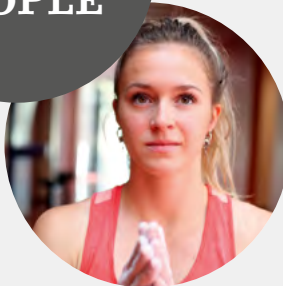


OUTDOOR PEOPLE



Julia Chanourdie

À 23 ans, Julia Chanourdie a déjà un titre de championne de France d'escalade et trois voies en 9a à son palmarès. Début mars, elle a été la quatrième – et première femme – à réussir la « Super Crackinette », un 9a+ dans le Vaucluse. Il lui aura fallu tout de même 17 jours d'entraînement avant de réussir à enchaîner la voie.



Luc Boissard

À 40 ans, en 2010, Luc Boissard posait le pied sur le toit du monde mais surtout organisait la première campagne française de dépollution de l'Everest. Dix ans plus tard, le patron de Ouest Acro, une entreprise mayennaise de travaux acrobatiques, repart au Népal pour s'attaquer cette fois aux déchets du Makalu.



Anne-Sophie Calloc'h Sturm

Cette dentiste de formation a inventé « Rodol'f », un cylindre peu encombrant qui réunit 15 ustensiles indispensables à la cuisine. Bien pratique pour cuisiner dans son van ou en camping. Cette médaille d'or du concours Lépine a intégré l'incubateur de Outdoor Sports Valley.

VITE FAIT AVEC... MARIE COUDERC ET NIL HOPPENOT

L'Europe au bout des pieds

De Sagres, au Portugal, à Istanbul, Marie et Nil ont marché 10 000 kilomètres à travers 16 pays d'Europe pendant 746 jours.

Un beau souvenir ?

Un moment difficile ?

Sans hésiter, l'hospitalité et la gentillesse des Albains. Jamais nous n'avions été si bien accueillis ! À l'inverse, le plus difficile est la peur de l'autre quand on nous regardait avec méfiance, qu'on nous demandait si nous étions Syriens ou qu'on nous envoyait la police... Le pire, c'était en Croatie mais c'était aussi le cas en Serbie et en Grèce.

Une rencontre marquante ?

Celle de Petar chez qui nous avons passé Noël. Rencontré sur Instagram pour avoir un point de contact bulgare, nous avons noué une amitié à distance avant de le retrouver à Sofia. Il nous a rejoint en Turquie pour notre dernière semaine de marche.

Côté déchets, comment s'est passé le ramassage ?



▲ Pendant leur marche, Marie et Nil collectaient des déchets.

Parfois nous ne ramassons rien pendant des jours. Mais il nous est aussi arrivé de ne pas avoir assez de contenants et de nous sentir stupide au milieu de décharges sauvages. Mais quand on laisse un endroit nickel, on a le sentiment de faire une différence.

Avez-vous noté des différences entre les pays ?

La Bosnie sous la neige

était très propre mais est-ce le cas en été ? La Suisse était impeccable, pas de surprise. La conscience écologique de la Slovénie nous a surpris. En Albanie et en Macédoine, c'est une autre affaire... Notre plus grosse déception a été la Grèce : on s'attendait à plus d'efforts de ce pays vivant du tourisme.

Photos, vidéos et article : deuxpasverslautre.com

ENTREPRENEURS

PAYSANS EN SOUS-SOL

Une ferme bio sous nos pieds ? C'est l'idée ingénieuse que développent Jean-Noël Gertz et Théophile Champagnat depuis 2015. Sans lumière naturelle, les produits cultivés ne sont pas aussi variés qu'en plein air mais Cycloponics produit des endives et des champignons



▲ Théophile et Jean-Noël.

de Paris, des pleurotes ou encore des shiitakes, vendus à vélo et en circuit court évidemment. On retrouve aussi leurs produits sur les marchés strasbourgeois, parisiens et bordelais où ils ont installé leurs premières fermes dans une ancienne poudrière de l'armée et d'anciens parkings. Ce duo d'ingénieur – agronome pour Théophile, thermique pour Jean-Noël – s'est tourné vers ces espaces désaffectés faute de pouvoir s'offrir un toit. Un pari réussi puisqu'ils travaillent à l'ouverture de nouvelles fermes à Paris et Lyon. Des lieux qu'ils partageront avec d'autres sociétés de l'agriculture urbaine. Et peut-être une entreprise de transformation pour réaliser soupes, bœufs ou terrines avec leur production.

