

NOUVEAU

N°2 - 5,90 € - Mai/Juin 2017

www.outdoorgo.com

OUTDOOR

Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements

GO !

DESTINATIONS p.20

9 WEEK-ENDS AU VERT

MARCHER, PÉDALER, PAGAYER,
ÇA NOUS FAIT DU BIEN

CÉVENNES - ILE D'YEU - CHARTREUSE -
BAIE DE SOMME - VOSGES - SERRE-PONÇON...



VOYAGEURS p.88

LUNE DE MIEL À VÉLO
AU BOUT DU MONDE

L 17460 - 2 - F: 5,90 € - RD

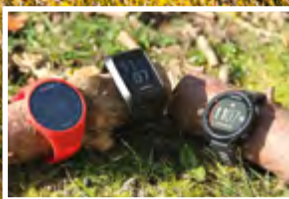


BELGIQUE: 6,50 €



Course folle

Le vélo a trouvé
son Vendée Globe



Tests

Trois montres qui prennent
le pouls au poignet



DOSSIER p.52

**LES PARCS
AMÉRICAINS
AUTREMENT**

Lac Powell
Bryce Canyon
Moab
Yosemite

ALLIBERT trekking

Spécialiste du voyage d'aventure,
nous concevons et organisons
plus de 1 400 treks et randonnées
à travers la planète.

Guides par passion

ÉDITO



© JULIEN BURELLIER

Tout et partout

Serre-Ponçon et Powell : deux lacs de taille et d'aspects bien différents que vous retrouverez dans ce deuxième numéro de OutdoorGo! Mais pour nous, le plaisir est le même : pagayer en pleine nature que ce soit à trois heures de Valence ou fin fond de l'Utah, que l'on prenne le temps d'un simple week-end ou du voyage d'une vie.

Dans notre précédent numéro, nous vous invitons à démarrer l'été en avance en randonnée ou pagayant en milieu exotique. Cette fois-ci, nous vous proposons neuf destinations nature « près de chez vous » pour vous mettre en mode outdoor pendant deux journées et si possible quatre. Un samedi-dimanche suffit bien à notre bonheur de prendre un bol de grand air à pied, à vélo, en kayak ou pourquoi pas à cheval ou en bateau (à voile) si le cœur vous en dit.

Vous l'aurez compris, OutdoorGo ! s'intéresse à tout et partout : tous les modes d'exploration nature, dans tous les endroits raisonnablement accessibles. C'est notre plaisir de partager destinations, activités et expériences avec vous. Vous pouvez d'ailleurs vous aussi nous apporter vos suggestions ou vos récits de voyage. Plusieurs lecteurs nous ont déjà transmis leurs témoignages via notre site outdoorgo.com. Vous les découvrirez dans nos prochains numéros.

OutdoorGo! va même un peu plus loin en aidant à financer en 2017, à chaque numéro et à hauteur de 1000 euros, un projet d'aventure qui a retenu notre attention. Le lauréat pour cette édition ? Un projet de descente du fleuve Amour en fatbike que porte Armel Vrac. Découvrez-le en p. 12.

Enfin, nous tenons à vous remercier sincèrement pour vos retours très chaleureux qui ont accompagné la publication de notre numéro 1. Toute l'équipe est enthousiaste à l'idée de vous préparer de beaux programmes pour vos prochaines sorties et vacances.

Bons week-ends !

OutdoorGo!
s'intéresse à
tous les modes
d'exploration nature,
dans tous les endroits
raisonnablement
accessibles.

Rencontres



ISABELLE AUTISSIER

Entre deux rendez-vous, entre deux aventures, nous avons pu rencontrer Isabelle Autissier à La Rochelle. La présidente du WWF France nous a confié ses projets et fait partager ses combats. Une belle leçon, merci.



SYLVAIN BLAIRON

Sylvain est un passionné, un vrai. Passionné de vélo, d'aventure, de dépassement de soi. Il a mis onze jours pour pédaler de Grammont en Belgique à Istanbul dans le cadre d'une course folle. Ça s'appelle la Transcontinental Race.



FLEUR FOUQUE

Où sont passés les guides bougons et basanés ? Fleur est une jeune professionnelle, attentive et enjouée, très soucieuse de la transmission à ses clients. Elle devait être institutrice. Les enfants ont raté quelque chose.

Mai - Juin 2017 - #2

- 03 **Edito**
06 **Grand Air**
12 **Outdoor Express**
12 > People
13 > Nature
14 > Business
15 > Sélection
16 > Network
17 > Agenda

18 **SKYLINE** Quiz

DESTINATIONS

- 20 **9 WEEK-ENDS VERTS**
22 > Cévennes GR70
26 > Ile d'Yeu GR80
28 > Chartreuse Sud
32 > Baie de Somme
36 > Ballons d'Alsace en VAE
38 > Serre-Ponçon en kayak
41 > Gard, Ariège, Arcachon

SANTÉ & FORME

- 43 Pourquoi pédaler fait du bien
45 « 7 mn workout »
46 Le régime paléo

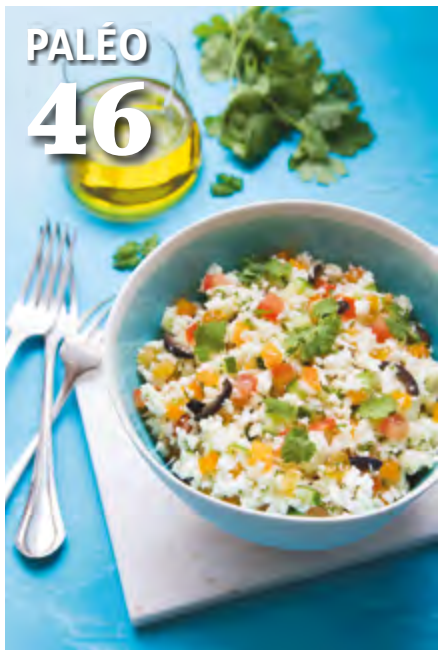
50 **VUE DU CIEL** Quiz

DOSSIER

- 52 **LES PARCS AMÉRICAINS AUTREMENT**
54 > Lac Powell
58 > Bryce Canyon
60 > Slick Rock (Arches)
62 > Yosemite
66 > 19 parcs, 19 idées

68 **EN CHIFFRES**
Le puma

- 70 Rome autrement



MATÉRIEL & MARQUES

- 73 Guide Chaussures de marche
78 Test Montres
81 Du smartphone au GPS
82 Saga Patagonia
84 Vélorzons
85 Les Français et l'outdoor
86 Outdoor & Entreprises

87 **OUTDOOR** Quiz

HISTOIRES & PORTRAITS

- 88 Into the Wheel
96 Isabelle Autissier
100 Suivez le guide : Fleur Fouque
102 Bouquin : Christiane Ritter
104 Bibliothèque idéale, 2

DOSSARD

- 106 Marathon du Médoc
110 Transcontinental Race
114 Premier semi-marathon
114 Agenda compétitions

- 122 Portfolio Chine
130 Une nuit...

OUTDOOR
GO !

N°2 - Mai - Juin 2017
Edité par Euptouyou
N° Siret 433 643 616 00033
4, rue Edith Piaf - 44800 Saint-Herblain
www.outdoorgo.com
redaction@outdoorgo.com

Directeur de la publication Christophe Delaporte
Responsable éditorial Pierre Sahuc
Conception, maquette Marine Lenain
Cartographie Avec Carto'Cité
Impression Imaye Graphic, Laval
Distribution MLP
Abonnements outdoorgo.com/abonnement/
Publicité KETIL MEDIA
76, bd de la République
92100 Boulogne-Billancourt - 01 78 90 11 40

Dépôt légal Mai 2017
N° ISSN 2552-7630
Commission paritaire 0319K93343
Copyright OutdoorGo! - Toute reproduction même partielle d'articles ou de photos publiés est interdite, sauf autorisation écrite de la rédaction.



Canada sauvage

Situé sur la côte Ouest de l'île de Vancouver au Canada, la réserve de biosphère de Clayoquot est un terrain de jeu exceptionnel pour les débutants comme les experts en kayak. C'est aussi une zone abritant une grande diversité d'écosystèmes. Pendant la navigation sur les eaux mouvantes de l'estran, on peut observer ours, saumons, aigles... Une terre de contrastes aussi car, à quelques encablures, les aventuriers qui en ont les moyens peuvent goûter l'agréable repos offert par le Clayoquot Wilderness Resort, un établissement positionné *glamping* (camping de luxe) situé en lisière de la réserve.

LE PHOTOGRAPHE

Michael Poliza est un ancien entrepreneur dans le domaine des nouvelles technologies, aujourd'hui photographe et guide. Il y a déjà plusieurs années de cela, intéressés par son travail, des particuliers lui ont demandé s'ils pouvaient prendre part à ses expéditions. C'est ainsi que, depuis sept ans, il organise des voyages pour une clientèle haut de gamme, en quête d'aventures.

© MICHAEL POLIZA



Seul au monde

Axel Ohm est un ancien surfer professionnel allemand et l'un des pionniers du SUP. Par cette belle après-midi ensoleillée, il progresse le long des côtes de l'île Half Moon en Antarctique. Axel participe à une expédition de Michael Poliza dans les îles Shetland du Sud. Fréquentées par les baleines, les manchots à jugulaires ou les goélands dominicains, ces îles sont une porte d'entrée pour le continent blanc.

LE PHOTOGRAPHE
Michael Poliza *(lire page précédente)*

© MICHAEL POLIZA

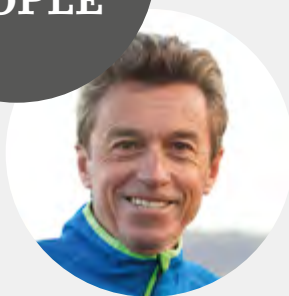
À l'assaut des cimes

Célèbre pour ses stations de ski (qui ont accueilli les championnats du monde de ski en 1970), la vallée de Val Gardena déploie ses sommets majestueux au cœur des Dolomites. Située dans le Parc Naturel Puez-Odle, durant la période estivale, elle attire bon nombre de randonneurs mais aussi des VTTistes. En 2015, la vallée a d'ailleurs accueilli les championnats du monde de VTT XC Marathon, parcours VTT de plus de 70 km enchaînant les descentes vertigineuses et les montées casse-pattes.

LE PHOTOGRAPHE

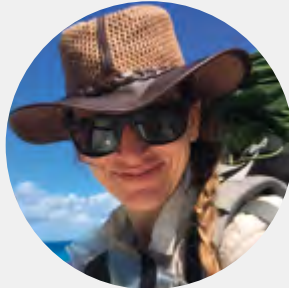
Christoph Oberschneider est skieur et photographe professionnel. Originaire de Salzbourg en Autriche, cet ancien médecin passionné de sport et de grands espaces consacre son travail à mettre en lumière la beauté brute et grandiose de la nature, en particulier en montagne.

© CHRISTOPH OBERSCHNEIDER



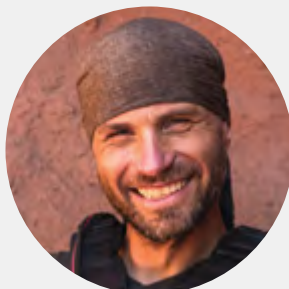
Serge Girard

C'est un athlète hors norme : Serge Girard, 62 ans, vient d'achever un tour du monde en courant. 26 400 kilomètres parcourus depuis le 31 janvier 2016 quand il s'est élancé de Paris. Depuis qu'il s'est mis à la course à pied à l'âge de 30 ans, il aura parcouru plus de 200 000 km.



Sarah Marquis

Aventurière suisse, Sarah Marquis a notamment relié la Sibérie à l'Australie en passant par le désert de Gobi. En 2014, elle a été nommée aventurière de l'année par le *National Geographic*. Elle est actuellement dans le bush australien pour un mois d'expédition à pied. Au menu, serpents et kangourous...



Christian Clot

« Adptation », c'est le maître-mot de l'expédition que vient de terminer le français Christian Clot. Chaud et sec en Iran, froid et humide au Chili, chaud et humide au Brésil, froid et sec en Sibérie : il s'est confronté aux milieux les plus extrêmes dans le cadre d'une expédition menée sous l'égide de la Société des Explorateurs Français. Avec un programme complet d'expériences scientifiques à mener.

COUP DE POUCE

OutdoorGo! aide Armel Vrac à descendre le fleuve Amour

En janvier 2018, Armel Vrac compte parcourir le fleuve sibérien de la frontière sino-russe à l'île Sakhaline en fatbike. OutdoorGo! contribue à financer son projet à hauteur de 1000 euros.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de monter ce projet ?

Sportif passionné, apprenti aventurier, le contact avec la nature et les éléments est un besoin constant. L'aventure nordique me tentait depuis longtemps. J'ai eu le déclic en visitant l'Extrême-Orient russe et la région de l'Amour lors d'un voyage professionnel. J'avais toujours eu en tête d'évoluer sur un fleuve gelé. J'ai profité de ce séjour pour tenter l'expérience. J'ai été à la fois impressionné et intrigué par le mode de vie des gens sur place. Le fleuve est une des voies de communication principales l'été mais devient impraticable l'hiver.

Pourquoi le fatbike ?

Le fatbike est apparu comme une vraie opportunité de parcourir le fleuve. Le vélo est devenu au fil des années mon moyen de déplacement privilégié lors de mes aventures. Ni trop rapide, ni trop lent, il permet d'évoluer en minimisant les contraintes de distances et de temps. Alors pourquoi ne pas prolonger cette expérience de manière originale...



▲ Armel Vrac a également couru l'UTMB et le Marathon des Sables.

Quel est votre expérience de ce genre d'aventure ?

Je suis habitué aux escapades vélo-alpinisme aux longs courts. L'année passée, avec trois amis, j'ai réalisé la traversée des Alpes à vélo depuis la Slovénie jusqu'à la France. L'objectif était de réaliser l'ascension des plus hauts sommets des sept pays traversés mais la météo n'ayant pas été de notre côté, nous n'avons pu en graver qu'un seul. En solo cette fois, j'ai réalisé l'ascension du Mont Blanc et du Ben Nevis au départ du Havre toujours en vélo alpinisme.

Y a-t-il des explorateurs ou aventuriers qui vous ont inspiré ?

De manière générale,

Jean Louis Etienne pour sa passion, son abnégation, sa persévérance.

Son projet

Départ 1^{er} janvier 2018
Durée prévue 30 jours
Distance 4500 km
Moyen de transport Fatbike et traîneaux pulka

Le coup de pouce OutdoorGo !

En 2017, pour son lancement, à chacune de ses parutions, OutdoorGo! sélectionne un projet de voyage outdoor enthousiasmant dont il finance 1000 euros.

PATAGONIE

Je te donne... un parc national



▲ Le don de Kristine Tompkins correspond à neuf parcs de la Vanoise.

La veuve du fondateur de North Face a offert au Chili une grande partie des terres patagones de son mari.

Il s'appelait Douglas Tompkins et avait fondé la fameuse marque North Face. Il est décédé il y a un an, au cours d'une sortie en kayak en Patagonie, sur le lac General Carrera. Avec sa femme Kristine,

il avait réinvesti l'essentiel du produit de la vente des deux entreprises qu'il avait créées North Face (vendue en 1969) et Esprit (en 1989), dans l'achat de vastes pans de terres à protéger en Patagonie, au Chili et en Argentine. Le couple se trouvait à la tête de près de 800 000 hectares (8 000 km²) de terres sauvages conservées

à des fins de protection. Mi-mars, 15 mois après le décès de Doug, Kristine a officiellement offert au Chili 407 000 hectares de ces terres à la condition que le pays les transforme en trois parcs nationaux. Selon les spécialistes, il s'agirait de la plus grande donation de terres privées de l'histoire.

NOUVEAU GR738

Bonne nouvelle : il existe encore de la place (et des gens) pour tracer de nouveaux GR en France. Le dernier né est numéroté 738 et nommé « Haute traversée de Belledonne ». Il vous permettra de marcher de Aiguebelle à Vizille (ou l'inverse) à travers le massif de Belledonne qui fait face à la Chartreuse et surplombe l'Isère. Au menu : 11 étapes, 130 kilomètres, plus de 10 000 mètres de dénivelé cumulé et des passages à



▲ Sur le parcours, le lac Carré.

2500 m : gare à la neige en début de saison. Ravitaillément en eau possible à toutes les étapes. Le massif de Belledonne vous proposera des paysages très variés,

des alpages à une haute montagne très minérale. Le parcours sera tracé au printemps et le topoguide du GR suivra. Pour les chaussures, voyez en page 73.



Mamie orque avait 100 ans

On l'appelait Granny (Mamie) : cette femelle orque était suivie depuis 1976 par les chercheurs américains du Center for Whale Research Orca Survey. Disparue de leurs observations depuis fin 2016, ils en ont conclu qu'elle était décédée. Normal : ils avaient calculé qu'elle avait plus de 100 ans quand l'espérance de vie moyenne de ses consœurs est de 50.



Monsieur le Fleuve

Et si les rivières avaient des droits ? En Nouvelle-Zélande, c'est le cas. Le fleuve Whanganui, situé au Sud-Ouest de l'île du Nord est reconnu comme une entité vivante et ses intérêts pourront être défendus comme ceux d'un simple citoyen. C'est le fruit d'un long combat juridique de la tribu maori des Whanganui qui considéraient que le fleuve était un élément vital de leur existence : « Je suis la rivière et la rivière est moi. »



Suricate contre braconniers

La lutte contre le braconnage est bien une guerre : les gardes du parc Kruger en Afrique du Sud utilisent depuis la fin de l'année un radar pour localiser les bandes de *poachers*. L'appareil est joliment nommé Meerkat, suricate en anglais.



CYCLYK

Réconcilier téléphone et vélo

Utiliser la fonction GPS de son smartphone à vélo, c'est possible. Grâce à ce support : un simple élastique conçu de manière astucieuse qui verrouillera solidement votre mobile sur le guidon du vélo. La face tactile du téléphone reste pleinement utilisable. Il faudra simplement se méfier de la pluie dont le mobile n'est pas abrité. Cerise sur le gâteau, le coût de cet accessoire est modique. **8 €**



SEA TO SUMMIT ULTRA SIL DAY PACK

Sac magique...

... qui disparaît dans la poche grâce à son poids plume (70g) et son sac de compression. Il possède tout de même une contenance de 20 litres et est étanche grâce à son revêtement en cordura. **30 €**



YUBA

Un vélo pour aller faire les courses

Bien qu'il y ait de plus en plus d'usagers du vélo au quotidien, faire ses courses en deux roues reste un problème. La marque Yuba, née en 2006, a conçu des modèles dont la partie arrière rallongée permet de transporter jusqu'à 200 kg. Existe aussi en version électrique. **1 000 €**

OUTDOOR GO ! RECOMMANDE

Katadyn : filtrer l'eau en rando

Sur certains itinéraires de rando, il est difficile de trouver des sources fiables d'eau potable. La solution est d'avoir avec soi un filtre comme le Katadyn pour utiliser n'importe quelle source.

Le Base Camp Pro (versions 6 ou 10 litres) de Katadyn est doté d'une cartouche en fibre de verre filtrant à 0,2 micron. Il a remporté de nombreux prix et notamment le prix ISPO Gold. Très pratique, il suffit de le remplir à un point d'eau, le suspendre et l'eau s'écoule au travers de la cartouche filtrante par gravité. Vous disposez alors d'une réserve de 10 litres d'eau potable. Le filtre Katadyn élimine la plupart des bactéries, protozoaires, kystes, algues, spores et sédiments... Vous pouvez presque boire n'importe quelle eau (sauf l'eau salée). En itinérance le matin vous pourrez ainsi remplir les gourdes de toute la famille ou du groupe. Attention,



▲ La réserve d'eau potable de tout bon bivouac.

le Katadyn ne filtre pas tous les virus. Si la présence de ceux-ci est suspectée, ajouter à l'eau des pastilles Micro-pur Forte. Après usage, on prendra soin de bien veiller à le sécher avant de le stocker. **100 €**

LES + ET LES -

- + Filtration par gravité : pas de pompage requis.
- + Filtre : 2 litres/minute
- + Jusqu'à 1500 litres d'eau par cartouche
- Ne retire pas tous les virus.

START-UP

L'ambition de Guillaume Richard et Julien Jérémie, fondateurs de Hardloop, est de « remettre le mouvement et la nature au cœur de la vie des Hommes. » Pour cela, ils ont conçu une plateforme communautaire doublée d'un site de e-commerce. Concrètement, il s'agit d'une place de marché d'aventures sportives qui offre aux professionnels (guides de haute montagne, moniteurs, accompagnateurs...) la possibilité de promouvoir leurs activités (pour l'instant, 2000 sont proposées). La plate-forme Hardloop permet également à l'internaute d'aller au bout de son expérience en s'équipant, si besoin, parmi un stock de 5 000 produits de marques comme Millet, Salomon, Patagonia... Objectifs : dès les prochaines semaines activer son outil de réservation en ligne ; atteindre 5000 activités proposées d'ici fin 2017.



HARDLOOP

Création 2015

Concept Trouver une activité sportive de plein air et acquérir le matériel nécessaire

Dernière levée 360 000 €

Son truc La mise en relation directe

BEAU LIVRE

Au cœur de la vie sauvage des plus grandes montagnes d'Europe

Un très beau livre pour découvrir des faces cachées de nos bien belles Alpes.

Alors que les Alpes sont exploitées par l'homme qui y a fait pousser des stations de ski et autres aménagements, elles restent un territoire où la nature s'exprime avec force dans des décors grandioses. Depuis les forêts jusqu'aux plus hautes altitudes, les 200 000 km² de l'espace alpin offrent mille occasions de se reconnecter avec une nature à l'état brut. C'est ce que nous propose de découvrir ce livre en s'arrêtant sur tous les aspects de l'environnement alpin : faune, flore, géologie... L'auteur, Christel Leca, est une spécialiste de l'environnement depuis 20 ans. Installée à Lyon, elle connaît bien les paysages alpins qu'elle parcourt très régulièrement.



▲ Le bouquetin, symbole des Alpes sauvages.

L'ouvrage est également servi par de magnifiques photos qui documentent des aspects méconnus des Alpes. Ces images sont réalisées par l'agence spécialisée dans la nature et l'environnement, Biosphoto qui rassemble 450 photographes dans le monde.



ALPES SAUVAGES

Christel Leca - Biosphoto
Editions Glénat
160 pages, 39,50 €

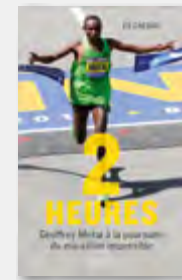
VIDÉO

3 200 kilomètres à pied à travers le bush australien, jusqu'à la mer avec quatre chameaux et un chien. C'est le pari un peu fou de Robyn, une jeune australienne un peu perdue qui trouvera dans cette caravane solitaire rencontres, émotions et même un peu plus pour repartir du bon pied dans la vie. La reconstitution soignée et sensible d'une histoire vraie, couverte à l'époque

(1975) par le *National Geographic*. Images superbes qui magnifient le pourtant austère désert australien, excellente interprétation et même un brin d'humour entre deux épreuves.

TRACKS

Film américain de John Curran, avec Mia Wasikowska et Adam Drive
2016, 1h52



Ed. Arthaud, 2017
245 pages, 21,5 €

Ed Caesar

2 HEURES

RUNNING C'est une limite qui paraît infranchissable : courir un marathon en moins de deux heures. À travers le parcours de Geoffrey Mutai, coureur de fond de très haut niveau, l'auteur nous explique comment il est possible de courir si vite si longtemps.



Auto édité, 2017
385 pages, 16 €

Grégoire Cheignard

DE MON CANAPÉ À LA COURSE À PIED LA PLUS DURE DU MONDE

TRAIL Quant l'auteur se remet à la course à pied, il comprend vite que la vitesse n'est pas faite pour lui. Au lieu de cela, il va rallonger les distances...



Ed. Glénat, 2017
144 pages, 15 €

Les p'tites routes du soleil DU LÉMAN À LA MÉDITERRANÉE À VÉLO ET VÉLO ÉLECTRIQUE

VÉLO L'originalité des « P'tites routes du soleil » est de proposer un itinéraire cyclable avec sites de recharge électrique répartis tous les 30 à 40 km.



© OUTDOOR MIX FESTIVAL

19 VILLES
AVRIL

MONTAGNE EN SCÈNE

Le plus grand festival du film de montagne de France est en tournée de printemps. Au programme : des films d'escalade, de ski et d'alpinisme pour s'évader aux quatre coins du monde. De la highline entre deux parapentes, du VTT sur la neige... et même des jeunes de banlieue lancés à l'assaut d'un sommet himalayen ! Une programmation qui a pour objectif de nourrir notre machine à rêves.

www.montagne-en-scene.com

VAL D'ISÈRE
18-21 AVRIL

AVENTURE & DÉCOUVERTE

21 ans déjà que le festival Aventure & Découverte propose de découvrir au cœur des Alpes les plus beaux films outdoor. 9000 spectateurs attendus, entrée libre.

www.festival-aventure-et-decouverte.com

BARCELONNETTE
21-23 AVRIL

REGARDS D'ALTITUDE

Un festival de films de montagne ouvert à toutes les approches : alpinisme, sports extrêmes mais aussi patrimoine humain, histoire, fiction...

www.festival-film-montagne.fr

GOLFE DU MORBIHAN
22 AU 28 MAI

SEMAINE DU GOLFE

Une grande fête maritime, culturelle et populaire dans le cadre magique de la « Petite Mer ». Des dizaines de milliers de spectateur, plus d'un millier de bateaux traditionnels et classiques répartis en flottilles qui naviguent tous les jours et varient leurs escales.

www.semainedugolfe.com

FRANCE
3-4 JUIN

FÊTE DU VÉLO

La Fête du vélo réunit tous les amoureux de la petite reine et ceux qui souhaitent la découvrir lors d'un week-end festif autour de nombreuses animations et randonnées, ouvertes à toutes et à tous dans une ambiance conviviale. Profitez de cette occasion pour vous remettre au vélo ! Les clubs vous accueillent dans toute la France pour partager avec vous leur passion du vélo.

ffct.org

LORIENT
3-4 JUIN

LES 24H KAYAK

La fête, la bonne humeur, l'esprit sportif, la détente ! Les samedi 3 et dimanche 4 juin 2017 au Parc d'Eau Vive de l'île de Locastel à Inzinzac-Lochrist (sur le Bla-

vet en amont de Lorient), plus de 1000 participants sur l'eau et 15000 spectateurs à terre se retrouveront pour une grande fête du kayak, unique en France.

facebook.com/24h.kayak/

SAINT-MALO
3-5 JUIN

ÉTONNANTS VOYAGEURS

Le grand festival du livre et du film du Grand Ouest. Premiers invités annoncés : le philosophe Edgar Morin, l'écrivain Patrick Chamoiseau... Débats, rencontres, projections de documentaires et de fictions, lectures poétiques : un programme qui promet plus de 200 rendez-vous pour le week-end de la Pentecôte. 60 000 festivaliers attendus.

www.etonnants-voyageurs.com

160 VILLAGES
14-17 JUIN

L'ARDÉCHOISE

L'Ardéchoise est l'événement cyclo incontournable du mois de juin. Avec une moyenne de 14 000 cyclistes, c'est le premier rassemblement cyclos d'Europe sur route de montagne. L'Ardèche est un délice à découvrir à vélo. Chaque tournant de la route révèle une vision nouvelle et passionnante. Plaisir des yeux, sentiment de bien-être parce que l'accueil pour ceux qui viennent à vélo est ici particulièrement chaleureux. Que vous soyez cycloportifs, cyclotouristes, randonneurs, en famille, des formules adaptées de 1 à 4 jours sont proposées. L'Ardéchoise, c'est plus de 160 villages en fête pour accueillir les milliers de cyclistes sur les parcours.

www.ardechoise.com

PORTES DU SOLEIL
23-25 JUIN

PASS'PORTES DU SOLEIL

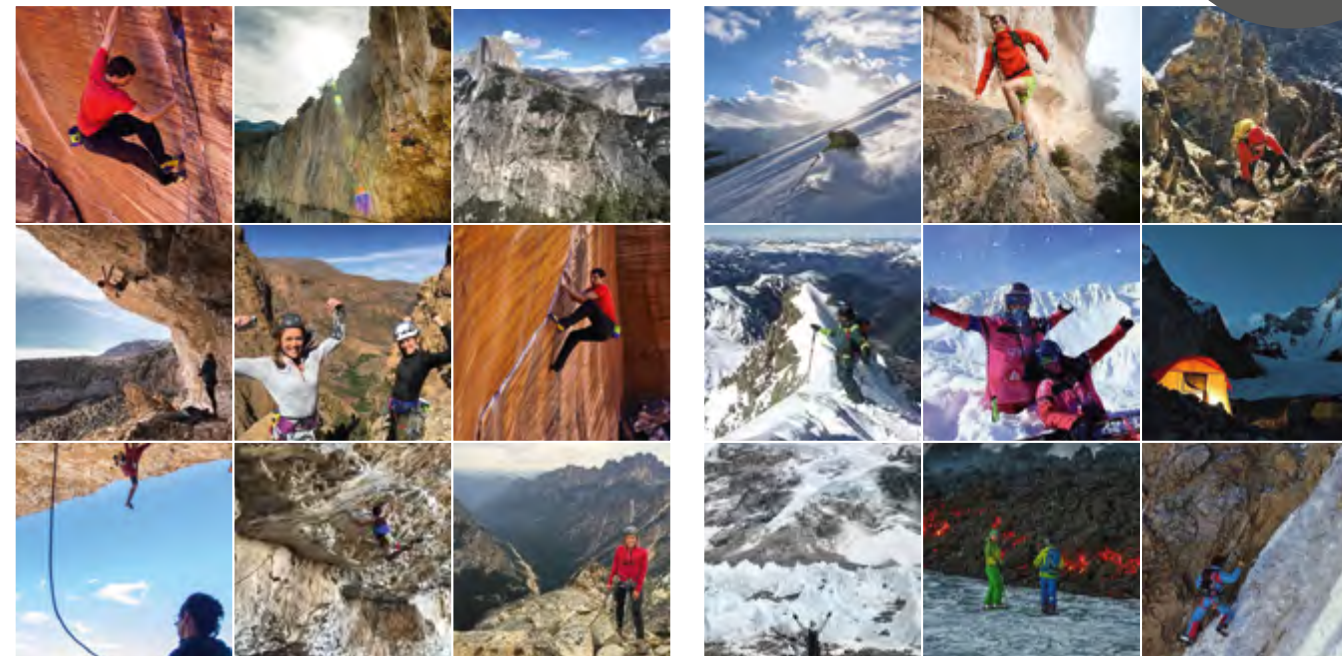
Une randonnée VTT de 80 km en montagne entre 1000 et 2450 m d'altitude, en France et en Suisse, à la découverte du domaine Moutain Bike des Portes du Soleil. 6000 m de dénivelé négatif / 1000 m de dénivelé positif. Le parcours emprunte 15 remontées mécaniques du domaine. 8 ravitaillements copieux avec des spécialités savoyardes. Des variantes « retour station rapide » permettent de diminuer la distance ou inversement rallonger les difficultés pour les plus aguerris. La rando se déroule sur un seul jour, les participants choisissent de rouler le vendredi, le samedi ou le dimanche.

www.passportesdusoleil.com

Festival

Événement

SÉLECTION Instagram

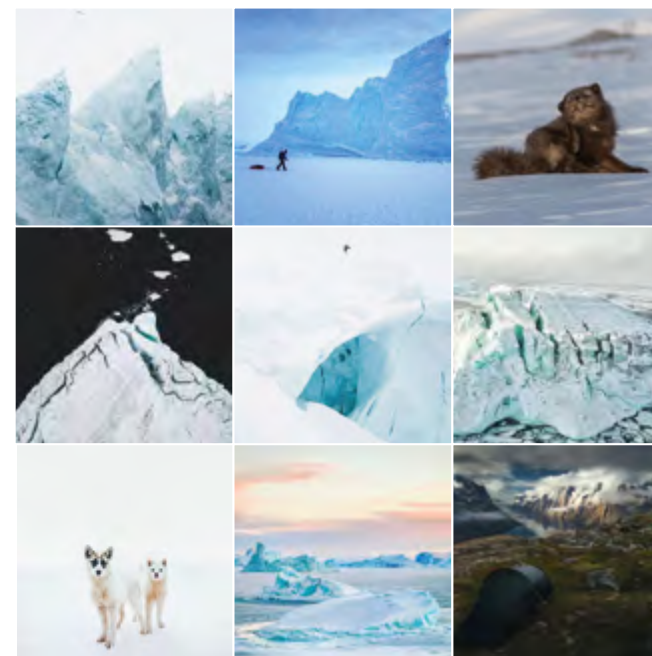


@alexhonnold 488 000 ABONNÉS

Il est le spécialiste incontesté de l'escalade en solo intégral (sans corde, sans assistance). De cette façon, il est capable de venir à bout de voies de plusieurs centaines de mètres.

