




L’arche de Sérendipité

Une micro-aventure au départ de Paris en direction de Grenoble. Objectif : la double arche de la Tour percée, dans le massif de la Chartreuse. Avant de l’atteindre, Clément et Nicolas s’arrêtent à l’auberge du Col pour suivre le match France-Argentine. Puis ils s’engagent en fin de journée dans une pente très raide, un pierrier où le terrain herbeux devient de plus en plus vertigineux... Une dernière vire exposée les amène de nuit sous une arche. Chamois, mouflons. L’arche est immense mais pas double : ils sont en fait sous l’arche Miracle. Peu importe son nom, pour eux, c’est l’arche de Sérendipité, une découverte inattendue et magnifique. Ils y bivouaqueront en tournant le dos aux lumières du Grésivaudan.

LE PHOTOGRAPHE

Photographe amateur et passionné de montagne, **Nicolas Grenetier** vit dans la proche banlieue parisienne. Il parcourt dès qu’il le peut les différents massifs avec une petite préférence pour les Écrins. Amoureux de sports outdoor, il pratique la randonnée, l’alpinisme, l’escalade et le ski de randonnée.

 nicolas.grnt

LAUREAT CONCOURS PHOTOS 

© NICOLAS GRENETIER

SONY ILCE-6000 – 10MM – 10 SEC – 1600 ISO

VÉLO EN IRLANDE

Saint-Patrick, pédalez pour nous

En une poignée de journées, vous bouclerez le « Ring of Kerry » : il vous en restera le goût de l'iode balayant les Kerry Cliffs, quelques courbatures attrapées dans le Gap of Dunloe ou l'amertume de la Guinness dégustée à Portmagee. Irlande, j'arrive !

Chaque année, au mois de juin, ils sont près de 10 000 Irlandais, de tous âges et de tous niveaux sportifs, à s'élancer à vélo sur les 175 kilomètres du Ring of Kerry. Depuis sa création, il y a trente-six ans, le Ring of Kerry Charity Cycle a permis de collecter plus de 16 millions d'euros pour des causes comme la recherche contre le cancer ou l'aide aux handicapés. Une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable. Car, dans son décor de mer et de montagnes, le Ring of Kerry est avant tout un itinéraire touristique reliant quelques-uns des plus beaux sites naturels de la péninsule d'Iveragh et de toute l'Irlande : le Gap of Dunloe, le parc naturel de Killarney, le Molls Gap, l'île de Valentia...

En 2016, Thanh et Jérôme ont choisi de s'initier au voyage à vélo lors d'un périple de trois semaines empruntant cet itinéraire : « Entre les conversations avec des gens qui étaient déjà allés en Irlande et les guides, nous en avons beaucoup entendu parler. C'est vraiment un endroit à découvrir. D'autant plus qu'il dispose

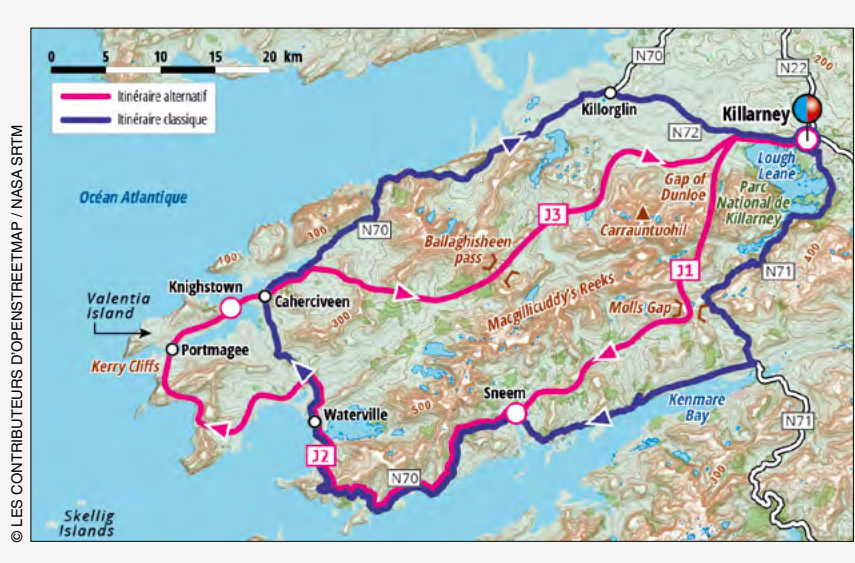
de très belles routes pour le cyclisme. » Le Kerry est situé sur la mythique Wild Atlantic Way, un itinéraire touristique qui longe la côte Ouest de l'île sur 2 500 kilomètres.

Si le départ officiel de la boucle se situe dans la petite ville de Killorglin, au Nord-Est de la péninsule d'Iveragh dont le « ring » fait le tour, de nombreux voyageurs partent de Killarney, mieux desservie par les réseaux de transport. Il s'agit d'une petite cité située à l'entrée de la péninsule. Thanh et Jérôme y recommandent la visite du Ross Castle, un château du XV^{ème} siècle dont la silhouette massive vous plonge en plein moyen-âge. Pour les cyclistes qui choisissent de parcourir le Ring of Kerry dans le sens horaire, la première étape est normalement le parc national de Killarney, situé au Sud-Ouest de la ville. Mais, comme de nombreux voyageurs, Thanh et Jérôme ont choisi de prendre quelques libertés avec l'itinéraire original de « l'anneau du Kerry ».