Photos : cycloponics.com

OUTDOOR BUSINESS

INSOLITE

L'imagination au pouvoir

No limit pour l'inventivité des ingénieurs des marques outdoor : la preuve par quatre produits. Qui ne s'est par exemple jamais pris les pieds dans les fixations de sa tente la nuit ? Solution toute simple : utiliser des produits phosphorescents pour les cordelettes et les sardines. Que faire de son casque de vélo une fois à pied en ville ? Porté à la main, il est encombrant ; rangé dans son sac, il est trop gros... Et si vous pouviez le plier et l'aplatir ? C'est la proposition de Morpher Helmet qui vend des casques qu'on peut glisser dans un sac. La marque norvégienne ReTyre s'est, elle, attaquée à un autre problème des cyclistes : comment avoir des pneus adaptés à tous les terrains ? Il fallait y penser : à l'aide de simples fermetures éclair, on vient zipper une peau sur son pneu de route. Enfin, la marque de chaussures de trail Hoka One One lance une nouvelle chaussure étonnante. Imaginée pour la descente, sa semelle proéminente au niveau du talon augmente la surface de contact au sol. À la clé : une meilleure stabilité et une plus grande absorption des chocs.



▲ Pneus vélo, ReTyre, 220 € pour un pneu et ses 3 peaux

▼ Piquets phosphorescents, SE, 20 € le lot de 10



▲ Ten Nine, Hoka One One, 250 €

▲ Casque pliable, Morpher Helmet, 85 €, 8 coloris

TENDANCE

Des plantes dans votre panoplie

On trouve encore énormément de pétrole ou de fibres d'origine animale dans les textiles de nos vestes, pantalons, polaires ou baselayers. Qu'à cela ne tienne ; des chercheurs s'attellent partout à développer des textiles végétaux sans faire de compromis sur les performances techniques. En France, deux entreprises innovent. En mélangeant de la fibre de bois de hêtre (pour sa chaleur) et de la fibre de bois d'eucalyptus (pour sa technicité et sa fraîcheur), Natural Peak propose des sous-vêtements et des t-shirt végétaux adaptés à toutes les pratiques et à tous les temps. La marque clermontoise Picture Organic Clothing s'est, elle aussi, tournée vers les plantes. En fermentant, la mélasse issue des cannes à sucre comme l'huile de graine de ricin se transforme en un composé proche du polyester traditionnel. La nouvelle membrane de sa tenue Harvest utilise ce tissu bio-sourcé : un premier pas vers la fin des textiles pétrochimiques. Les végétaux contenant du saccharose comme la betterave ou de l'amidon comme le blé et le maïs peuvent être aussi utilisés pour créer des tissus végétaux.

