

SONY ILCE-6300 - 1/320th - ISO 100 - OUVERTURE F 6.3

L'appel du trail

Fin octobre 2018, Clémence, Mathias et Florian montent au sommet du Tardevant, dans les Aravis. Clémence est passionnée de trail, Mathias, de photo : voici le résultat de leurs deux passions réunies. Un cliché pris à la fin de la saison de trail de Clémence qui était censée être en repos sportif. Mais, face à cette jolie crête, elle n'a pas pu s'empêcher de finir la randonnée... en courant.

LE PHOTOGRAPHE

Amoureux de sports outdoor et particulièrement de surf, Mathias Joubert s'est récemment passionné pour la photographie. Désireux d'en vivre, il a quitté son poste de responsable événementiel de l'entreprise Picture Organic Clothing. Actuellement au Pays basque, il prépare un documentaire sur une famille qui a choisi de vivre au rythme des vagues.

 mathiasjoubert

LAUREAT CONCOURS PHOTOS 
outdoorgo.com/concours-photos

© MATHIAS JOUBERT

À VÉLO DANS LES POUILLES

Coup de cœur à l'italienne

Il faut aller le chercher, le talon de la botte italienne. Mais le cyclotouriste résolu y trouvera un terrain chaleureux et accueillant, les pauses plage en plus.

C'est un lieu qui sonne étrangement aux oreilles françaises. On aurait pourtant tort de s'arrêter à son *naming* trivial. Les Pouilles, du nom de l'ancienne province romaine d'Apulie, sont une destination remarquable : à la pointe Sud-Est de l'Italie, le « talon » de la botte a connu les influences grecques, sarrasines, espagnoles... Elles lui valent aujourd'hui un patrimoine d'une grande richesse. Et les paysages ne sont pas en reste : bordée par les mers Ionienne et Adriatique, la région se partage entre plages, côtes rocheuses et vallons plantés d'oliviers centenaires.

Dédaignant les destinations italiennes plus classiques, ils sont quelques-uns à y avoir tenté l'aventure de l'itinérance cycliste. Vindhya, Doug, Katia et Lucile, par hasard, pour une étape sur un plus long voyage, pour un rendez-vous avec la famille ou parce qu'ils avaient simplement eu une bonne intuition, ont parcouru les terres apuliennes à bicyclette. Tous en sont revenus conquis. En y trouvant parfois des bonheurs bien différents. « Sans le vélo, nous serions passés à côté des Pouilles ». Vindhya est catégorique. En 2018, cet ancien dirigeant d'une société d'informatique, avait besoin d'une coupure. Accompagné de sa sœur Mareva, il a enfourché son vélo pour un voyage au long cours, sans itinéraire préétabli.

Les paysages entre Tarente et Gallipoli n'étaient pas si renversants. Après Gallipoli, tout a changé...



Les Pouilles n'étaient pas particulièrement au programme. Seulement, tout au long de leur progression à travers l'Italie, on ne cesse de leur vanter la région comme un endroit *bellissimo*. « À vrai dire, lorsque nous y sommes arrivés, après la Calabre et la Basilicate, du *bellissimo*, on en avait déjà vu ! » raconte Vindhya. Les premiers jours, les paysages entre Tarante et Gallipoli nous paraissaient sympas mais pas si renversants. Après Gallipoli, tout a changé... » C'est d'abord la richesse d'un réseau de petites routes et chemins secondaires très dense. Peu fréquenté, c'est une aubaine pour le cycliste qui peut parcourir la campagne en toute sérénité, sur des itinéraires parfois uniquement accessibles aux piétons, cavaliers et cyclistes. « Nous nous engageons sur des parcours cyclables un peu au hasard. Au bout du compte, nous nous sommes régalés sur des chemins magnifiques au milieu des oliviers, des champs de blé, des prés en fleurs, en croisant parfois des bergers et leurs troupeaux. Lorsqu'il n'existait pas de *percorso cicloturistico*, nous avons choisi des itinéraires biscornus, plus longs, sur des routes pas toujours en bon état mais très peu empruntées. » En se laissant simplement guider par les balisages qu'ils



© KIARA GALLOP - GALLOPAROUNDTHEGLOBE.COM

L'abbaye du mystère

En 1986, Jean-Jacques Annaud adaptait au cinéma le livre d'Umberto Eco, *Le Nom de la rose*. Dans le film, l'érudit Guillaume de Baskerville, incarné par un Sean Connery impérial, enquêtait sur une série de meurtres dans une abbaye bénédictine du Nord de l'Italie. Crevant l'écran aux côtés de l'acteur écossais, l'abbaye impressionne avec son bâtiment formant un octogone dont les angles sont eux-mêmes occupés par une tour octogonale. Reconstitué en studio, cet étonnant décor a pris pour modèle le Castel del Monte, situé dans les Pouilles, à 60 kilomètres de Bari. La perfection de son architecture a conduit à son inscription au patrimoine mondial de l'Unesco, dix ans après la sortie du film.



