre et d’eau pour faire une base lactée. À déguster directement pour conserver le croustillant du granola

avec du quinoa, des flocons d’avoine, des herbes de Provence, du curry et mes légumes. J’avais de quoi me faire des dîners sympas, faits maison, sans que ce soit compliqué, cher ou lourd.

Le secret, c’est donc un déshydrateur ?

Exactement. J’ai aussi mis des recettes sans déshydrateur dans le livre mais la

déshydratation de certains ingrédients est vraiment pratique. Pour toutes les personnes qui partent plusieurs jours et veulent faire attention à ce qu’ils mangent, c’est un appareil dont il faut sérieusement envisager l’achat. Un modèle basique coûte environ 100 euros et mon appareil de compétition m’en a coûté 380 car, comme un four, il a des programmes spécifiques pour déshydra-

ter champignons, aubergines, fruits ou encore viande et poisson. Aujourd’hui, je le partage avec mon mari qui a aussi trouvé en lui un allié. Avec son saucisson et son fromage, il emportait des soupes en poudre. Avec cet appareil, il se les prépare lui-même et il peut y ajouter ce qu’il aime, comme des morceaux de poulet par exemple.

Suite en p. 52 ●●●

DOSSIER

BIENVENUE AU(X) REFUGE(S)

Se réveiller en pleine montagne, partir au petit jour pour une randonnée vers les sommets... Les refuges permettent d'accéder à ces grands bonheurs. Bonne nouvelle : ils ne sont plus réservés aux alpinistes purs et durs. Go !

■ À faire / À ne pas faire	p. 58
■ 25 refuges à découvrir	
■ Pour la vue	p. 60
■ Pour l'ambiance	p. 61
■ Pour l'architecture	p. 61
■ Pour le confort	p. 62
■ Pour la table	p. 63
■ Histoires de gardiens	p. 64
■ Interview : Véronique Portaz-Vacher	p. 65

▲ REFUGE DES ESPUGUETTES A GAVARNIE (PYRÉNÉES)
Site magnifique, accueil sympa et dortoirs cosy :
la recette du refuge parfait (ou presque).

VENISE

UNE VILLE AUTREMENT



Ici, on admire, on contemple, on se cultive...
Et si on veut se bouger ? C'est possible
et même recommandé mais l'exercice est
moins simple qu'ailleurs. Suivez le guide.

© ISTOCK



© OUTDOORGEO! AVEC OPENSTREETMAP

COURIR

Courir à Venise ? Un plaisir et un exploit. L'exploit d'abord : avec ses ruelles étroites et tortueuses, ses impasses surprise, ses ponts à escalader, ses températures caniculaires l'été et la foule des touristes qui se bousculent, la cité des Doges concourt au rang de ville la moins propice à la course au monde. Mais le plaisir aussi est là : trotter dans une des plus belles et des plus évocatrices cités de la planète, saisir l'espace de deux heures un concentré de quartiers, de palais, d'églises et accéder, comme Guillaume qui a « couru » la ville au printemps, « au Venise des quartiers sans touristes (mais toujours aussi chouette) ». Premier conseil : levez-vous tôt, Venise se court à l'heure des poubelles. Ce n'est pas par hasard si les *running tours* locaux viennent chercher leurs clients à leur hôtel dès 7 heures du matin. C'est le moment où rues, quais et ponts sont encore fréquentables, où Venise n'est pas seulement un merveilleux musée mais aussi une ville active. L'été, c'est aussi le seul créneau où on peut courir « à la fraîche ». Deuxième conseil : privilégiez les quais et le bord de mer ou de lagune. Les vues y sont plus dégagées et les voies plus larges. La rive Sud du quartier de Dorsoduro (départ au terminal du ferry) enchaînée avec le pont de l'Académie et le quartier San Marco, en retrouvant les quais au niveau de la place Saint-Marc

pour aller jusqu'aux jardins de la Biennale, à la pointe Est de la ville, sont un incontournable du running vénitien. C'est d'ailleurs dans ce dernier parc que se retrouvent la plupart des coureurs locaux. Vous pouvez vous contenter d'un aller-retour d'une dizaine de kilomètres sur cet itinéraire ou même d'enchaîner des allers-retours place Saint-Marc/