Le parc de Killarney abrite sur ses 100 km² plusieurs lacs, une faune d'une



grande richesse (cerfs, faucons pèlerins...) et de beaux panoramas sur la chaîne des Macgillycuddy's Reeks, épine dorsale de la péninsule d'Iveragh. Cela en fait sans nul doute une étape recommandable sur le pourtour du ring. Mais, une voie plus secrète et plus sauvage est également possible : « Nous sommes partis de Killarney en direction du Nord-Ouest pour rejoindre la R568, une petite route étroite où nous n'avons croisé aucun bus, seulement quelques randonneurs et cyclistes. Elle nous a permis de passer par le fameux Gap of



ITINÉRAIRE

Départ - Arrivée Killarney
Durée 3 jours
Distance 193 km **D+** 2 456 m

JOUR 1 Killarney - Sneem via le Gap of Dunloe (53 km, D+ 690 m, 4h)
JOUR 2 Sneem-Knights town, île de Valentia (72 km, D+ 1 010 m, 5h)
JOUR 3 Knights town - Killarney (68 km, D+ 756 m, 4h30)

L'officiel Au départ de Killorglin, pour un itinéraire côtier (170 km, D+ 1 690 m)

Topo *Cycling Kerry: Great Road Routes*, Ed. The Collins Press, 152 pages, 15 €

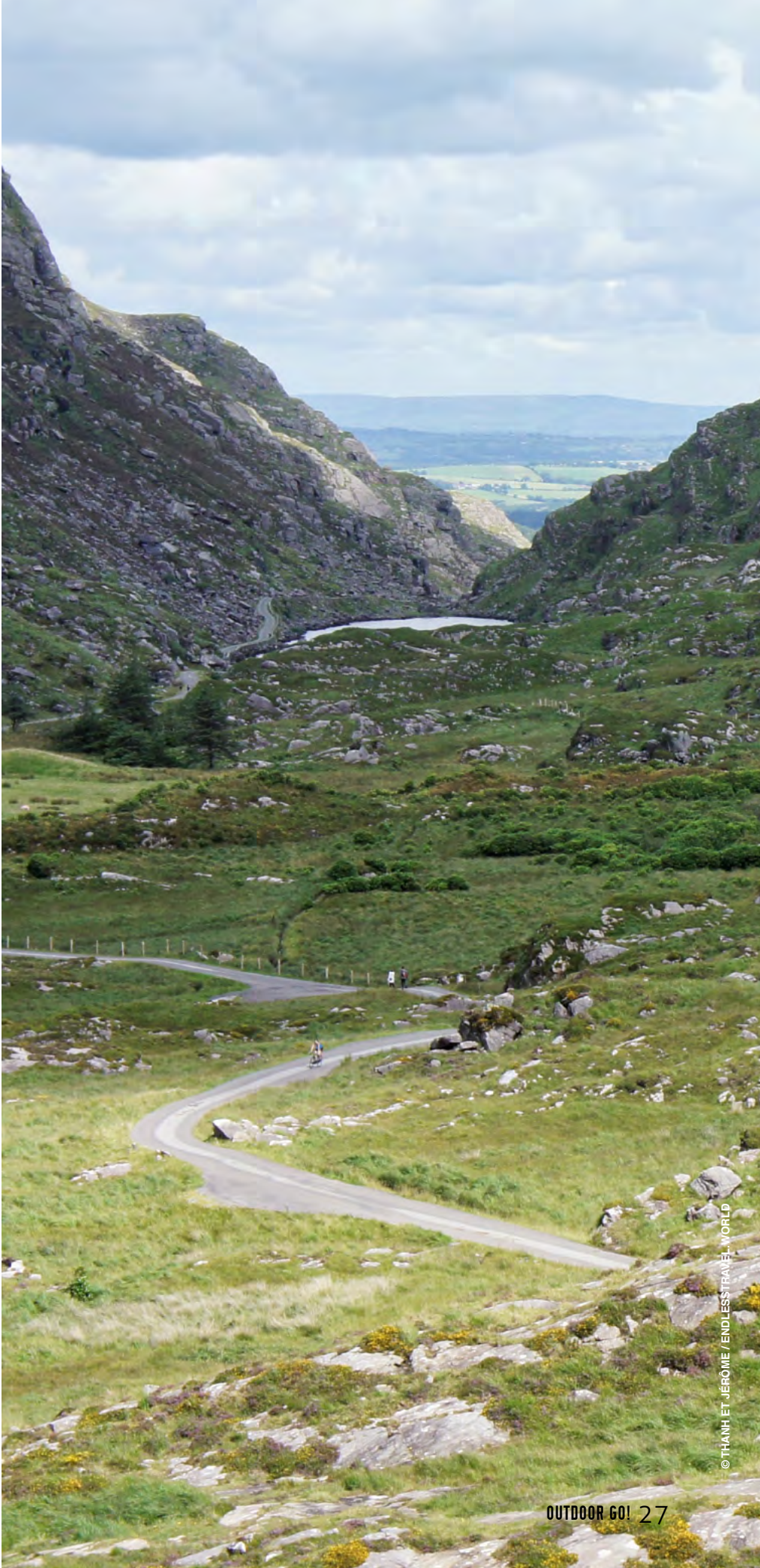
Depuis les Kerry Cliffs ou les bateaux d'excursion, on peut même admirer la demeure du dernier des guerriers Jedi