▼ Harvest Jacket, Picture Organic Clothing, 335 €, 800 g



▲ Baselayer, Natural Peak, 80 €, 230 g

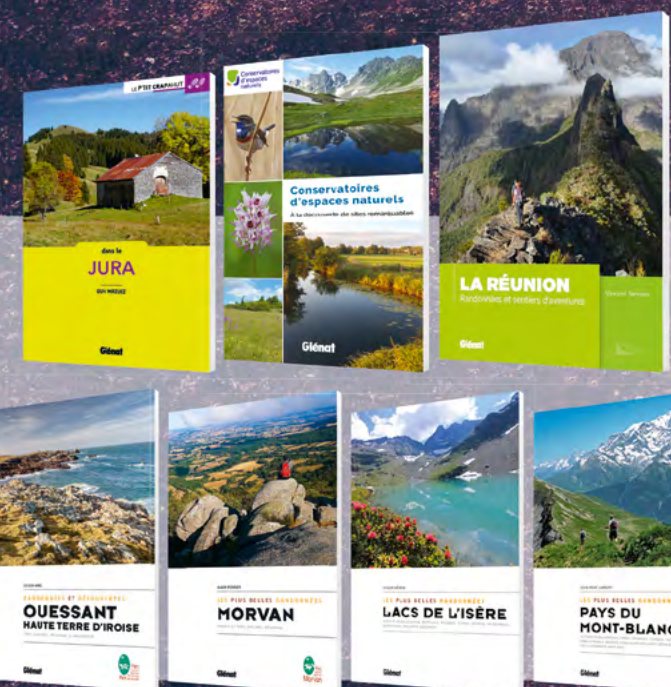
À CHAQUE SAC À DOS, SA RANDO!



Glénat
www.glenat.com

200 GUIDES RANDONNÉES DISPONIBLES

Un peu, beaucoup, passionnément !



▼ BIVOUAC LORS D'UNE DESCENTE
DE LA LOIRE EN CANOË, PRÈS DE
CHÂTEAUNEUF-SUR-LOIRE. Il est encore
possible d'explorer la France sauvage.

DESTINATIONS

AVENTURES EN FRANCE

Vous allez avoir deux ou trois jours
devant vous ? C'est le moment
d'organiser une parenthèse nature
pas trop loin de chez vous.
Sept micro-aventures pour
se remettre au vert.



- 1 Trek au pays Basque..... p. 20
- 2 Canoë sur la Loire p. 22
- 3 Vélo sur la côte d'Azur..... p. 24
- 4 Guernesey par les chemins p. 26
- 5 L'Alsace à vélo..... p. 28
- 6 Randonnées à Port-Cros..... p. 30
- 7 Escalade en Bretagne p. 32

4 LE TOUR DE GUERNESEY

Chemin britannique en terre normande

Trois jours : le temps d’un grand week-end suffit pour faire le tour de Guernesey et découvrir les charmes de cette île à part. Trek aéré, de plages en falaises.

« Sévère et douce » la qualifie son plus célèbre habitant, Victor Hugo, exilé sur l’île de Guernesey, terre britannique si proche de la France, entre 1855 et 1870. Deux adjectifs qui décrivent aussi bien son relief, entre falaises abruptes et prairies verdoyantes, que son climat qui peut rapidement tourner du grand beau à la tempête. Située dans la Manche, face au Cotentin, Guernesey est la plus occidentale des îles anglo-normandes. Loin de l’agitation et du bouillonnement de sa grande sœur Jersey, son terrain est plus nature et sauvage : un paradis pour marcheurs que Sophie a découvert au

▼ **DEVANT FERMAIN BAY** Une plage réputée, accessible en 1h30 depuis Saint-Pierre-Port.



© VISITGUERNESEY

printemps 2018. « Plein de sentiers sillonnent l’île avec notamment le *cliffpath*, l’équivalent de notre sentier côtier. Ces îles sont faites pour la randonnée. Il n’y a même parfois que ça à faire ». L’arrivée sur Guernesey se fait par la jetée de Saint-Pierre-Port protégée par le château Cornet posé sur son rocher. Une fois à terre, on découvre une ville avec des maisons colorées et fleuries, des jolies ruelles pavées et de nombreux escaliers. Pour découvrir toutes les facettes de l’île, l’idéal est d’en faire le tour à pied sur trois jours en commençant par le Sud avec ses falaises et ses panoramas à couper le souffle. Depuis le port, le chemin passe au pied du passé militaire de l’île : des fortifications et des tours construites par les Anglais au XVIII^{ème} siècle, complétées de quelques bunkers hérités de l’occupation allemande pendant la guerre. Jerbourg, pointe Sud-Est de l’île, offre un magnifique point de vue jusqu’à la côte normande si le temps est dégagé. Le sentier grimpe et descend en permanence et il faut apprendre à se méfier : « Parfois, ça descend à pic mais