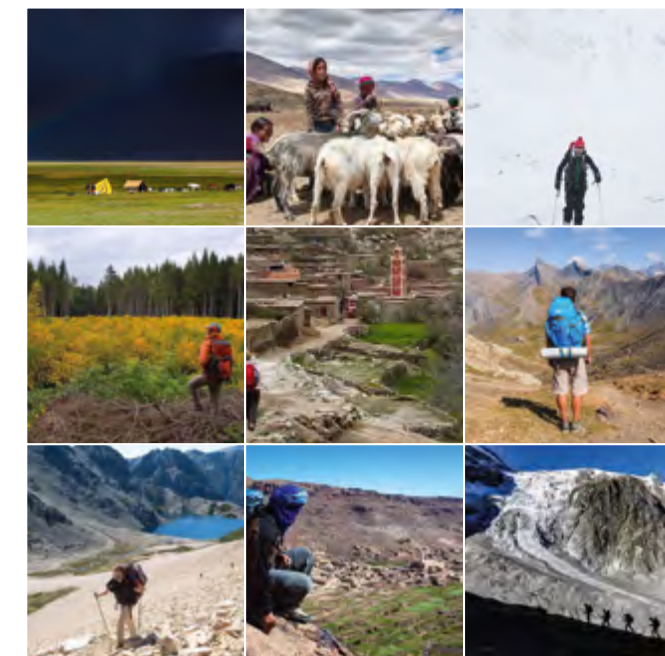
@millet_mountain 27 900 ABONNÉS

Créée en 1921, et produisant à l'origine des sacs à provision, Millet a équipé les premières expéditions himalayennes françaises. Aujourd'hui, la société produit sacs à dos, sacs de couchage, chaussures, vêtements...



@ilovegreenland 22 800 ABONNÉS

Derrière ce compte, la marque « Visit Greenland » lancée par le gouvernement groenlandais et qui fait la promotion du territoire. De belles images des beautés glacées de cette région...



@itrekkings 1 596 ABONNÉS

Le compte instagram du site I-Trekkings, blog communautaire de passionnés de rando itinérante et de trekking. Des idées pour partir et s'évader en territoire outdoor.

Toutes les dates sur www.outdoorgo.com/agenda/

SKYLINE

Quiz

❓ Saurez-vous reconnaître les sommets de ce panorama ?

► Résultats p.119



© I STOCK

9 WEEK-ENDS AU VERT

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | CÉVENNES | p. 22 |
| 2 | ILE D'YEU | p. 26 |
| 3 | CHARTREUSE SUD | p. 28 |
| 4 | BAIE DE SOMME | p. 32 |
| 5 | VOSGES | p. 36 |
| 6 | SERRE-PONÇON | p. 38 |
| 7 | ET AUSSI GORGES DU GARDON -
DUNE DU PILAT - ARIEGE | p. 42 |

© SAMUEL MORAUD

Les beaux jours reviennent, il est temps de s'échapper à nouveau, même pour deux jours. 9 propositions de bols d'air signées OutdoorGo !

CÉVENNES GR 67

Randonnées en Terre du Milieu

Bretagne, Normandie, Alsace, Vosges, Alpes, Provence, Pyrénées, Landes... Une brève énumération suffit pour faire le tour de la France. Mais, au milieu ? Au milieu, il y a le Massif Central, bien sûr ! Mais encore ? Mais, encore, il y a les Cévennes...

Lorsqu'on choisit, depuis Paris, de relier le Sud de la France en coupant par l'Auvergne, peu après Saint-Flour, un peu à l'écart de l'A75, se trouve l'un de ces petits pays dont la France a le secret... Sur les Cévennes, vous avez peut-être lu ou entendu parler du *Voyage avec un âne* publié il y a près de 140 ans par Robert Louis Stevenson qui n'était pas encore l'auteur reconnu qu'il est devenu (*L'Île au Trésor*, *Dr Jekyll & Mr Hyde...*). Le jeune Ecossais avait trouvé dans la marche à pied le remède souverain pour se remettre d'une peine de cœur dont il était affligé...

Voyager avec un âne

Parti du Monastier-sur-Gazeille en septembre 1878, son voyage dura douze jours pour se terminer à Saint-Jean-du-Gard. Il en fit un récit qui devint fameux après sa mort, à tel point que, pour le centenaire de sa rédaction, un chemin de Grande Randonnée (le GR70) fut tracé à partir de son itinéraire. Aujourd'hui, l'itinéraire de Stevenson à travers les Cévennes permet de découvrir un pays à la fois minéral et fécond, où les cols désertiques parsemés de blocs de granit antédiluvien succèdent aux vallées boisées couvertes par l'ombrage épais des châtaigniers.

Aurélié « *Habitant la Bretagne, nous avons découvert les Cévennes l'été dernier : la beauté des paysages, les possibilités de rando, le kayak dans les gorges de la Jonte, le patrimoine... Ça a vraiment été une révélation ! Nous avons parcouru plusieurs étapes du chemin de Stevenson dont une avec un âne, les enfants ont adoré...* ».

Florac, Le Vigan, Villefort ou Saint-Jean du Gard pourront constituer d'excellents camps de base en vue de se lancer pour des sorties à la journée, en randonnée, trail, VTT mais aussi kayak ou parapente. Le relief, s'il n'est pas alpin, présente des difficultés suffisantes qui permettront de varier les itinéraires et les plaisirs (de la rando familiale au trek pour marcheurs aguerris...).

Le pays de la châtaigne

Les cyclotouristes pourront s'essayer à la montée depuis Villefort vers le Mont Lozère. Quant aux randonneurs confirmés, le Pic d'Anjeau ou les 4 000 marches du Mont Aigoual devraient leur donner toute satisfaction. OutdoorGo! vous propose (p. 24 et 25) deux randonnées d'une journée, l'une qui est pour nous le meilleur tronçon du GR70 (Le Bleymard-Pont de Montvert), l'autre la balade dite « des clochers de tourmente » autour de Saint-Julien-du-Tournel. Et n'oublions pas le repos du randonneur ! Outre la châtaigne - l'un des sym-

boles du pays - qui viendra agrémenter de nombreux plats, les pélardons (petits fromages de chèvre), le miel, le vin de pays donnent à la table cévenole un bouquet de saveurs très caractéristique et qui s'avère revigorant après une journée d'efforts. Enfin, si vous doutez encore du caractère robuste de ce pays, rappelons que le premier titre du récit de Stevenson (évoqué dans une lettre à un ami) était *Voyage avec un âne dans les Highlands françaises*... ■

Le relief n'est certes pas alpin mais il présente des difficultés suffisantes pour varier les itinéraires et les plaisirs.



▲ PAYSAGE DES CÉVENNES NON LOIN DU PONT DE MONTVERT. Un périple à la fois minéral et végétal.



Adieu Modestine...

Aux dernières lignes du *Voyage...*, Stevenson se sépare de son ânesse Modestine. Sincèrement ému, il en perd sa retenue toute britannique. Extrait.
« (...) Elle aimait manger dans ma main. Elle était patiente, élégante de formes et couleur d'une souris idéale, inimitablement menue. (...) Adieu, et si jamais... Le père Adam pleura quand il me la vendit. Quand je l'eus vendue à mon tour, je fus tenté de faire de même. Et comme je me trouvais seul avec le conducteur du cocher et quatre ou cinq braves jeunes gens, je n'hésitai pas à céder à mes émotions. »



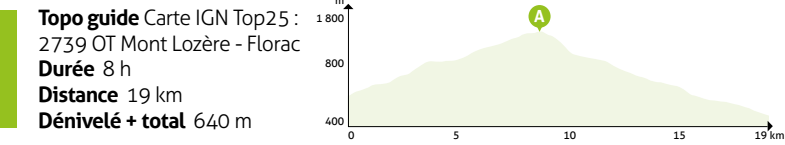
◀ LE LONG DU GR 70, une marche qui alterne entre vallées ombrées et plateaux aériens.



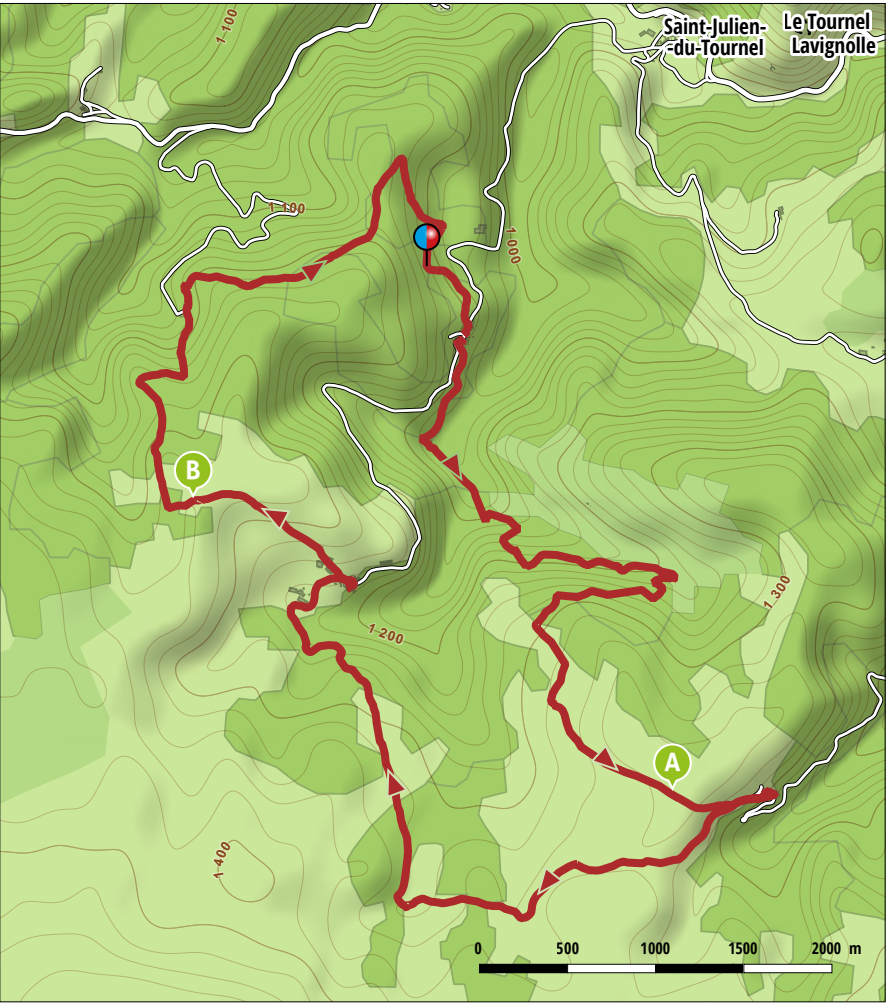
ITINÉRAIRE 1

Le Bleymard - Le Pont de Montvert

Une des plus belles étapes du chemin de Stevenson. Cette randonnée entre dans le parc des Cévennes peu après le départ du Bleymard et se termine par une longue descente sur le petit village du Pont-de-Montvert depuis les pentes du Pic de Finiels. Hors du temps, le village du Pont-de-Montvert est niché au creux d'un confluent de vallées et traversé par le Tarn qui offrira aux marcheurs fourbus d'excellents sites de baignades constitués de vaste piscines naturelles creusées dans la roche. Prévoir une bonne journée car, avec ses 640 mètres de dénivelé positif, la randonnée est d'un bon niveau.



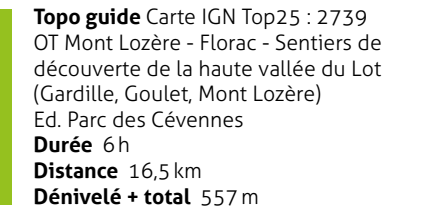
▼ **LE PONT DE MONTVERT**, havre méconnu où il fait bon se ressourcer, en été, loin des plages bondées.



ITINÉRAIRE 2

Les clochers de tourmente

Marqués par des hivers rudes, les flancs du Mont Lozère étaient souvent balayés par des vents violents qui, en soulevant la neige, pouvaient rendre la visibilité quasi nulle. C'est pourquoi ont été bâtis ces clochers dits « de tourmente ». Au nombre de cinq, ils sont localisés dans des endroits où la tempête pouvait être véritablement dangereuse. Ils permettaient aux voyageurs égarés de retrouver leur chemin grâce au son des cloches. L'itinéraire proposé permet de faire le tour des cinq clochers par une boucle partant d'Oultet, sur la commune de Saint-Julien-du-Tournel. Bien balisé, le parcours ne présente pas de difficulté d'orientation.



PRATIQUE

QUAND ?

275 jours d'ensoleillement par an. Seuls les mois d'hiver peuvent être froids avec de la neige au dessus de 1 000 à 1 200 mètres.

Y ALLER

En voiture, Florac est à 2h15 de Montpellier, 3h30 de Toulouse, 4h de Lyon, 6h de Paris

Gare SNCF La Bastide - Saint-Laurent-les-Bains, Alès, Nîmes

Aéroport Nîmes, Montpellier

OÙ DORMIR ?

Aire naturelle de camping de la Barette
Une vue extraordinaire depuis le col de Finiels - CONTACT : 04 66 45 82 16

OÙ (BIEN) MANGER ?

La Truite Enchantée - Le Pont-de-Montvert
04 66 45 80 03

Grand Hôtel du Parc - Florac
04 66 45 03 05

À VOIR AUSSI

Randonnée avec location d'âne
Pour vivre l'expérience de Stevenson
<http://ane-et-randonnee.fr>

Initiation à la spéléologie
De nombreuses grottes dans la région
www.sport-nature-lozere.com

À LIRE

GUIDE MIAM-MIAM DODO / STEVENSON + REGORDANE
Marie-Virginie Cambriels
Ed. du Vieux Crayon
192 pages, 19 €

VOYAGE AVEC UN ÂNE DANS LES CÉVENNES
Robert Louis Stevenson
Ed. Flammarion
170 pages - 6 €



LA COURSE

La Ceven'Trail

Par-dessus les Causses et à travers les petits villages cévenols, il y en a pour tous les niveaux : du trail du Pays Viganais et ses 11 kilomètres au trail du Bout du cirque qui en totalise plus de 100.

Distance 11 à 101 km
Date Début mars
Nombre de participants 1 000

outdoorgo.com/cevennes/

ILE D'YEU - GR 80

Le tour de l'île, entre le ciel et l'eau

Au large de la Vendée, l'Ile d'Yeu offre une terre où la douceur des plages de sable fin côtoie l'impétuosité des côtes rocheuses. Le GR80 est le sésame de ce bijou.



La devise de l'Ile d'Yeu, «Lumière et refuge en haute mer», résume le caractère singulier de cette terre. Ici, l'océan, fougueux comme en Bretagne, dangereux parfois, inonde l'île de cet air vif et profond qui nous imprègne et nous stimule. Mais, contrairement aux îles bretonnes, il se mêle ici à de surprenantes fragrances méridionales, à des lumières claires et joyeuses qui rappellent la Méditerranée et bouleversent nos sens et nos repères. Point d'arrivée en venant du continent, Port-Joinville vit au rythme des marées et de la pêche. Car ici la pêche côtière et au large fait encore vivre le pays. L'activité portuaire, loin d'être uniquement dévolue au tourisme, imprègne l'am-

bianche de cette petite ville charmante. Dès le matin, c'est un plaisir de déambuler entre les étals du marché où sont vendus les produits fraîchement pêchés de la nuit. Les terrasses ont des allures de fête, et proposent de nombreux plats locaux, notamment la salade d'araignée de mer, spécialité de l'île. Derrière le port, les petites rues s'entrecroisent comme autant de recoins secrets à découvrir. Les maisons blanches traditionnelles aux toits de tuiles rivalisent de gaieté avec leurs volets de couleurs vives et leurs jardins d'hortensias bleues et roses. Si le vélo est souvent recommandé -à raison- pour faire le tour de l'île, les randonnées à pied constituent aussi un excellent moyen de découvrir les lieux. Depuis 2014, le sentier côtier a d'ailleurs été homologué GR80. Lumières, odeurs, paysages, contrastes... Entre appel du large et douceur de vivre, tout à l'Ile d'Yeu nous enchante et nous incite à revenir pour mieux la connaître. Ne dit-on pas ici « Oya deux jours, Oya toujours ? » (« Yeu deux jours, Yeu toujours »). ■

Jeanne Kaepelin



ITINÉRAIRE

GR80 - Sentier côtier au départ de Port-Joinville

Peu de dénivelé, adapté à tous les randonneurs. Nombreuses possibilités de baignades. Peut se faire en deux fois car très long.

Carte IGN Top25 : Ile d'Yeu 1126 OT
Durée 7 h
Distance 27 km
Dénivelé 82 m



PRATIQUE

CONTACT

Office du Tourisme de l'Ile d'Yeu
Rue du Marché - 85350 L'Ile d'Yeu
Tél. 02 51 58 32 58 - www.ile-yeu.fr

S'Y RENDRE

Deux compagnie maritimes assurent le trajet entre l'île et le continent :

La Compagnie Yeu Continent au départ de Port-Fromentine, toute l'année, à bord d'un catamaran NGV (30 mn) ou du caboteur mixte (1h10).

La Compagnie Vendéenne au départ de Fromentine (45 mn), d'avril à septembre et pendant les vacances de la Toussaint ou de St Gilles Croix de Vie (1h), d'avril à septembre.

GARE SNCF St-Gilles-Croix -de-Vie

À VOIR / À FAIRE

Découverte des sites préhistoriques de l'Ile d'Yeu

Abri du Marin - Musée de la Pêche
Musée du Sauvetage
Association le Corsaire et la SNSM
abridumarin@live.fr - 02 51 59 57 21

OÙ (BIEN) MANGER ?

Bar de la Meule
Une table enviée et donc critiquée : pour notre part, une excellente expérience. Et le cadre est remarquable. Réserver.

OÙ DORMIR ?

Solutions hôtelières limitées sur l'île, pensez à réserver suffisamment à l'avance. **L'Atlantic Hotel**, à Port Joinville, est très apprécié.

LA COURSE

Trail de l'Ile d'Yeu

Distance 13, 23 et 45 km
Date Mi-juin
Nombre de participants 900
Inscription Décembre (le trail est complet en quelques jours).
📞 trail-yeu.fr

i outdoorgo.com/iledyeu/

◀ **LA CHAPELLE DE LA MEULE.**
Elle domine le petit port du même nom depuis près de neuf siècles.



▲ **VUE SUR LE SOMMET DE CHAMECHAUD** depuis le Charmant Som, l'un des points culminants du massif de la Chartreuse.

CHARTREUSE SUD

Balcons avec vue

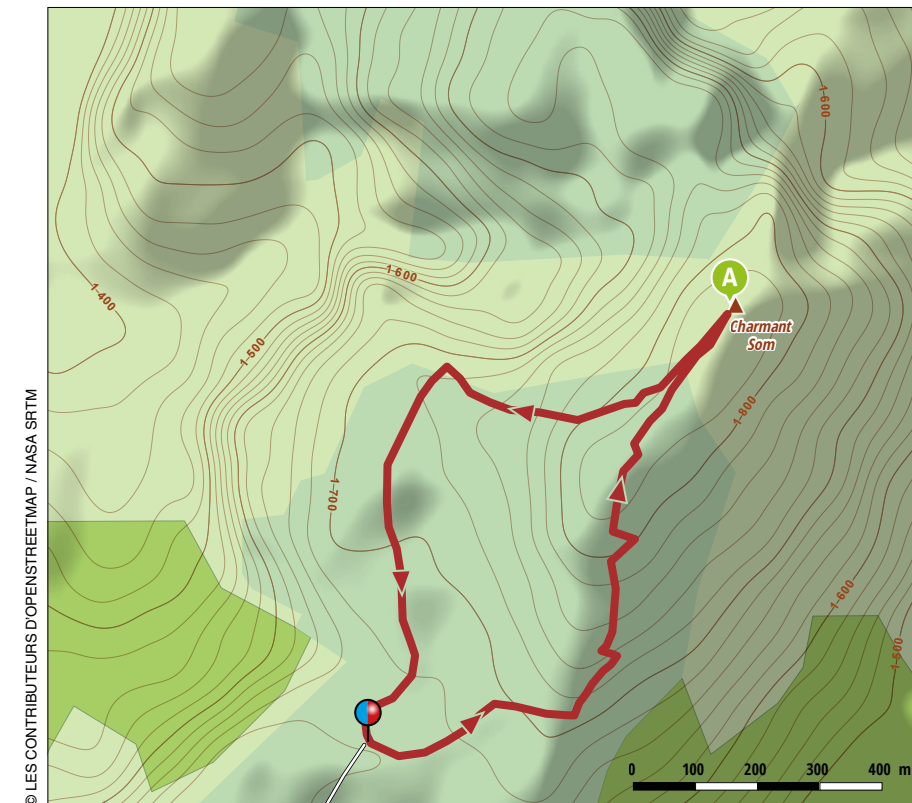
C'est le jardin suspendu de Grenoble ou Chambéry : une arrière-cour escarpée et spectaculaire qui offre ses pentes aux promeneurs, parapentistes, VTTistes ou trailers. Avec, partout, des points de vue magnifiques. Bienvenue en Chartreuse.



Dépositaire d'une identité forte, la Chartreuse est devenue en 1995 l'un des 51 parcs naturels régionaux existant aujourd'hui en France. A cheval entre l'Isère et la Savoie, entre 200 et 2 082 mètres d'altitude, ses 60 communes se mobilisent pour la protection et la valorisation de leur patrimoine. À quinze minutes de Grenoble et de Chambéry, la Chartreuse est un écrin vert auréolé de falaises calcaires, de gorges et d'alpages qui font le bonheur des amoureux de la nature.

Parmi les sites naturels du massif, certains méritent tout particulièrement le détour comme le Charmant Som et son superbe panorama (*itinéraire 1*), le point culminant Chamechaude (*itinéraire 2*), le belvédère des Sangles, les gorges du Guiers Mort, le Pas du Frou, le cirque de Saint-Même ou encore l'environnement calme et paisible du monastère de la Grande Chartreuse. Direction : le col de Porte... ■

Corinne Delaporte

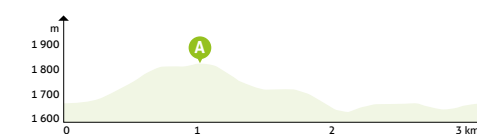


ITINÉRAIRE 1

Le Charmant Som : une parfaite mise en bouche

Le Charmant Som est un splendide belvédère, d'accès très aisé (200 m de dénivelé seulement). C'est un des rares sommets du massif de la Chartreuse qui ne soit pas un crêt acéré mais un mont arrondi avec de magnifiques prairies d'alpage. À son sommet, un panorama somptueux sur les montagnes de la Chartreuse Sud (Chamechaude, Dent de Crolles, Grand Som, La Pinée...), le Vercors et le Massif de Belledonne. Le sommet offre également une vue sur le monastère de la Grande Chartreuse, niché en contrebas dans les plis de la montagne. Cette balade est très courte, un peu raide au démarrage mais parfaitement adaptée aux familles. Ce qui rend la marche aisée, c'est de commencer à 1665 m d'altitude ce qui est assez élevé en Chartreuse. Cela vous évite une longue marche d'approche : dès vos premiers pas, vous serez au spectacle, au cœur des alpages et des montagnes de Chartreuse. Le site est classé Natura 2000, c'est un véritable jardin de fleurs alpines, pensées

Carte IGN Top25 : 3334 OT
Temps d'accès depuis Grenoble 45 mn
Durée 1h30
Altitude départ 1670 m
Altitude arrivée 1867 m
Dénivelé positif 200 m
Le truc en haute-saison, partir tôt le matin ou en toute fin de journée, la balade est très fréquentée.



des Alpes, jonquilles, orchis à odeur de sureau, trolles d'Europe... Tôt le matin ou en automne, vous pourrez peut-être apercevoir des chamois.

Le petit plus : une auberge qui propose boissons et repas au cœur des alpages. Le Charmant Som est de plus le dernier alpage en Isère qui fabrique et vend son fromage sur place.

Depuis le parking, emprunter le GR de pays Tour de Chartreuse qui commence à grimper à travers l'alpage. Le sentier mène d'abord à une première bosse qui n'est que l'antécime du Charmant Som. Le véritable sommet se trouve quelques centaines de mètres plus loin et offre un admirable point de vue.