Dunloe. » À l'Ouest de Killarney, il s'agit d'un col, au profil caractéristique, comme une entaille dans la montagne. S'y succèdent cinq lacs étagés par paliers. Entre les premier et deuxième lacs, le Wishing Bridge, un pittoresque pont en pierres sèches, enjambe la rivière Loe. « C'est un vrai petit coin de paradis, ajoute Thanh. Après avoir longé les côtes irlandaises sur la Wild Atlantic Way, quoi de mieux que d'admirer les montagnes et les cascades. Nous n'avons vraiment aucun regret d'avoir choisi cette alternative à la route du parc national. »

Et ce n'est pas le seul aménagement possible au parcours classique... Lors de la deuxième étape, on peut parcourir un anneau dans l'anneau, le Skellig Ring. S'il est encore question d'anneau, rien à voir avec une fameuse saga littéraire inspirée par la culture celte. À propos de saga, les beautés sauvages et inaccessibles des deux îles de Skellig, Michael et Little Skellig, ont servi de décors à certaines scènes des septième et huitième épisodes d'une autre épopée illustre, de science-fiction celle-là. Pour les fans qui voudraient absolument visiter la demeure du dernier Jedi, il faut savoir qu'il n'est pas toujours possible d'accoster sur l'île, située à une dizaine de kilomètres de la côte. Les conditions de mer et le peu d'aménagement sur place (pas de port, un simple débarcadère) ont souvent raison du juteux business de traversées proposées au tarif d'une cinquantaine d'euros par personne.

En revanche, depuis Portmagee ou l'île de Valentia, des excursions en bateau permettent de simplement faire le tour des deux îles et de les admirer depuis la mer. Depuis la terre, ce sont les falaises des Kerry Cliffs qui offrent le meilleur point de vue. Leur profil acéré est déjà un spectacle en soi. Thanh et

► **LE PASSAGE DU GAP OF DUNLOE** Un goût de montagne à quelques kilomètres des côtes irlandaises.



ALIMENTATION

Les protéines au rayon légumes

Le steak n’a pas le monopole de la protéine. On peut trouver sa dose avec des lentilles ou du riz sauvage. La preuve en quatre recettes.

Alsacienne expatriée dans les Pouilles italiennes, Stéphanie Tresch-Medici est créatrice culinaire et partage ses recettes *vegan* sur son blog *La Fée Stéphanie* pour inspirer ceux qui souhaitent végétaliser leur alimentation. Son dernier livre, *Green Protéines*, se présente comme un ouvrage très complet, moitié recettes, moitié théorie et principes, pour mieux comprendre les apports possibles des protéines végétales. Et la meilleure façon de les déguster.

Pourquoi avoir choisi le sujet des protéines ?

C’était une préoccupation personnelle car j’ai repris le sport l’année dernière. Mon mari, qui est très sportif, voulait également augmenter son apport en protéines. Nous nous sommes donc penchés sur la question. De nombreux végétaux en contiennent : en mangeant varié, on ne risque pas d’en manquer ! On en trouve surtout dans le soja et ses dérivés, les légumineuses comme les lentilles, les haricots rouges ou noirs, les pois chiches ou encore le lupin mais aussi les céréales complètes comme l’épeautre, l’avoine, le riz sauvage ou bien le quinoa. Mais d’autres petits aliments sont aussi très riches en protéines : les graines de courge, les arachides, la spiruline, la menthe, l’ail... La liste est longue.

Qu’avez-vous appris en creusant ce sujet ?

J’ai travaillé avec une diététicienne, Émeline Bacot, qui a répondu à de nombreuses questions que beaucoup de végétariens

se posent : quelle différence entre protéines animales et végétales ? Peut-on prendre du muscle avec ces protéines ? Y a-t-il des risques de carences ? Quelle quantité de protéines faut-il manger ? Je me suis aussi appuyée sur des témoignages de sportifs *vegan* pour montrer qu’une alimentation végétale n’entrave en rien les capacités physiques. Le côté rassurant de ces entretiens est qu’aucun ne passe des heures en cuisine. Il est donc possible d’intégrer dans un emploi du temps chargé à la fois du sport et une alimentation végétale.

Quel serait votre conseil pour se mettre à une cuisine plus végétale ?