▼ **PENDANT LE MARATHON** Arrivée
les pieds dans l'eau



© VENICEMARATHON.IT

Jardins, mais, si vous êtes audacieux, une boucle de treize kilomètres ① passant par l'Arsenal, les quartiers de Castello et Canarreggio, la gare et le pont des Scalzi vous fera découvrir un Venise plus intime et insolite. Une version plus courte et plus touristique de huit kilomètres ② vous ramène au point de départ en passant par le fameux pont du Rialto. Attention, le bitume vénitien n'est pas des plus doux : de nombreuses sections se font sur pierres ou pavés, des chaussures de trail sont préférables. Et la probabilité de vous égarer est réelle, mais cela fait partie du charme de la ville. Des running tours vous permettront de ne pas vous perdre et vous alimenteront en anecdotes et explications. C'est le cas avec **Italy by Run** qui propose des tours thématiques de une heure (7 km, à partir de 70€ pour une personne seule, dégressif ensuite, huit coureurs maximum, Français possible) ou un circuit complet des différents *sestieri* (quartiers) de deux heures (13 km, 120€). Autre possibilité avec le réseau **GoRunning** (circuits de une heure, 50€ et plus par personne selon la taille du groupe). Plus local, le magasin spécialisé **Cajgo** ③ organise lui aussi régulièrement des circuits. Dernier conseil : votre parcours achevé et la douche prise, retournez marcher en ville en prenant cette fois tout votre temps. Venise le mérite bien.

ENTREPRISE

6 objets pour rester en forme au bureau (tout en travaillant)

Rester assis derrière un bureau est mauvais pour son corps et sa santé mais pour nombre d'entre nous, difficile d'y couper... *OutdoorGo!* a déniché du nouveau mobilier pour concilier travail et action.

De nombreuses études se sont penchées sur le sujet. Leurs conclusions sont unanimes : être actif est essentiel pour rester en forme et en bonne santé. Pourtant, nous passons près de dix heures par jour en position assise et passive. Et bien plus pour ceux qui travaillent dans le secteur tertiaire... Un vrai problème de santé publique déjà surnommé « le nouveau tabagisme ». Bonne nouvelle : de nouveaux objets permettent de lutter contre les postures passives. Les installer chez vous ou dans votre bureau transformera vos journées. Marcher ou pédaler plus régulièrement permet de réduire votre niveau de stress, de soulager vos douleurs de dos, de mieux dormir, de renforcer votre cœur, d'améliorer votre mémoire et votre concentration mais aussi de garder votre poids de forme. Rien que ça. Pour changer vos habitudes, le principe à suivre est simple en théorie : ne pas rester assis plus de quatre heures d'affilée. Certains vous diront que ceci est déjà vrai au bout de deux heures mais mieux vaut démarrer avec un objectif raisonnable. Vous pouvez aller faire un tour du paté de maison ou un aller et retour (par l'escalier) au dernier étage. Mais des objets plus ludiques permettent de continuer à téléphoner, faire une réunion ou répondre à vos mails tout en marchant ou en pédalant... Reste à les essayer pour savoir lesquels vous souhaitez adopter. Six accessoires - pas toujours donnés - pour changer votre quotidien, celui de vos collègues ou de votre famille. ■

Un tapis pour marcher sans quitter son bureau

Pour éviter d'être assis et respecter les 10 000 voire les 15 000 pas quotidiens recommandés, le premier objet auquel on pense est un tapis de course utilisé à faible vitesse. Mais peut-on vraiment travailler en marchant ? Nous avons été les premiers surpris en le testant : une fois le rythme du tapis intégré par les jambes, on peut tout à fait téléphoner, discuter ou taper sur un clavier. François a installé un tapis dans son agence de voyage. Il a rapidement dû mettre en place un planning de réservation car toute l'équipe l'a adopté.

- De 1 500 à 3 500 € ■ Marque : ActivUP
- **WALKING DESK**, 4 plateaux au choix (carré, rectangulaire ou rond), de 0,6 à 6 km/h



Un repose-pied pas de tout repos

Installer un pédalier sous son bureau ? L'idée n'est pas révolutionnaire mais il fallait y penser. Peu encombrant, il est facile à transporter pour pédaler discrètement au bureau la semaine mais aussi chez soi le week-end que ce soit en regardant la télé ou en équeutant vos haricots. Attention aux modèles d'entrée de gamme si vous travaillez en openspace, ils sont généralement assez bruyants. Une première start-up française se lance sur ce marché avec Eveia, un pédalier qui permet de suivre son activité sur son téléphone. Pas encore commercialisé, il est possible de participer à sa campagne de financement participative sur la plate-forme Indiegogo.

- De 30 à 3 500 € ■ Marques : AGM, DeskCycle, MyCubii, Eveia...
- ▼ **CUBII JR. DE MYCUBII**, 12 kilos, 8 niveaux de résistance, 250 €



Des réunions à la pédale

Pour aller plus loin qu'un pédalier, il est possible d'investir dans un vélo de bureau voire dans plusieurs afin de créer une salle où les cyclistes seront ravis de se réunir. Proche du vélo d'appartement, il existe deux modèles : un vélo où le plateau vient remplacer le guidon pour pouvoir poser ordinateur ou carnet de notes mais aussi un vélo sans plateau ni guidon à installer sous un bureau debout. Les vélotafeurs seront ravis de pouvoir continuer à pédaler même une fois arrivés au bureau. Pour Céline, le début a été un peu troublant à cause du mouvement des jambes mais après quelques minutes et en restant à la vitesse la plus basse, elle a pu travailler près de 90 minutes sans vraiment se rendre compte que ses muscles travaillaient eux aussi. Tous les jours, elle y passe entre 1h et 1h30 mais pas au-delà car la selle peut devenir inconfortable...