ce n’est pas le sentier. Il y a beaucoup d’impasses qui mènent seulement à une plage mais qui peuvent vous coûter près de 300 marches. Il faut bien regarder où va le chemin car ce n’est pas toujours bien balisé et il y a suffisamment de dénivelés comme ça. Les plages sont très belles mais il n’y a pas besoin de poser le pied sur chacune d’entre elles ». Sur cette première étape, c’est la plage de Fermain Bay qui est la plus réputée mais pour alléger les dénivelés, préférez celle de Petit Bot avec ses grottes naturelles ou celle, très paisible, de Saints et son petit port de pêche. Le lendemain, falaises et dénivelés continuent à s’enchaîner jusqu’à Pleinmont où se trouvent les vestiges du fort Pezerries. Sur le sentier, le promeneur croise régulièrement des kiosques qui offrent des pauses bien méritées. « Ce sont des cahutes que les locaux fréquentent pour un café le matin ou un en-cas dans la journée. C’est généralement fait maison : une bonne option pour manger local et pas trop cher », d’après Sophie. En arrivant sur la côte Ouest, le sentier s’adoucit



© ALAMY

▲ **LA FAMEUSE COUPÉE DE SARK** Si l’île est une bonne occasion de se mettre en mode deux-roues, la vertigineuse Coupée se passe pied à terre.

avec de longues plages de sable où les guernesiais viennent faire des barbecues quand la météo le permet. En suivant la côte, on atteint l’île de Lihou, accessible à pied à marée basse. Elle abrite des vestiges d’un prieuré fondé au XII^{ème} siècle par les moines du Mont-Saint-Michel ainsi qu’une piscine naturelle taillée dans la roche. Si vous allez y faire un tour, attention à ne pas vous faire coincer par la marée ! En continuant votre route, ne ratez pas le dolmen du Trépied à l’ombre duquel aurait eu lieu un procès de sorcières... « Cette deuxième journée est assez soutenue mais la plage de Cobo Bay donne vraiment envie en arrivant. La

mer n’était pas chaude bien sûr mais c’est agréable de se baigner... au moins les pieds ». Sans dénivelé, la dernière journée est plus douce avec de nombreux sites préhistoriques et toujours des forts. On passe également par Ancresse Common, une grande étendue herbeuse parsemée d’étangs puis par Pembroke Bay où se retrouvent surfeurs, kayakistes et paddlers. En terminant par la côte Est, on traverse des petits ports jusqu’à retomber au point de départ. Il faut une journée supplémentaire pour découvrir Sark à une heure de bateau seulement. Là-bas, pas de moteurs à l’exception de quelques tracteurs. « L’île se visite à un rythme tranquille à pied

« Gare aux impasses qui mènent aux plages : elles coûtent cher en dénivelés. »

ou en vélo. Au printemps, nous n’étions pas nombreux ! Parfait pour profiter du concert de la nature entre le fracas des vagues, le chant des mouettes et les odeurs de jacinthes sauvages ». Une dernière journée en suivant les sentiers comme bon vous semble. Mais attention, le bateau retour part à 17h. ■

PRATIQUE

QUAND ?

L’été est le meilleur créneau mais l’île peut se découvrir toute l’année.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	7°	12°	17
Juin	11°	18°	15
Août	14°	20°	16
Octobre	11°	15°	20

À Saint-Pierre-Port

Y ALLER

En bateau Les ferrys de Manche Îles Express proposent des liaisons depuis

Diélette, Granville ou Carteret mais le trajet n’est pas toujours direct et dure de 20 mn à 2h (AR entre 35 et 70 €). Depuis Saint-Malo, la traversée avec Condor Ferries dure 2h en direct (AR 80 €) mais n’est pas quotidienne.