trouvaient le long de la route, Vindhya et Mareva ont même découvert des variantes intéressantes : « Les réseaux Intothebike et BikeItalia nous ont été bien utiles ». Mais les Pouilles, c'est aussi le plaisir de pédaler le regard perdu dans la contemplation des flots et la possibilité d'y piquer une tête quand bon vous semble. Parti avec sa femme Kristin pour un tour du monde sans durée déterminée, Doug explique : « C'est vrai, le Salento [la partie la plus au Sud des Pouilles, NDLR] est assez touristique. C'est là que les Italiens vont en vacances et ils aiment les plages aménagées avec des alignements de transats et de parasols. Mais, depuis la route côtière, nous avons pu trouver de superbes petites criques solitaires. Nous avons mis cinq jours pour faire les 220 kilomètres qui vont de Matera à Lecce pour pouvoir passer plus de temps à la plage. » Doug est revenu de son périple à ce point conquis par le voyage à vélo qu'il a en tiré un roman (en anglais), *Tailwinds Past Florence* qui combine itinérance cycliste et thriller. Entre mer et campagne, les villes et les villages sont une autre source ●●●

◀ **KATIA AU PIED D'UNE TOUR DE GUET APULIENNE** Paysages et patrimoine : double plaisir pour le voyageur.

INITIATION

Marche comme un viking !

Ils sont de plus en plus nombreux - et de plus en plus jeunes - à adopter le week-end l'allure un peu martiale et guindée des marcheurs nordiques. Une activité douce mais tonique qui fait du bien au corps et à la tête. Huit raisons de s'y mettre.

« C'est presque un art martial ». Jean-Pierre Guilloteau, accompagnateur en montagne, n'y va pas par quatre chemins. « Il faut un peu de temps pour acquérir le geste au début : en moyenne, trois à dix séances. Mais on découvre ensuite un sport à la confluence de nombreuses activités. C'est un sport juste pour le corps, très complet ». Apparue dans les années 20 dans les pays nordiques et en particulier en Finlande, la marche nordique était, pour les skieurs de fond, une façon de s'entraîner hors saison. Reprenant le mouvement des skieurs et s'apparentant à une marche accélérée où l'on s'aide des bâtons pour progresser, elle apporte de nombreux bienfaits, davantage que la marche classique. C'est ainsi qu'elle a connu un essor important depuis le début des années 2000, d'abord dans les pays scandinaves, puis dans toute l'Europe où l'on comptait huit millions de pratiquants en 2010.



LES PRATIQUANTS

Frédéric et Christian Orange

« Ce qui est intéressant, c'est qu'on peut pratiquer à tous les niveaux d'engagement : compétition comme retour de convalescence... C'est justement suite aux problèmes de genou de Christian, qui a longtemps couru de manière intensive, que nous nous sommes mis à ce sport. Inversement, c'est une pratique qui, grâce à la technique du bâton, a beaucoup aidé Frédéric en trail, notamment dans le dénivelé. Notre conseil : bien respecter la technique. Le vrai bénéfice vient quand on maîtrise le geste. Le bâton devient alors moteur et procure une sensation quasi planante »

En France, la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), responsable de l'encadrement de cette pratique, recense près de 30 000 licenciés. Mais il y aurait plus d'un million de pratiquants. Et de plus en plus jeunes : la moyenne d'âge des pratiquants de ce supposé « sport de vieux » ne cesse de baisser. Selon une étude réalisée pour le Salon Sport Achat Nantes, 49% des pratiquants avaient moins de 50 ans en 2016. Ce rajeunissement est visible également dans l'apparition d'un circuit de compétition géré par la FFA : le Marche Nordique Tour. Car, en marche nordique, on peut aussi rechercher la vitesse et l'intensité : les meilleurs atteignent près de 10 km/h. Mais il y a bien sûr d'autres façons de faire de la marche nordique. Pour Jean-Pierre Guilloteau, qui a aussi écrit un ouvrage sur le sujet ⁽¹⁾, la discipline est adaptée à un large public car il y a justement de multiples manières de la pratiquer. Soit lors de séances courtes d'une heure à une heure et demie, axées sur le bien-être. Soit en s'élançant pour des sorties longues de vingt, trente voire quarante kilomètres. Et même en itinérance, à condition d'assurer le portage des bagages par un autre moyen, car la marche nordique est un exercice qui s'accorde mal au portage d'un sac à dos. Côté matériel, il se limite aux bâtons. Pour le reste, une tenue de course suffit.

1 90 % des muscles sollicités

« Appuyer avec les bras sur les bâtons fait travailler tout le haut du corps qui travaille autant que les jambes. En plus de ça, on a une contraction de toute la chaîne musculaire qui va de la main qui tient le bâton planté, au pied qui est au sol sur le côté opposé. Au pas suivant, c'est la chaîne musculaire opposée qui s'active. » Sport d'amplitude, la marche nordique fait par ailleurs travailler les muscles en alternant contractions et étirements. Des conditions d'exercices idéales.

2 Les articulations épargnées

« Les bâtons permettent, dans une certaine proportion, de s'affranchir de l'apesanteur terrestre ». Grâce à l'effort fourni par les bras et les épaules, les articulations des chevilles, des genoux et des hanches se trouvent délestées d'une partie de l'effort qu'on éprouve habituellement en marchant. L'amplitude des mouvements va également agir comme un facteur d'entretien des articulations : elle favorise le retour d'une certaine souplesse et, en les entretenant, préserve cartilages et ligaments.