- De 250 à 600 €
- Marque TEK Active
- **VELO BUREAU FIRST** plateau de 50x56 cm, 8 crans de résistance, 590 €



Une boule pour changer de la chaise

On la connaît surtout comme accessoire en salle de sport pour des cours de pilates ou de stretching mais la boule fitness se porte aussi au bureau ou à la maison. Elle ne remplace pas votre chaise mais y passer une à deux heures par jour permet de faire discrètement travailler son dos et ses abdos en profondeur. Attention tout de même à ne pas oublier qu'elle n'a pas de dossier... En fonction des marques, elles font entre 55 et 70 cm de diamètre : à bien choisir en fonction de votre taille et de la hauteur du plateau de votre bureau.



- De 8 à 250 €
- Marques : Decathlon, Technogym, Jumbo Bag, Miha-Bodytec...
- **SITTING BALL FELT DE JUMBO BAG**, 65 cm de diamètre, 2 kg, 90 €

Assis, debout, assis, debout... Changement de position express

Pouvoir en quelques tours de manivelles ou avec un simple bouton faire monter le plateau de son bureau de 65 à 125 cm de hauteur : voilà la solution la plus simple pour passer des moments debout sans avoir à quitter son clavier. Samuel a récemment investi dans un modèle électrique et ne regrette pas son choix : « Je me sens beaucoup mieux, plus dynamique et moins fatigué en fin de journée. Et même si le prix m'a fait hésiter, je ne regrette pas mon choix ! L'option électrique n'est pas de trop car, à l'usage, j'alterne presque toutes les heures entre les positions : avec le bouton, 15 secondes suffisent. En mode manuel, c'est plus fastidieux et le faire huit à dix fois par jour me paraîtrait certainement trop ! »

- De 250 à 1 500 € ■ Marques : Ikea, Flexispot, BureauxDebout
- ▲ **BEKANT DE IKEA**, électrique, à partir de 120x80 cm, 35 kg, 569 €



Un coussin pour être droit de façon mécanique

Simplement posé sur une chaise, ce coussin permet d'adopter une position assise correcte sans avoir à y penser. Sa forme ergonomique permet de rester droit ce qui soulage les douleurs de dos. Le fait d'être assis dans cette bonne position toute la journée permet aussi de muscler dos et bassin sans même s'en rendre compte. Il faut un petit temps d'adaptation les premiers jours mais les adeptes ne s'en séparent plus !



- 37 €
- Marque : Sissel
- **COUSSIN COCCYX SITFIT PLUS**, 2 kilos, 35x35 cm

ITINÉRANCE VÉLO

L'ISLANDE À L'ARRACHE

Une aventure montée sur un coup de tête, des préparatifs vitesse grand V et un itinéraire improvisé : Maxence et Lucas ont privilégié l'enthousiasme à la méthode. Bilan : de belles galères et beaucoup de bonheur.

© PHOTOS LUCAS RAVIX ● LUCASFRAP

▲ **JOUR 9** « En direction d'un des canyons du Vatnajökull, protégé des cars de touristes car pas encore répertorié dans les guides ».

Un voyage à l'étranger. Aux Arts et Métiers, une des plus anciennes écoles d'ingénieurs de France, c'est l'une des conditions à remplir pour valider son diplôme. Pour Maxence en dernière année, il y avait là matière à défi. Avec Lucas, également ingénieur, rencontré quelques semaines plus tôt lors d'un stage, ils n'attendaient finalement que ça : mettre à l'épreuve leurs vingt ans à peine entamés avec un voyage hors de leur zone de confort... C'est un soir, dans un bar, que tout a commencé : « J'avais vu des photos sympa de l'Islande sauf que mon voyage devait durer au moins un mois pour entrer dans les critères de l'école. Or, en voiture ou en moto, nous en aurions trop vite fait le tour. En rigolant, Lucas a proposé de faire le voyage à vélo. L'idée a fait son chemin. Deux mois plus tard, nous nous sommes retrouvés à l'aéroport de Keflavik au guidon de nos machines ». C'était leur premier grand voyage. Alors ils ont essayé de peaufiner la préparation en mode express : consultation des blogs et sites de référence, guides, listing du