Ne surtout pas se jeter sur des produits trop compliqués ! Quand on commence, il faut se tourner vers des produits de la terre avec des plats simples à base de légumineuses ou de bons plats de pâtes. Dans un second temps, on peut se tourner vers le soja ou le seitan pour varier ses menus mais, au début, il n’y a pas besoin d’aller chercher si compliqué. Mes trois ingrédients fétiches sont d’ailleurs très basiques : tomates, huile d’olive et ail. J’utilise souvent de la levure maltée pour remplacer le parmesan dans mes recettes : aujourd’hui, on la trouve en supermarché. On y trouve aussi de nombreux produits qui facilitent la vie comme des riz complets qui cuisent en dix minutes seulement et qui sont bien mieux que du riz blanc qui apporte essentiellement du sucre. On y trouve aussi des boîtes ou des préparations telles que des steaks végétaux dont il ne faut pas abuser mais qui dépannent bien. Surtout, il faut y aller petit à petit car il faut laisser le corps

s’habituer à ces nouveaux aliments pour éviter les maux d’estomac.

Des astuces, côté cuisine ?

Il y a plein de petits gestes auxquels on peut penser. Faire tremper ses pois chiches pendant deux jours en changeant l’eau. Faire cuire longtemps les légumineuses avec une algue pour les rendre plus digestes. Cuire le riz par absorption pour éviter de perdre les nutriments au moment de l’égouttage. Faire tremper les fruits secs pour les rendre plus riches en nutriments. Ajouter la vitamine C du persil ou du citron dans les recettes qui contiennent du fer pour bien l’absorber. Tout ceci vient avec l’expérience. ■



▲ STÉPHANIE TRESCH-MEDICI « On peut se passer de viande sans craindre pour ses performances physiques. »

LA RECETTE

OMELETTE ESPAGNOLE AUX PETITS POIS

POUR 4 PERSONNES | Préparation 15 min | Cuisson 40 min

Ingrédients

- 1 oignon ■ 70 g de tofu fumé ■ 2 c. à s. d’huile d’olive ■ 120 g de petits pois surgelés ■ 550 g de pommes de terre ■ 150 g de farine de pois chiche ■ 250 ml d’eau ■ 90 g de yaourt au soja blanc nature sans sucre ■ Sel noir de l’Himalaya et poivre du moulin

Préparation

- Faire revenir l’oignon finement émincé avec le tofu coupé en petits dés dans une grande poêle huilée. Ajouter les petits pois et mélanger encore 2 minutes.
- Peler les pommes de terre, rincer et couper en fines tranches à l’aide d’une mandoline ou d’un robot pour qu’elles aient toutes la même épaisseur et que la cuisson soit uniforme.
- Verser les pommes de terre dans la poêle,

mélanger et cuire 20 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres, mais pas cassantes. Mélanger régulièrement.

- Pendant ce temps, bien mélanger farine de pois chiche, eau et yaourt dans un saladier. Saler et poivrer. On obtient une sorte d’épaisse pâte à crêpes. Verser la préparation dans la poêle et mélanger rapidement pour bien enrober toutes les pommes de terre, puis laisser cuire 8 minutes sans remuer.
- Quand l’omelette aura bien pris sur le dessous, poser une grande assiette sur la poêle pour pouvoir la retourner sans la casser, puis la faire glisser à nouveau dans la poêle et cuire l’autre côté, 6-8 minutes.
- Saupoudrer de persil frais et servir avec une salade verte.



GREEN PROTÉINES
Sport & Nutrition
Stéphanie
Tresch-Medici
avec Émeline Bacot
Éd. La Plage, 2019
225 pages, 20€

▼ ARRIVÉE SUR LA PLAGE D'HERLIN
PENDANT LE TOUR DE BELLE-ÎLE
(BRETAGNE) Marcher en France
à la découverte pédestre
de fastueux paysages.

DOSSIER

12 RANDOS D'EXCEPTION

Chaussures ? OK. Sac ? OK. Cet été, embarquez
pour les plus beaux sentiers de France.
Douze chemins, courts ou plus longs,
soigneusement sélectionnés par OutdoorGo!



1	Tour du Queyras - 7 jours	p. 52
2	Traversée de la Chartreuse - 2 jours	p. 55
3	Balcons de la Vanoise - 1 jour	p. 56
4	Ascension de la dent d'Oche - 1 jour	p. 57
5	Le GR10, de Etsaut à Gavarnie - 7 jours	p. 58
6	Les lacs Carlit - 1 jour	p. 61
7	Boucle Sud du mont Lozère - 3 jours	p. 62
8	Les puys par les crêtes - 3 jours	p. 64
9	Vosges : le tour des lacs - 1 jour	p. 66
10	Corse : le capu Rossu - 1 jour	p. 67
11	Le tour de Belle-Île - 4 jours	p. 68
12	Le tour du cap de la Hague - 2 jours	p. 70

11 LE TOUR DE BELLE-ÎLE 4 JOURS

Quatre jours de marche pour se faire la Belle

On a tous une envie de Belle-Île-en-Mer. Mais peu d'entre nous prennent le temps d'embarquer pour le Palais. À mettre d'urgence sur votre liste des étés à venir.