① aubergeducharmantsom.com

Basile « Le charmant Som, petite montagne à l'allure débonnaire, est un véritable terrain de jeu ! Avec ou sans enfants. Au-delà de la jolie butte, il y a aussi des itinéraires plus techniques, de multiples possibilités de boucles. Nous, on aime et on ne se lasse pas. »

Raidlight, success-story chartroussine

La Chartreuse ne recèle pas que des moines et des alpages. En son centre presque exact, à Saint-Pierre-de-Chartreuse, se trouve depuis 2011 une pépite de l'industrie outdoor française, Raidlight. Née dans la Loire en 1999 avec 15 000 euros en poche, ce spécialiste du trail a été cédé en août dernier à un grand de l'industrie outdoor, Rossignol. Entretemps, l'entreprise fondée par le trailer Benoît Laval a parié sur l'innovation technique pour atteindre un chiffre d'affaires de 6,5 millions d'euros (2016) et recruter 55 collaborateurs. Si vous passez en Chartreuse, ne manquez pas d'aller visiter le Outdoor LAB de Raidlight, conçu pour accueillir les clients afin qu'ils participent à la co-conception et aux tests des produits de l'entreprise. Les fans de trail, en particulier, seront comblés. Raidlight a racheté en 2008 la marque Vertical pour étoffer son offre de vêtements techniques.



▲ **LE OUTDOOR LAB.**

LA COURSE

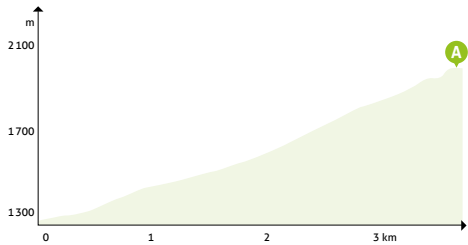
Le trail des balcons de Chartreuse

Un cross devenu trail en 2011, très apprécié pour la beauté du parcours, la qualité d'une organisation éprouvée et la convivialité de cette terre de trailers qu'est devenue la Chartreuse. Départ de Quaix-en-Chartreuse.

Période Mai (2017 : 21 mai)
Trois parcours 9 km, D+400 m / 28 km, D+ 1500 m (solo ou duo) / 5 km, D+ 200 m (aussi en version marche)
Participants 500



Carte IGN Top25 : 3334 OT
Temps d'accès depuis Grenoble 45mn
Durée 4h15
Altitude départ 1 326 m
Altitude arrivée 2 082 m
Dénivelé + 756 m
Le truc Il y a souvent un vent frais au sommet. Prévoir une couche supplémentaire.



ITINÉRAIRE

Chamechaude : un belvédère à portée de pieds

Chamechaude est le plus haut sommet du massif de Chartreuse (2 082 m). C'est un lieu privilégié pour tous ceux qui aiment les sommets. Avec un dénivelé raisonnable de 750 mètres, c'est un objectif aisé à atteindre. Il offre un panorama exceptionnel sur tout le massif mais aussi sur Belledonne et le Mont Blanc par temps clair. Au loin, on peut apercevoir les Aravis, la Lauzière, les Bauges, le Trièves, le Mont Aiguille, le Vercors et, plus loin encore, les massifs du Dévoluy et des Ecrins... En poursuivant sur l'arête, la vue sur le Nord se dégage complètement et devient plongeante sur Saint-Pierre-de-Chartreuse, le Grand Som et la Dent de Crolles dont on distingue bien les sentiers.

Voix normale Au départ du parking du Col de Porte, se diriger vers le foyer de fond et suivre la direction Cabane de Bachasson. L'accès principal longe, dans un premier

... **Christian** « J'aime faire cette rando en soirée : partir 4h avant le coucher de soleil, redescendre 1h avant le coucher du soleil pour arriver au col de Porte à la nuit tombante. Chamechaude est un sommet idéal pour cela : orienté vers l'ouest, balade relativement courte. Des couleurs plein les yeux notamment lors de la descente et on est au calme ! Ne pas oublier la frontale au cas où ».

temps, la prairie puis bifurque rapidement en forêt. Sur la grande prairie qui mène au sommet, quelques lacets conduisent à l'arête où deux petits passages d'escalade facile permettent d'accéder au vaste plateau sommital. Certains peuvent avoir un peu d'appréhension : ce ressaut est facile mais facultatif, la vue est déjà magnifique sur la crête sans grimper plus haut. Fréquentation : selon la saison, il peut y avoir du monde. Le sommet est très fréquenté par les grenoblois. Mieux vaut y aller le samedi plutôt que le dimanche et tôt le matin ou en fin de journée. De toutes les façons, Chamechaude, même très fréquentée, vaut bien une visite.

PRATIQUE

UNE STATION DE TRAIL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une station de trail a ouvert au cœur du massif, à **Saint-Pierre de Chartreuse**. C'est un lieu dédié à la pratique de la course-nature, qui propose des parcours, des services et des outils à la fois aux débutants désireux d'apprendre et aux passionnés. Chaque station est rattachée à un territoire qui souhaite vous faire découvrir ses paysages et ses meilleurs parcours, et vous accueillir pour une journée, un week-end, ou une semaine. Il existe 23 stations de trails en France et à l'étranger, avec des perspectives de déploiement d'une quinzaine d'autres.

QUAND ?

Toute l'année. **En hiver**, selon les conditions d'enneigement, la zone est un beau terrain de jeu pour la randonnée à pied, à ski ou en raquettes.

Y ALLER

En voiture, le **col de Porte**, entrée de la Chartreuse, est à 30 mn de la gare de Grenoble. **Saint-Pierre -de-Chartreuse**, au cœur du massif, est à 1h20 de l'aéroport de Lyon-St-Exupéry.

À VOIR / À FAIRE

Musée de l'ours des cavernes

Au Nord du massif, à Entremont-le-Vieux, un petit musée bien sympathique pour tout savoir sur l'ours. Enfants en priorité.

OU DORMIR ?

Très peu d'hôtels dans le massif, mis à part des gîtes et des chambres d'hôtes.

Hôtel des skieurs

Le Sappey-en-Chartreuse

Camping Sites et paysages de Martinière

Du 6 mai au 17 septembre. St-Hugues-de-Chartreuse



© MICHEL BATTAGLIA

LA GRANDE CHARTREUSE

Maison-mère de l'ordre des Chartreux, ce monastère est voué au silence et à la prière des moines de puis 1084. La Grande Chartreuse ne se visite donc pas. Un musée a été créé 2 kilomètres plus bas. Chacun peut y découvrir les lieux de vie des moines chartreux, la sérénité du site. Ce musée (La Correrie), permet de retenir le flot des visiteurs à une vingtaine de minutes à pied du monastère, ce qui constitue une délicieuse promenade au pied du Grand Som. Nombreuses possibilités de randonnées à partir de là.

outdoorgo.com/chartreuse/

Abonnez-vous à OUTDOOR

GO !

1 an
5 numéros
24€

au lieu de 29,50€ en kiosque

10 numéros
44€

au lieu de 59€ en kiosque

► www.outdoorgo.com/abonnement/



OutdoorGo!, le nouveau magazine pour profiter de la nature : randonnée, vélo, kayak...

DESTINATIONS - RÉCITS - TEST MATÉRIEL - CONSEILS SANTÉ INITIATION À LA COMPÉTITION - IDÉES VOYAGES...

BON D'ABONNEMENT

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

Je m'abonne à OutdoorGo !

☐ Pour 5 numéros : 24€ ☐ Pour 10 numéros : 44€

Offre valable en France métropolitaine seulement.

Autres destinations : nous contacter sur lecteurs@outdoorgo.com

Je choisis mon mode de paiement :

☐ par chèque bancaire au nom de **OutdoorGo !**

☐ par carte bancaire (Visa)

N°

Date d'expiration / Code sécurité
(3 derniers chiffres au dos de la carte)

À :
Le : / /
Signature :

ABONNEMENT SUR INTERNET :
www.outdoorgo.com/abonnement/

J'indique mes coordonnées :

☐ M^{me} ☐ M.

PRÉNOM

NOM

ADRESSE (n° et voie)

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

CODE POSTAL

VILLE

TÉLÉPHONE

ANNÉE DE NAISSANCE

E-MAIL



▲ AUX ABORDS DU PARC NATUREL DE MARQUENTERRE, les randonneurs cotoient les oiseaux.

RANDONNÉES EN BAIE DE SOMME

Dans l'intimité du peuple migrateur

Une des plus grandes et plus belles baies d'Europe se trouve à deux heures et demi de Paris. Préservée, la baie de Somme est un véritable sanctuaire écologique où font halte les phoques et les oiseaux migrants. Enfilez vos chaussures...

Baie de Somme

Oies cendrées, goélands, cigognes blanches, chevaliers gambettes... Aujourd'hui, on observe en Baie de Somme plus de la moitié des 650 espèces d'oiseaux présentes en Europe. Au Nord de la baie, le parc de Marquenterre, un ancien polder reconverti en parc d'observation ornithologique dans les années 70, est un endroit formidable pour les observer. Sur ses 200 hectares, serpentent des sentiers qui vous emmèneront au plus près des oiseaux et de leur environnement. Mais la richesse écologique de la baie ne

se limite pas à ses oiseaux... Pour s'en convaincre, la meilleure solution est de se laisser tenter par une expérience nature au plus près des éléments : la traversée (à pied) de la baie à marée basse.

Suspendu dans l'immensité

Pour cela, on n'hésitera pas à recourir aux services d'un guide car, entre la très forte amplitude des marées (avec plus de 10 mètres lors des équinoxes, la baie possède l'un des plus forts marnages des côtes européennes) et la présence, à marée basse, de sables mous dans les-

quels on peut s'enliser, les risques sont réels pour le promeneur égaré.

A marée basse donc, la traversée de la baie constitue une marche facile d'environ 6 kilomètres qui offre un point de vue exceptionnel : alors qu'à l'horizon le ciel se confond avec la mer, lorsque s'éloigne la côte, on est comme suspendu dans l'immensité.

Regarder ses pieds

Absorbé par la contemplation du paysage, il ne faudra pourtant pas oublier de regarder ses pieds... Vous risquez fort de vous embourber et de laisser une botte dans la vase, un *running gag* qui fait le délice de toute bonne traversée. Les enfants adorent cette expérience entre mer et boue et les adultes retrouvent au fil de la marche les plaisirs simples de la gadoue. A l'arrivée, pensez à vous débarbouiller et prévoyez un change au besoin. Pensez aussi naturellement au coupe-vent et, selon saison, à vous protéger du soleil.

C'est aussi là, au milieu des herbes folles des prés salés ou dans la vase des « slikke » (vasières situées dans la partie inférieure de l'estran) que l'on pourra se livrer à une autre des activités emblématiques du site : la pêche à pied. Que ce soit des végétaux - salicorne, aster maritime... - ou des coquillages - coques, moules de Bouchot... - arpenter la baie, c'est aussi l'occasion de récolter des trésors gastronomiques qui viendront agrémenter les spécialités locales comme l'omelette aux hénons ou la caudière.

Derrière ces noms pittoresques, se cachent tout simplement une omelette aux coques et une soupe de poissons. « Hénons » est, en effet, le nom donné localement aux mollusques bivalves que l'on consomme beaucoup en bord de mer. La France fait d'ailleurs partie des plus gros producteurs mondiaux de ce type de coquillages, le Port du Crotoy en récoltant, à lui seul, 10 000 tonnes par an. Quant à la « caudière », son nom provient du terme « chaudron » et elle était, autrefois, réalisée directement à bord par les pêcheurs avec le poisson dont ils disposaient. Généralement, elle est agrémentée de moules, de pommes de terre et de crème fraîche. Une recette roborative donc...

Une histoire ancienne

La baie possède également un riche patrimoine : les remparts et fortifications de Saint-Valéry-sur-Somme témoignent d'une histoire ancienne où se



▲ LA TRAVERSÉE DE LA BAIE. Un exercice pas si facile.

ITINÉRAIRE 1

Traversée de la baie

Départ depuis la ville du Crotoy jusqu'à Saint-Valéry-sur-Somme ou en sens inverse. En fonction des horaires des marées, effectuer la traversée le matin tôt ou en fin de journée afin de profiter des plus belles lumières. Solliciter les services d'un guide est recommandé d'autant plus qu'il pourra vous apporter de précieux renseignements sur l'environnement traversé et enrichir ainsi votre expérience.

Quelques adresses de guides

www.randonature-baiedesomme.com

www.guide-baie-somme.com

Carte IGN Top25 : Le Tréport 2107 OT
Durée 2 h
Distance 6 km
Dénivelé + 12 m

Une recette typique dans la Somme : le gâteau battu



Autrefois appelé « pain aux œufs », le gâteau battu est une sorte de brioche riche en œufs et en beurre. Sa pâte, très alvéolée, est plus aérée et moelleuse que la brioche traditionnelle. C'est le dessert des fêtes et des repas de famille en Picardie et plus particulièrement dans la Somme.

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 150 g de farine
- 60 g de sucre
- ½ cuillère à café de sel
- 25 g de levure fraîche de boulanger
- 125 g de beurre fondu
- 6 jaunes d'œufs
- 1 blanc d'œuf
- 15 g de beurre pour les moules

Préparation

- 1 Diluez la levure** dans un demi-verre d'eau tiède.
- 2 Dans la cuve du batteur, placez la farine, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs, le beurre fondu**, ajoutez la levure et fouettez à vitesse moyenne pendant 20 minutes.
- 3 Montez les blancs en neige** et ajoutez-les au mélange, fouettez à nouveau pendant 15 minutes.
- 4 Beurrez le moule à gâteau battu** (des moules en fer cannelés à bords hauts, il est possible d'utiliser un moule à Kouglof) et versez-y la pâte, elle doit remplir 1/3 du moule.
- 5 Couvrez d'un linge humide** et entreposez le moule dans une pièce chaude et à l'abri des courants d'air pendant 1h30 à 2 h.
- 6 Faites cuire 30 minutes**, à mi-hauteur, dans un four préchauffé à 160° en chaleur ventilée. Laissez tiédir 2 h dans le moule avant de démouler.
- 7 Servez à température ambiante**, accompagné de compote ou de sorbet.

Tout au plaisir
méditatif de
la contemplation,
il ne faudra pas
oublier de regarder
ses pieds...

mèlent le passage de Jeanne d’Arc et le départ de Guillaume le Conquérant vers les côtes anglaises. On n’hésitera pas à faire halte dans cette cité médiévale perchée sur un promontoire au fond de la baie.

Au XIX^e siècle, devenue lieu de villégiature, la baie était desservie par le « train des bains de mer ». Cette machine à vapeur, toujours en service aujourd’hui, peut vous emmener jusqu’à l’une des plus belles plages de la baie. C’est en tout cas la plus grande : longue de 14 kilomètres de Cayeux-sur-Mer jusqu’à la pointe du Hourdel, elle offre un étonnant spectacle avec son chemin

de planches bordé de pas moins de 420 cabines de plage.

Outre la marche ou le chemin de fer, d’autres moyens d’exploration s’offrent à vous : le vélo pour lequel une quarantaine de kilomètres de voies cyclables ont été aménagées ; le kayak, idéal pour découvrir la zone côtière et le fond de la baie ; enfin, les chevaux de Henson sont une espèce spécialement élevée en baie de Somme pour le tourisme équestre. La race - une exclusivité locale- est réputée pour sa rusticité mais surtout pour son caractère paisible et accomodant qui convient parfaitement aux cavaliers débutants. Voilà une bonne occasion de tester son goût pour la rando-cheval. Grâce à eux, vous pourrez également tenter l’expérience inoubliable d’un galop à l’aube sur la plage...

Et si, juché sur votre monture, votre chemin vous ramène jusqu’à la plage du Hourdel, poussez jusqu’à la pointe. Vous pourrez y observer l’autre petit peuple de la baie – résident à demeure celui-là : une colonie d’environ 180 phoques veaux-marins et phoques gris qui se prélassent généralement sur

les bancs de sable non loin de la côte. Envie d’une expérience moins contemplative ? La côte, bien ventée, se prête parfaitement au kite-surf (Cayeux-sur-Mer...) ou au char à voile (Fort Mahon, Quend Plage, Berck...). ■

Nicolas Coulomb

... **Poéhina** « Toute cette étendue d’eau, ces oiseaux par milliers, ces reflets sur le sable... C’est un endroit où il fait bon se promener et prendre des photos ! Ce qui m’a le plus marquée, c’est l’observation des phoques gris. Ils étaient à environ 300 ou 500 mètres de nous. Juste magique ! »

... **Daniel** « Mon point de chute préféré est Saint-Valéry-sur-Somme, sorte de gros village portuaire au riche passé, merveilleusement situé dans la Baie. Il faut monter dans la ville haute pour découvrir l’immensité du paysage de la baie de Somme à marée basse et montante. Le calme et la luminosité au couchant en ont séduit d’autres avant nous : les impressionnistes ont assidûment fréquenté l’endroit ! »



© LES CONTRIBUTEURS DOPENSTREETMAP / NASA SRTM

ITINÉRAIRE 2

Une journée dans le parc de Marquenterre

À partir de Saint-Quentin-en-Tourmont, prendre au sud en direction de la maison du parc. Attention, une partie de cette randonnée se fait dans le sable, l’effort à fournir est donc plus important.

Carte IGN Top 25 Le Crotoy 2106 ET
Durée 6 h
Distance 19 km
Dénivelé positif 87 m

▼ **AU CRÉPUSCULE.** Les jeux de lumière apportent une autre dimension au paysage singulier de la baie.



© STEPHANE BOUILLAND

© TRANSBAIE

LA COURSE
La Transbaie

 Sables mous, vases, mollières à escalader... Les quinze kilomètres de la Transbaie, à parcourir avant que la marée ne remonte, ont tout du parcours du combattant. Cette course, crée en 1989, est à la fois exigeante mais aussi festive et populaire : plus de 6 500 participants dont certains costumés. Elle a généralement lieu fin juin. Les participants mettent entre une et trois heures pour effectuer son parcours.

Parcours Aller-retour à travers la baie de Somme entre Saint-Valéry-sur-Somme et Le Crotoy.

Distance 15 km

Date Fin juin

Nombre de participants 6 500

 www.transbaie.com

PRATIQUE

CONTACTS

Office de Tourisme de la baie de Somme
À Cayeux-sur-mer,
03 22 26 61 15
À Saint-Valéry-sur-Somme,
03 22 60 93 50
www.tourisme-baiedesomme.fr

Y ALLER

À 2h30 en voiture de Paris (A16),
à 2h15 de Lille.
Gare SNCF Noyelles-sur-Mer

QUAND ?

La meilleure période se situe d’avril à octobre. En ce qui concerne les oiseaux, les périodes migratoires variant d’une espèce à l’autre, l’observation peut être envisagée toute l’année.

AVEC QUI ?

Tout seul bien sûr, mais, pour traverser la baie, il est préférable d’être accompagné d’un guide. Le réseau des guides nature **Qualinat** vous donnera accès à des professionnels qualifiés www.sortie-nature.fr

À VOIR / À FAIRE

Visite de la vieille ville de Saint-Valéry-sur-Somme
Un patrimoine médiéval exceptionnel

Visite du parc ornithologique de Marquenterre
La plus belle réserve ornithologique de France.

Château de Rambures
Un chef d’œuvre d’architecture médiévale tardive

Stage de photographie animalière
Jean-Michel Lecat, guide et photographe, propose des stages sur deux jours.
www.baiedesommeautrement.net

 **Itinéraires et locations de vélos**
www.baiecyclette.com

 **Randonnée en kayak de mer à la rencontre des phoques**
www.vaaenbaie.com

 **Espace équestre Henson**
www.henson.fr

 **Initiation au char à voile**
www.ozone-charavoile.com

 outdoorgo.com/baiedesomme/

VOSGES

À nous les ballons des Vosges en VTT électrique

Il y a quelques temps encore, le tour de la Bresse sur un week-end aurait effrayé le cycliste amateur, plus épris de bon air et de paysages que de suées dans les côtes. Avec le VTT électrique, c’est une autre affaire. Et un plaisir qu’il ne faut pas laisser passer.



Façonées par les glaciers, recouvertes de forêts et parcourues de torrents, les Vosges sont restées sauvages. Relativement isolées, elle ont servi de refuge aussi bien aux conscrits alsaciens refusant de servir sous l’uni-forme prussien qu’aux derniers grands mammifères herbivores (élan, aurochs mais aussi bisons d’Europe) fuyant les plaines et les prédateurs à l’orée du Moyen Age... Aujourd’hui, cette région de vallées encaissées, parsemées de lacs, abritant

Moustache Bike, start-up vosgienne

Créée en 2011 par Emmanuel Antonot et Greg Sand, la marque de vélo à assistance électrique (VAE) Moustache Bike a fait un double pari : celui de la qualité avec des vélos assemblés en France et dotés d’un moteur Bosch, et celui de rendre le VAE enfin « sexy », lui qui souffrait d’une image de vélo purement utilitaire. Aujourd’hui, c’est à Golbey, près d’Epinal, où se trouve le siège de Moustache Bike, que se poursuit l’aventure. Avec une gamme couvrant l’ensemble des typologies de vélo du marché : vélo urbain, VTC, vélo de route, VTT semi-rigides ou tout suspendus... Moustache Bike semble avoir réussi son pari de proposer une alternative aux VAE utilitaires. Devenue une des marques leader sur le segment haut de gamme français, Moustache Bike est également présent sur les marchés à l’export. La société emploie aujourd’hui plus de 30 personnes et a réalisé un chiffre d’affaires d’environ 15 millions d’euros en 2015.

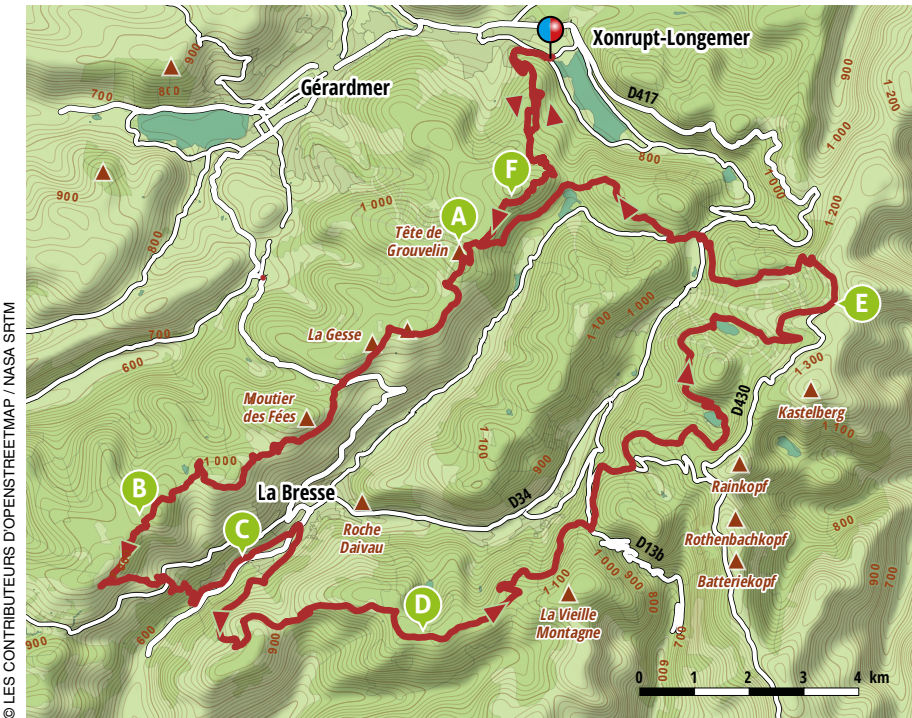
moustachebikes.com

Pourquoi « Moustache » ? Le nom fait référence à un type de guidon en forme de moustache, très en vogue au début du XX^e siècle et que la marque a revisité sur ses modèles...



de spectaculaires cascades est un terrain de jeu idéal pour qui aime les activités de nature. Grâce à ses forêts, la région a longtemps vécu de l’exploitation du bois. Mais ce

n’est pas sa seule ressource économique : les caractéristiques géologiques du massif ont permis à une industrie verrière d’y prospérer. La région s’est également fait connaître pour ses images d’Epinal.



Plus inattendu, c’est dans les Vosges que s’est développée il y a quelques années l’une des principales marques françaises de vélos électriques : Moustache Bike (lire ci-contre). Le meilleur moyen pour partir à la découverte des ballons ? Une monture électrique... Quelle que soit votre condition physique, les dénivelés ne sont plus un frein. Ainsi, admirer le lac de Gérardmer depuis les hauteurs ou se lancer à l’assaut des pentes du Grand Ballon (qui culmine tout de même à 1 424 mètres) deviendront des aventures à la journée, accessibles à tous et toutes. Si Epinal ou Saint Dié-des-Vosges sont

plus faciles d’accès, Gérardmer, La Bresse ou Bussang, situées au cœur des Hautes Vosges, constitueront de parfaits points de départ pour une excursion. Outre la possibilité d’y louer des vélos, ces agglomérations offrent d’agréables villégiatures où vous pourrez découvrir, une fois la journée à deux-roues achevée, la culture et la gastronomie vosgiennes. Gewurztraminer, munster, mirabelles, quetsches, bonbons à la sève de pin... La table vosgienne est variée et, issue d’une culture de montagne, saura se montrer roborative si il le faut. ■

Anne Barou



▲ **LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE** rend accessible à tous des parcours jusqu’ici réservés aux plus sportifs.

ITINÉRAIRE

Le Tour de La Bresse

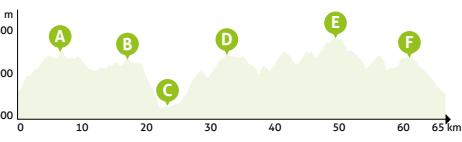
JOUR 1 Xonrupt Longemer - La Bresse Une première journée de mise en jambes qui débute par une ascension de 300 m de dénivelé suivie d’une progression à flanc de vallée avant la redescente sur La Bresse.

Durée 3 h
Distance 25 km
Dénivelé positif 696 m

JOUR 2 La Bresse - Xonrupt Longemer C’est durant cette journée que sera atteint le point culminant du parcours à 1247 m d’altitude.

Durée 4 h
Distance 35 km
Dénivelé positif 1 447 m

Carte IGN Top25 : Le Hohneck / Gérardmer 3618 OT
Type de parcours Sur sentiers avec quelques portions d’asphalte



© CG88 - J. SOLVÉRY

PRATIQUE

AVEC QUI PARTIR ?

Rando Gérardmer
<http://guidatpierre.free.fr>
Pierre Guidat : 06 81 80 15 42
guidatpierre@free.fr

Ma Hotte - La Bresse / Vosges Randonnées
www.ma-hotte.fr
Pierre Mengin : 06 45 00 68 23
Formules tout compris : location des vélos, guide à la journée et hébergements en demi-pension

GérardmerBike - École de VTT du lac de Gérardmer
www.gerardmerbike.com
Manu : 06 81 45 81 72
Dom : 06 76 70 27 83
gerardmerbike@gmail.com

Y ALLER

Gérardmer est à 5h en voiture de Paris, 4h de Lyon, 1h30 de Strasbourg et Nancy

Gares SNCF Colmar, Epinal, Mulhouse

Aéroport Bâle-Mulhouse

LA COURSE

La Trace vosgienne

Ski de fond en hiver (3^e dimanche de février)

Vélo tout terrain en été (dernier dimanche de juillet)
<http://tracevosgienne.fr>

OFFICES DE TOURISME

Ballons des Hautes Vosges
www.ballons-hautes-vosges.com

La Bresse - 03 29 25 41 29
www.labresse.net

Gérardmer - 03 29 27 27 27
Com : 03 29 27 27 34
communication@gerardmer.net
www.gerardmer.net

À VOIR AUSSI

Les mines de cuivre au Thillot
www.hautesmynes.com

outdoorgo.com/vosges/

KAYAK SUR LE LAC DE SERRE-PONÇON

Comme un air de fjord...

Vingt kilomètres d'étendue aquatique au pied de sommets encore enneigés de près de 3 000 m... Testez le kayak en ambiance norvégienne à 3 heures de Valence.



Un lac très 50's

Pourrait-on aujourd'hui refaire un barrage de la dimension de celui de Serre-Ponçon, noyant sous plus de 1 km³ d'eau une partie de la vallée de la Durance et le village de Savines ? Le dossier était à l'époque bien argumenté : besoins croissants en énergie électrique pour alimenter la croissance de l'après-guerre, besoins en irrigation agricole et surtout contrôle des flots capricieux de la Durance. C'est après-guerre que des solutions techniques ont permis d'ériger ce géant de l'hydro-électricité *made in France* : les travaux démarrent en 1957 pour s'achever deux ans plus tard. La mise en eaux, entamée en novembre 1959, dure 18 mois. Un lac est né.



© MUSEOSCOPE DU LAC

Sous l'étrave du kayak filent des eaux turquoise. Coup d'œil à droite : depuis l'azur, un cormoran plonge à pic pour tenter de se saisir d'un poisson. Coup d'œil à gauche : sur les sommets qui nous dominent, la neige contraste avec le bleu du ciel. Vision digne d'un fjord norvégien ? Et pourtant, nous sommes en France : sur le lac de Serre-Ponçon, au cœur des Hautes-Alpes.