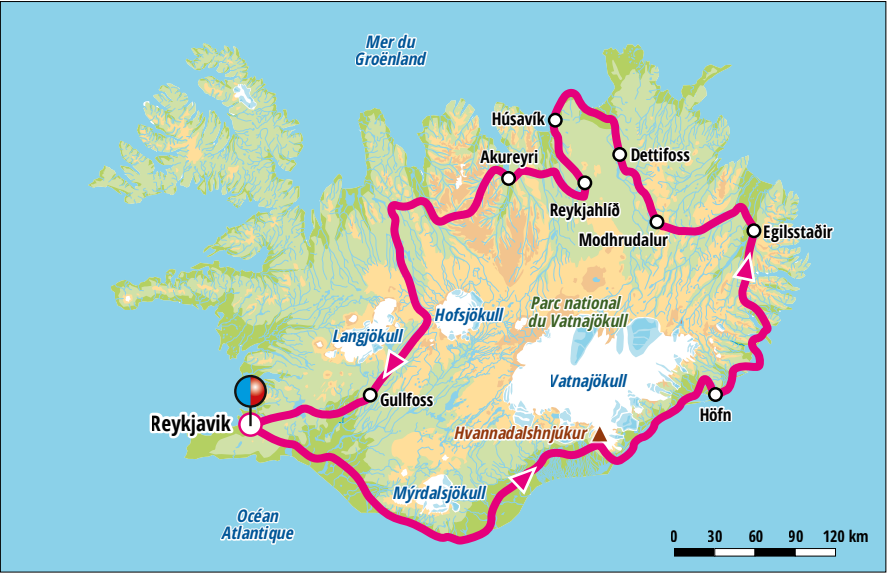
« Au bout de l'ascension, nous étions comme des astronautes débarquant sur une autre planète. »

matériel... Plutôt qu'un itinéraire trop précis, ils ont simplement cherché à établir un fil rouge à adapter sur place au gré des opportunités : « C'est un petit pays mais avec une grande densité de sites remarquables ». Le 24 août 2018, ils sont à Reykjavik. Mais l'entrée en matière est rude : « Le deuxième jour, la petite pluie du matin s'est transformée en tempête ultra-violente. On s'est retrouvé pendant plus de quarante kilomètres, vent de face, sous une pluie battante. On savait que l'Islande, c'était dur côté météo mais à ce point... Le soir, on n'osait pas se le dire mais on a tous les deux pensé que si ça continuait comme ça pendant un mois, ça allait être l'enfer ». La suite sera heureusement plus favorable : « C'est ce jour-là où nous avons eu les pires conditions ». L'aire urbaine de Reykjavik est rapidement derrière eux : « On est enfin arrivé dans les paysages qu'on avait imaginés. À partir de Hveragerði, on avait les montagnes et les cascades sur la gauche, la mer sur la droite : toutes les demi-heures, il y avait un truc chouette à voir. Et puis, vélo et bivouac, on avait chopé le rythme. C'était le bonheur ». Le quatrième jour, le voyage leur offre une autre récompense : leur première aurore boréale. Et pas n'importe où : sur le site de la fameuse épave d'avion si photogénique qui agrmente les comptes de nombreux instragrammeurs. « En fait, l'épave est échouée sur l'immense plage de sable noir de Sólheimasandur, à vingt ou trente kilomètres du village le plus proche. Jusqu'à il y a quelques années, elle n'était pas signalée et peu de gens la visitaient. Aujourd'hui, il y a un parking



QUI SONT-ILS ?
Maxence, 24 ans, est originaire de Grenoble. Après une école d'ingénieur, il travaille dans l'aérospatiale en Normandie. Sportif, il pratique le VTT.
Lucas, 23 ans, vient de Savoie. Il est également ingénieur. Aujourd'hui, il prépare une thèse à Sophia-Antipolis sur la simulation numérique d'un procédé d'impression 3D. En bon savoyard, il pratique l'alpinisme.

aménagé au bord de la route et un chemin balisé qui y mène. Mais on était tout de même les seuls à camper à proximité. C'est là que, vers 23h30, alors que je visitais l'intérieur de l'épave, j'entends Lucas qui m'appelle. Je sors, lève les yeux et découvre ce spectacle d'un ciel zébré de lueurs vertes. Pour tous les deux, c'était un rêve de gosse de voir en vrai une aurore boréale. Un grand moment d'émotion ». Plus tard, Maxence et Lucas ont appris que l'épave qu'ils avaient visitée n'était pas la seule sur l'île : quatre autres sont disséminées dans la campagne islandaise. Leur existence et leurs coordonnées géographiques leur ont été révélées par un personnage haut en couleur,



1 700 KM ET 34 JOURS
Partis de Reykjavik, Maxence et Lucas ont pédalé un peu plus d'un mois, du 24 août au 27 septembre 2018. L'idée ? Au gré des rencontres et des envies, relier un maximum des points d'intérêt qu'ils avaient déterminés avant leur départ. Et s'aventurer sur les fameuses « F-Roads », ces pistes praticables uniquement en 4x4 ou en VTT, qui promettaient d'être moins fréquentées et de leur donner une meilleure vision du caractère sauvage de la nature islandaise.