3 Bon pour le dos

« Avec le bon geste, c'est-à-dire en étant bien droit, en regardant devant et envoyant les bras loin devant et en arrière, on va faire tourner en opposition les ceintures pelvienne (le bassin) et scapulaire (les épaules). Ce qui engendre une légère torsion de la colonne vertébrale. Il en résulte un massage doux et profond qui tonifie et soulage les tensions ». Bénéfique et pas désagréable.

4 Cardio mais pas trop

« Comme 90% des muscles sont en action, cœur et poumon doivent répondre à une importante demande en oxygène. Le rythme cardiaque tend à s'élever mais sans que les muscles soient trop sollicités. Avec l'entraînement, on améliore ses capacités cardiaque et pulmonaire ». Ce qui n'empêche pas d'ajuster son rythme de marche afin que l'effort reste à la mesure de ses capacités...

5 Plus intense que la marche

La mobilisation globale du corps lors de la marche nordique offre d'autres avantages : celle d'une consommation calorifique importante qui serait du même ordre que celle de la course à pied. « Au cours d'une séance d'une heure, ce sont 400 à 600 calories qui sont brûlées, ce qui est très comparable à ce que l'on relève en courant ». Meilleur qu'un régime.

LE MATÉRIEL



6 Bon pour le cerveau

« C'est un aspect méconnu mais, comme la marche nordique fait travailler la coordination et le rythme, elle a des effets neurologiques. En fait, tout se passe comme si on marchait à quatre pattes. Les bras prolongés par les bâtons, le marcheur nordique est un peu un quadrupède. Son cerveau reçoit des informations depuis les quatre membres, chose qu'il avait perdue depuis la petite enfance. C'est très bon pour sa plasticité ». Les effets neurologiques positifs de la marche en pleine nature sont bien connus.

7 POUR TOUT LE MONDE

C'est un effort qui est accessible à tous, quel que soit l'âge, y compris les enfants à partir de dix ans. « Les séances trop longues pourront leur paraître rébarbatives mais il est possible de les agrémenter avec des exercices ludiques comme des sauts ou des franchissements ». Grâce à ses vertus thérapeutiques, c'est une activité également ouverte à des personnes atteintes de certaines pathologies : « C'est un exercice bénéfique pour les gens qui ont de l'asthme car ils respirent mieux. Cet effort gymnique fait du bien aux personnes qui ont des problèmes cardiaques. J'ai aussi vu des gens qui avaient des vertèbres soudées et auxquels leur ostéopathe avait conseillé la marche nordique : la poussée sur le bâton à chaque pas, tire sur les épaules et soulage les lombaires ».

8 Pour le plaisir Il ne s'agit pas d'une gymnastique rébarbative : « Le fait d'utiliser bras et jambes à parts égales donne véritablement une impression de propulsion et de puissance. Cette mobilisation complète et harmonieuse du corps apporte une sorte d'euphorie. On ne voit pas passer les kilomètres ». ■

(1) « La marche nordique : technique et bienfaits », Jean-Pierre Guilloteau Ed. Glénat, 144 pages

LE GESTE

L'idée est de réaliser le mouvement naturel de la marche en s'aidant d'une poussée des bras qui sont prolongés de bâtons. Le marcheur nordique (re)devient donc un quadrupède. Un temps d'adaptation et d'apprentissage est nécessaire pour adopter le bon geste et trouver le bon rythme.

ILLUSTRATION : LE-YAK.COM



SURVIE

S'EN SORTIR SEUL DANS LA NATURE

Livres, émissions TV, stages et même un salon : la survie fait recette. Symptôme des angoises du moment ou quête de nature et d'intégrité ? OutdoorGo! est allé voir de plus près.

- Jacob, 7 mois seul dans une cabane p. 60
- 10 trucs à connaître p. 62
- La survie est leur métier p. 65
- Survie ou survivalisme ? p. 66
- Stages, mode d'emploi p. 67
- Paroles d'apprentis survivants p. 68
- Livres & Films p. 69

▲ JACOB KARHU PENDANT SON SÉJOUR DE SEPT MOIS EN ARIÈGE
« Ce n'est pas forcément dans les milieux extrêmes qu'on peut avoir des situations engagées ».

LISBONNE

UNE VILLE AUTREMENT



Une capitale plein Sud, posée sur un balcon descendant jusqu'au Tage et à l'océan : il fait bien bon séjourner à Lisbonne. Ce n'est pas une raison pour se laisser aller...

© CYCLING LISBON



© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

COURIR

Lisbonne, la « ville blanche » réputée pour sa luminosité, est également surnommée « la ville aux sept collines », autant de belvédères qui permettent d'admirer la ville de haut. « Autant vous dire qu'ici, rien n'est plat », prévient Marina qui tient le blog Runners on the Road consacré à ses expériences de voyages et de course à pied. Malgré ses dénivelés sévères, Lisbonne est une ville où il fait bon courir au petit matin, au moment où l'excitation bouillonnante de la cité n'est encore qu'une légère vibration, où les ruelles pavées du centre ont gardé la fraîcheur de la nuit. Quand la chaleur devient insupportable, les Lisboètes, coureurs compris, se retirent dans les endroits frais comme le parc Monsanto ❶, le poumon vert de Lisbonne. « Le repère du départ des coureurs, c'est le Decathlon situé au niveau du parc Eduardo VII », indique Marina. Ce parc forestier propose sept parcours différents, du bitume aux sentiers de forêts : dénivelés limités, chemins fléchés et points d'eau le long du chemin. Il est possible de se contenter d'un tour de 5 kilomètres ou même de 10, mais, si vous êtes audacieux comme Marina, lancez-vous sur le tour de 25 kilomètres. Pour découvrir le cœur historique de la ville, préférez un parcours un peu plus court (7 km) ❷, mais plus escarpé qui part de la fameuse place du Commerce, au bord du Tage. Première montée au point panoramique du château Saint-Georges puis vers la cathédrale en traversant le