Avec ses 300 jours de soleil par an, Serre-Ponçon, plus grand lac des Alpes du Sud, est l'endroit parfait pour la découverte du kayak de mer... en eaux douces. Bordé de nombreux petits ports et plages équipées, il offre également de belles sections de côtes et de criques sauvages, surtout hors saison estivale. Pointe de Serre (2 909 mètres), Tête de l'Hivernet (2 824 mètres), Pic Saint André (2 863 mètres)... Niché au confluent des vallées de la Durance et de l'Ubaye, Serre-Ponçon est bordé par des sommets culminant à près de 3 000 mètres d'altitude qui offrent un contraste rare entre cette vaste étendue d'eau calme (plus grand lac artificiel d'Europe avec une superficie de 28 km²) et des sommets aux pointes perpétuellement enneigées.

Deux jours de navigation

Comme un air de fjord norvégien donc, dont on pourra faire le tour en seulement deux jours de navigation (*voir topo p.40*). Un effort tranquille, tout à fait accessible aux débutants qui seront rassurés par la visibilité constante du rivage. Il faudra toutefois bien contrôler les conditions météo et en particulier les risques d'orage. Une des particularités de la navigation sur le lac tient aux différences très sensibles du niveau de l'eau : entre le plus haut et le plus bas du lac, il peut y avoir jusqu'à près de 40 mètres, ce qui peut compliquer la mise à l'eau.

Si on aime le lieu et l'ambiance, on n'hésitera pas à revenir, même en plein hiver.

Cet environnement hospitalier sait réserver quelques surprises. Comme ces arbres pétrifiés qui émergent lorsque le marnage de la retenue approche de son niveau bas, la chapelle Saint-Michel, solitaire sur son îlot au milieu du lac ou les arches du viaduc de Chanteloube,



© JULIEN BURELLIER

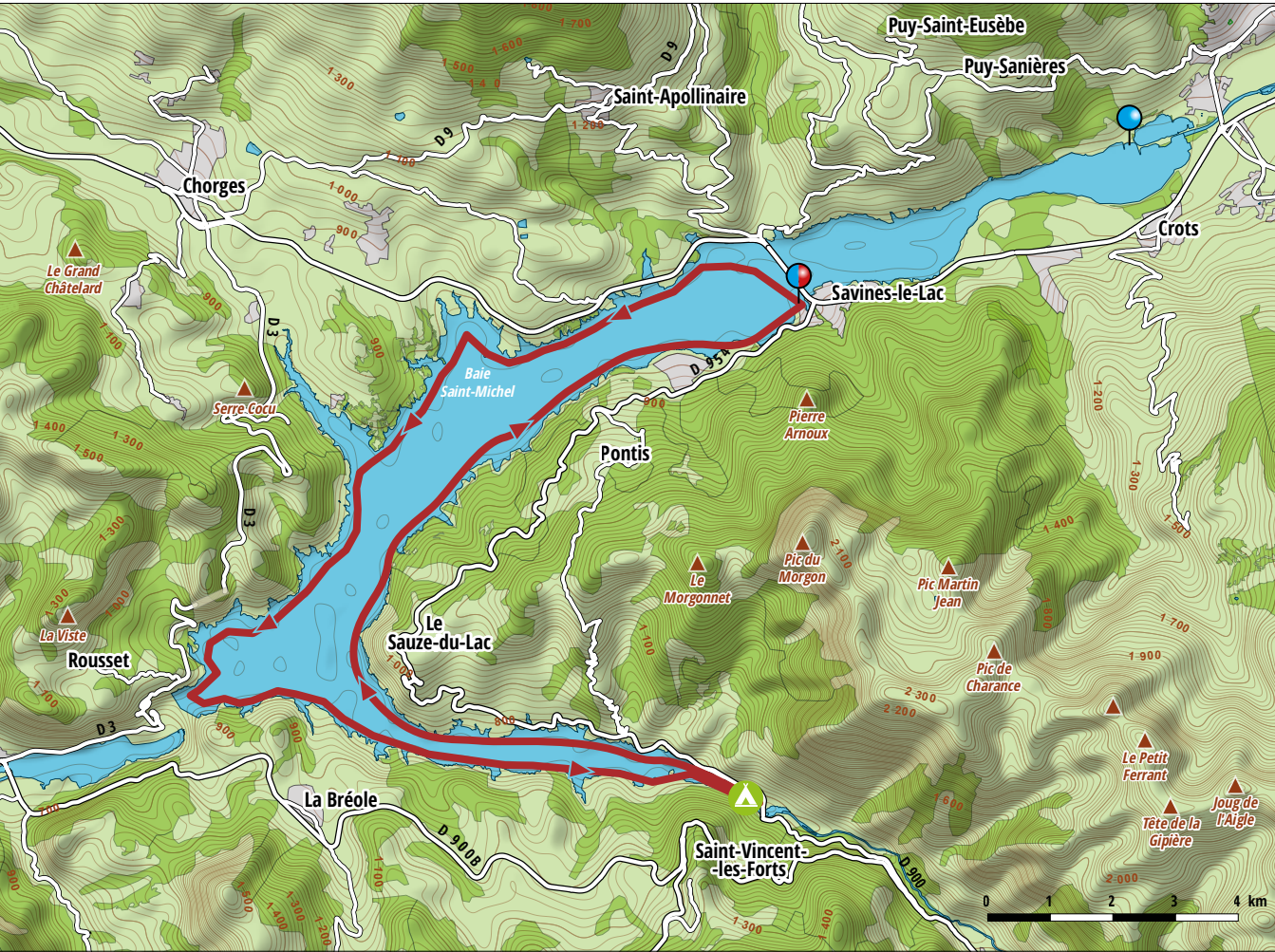
SOUS LE PIC DE CHABRIÈRES, couronné de neige, vu depuis le lac.

LA CHAPELLE SAINT MICHEL. Sauvée in extremis des eaux du barrage, elle est aujourd'hui murée.

jamais mis en service et que recouvrent les hautes eaux. Et si, naviguant sur le lac, on trouve à son goût cette ambiance mi-nordique, mi-méditerranéenne, on n'hésitera pas à revenir en plein hiver. Combinaison sèche, gants et bonnet : à Serre-Ponçon, une fois équipé, on s'apercevra que le kayak peut être un sport d'hiver comme un autre. ■



© SERGE 05



PRATIQUE

LE TOUR DU LAC DE SERRE-PONÇON
JOUR 1 Savines-le-lac - Zone de bivouac
Nuit en bivouac.

Durée 4 h
Distance 20 km

JOUR 2 Zone de bivouac - Savines-le-lac
Durée 3 h
Distance 15 km

Carte IGN Top25 - 3438ET Embrun
Les Orres Lac de Serre-Ponçon

AVEC QUI ?

Voyage-Kayak
Cette agence, basée à Briançon, peut vous guider pour un tour du lac ou sur un itinéraire à la carte.
Julien Burellier, 06 38 01 67 35
www.voyage-kayak.com

Expédition d'eau
Opérateur local basé à Savines-le-lac.
Location de kayaks avec ou sans guide.
www.expeditioneau.com

EN SOLO ?

Tout à fait possible. Renseignez-vous bien au préalable sur les conditions météo et la cote des eaux du lac.
www.smadesep.com

QUAND ?

De préférence de juin à septembre, lorsque la hauteur des eaux du barrage (qui varie...) est au plus haut.

NIVEAU

Très accessible, l'itinéraire décrit prévoit une moyenne de 5 km/h, soit quatre heures de navigation par jour afin d'avoir du temps pour d'autres activités (patrimoine, rando, baignades...).

Philippe « Accessible, jamais perdu au milieu de nulle part comme en mer, le paysage montagnard environnant est vraiment sympa et dépaysant. À l'automne, les couleurs sont magnifiques. »

À VOIR / À FAIRE

OutdoorMix Festival
Kayak, SUP, highline, compétition de sports extrêmes, concerts...
Début mai - 25 000 participants



LA COURSE

Trail de Rousset

Distance 37 km
Date Début juin
Participants 350 en 2015

www.trails-rousset05.com

outdoorgo.com/serreponcon/

3 idées de plus pour prendre l'air



▲ DESCENTE DU GARDON. 30 kilomètres en eaux douces.

ARIEGE - GR10

Vicdessos, une somptueuse vallée

Les magnifiques étangs de Bassiès sont situés dans la vallée de Vicdessos, dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises. L'accès emprunte le GR 10, depuis le pont de Massada (830 m). Le chemin s'élève en lacets serrés dans la forêt puis la vue s'ouvre sur un vallon en pente douce. Le chemin se termine par la traversée d'un insolite pont de pierres sur le ruisseau de Bassiès. Il reste alors une simple promenade sur un terrain pratiquement plat pour atteindre le refuge (1 671 m) sur un chemin très agréable qui permet de découvrir les étangs. Temps de marche : environ 3,5 heures. Cette sortie a un caractère assez sportif car



l'essentiel du dénivelé est effectué sur une distance de 3 kilomètres. Pour ceux qui veulent rester la nuit, deux options : un bivouac autour des étangs ou une place au refuge.

▲ ÉTANGS DE BASSIÉS. Le refuge est aussi le point de départ de nombreuses randonnées.

GARD

Descendre les gorges du Gardon

Situé à proximité d'Avignon, la descente des gorges du Gardon est l'une des plus belles randonnées en canoë ou en kayak en France. La mise à l'eau se fait depuis Russan. Les Gorges sont

larges au départ de Russan, puis hautes et escarpées après Pont Saint-Nicolas. Faufilez-vous entre les falaises, passez par la Baume, village fantôme où ne subsistent que quelques ruines (moulin, auberge,

chapelle...) et voguez jusqu'à Collias, pour finir au pied de ce décor historique qu'est le Pont du Gard. Pour descendre ces 31 kilomètres, comptez une journée complète ou deux jours avec bivouac.

▼ VUE DEPUIS LA DUNE. Spectaculaire et ludique.



ARCACHON

Grand bol d'air sur la dune du Pilat

Une escapade pour un week-end à Arcachon compte presque autant que de petites vacances tant le dépaysement est grand et les balades spectaculaires, dès les premiers pas. Randonner à pied sur la dune est magique. La montée dans le sable fin est très raide, c'est un peu éprouvant, mais quelle récompense ! On se retrouve à un peu plus de 100 mètres de hauteur, au-dessus du bassin d'Arcachon

avec des vues à couper le souffle : la réserve naturelle du Banc d'Arguin et le Cap Ferret d'un côté, la forêt des Landes de l'autre. L'été, des escaliers sont aménagés, mais mieux vaut y aller hors saison et faire son propre chemin dans le sable. Une fois au sommet, les plus courageux pourront parcourir la dune sur toute la longueur de sa crête (2,9 km) en revenant par la plage. On se croit presque au Sahara avec la mer

et la forêt en plus. À la descente, il faut attaquer dans la pente raide : partie de rigolade assurée ! Le lendemain, on peut sagement visiter la réserve ornithologique du Teich. Très jolies promenades au milieu des oiseaux. Un moment dans le calme et la nature, où l'on peut observer les oiseaux de passage selon la saison. Le site est superbe et les aménagements sont discrets et fonctionnels.

OUTDOORGO.COM

Participez au magazine



Publiez vos récits de voyage



Présentez-nous en quelques phrases vos plus belles aventures « outdoor ». La rédaction sélectionnera les expériences les plus séduisantes et vous recontactera pour publier votre témoignage et vos images.

outdoorgo.com/monvoyage/

Demandez un coup de pouce pour un projet enthousiasmant



Vous montez un projet d'aventure ou d'exploration insolite ou spectaculaire ? En 2017, à l'occasion de son lancement, OutdoorGo! propose, pour chaque parution, une bourse de 1 000 € pour aider à financer un projet.

outdoorgo.com/monprojet/

Publiez vos plus belles photos outdoor



Déposez vos plus belles images sur notre site : les meilleures seront publiées dans le magazine. En 2017, à chaque parution, trois photos publiées seront récompensées par des lots.

outdoorgo.com/mesphotos/

Réagissez à nos articles, apportez-nous vos idées



Echangez vos avis et vos adresses, complétez nos informations sur les sujets de chacune de nos éditions. Donnez-nous aussi vos idées de destinations ou de sujets à traiter.

outdoorgo.com/monavis/

[f](#) [t](#) [i](#) @OutdoorGoMag

FORME & santé

- LES BIENFAITS DU VÉLO p.43
- 7 MINUTES WORKOUT p.45
- RÉGIME PALÉO : RECETTES p.46

ACTIVITÉ

Pourquoi pédaler fait du bien

On se sent pousser des ailes, à bicyclette... Cette activité utile (se transporter), ludique (lâcher les freins en descente) et sociale (rouler avec quelques bons copains), est aussi une pratique sportive excellente pour votre santé. Qu'est-ce qu'on attend pour pédaler ?

▼ PENDANT LE RASSEMBLEMENT DE CYCLISTES « RETRO » ANJOU VÉLO VINTAGE. Relaxant, accessible mais aussi sportif.



1 Le vélo renforce le système cardio vasculaire

Selon une étude publiée en 2011 par le *British Medical Journal*, une demi-heure de vélo chaque jour à allure modérée permettrait de réduire par deux les risques d'accidents cardio-vasculaires. En outre, la pratique du vélo améliore la circulation sanguine et diminue la tension artérielle.

2 Il tonifie les muscles

Le vélo sollicite bien entendu les muscles des membres inférieurs mais pas seulement. Les muscles des bras (particulièrement en VTT), les abdominaux et les dorsaux sont également utilisés.

3 Il est peu traumatisant

À vélo, le corps n'a pas à supporter son propre poids, la machine s'en charge. C'est donc une activité qui épargne les articulations des membres inférieurs et même la colonne vertébrale. De ce fait, on pourra conseiller sa pratique y compris aux personnes en surpoids ou aux seniors. Mais aussi aux coureurs à pied qui auront beaucoup à gagner à alterner les types d'activités.

4 Il se pratique en famille

Le vélo est une activité sportive mais aussi un loisir familial. S'il n'est pas évident de convaincre ses enfants de vous accompagner pour un jogging, c'est généralement plus facile pour une balade en vélo. Une bonne façon de partager une activité sportive.

5 Il permet de faire du sport en se déplaçant

Pas toujours facile de placer une activité sportive régulière dans des journées déjà bien chargées... Mais, grâce au vélo qui est aussi un moyen de déplacement, on peut transformer ses temps de transport en séances sportives. Bien sûr, il ne faut pas que relief soit trop pro-

... **Chloé** « Je ne vivais pas bien le fait de me rendre tous les jours au travail en voiture. Je suis souvent à l'arrêt dans les embouteillages, je passe par les tunnels et cela ne correspond pas à mes valeurs. Tenter ce trajet à vélo est une agréable surprise car je perds moins de temps et le trajet est bien plus agréable. »



Dr Patricia Saraux-Salaun, médecin directrice de la direction Santé publique de la ville de Nantes, intervenante auprès de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette (FUB).

Le vélo ? C'est bon pour tout

« Le vélo est un sport complet qui peut se pratiquer chez soi, en salle ou en plein air. Il est praticable à un âge très avancé, pour le plaisir ou pour se déplacer. C'est une activité physique qui respecte les articulations puisqu'elle ne génère pas de pression ou de charge comme le jogging, par exemple. De ce fait, c'est une activité adaptée à tous, particulièrement avec l'arrivée de nouveaux types de vélo. Certains sont par exemple adaptés aux paraplégiques.

Il n'y a d'ailleurs pas de contre-indications à sa pratique : même en cas de problèmes cardiaques, il est conseillé de pratiquer une activité physique, de même avec le vieillissement. Les vélos électriques sont très intéressants puisqu'ils rendent l'exercice régulier, sans à-coup, ce qui est bien adapté aux personnes insuffisantes cardiaques. Entre autres bénéfices liés à la pratique du vélo, on peut également noter qu'il développe les capacités respiratoires. Des études montrent que le bienfait de la pratique du vélo en ville est supérieur pour la santé, même en y intégrant le risque d'accident et la pollution de l'air extérieur (étude HEAT). C'est une pratique qui, comme la marche, améliore la circulation sanguine en augmentant les performances de la pompe cardiaque, et en favorisant le développement « d'itinéraires bis » en cas de vaisseaux en partie sténosés pour apporter l'oxygène aux tissus. C'est une pratique très utile pour les personnes en surpoids puisqu'elle n'est pas en charge et ne sollicite pas les articulations. Par ailleurs, les muscles sollicités ne sont pas uniquement ceux des membres inférieurs mais aussi les abdominaux, les muscles de la cage thoracique et les biceps. Enfin, le vélo, comme toute activité physique, nous permet de fabriquer des endorphines et de nous décontracter, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer le stress et la dépression. Il s'agit donc d'une activité douce et adaptable à la forme physique de chacun. »

noncé ou la distance trop longue mais ceux qui ont tenté l'expérience sont souvent surpris par les trajets qu'ils sont capables de faire.

6 C'est relaxant

À bicyclette, sur les petits chemins de campagne, l'effort devient tout de suite plus agréable. Sa pratique, comme tout effort physique, aide à se détendre, évacuer le stress et la pression. Et puis, comme en ski, les descentes sont une vraie récompense : on retrouve le plaisir simple de se laisser glisser le long des pentes.

7 C'est une activité accessible

À moins d'avoir pour objectif l'ascension d'un col hors-catégorie, pas besoin d'un engin onéreux pour pratiquer le vélo en famille, se balader ou se déplacer. On trouve des modèles neufs pour quelques centaines d'euros. Et le marché de l'occasion est très intéressant : on peut faire de très bonnes affaires pour quelques dizaines d'euros.

8 Ce n'est pas dangereux

On entend parfois dire que la pratique du vélo serait dangereuse, notamment en ville. Il semble que ce soit une vision trompeuse de la réalité : selon une étude de l'Observatoire régional de la Santé d'Ile-de-France (ORS) réalisée en 2012, les bénéfices de la pratique du vélo sont vingt fois supérieurs aux risques ! A condition naturellement d'embarquer avec soi le matériel de sécurité : casque, gants, éclairage performant, gilet ou marquage fluo, freins efficaces et autres masques anti-pollution si le besoin s'en fait sentir. ■



▲ SUR ANJOU VÉLO VINTAGE 2016.

© CHRISTOPHE GAGNEUX

ENTRAÎNEMENT

7 minutes (par jour) pour retrouver la forme

Il existe une formule « light » mais paraît-il efficace, de remise en forme. Pour réussir, il vous faudra un portable, de la constance et quelques conseils de OutdoorGo!

C'est un programme de remise en forme qui prolifère sur les portables : si vous recherchez « 7 minutes workout » (en français, entraînement de 7 minutes) sur iPhone ou Android, vous tomberez sur des dizaines d'applications vous proposant de suivre ce programme tout bête. La promesse est alléchante : en consacrant 7 minutes par jour à 12 exercices simples, sans autre matériel qu'un tapis et une chaise, vous retrouverez votre forme physique et perdrez au passage quelques kilos superflus. Ce programme a été popularisé par le *New York Times* qui l'a déniché dans une publication scientifique des plus sérieuses, *l'American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal*.

Le principe ? Enchaîner en 7 minutes (plutôt 8 en fait), avec 30 secondes de pause entre chaque, 12 exercices simples pratiqués intensivement. Toute l'astuce tient au fait que cet entraînement doit être fait tous les jours. Les (bonnes) applis comme « Seven » de Perigee (sous iOS et Android) vous accompagnent gratuitement avec des animations ou des tutoriels vidéo et rythment ces exercices avec compte à rebours et suivi des temps de travail. Elles vous proposent naturellement, en payant cette fois, des exercices complémentaires ou plus variés, des suivis de programme, des exercices spécifiques pour travailler telle ou telle partie du corps... OutdoorGo! a suivi trois semaines le 7 mn workout : pas suffisamment longtemps pour constater des effets notables en matière de perte de poids malheureusement. L'effet tonique sur le début de journée est en revanche indéniable : après avoir chauffé au lever, on débute la journée avec davantage d'entrain et de tonicité. C'est l'effet classique du réveil musculaire des sportifs. Si vous décidez à votre tour de tester le 7 mn workout, quelques conseils pour en tirer le meilleur parti.



▲ VU SUR GOOGLE IMAGES. Les programmes « 7 minutes workout » foisonnent sur la Toile.

1 Faites aussi un tour en salle

Les exercices sont simples (dans l'ordre : jumping jack, chaise, pompe, crunch, montée sur chaise, squat, répulsion triceps, planche, course sur place, fente, pompe avec rotation, planche latérale), mais il vaut mieux les avoir pratiqués au moins une fois et, si possible, les refaire régulièrement avec un professionnel. Cela vous permettra d'éviter les mauvaises postures qui les rendent moins efficaces et peuvent générer des soucis physiques. Les pompes ou la planche effectués quotidiennement dos incurvé par exemple, causeront rapidement une gêne ou des douleurs au dos. Soyez rigoureux avec vous-même dans l'exécution.

2 Echauffez-vous

Ajoutez 2 minutes d'échauffement et de détente squeletto-musculaire avant de passer aux exercices, a fortiori si vous pratiquez le matin au saut du lit. Vous aurez davantage d'aisance et de confort.

3 Rallongez les pauses au début

30 secondes pour changer de position

et souffler un peu, il n'y a rien de trop, surtout au début. Si vous en ressentez le besoin, passez l'application en pause pour rallonger le temps de récupération.

4 Faites-en une routine

Certains pratiquent leurs 7 minutes quotidiennes le matin au lever, d'autres en rentrant du travail, d'autres... quand ils peuvent. Le mieux est de s'en tenir à une routine quotidienne : c'est encore la meilleure façon de ne pas lâcher en route. Le matin au lever, avant la douche, nous semble le plus pertinent mais à chacun de choisir selon son rythme biologique ou ses envies.

5 Ne faites pas que ça

Le 7 mn workout, c'est un peu le service minimum de la mise en forme : c'est indéniablement mieux que rien mais ça ne vous emmènera pas au top. Accompagnez cette routine de séances de running, de piscine, de vélo qui, grâce à la régularité du 7mn, seront plus efficaces et pourront être programmées selon vos envies, sans contrainte de régularité. ■

MIEUX MANGER

S'initier au régime paléo

Et si on mangeait, en plus raffiné, comme nos ancêtres de la Préhistoire ? Blandine Baslé, ancienne championne de France d'haltérophilie, est une ambassadrice de ce manger sain qui élimine les produits transformés.

C'est le régime alimentaire des chasseurs-cueilleurs du Paléolithique (-30 000 à -10 000 ans), juste avant l'apparition de l'agriculture. Ce régime est directement hérité de nos ancêtres : l'évolution, au sens génétique du terme, nous a façonnés de telle sorte que notre corps s'y est particulièrement adapté. Le régime paléo propose justement de revenir à ce mode d'alimentation. Car, l'alimentation moderne contient de nom-

breux produits transformés et des aliments d'apparition « récente » (le blé, certaines légumineuses...) auxquels nous ne serions pas - encore ? - adaptés et qui pourraient nous être néfastes. Pour ses partisans, le régime paléo permet ainsi d'atteindre naturellement son poids de forme, de se sentir mieux et de prévenir un certain nombre de maladies, dites « de l'époque » : diabète, maladies auto-immunes...



▲ **BLANDINE BASLÉ.** « Ni gluten, ni produits laitiers, ni sucre raffiné. »

© SOIZIC CHOMEL DE VARAGNES

INTERVIEW

« C'est très adapté à la pratique sportive »

Le régime paléo, concrètement, de quoi est-il fait ?

Dans les grandes lignes, on enlève le gluten, les produits laitiers, surtout ceux qui ont pour origine la vache, et les sucres raffinés. Ce sont les trois éléments qui, pour nous, sont réellement à fuir car ils sont néfastes pour la santé.

Quels sont les aliments qui dominent dans ce régime ?

En ce qui me concerne, j'ai une alimentation que l'on pourrait qualifier de « paléo-végétarienne ». Les gens ont une image déformée du régime paléo avec l'idée que la consommation de viande y est très importante. Les hommes du Paléolithique étaient certes des chasseurs, mais ils se nourrissaient aussi beaucoup du produit de leur cueillette. Ainsi à la base de mon alimentation, je privilégie les légumes, le « bon gras » (en provenance des oléagineux : graines, amandes, avocats...), les œufs, de la viande et du poisson en petites quantités... Par ailleurs, quels que soient les aliments, j'essaie de privilégier la qualité et le bio. Globalement, je prône une approche faite de bon sens, loin des extrémistes du domaine. Il ne faut pas

vouloir à tout prix appliquer des règles dogmatiques mais écouter son corps.

Combien cela coûte de manger paléo ?

Je ne pourrais pas acheter exclusivement bio, alors je fais appel au système D : j'achète autant que possible directement chez le producteur. J'habite en ville mais je me rends régulièrement, le dimanche après-midi, dans des fermes où je cueille moi-même légumes et fruits. Il faut y consacrer du temps, mais c'est une question de priorité : l'alimentation, c'est la santé.

Quels bienfaits vous a apporté le régime paléo ?

Je me sens plus dynamique, moins fatiguée. En revanche, lorsque je me suis mise à ce régime, je l'ai fait avec un ami qui consommait beaucoup de nourriture industrielle : fast-food, bol de lait et baguette le matin... Chez lui, l'effet du régime paléo a été flagrant : il avait une sorte de rhinite perpétuelle, de l'acné résiduel, des manifestations de rhume des foins... Toutes sortes de choses qui ont disparu lorsqu'il a modifié son alimentation.

Est-ce que ce régime est compatible avec le sport ? La rando itinérante par exemple ?

Je suis plutôt sportive : j'ai fait trois marathons, j'ai été double championne de France d'haltérophilie, j'ai fait des trails... Je peux dire que le sport fait également partie de mon hygiène de vie. Donc je ne pourrais pas avoir une alimentation qui ne soit pas compatible avec ces activités. En « paléo », il existe énormément d'aliments très denses énergétiquement (amandes, fruits secs, oléagineux...) qui sont tout à fait adaptés à la pratique du trail ou à une randonnée itinérante. On peut aussi se faire ses propres barres énergétiques à partir de graines et de fruits secs, de nombreuses recettes existent. ■

PALÉO
Blandine Baslé
Ed. Rustica, 2016
128 pages, 15 €



TABOULÉ PALÉO

Chou-fleur plutôt que semoule

PRÉPARATION 15 mn | RÉFRIGÉRATION 1h | NIVEAU Très facile

POUR 6 PERSONNES

■ ½ chou-fleur ■ 3 tomates ■ ½ concombre ■ 1 poivron (couleur au choix) ■ 10 feuilles de menthe ■ 10 feuilles de coriandre ■ 1 poignée de raisins secs (facultatif) ■ 1 poignée d'olives noires (facultatif) ■ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 1 jus de citron ■ Quelques pincées de sel et de poivre

- 1- Lavez tous les légumes et les herbes.
- 2- Dans le bol d'un robot mixeur, mettez les fleurs de chou-fleur et les herbes fraîches. Mixez. Vous obtenez alors une semoule de chou-fleur. Réservez.
- 3- Détaillez les tomates, le concombre et le poivron (après l'avoir épiné) en petits morceaux.
- 4- Mélangez-les à la semoule de chou-fleur.
- 5- Ajoutez-y les raisins secs et/ou les olives noires en lamelles si vous avez choisi d'en mettre.
- 6- Assaisonnez à l'aide de l'huile d'olive, du jus de citron et d'un peu de sel et de poivre.
- 7- Réservez au frais pendant une petite heure (afin que les arômes se développent) avant de servir.

Variante Vous pouvez remplacer la coriandre par du persil.

© SOIZIC CHOMEL DE VARAGNES



PIZZA PALÉO

Sans farine de blé

PRÉPARATION 15 mn | CUISSON 12 mn (pâte) + 15 mn (pizza garnie) | NIVEAU Facile

POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte

- 30 g de farine de coco ■ 60 g de poudre d'amandes
- 4 gros œufs ■ 4 cuillers à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuiller à café de bicarbonate de soude ■ 2 cuillers à soupe de vinaigre ou jus de citron ■ 1 pincée de sel et de poivre ■ 1 pincée d'origan
- 1 pincée d'herbes de Provence

Pour la garniture

Ce qu'il y a de bien avec les pizzas c'est qu'on y met ce que l'on veut ! Tant que c'est Paléo bien sûr ! Mais si vous êtes à court d'idées, voici 1 version de pizza paléo :

La 4 saisons : Coulis de tomates, dés de tomates fraîches, petits artichauts marinés, champignons frais en lamelles, dés d'aubergine, chiffonnades de jambon de pays, persillade paléo.