► **J27** « Alors que la météo se dégrade, nous atteignons le volcan de Kerlingarfjöll. Notre descente, à pied, au milieu des fumerolles, se fera par un vent frisant les 100 km/h ».

une de ces rencontres qui changent un voyage : « Sur le Kirkjugólf, un site d'orgues basaltiques érodés, on a sympathisé avec un couple de Belges. Lui était un véritable puit de science sur l'Islande. Paul, c'est son nom, sillonne les pays nordiques depuis vingt ou trente ans, parle un peu l'Islandais - c'est très rare pour un non natif - et venait en Islande pour la septième fois. Avec son vieux pull en laine et ses allures de baroudeur, il n'était pas du genre à livrer ses secrets aux premiers touristes venus. C'est grâce à nos vélos qu'on a réussi à briser la glace avec lui... » Car, comme l'expliquent Maxence et Lucas, l'Islande n'est désormais pas épargnée par un tourisme de masse cependant assez grégaire : les visiteurs effectuent généralement un court périple en voiture et se concentrent dans les sites les plus emblématiques. Grâce aux conseils de Paul, Maxence et Lucas, ont pu soulever un coin du voile et pénétrer le pays derrière la carte postale : « C'est grâce à lui que nous avons fait le détour par le village de Möðrudalur, au Nord du pays. Il est situé sur une piste qui est une ancienne route principale, au milieu de rien et dans des paysages magnifiques. Là, nous sommes tombés sur une famille de renards arctiques semi-appivoisés, joueurs comme des chiens ! » Pour les étrangers, la langue est bien sûr une barrière de taille dans le pays même si, en ville et dans les zones touristiques, la plupart des locaux parlent un excellent anglais. Une barrière qui peut parfois provoquer quelques mésaventures comme celle qui leur est arrivée entre Höfn et Egilsstaðir. Lucas raconte : « Nous avons voulu prendre un bus pour nous épargner un tronçon de route sans grand intérêt. Lorsqu'on s'est renseigné, tout paraissait parfaitement se goupiller. Pourtant le lendemain, quand on a montré nos vélos au chauffeur, vu sa tête, il n'avait sûrement pas prévu de les embarquer. Après négociations, il a fini par accepter de prendre nos vélos démontés. Mais il nous a déposé quatre-vingt kilomètres plus loin, au milieu de nulle part. Apparemment, il n'allait pas du tout là où nous voulions ! Il nous restait encore cent quarante kilomètres pour arriver à l'étape. Après un rapide coup d'œil à la carte, on a réussi à dégoter un raccourci divisant par deux la



SUIVEZ LE GUIDE

La montagne à touche-touche

Héros malgré lui d’une vidéo virale, Jean-François Martin fait partie de ces as de l’hélico qui volent au secours des alpinistes et des randonneurs dans le massif du Mont-Blanc. Derrière le manche, un pratiquant amoureux des montagnes.

Jeff, comme on l’appelle, a été placé sous le feu des projecteurs par une vidéo diffusée par les médias du monde entier en février dernier. La manœuvre est impressionnante : la machine, un hélicoptère EC145 pesant presque trois tonnes, vient coller le bout de son nez sur la montagne. Les pales de l’hélicoptère tournent à un mètre de la pente... Impressionnant, mais parfaitement maîtrisé, « l’appui-patin » est pourtant une manœuvre couramment pratiquée lors des opérations de sauvetage par les pilotes d’hélico. Le héros de la scène, le pilote à sang froid, a des airs de M. Tout-le-Monde. Il s’appelle d’ailleurs Martin, Jean-François, « Jeff » pour les copains. Il nous a reçu dans son bureau de la base de Chamonix pour nous raconter son itinéraire de voltigeur du ciel.