MORBIHAN Peinte par Claude Monet, mise en musique par Laurent Voulzy, chantée par Gustave Flaubert, hantée par Sarah Bernhardt... Belle-Île-en-Mer charme ses visiteurs, VIP compris. Quoi de mieux que son sentier côtier pour la découvrir ? Sur près de 80 kilomètres, le GR340 permet de faire le tour de toutes les facettes de l'île. Quatre jours pour profiter de ses paysages, de ses plages et de ses petits villages sur un terrain qui varie entre sable, rochers, forêts de pins, landes de fougères et falaises escarpées. Avec trois amies, Valentin a profité de la semaine entre le Festival du Bout du monde de Crozon et celui de Belle-Île, début août, pour découvrir l'île au rythme de la marche. « On a plutôt l'habitude de la montagne donc le sentier nous a paru assez facile mais il n'est pas tout plat non plus. Ça monte et ça descend,

sans grandes difficultés. C'est vraiment plaisant d'autant plus qu'il est très bien balisé. Et, même début août, il n'y a personne ! Le contraste est impressionnant entre le sentier désert et les grands sites touristiques très fréquentés. Nous n'avons croisé que quatre groupes qui faisaient le tour comme nous. Pourtant l'île est magnifique, variée et bien préservée, surtout l'Ouest, encore très sauvage. » L'itinéraire peut se parcourir dans les deux sens mais la plupart des marcheurs, une fois débarqués au port du Palais, partent vers le Nord. L'itinéraire démarre en haut du fort Vauban qui offre une première vue superbe sur l'océan. La citadelle a défendu l'île contre les pirates, les Espagnols et les Anglais. En 1960, alors qu'elle tombe en ruines, elle a été rachetée par un couple qui l'a entièrement restaurée. La citadelle passée, le marcheur se retrouve vite en pleine

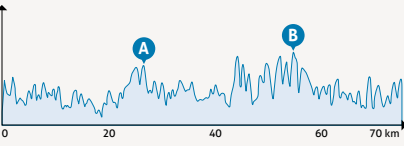
nature entre forêts de pins et fougères qui offrent une ombre appréciée quand le soleil breton donne. Jusqu'à Sauzon, il passe aussi par des plages ou surplombe de petites criques à l'eau transparente. Ce port animé est l'occasion d'une halte pour boire un verre mais aussi pour faire des courses avant de poursuivre jusqu'à la sauvage pointe des Poulains pour votre première nuit. Le lendemain, c'est la partie la plus sauvage de l'île qui s'offre à vous. C'est aussi la côte la plus exposée aux vents. Le sentier surplombe des falaises vertigineuses dans lesquelles s'encastrent de petites plages. Ici, les tempêtes n'ont laissé aucune chance aux arbres. En début de journée, vous passez par la grotte marine de l'Apothicaire. Jusqu'au XVIII^{ème}, de nombreux oiseaux nichaient sur ses parois. Leurs nids faisaient penser à des pots de produits pharmaceutiques

▼ **RANDONNEUSES SUR LE GR340** Le sentier qui suit la côte de Belle-Île est accessible à tous avec un dénivelé plutôt doux et un très bon balisage.



Chien hurlant, poule en couvaion, buste de Louis XIV... Les aiguilles de Port-Coton stimulent l'imagination

d'où son nom insolite. L'émergence du tourisme a eu raison des volatiles qui sont partis chercher le calme ailleurs. Le chemin passe ensuite par le port de Borderun où il est possible de se ravitailler en eau avant d'arriver sur la fameuse plage de Port-Donnant, adossée à une dune de sable. Par gros temps, la houle et les vagues y sont impressionnantes. Dernier émerveillement de la journée : les aiguilles de Port-Coton qui surgissent de l'eau. Chien hurlant, poule en couvaion, sphinx ou encore buste de Louis XIV, elles font marcher l'imaginaire des randonneurs qui y devinent des formes bien différentes. Juste après se trouve le port de Goulphar pour votre deuxième nuit. Au besoin, le bar Le Kervi à Kervilahouen (3 km AR) fait également épicerie. La côte Sud est plus protégée et moins escarpée. La végétation se fait plus plaisante et les plages se prêtent bien à la baignade. En fin d'étape, l'église de Locmaria mérite un coup d'œil et vous trouverez une supérette si besoin mais aussi une crêperie ou encore un restaurant de fruits de mer pour goûter aux fameux pouces-pieds, ce crustacé peu connu qu'on trouve sur l'île. Pour planter votre tente, ne dépassez pas le phare de Kerdonis, conseille Valentin. « Après, à gauche du sentier, c'est la forêt et de l'autre côté, la falaise. Avant le phare, le terrain est meilleur. » Quatrième étape. Il n'y a plus qu'à remonter jusqu'au Palais. Au programme : une côte plus verte et plus douce avec des champs de fougères, de grandes plages de sable et un peu plus d'habitations où Valentin et ses amis ont pu remplir une dernière fois leurs gourdes. Avant de remonter dans le bateau, pensez à rapporter quelques produits de l'île : du miel d'abeilles noires, du fromage de chèvre, des chocolats de La Palantine, des bières artisanales La Morgate ou encore du whisky Kaerilis. Des souvenirs gustatifs qui compléteront les images que vous garderez de la bien nommée Belle-Île. ■