DORMIR

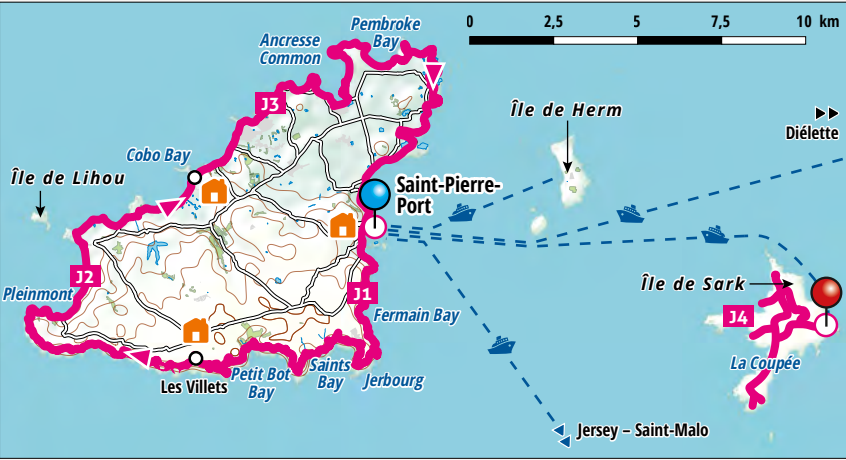
Campings, maisons d’hôtes, hôtels : l’offre est large. Pour ce tour, passez une nuit chez **Simon** aux Villets (AirBnb) ou à l’hôtel Le Chêne. Près de Cobo, choisissez entre la maison d’**Helen** (AirBnb) ou l’hôtel **Cobo Bay**. Au port, l’offre est moins bon marché... Allez chez **Colin** (AirBnb) ou faites-vous plaisir avec l’hôtel **Ziggurat**, à flanc de colline (180 €).

ITINÉRAIRE

Départ – Arrivée Saint-Pierre-Port
Distance 76 km D+ 890 m
Durée 4 jours

- JOUR 1** Saint-Pierre-Port – Les Villets
15,5 km, D+ 300 m
- JOUR 2** Les Villets – Cobo Bay
20,5 km, D+ 230 m
- JOUR 3** Cobo Bay – Saint-Pierre-Port
25 km, D+ 60 m
- JOUR 4** Visite de l’île de Sark
15 km, D+ 300 m

www.outdoorgo.com/guernsey/



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

ALIMENTATION

Fournissons-nous dans les bois

Linda Louis va chercher en forêt les ingrédients principaux de ses délicieuses recettes. Une ressource gratuite et naturelle à la portée de tous. À condition d'être patient et respectueux.

Publié en 2011 et vendu à plus de 20 000 exemplaires, *L'Appel gourmand de la forêt* vient d'être réédité. Journaliste culinaire, Linda Louis livre ses secrets pour cueillir, conserver mais surtout bien cuisiner les trésors de nos sous-bois. Une grande partie des recettes du livre font partie de son quotidien comme la gelée de pomme sauvage, la soupe d'ortie, les confitures de châtaignes ou encore le crumble pomme-sureau. Un livre qui fait saliver pendant la promenade.

Comment vous êtes-vous lancée dans la cueillette sauvage ?
Je suis une fille de la campagne : j'ai toujours vu mon père ramasser des pissenlits et mes parents cultiver un énorme potager... Depuis mes 20 ans, je m'intéresse à la cueillette en menant des enquêtes sur les plantes que je trouve. Chaque année, je me concentrais sur trois ou quatre d'entre elles pour bien les connaître, les goûter et savoir les cuisiner. À 42 ans, je commence à en connaître quelques-unes, d'autant que j'ai aussi suivi des formations pour pouvoir organiser des sorties. Mais je ne suis pas botaniste : je suis une journaliste spécialisée dans la cuisine sauvage.

Peut-on cuisiner tout ce qu'on trouve ?
Parmi les plantes comestibles, certaines n'ont quand même pas bon goût. Je trouve un goût de relent de cave au lierre terrestre par exemple. Mieux vaut découvrir les plantes les plus sensationnelles ! Ce

livre est vraiment un appel gourmand. Je trouve l'ortie délicieuse : pas d'amertume, d'astringence ou d'acidité et un petit goût de haricot vert bien frais. L'ail des ours et le sucre de violette sont excellents aussi !