Engagé dans l’armée, Jean-François a passé cinq ans en tant que pilote d’hélicoptère de combat à Pau avant de basculer côté gendarmerie sur les bases de Metz, Modane puis Tarbes et enfin Chamonix, la Mecque du secours en montagne. C’était un retour aux sources pour lui : Jeff connaît bien la vallée pour y être souvent venu dans son enfance. « Je ne me voyais pas faire une carrière en gendarmerie sans passer par ici : c’est un lieu pour lequel j’ai énormément

d’affection ». Dans les années 80, Maurice Chamel, un ami de son père, est adjoint au maire de Chamonix. Jeff s’intéressait déjà à ce métier mais n’osait pas trop approcher les pilotes. C’est Maurice qui est allé se renseigner pour en apprendre un peu plus sur le cursus qui permettra à Jeff de concrétiser sa vocation de pilote. Devenir pilote d’hélicoptère n’est déjà pas chose facile, mais réussir la formation de pilote en montagne est encore plus pointu. Ceux que l’on appelle « les montagnards » doivent justifier d’un minimum de mille heures de vol. La grande difficulté pour eux est d’arriver à voler à la courbe de niveau : le pilote doit se construire une ligne imaginaire le long de la montagne qui va devenir son repère de base. Soixante heures d’apprentissage sont nécessaires pour valider cette formation qui dure dix-huit mois et est découpée en quatre modules de quinze jours correspondant aux quatre saisons. « Je n’ai jamais autant appris la montagne que depuis que je suis pilote dans cet environnement. Ici, c’est la montagne qui commande, quoi qu’il arrive ». Son quotidien est imprévisible et, comme toujours en montagne, c’est la météo qui décide. Au-delà du pilotage, il y a également d’autres tâches : de l’administratif avec des rapports d’exécution de missions aériennes à remettre, mais également un



© DR

JEAN-FRANÇOIS MARTIN

- 1972 Naissance à Nontron (Dordogne)
- 1994 Brevet d’hélicoptère
- 2003 Qualification montagne
- 2004 Affectation montagne à Modane
- 2013 Arrivée à la base de Chamonix
- 2019 Départ pour La Réunion

suivi et un maintien de ses compétences ainsi que la participation à la gestion quotidienne de la base. Il peut également être appelé par les unités terrestres de la gendarmerie pour du transport de personnes, des prises de vue aériennes ou aller faire une simple observation sur le terrain. Jeff ne s’en cache pas, il lui arrive de se faire des frayeurs. « Seuls les inconscients n’ont pas peur ! Mais c’est une sensation qu’il faut savoir mettre de côté pour analyser la situation avec des données exploitables et objectives qui vont permettre de prendre des décisions claires et réfléchies. » C’est un métier qui lui permet également de côtoyer de nombreux pratiquants outdoor dont il se sent proche et dont il ne juge pas les activités, parfois très engagées. « Je comprends tout à fait leur envie de se mettre dans un niveau d’engagement extrême, car ils ont ça au plus profond d’eux-mêmes. Quand on me dit que je risque ma vie pour des inconscients, ma réponse est simple : je ne risque jamais ni ma vie ni celle



© ANTHONY PECCHI

▲ AUX COMMANDES DE SON EC145, UN APPAREIL AIRBUS Trois tonnes qui se pilotent au centimètre.

de mon équipe. Si je décide de partir faire un secours, c’est qu’il va marcher. » Avec ce métier stressant, il faut savoir également décompresser. Pour cela, l’équipe du PGHM a la chance d’avoir à ses côtés Christophe Dinale. Ce moniteur de ski s’occupe du maintien en forme physique et psychologique des trois pilotes et quatre mécaniciens présents sur la base avec du ski de randonnée, du ski de piste, des randonnées, de l’escalade... L’équipe

est active et cela a son importance car, aussi improbable que cela puisse paraître, la sédentarité touche également les pilotes d’hélicoptère qui ne volent en moyenne que 250 heures par an : quand ils ne sont pas assis dans leur hélico, ils sont au bureau... Ces sorties au grand air, une par semaine minimum, leur permettent également de mieux connaître les réactions et les limites de chacun d’entre eux ce qui a son importance dans une unité où « le danger génère des liens forts avec une limite assez fine entre la vie perso et la vie pro ». D’ailleurs leurs familles se joignent à

eux de temps en temps pour une rando ou une sortie escalade. L’objectif est surtout de se défouler et de se faire plaisir, pas de chercher une difficulté déjà très présente dans leur travail. Survoler quotidiennement les montagnes a également permis à Jeff d’acquérir une expertise météorologique, mais également de terrain. « Lorsque l’on survole un glacier, on voit les ponts de neige, on connaît les crevasses... ». Ceci rend

Jeff extrêmement prudent dans sa pratique sportive. Une pente herbeuse un peu raide, une simple rosée du matin qui se serait un peu attendue... Hop, Jeff enfle ses crampons. « Je suis déjà allé chercher des gens qui ont dévalé 200 ou 300 mètres après une simple glissade... »

Modification climatique en vue pour Jeff. En août prochain, il va s’envoler pour des contrées bien différentes de Chamonix. Direction La Réunion et la base de Saint-Denis ! Les appuis patins dans le cirque de Mafate, ça se fait aussi. ■