- 1- Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6).

- 2- Mélangez au mixeur ou à la main tous les ingrédients pour la pâte à pizza. Elle n'est pas élastique comme une « vraie » pâte à pizza, c'est normal, n'oubliez pas qu'il n'y a pas de gluten !

- 3- Si la consistance le permet, étalez-la sur une plaque garnie de papier sulfurisé, ou versez-la dans un plat d'environ 30 x 20 cm.

- 4- Enfourez pour 12 minutes environ (le temps qu'elle se colore).

- 5- Pendant ce temps, préparez votre garniture. S'il y a des légumes, lavez-les, détaillez-les et faites-les revenir dans une poêle.

- 6- Une fois que la pâte est bien blonde, sortez-la du four et garnissez-la.

- 7- Enfourez pour 15 minutes environ selon les ingrédients.

Astuce Il est important de mettre une base liquide (sauce tomate, crème de coco...) sur la pâte avant d'y mettre les ingrédients, sinon la pizza sera trop sèche.



CHOCO-CRAQUANTS

Purée d'amandes et huile de coco

PRÉPARATION 10 mn | RÉFRIGÉRATION 1 h | NIVEAU Facile

POUR 30 BOUCHÉES ENVIRON

Pour la base craquante

- 120 g de purée d'amandes brutes
- 80 g de noix de coco râpée ■ 30 g de miel ■ 1 pincée de sel (facultatif)

Pour la couverture de chocolat

- 200 g de chocolat à 70 % de cacao minimum ■ ½ cuiller à café d'huile de coco

- 1- Préparez des petits moules en silicone ou des caissettes en papier.
- 2- Mélangez au mixeur ou à la main tous les ingrédients pour la base craquante.
- 3- Tapissez-en le fond des moules.
- 4- Faites chauffer doucement le chocolat et l'huile de coco au bain-marie.
- 5- Versez délicatement un peu de chocolat sur chaque fond.
- 6- Laissez les durcir au moins 30 minutes au congélateur avant de les déguster !

Conseil La purée d'amandes est un produit qui se « déphase » très rapidement (l'huile remonte à la surface). Pour cette recette, veillez à utiliser la matière sèche de la purée d'amandes. Ainsi, vos choco-craquants seront plus croquants.

VUE DU CIEL

Quiz

? Saurez-vous reconnaître cette île ?

► Résultat p.120

LES PARCS AMÉRICAINS AUTREMENT

Ils font partie des plus beaux parcs nationaux du monde : spectaculaires, différents, accessibles. Pour découvrir leurs trésors, on peut enchaîner les destinations et les kilomètres, façon road movie. Ou prendre son temps pour y vivre de mémorables expériences nature. Suivez le guide.

- 1** KAYAK AU LAC POWELL p. 54
- 2** RANDONNÉE À BRYCE CANYON p. 58
- 3** VTT À MOAB (ARCHES) p. 60
- 4** BIVOUACS DANS YOSEMITE p. 62
- 5** 20 PARCS, 20 IDÉES p. 64

*SUR LE PARCOURS SLICK ROCK À MOAB.
« C'est comme pédaler sur la lune. »*

LAC POWELL

En kayak, dans le canyon englouti

Une pause aquatique dans un monde minéral : le lac artificiel Powell vous propose ses merveilles. Pour y accéder, bloquez quelques jours. Et un kayak bien sûr.

Imaginez le Grand Canyon : au fond, au lieu de l'intrépide Colorado River réservée aux as du rafting, s'étend un lac impassible qui habille d'une eau lumineuse la roche ocre des parois. Impossible de ne pas être attiré par l'idée de partir sur l'eau en exploration, d'autant que, depuis les quais de Page, la vue est rapidement bouchée par les méandres du Glen Canyon. Au-delà, se trouvent 660 km² d'un plan d'eau sauvage. Pour passer (presque) partout, se faufiler dans les dédales de ce qu'était le Glen Canyon, apprécier la beauté extraordinaire du lieu, c'est un kayak qu'il vous faut. L'itinérance en kayak sur le lac constitue une aventure hors normes et pourtant techniquement à la portée de tous. Nous sommes au cœur du Colorado, en plein désert américain, une centaine de



kilomètres en amont du Grand Canyon. Tout autour du lac, situé entre l'Utah et l'Arizona, se dressent des paysages spectaculaires : 96 canyons, des falaises, des petites plages... Le tout baigné d'une lumière spectaculaire. Avec ses 150 mètres de profondeur, ses 300 kilomètres de longueur pour 3 136 kilomètres de rivage, soit plus que toute la côte Ouest des Etats-Unis tellement il y a de recoins, le Lac Powell est un plan d'eau géant. Le lac est un bassin artificiel alimenté par le Colorado, créé par l'édification du barrage de Glen Canyon, commencé en 1957 et achevé en 1963. Le lac a ensuite mis 17 années pour se remplir. En général, il se visite en bateau à moteur et ceux qui veulent y rester la nuit louent un *house-boat* au prix élevé et sans charme particulier. C'est donc le kayak en itinérance qui est le meilleur moyen d'explorer le lac et ses canyons les moins accessibles. Le plan d'eau est le plus souvent calme, le raid est alors très facile. Mais attention à surveiller la météo, car le vent peut rendre la navigation plus sportive. Et la situation peut devenir dangereuse en cas d'orage. Rien qu'une nuit en bivouac sur le lac est une petite aventure en soi. Il est possible d'organiser son périple en solo en louant des kayaks à Page (compter 80 dollars par personne pour 2 jours) ou de s'inscrire à un raid organisé par

Powell, l'explorateur manchot

L'homme qui a donné son nom au lac Powell, John Wesley Powell (1834-1902), est lui aussi passé par Glen Canyon. Mais, à l'époque (1869), c'était toujours la Colorado River qui roulait au fond. Parti avec 4 bateaux et 10 hommes dont 4 l'ont abandonné en route, il a été le premier à reconnaître et descendre le Colorado sur l'essentiel de son parcours, premier aussi à explorer le fond du Grand Canyon. Un voyage périlleux qui lui a pris 10 mois. Exploit supplémentaire : Powell l'a fait avec un seul bras. Il avait perdu le droit pendant la guerre de Sécession.



© CAROL MIZUNO POUR WILDERNESS INQUIRY

▲ AU BIVOUAC. Des moments de sérénité absolue.

▼ SUR L'EAU. Un cocktail rare eau + pierres.



© MARIE JOSÉE TALBOT / GUIDE KARAVANIERS

une agence française (Allibert...), canadienne (Karavaniers...) ou locale (Kayak Lake Powell...). Nous recommandons un raid modéré de trois jours avec deux nuits de bivouac, histoire de ne pas trop charger vos embarcations. Quel que soit la durée choisie, votre loueur pourra aussi vous indiquer les meilleurs spots pour votre escapade.

Trois journées inoubliables

Mise à l'eau depuis la marina de Antelope Point pour gagner déjà quelques kilomètres sur le début du parcours. Il est important de s'éloigner rapidement de Page pour gagner les points les plus sauvages et laisser derrière soi les armadas de house-boats qui peuvent gêner vos premiers kilomètres. Une autre technique –plus radicale– pour gagner du temps est de vous faire transporter avec vos kayaks par un « water taxi » motorisé à l'aller ou au retour.

Parfois, les canyons se resserrent jusqu'à ce que la pagaie n'y tienne plus !

Pour planifier votre périple, comptez 10 à 15 kilomètres parcourus par jour et reprenez que le lac est particulièrement tortueux. Pour gagner Antelope Point, vous devrez transporter vos kayaks sur le toit de votre voiture de location ou les faire emmener par le loueur car ce point d'embarquement est à 15 minutes en voiture de Page. Faites le plein de vivres à Page sans oublier d'acheter quelques buches : les feux de camp sont autorisés, mais il faut apporter son bois. Vous êtes ●●●



PRATIQUE

ITINÉRAIRE
JOUR 1 Antelope Point - Tower Butte
Durée 2,5 h
Distance 11 km

JOUR 2 Tower Butte - Padre Point
Durée 3 h
Distance 15 km

JOUR 2B Explorations autour de Padre Point : Face Canyon (16 km AR) ou pour les costauds, West Canyon (32 km AR) **Durée** 4 h ou 7 h

JOUR 3 Promenades puis retour à Antelope Point en water-taxi.

QUAND ?
Le lac Powell, comme tout l'Arizona, peut être une étuve en été : on y a déjà relevé des températures de 42° sous abri. Juillet et août sont donc déconseillés pour un périple en kayak. Mai-juin sont les mois les plus favorables.

Mois	Mini	Maxi
Janvier	-1°	4°
Mai	13°	27°
Juillet	22°	36°
Août	20°	34°
Septembre	16°	30°

AVEC QUI ?

Allibert
Deux formules proposées en novembre avec 7 ou 12 jours de kayak effectif sur le lac. 3 100 € / 3 600 €, vols compris. www.allibert-trekking.com

Karavaniers
L'agence canadienne met à son catalogue deux voyages de 9 jours au départ de Montréal, en fin d'année elle aussi. www.karavaniers.com

EN SOLO ?

L'exploration du lac en solo est tout à fait réalisable pour des kayakistes avertis. Toutes facilités (location de kayaks, nourriture, matériel...) à Page.

Location de kayaks
Kayak Lake Powell
www.kayakpowell.com

HiddenCanyonKayak
www.lakepowellhiddencanyonkayak.com

NIVEAU

Accessible à tous jusqu'aux **jeunes adolescents**. Débutants ou peu expérimentés devront prendre une formule accompagnée.

CARTE

National Geographic #213
1/90 000°
12 \$ + frais de port
shop.nationalgeographic.com

outdoorgo.com/lakepowell/

aussi supposés emporter des toilettes de camping mais le kayak se prête mal à cet exercice. Vous pouvez vous procurer un de ces *waste kits* qu'emportent les campeurs américains ou vous contenter du kit classique mini-pelle + briquet.

Une fois les kayaks mis à l'eau, direction le canyon Navajo. Selon votre heure de départ, vous aurez sans doute un temps d'exploration limité pour visiter ce très long et très tortueux corridor avant de vous rendre à votre premier bivouac, Tower Butte. La nuit tombée, il est temps de savourer la magie des lieux et l'incroyable voute étoilée qui se trouve au dessus de votre tête. Nous sommes à 1 250 mètres d'altitude.

Jour 2. Au menu, le trajet jusqu'au second bivouac, Padre Point, en passant par une visite du bien nommé Labyrinth Canyon. Vous pourrez savourer le bonheur de vous balader tranquillement au fil de l'eau au plus proche de la nature. Doucement, les coups de pagaie s'enchaînent pour longer les parois ocre, rouges ou grises surmontées par d'incroyable formations géologiques. Ici on découvre une grotte. Parfois, les canyons se resserrent jusqu'à ce que la pagaie n'y tienne plus ! Préparez-vous à devoir naviguer en marche arrière.

Labyrinth Canyon est l'un des passages les plus impressionnants du lac, accessible par voie d'eau seulement. Dès que cela s'y prête, vous pouvez aller à terre pour de petites excursions, soit pour être au plus près des parois, soit pour remonter sur le plateau qui surplombe le lac. Arrivés à Padre Point, avec un peu de chance vous aurez la plage pour vous seuls.

Depuis Padre Point, deux autres canyons peuvent être visités : Face Canyon et West Canyon. Si les deux vous tentent, faites du bivouac de Padre Point votre camp de base pour rester une journée et une nuit de plus dans cet endroit magique. Le retour en water-taxi est une bonne solution pour ceux qui n'aiment pas revenir sur leurs pas, même dans un lieu aussi incroyable. Si vous rentrez par vos propres moyens, prévoyez un bivouac de plus sur la route du retour.

C'est fini. Comme toujours pour les escapades aussi exceptionnelles que celle-là, vous trouverez que le temps est passé trop vite. Dès les kayaks rentrés, nous parions que vous réfléchirez déjà à revenir explorer la partie nord du lac. ■

EN EXCURSION DEPUIS LE BORD,

Tout d'un coup, on rebascule dans l'univers de roche des grands parcs US.





▲ LES ÉTRANGES FORMATIONS DE BRYCE CANYON. Un peuple ancien changé en pierres, dit la légende.

RANDONNÉE À BRYCE CANYON

Marcher deux jours sous les chapiteaux de fée

Le plus étrangement beau des parcs nationaux de l’Ouest américain se visite généralement depuis le haut, le « Rim ». OutdoorGo ! vous invite à descendre à travers ses étranges formations géologiques pour le parcourir. Depuis le bas.



Bryce Canyon est peut-être le plus beau des parcs du Sud-Ouest américain. C’est en tous cas l’un des plus surprenants et des plus ludiques à visiter. Le parc n’est pas vraiment un canyon mais plutôt une immense arène en forme de fer à cheval d’une profondeur de 300 mètres avec de nombreux amphithéâtres. Le relief est spectaculaire : des cathédrales, des flèches de pierre ou des chapiteaux de

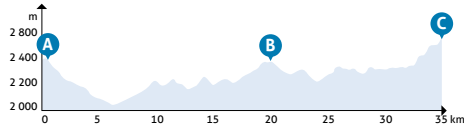
fée (colonne de roche friable coiffée d’une roche plus dure) aux nuances et couleurs en perpétuel changement en fonction de l’heure. Selon une légende indienne, ces formations seraient celles d’un peuple ancien changé en pierre, les Hoodoos. Les promenades à la journée sont impressionnantes, mais très fréquentées. Pour vraiment profiter de ces merveilles, nous recommandons de bivouaquer une nuit

ITINÉRAIRE

Under the Rim Trail

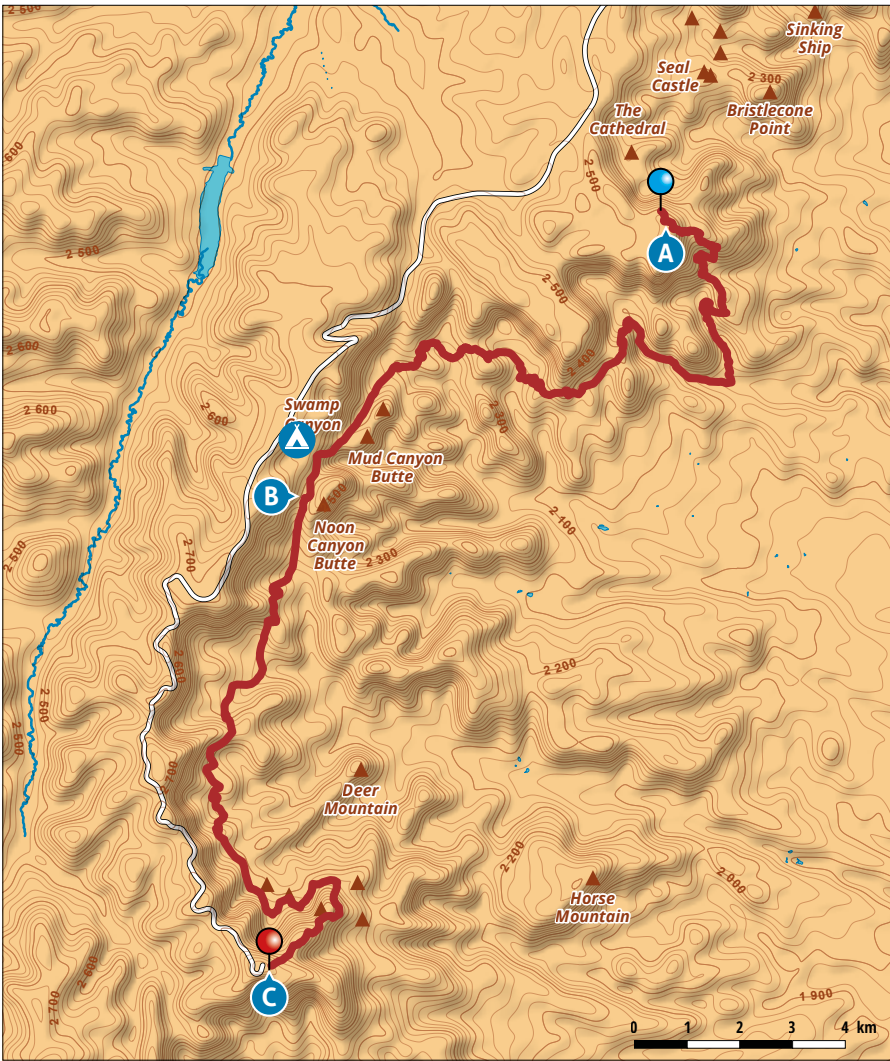
- JOUR 1** De Bryce Point à Swamp Canyon Campsite
D+ 725 m
D- 752 m
Distance 20,1 km
Durée 5 h
 - JOUR 2** De Swamp Canyon Campsite à Rainbow Point
D+ 627 m
D- 379 m
Distance 14,9 km
Durée 4 h
- Le retour au parking se fait par une navette

Carte National Geographic #219
1/40 000° et 1/20 000°
12 \$ + frais de port
shop.nationalgeographic.com



dans le parc en suivant le *Under the Rim Trail* (le « Sentier sous la rive »). Vous pourrez profiter de vues et d’endroits auxquels seuls les randonneurs ont accès. Et vous goûterez à la solitude et au plaisir délicieux d’une nuit sous le ciel étoilé de Bryce. Le sentier longe tous les amphithéâtres de Rainbow Point/Yovimpa Point à Bryce Point, mais par le bas, d’où son nom. Cette randonnée de 37 kilomètres est assez sportive car le sentier comporte de nombreuses sections enchainant montées et descentes. Pour camper, il faudra au préalable obtenir un permis au *visitor center*. Il y a six emplacements de camping rudimentaires au fond du canyon. Ce trail est réellement enthousiasmant car il propose des vues différentes, tantôt au fond du canyon, tantôt à flanc de celui-ci, passant à travers cours d’eau et falaises roses. Il y a aussi quelques sections plus reposantes dans une forêt plaisante. Si l’on ne veut pas parcourir l’ensemble du trail, il est possible de n’effectuer que quelques portions car vous pouvez remonter sur la route qui retourne au parking depuis plusieurs endroits du chemin. ■

Vous pourrez profiter de vues et d’endroits auxquels seuls les randonneurs ont accès.



© LES CONTRIBUTEURS DOPENSTREETMAP / NASA SRTM

PRATIQUE

QUAND ?
Bryce Canyon est situé en altitude, à 2500 m et nettement plus au Nord que les étuves estivales que sont Arches ou le Grand Canyon. La randonnée peut donc se pratiquer **en été** même si les périodes les plus favorables sont juin et septembre.

Mois	Minir	Maxi
Janvier	-13°	4°
Mai	0°	19°
Juillet	8°	28°
Août	7°	27°
Septembre	3°	23°

AVEC QUI ?
Le trail se parcourt facilement en autonomie à condition d’avoir acheté au préalable un permis.

(5 \$/personne) au visitor center. Uniquement sur place, 48h à l’avance maximum. Possible avec des enfants : parcours varié et ludique.

GARE A L’EAU !
Il n’y a pas forcément de l’eau a chacun des campings. Mieux vaut vérifier auprès des rangers avant d’entreprendre la randonnée. L’eau disponible n’est pas de bonne qualité : elle est assez saumâtre et il vaut mieux être équipé d’un filtre type Life straw et/ou d’un filtre avec réservoir de Katadyn. Et si vous ne trouvez pas d’eau, le plus sage est de remonter sur la route.

CONTACT
Bryce Canyon National Park, Utah
www.nps.gov/brca
+1 435-834-5322



© GO STOCK / GRAPHICOBSSESSION

▲ SUR LE SLICK ROCK TRAIL EN HIVER. Le plaisir du vélo mais aussi des points de vue exceptionnels.

VÉLO À MOAB (ARCHES)

Sur la plus belle piste de VTT au monde

Le Slick Rock Trail est une piste sauvage, de toute beauté. Très connu des adeptes du vélo nature, ce raid d’une demi-journée surplombe la Colorado River et contourne dômes et buttes de grès. Une mémorable expérience sur deux roues.



Devant les roues du vélo, une mer de dunes pétrifiées. Ici, plus que du sable, du grès, une roche abrasive qui confère aux pistes une adhérence hors du commun, idéale en VTT. Vous êtes dans les environs de Moab, Utah, l’une des Mecques mondiales du VTT, bien connue pour cette particularité géologique. Ici pas moins de 111 itinéraires VTT sont recensés, avec des noms aussi évocateurs que Captain Achab, Porcupine Rim, Roller Coaster...

Le sentier de Slick Rock est l’un des plus fameux : 20 kilomètres en plein désert de pierres avec, à intervalles réguliers, des éminences au sommet desquels la vue sur

les montagnes du Colorado est à couper le souffle.

Pour pratiquer le Slick Rock dans de bonnes conditions, on veillera à partir très tôt car les températures peuvent très vite monter à plus de 30 degrés. Pour la même raison, on n’oubliera pas de se munir de suffisamment d’eau.

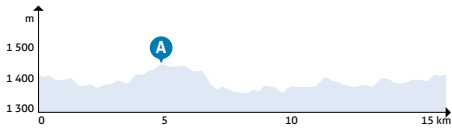
L’itinéraire ne prendra pas plus de 1h30 à 2h pour des « riders » confirmés (qui feront particulièrement attention à la chute étant donné l’abrasivité du rocher). Mais il faut compter 4 à 5 heures pour qui veut prendre son temps ou profiter des paysages.

De toutes façons, si l’aventure s’avérait trop longue pour vos réserves d’eau ou

ITINÉRAIRE

Le Slick Rock Trail

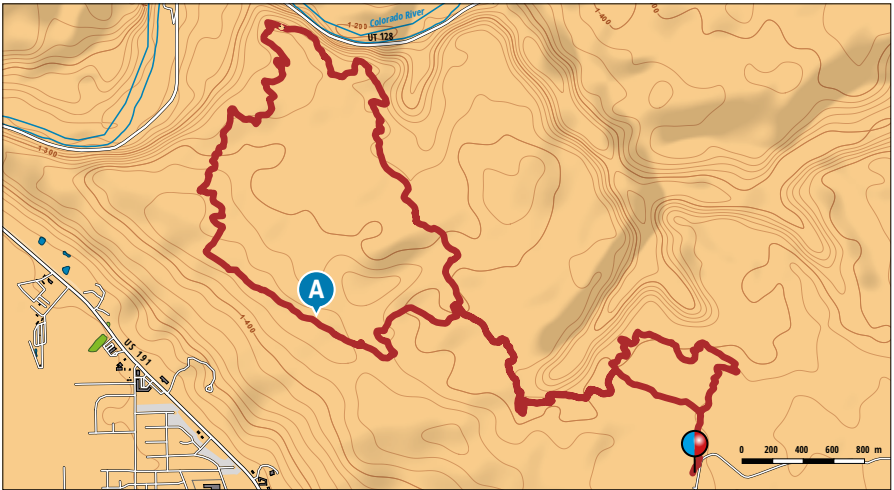
Durée De 2 à 5h selon niveau
Distance 20 km
Dénivelé + 250 m



Valérie « Nous sommes allés à Moab en juillet 2016 avec nos garçons de 13 et 9 ans. Nous en avons profité pour faire le tour très connu de Slick Rock. Long tour sous 40°, très difficile sur le plan de la chaleur, quelquefois technique mais on descend facilement pour pousser son vélo. Il faut être bien entraîné. Bien faire la boucle dans le sens indiqué, contrairement à nous. C’est beaucoup plus difficile dans le sens inverse. »

vos mollets, la boucle peut être « coupée » de façon à rentrer plus vite.

Si vous hésitez encore, sachez qu’il existe une boucle d’initiation ou *practice loop*, de 2,5 kilomètres, au départ du parking qui permet d’accéder au Slick Rock Trail. Elle permettra tout autant de se tester sur ce type de parcours que d’initier des enfants aux rochers de l’Utah. ■



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

PRATIQUE

QUAND ?

Le Slick Rock se pratiquera dans l’idéal au **printemps** ou à l’**automne** quand les températures ne sont pas trop chaudes.

AVEC QUI ?

Vélorizons propose des voyages "en liberté" ou organisés dans les différents parcs américains. Localement, Rimtours propose de nombreuses formules de tours.

NIVEAU

Si l’on est prêt à faire quelques passages en poussant le vélo, le parcours est accessible à tous. En revanche, si l’on se donne l’objectif de passer partout sur le vélo, il faudra être technique.

LOCATION SUR PLACE

Chile Bikes ou Poison Spider Bicycles

[i outdoorgo.com /moab/](https://outdoorgo.com/moab/)

RANDONNÉE À YOSEMITE

3 jours au pied des géants de granit

Un court trek vous permet de vous éloigner des turbulences de la vallée de Yosemite pour remonter la Merced River avec, comme objectif, un lac magique. En prime, une montée au Half Dome par la voie « facile ».

Yosemite est l'un des plus beaux endroits pour randonner en Californie : le parc compte près de 1 350 kilomètres de sentiers de randonnée (les *hiking trails*) bien balisés. Comme le Grand Canyon, Yosemite est visité chaque année par plus de 5 millions de visiteurs. La plupart d'entre eux ne font que quelques stops en voiture pour admirer la vallée ou de courtes promenades. Dès que l'on s'éloigne de plus de 45 minutes du village, la fréquentation des chemins est très réduite. Les deux montagnes les plus populaires de ce parc sont sa majesté El Capitan et le Half Dome. El Capitan est avant tout un site prisé des grimpeurs qui peuvent rester plusieurs jours voire plusieurs semaines dans la mythique paroi. Les randonneurs, eux, restent le plus souvent à proximité de l'autre sommet mythique du parc, le Half Dome, cette masse impressionnante de granit dont on dirait que la forme ronde a été brisée en deux par la main d'un géant. En partant trois jours en autonomie le long de la vallée de la Merced jusqu'au lac du même nom, vous aurez l'occasion d'atteindre le sommet du Dome et de profiter des plus beaux panoramas de la région. Pour toute randonnée de plusieurs jours, il faut se faire enregistrer au préalable auprès du Wilderness Center. Il est possible de le faire à l'avance sur le site Internet du parc en décrivant son itinéraire, ses lieux de bivouac et ses dates de départ. Une fois votre réservation validée, vous pourrez aller chercher votre permis le jour de votre départ dans l'un des six *visitor centers* de Yosemite. Comptez 5 dollars pour une réservation à laquelle il faut ajouter 5 dollars par personne.

◀ **LA MONTÉE FINALE AU HALF DOME.**
Sensibles au vertige et agoraphobes s'abstenir...



▲ **LE LAC MERCED.** Peu de marcheurs prennent le temps d'aller jusqu'à ce havre de tranquillité.

On dirait que le Half Dome a été brisé en deux par la main d'un géant.

En pleine saison, mieux vaut réserver à l'avance (jusqu'à 6 mois) car le nombre de places est limité. Hors saison, il est possible de se présenter et d'obtenir le permis sur place le jour même. Ce *wilderness permit* autorise le randonneur à arpenter les sentiers et à camper aux emplacements désignés. Attention : sans ce sésame, vous serez impitoyablement renvoyé vers la sortie du parc par les rangers.

Jour 1

La première section de cette journée consiste à monter à Glacier Point qui offre des vues spectaculaires sur la vallée. Deux possibilités s'offrent à vous : vous pouvez grimper à pied les 950 mètres de dénivelé du magnifique Four Miles Trail pour rejoindre Glacier Point. Vous pouvez aussi y monter en bus si, comme nous, vous trou-

vez frustrant de monter pour atteindre un point accessible en voiture. À Glacier Point, la vue sur le Half Dome et la vallée est saisissante. Une cafétéria se trouve au point de vue. Au-delà, il faudra être autonome en nourriture. La randonnée se prolonge sur le Panorama Trail qui offre des points de vue toujours changeants sur le Half Dome. Le sentier descend jusqu'aux gorges de l'Illilouette et remonte sur le versant opposé jusqu'aux Nevada Falls. Il faut ensuite suivre la rivière Merced jusqu'au campement de Little Yosemite Valley

(1850 m). C'est le lieu de bivouac le plus populaire du parc en raison de la présence toute proche du Half Dome. Situé en plein cœur d'une pinède, plusieurs centaines de campeurs peuvent y planter leur tente en pleine saison. Chaque emplacement comporte un *food storage* pour enfermer la nourriture ainsi que les produits odorants (savon, dentifrice, cigarettes...) et ne pas tenter les ours. Dans le parc, on en compterait plus de 300 répartis sur l'ensemble de Yosemite, mais les attaques sont exceptionnelles, il faut juste éviter de

El Capitan-Half Dome : le match

Ce sont les deux masses de granit caractéristiques de la vallée de Yosemite. Le premier est plus petit (2 307 m) que le second (2 693 m) et sa paroi moins haute (600 m environ contre 760 m).