quartier typique d'Alfama. Nouvelle montée au pied de la muraille, sur les hauteurs du *miradouro de Graça*, le belvédère le plus romantique de Lisbonne avec sa vue imprenable sur le centre-ville. Puis retour dans le centre historique par la place Rossio avant de passer par les quartiers Ouest, chics et bourgeois, du Chiado et de l'Alto et de revenir à votre point de départ. Attention, ce parcours comprend des escaliers et de nombreuses sections pavées. Des *running tours* vous permettront de ne pas vous perdre et vous alimenteront

en anecdotes et explications diverses. C'est le cas avec **LisbonCityRunners** qui propose des tours en ville de 7 à 22 kilomètres en fonction de vos envies (à partir de 35 € pour une personne seule, dégressif ensuite) ou façon trail running avec un circuit à travers les 900 hectares du parc Monsanto (14 km, 45 €). Autres possibilités avec **RunIn-Portugal** (35 € et plus par personne selon la taille du groupe) ou encore le réseau **GoRunning** qui propose de multiples itinéraires (quatre coureurs maximum, Français et Anglais possibles).

▼ À LA COURSE AVEC LES « ÉLÉCTRICOS », les vénérables tramways de la ville.



© LISBONCITY RUNNERS

COMPLÉTEZ VOTRE COLLECTION **OUTDOOR** GO!



Tous les articles par numéro, tous les sommaires sur www.outdoorgo.com/collection/

BON DE COMMANDE

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

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

☐ N°1 ☐ N°2 ☐ N°3 ☐ N°4 ☐ N°5 ☐ N°6 ☐ N°7
☐ N°8 ☐ N°9 ☐ N°10 ☐ N°11 ☐ N°12 ☐ N°13 ☐ N°14

Soit 7,00 € x = €

☐ Une collection de 5 numéros au choix pour 23 €

avec les N°

☐ Une collection de 7 numéros au choix pour 32 €

avec les N°

Frais d'envoi compris. Offre valable en France métropolitaine.

Autres destinations et questions : nous contacter sur abo@outdoorgo.com

Je choisis de le(s) acheter

☐ Sur Internet : www.outdoorgo.com/vente-au-numero/
Paiement par carte bancaire : Visa, Mastercard, Carte Bleue

☐ Par courrier en renseignant mes coordonnées
Paiement par chèque à l'ordre de OutdoorGo!

J'indique mes coordonnées

☐ Mme ☐ M.

PRÉNOM

NOM

ADRESSE (n° et voie)

COMPLÈMENT D'ADRESSE (bâtiment, escalier...)

CODE POSTAL

VILLE

TÉLÉPHONE

ANNÉE DE NAISSANCE

E-MAIL

N14

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à OutdoorGo! pour l'acheminement régulier des abonnements du magazine. Conformément à la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à abo@outdoorgo.com

ÉQUIPEMENT & marques

GUIDE D'ACHAT

Gravelbike, le vélo à tout faire

Il va vite, il va loin, il va partout... Le gravelbike est la monture tendance du moment. Ses arguments : simplicité et polyvalence. Le plus : un sympathique air rétro.

La liberté. C'est la belle promesse du *gravelbike* (ou *gravel*) à qui le choisit comme monture. Car de petites départementales en chemins de halage, de pistes en sous-bois en lacets de montagne, il est capable de tout faire, terre comme asphalté. Bien sûr, sur l'une comme sur l'autre, il ne pourra pas riva-

liser avec les meilleures machines de chaque domaine. Ce n'est de toute façon pas le but : le *gravel* est fait pour multiplier les sorties, sur toutes distances et tous terrains. Simple, fiable et solide, c'est un vélo qui supportera tous les traitements. Pourquoi ne pas l'utiliser au quotidien, comme « vélotaf » ou comme

vélo de voyage pour une virée au long cours? Découverte en sept étapes d'un vélo très tendance.

1 MATÉRIAU : PLUTÔT ACIER

Alu, acier, carbone, plus rarement titane : ce sont les principaux matériaux avec lesquels sont fabriqués les cadres ●●●

UN GRAVELBIKE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'idée Pourvoir rouler efficacement sur de longues distances avec le même vélo aussi bien sur route ou sur chemin.

CE N'EST PAS UN VÉLO DE ROUTE

- 1 Des œillets sur le cadre permettent de fixer des porte-bagages
- 2 Pneus larges (mais moins qu'un VTT) avec des crampons plus ou moins proéminents
- 3 Freins à disque, moins sensibles à la boue
- 4 Pour certains, présence d'un moyeu dynamo à l'avant pour pouvoir s'éclairer lors des sorties longues

CE N'EST PAS UN VTT

- 1 Guidon cintré pour plus de confort, de vitesse et la possibilité de changer de posture sur longue distance
- 2 Pas de suspension, ni à l'avant, ni à l'arrière
- 3 Pneus crantés mais pas trop.