Astrid Lanceau

SON MATÉRIEL

■ **Doudoune SNC**
« C’est une dotation produit de la gendarmerie. Si jamais tu es bloqué en montagne, un crash, un incident technique, la première chose à avoir, c’est du chaud ! »



■ **Frontale Petzl Reactik**
« On peut se retrouver vite de nuit. Sur l’application, je peux activer un profil prédéfini pour une activité, personnaliser mon éclairage et ajuster la puissance, le tout depuis mon mobile ! »



■ **Lunettes Oakley, technologie Prizm**
« Elles augmentent les contrastes. Je possède deux filtres plus ou moins clairs. En vol, qu’il fasse beau ou non, je peux toujours les porter ».



SES « SPOTS » PRÉFÉRÉS

Le Bois du Bouchet à Chamonix « Pour y faire des footings depuis la base de Chamonix, c’est l’endroit parfait. J’ai mes habitudes sur une boucle de 12 kilomètres que j’aime beaucoup et qui passe par la montée de la Norvège ».

Les Grands Montets « Il n’y a pas de meilleur endroit au monde pour skier ! »

La montée sèche des Houches « Lorsqu’il ne fait pas assez beau pour aller skier, rien de mieux que cette bonne montée sous le télécabine du Prarion pour souffler et prendre l’air ».



© OT VALLÉE DE CHAMONIX - MORGANE RAYLAT

Pédaler, pagayer, courir,
encore pédaler... Non,
ce n'est pas le sommaire
du prochain OutdoorGo!
mais le programme de
« Coast to Coast », un raid
aventure néozélandais
de 243 kilomètres.
À faire d'une traite.

LE JOUR LE PLUS LONG

LE CALME AVANT LES RAPIDES Départ sur la puissante
rivière Waimakariri et ses 67 kilomètres de kayak avec comme
horizon les montagnes du parc naturel du col Arthur.

VALLÉE D'AOSTE Arrancabirra

Le plus grand défi de ce trail ? Courir et finir l'épreuve en se ravitaillant à la bière ! À chaque stand, terminer son demi permet de gagner un bonus de dix minutes : avec six ravitaillements, ça représente un gain potentiel de 60 minutes quand même. L'autre particularité de ce trail italien ? De super déguisements ! Fous rires et prudence sont de mise.

Albert « Tout simplement la meilleure course à laquelle j'ai pu participer ! Des déguisements hallucinants et surtout de la bière tout le long du parcours... Hip, hip, hip, c'est parti ! »



Date 6 octobre 2019
Inscription À partir de juin
Distances 18 km (D+ 1 400 m)
Tarif 50 € par personne avec déjeuner
Participants 1 100

arrancabirra.it/fr

© CAMERANEWS.IT



© ACCESSIMAGE.NET - PHOTO21.FR



BAS-RHIN (67)

Marathon du Vignoble d'Alsace

Qu'est-ce qui attire des coureurs des quatre coins du monde et leurs incroyables déguisements en Alsace ? La fête et le sport bien sûr ! Le marathon du Vignoble est un événement atypique ouvert à tous. À travers les vignes, le parcours propose douze relais gastro-viniques riches en spécialités locales. Motivant.

Ludovic « Un top marathon dans de magnifiques paysages avec des bénévoles souriants. En plus, une ambiance du tonnerre : musique, stands super bien organisés, participants et viticulteurs sympas et déguisés. Le tout écoresponsable. Allez-y ! »



Date 15 - 16 juin 2019
Inscription À partir de décembre
Distances 10 km, 21 km et 42 km
Tarifs Entre 14 et 70 €

marathon-alsace.com

ÎLE-DE-FRANCE (78)

La course des princesses

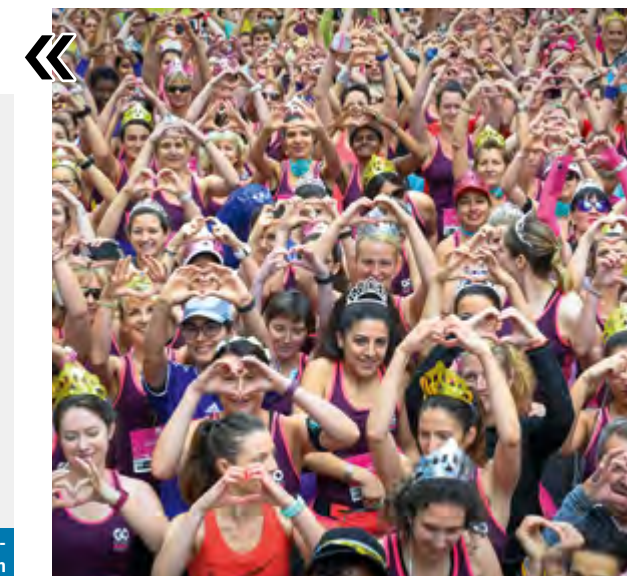
Les jardins du Roi-Soleil, ça vous dit ? La course des princesses est une des quatre épreuves du GO Sport Running qui se déroule dans le parc du château de Versailles. N'oubliez pas votre diadème et votre robe de bal. Cendrillon ou Blanche Neige, à vous de choisir qui vous serez le temps d'un 8 kilomètres... Les princesses sont aussi les bienvenus.