Pourquoi se concentrer sur la forêt ?
Je vis dans le Berry où les champs sont en agriculture conventionnelle. Donc impossible d'y pratiquer la cueillette sans s'intoxiquer. Mais nos forêts sont très belles et sont le biotope le moins pollué de France. Je m'y sens connectée à la nature. La cueillette peut évidemment se pratiquer dans des endroits ouverts comme à la montagne, dans le Morvan ou en Auvergne, mais aussi dans la garrigue ou en bord de mer en Bretagne.

À quelle saison aller en forêt ?
J'aime beaucoup le printemps et l'automne. Au tout début du printemps quand la nature se réveille, on ramasse les jeunes pousses. Puis, en suivant le cycle du végétal, on cueille des fleurs et des fruits en été. À l'automne on trouve les châtaignes, les noix, les noisettes... Mais il y a aussi des champignons qu'on peut ramasser dès juin comme les girolles par exemple. Le vrai temps mort est l'hiver : la nature se repose et les chasseurs rendent les forêts dangereuses.

Des conseils pour commencer ?
Il faut débiter simplement avec des plantes connues : pissenlit, ortie, violette, sureau ou ail des ours en se concentrant sur deux ou trois de ces plantes. Il faut aussi avoir de bonnes sources d'infor-

mations comme les fiches du site de Tela Botanica, les livres de Thierry Thévenin, Bernard Bertrand ou encore Moutsie, l'application Pl@ntNet et son moteur de recherche visuel... Au début, il faut garder en tête qu'on ne sait rien : chaque plante mérite une enquête. Et pour sa première sortie, on ne part pas avec un sac en plastique qui abîme la plante mais un panier à linge ou des sachets àovac. Il faut aussi se méfier des tiques en portant de bonnes chaussures et de grosses chaussettes et en s'inspectant au retour de la cueillette. Et surtout, il faut rester respectueux : ne pas tout ramasser et se rendre plutôt dans une forêt communale car 75% des forêts sont privées. ■



▲ DANS LES FORÊTS DU BERRY Linda Louis cherche de quoi remplir ses placards.



L'APPEL GOURMAND DE LA FORÊT
Au fil des saisons
Texte, recettes
et photos
de Linda Louis
Éd. La Plage,
72 recettes,
324 pages, 25 €



LA RECETTE

PETITS ROULÉS D'AIL DES OURS AU FROMAGE FRAIS DE BREBIS

POUR 4 PERSONNES | Préparation 30 min | Repos 30 min

- Ingrédients**
- 8 à 10 feuilles d'ail des ours ■ 4 grandes tranches de pain de mie ■ 60 g de pesto d'ail des ours⁽¹⁾ ■ 120 g de fromage frais (ou de brousse) de brebis
- Préparation**
- Lavez et essuyez les feuilles d'ail des ours, puis retirez leur tige fibreuse.
 - Ôtez les bords des tranches de pain de mie avec un couteau bien aiguisé.
 - Aplatissez les tranches avec un rouleau à pâtisserie.
 - Tartinez chaque tranche de 1 cuillerée à soupe de pesto. Ajoutez les feuilles d'ail des ours et appuyez pour les faire adhérer. Déposez le fromage de brebis dessus en l'étalant
- au couteau ou avec les doigts s'il est plus ferme. Ajoutez une petite cuillerée à café de pesto.
- Enroulez les tartines à l'aide d'une natte en bambou ou d'une feuille de papier sulfurisé, en serrant bien.
 - Enveloppez-les de film alimentaire, en nouant les côtés, et placez au frais pour 30 minutes.
 - À l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez des rondelles de 2 cm d'épaisseur, puis retirez délicatement, au fur et à mesure, le film alimentaire. Essayez votre couteau à chaque découpe pour un résultat plus net.
- (1) Pour 300 g de pesto, il vous faut 200 g de feuilles d'ail des ours et 100 ml d'huile d'olive. Après avoir lavé et essoré les feuilles, mixez-les avec l'huile et une cuillerée à café de sel, jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Versez dans un bocal fermé. Il se conserve une semaine.