CE N'EST PAS UN VTC

- 1 Le guidon cintré, encore
- 2 Il est plus léger
- 3 Pas de porte-bagages, ni de panier sur le guidon.
- 4 La position est moins redressée.

► **LE GENESIS CROIX DE FER** Le modèle emblématique de la catégorie, ici en version titane, 10 kg, 4 145 €.



VÉLO TRIP

QUAND LOUISE ZIGZAGUE EN ASIE

Quand elle ne sait plus très bien où elle en est, Louise enfourche son vélo et part à l'aventure. Pour l'Indochine par exemple qu'elle parcourt pendant trois mois. Opération « Reset », entre temples et rizières.

© PHOTOS LOUISE LEPETIT

◀ TRAVERSÉE D'UN
PONT AU CAMBODGE « Les
sourires restent les mêmes,
partout où l'on passe ».

ENTRETIEN

« Les médias doivent aussi servir à protéger la nature »

Elle a fait un passage court - deux saisons - mais très remarqué dans l'éternel magazine de la mer, « Thalassa ». Aujourd'hui, Fanny Agostini joint l'action à la parole en créant une ONG environnementale. Et en changeant de vie. Rencontre dans une ferme de Haute-Loire...

Une mer de montagnes... C'est le magnifique panorama que l'on peut contempler depuis la vieille ferme dans laquelle vit et travaille désormais Fanny Agostini, l'ex-présentatrice de *Thalassa*. Du potager devant lequel chahutent deux jeunes beaucerons arlequins, on peut admirer le relief auvergnat que l'érosion a lentement façonné : il moutonne en une succession de crêtes peu élevées jusqu'à l'horizon où les derniers sommets prennent une délicate teinte bleutée. Une source de contemplation infinie pour les yeux, un repos pour l'esprit. Et une motivation éternellement renouvelée pour le combat qui a toujours animé la journaliste : la protection de la planète.

Deux ans de Thalassa, ce n'est pas beaucoup. Pourquoi avoir quitté l'émission ?

Oui, deux ans, ce n'est pas beaucoup, surtout au regard de la longévité de mon prédécesseur. Cependant, ça a été suffisant pour asseoir une expérience. Mon ambition profonde, depuis que je fais du journalisme, c'est d'utiliser les médias au service de la protection de la nature. Lorsque je présentais l'émission, nous avons fait pas mal de choses qui allaient dans ce sens. Mais, si *Thalassa* est un programme à la fois magnifique, iconique et historique, c'est aussi une émission qui a du mal à s'engager sur ce terrain. C'est dommage car si une émission doit se positionner sur la question de la protection de la mer et des océans, c'est bien celle-là.

Vous avez grandi en Auvergne, à la Bourboule : quel était votre lien avec l'univers maritime ?

Rien n'est compartimenté en ce monde. J'ai une passion pour la nature dont l'océan fait partie. Et puis on est tous issu

du milieu océanique : nos plus vieux ancêtres sont les cyanobactéries qui vivent dans l'eau. L'océan Atlantique est à 400 kilomètres de la Bourboule : malgré les distances, les connexions se font. J'ai appris à nager dans les lacs de montagne, plongé dans le lac Pavin. Grâce à mon grand-père, je suis devenue une pêcheuse passionnée de truites sauvages, des truites fario que je pêchais même à la main.

La télévision, c'est fini ?
Chacun doit pouvoir sentir qu'il est efficace et œuvrer pour ce qu'il croit, au bon endroit. Je suis à la recherche de cette

« Chacun doit pouvoir sentir qu'il est efficace et œuvrer pour ce qu'il croit, au bon endroit »

nouvelle position et l'action concrète est quelque chose dont j'avais besoin. Parce que ça fait dix ans que je travaille dans les médias pour participer à la sensibilisation, l'éducation et l'accélération de l'évolution des comportements. Mais j'ai fini par éprouver un sentiment d'incomplétude... Je ne ferme absolument pas la porte aux médias : je viens par exemple de commencer une nouvelle collaboration avec Europe 1. J'interviens dans la matinale sur des sujets liés à l'écologie. L'objectif est d'outiller l'auditeur, de lui donner les clefs pour agir dans son quotidien. Je fais quatre interventions par semaine depuis la ferme et une depuis Paris. Aujourd'hui, nous sommes à la recherche d'authenticité, de simplicité,

de naturel. Je crois qu'être ancrée en zone rurale tout en gardant un pied à Paris va dans ce sens.

Comment est venu le déclic ?
C'était à l'occasion d'un voyage très outdoor en Colombie-Britannique où nous avons beaucoup randonnée. À un moment, mon mari et moi, nous nous sommes dit : « Ça suffit les bêtises ! ». Nous avons décidé de quitter l'environnement urbain où nous vivions et qui ne nous apportait pas ce dont nous avons besoin. Nous voulions faire les choses autrement en pariant sur l'idée que tout ne se passait pas en Île-de-France.