PRATIQUE

ITINÉRAIRE

Départ - Arrivée Le Palais
Distance 75 km D+ 760 m
Durée 4 jours

- JOUR 1 Le Palais – La Pointe des Poulains (19 km, D+ 140 m, 5h)
- JOUR 2 La Pointe des Poulains – Goulphar (17,50 km, D+ 180 m, 4h30)
- JOUR 3 Goulphar – Locmaria (23 km, D+ 270 m, 6h)
- JOUR 4 Locmaria – Le Palais (15,5 km, D+ 170 m, 5h)

Carte IGN Belle-Île - 08220T

Topo « Le littoral et les îles du Morbihan, GR34 » Ed. FFRandonnée, 16 €

QUAND ?

D'avril à octobre de préférence mais chaque saison de l'année a ses charmes.

Y ALLER

Trois liaisons maritimes depuis Quiberon (45 mn), Vannes (2h) via Locmariaquer (1h30) et Port Navalo (1h). Depuis Le Croisic (2h20) via La Turballe (1h40) l'été. Aller de 18 à 28 €. Gares SNCF à Vannes, Le Croisic et, l'été, à Quiberon.

NIVEAU

Facile, accessible à tous.

AVEC DES ENFANTS ?

À partir de 10 ans. En fonction du niveau des enfants, n'hésitez pas à rallonger le circuit sur cinq voire six jours.

DORMIR

Le bivouac est officiellement interdit mais reste de fait toléré du coucher au lever de soleil (et sans laisser de traces). Hébergements classiques : chambre d'hôtes Aux Poulains (5 chambres de 80 à 100 € pour 2 pers.), hôtel Le Grand Large (à partir de 80 € pour 2 pers.); gîte de Lannivrec rattaché au camping de Locmaria (12 € en dortoir ou 34 € la chambre de 3 pers.).

MANGER

Supérettes au Palais, à Sauzon, à Kervilahouen (au bar Le Kervi) et à Locmaria.

AVEC QUI ?

Enezia et Les Cars bleus proposent de transporter vos bagages d'un hébergement à l'autre. Plusieurs hôtels (Le Relais Côtier, Aux Tamaris...) proposent des séjours « en étoile » : ils vous déposent et viennent vous rechercher sur le GR à chaque étape. À partir de 200 €.

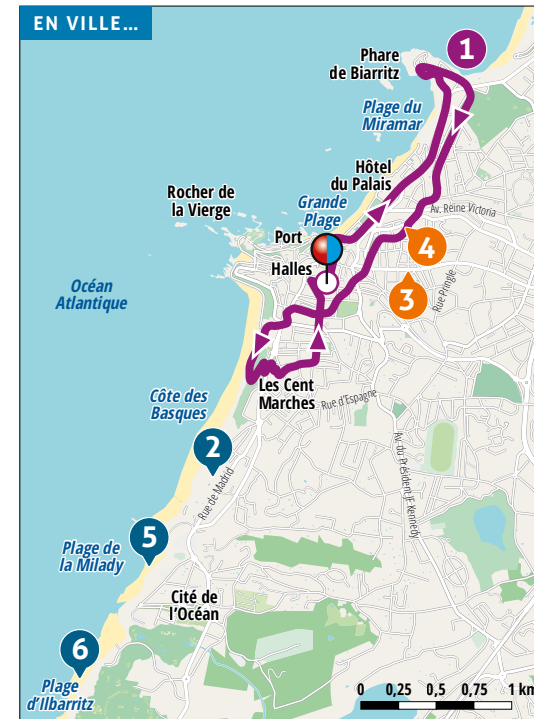
www.outdoorgo.com/belleileenmer/ AVEC TRACES GPX

BIARRITZ

UNE VILLE AUTREMENT



C'est entendu, c'est la ville du surf. Mais les amateurs de course à pied, de vélo ou de randonnée y trouveront aussi bien leur compte. Bol d'air entre mer et montagne.