Andréa « C'est magique d'être dans le parc du château et ça donne un côté prestigieux à la course ! Un parcours pas mal ombragé, appréciable vue la chaleur et des bénévoles aux petits soins pour les princesses d'un jour. »



Date 16 juin 2019
Inscription À partir de novembre
Distances 8 km (et aussi : 400 m, 2 km, 15 km)
Tarifs Entre 3 et 35 €
Participants 15 000

gosportrunning-chateauversailles.com



© HUGO EVENTS

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES (64) Le trail Gourmand (Euskal Trails)

Un des week-ends de trail pyrénéen à ne pas rater. Une course à retenir sur les cinq formats de l'Euskal ? Le trail Gourmand ! En binôme, sur deux journées consécutives, cette course propose une dégustation tout le long du parcours. Les traditionnelles barres de céréales sont bien là mais surtout des sandwiches au pâté, au jambon de pays et au fromage de brebis.

Caroline « Du plaisir, de la souffrance, de la sueur et quelques pleurs, des paysages à couper le souffle mais surtout du partage et des sourires ! Et quand ça se termine par un méchoui... »



Date 31 mai - 1^{er} juin 2019
Inscription À partir de janvier
Distances 8 km (féminin en duo), 27 km (nocturne), 2 x 25 km (Gourmand), 2 x 40 km et 130 km
Tarifs Entre 10 et 95 €
Participants 3 000

www.euskalraid.com



© BEGIKLIŠKA

INDRE-ET-LOIRE (37)

Pyjama Party Trail

Vous n'arriviez pas à dormir ? Restez en tenue mais n'oubliez pas votre frontale pour cette aventure nocturne. À découvrir : un parcours électrique au clair de lune avec ses champs, sentiers et chemins de traverse en pleine forêt. Pas vraiment cocooning même si le pyjama est de rigueur !

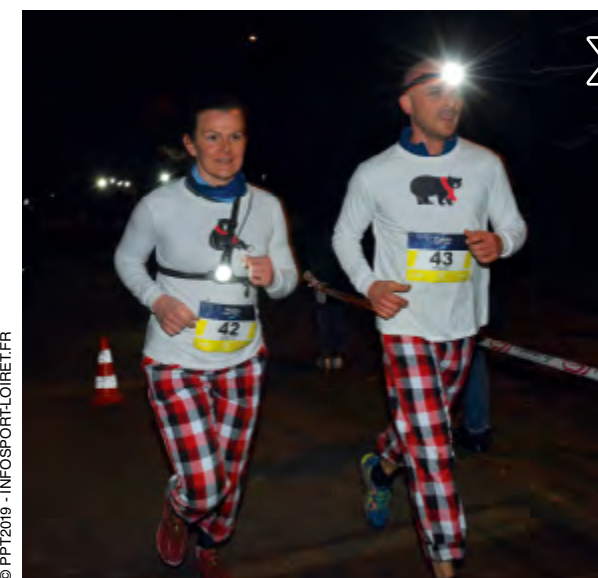
Camille « Des virages, des single tracks, des montées, des descentes, un peu d'eau, des prairies, un super balisage et un beau ravito au chaud ! Le jour du PPT, on n'a pas envie d'aller se coucher. »



Date Février
Inscription À partir de septembre
Distances 10 km et 21 km
Tarifs 16 et 22 €
Participants 600

pyjampartytrail.fr

© PPT2019 - INFOSPORT-LOIRET.FR



REPORTAGE : ANTHONY JOUANNIC

180 JOURS

AU LONG DU PACIFIC CREST TRAIL

C'est un des plus beaux treks du monde qui relie les frontières mexicaine et canadienne à travers les montagnes Rocheuses. Six mois et 4 200 kilomètres résumés en seize images saisissantes.

▼ *Mi-mai* « C'est mon premier bivouac à la sortie du désert, enfin. Je suis à mille kilomètres de mon point de départ en compagnie de Simon, un Lorrain du même village que moi rencontré par hasard sur le chemin. Enfin, l'eau ne va plus être un problème ni une contrainte : il y a des rivières partout, les étapes ne seront plus dictées par les points d'eau et mon sac va être bien plus léger. »