C'est ici, depuis le village de Boisset, que vous lancez votre projet LandDestini avec votre mari, Henri Landes. En quoi cela consiste-t-il ?
Nous avons décidé de nous lancer dans ce projet car nous voulions faire mieux par nous-mêmes et agir davantage sur notre périmètre de compétences. Henri a un parcours académique et politique : il a travaillé pour le président de l'Assemblée nationale lors du précédent quinquennat ; il enseigne à Sciences Po la politique de l'environnement et a dirigé Good Planet, l'ONG de Yann Arthus-Bertrand. De mon côté, cela fait dix ans que je travaille sur les sujets environnementaux dans les médias...

Le projet a plusieurs dimensions. D'abord, la partie ferme et lieu d'accueil. C'est peut-être la plus modeste, même si nous avons pour ambition d'accueillir des séminaires d'entreprises ou des écoles qui viendront voir nos permacultures. Nous travaillons ensuite sur l'éducation avec le programme *Champions de l'alimentation durable* à destination d'élèves auvergnats et américains que nous faisons travailler ensemble afin de leur faire réaliser que, si les enjeux autour de notre

▼ **SUR UN TOURNAGE DE THALASSA**
« J'ai touché les limites de ce que je pouvais y faire pour participer à l'évolution des comportements ».



Fanny
AGOSTINI

SUIVEZ LE GUIDE

Champion du VTT responsable

Promis au football, Raymond Cheminal s’est retrouvé un jour sur la ligne de départ des championnats du monde... de VTT. Ce fana-vélo invétéré incarne aujourd’hui la MBF, un lobby qui met volontiers les mains dans la boue des sentiers.

Juillet 2017. Le parc national des Cévennes publie un arrêté officiel : la circulation des cycles non motorisés est interdite dans une zone du cœur du parc. Argument invoqué : l'érosion des sentiers produite par le passage répété des vélos. Dans la communauté des vététistes, c'est la consternation : l'endroit fait partie des plus beaux terrains pour la pratique du VTT en France. Coup de théâtre quelques mois plus tard : le tribunal administratif de Nice retoque l'arrêté suite à un recours juridique. À la manœuvre, la Mountain Bikers Foundation. Cette association bien française s'est constituée pour promouvoir la pratique d'un VTT responsable mais aussi pour pacifier les relations avec les autres usagers de la nature. « Avant le VTT, les chemins étaient déjà utilisés par d'autres. Notre objectif est de les partager en bonne entente, explique Raymond Cheminal, son président. Pour cela, nous faisons tout ce qui est possible en matière de conciliation. Mais quand cela ne donne rien, notre commission juridique peut être amenée à agir », poursuit-il. Créé il y a onze ans par des professionnels du milieu, des moniteurs de VTT ou des marques, la MBF n'a pas que vocation à régler les conflits. Elle mène aussi des actions d'entretien des sentiers : « A l'initiative de l'IMBA Europe (International Mountain Bike Association, 23 pays),

nous relayons depuis deux ans l'opération *Take care of your trail* qui vise à prendre soin des chemins et sentiers. L'objectif est de fédérer les gens, des vététistes mais aussi des trailers, des randonneurs ou des cueilleurs de champignons : c'est ouvert à tous ! L'an dernier, 600 chantiers se sont tenus dans toute l'Europe. Et plus d'une centaine en France qui a remporté le challenge inter-pays ! » L'association travaille également beaucoup à sensibiliser les usagers sur le partage des chemins. Cela passe par une présence récurrente sur les grands événements vélo : « Le Roc d'Azur est l'un des temps forts de l'association. On y rencontre partenaires, mécènes et aussi un maximum de sympathisants et d'adhérents ». Et la MBF essaie d'implanter des antennes locales de manière permanente : huit pour le moment, réparties sur le territoire. « Nous nous sommes aperçus qu'avoir des gens sur le terrain qui font remonter les informations était essentiel. Nous y proposons aussi des ateliers de *shape* où l'on fait de la formation sur l'entretien des sentiers. » Plus surprenant, la MBF est également impliquée sur le sujet des pistes illégales de freeride. « C'est un vrai sujet : il y a un grand nombre de pistes de ce type en France et un vrai besoin de concertation : les propriétaires des sites ont peur de voir leur responsabilité engagée en cas

RAYMOND CHEMINAL

- 1961 Naissance à Ambilly (Haute-Savoie)
- 1980 Gardien de but du Servette de Genève
- 1982 BTS de photographie
- 1988 Première participation aux championnats du monde de VTT
- 1994 Fonde son premier club de VTT le Tétraz Bike, à Divonne-les-Bains
- 1995 Diplôme de moniteur VTT
- 2010 Membre de la Mountain Bikers Foundation
- 2017 Intègre le bureau Europe de l'IMBA
- 2018 Président de la MBF

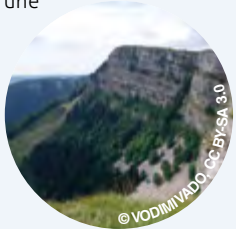


© MOUNTAIN BIKERS FOUNDATION

de problème ; les jeunes qui construisent ces pistes ont besoin d'être aiguillés sur la façon de se mettre en règle. Certains viennent parfois nous voir en nous expliquant : « J'ai construit là parce que ce n'était à personne » ! ».