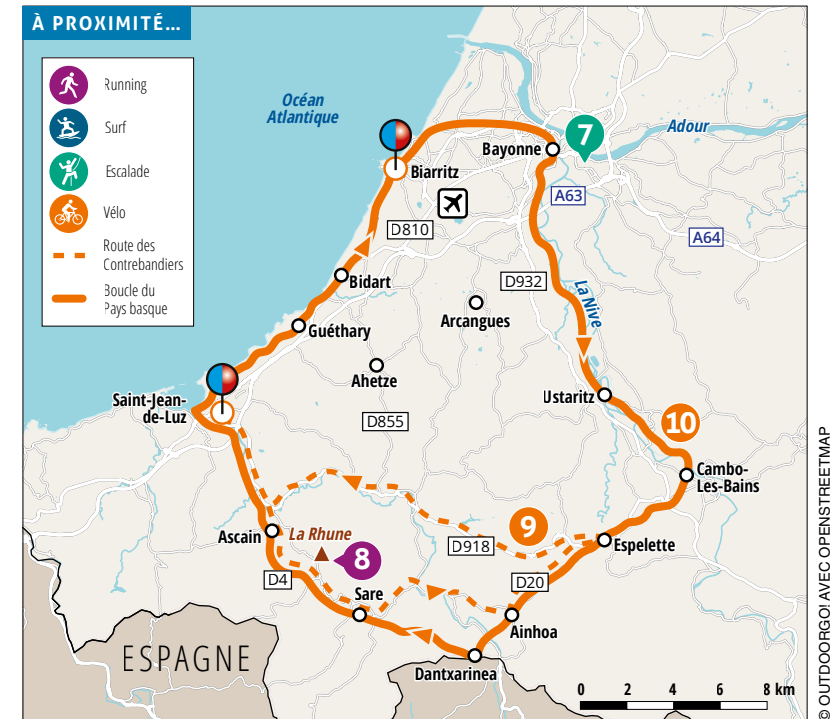


EN VILLE...

Où courir dans la capitale du surf ?

Pur produit du Pays basque et amoureuse inconditionnelle de course à pied, Aurore nous a fait découvrir sa boucle préférée pour se dégourdir en fin de journée le long de la « reine des plages », huit kilomètres ❶ qui permettent de traverser la ville de Biarritz sans rater un seul des panoramas qui font son charme. Le parcours est facile et accessible, même si la fameuse montée

finale des marches de la Côte des Basques pimente sévèrement l'itinéraire. Au départ des Halles de Biarritz, l'endroit qui rythme le centre-ville biarrot du matin au soir, direction l'esplanade Bellevue : « Ici, en plein centre-ville, la vue sur la Grande plage de Biarritz et son Hôtel du Palais reste l'une de mes préférées ! », s'enthousiasme Aurore. On descend ensuite les quelques marches qui mènent au Casino, pour longer la Grande Plage. L'impression d'y être en vacances règne toute l'année. Hors saison, les surfeurs offrent un spectacle magnifique sur les vagues ; l'été, les traditionnelles tentes rayées nous ramènent à de tendres souvenirs d'enfance. Au pied



de l'Hôtel du Palais, résidence impériale construite en 1855 par Napoléon III et symbole du prestige biarrot, on emprunte un tunnel construit sous la roche pour rejoindre la plage du Miramar, une plage intimiste située au pied des falaises. De là, des escaliers mènent jusqu'au phare de Biarritz, où le point de vue est sensationnel : à droite, vue sur Anglet et ses 4,5 kilomètres de plages ; à gauche, vue sur l'intégralité de la côte basque, de Biarritz à Fontarrabie, côté espagnol, avec au second plan ses sommets emblématiques : La Rhune, les Trois couronnes et le Jaizkibel.

Demi-tour vers le Sud, direction la Côte des Basques, en passant par le Biarritz des rues et ses sites remarquables : l'Église Sainte-Eugénie, le port et ses crampottes (cabanes de pêcheurs) et la villa Belza qui marque l'arrivée sur la mythique Côte des Basques, le berceau du surf en Europe. En bas des « 100 marches », qui sont en fait plus de 250, il faut prendre son courage à deux mains : « C'est la partie la plus exigeante du parcours, celle que je préfère ». Mais là-haut, la récompense est au rendez-vous : ●●●

Michel « Le Pays basque, je le connais comme ma poche, mais je n'arrive pas à me lasser de ces sessions en bord de mer. À chaque soir sa lumière... Quand le soleil se couche, je sais que je ne fais jamais un bon chrono, car je m'arrête souvent pendant quelques minutes pour admirer le spectacle. »

SUR LA VOIE LYCIENNE, EN TURQUIE
Savoir profiter du « luxe gratuit »
que nous offre la nature.

« Sur le GR20,
je n'ai jamais
marché autant
avec mes mains.
C'est divertissant
tant que la météo
est bonne ! »

les repas en ville et utiliser quelques raccourcis en marchant, comme la poudre de protéines ou des multivitamines. »

L'astuce « Le smartphone est le meilleur ami du randonneur moderne tant qu'on assure des solutions de charge. Adieu les cartes papier et la caméra lourde, bonjour les fichiers collaboratifs de randonneurs sur les points d'eau, les feux de forêts, les lieux de bivouac... »

CÔTE MEXICAINE EN KAYAK
2014 (20 JANVIER - 18 FÉVRIER)
30 JOURS | 800 KM

Le chemin « Le kayak de mer est totalement différent de mes expériences de navigation en bateau à voile. Le contact permanent avec l'eau et la vitesse lente permettent une découverte détaillée de la faune et de la flore océaniques. La côte Pacifique du Mexique est connue pour le surf : les vagues étaient un obstacle terrible pour moi qui devais camper sur la plage tous les soirs et repartir au large le matin en franchissant les rouleaux. »

Le moment « J'ai découvert que les mammifères marins sont très curieux. Baleines et dauphins venaient me voir tous les jours. Les baleines apparaissaient soudainement à quelques mètres de moi pour trois minutes. J'avais trop lentement pour que les dauphins me suivent plus de quelques secondes. »

La leçon « J'ai acheté mon kayak au Mexique, c'était une erreur ! Il y a très peu de matériel adapté à une telle expédition sur place. Le sel, lui, ne m'a pas vraiment dérangé malgré mes baignades régulières en mer. Je ne portais qu'une douzaine de litres d'eau potable pour tenir 3-4 jours entre les villages. »

L'astuce « Pêcher à la traîne fonctionne bien mais ça sent le poisson à bord ●●●

TÉMOIGNAGE

SERIAL TREKKER



QUI EST-IL ?