Mais, dans ce temple de la grimpe qu'est Yosemite, c'est bien El Cap qui est réputé plus dur : la face du Half Dome a été conquise pour la première fois en 1957, celle d'El Capitan, un an plus tard. Et si le grimpeur Alex Honnold a mis 2h50 pour escalader en solo libre, sans assurance, le Dome, il a fallu 18 jours aux Américains Kevin Jorgeson et Tommy Caldwell pour dompter en libre le Dawn Wall d'El Cap.





© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

ITINÉRAIRE

De Yosemite au lac Merced

JOUR 1 Du village de Yosemite à Little Yosemite Campground
D+ 470 en partant de Glacier Point
D+ 1 450 en partant du Four Miles Trailhead
D- 667 m
Durée 4h30 ou 7h30 selon l'option

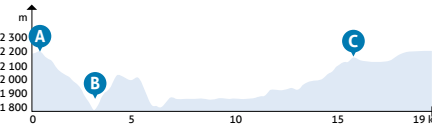
JOUR 2 Little Yosemite au Merced Lake
D+ 410 m
D- 70 m
Temps de marche 5h

JOUR 2 BIS Option montée au Half Dome
D+ 423 m
Temps de marche 5h

JOUR 3 Retour au village de Yosemite
D+ 408 m
D- 1 085 m
Temps de marche 6h30



Louis « Une vallée extraordinaire bien documentée en photo par Ansel Adams qui en avait fait son lieu de prédilection. A voir de préférence au printemps jusque début juillet pour les cascades. Un paradis pour les randonneurs. De nombreux sentiers sillonnent la vallée et les pentes. Le Panorama Trail est superbe mais demande une journée complète et n'est pas facile malgré qu'il soit principalement en descente. Le sentier qui conduit aux chutes Vernal et Nevada le recoupe en partie ou peut être fait en partant de la vallée. Les sequoias sont superbes et peuvent être découverts aux départ de différents sentiers. Glacier Point permet d'avoir une vue incroyable sur la Yosemite Valley. On peut y observer une faune importante : cerfs, ours, oiseaux. Un endroit qui mérite quelques jours. »



Une quinzaine d'ours fréquenteraient régulièrement la vallée de Yosemite.

les tenter ou de les provoquer. Les rangers en dénombrent seulement une quinzaine dans la vallée du Yosemite, c'est-à-dire le secteur le plus fréquenté par les touristes. Deux à trois ours agressifs doivent être abattus chaque année.

Jour 2

L'ascension du Half Dome constitue une très belle variante pour les plus courageux. Vieux de plus de 87 millions d'année, le Half Dome possède sur sa face ouest une paroi quasi verticale. C'est celle qu'empruntent les grimpeurs. Une autre face moins raide est celle qu'empruntent les randonneurs. Les 200 derniers mètres sont toutefois à éviter pour les personnes sujettes au vertige car il faut grimper sur du rocher lisse en s'aidant de câbles métalliques arrimés au sol. Attention, passage parfois très encombré l'été. Veillez à monter assez tôt pour éviter la foule. Le deuxième jour, le trek se poursuit dans une magnifique forêt le long de la rivière Merced dans la Lost Valley, puis l'Echo



© MARION LAUTAUD

SUR LE CHEMIN DU LAC MERCED.
Après la bifurcation vers le Half Dome, vous serez parfaitement tranquille.

Valley jusqu'au camp de Merced Lake. Plus on s'enfonce dans le parc, plus les randonneurs se font rares. Dans la première partie du trek, on peut rencontrer des marcheurs venus s'aventurer sur le John Muir Trail (JMT), un sentier de randonnée mythique créé en hommage à l'homme à l'origine de la création des parcs nationaux américains. Le JMT est un magnifique itinéraire de 340 kilomètres qui relie Yosemite au Sequoia National Park. Pendant cette journée, la progression se fait en zone forestière au milieu des séquoias ou, plus rarement, dans des espaces brûlés par de vieux incendies. Le campement est situé à l'extrémité du Merced

Lake (2 180 m). Très peu de randonneurs vont jusqu'à ce lac. Loin des campings surpeuplés et suréquipés de la vallée, vous pouvez profiter résolument de cet endroit préservé.

Jour 3

Le retour à Yosemite se fait tranquillement en repassant par les Nevada Falls, avant de rejoindre le Mist Trail, les très belles chutes Vernal puis le village. Comme pour toutes les dernières journées de randonnée sauvage, le sac allégé, vous pourrez contempler une dernière fois la vallée que vous quittez avant de rejoindre la civilisation. ■

PRATIQUE

QUAND ?

C'est au printemps et à l'automne que la lumière et les couleurs sont les plus spectaculaires. En été, grâce à l'altitude (la vallée est à 1 200 m), la température est parfaite, Une condition : réserver à l'avance.

Mois	Mini	Maxi
Janvier	-3°	9°
Mai	5°	23°
Juillet	12°	32°
Août	11°	32°
Septembre	8°	30°

AVEC QUI ?

En solo ou avec une des innombrables agences accréditées. Le Wilderness Permit (5\$ + 5\$/pers.) est à réserver à l'avance sur le site du parc.

NIVEAU

Pour tous en supprimant les montées à Glacier Point et au Half Dome. Avec ces options, une très bonne forme physique est requise.

CARTE

Carte National Geographic #309 (Yosemite SE, Ansel Adams Wilderness)

CONTACT

Yosemite National Park, Californie
www.nps.gov/yose/
+1-209-372-0200

[outdoorgo.com/yosemite/](https://www.outdoorgo.com/yosemite/)



Parcs nationaux US : la sélection OutdoorGo!

N°	PARC	DESCRIPTION
1	ARCHES 1,6 M de visiteurs/an	Les rangers organisent des randonnées guidées sur le site de Fiery Furnace : 3h passionnantes. Pour rester loin de la foule, nous vous recommandons Double O arch, Dark Angel et Private Arch, une balade assez difficile de 3 h A/R. À côté du parc, parcours de VTT de Slickrock (Lire p. 60).
2	BADLANDS 1 M de visiteurs/an	Le plus long trail du parc est le Castle Trail : un magnifique parcours de 16 km assez facile. Les paysages sont magiques au petit matin lorsque le soleil donne sur d'incroyables formations rocheuses. Les vues sont variées et exceptionnelles. Attention à la chaleur l'été.
3	BRYCE CANYON 2,4 M de visiteurs/an	Lire p. 58.
4	CANYONLANDS 0,8 M de visiteurs/an	Un véritable paradis pour les randonneurs. Sentier de Chesler Park : 5 h A/R sur un parcours escarpé mais le décor est époustouflant et très varié. Après la roche, le sentier atteint une vaste prairie herbeuse et arborée. Parfait pour faire une pause ou un bivouac.
5	CAPITOL REEF 1 M de visiteurs/an	Le parc offre de superbes et vertigineuses balades dans les canyons. A l'entrée, Fruita Area est une belle oasis de verdure au milieu des roches. Chacun est autorisé à y cueillir fruits, pommes, abricots selon la saison. Le sentier Narrows (2 h A/R) est grandiose le long du célèbre canyon.
6	CRATER LAKE 0,8 M de visiteurs/an	Garfield Peak : une belle marche qui permet de prendre un peu de hauteur pour profiter d'une vue exceptionnelle sur le cratère. 330 m de dénivelé. Trail assez pratiqué, à faire en dehors des heures d'affluence. Le cratère est l'une des étapes emblématiques du PCT.
7	GLACIER 2,9 M de visiteurs/an	The Highline Loop : un sentier grandiose de 18 km avec 650 m de dénivelé. Les vues s'enchainent, toutes plus magnifiques les unes que les autres. Le chemin suit le parcours du « Continental Divide ». Attention à choisir ses horaires car ce sentier est très prisé.
8	GRAND CANYON 6 M de visiteurs/an	Rim to Rim : un trail qui permet de passer de la rive Nord à la rive Sud en traversant le Colorado. 33,6 km et 1 333 m de dénivelé. Une nuit de bivouac à prévoir au fond du canyon, à Bright Angel (760 m), ou en remontant à Cottonwood (1 230 m).
9	GRAND TETON 3,3 M de visiteurs/an	Tour de la chaîne du Grand Teton : 52 km. 2 000 m de dénivelé. On peut plus tranquillement faire la boucle en 2 ou 3 jours : possibilité de bivouaquer à Death Canyon Shelf Group (superbe vue sur Death Canyon) puis du côté de Sunset Lake.
10	GREAT SAND DUNES 0,4 M de visiteurs/an	Aller-retour à la High Dune en partant du <i>visitor center</i> . La montée est rude et il n'y a pas de chemin officiel : on attaque la dune comme on peut.
11	JOSHUA TREE 2,5 M de visiteurs/an	Boy Scout Trail : 26 km A/R en 1 ou 2 jours. Au départ d'Indian Cove, une randonnée accessible à tous dans de magnifiques paysages.
12	ROCKY MOUNTAIN 4,5 M de visiteurs/an	Le Sky Pond Trail est l'une des balades les plus réputées du parc : un parcours de 13.5 km avec 600 m de dénivelé. Le lac est une belle récompense dans un cirque de formations rocheuses étonnantes.
13	MOUNT RAINIER 1,4 M de visiteurs/an	Mount Rainier est un immense volcan aux portes de Seattle. Avec presque 4 500 m d'altitude, il domine toute la région. L'ascension est réservée aux alpinistes, mais les chemins qui s'en approchent sont magnifiques. Un trail de plus de 93 miles permet de faire le tour du mont.
14	SEQUOIA 1,3 M de visiteurs/an	Lakes Trail permet d'atteindre successivement 3 lacs : Heather, Emerald and Pear Lakes. 18,8 km avec 850 m de dénivelé. Bivouacs possibles. Paysages magnifiques et variés avec la récompense des lacs surplombés par le mont Alta Peak.
15	TH. ROOSEVELT 0,8 M de visiteurs/an	Le célèbre Maah Daah Hey Trail parcourt le parc sur 150 miles (240 km).
16	VALLEE DE LA MORT 1,3 M de visiteurs/an	20 trails, de 1 à 22 km, tous très variés, sillonnent cette région de l'extrême : Salt Creek, Badwater, Telescope Peak Trail , Fall Canyon, Panimint Dune... Tous ces chemins sont l'occasion de traverser des phénomènes géologiques fascinants. L'été, il faudra choisir les plus petites promenades.
17	YELLOWSTONE 4,3 M de visiteurs/an	Le parc comporte plus de 1 600 km de chemins de randonnées. Chaque trail est une aventure en soi. Le parc abrite de nombreux ours et des loups ont été récemment introduits. Il est préférable de se renseigner.
18	YOSEMITE 5 M de visiteurs/an	Lire p. 62.
19	ZION 4,3 M de visiteurs/an	Angels Landing est le trail le plus emprunté de tous les parcs nationaux américains. Le parcours est vertigineux, mais la vue sublime est une belle récompense. 8,7 km et 453 m de dénivelé positif pour une vue exceptionnelle sur le Zion Canyon. Bien choisir sa période.
Millions de visiteurs par an		
20	LAKE POWELL	Lire p. 54. Lake Powell n'est pas un parc mais une « National Recreation Area ».

EN CHIFFRES

LE PUMA

3

Le puma est connu sous (au moins) 3 noms communs : puma, cougar et lion de montagne auxquels il faut rajouter son nom scientifique, Puma Concolor. C'est l'animal qui compterait, selon le livre Guinness des Records, le plus grand nombre de dénominations, aussi bien en anglais (plus de 40 termes désignent l'animal) qu'en français dont : tigre rouge, tigre poltron, lion d'Amérique, lion du Chili, ou encore lion des Péruviens...

30 000

D'abord chassé jusqu'à sa quasi-extinction aux États-Unis, le puma fait un grand retour, avec une population estimée à 30 000 individus dans l'Ouest du pays, principalement dans les montagnes Rocheuses.

350

C'est le nombre de pumas tués par an en Colombie-Britannique entre 1910 et 1957, pour leur fourrure ou pour protéger les troupeaux. Aujourd'hui, le puma est classé en espèce vulnérable. Les pumas de Floride et d'Amérique centrale sont menacés d'extinction. Le puma d'Amérique de l'Est et des forêts du Nord est éteint. Aujourd'hui, la chasse au puma est généralement interdite ou réglementée.

3

C'est le nombre moyen de petits par portée. La jeune mère se dévoue entièrement à ses chatons, quitte à mettre sa vie en danger. Les chatons quittent leur mère à l'âge de 1 an et demi.

250

C'est le territoire (en km²) qu'occupe en moyenne un puma. Il le marque avec son urine, ses traces de griffes sur les troncs et un marquage odorant. Le territoire d'un puma mâle peut aller jusqu'à 1 000 km². Celui des femelles est plus restreint.

1

C'est le nombre de personnes tuées suite à une attaque de puma chaque année entre 1980 et 1990. Le puma ne s'attaque pas aux adultes mais plutôt aux enfants. Le puma est un animal discret, il préfère dépenser son énergie à fuir l'homme plutôt qu'à l'attaquer. Il est donc très difficile de l'observer.

5 900

C'est l'altitude maximum (en mètres) où des pumas ont été observés, notamment dans la Cordillère des Andes. Le puma peut s'adapter à tous types de climats et d'habitats mais l'extension des zones habitées par l'homme les a repoussés dans les montagnes, les forêts, les déserts et les étendues sauvages du continent américain.

4 & 12

Le puma détient le record absolu dans le règne animal de bond sans élan, aussi bien en hauteur (4 m) qu'en longueur (12 m). Le puma est un animal particulièrement agile capable de grimper aux arbres pour les besoins de la chasse ou en cas de menace. Mis à part l'homme, le puma a peu de prédateurs : il peut être attaqué par le jaguar et l'anaconda en Amérique du Sud, le grizzly en Amérique du Nord.

72

C'est la vitesse maximale (en km/h) que le puma peut atteindre sur courte distance. Le puma est un animal silencieux, il se déplace sans faire de bruit.

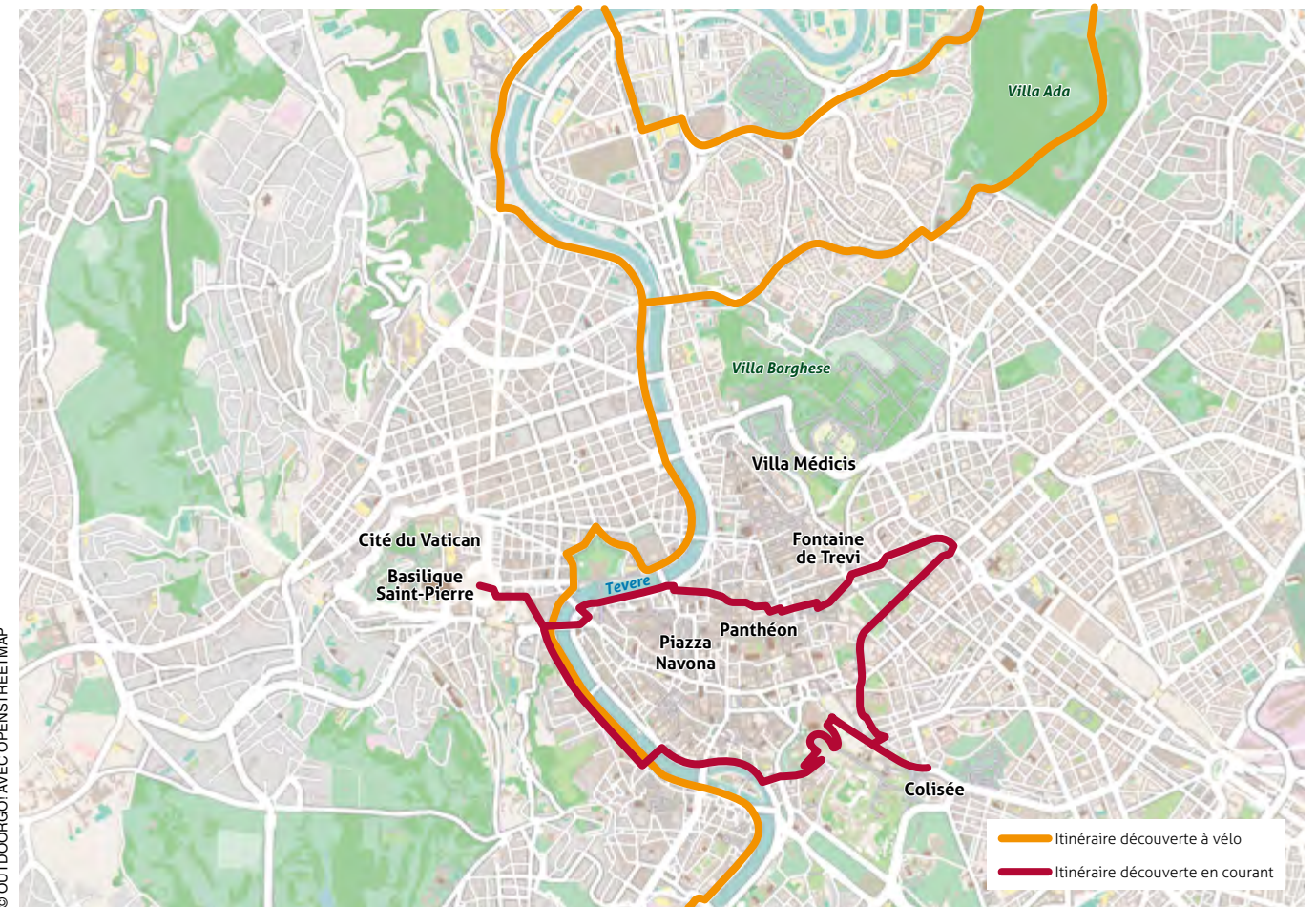


ROME

UNE VILLE AUTREMENT



Plus culturel, tu meurs : la Ville Eternelle regorge de monuments et de musées fabuleux. Mais elle n'est pas en reste sur les activités nature...

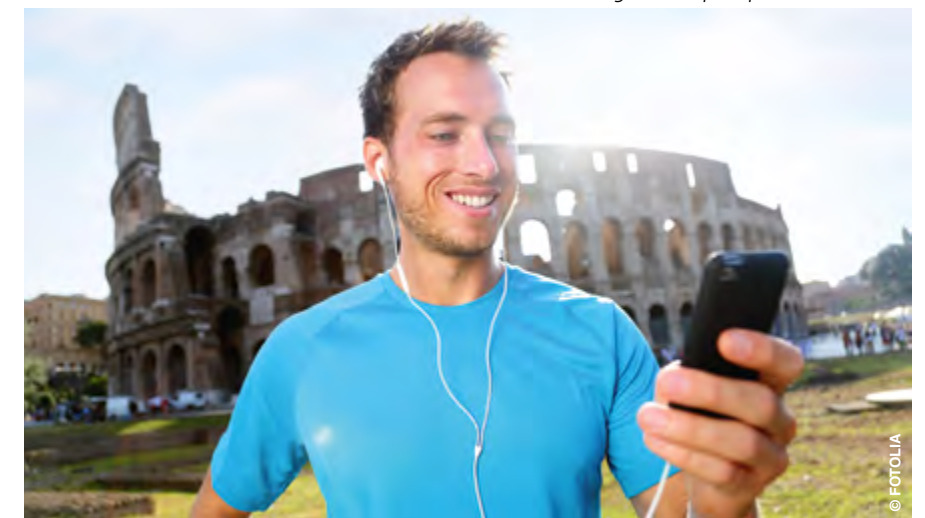


© OUTDOORGO! AVEC OPENSTREETMAP

▼ **DEVANT LE COLISÉE.** Le running touristique, spécialité romaine.

COURSE

Vous êtes coureur, pas forcément chevronné, vous souhaitez découvrir Rome d'une façon originale : pourquoi ne pas mêler tourisme et course à pied ? Le concept existe à Rome depuis douze ans et permet de découvrir la ville via des parcours d'une dizaine de kilomètres (en moyenne) passant par les principaux monuments. Les itinéraires peuvent être choisis parmi une liste d'une quinzaine. Le rythme sera déterminé en fonction du niveau de chacun. Les groupes comptent au maximum 4 à 5 personnes, pour des raisons de sécurité et d'audition (difficile, en courant, de se faire entendre si l'on est trop nombreux). Car, tout en courant, le guide *runner* partagera ses connaissances sur la ville et ses monuments : Colisée, Cirque Maxime, Place Navone... Tous les week-ends, il est possible de s'inscrire dans un groupe pour environ 30 euros par personne. Si l'on est plusieurs, on peut également monter son propre tour pour un coût qui variera de 70 à 140 euros selon le nombre de participants. Les courses peuvent être organisées entre 5 heures du matin et 22 heures.



© FOTOLIA

Et pourquoi ne pas le faire soi-même ? À condition de passer un peu de temps sur les cartes et les guides touristiques, prendre soi-même le parfum de la ville en courant peut-être bien agréable. Une astuce pour trouver le bon parcours : certaines applications comme Strava vous indiquent où courent leurs utilisateurs dans un lieu donné. Un bon plan pour repérer les spots fréquentés par les romains, comme les berges du Tibre ou le parc de la villa Borghese.

💬 **Vincent** « À recommander à tous, et pas seulement aux fous de la course à pied ! Particulièrement pour les courtes visites qui demandent des trésors de planification pour tout voir. Mon guide, Simon, est venu me chercher à l'hôtel à 7h, et nous avons pu courir quand les rues étaient encore fraîches et calmes. »



© SHUTTERSTOCK

▲ PLACE NAVONE. Une ville vélo-compatible.

VÉLO

Rouler à vélo dans Rome ? À première vue, l'idée peut faire frémir... Mais, le centre historique de la capitale italienne est peu fréquenté par les voitures (50% de zones à trafic limité). Mieux, les vélos peuvent circuler sur les voies piétonnes. Avec ses 1 500 hectares, il est également très étendu : un bon argument pour préférer la petite reine à la marche à pied. Si vous le faites seul, sachez qu'il existe un réseau de pistes cyclables d'environ 80 kilomètres avec plusieurs axes stratégiques : la voie cyclable qui suit les rives du Tibre en site propre sur plus de 35 kilomètres,

celles qui permettent de joindre le Tibre et les parcs de Villa Borghese, Villa Glori ou Villa Ada. Enfin, vous pouvez combiner les transports : les lignes A et B du métro peuvent être empruntées avec son vélo en semaine et le samedi après 20 h. Vous pouvez également choisir de prendre un guide. Des visites guidées, en vélo, permettent de relier les principaux monuments de la ville. Les tarifs se situent autour de 45 euros par personne, location du vélo comprise. La visite dure quatre heures pour 16 kilomètres. Vélos électriques disponibles.

ÉVÉNEMENTS



© SHUTTERSTOCK

MARATHON DE ROME

Un marathon avec départ et arrivée au pied du Colisée. Voilà une expérience ! Tentée chaque année par 20 000 coureurs. Date : début avril.

LA STRACITTADINA

Le même jour que le marathon mais sur seulement cinq kilomètres. Plus de 80 000 personnes sur ce parcours qu'on appelle aussi « Roma Fun Run ».

DESCENTE DU TIBRE EN CANOÛ

Du 23 avril au 1^{er} mai, la « DIT » propose une semaine de navigation (20-30 km par jour) entre Castello et Rome. Nombre de participants limités.

GRANFONDO CAMPAGNOLO ROMA

6-8 octobre : un événement vélo avec une course de 120 km, une randonnée, une course vintage, une pour les enfants... Plus de 5 000 participants en 2016.



© LUIGI SESTILI

À PROXIMITÉ DE ROME

Rome, c'est aussi la mer et des **plages** dont les premières sont à une quarantaine de minutes du centre en transports en commun. **Ostie** est la plus proche mais elle subit la proximité de l'aéroport de Fiumicino. Au-delà, le principe est simple : en remontant la côte, les plages sont plus festives (**Fregere**) et sportives (surf à **Santa Marinella**). En descendant vers le sud, on peut trouver des plages plus paisibles (**Sabaudia**) et des stations balnéaires plus authentiques... dans une certaine limite.

Amateur d'eau douce et de nature ? À 30 km au Nord-Ouest de la ville se trouve le **lac de Bracciano** : un ancien cratère alimenté par des sources qui donnent à l'eau une extrême qualité. Les poissons et les oiseaux en profitent mais aussi les amateurs de Stand-up Paddle, kayak ou voile légère. Beaucoup plus calme que la côte...



© FOTOLIA

La montagne, à Rome, c'est aussi possible. Il faudra vous tourner vers l'Est : les **monts Simbruini**, à 80 km de Rome, culminent à 2 000 m (Mont Contento). Pour tâter des sports d'hiver et même si la durée d'enneigement est limitée, allez un peu plus au nord dans les stations de **Terminillo** (1 620 m), ou, encore plus près (1 h 30), **Monte Livata** (1 200 m). Le top reste de gagner les **Abruzzes**, magnifiques et sauvages, qui culminent à 2 800 m (200 km environ pour la grande station de **Roccaraso**).

ÉQUIPEMENT & marques

● CHAUSSURES DE RANDONNÉE	73
● MONTRES CONNECTÉES	78
● APPLICATIONS GPS	81
● SAGA PATAGONIA	82
● ALLIBERT TREKKING	84
● LES FRANÇAIS ET L'OUTDOOR	85
● OUTDOOR & ENTREPRISE	86

Chaussures de randonnée : le guide d'achat

Voilà un achat engageant : avec quoi allons-nous arpenter chemins, pentes ou pierriers dans les cinq ans à venir (au minimum). OutdoorGo ! dresse le panorama du marché actuel et de ses tendances. Pour vous aider à choisir chaussure à votre pied.



1. LA TIGE
Partie qui enveloppe le pied. Haute ou basse, elle soulage plus ou moins votre cheville.

2. LES LACETS
Selon leur implantation plus ou moins enveloppante, ils permettront d'ajuster le serrage de manière plus ou moins précise.

3. LE CHAUSSANT
Parfois doté d'une doublure respirante ou d'un traitement thermique selon les usages.

4. LA SEMELLE
Sa rigidité varie selon l'usage : course technique (plus dure) ou chemin de randonnée (plus souple).

5. LA SEMELLE INTÉRIEURE
Si vous voulez soigner vos voisins de refuge, une semelle traitée anti-bactéries sera la bienvenue.

ATTENTION, MODÈLE CULTE
Lancé en 1956, la **Galibier Superguide** a équipé les plus grands noms, comme René Demaison, Maurice Herzog ou Paul-Emile Victor. Conçue pour durer, une paire en taille 42 ne pèse pas moins de 2,6 kg.

Grande Randonnée



MEINDL VAKUUM TOP GTX
Confortable

Avec ses semelles cramponnables, son système de laçage enveloppant, sa doublure intérieure avec construction sans couture et son rembourrage en mousse à mémoire de forme pour une adaptation optimale à la morphologie du pied, cette paire de Meindl est capable d'affronter aussi bien les treks techniques que l'alpinisme en moyenne altitude. Mais ce sont avant tout des chaussures extrêmement confortables...

Tige	Cuir doublé en Gore-Tex
Semelle	Vibram
Poids	800g en 42
Prix	250€



LOWA PREDAZZO GTX
Accrocheuse

Reprenant le même positionnement - grande randonnée et backpacking - que la Tibet GTX, un classique de la marque Lowa, la Predazzo GTX offre un poids contenu puisqu'elle ne dépasse pas 1500g la paire (contre 1800 pour les Tibet). Elle aussi accepte la pose de crampons semi-automatiques pour une incursion dans l'alpinisme. Sa semelle offre une excellente qualité d'accroche ainsi qu'une grande résistance à l'abrasion.

Tige	Daim doublé en Gore-Tex
Semelle	Vibram Mulaz Approach Pro
Poids	745g en taille 42
Prix	220€



LA SPORTIVA TRANGO TRK GTX
Flexible

On retrouve dans la Trango TRK GTX les fondamentaux d'une tige solide, d'une doublure en Gore-Tex et d'une semelle Vibram. Le fabricant a su garder un poids contenu sans pour autant sacrifier l'innovation ou le confort : elles adoptent le système breveté 3D Flex au niveau de la tige qui permet un bon compromis entre maintien et mobilité. Enfin, le cuir de la tige reçoit un traitement déperlant.

Tige	Cuir Idro-Perwanger hydro-fuge doublé en Gore-Tex
Semelle	Vibram
Poids	720g en taille 42
Prix	180€



LOWA RENEGADE GTX MID
Classique

Ce grand classique de chez Lowa est au catalogue depuis de très nombreuses saisons. Il s'agit avant tout d'un modèle pensé pour les grands sentiers, la randonnée en petite et moyenne montagne. Pour cela, la Renegade GTX Mid offre un chaussant confortable car plus large que la moyenne et un bon amorti apporté par une semelle Vibram Evo. Sa légèreté est un gage de moindre fatigue et de plus d'aisance. Elle offre un bon rapport qualité/prix.