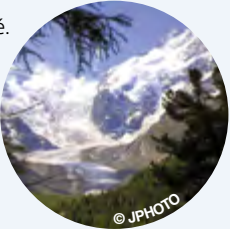
SES SPOTS PRÉFÉRÉS

LE JURA
« C'est le plus beau massif du monde. J'ai la chance d'habiter à un kilomètre de son pied. C'est une montagne magnifique, j'y vais pour m'entraîner, j'y ai également tracé des sentiers. J'adore cet endroit qui est fort méconnu »



pour la pratique du VTT. Mais c'est peut-être mieux comme ça : on est plus tranquille. »

LES ALPES SUISSE
« J'y ai beaucoup roulé. C'est une région que j'adore, notamment le Valais et les Grisons. »



LE LAC DU SALAGOU
« Géographiquement

à l'opposé, on n'y trouve pas de dénivelé. C'est un endroit atypique mais magnifique, un terrain très spécial que l'on ne rencontre nulle part ailleurs. VTT, trail, marche... On peut y pratiquer de nombreuses activités, y compris le SUP sur le lac. »



© MOUNTAIN BIKERS FOUNDATION

▲ DES BÉNÉVOLES DE LA MBF RESTAURENT UN SENTIER Fédérer les usagers autour de l'entretien des sentiers.

L'association n'est pas pour autant un repaire de freeriders déchaînés : la majorité des membres fait partie de la génération des 35-45 ans, celle qui a connu le VTT suite à son explosion au début des années 90 et à l'action de quelques précurseurs. Bien que sa carrière sportive ait commencé du côté du ballon rond, Raymond Cheminal, président de la MBF depuis l'année dernière, fait partie de ceux-là : « Mon premier job était gardien de but pour le Servette de Genève. Comme beaucoup de joueurs, j'ai eu des soucis de genou et j'ai été opéré. Pour ma rééducation, le médecin m'a conseillé de faire du vélo... » C'est ainsi qu'en 1988, il s'est retrouvé au départ des premiers championnats du monde à Crans-Montana, en Suisse. « J'ai été compétiteur pendant très longtemps. J'ai pratiquement participé à toutes les coupes de France, au Roc d'Azur, au championnat du monde, une dizaine de championnats d'Europe... J'avais cette particularité de courir en cross-country et en descente. J'appréciais cet éclectisme. »

« J'ai eu des soucis de genou. Pour ma rééducation, on m'a conseillé le vélo... »

A côté d'une carrière professionnelle dans la logistique et le transport, Raymond a également connu d'autres facettes de l'émergence du vélo de montagne : il a créé plusieurs clubs de VTT et ouvert, en 1995, un des premiers magasins dédiés au VTT à proximité de Genève. Passionné de matériel, il possède toujours une impressionnante collection de vélos : « Je garde chez moi plus d'une trentaine de machines. Certaines datent des débuts du VTT. Ritchey, Ferraroli, S-Bike font partie des marques emblématiques de l'époque dont je possède toujours un modèle. Ma dernière acquisition est un Sunn 5003R, le vélo de l'année 1993 ». Aujourd'hui, pour la MBF, le dossier brûlant est celui de la chasse. « Dialoguer avec les chasseurs a été une de mes premières actions. Nous menons actuellement la campagne *Zéro mort* qui vise à faire se parler tous les acteurs concernés. Nous travaillons en ce moment à rédiger une convention nationale avec les chasseurs sur le partage des chemins ». On croise les doigts. ■

SON MATÉRIEL

■ **Montre GPS Garmin fénix 5**
« Il y a des modèles plus adaptés au vélo comme la Polar 650 mais j'ai une sympathie particulière pour ma fénix 5. C'est un vrai compagnon de voyage. »



■ **Tige de selle télescopique Rockshox Reverb**
« J'ai mis des années à l'adopter mais je ne m'en séparerais plus. Baisser ou monter sa selle sans mettre pied à terre est un plus, tant pour le confort que la sécurité. »

■ **VTT Yeti ASR 5**
« C'est un 26 pouces qui a huit ans mais c'est le vélo avec lequel j'ai le plus plaisir à rouler. J'ai aussi un Rocky Mountain à assistance électrique qui est absolument génial et je roule sur un semi rigide, un Kona Explosif en titane. »





» CARCASSONNE (11) Grand Raid des Cathares

Cinquième édition de cette épreuve avec, au programme, différents formats de course à faire en duo pour un voyage dans le temps. De la pleine nature à travers chemins, pistes et sous-bois mais aussi la découverte de la cité de Carcassonne avec un départ par la porte de Narbonne qui fait plonger les équipes dans une autre époque.

» **Fanny** « Le 40 km du trail des Colombes est un parcours pas trop technique, mais très varié avec toutefois des petites buttes et beaucoup de singles. Les points de vue en direction du lac de Cavayère resteront gravés dans la mémoire de notre binôme ! »



Date Fin octobre (24-26/10/2019)
Inscription À partir de mars
Parcours 40 km (D+ 1 300), 65 km (D+ 2 100), 101 km (D+ 4 300) ou 168 km (D+ 8 000)
Tarifs 45 à 159 €
Participants 2 000 dont 150 duos

grandraid-cathares.fr

© CHRISTOPHE ANGOT / PHOTOSPORTS



» CROZES-HERMITAGE (26) Duo Hermitage

Entre vignes et sous-bois, vallons et coteaux, 1 800 coureurs s'élancent sur les différentes distances proposées par les organisateurs du Duo Hermitage. Les 13, 16 et 26 km se courent sur une seule et même journée. Le 42 km, qui associe la boucle du 16 et du 26 km, se déroule sur deux jours pour deux fois plus de cohésion et de plaisir.