▼ **SUR LE TREK DU LAUGAVEGUR, AU-DESSUS DU LAC ÁLFTAVATN** Volcans, glaciers, déserts... Toute la palette de l'Islande concentrée sur trois jours de marche.

DOSSIER

LE MEILLEUR DE L'ISLANDE

L'infinie variété des paysages du Grand Nord à trois heures de Paris : la promesse islandaise a vu affluer les touristes depuis dix ans. Mais le meilleur est à aller chercher à pied ou à vélo, en prenant son temps, au plus près de l'île viking.

- **En carte : quoi est où ?** p. 48
- **Randonnées : les 4 fantastiques** p. 50
- **Treks entre glaciers et volcans** p. 52
- **Vélo : pour les braves** p. 54
- **20 mots à connaître** p. 56
- **Pratique : y aller, se déplacer** p. 58



« Ici, il faut se laisser porter »
Jean-Yves Petit, guide spécialiste de l'Islande p. 59

LES FJORDS DE L'OUEST

Zone sauvage et peu fréquentée aux paysages exceptionnels de falaises, de chutes d'eau et de plages. Atmosphère préservée et détendue.

LA PRESQU'ÎLE DE SNAEFELL

Une région rurale et volcanique, paisible malgré la proximité de Reykjavik, avec des sites remarquables comme la très photogénique montagne de Kirkjufell.

LE CERCLE D'OR

À moins d'une heure de Reykjavik, un concept marketing récent qui concentre trois sites majeurs : Þingvellir, haut-lieu de la mémoire viking, les geysers de Geysir et les chutes de Gullfoss. Très fréquenté.

LES HAUTES TERRES

L'Islande minérale, vide et stérile, désert de pierres et de glace : parfait pour renouer avec la solitude et pour les amateurs d'aventure et de grands espaces. Uniquement accessible en 4x4.

MYVATN

Volcans, champ de lave, sites géothermiques : c'est la spectaculaire région de la terre en mouvement mais aussi celle des amateurs d'oiseaux qui fréquentent par milliers le vaste lac de Myvatn. Gare aux moustiques !

LES FJORDS DE L'EST

Une région souvent sacrifiée et méconnue à cause de son éloignement de Reykjavik. L'arrière-pays recèle des merveilles comme le canyon de basalte de Stuðlagil ou la chute de Hengifoss.

LA CÔTE SUD

L'immense glacier Vatnajökull attire les visiteurs comme des aimants mais la météo y est encore plus instable et humide qu'ailleurs.

SÉLECTION RANDONNÉES

- 1 Dans les solfatares de Hveradalir
- 2 Sa majesté Landmannalaugar
- 3 Askja, le volcan magique
- 4 Autour de l'entrée du centre de la terre

SÉLECTION TREKS

- 1 Tour du Hornstrandir, le paradis du Nord
- 2 Laugavegur, le trek mythique
- 3 Myvatn-Skógar, la grande traversée
- 4 Snæfells-Lónsöræfi, le trek aux mille couleurs

- Aéroport international
- Aéroport domestique
- Chutes d'eau
- Baleines
- Macareux
- Geyser

EN CHIFFRES

La mésange bleue

16

C'est le nombre maximal d'œufs qu'une mésange peut pondre lors de sa couvée annuelle, au printemps. La femelle assure seule pendant deux semaines la couvaison dans un nid installé dans une cavité (trou dans un arbre, anfractuosités dans une falaise, abri artificiel...), soigneusement tapissée de tiges, de brindilles, de mousse et de poils d'animaux. Le mâle, lui, se charge de l'alimentation du couple.

► **NOM LATIN : CYANISTES CAERULEUS** Présente dans toute l'Europe jusqu'en Oural et sur les côtes turques, se nourrissant la tête en bas, la mésange bleue impressionne par sa vivacité. Autres caractéristiques étonnantes: elle possède le sens olfactif et choisit, pour garnir son nid, des plantes odoriférantes (lavande, menthe...) aux capacités antiseptiques ou insecticides. Elle serait aussi dotée d'un grand sens de l'observation ainsi que de capacités d'apprentissage élevées.