Tige	Cuir nubuck et cordura, doublure en Gore-Tex
Semelle	Vibram Evo
Poids	600g en 42
Prix	140€



MEINDL OHIO GTX
Marchante

Avec la Ohio GTX, on découvre un autre classique, cette fois-ci de la marque Meindl. Conçu pour la randonnée de grand chemin et la marche en moyenne montagne, elle offre une tige plus courte qui rend la cheville plus mobile. Confortable, respirante et légère pour sa catégorie, elle constitue un bon choix pour des randonnées au long cours n'empruntant pas de sentiers trop techniques.

Tige	Cuir nubuck doublé en Gore-Tex
Semelle	Vibram
Poids	570g en taille 42
Prix	180€



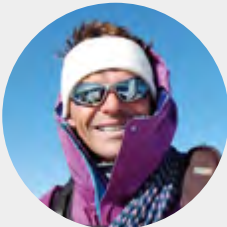
SALOMON X ALP MID GTX
Polyvalente

Polyvalent, c'est un adjectif qui convient à ce modèle : un système de laçage très couvrant permettra de bien ajuster la chaussure au pied, la tige mi-montante assure une meilleure mobilité du pied, des pare-pierres avant et arrière permettront une progression plus aisée en terrain difficile. La semelle dispose également d'une conception spécifique assurant plus de souplesse longitudinale tout en conservant la même rigidité latérale.

Tige	Cuir de velours imperméable doublé en Gore-Tex
Semelle	Contagrip
Poids	570g en 42
Prix	160€

Pour s'initier confortablement à la haute montagne

Dans cette catégorie Grande Randonnée, on retrouve des chaussures à tige haute, avec une semelle rigide et épaisse, dotée de gros crampons et de pare-pierres. Ces modèles sont souvent munis de débords permettant l'ajout de crampons semi-automatiques. D'un style assez classique, elles proposent souvent un revêtement en cuir. Avec elles, l'objectif est de bien tenir le pied, de le garder au chaud et à l'abri de l'humidité. Elles sont conçues pour tous types de terrain et se révèlent en général assez lourdes : comptez un peu moins de deux kilos la paire. Avec ces chaussures, vous pourrez vous initier à vos premières courses d'alpinisme. Parmi les moins engagées et les plus spectaculaires, on pourra par exemple s'attaquer au Grand Paradis (4 061 m), au Dôme des Ecrins (4 015 m) ou bien à l'Aiguille du Tour (3 542 m) dans le massif du Mont Blanc.



Jean-François Exertier,
Guide de haute montagne,
Compagnie des guides des Aravis

EXPERT

« Tout dépend du terrain »

« Selon moi, les grands principes sont les suivants : sur terrain humide ou gras, privilégier une semelle avec gros crampons. En conditions d'humidité, de neige ou d'altitude, une chaussure montante et étanche s'impose pour se protéger de l'humidité et du froid. Toutefois, en toutes circonstances et si l'on a le choix, ne pas perdre de vue que plus la chaussure est légère, mieux c'est. Par ailleurs, les chaussures montantes n'empêchent pas de se faire une entorse. Il y a aussi les conditions particulières : si l'on doit marcher sur de la glace ou des névés, il sera nécessaire de porter des crampons, on aura donc besoin de chaussures sur lesquelles ce type d'accessoire soit adaptable. Autre point : on a parfois tendance à croire que les tissus respirant sont forcément un plus, quelles que soient les conditions. Mais ce sont des tissus qui peuvent vieillir assez mal. Aujourd'hui, dans les marques que je peux utiliser, il y a La Sportiva ou Meindl pour de la chaussure d'alpinisme, Salewa ou Salomon pour la randonnée. »

Pour les marcheurs au long cours

Pour ces modèles, on retrouve généralement une semelle et une tige plus souples. La tige est généralement plus basse pour assurer une meilleure mobilité du pied et diminuer le poids. Les pare-pierres sont généralement réduits ou absents. Elles sont le plus souvent doublées en Gore-tex. Le poids se situe entre 1000 et 1500g, l'objectif étant d'assurer le maximum de confort aux marcheurs et de prévenir autant que possible la fatigue. Ces modèles sont généralement taillés pour les longues marches et les randonnées au long cours. En France : chemin de Saint Jacques (GR 65 en France) et ses 1500 km ; GR10 qui traverse les Pyrénées sur 850 km ; chemin de Stevenson ou GR70 (270 km à travers les Cévennes). A l'étranger, les grands trails américains comme le Great Appalachian Trail (3 510 km) ou encore le Pacific Crest Trail (4 240 km).

EXPERTS



Aude Martin, Au Vieux Campeur

« Des tiges plus courtes »

« En grande randonnée, à côté des modèles traditionnels, apparaissent des chaussures cramponnables en semi-automatiques sur une courte durée pour une fenêtre d'utilisation beaucoup plus large. Autre tendance, les tiges plus courtes pour une plus grande mobilité de la cheville. En rando, on voit émerger une tendance sur des produits plus écolos, comme le modèle de Aku, La Val Plus. »



Laurent d'Oliveira, Au Vieux Campeur

« Le trail explose »

« En matière de chaussure de trail, on assiste à une explosion de l'offre avec plus de 180 modèles, du trail rando au trail minimaliste. Auparavant, nous avions affaire à une clientèle essentiellement composée de randonneurs. Aujourd'hui, de plus en plus de coureurs viennent nous voir. Certains venant de la route et convertis au trail cherchent des modèles plus souples. Les purs trailers préfèrent des modèles très typés. »

Marche d'approche



SALEWA MTN TRAINER
Technique

Grâce à sa semelle crantée, son revêtement en cuir épais doté de renforts en caoutchouc et un système de maintien avec pince talon et crochet autobloquant, la Salewa MTN Trainer est très à l'aise sur les terrains techniques comme la via ferrata ou l'escalade peu engagée. Agréable durant les sorties, elles saura l'être également à l'étape : le traitement aux ions argent qu'elle a reçu limitera les mauvaises odeurs liées aux bactéries.

Tige	Daim avec renfort en caoutchouc
Semelle	Vibram Salewa Alpine Approach
Poids	520g en 42
Prix	120€



SCARPA EPIC LITE OUTDRY
Légère

Avec ce nouveau modèle, Scarpa propose une chaussure particulièrement légère puisqu'elle rend 100 g par chaussure aux autres modèles de notre sélection. Et cela, sans concession : elle offre une bonne accroche avec sa semelle Vibram ; une membrane respirante et étanche (Outdry, une alternative au Gore-Tex) la garantit de l'humidité ; et ses renforts pare-pierres seront utiles en terrain technique. Idéale pour la marche rapide.

Tige	Synthétique doublé en Outdry
Semelle	Vibram Etilas
Poids	395g en 42
Prix	170€



ADIDAS TERREX SCOPE GTX
Accessible

Adidas, géant du sport mondial, était jusqu'ici très peu présent dans l'univers de l'outdoor. Ce n'est désormais plus le cas : via sa gamme Terrex, la marque développe des produits pour le trail, le VTT ou l'escalade. Et on peut compter sur sa puissance de feu pour se mettre au niveau de ses concurrents. En témoigne ce modèle doté d'une bonne accroche, d'une membrane en Gore-Tex et dont le prix est plutôt contenu.

Tige	Synthétique doublé en Gore-Tex
Semelle	Stealth
Poids	475g en 42
Prix	100€

Pour la marche rapide

Les chaussures de cette catégorie sont des hybrides : elle reprennent les caractéristiques des chaussons d'escalade, des chaussures de trail running ou des chaussures de randonnée... Les chaussures d'approche étaient autrefois destinées à une utilisation très spécifique : la marche d'approche avant la paroi où, pour les grimpeurs et alpinistes, les choses deviennent sérieuses et nécessitent des chaussures spécifiques. Aujourd'hui, ces modèles réputés pour leur polyvalence, sont largement détournés de cet usage et régulièrement utilisés en randonnée ou dans différentes activités outdoor privilégiant la vitesse et l'agilité. Tige basse, doublure légère et pas toujours en Gore-Tex pour favoriser la circulation de l'eau, ces chaussures se distinguent par leur légèreté et par leur capacité à favoriser la mobilité du pied. Par ailleurs, ces modèles sont généralement dotés d'une bonne accroche pour affronter des terrains difficiles.



Adrien Sahuc, Accompagnateur en montagne, Guide Nature Randonnée

EXPERT

« Prendre son temps pour choisir »

« On voit souvent des gens mal chaussés. Et les erreurs vont dans les deux sens : des gens chaussés trop légers qui veulent faire du pierrier pentu en tige basse alors qu'ils ne sortent que deux fois par an. Ou l'inverse : ceux qui choisissent une paire Meindl conçue pour l'Annapurna, pour un sentier roulant avec pratiquement pas de dénivelé. Pour bien choisir, la première chose à faire est d'avoir le temps : il va falloir essayer les deux chaussures de chaque paire. Ensuite, il ne faut pas avoir d'idée pré-conçue sauf si vous connaissez déjà votre marque de référence. Enfin, l'important c'est de se sentir bien dedans. En ce qui me concerne, la plupart du temps, que ce soit pour le travail ou le loisir, j'utilise des chaussures d'approche à savoir des La Sportiva Boulder X ou des Garmont Dragontail MNT Gore-Tex. C'est léger, c'est costaud, la semelle a une bonne accroche, la mobilité et la précision sont bonnes. Avec ces chaussures, on peut presque tout faire... Mais j'ai aussi une paire de La Sportiva Karakorum HC Gore-Tex qui, en hiver, en raquettes, me permettent de rester au chaud et au sec toute la journée. »

Deux autres solutions pour marcher en montagne...



LA CHAUSSURE D'ALPINISME

Dans cette catégorie, deux types de chaussures : d'hiver et d'été. Les premières avec débords avant et arrière, et doublure thermique sont plutôt destinées à l'alpinisme sur neige. Les secondes, sans doublure thermique et à semelle semi-rigide se destinent plutôt à l'alpinisme sur roches et pourront donc être également utilisées en randonnée ou grande randonnée.

ASOLO ELBRUS GV

LA CHAUSSURE DE TRAIL RUNNING

Comme les « running », elles doivent être légères, amortir le poids du corps et restituer l'énergie de la foulée. Utilisées en terrain accidenté, elles sont dotées de semelles ayant une bonne accroche et parfois de pare-pierres. Le Gore-Tex n'est pas forcément généralisé car, pour des conditions très humides, certains coureurs préfèrent plutôt des chaussures qui évacuent bien l'humidité et séchent vite. Les marcheurs sportifs les utilisent fréquemment en randonnée, y compris sur de longues distances.



SALOMON XA PRO 3D

LEXIQUE

Do you speak chaussures ? Voilà huit mots techniques à connaître pour tenir tête aux vendeurs et mieux choisir ses compagnes de randonnée.

- **Contagrip**
Développé par Salomon, Contagrip est un brevet de semelle pour chaussures de randonnée et de trail qui vise à optimiser l'adhérence et la durabilité. C'est une technologie concurrente de Vibram.
- **Débords**
Inclus à la semelle, ils permettent d'utiliser des crampons automatiques (s'ils sont situés à l'avant et à l'arrière) ou semi-automatiques (seulement à l'arrière) avec la chaussure. Les chaussures qui en possèdent ont généralement des semelles assez rigides.
- **Gore-Tex**
Historiquement, le premier des tissus imperméables et respirants. Inventé les années 50 par Bill Gore, il faudra attendre les années 80 pour que la société qu'il avait créée ne popularise ce nouveau textile. Le Gore-Tex est produit à partir de téflon.
- **Outdry**
Il existe désormais plusieurs technologies concurrençant le Gore-Tex. Outdry en fait partie. C'est une autre membrane imperméable et respirante. Des marques comme Scarpa et Columbia l'utilisent.
- **Pare-pierres**
A l'avant, à l'arrière, voire sur les côtés de la chaussure, il s'agit de renforts en plastique de dureté variable qui vont venir protéger le pied. Particulièrement utile en terrain rocailleux.
- **Semelle de propreté**
Il s'agit d'une semelle intérieure amovible qui pourra être lavée et pourra avoir reçu un traitement anti-bactérien. Toutes les chaussures n'en sont pas dotées mais une semelle de ce type peut être ajoutée. Si la taille choisie le permet...
- **Stealth**
Ce caoutchouc spécial, au grip très accrocheur, a été conçu par la société américaine Five Ten qui l'a utilisé pour la première chaussure d'approche dans les années 80.
- **Vibram**
Société spécialisée dans les semelles des chaussures outdoor, Vibram en produit de différents types en jouant sur les notions de rigidité et d'accroche notamment. Vibram produit également des chaussures comme la fameuse Fivefingers avec orteils séparés.

TESTS UTILISATEURS

3 montres connectées avec capteur cardiaque au poignet

C'est un bouleversement encore récent dans le petit monde des montres de sport : de plus en plus de modèles proposent la prise de fréquence cardiaque au poignet. Pour débutants ou pour pratiquants aguerris, voici notre sélection.

Mesurer la distance parcourue, calculer sa vitesse moyenne, mais aussi suivre son rythme cardiaque... Autant d'informations qui permettent de mieux analyser sa performance et d'en tirer les conséquences pour améliorer sa pratique avec, à la clé, un meilleur entraînement ou simplement plus de plaisir. Jusqu'ici pour mesurer sa fréquence cardiaque, le sportif disposait d'un outillage quelque peu antédiluvien à l'heure des smartphones et des objets connectés : des capteurs placés dans une ceinture élastique à fixer autour de la poitrine et mesurant l'activité électrique du cœur, tout comme les électrocardiogrammes médicaux. À la clé, une mesure relativement précise mais une relative gêne pour certain(e)s utilisateurs/utilisatrices et davantage de contraintes puisqu'il fallait donc toujours avoir les deux appareils sur soi : la ceinture et la montre qui va avec. Désormais tout est dans la montre et c'est bien pratique.

Le principe du capteur au poignet

Les fabricants ont trouvé l'astuce pour parer à ce problème : des montres dotées d'un capteur conçu pour mesurer la fréquence cardiaque directement au poignet. Concrètement, il s'agit d'un capteur optique qui projette de la lumière à travers la peau. Une partie est réfléchiée, et c'est justement en mesurant les variations dans la quantité de lumière réfléchiée que le capteur va déduire le rythme cardiaque.

Les limites

Mais ce principe de fonctionnement a ses limites : le capteur est sensible à la lumière ambiante et la montre devra être bien plaquée contre le poignet pour assurer

une mesure fiable. En fonction de la morphologie de chacun, on pourra d'ailleurs conseiller de positionner la montre légèrement en dessous du poignet afin que son capteur ne soit pas directement en contact avec l'os saillant qui s'y trouve et qui perturberait la mesure. Ce type de capteur a également d'autres limites notamment une certaine latence : comme le poignet est situé à une extrémité du corps, les variations de pression sanguine y sont moins importantes. Les contractions musculaires, la sueur ou le froid qui réduit la quantité de sang peuvent également altérer la mesure. Autre limitation : la natation. L'eau perturbe le fonctionnement du capteur. La plupart des constructeurs les désactivent quand on bascule leurs montres en mode natation. Au final, les montres à prise de fréquence cardiaque au poignet se montrent moins réactives lors de brusques variations

de l'effort que les ceintures pectorales qui prennent la mesure directement au niveau du cœur. Elles peuvent aussi être moins fiables pour les rythmes cardiaques élevés. Mais, globalement, les mesures observées sont les mêmes.

Quels usages ?

On constate que, pour des activités faisant appel à l'endurance et à la régularité, les montres à cardiofréquence-mètre optique tirent parfaitement leur épingle du jeu. Il n'y a guère que les sportifs cherchant une mesure pointue ou les pratiquants assidus du fractionné qui tireront bénéfice à continuer d'utiliser leur ceinture pectorale. La demande des consommateurs s'oriente clairement vers cette nouvelle technologie, ce qui pousse les fabricants à améliorer leur matériel. Ainsi Garmin préparerait un nouveau modèle dont le capteur optique serait fonctionnel sous l'eau. ■

ALTERNATIVE

L'AppleWatch Série 2 quand même

L'AppleWatch est une alternative aux montres de sport. Si les chiffres de vente de la montre d'Apple font l'objet de polémiques, la Série 2 reste un sérieux candidat sur le marché et notamment pour tous les adeptes des produits Apple. À 419 euros, la montre, avec GPS et cardiofréquence-mètre au poignet, est plus chère que les montres sélectionnées. Mais elle est très appréciée pour sa finition et l'ensemble de ses fonctionnalités. L'autonomie de deux jours est correcte.

Prix : 419 €



Caractéristiques

GPS
Fréquence cardiaque au poignet
Notifications Iphone
Interface : Wi-Fi Bluetooth
Étanche jusqu'à 50 m
Poids du boîtier : de 28 à 52 g selon le modèle.
Poids du bracelet en sus.



© OUTDOORGO!

Polar M200

Un excellent rapport qualité / prix

Polar, pionnier de la mesure de fréquence cardiaque pour les sportifs, étoffe son entrée de gamme avec ce modèle, sorti fin 2016, qui se distingue de sa grande sœur la M400 par un capteur de fréquence cardiaque au poignet.

Compte tenu de son prix, on attendait la M200 au tournant sur les fonctions essentielles. Au final, le positionnement GPS fonctionne plutôt bien avec un point effectué, en général, en moins d'une minute. Quant à la mesure de fréquence cardiaque, elle ne présente pas d'anomalie particulière. Mais la M200 ne s'arrête pas là : elle propose notamment des fonctionnalités de tracker d'activité : temps de sommeil, nombre de pas, calories brûlées... Également la fonction « Running program » qui propose un programme d'entraînement spécifique établi en fonction de la date et de la longueur d'un événement auquel on souhaite participer et que l'on aura préalablement renseigné. Deux points nous ont toutefois un peu rebuté : l'écran de faible définition et pas toujours très lisible en plein soleil et, surtout, l'ergonomie de la navigation dans les menus. Sur ce point, Polar a fait le choix de la simplification en proposant une montre avec seulement deux boutons. Malheureusement, c'est au détriment de la fluidité.

Caractéristiques

GPS
Fréquence cardiaque au poignet
Notifications smartphone
Interface : USB et Bluetooth
Étanche
Poids : 40 g
Prix : 150 €

LES +

- Rapport fonctionnalité / prix
- Logiciel en ligne Polar Flow associé bien fait
- Autonomie

LES -

- Les deux boutons de navigation, pas toujours très pratiques
- Écran bas de gamme
- Une seule activité (la course à pied) bénéficie d'un suivi spécifique. Deux autres modes permettent de suivre une activité extérieure (GPS + cardio) ou intérieure (cardio uniquement) sans autre distinction particulière.



Éric « Une jolie montre avec les fonctions essentielles pour un novice. Le logiciel associé propose une interface sympa. La montre demande quand même un peu de recherche pour naviguer dans les différents menus. »



TomTom Adventurer

Une interface limpide

La marque TomTom, bien connue pour ses GPS, conforte sa position sur le segment des montres sportives en lançant un produit haut de gamme.

C'est toujours un peu subjectif, mais on a bien aimé l'aspect de l'Adventurer qui, avec son look assez passe-partout, pourra être portée en toutes circonstances et pas seulement à l'entraînement. Le « gros bouton » situé à la base de l'écran étonne mais on comprend vite son fonctionnement : haut, bas, gauche, droite, une pression dans l'une des quatre directions permet de s'orienter dans les menus, un peu comme avec un joystick. Une ergonomie carrée qui nous a plutôt séduits.

Côté fonctionnalités, si elle n'est pas très riche sur les programmes d'entraînement, elle compose avec un altimètre qui lui permet de proposer des fonctionnalités dédiées au ski comme la détection de remontées mécaniques. Un espace mémoire permet de stocker environ 500 chansons à écouter via un casque bluetooth (TomTom propose le sien, mais de nombreux modèles sont compatibles). Un mode randonnée avec cardio fréquencemètre désactivé et point GPS moins fréquent permettra de sauvegarder la batterie.

Nicolas « Même si elle n'est pas donnée, cette montre est très complète et rivalise avec ses concurrentes de marque Garmin ou Suunto qui, elles, se vendent 150 à 200 € de plus. »

LES +

- Ergonomie du bouton « joystick » et de l'interface au top
- Altimètre et fonction ski
- Logiciel associé bien fait
- Fonction « retour à la maison » qui donne la direction où se diriger pour revenir sur ses pas

LES -

- Acquisition du signal GPS pas toujours facile
- Autonomie décevante

Caractéristiques

GPS	Interface : USB et Bluetooth
Fréquence cardiaque poignet	Étanche jusqu'à 40 m
Altimètre	Poids : 55g
Lecteur audio intégré (mémoire 3Go)	

Prix : 300 €

Garmin 735XT

Un pas de plus vers le haut de gamme

Conçue pour le triathlon, la Garmin 735 XT est très complète et bénéficie d'une finition soignée. On monte d'un cran dans la gamme des montres sport.

Avec une excellente autonomie (une petite semaine en utilisation occasionnelle), un GPS précis, de nombreuses fonctionnalités de suivi et programmes d'entraînement, tout cela dans un encombrement réduit qui fait d'elle une montre discrète, la Garmin 735 XT est très convaincante. Même si elle ne possède pas d'altimètre autorisant son usage pour des activités de montagne comme le ski, sa conception autour du triathlon en fait tout de même une montre très polyvalente.

Par ailleurs, des widgets téléchargeables permettent de la personnaliser. Installé par défaut, on trouve, par exemple, un écran de visualisation de la fréquence cardiaque des quatre dernières heures.

Un bémol tout de même : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet est désactivé en mode natation. Si l'on souhaite tout de même mesurer sa fréquence cardiaque lors de ce type d'activité, il faudra utiliser la ceinture HRM-Tri ou HRM-Swim en option.



Jeanne « C'est une montre très complète et très intuitive à utiliser. Les fonctionnalités sont très nombreuses et donnent une vue d'ensemble très claire de tous les paramètres de la performance. »

Caractéristiques

GPS	Étanche jusqu'à 50 mètres
Fréquence cardiaque poignet	Accéléromètre pour un calcul de distance lors d'entraînement en salle
GPS et Glonass (système de positionnement par satellite russe)	Interface : USB et Bluetooth
Notifications smartphone	Poids : 44g

Prix : 390 €

LES +

- Fonctionnalités nombreuses et bien pensées
- GPS qui « accroche » bien
- Bonne complémentarité avec l'appli smartphone Garmin Connect
- Excellente autonomie

LES -

- La navigation dans certains menus n'est pas très aisée
- Prise de fréquence cardiaque au poignet qui ne fonctionne pas dans l'eau
- Pas d'altimètre

MOBILE

Transformer son smartphone en GPS de randonnée

Pourquoi s'encombrer de deux appareils quand votre smartphone peut assurer 90 % des fonctions d'un GPS ? Trois applications permettent d'obtenir ce très utile résultat.



IphiGénie

Créée par un développeur indépendant en concertation avec l'IGN après qu'une pré-version ait été primée lors d'un concours de l'IGN en 2009, IphiGénie est une application qui permet, notamment, de visualiser les cartes topographiques (1/25 000ème) du célèbre institut.

Si l'application elle-même est gratuite, l'accès aux cartes topographiques, gratuit pendant sept jours, nécessite un abonnement de 15€/an ou 6€/mois. L'application peut toutefois être utilisée sans abonnement avec les cartes IGN, hors fond topographique, ou les cartes du projet OpenCycleMap qui couvrent une grande partie la planète.

Accès aux cartes hors réseau, import/export de traces GPX... Il s'agit d'une application extrêmement complète qui rencontre un grand succès auprès des randonneurs. On regrettera seulement son interface quelque peu complexe.

📍 iphigénie.com

Plateforme iOS et Android

Prix Gratuite, cartes sur abonnement

Corinne « Les cartes IGN, c'est vraiment le top. Et si la rando est un peu longue et que le smartphone est un peu juste en autonomie, passez en mode avion. En ayant téléchargé les cartes au préalable naturellement. Récemment, en randonnée à ski, en plein brouillard, cette appli nous a permis d'éviter crevasses et barres rocheuses. »



OSMAnd

Au cœur du fonctionnement d'OSMAnd, il y a le projet OpenStreetMap (OSM). Comme Wikipédia, les données cartographiques d'OSM peuvent être enrichies par tout un chacun. Ainsi, si une carte ne vous satisfait pas car il manque ceci ou cela, libre à vous de l'ajouter. La couverture est internationale, même si certaines régions moins fréquentées sont peu détaillées puisque ce sont avant tout les utilisateurs qui créent et enrichissent les cartes.

Concrètement, OSMAnd est une application mobile permettant de tirer parti des données OSM. Elle permet de consulter les cartes ou de naviguer d'un point à un autre. Les cartes peuvent être téléchargées pour un usage hors ligne. Pour la randonnée, nous recommandons l'achat du greffon « courbes de niveaux » (2,39 €) qui permettra d'obtenir un rendu proche des cartes topographiques IGN.

📍 www.osmand.net

Plateforme iOS et Android

Prix Application gratuite, cartes gratuites, greffon « courbes de niveaux » 2,39 €

Charles « Les cartes sont chargées sur la carte SD. Pour les grands trajets, le temps de calcul de l'itinéraire est un peu long sur mon S4. Très belle qualité de l'affichage. Paramétrage complexe mais le résultat vaut la peine de s'investir. Je l'utilise depuis 2 ans en voiture et en randonnée vélo. L'option courbes de niveau est vraiment valable. »



Maps3D

Le vrai plus de Maps3D, c'est son mode 3D extrêmement fluide et fonctionnel. Si Maps3D utilise les mêmes données cartographiques en provenance d'OpenStreetMap que l'application OSMAnd, il leur applique ensuite un rendu en relief du plus bel effet.

Loin d'être un gadget, cette possibilité de visualiser les dénivellations du terrain permet de mieux apprécier les difficultés du chemin à parcourir. C'est donc une application toute indiquée pour un usage en montagne, aussi bien pour la randonnée à pied qu'en vélo ou à ski. Certains jeux de données permettent même de visualiser les remontées mécaniques.

Maps3D propose également le pré-chargement des cartes pour un usage hors ligne et de nombreuses autres fonctionnalités intéressantes comme la possibilité d'ajuster la luminosité de la carte.

📍 www.movingworld.de

Plateforme iOS

Prix 4,99 €, cartes gratuites

Julien « J'ai testé plusieurs applis. Pour enregistrer le parcours et m'orienter en rando, c'est celle-là que j'utilise. La vue 3D est un vrai plus ! Ça ne remplace pas une carte topographique quand même, mais à ce prix, c'est tout bon. »

📍 Téléchargez les applications sur www.outdoorgo.com/applications/

SAGA

Patagonia peut dire merci aux faucons californiens



C'est en aménageant des aires de rapaces que Yvon Chouinard a découvert l'escalade. Puis lancé la « hippie success story » Patagonia. Récit.

Aucun enfant ne rêve de devenir un homme d'affaires. C'est ainsi que commence *Homme d'affaires malgré lui*, le livre dans lequel Yvon Chouinard, fondateur de Patagonia, raconte son histoire.

Né au Québec en 1938, il arrive en famille en Californie à l'âge de 8 ans, en 1946. Après une enfance passée à courir la campagne et à pêcher, il entre dans un club de fauconnerie. C'est là qu'il va apprendre l'escalade en descendant en rappel des parois rocheuses pour visiter les aires de rapaces. Il a 16 ans. Le virus de l'escalade l'a saisi.

En 1957, il s'achète une forge pour fabriquer son propre matériel, notamment des pitons dont lui et ses compagnons de cordée ont besoin pour équiper les voies du Yosemite. A l'époque, ils sont faits de métal tendre et à usage unique. Ce sera l'une des premières innovations de l'ingénieur Chouinard : il en fabrique de nouveaux, plus solides et réutilisables, à partir d'acier chromoly.

À cette époque, il vit en marginal, multiplie séances de grimpe et de surf, dort la moitié de l'année dans un duvet, se cache des gardes des parcs pour prolonger la saison, agrmente son ordinaire de porcs-épics chassés au piolet...

C'est pourtant à cette époque que son activité se transforme en véritable entreprise : il embauche des amis pour l'aider dans la production et sort son premier catalogue en 1964. La marque ? Chouinard Equipment.

À la fin des années 60, Yvon Chouinard voyage en Ecosse. Les polos de rugby locaux l'étonnent par leur solidité, qualité très appréciée des

1000

produits
au catalogue

700

millions d'euros
de chiffre d'affaires

2000

collaborateurs
dans le monde

80

boutiques Patagonia
dans le monde

grimpeurs. C'est le début de la ligne « vêtements ».

En 1972, pour éviter que ses vêtements ne soient exclusivement associés à l'univers des grimpeurs, Chouinard crée une marque 100% sportswear. Patagonia est lancé. Chouinard Equipment est alors, et de loin, le premier fournisseur de matériel d'escalade sur le marché américain.