» **Antoine** « Le duo Hermitage, c'est notre rassemblement préféré depuis trois ans maintenant. On adore courir à travers les vignobles. Mais ce qu'on préfère encore, ce sont les dégustations. C'est l'ultime récompense ! »



Date Mi-mai (16-17/05/2020)
Inscription Début janvier
Parcours 13 km (D+ 350), 16 km (D+ 500), 26 km (D+ 1 000) ou 42 km (D+ 1 500)
Tarifs De 30 à 74 € / duo
Participants 900 duos

duo-hermitage.com

© CYRIL CRESPEAU



© FLORIAN POIREL

» CAVALAIRE (83) Duo Trail Côte d'Azur

Se lancer dans un défi à deux à la rentrée et qui plus est en bord de mer, l'idée est intéressante. C'est en tous cas l'objectif de la course Duo Trail de Cavalaire. Le parcours de 11 km est ouvert aussi bien aux coureurs qu'aux randonneurs. En grande forme ? Partez à deux sur le 22 km qui est réservé aux traileurs.

» **Isabelle** « À deux c'est mieux, ça on le sait déjà, mais avec en plus un petit air chargé d'embruns et de magnifiques paysages qui serpentent entre le long de la côte méditerranéenne et l'arrière-pays, le charme est vraiment au rendez-vous. »



Date Fin octobre (26/10/2019)
Inscription À partir de juin
Parcours 11 km (D+ 300) ou 22 km (D+ 875)
Tarifs 15 € ou 21 €
Participants 170 duos

duotrail.com

CHAMBON (37) Trail Sud Touraine

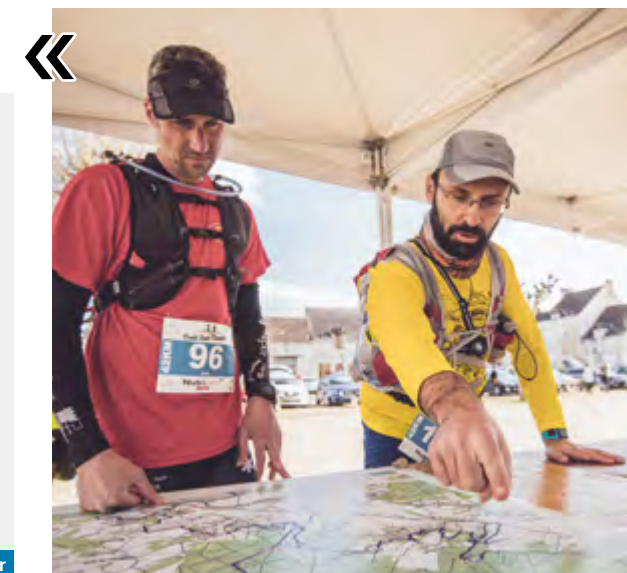
Allez, on se motive pour bien débuter sa saison en partant à la découverte de la vallée de la Creuse, de la Claise et du mythique bois des Cours. Le 42 km, seul parcours ouvert aux duos, est le plus emblématique de l'événement avec la fameuse montée sèche de Barrou. Si vous n'avez pas de coéquipier, pas de panique, inscrivez-vous sur la page de la course dédiée aux solos en quête d'un partenaire.

» **Pierre** « Un très joli parcours où l'on trouve tout ce qu'un traileur recherche : dénivelés, parties techniques et de bonnes parties de plat où on peut laisser s'exprimer la foulée. »



Date Début mars (07/03/2020)
Inscription Début novembre
Parcours 42 km (D+ 1 000)
Tarifs 16 € / duo
Participants 500 dont 20 duos

trailsudtouraine.fr



© VIVIEN BLUTEAU



© ERIC LAMUGNIÈRE

» THORENS-GLIÈRES (74) Trail des Glières

Avec plus de 300 duos au départ, le trail des Glières, qui se déroule près d'Annecy, est un incontournable des courses en duo. Pour cette neuvième édition, le 61 km « Du haut des lapias » offre un enchaînement des trois massifs : Glières, Parmelan et Sous-Dine tandis que le 39 km « Duo du roc » invite à gambader de falaises en falaises.

» **Michel** « C'est le premier trail où je trouve des ravitaillements de ce niveau de qualité : du sucré, du salé, de la diversité et le tout très bien présenté. Une organisation parfaite avec cryothérapie, ostéos et jacuzzi à l'arrivée. »



Date Début octobre (6/10/2019)
Inscription À partir de mai
Parcours 39 km (D+ 2 300) ou 61 km (D+ 3 600)
Tarifs De 78 € à 144 € / duo
Participants 340 duos

traildesglieres.fr

CANADA

NAHANNI

LA RIVIÈRE SANS RETOUR

Ce n'est sans doute pas le plus difficile parcours d'eau vive au monde. Mais c'est le plus sauvage et l'un des plus beaux. Aventures en images dans le Nord-Ouest canadien, sur la magnifique, et parfois redoutable, rivière Nahanni.