Louis, 32 ans, est franco-américain. Après des études de commerce à Grenoble, il a travaillé pour le Leroy-Merlin américain, Home Depot, avant une première parenthèse « aventure » de deux ans. Il a ensuite rejoint l'ONG One Acre Fund. En 2018, il a ouvert une nouvelle période de voyages qui s'achèvera en septembre quand il rejoindra Médecins sans Frontière.

Neuf aventures et 8 000 kilomètres que Louis décrypte pas à pas pour OutdoorGo !, des étendues sauvages des Rocheuses aux charmes arides du Negev. En routes !

« Aucune création humaine ne peut rivaliser avec la vue d'un sommet en montagne, avec les prairies de fleurs sauvages, avec l'eau translucide d'un lac d'altitude. » C'est avec ce *motto* que Louis avance dans la vie. À 32 ans, ce jeune homme blond propre sur lui, un éternel sourire aux lèvres, affiche un palmarès que beaucoup de trekkers endurcis rêveraient d'atteindre un jour. 8 000 kilomètres au compteur : PCT, GR5, GR20, Haute-Route des Pyrénées, Traversée du Proche-Orient... sans compter des aventures en canoë ou en kayak en Asie du Sud-Est ou au Mexique. Louis a choisi cette vie de voyageur itinérant avec résolution et la pilote avec méthode. Tout a commencé avec des portions du chemin de Compostelle et la lecture de *Africa Trek* : « J'étais adolescent et j'ai compris

que mes ambitions oisives dépasseraient mes ambitions professionnelles ». Louis échafaude alors son plan : exercer un métier qui maximise sa rémunération mais qui lui permettra de faire régulièrement des césures pour profiter du « luxe gratuit » que lui procure la nature. Mercenaire dans une grande entreprise américaine, il épargne 50 000 dollars, suffisamment pour partir à l'aventure deux ans et lui permettre de retrouver un emploi à son retour. Surprise, après deux ans sur les chemins : « Il me restait encore plus de la moitié du budget de départ ! ». Louis a ainsi appris qu'il « vit joyeusement dans la frugalité ». Si il se revendique épicurien et n'est pas un apôtre du dépassement de soi, il n'est pas un ermite non plus : « Le plaisir de l'oisiveté n'est que temporaire. L'envie

d'être un membre productif dans une communauté revient tôt ou tard ». Le retour à la civilisation n'est d'ailleurs pas pour lui un problème, au contraire : « Quelques jours dans la nature suffisent pour réapprendre à apprécier les acquis et les plaisirs de la vie urbaine : la nourriture, la vie sociale, le chauffage, l'information, la lessive ! Quel bonheur, les villes ! » Toujours méthodique, Louis s'attache à ce qu'il appelle « vivre avec intention » : autrement dit, ne pas se laisser bercer par le quotidien mais planifier les étapes suivantes, aussi bien ses itinérances en nature que son retour à la vie professionnelle. Il cultive aussi ses « outils de jouissance », soit tous les savoir faire qui lui permettront d'explorer la planète : hier, le kayak en eaux vives, la spéléologie et le secourisme en milieu isolé ; aujourd'hui, le ski de randonnée ou le parapente. Pour *OutdoorGo!*, Louis, ce merveilleux fou marchant, a bien voulu nous livrer l'essentiel de son carnet de courses. Le bonheur en neuf étapes.

PACIFIC CREST TRAIL, ÉTATS-UNIS
2013 (10 JUILLET - 14 NOVEMBRE)
128 JOURS | 4 240 KM (NORD-SUD)

Le chemin « Contrairement aux GR européens, le PCT n'est pas l'héritage de chemins humains historiques. Du coup, il ne relie pas des villages où on peut faire étape mais plutôt des zones sauvages préservées de toute trace humaine. Le sentier reste à flanc de montagne au-dessus des arbres, offrant des vues splendides à longueur de journée. »

Le moment « La beauté de la section des Goat Rocks au Sud de l'Etat de Washington : des vues sur les volcans enneigés, les monts Saint Helens, Rainier et Adams. »

La leçon « Il faut maximiser le rapport calories/poids pour limiter la charge du sac sur les 150 kilomètres qui séparent chaque approvisionnement. Sur plusieurs mois, une bonne nutrition devient essentielle : il faut être stratégique dans

VOS PLUS BELLES IMAGES 2019

Troisième concours-photos organisé par l'équipe de OutdoorGo! et toujours aussi difficile de désigner les lauréats... Voici en tous cas 12 fabuleuses images de vos meilleurs moments passés en nature. Merci!