11

Elle ne pèse pas bien lourd, notre mésange bleue : 11 grammes en moyenne, dans une fourchette comprise entre 9 et 14 grammes. Elle est sensiblement plus petite que sa cousine, la mésange charbonnière. Sa taille moyenne ? 11 cm pour une envergure entre 12 et 14 cm.

14

Au printemps et pendant l'été, un couple de mésanges peut stocker jusqu'à 14 kilos de chenilles dans des endroits divers pour pouvoir se nourrir l'hiver. Un travail qui en fait de bonnes auxiliaires des arboriculteurs bio : une seule mésange pourrait protéger des insectes jusqu'à 40 arbres fruitiers.

10

La mésange bleue peut vivre jusqu'à 10 ans mais, en milieu naturel, sa fragilité fait qu'elle dépasse rarement les 3 ans. La mésange, protégée en France, est menacée par sa proximité même avec les humains : voitures, pesticides et chats domestiques sont ses ennemis les plus courants.

1

À l'exception des individus vivant tout au Nord de l'Europe, les mésanges sont sédentaires et évoluent sur un territoire restreint, caractérisé par la présence d'arbres feuillus dont elles occupent en général la strate supérieure. En automne et en hiver, il peut leur arriver de se déplacer par groupes en compagnie d'autres espèces à la recherche de nourriture : elles forment ainsi des « rondes » d'oiseaux qui améliorent leur capacité de résistance aux prédateurs.

8

Son petit bec compact et conique, long de 8 mm, est caractéristique : il lui permet d'attraper insectes et larves aux beaux jours comme graines et bourgeons en automne-hiver. Une étude britannique indique que la longueur de ce bec a tendance à s'allonger au fil du temps pour permettre aux mésanges d'accéder plus facilement aux mangeoires installées à leur intention.

4

Bleu, jaune, blanc, noir... La mésange joue sur ces quatre couleurs et leurs nuances pour proposer les subtiles variations chromatiques qui font beaucoup à son charme. Si le bleu, le blanc et le noir sont des couleurs structurales de l'animal, dues à la composition et à la structure de ses plumes, le jaune est une couleur pigmentaire qui dépend de son alimentation et en particulier des nombreuses chenilles qu'elle consomme.

15

L'importance des couvées contraint les parents à un travail éreintant pendant les trois semaines que les oisillons passent au nid : ils doivent assurer jusqu'à 15 apports de nourriture par heure ! En fin d'élevage, les deux parents atteignent la limite de leur résistance physique.

De 2 à 10

En France, la population de mésanges bleues est estimée entre 2 et 10 millions de couples. Un nombre qui serait en légère régression contrairement à la plupart des régions d'Europe où l'oiseau semble afficher une progression de ses effectifs. Sa capacité d'adaptation et sa proximité avec l'homme qui contribue à la nourrir seraient à l'origine de la bonne résistance de la mésange bleue aux pathologies et aux prédateurs.

Lui, elle

Pas facile de différencier le mâle de la femelle : au rayon des différences les plus notables, une calotte (haut de la tête) d'un bleu plus soutenu et plus brillant pour le mâle et un collier gris foncé plus étroit pour la femelle.

▼ PREMIER JOUR DE TREK
DANS LA CORDILLÈRE HUAYHUASH
Cinq jours de complète solitude.

EXPÉ MONTAGNE

6 MOIS À 6000

Sommets, jungle, déserts, volcans... Il y a de quoi se faire plaisir dans la cordillère des Andes, de quoi y consacrer 24 semaines d'aventures et de découvertes. C'est ce qu'ont fait Émilie et Arnaud, l'été dernier. En route pour l'Équateur...

© PHOTOS ÉMILIE OUSTRIC - PLAYMOBILSENVADROUILLE