Chef d'entreprise un peu malgré lui, le jeune patron essaie de fixer ses propres règles de management pour ne pas devenir « un de ces individus en costume au visage terreux » auxquels il redoute tant de ressembler. Il innove donc en matière de pilotage d'entreprise en mettant au point le « MBA » ou Management by Absence (management par l'absence) : Chouinard part tester le matériel et va chercher les idées nouvelles à l'extérieur. Ce sont ses collaborateurs qui font tourner la boutique Patagonia.

Start-up avant l'heure

L'innovation technique continue, en particulier du côté de Patagonia, avec la mise au point du Synchron pour la fabrication de polaires ou la création des sous-vêtements Capilene qui évacuent la transpiration. Les bases du fameux système « trois couches » sont jetées.

Du milieu des années 80 au début des années 90, le chiffre d'affaires annuel de Patagonia enfle de 20 à 100 millions de dollars. C'est une phase de croissance soutenue : diversification des produits, ouvertures de magasins, développement de marchés dans de nouveaux pays... Une start-up avant l'heure.

Premier accroc en 1989 : Patagonia doit se séparer de Chouinard Equipment, cible de procès pour défaut d'informations sur l'usage des produits. L'en-

treprise sera rachetée par ses salariés qui la renommeront Black Diamond, aujourd'hui un des leaders mondiaux de l'équipement de montagne.

Management durable

En 1991, l'économie américaine entre en récession. Après ses folles années start-up, Patagonia voit sa croissance ralentir brutalement. C'est un coup dur pour l'entreprise qui s'était installée dans un rythme de croissance rapide. Elle doit réduire ses effectifs : 120 personnes quittent la société à l'été 1991.

Le choc ne pouvait pas laisser ce manager imaginaire et responsable qu'est Chouinard sans réaction : pour réinventer l'entreprise, il emmène ses directeurs en séminaire... en Patagonie. La société en tirera des leçons de management (limiter les niveaux hiérarchiques) ou plus techniques (un seul système de gestion des stocks, un contrôle central des différents canaux de vente). Principe général : il faut contrôler sa croissance en fonction de ses objectifs et « prendre nos décisions comme si l'entreprise devait exister encore dans cent ans ».

Ce management durable fait écho aux préoccupations environnementales de Chouinard. Dès sa période « grimpe », inquiet de la dégradation des parois, il avait mis au point le « coinqueur » pour remplacer les pitons traditionnels.

Au début des années 70, la société s'est intéressée aux activités de Mark Capelli qui défend la protection de l'écosystème de l'embouchure du fleuve Ventura, situé non loin du siège de la société. Chouinard Equipment lui procure un bureau et une boîte aux lettres. C'est le début d'une politique de soutien actif aux petites associations de protec-

tion de la nature, jugées plus efficaces. Des initiatives qui déboucheront sur la création par Patagonia du club « 1% pour la planète » : un regroupement d'entreprises qui s'engagent à donner 1% de leur chiffre d'affaires pour des actions de protection de la nature.

Aujourd'hui, Patagonia continue à intégrer la protection de l'environnement dans ses principes et dans la conception de ses produits : tous les vêtements en coton de la marque sont faits de coton bio, le Synchron des polaires est produit à partir de bouteilles recyclées...

Quant à Yvon Chouinard qui redoutait tant de devenir un homme d'affaires, il est toujours, à 78 ans, l'heureux propriétaire et dirigeant de Patagonia. ■

LES DATES

1964 Premier catalogue Chouinard Equipment

1972 Lancement de la marque Patagonia

1987 Ouverture du magasin de Chamonix

1986 Patagonia lance le club « 1% pour la planète »

1989 Vente des activités de matériel d'escalade

1991 Plan de licenciements et révolution managériale

2004 Patagonia est désignée Great Place to Work

2011 Campagne anti-consumériste « Don't buy this jacket » de Patagonia



▲ YVON CHOUINARD DANS LES ANNÉES 60. Un marginal imaginaire et ingénieux, passionné par la nature et l'escalade et pris par le virus de l'aventure collective de son entreprise.

VOYAGISTE

« Le meilleur, dans l’itinérance, c’est la déconnexion »

C’est l’ascension du Makalu II qui a converti le patron de Allibert Trekking au monde de l’outdoor. Rencontre.

Frédéric Giroir, directeur général de Allibert Trekking, est souvent sur le terrain. Nous avons pu échanger avec lui tout juste de retour d’Oman.

Quel est le bilan de l’année qui vient de s’écouler pour Allibert Trekking ?

Après dix ans de croissance continue, Allibert a connu une activité stable ces trois dernières années, à cause naturellement des tensions géopolitiques qui ont impacté les voyages au Sahara. Nos clients se sont tournés vers des destinations européennes ou les îles : Grèce, Croatie, Italie, Portugal, Madère, Cap Vert, Canaries... Ou des destinations plus lointaines comme Cuba, le Sri Lanka, La Réunion, Oman... La bonne nouvelle est que cette année, on assiste à une reprise de l’activité au Maroc et en Jordanie.

Quelles sont les tendances en matière de destinations ?

Des destinations vraiment nouvelles, il n’y en a plus tellement... Mais il y a des modes. Par exemple, Cuba ou l’Iran. Sur cette destination, nous sommes passés de zéro voyageur il y a trois ans à environ 500 aujourd’hui. En dehors des destinations, la tendance est également aux formules « en liberté ». À ce sujet, nous faisons une observation intéressante et paradoxale : le groupe est parfois un frein à l’inscription dans un voyage - et c’est pourquoi les gens demandent davantage de voyages en liberté. Pourtant, lorsqu’ils reviennent, c’est souvent la compagnie des gens qu’ils ont découverts dans le

ALLIBERT EN CHIFFRES

- Création 1975 Salariés 100
- Chiffre d’affaires 2015 42 millions €
- Nombre de clients 25 000
- Maison-mère Voyageurs du Monde



Frédéric Giroir
DG d’Allibert Trekking

- 42 ans
- Diplômé d’HEC
- Directeur général d’Allibert depuis 2014

groupe qui leur a laissé leurs meilleurs souvenirs.

Quelles sont les nouvelles destinations que vous avez ouvertes récemment ?

Le ski de rando marche très bien chez nous. Nous avons ouvert des destinations originales : Norvège, Japon...

Quelles sont les activités outdoor que vous pratiquez régulièrement ? Les destinations qui vont ont marqué ?

À 26 ans, je travaillais comme consultant pour le Boston Consulting Group quand j’ai eu l’occasion de gravir un 7000 mètres, le Makalu II au Népal. C’était en 2001 et ça a changé ma vie. J’ai réorienté ma carrière professionnelle. C’est comme cela que je me suis retrouvé chez Allibert. Depuis, je continue à pratiquer l’alpinisme, le trek en haute montagne et le ski de randonnée. Ce que je préfère, c’est la *trekking peak*, des randonnées en haute montagne, dans l’Himalaya, qui se terminent par un 6 000 mètres.

Quel est votre meilleur souvenir en matière d’outdoor ?

Ce que j’apprécie en voyage, et surtout en voyage itinérant, c’est la déconnexion que cela procure : pas de téléphone, pas de mail... Être occupé par l’essentiel : manger, dormir, les gens autour de soi...

C’est quelque chose que l’on ressent très fort en montagne, mais aussi dans le désert.

Votre pire expérience ?

Je n’ai pas tellement eu de mauvaises expériences. Disons simplement qu’un 7000 mètres, c’est dur ! Il faut faire fondre six litres d’eau par jour, on passe sa journée à faire ça sur des réchauds au kérosène qui ne s’allument pas... On peut parfois se sentir petit dans des éléments aussi hostiles.

Y a-t-il des expériences en nature que vous rêvez de réaliser un jour ?

J’aimerais bien traverser l’Atlantique en voilier. C’est de l’aventure forte avec un bon niveau d’engagement. Je m’initie déjà sur des habitables de 36 pieds.

Une référence de film ou de livre qui vous inspire dans le domaine outdoor ?

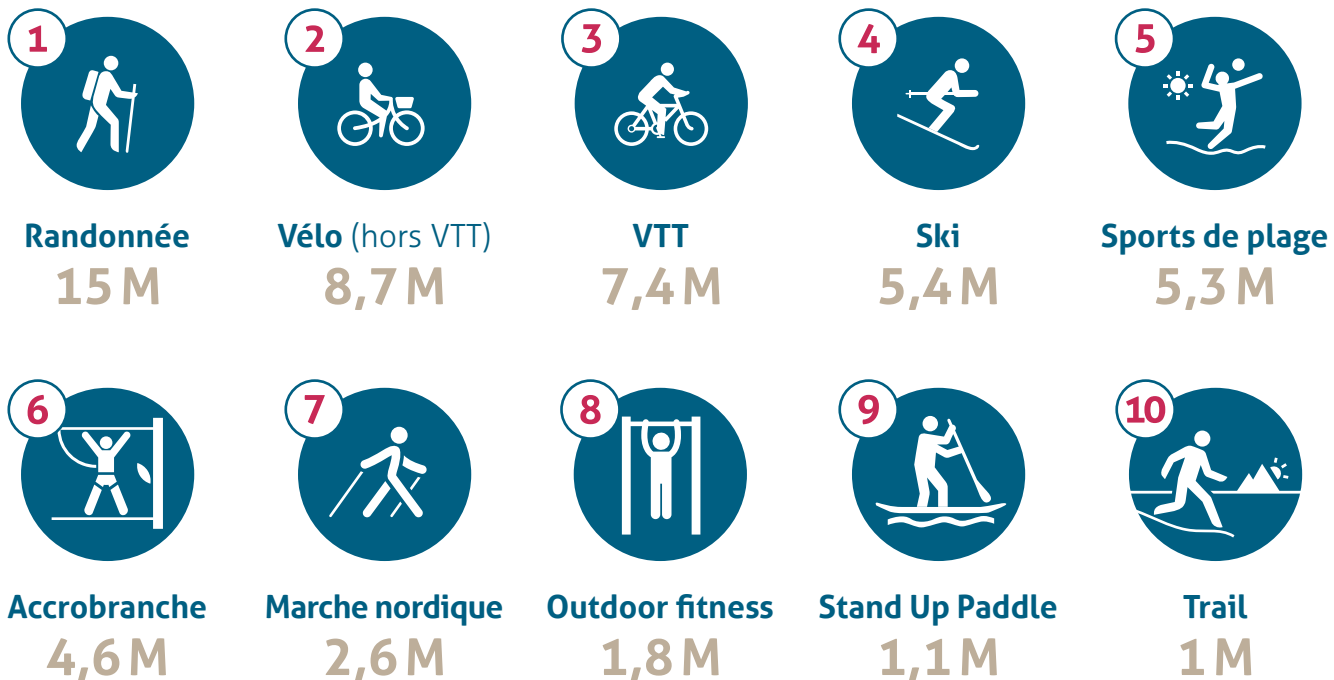
Oui, *Touching the void* de Kévin Macdonald, une histoire de survie en montagne. C’est à voir !

Propos recueillis par Pierre Sahuuc

CLASSEMENT

Les activités outdoor préférées des Français

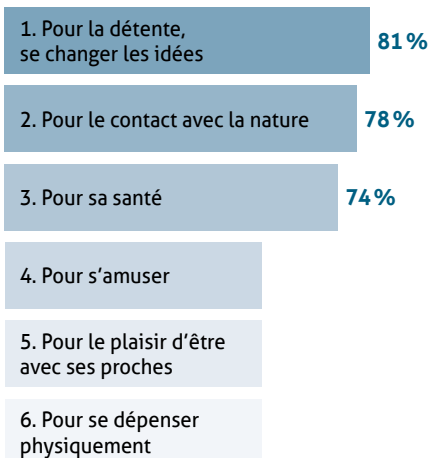
Le premier Baromètre des sports et loisirs de nature confirme le goût des Français pour les activités outdoor. La randonnée arrive en tête mais de nouvelles pratiques émergent.



Chiffres en millions de pratiquants par an

Plus d’un Français sur deux pratique personnellement « au moins une fois par an » une activité de nature, indique le premier Baromètre des sports et loisirs de nature. Et un sur trois affirme le faire « régulièrement ». Deux chiffres qui confirment l’engouement des Français pour les activités outdoor. En moyenne, les répondants estiment pratiquer 78 séances outdoor par an, 12% d’entre eux en revendiquant plus de 200, et consacrer 160 euros chaque année à s’équiper en matériel pour ce type d’activités, ce qui représenterait un marché annuel de 5,6 milliards d’euros. Les motivations sportives sont loin d’arriver en tête : ce sont des éléments de bien-être, de santé et de sociabilité qui sont d’abord mis en avant par les pratiquants. Une enquête très en phase avec OutdoorGo !

LES MOTIVATIONS



* Réponses à la question « Quand vous pratiquez des activités de nature, c’est pour... ». Plusieurs réponses possibles.

34,5 millions de Français ont pratiqué au moins une activité outdoor pendant les 12 derniers mois.

Baromètre réalisé par BVA du 4 au 18 juillet 2016 auprès d’un échantillon représentatif de 4 014 Français, à l’initiative du ministère des Sports, du Pôle Sports de Nature, de la Fédération française des industries sport et loisirs et de Union Sport et Cycle. Enquête conçue et analysée par Brice Lefèvre, Guillaume Routier et Thierry Michot.

« Ce qui est difficile, c'est de ne plus faire de sport »

Le vice-président de Capgemini Consulting court toujours, ou presque. Après avoir participé à plusieurs marathons, il incite ses collaborateurs à s'inscrire à Run My City.

Le sport est-il quelque chose d'important pour vous ?

La pratique du sport est essentielle dans ma vie et l'a toujours été. Enfant, ado... j'ai toujours fait énormément de sport et de compétition : six ans de cyclisme en compétition notamment. Je suis venu à la course à pied il y a 14 ans. Très classiquement, j'avais pris un peu de poids et je devais retrouver une vie un peu plus saine. Comme je voyageais énormément, je manquais de temps pour caser une activité physique et la chose la plus simple était d'enfiler des baskets et d'aller courir. La première fois, ce fut mortellement ennuyeux, la deuxième encore plus. Comme je suis quelqu'un qui fonctionne avec des objectifs, je me suis dit qu'il fallait que je trouve quelque chose d'un peu exceptionnel pour me mettre dans cette mécanique. Pourquoi pas un marathon ? C'était en 2004 et j'ai fait le marathon du Mont Saint-Michel cette année-là. C'est comme ça que je suis venu à en faire un à deux par an.

Que vous a appris ce premier marathon ?

Ce fut une expérience très positive parce que je m'étais bien préparé. Je l'ai terminé en 4h06, un temps plutôt honorable pour une première. Cela m'a incité à continuer à Paris, Chicago, New York...

▼ RUN MY CITY 2016.

« Les journées du patrimoine en courant. »

Quelle est votre pratique régulière ?

À minima, le samedi et le dimanche. Généralement le samedi au bois de Boulogne et le dimanche matin dans Paris, par exemple sur les voies sur berges. Quand je suis en préparation, j'ai un objectif de 50 à 60 kilomètres hebdomadaires, et je cours également en semaine, le matin vers 6 h, une heure dans les rues de Paris.

Trouvez-vous difficile de conjuguer sport et vie professionnelle ?

Non, ce qui est difficile, c'est de ne plus faire de sport... C'est une espèce d'équilibre nécessaire. Concrètement, je l'ai senti à l'automne dernier : j'étais un peu fatigué, je n'ai quasiment pas couru et, en fait, j'étais mal... J'ai un métier assez prenant et le sport est une échappatoire qui m'aide à garder une vie équilibrée.

Vous avez lancé une participation groupée des membres de Capgemini à Run My City, une course de 9 kilomètres à la découverte de Paris...

Ça a été une opportunité : Run My City est un événement plutôt sympa puisque c'est un peu les journées du patrimoine en courant. Participer à l'événement permettait de partager un bon moment ensemble. L'initiative est partie de mon cabinet et la proposition a ensuite été faite à tous les salariés de Capgemini Consulting soit 900 personnes. L'idée est vraiment de passer un bon moment ensemble. Dans mon équipe, sur 140 personnes, plus d'un tiers courent. Beaucoup pratiquent le trail également. Régulièrement, nous finançons pour moitié les inscriptions à des marathons ou d'autres courses.

Quelles sont les expériences outdoor dont vous rêvez ?

Faire un Ironman. Mon problème, c'est que je suis un piètre nageur, je ne sais pas



Arnaud Bouchard

Capgemini Consulting



Capgemini Consulting est un cabinet qui accompagne et conseille les grandes entreprises privées et les institutions publiques, dans leurs projets de transformation, notamment dans le domaine du numérique. Cette filiale du groupe Capgemini compte 900 salariés.

respirer dans l'eau. Il faut vraiment que je m'améliore sur ce point.

Vos meilleures et vos pires expériences ?

Deux marathons bien différents. La meilleure, le marathon de New York, où j'ai pu partir dans le premier sas, à 20 mètres des élites. Après le départ et la traversée du premier pont, nous étions face à quatre hélicoptères avec, en panorama, la statue de la Liberté et Manhattan : un moment extraordinaire, complètement fou. La pire : une de mes participations au marathon du Mont Saint-Michel. J'avais pris des gels que je ne connaissais pas. Au 22^e kilomètre, je me suis retrouvé plié en deux... Ne jamais essayer de nouveautés lors d'une course : le conseil se vérifie ! ■

OUTDOOR

Quiz

► Solutions p. 121



4 Chemin de Compostelle : quel est le dénivelé positif de « Le Puy > St-Jacques ? »

- ☐ 32 814 m
- ☐ 51 565 m
- ☐ 89 478 m

5 En quelle année a été créée la Compagnie des guides de Chamonix ?

- ☐ En 1821
- ☐ En 1919
- ☐ En 1972

6 De ces trois vents, lequel est propre à l'Afrique ?

- ☐ Harmattan
- ☐ Bora
- ☐ Balaguère



7 Quel est ce refuge ?

- ☐ Cosmiques (Mont-Blanc)
- ☐ Mont-Rose
- ☐ Gervasutti (Mont-Blanc)

8 Le Cervin est entre...

- ☐ Italie et Autriche
- ☐ Autriche et Suisse
- ☐ Suisse et Italie

9 L'Eurovelo 6 part de St-Brevin (44). Où s'arrête-t-elle ?

- ☐ À Istanbul
- ☐ À Budapest
- ☐ À Constanza

10 Lequel de ces ustensiles est utile en kayak ?

- ☐ La robe
- ☐ La jupe
- ☐ Le dérailleur

11 Lequel de ces explorateurs est arrivé le premier au pôle Sud ?

- ☐ Ernest Shackleton
- ☐ Roald Amundsen
- ☐ Robert Peary

12 L'ultra trailer Kilian Jornet court pour...

- ☐ Adidas
- ☐ Hoka
- ☐ Salomon

VOYAGEURS

UNE ANNÉE DE LUNE DE MIEL À VÉLO

Ils sont jeunes, ils sont amoureux, ils aiment le vélo et ils ont décidé de se concocter un voyage de noces de un an à travers l'Europe et l'Asie. De Millau au Havre et passant par le Sichuan, suivez avec nous les quatre saisons de leur voyage « Into the wheel ».

PHOTOS ESTELLE ET THOMAS DALMAYRAC



▲ **DANS LA PLAINE MONGOLE.** Immergés dans une nature sauvage et grandiose.

Ce ne sont pas de grands sportifs : Estelle fait un peu de danse. Thomas a pris l'habitude d'aller au bureau en vélo : ils vont partir pour un périple en itinérance de un an à la seule force de leurs mollets.

AUTOMNE

14 septembre 2014, Millau, une belle journée d'été. Famille et amis sont réunis pour le départ d'Estelle et Thomas depuis la ville où ce dernier a grandi. C'est le départ de «Into the Wheel», saison 1, du nom de leur expédition. Destination Le Havre, la ville dont est originaire Estelle... en passant par Istanbul, le Sichuan, le Lac Baïkal et Saint-Petersbourg ! Un périple qui est aussi leur voyage de noces. Tout a commencé quelques années plus tôt : Estelle, en stage infirmier au Bénin, prend goût aux voyages. Thomas les lance dans un périple en vélo entre Bordeaux et Noirmoutier. Parmi toutes les façons de voyager qu'ils ont testées (auto-stop, trek...) celle-ci est leur préférée. Et puis il y a cette expérience du réseau Warm Showers (NDLR : un système d'échange gratuit d'hébergement entre cyclo-randonneurs) et leur rencontre avec Bethany et Dave qu'ils accueillent chez eux alors qu'ils font un tour du monde de deux ans.

« Plus tu avances, plus tu vas loin... »

Ajoutez à cela un zeste de ras-le-bol de la vie parisienne... Lorsqu'il est question de se marier, c'est tout naturellement qu'au soir d'une de ces journées urbaines trop chargées, leur vient l'idée d'un grand bouleversement : ils vont quitter Paris et leur mariage sera le point de départ d'un voyage à vélo. Pas simple, au début, pour ces non sportifs (un peu de danse pour Estelle, un peu de vélo pour se rendre au bureau pour Thomas) de se projeter dans les kilomètres que représente un itinéraire pareil. Partiront-ils six mois, un an ? Finalement, l'envie et l'urgence d'un gros break l'emporte : ce sera 6 mois et, puisqu'il faut battre le fer tant qu'il est chaud, ils partiront six mois plus tôt que prévu. Reste à s'organiser : il ne reste que quatre mois pour préparer un mariage, un tour du monde et un déménagement... L'aventure commence : cap sur Istanbul qu'ils avaient envie de visiter depuis longtemps et que de nombreux «cyclos» leur ont recommandé. La première se-

maine a encore des allures de vacances prolongées alors qu'ils roulent en France accompagnés par des amis. Mais, au bout d'un mois et demi, les choses se corsent. L'Albanie est un premier contact avec un pays au niveau de vie très différent, où ils vivent leurs premières expériences déroutantes. Suivent des petits soucis de santé, les premières températures négatives (en Grèce !), bref ces petites galères qui mettent les voyageurs à l'épreuve... « On verra bien », s'étaient-ils dit. Istanbul était leur premier objectif, si jamais l'expérience se révélait trop loin de leurs attentes, il était convenu de faire demi-tour ou d'y prendre le premier vol pour la France. Rouler, trouver un hébergement, de quoi se nourrir... Les kilomètres s'enchaînent et ils apprennent à apprécier ce nouveau quotidien, cette nouvelle routine. Les rencontres n'y sont pas pour rien. Comme cette famille de « cyclos » avec deux enfants, rencontrée quelques jours avant Istanbul et qui part pour onze mois sans aucune expérience de l'itinérance. Ou cette soirée mémorable à la frontière turque où, après consultation du site Warm Showers, ils se présentent à huit, accompagnés de leurs nouveaux amis, chez des étudiants en colocation. Arrivés à Istanbul, les comptes sont vite faits : les rencontres, les plaisirs



▲ **DANS UN TEMPLE BOUDDHISTE.** Le Laos, une des belles expériences du voyage.

du voyage, la fierté de « l'avoir fait » l'emportent largement sur les petits désagréments.

HIVER

Un coup d'avion et les voilà à Bangkok. C'est la saison 2 de Into the Wheel qui commence. Un nouveau saut dans l'inconnu, en plein cœur de l'Asie. Finalement, s'ils avaient soigneusement préparé la première partie de leur itinéraire, ce n'est plus le cas à partir d'ici. Les conseils et les rencontres les aident à échauffer leurs plans. Ils ont du temps devant eux et les visas s'obtiennent fa-

cilement dans cette région du monde. Ils décident donc de rejoindre la côte et de la longer jusqu'au Cambodge. Plages, tropiques, chaleur... Après les rigueurs d'un début d'automne en Europe, ces débuts en zone tropicale sont une partie de plaisir... Au Cambodge, l'expérience prend un tour un peu différent : l'histoire récente et le génocide perpétré par les Khmers rouges les frappent. Ils sentent ce traumatisme encore très présent dans les esprits, et lui attribuent la réserve qu'ils perçoivent chez les Cambodgiens. La pauvreté est partout.

▼ **APRÈS LA TRAVERSÉE DU LAC TERKHIIN TSAGAN NUUR (MONGOLIE).** De grandes amplitudes thermiques à affronter.





▲ BIVOUAC AVEC D'AUTRES CYCLOS À 3000 M D'ALTITUDE, QUELQUE PART AU FIN FOND DU SICHUAN.

« À vélo, l'effort physique, la vulnérabilité induite par ce frêle moyen de locomotion provoquent des rencontres fabuleuses. Il n'y a plus de distance, de barrière, de fenêtre »

Ajoutez à cela, une mauvaise rencontre avec un scooter à Phnom-Penh, Estelle blessée au mollet, obligation faite de rester à l'hôtel pendant trois jours... Nous sommes le 7 janvier 2015, et les sinistres nouvelles qui arrivent de France ne les aident pas à écarter les mauvaises impressions qui les envahissent. Mais le voyage, c'est le mouvement, du corps et aussi des humeurs... Après le Cambodge, le Laos est une belle expérience. Puis vient la Chine où ils seront marqués par l'accueil qui leur est fait : les gens sont curieux de rentrer en contact avec eux, ils communiquent par gestes. C'est aussi une étape difficile sur le plan physique. Dans les montagnes du Sichuan, Estelle et Thomas affrontent un à deux cols par jour à des altitudes comprises entre 3 000 et 4 000 mètres. Les organismes souffrent et les jeunes mariés rencontrent là une de ces épreuves qu'on leur avait promises le jour où ils ont échangé leurs alliances. Il faut dire que, si les routes chinoises sont bien faites, ils ne peuvent pas en dire autant des cartes : impossible de savoir si le col dans lequel ils sont engagés fait 5 ou 10 kilomètres ! Après 15 jours de ce régime, ils craquent et prennent

un bus juste avant un dernier col culminant à 4 700 mètres. Direction Chengdu, la capitale du Sichuan, pour faire renouveler leurs visas. C'est le moment d'une pause dans le voyage. Estelle et Thomas laissent leurs vélos de côté et partent à la découverte de la ville chinoise : un monde étonnant où la petite reine a été détrônée par le scooter électrique. L'accès à ces gigantesques métropoles est pourtant assez aisé : « Ils nous a été plus facile de rentrer dans Pékin que dans Istanbul. »

PRINTEMPS

Après ces deux mois passés en Chine, il est temps de reprendre la route. Direction la Mongolie. Une autre étape mémorable qui se distingue par un environnement aussi beau et dépayçant que rude et éprouvant... Amplitudes thermiques (journées à 25°C, nuits à -5°C), tempêtes de sable, pluie, zones semi-désertiques où ils ne traversent pas une ville, pas un village pendant trois jours.... En contrepartie, le sentiment d'être immergé dans une nature sauvage et grandiose. Et puis, après le baptême du feu qu'ont constitué les montagnes de Sichuan, tout leur paraît facile désormais. Ils trouvent

la bonne attitude pour affronter ces nouvelles difficultés entre distance, légèreté et lâcher prise... À l'horizon, un nouvel objectif commence à se profiler : le lac Baïkal, la plus grande étendue d'eau douce au monde. Bien conseillés, ils évitent la rive Ouest où débarquent les touristes en provenance d'Irkoutsk et remontent coté Est. Une rencontre heureuse les attend dans le port de Oust-Bargouzine : coincés, faute de bateau disponible et alors qu'il est difficile de trouver un itinéraire



▲ SUR LA ROUTE À PROXIMITÉ DE BENZILAN DANS LE YUNNAN (CHINE).

Après le baptême du feu qu'ont constitué les montagnes de Sichuan, tout leur paraît plus facile désormais.

qui contourne le lac, ils tombent sur un groupe de voyageurs français qui ont privatisé une embarcation pour traverser. Une rencontre qui leur évite un détour de plus de 400 kilomètres.

ÉTÉ

À Irkoutsk, nouvel intermède dans le voyage à vélo : c'est avec le Transsibérien que les jeunes mariés rejoignent Moscou. Elles sont loin les images exotiques du début du XX^e siècle, mariant cour des miracles et wagon Pullman : c'est dans

un train à l'apparence tout à fait banale qu'ils prennent place. Mais trois jours dans un train, avec les mêmes voisins de sièges ou de couchettes, c'est tout de même une expérience... Une parenthèse de calme où une vie, comme ralentie, se met en place. Après 24 heures d'arrêt à Moscou, cap sur Saint-Petersbourg où Estelle et Thomas arrivent le 21 juin, juste pour les Nuits Blanches, cette période de l'année où les jours s'étirent jusqu'à ne presque plus laisser de place à la nuit. ●●●



◀ **L'ITINÉRAIRE DE ESTELLE ET THOMAS.**
Quatre tronçons qui sont autant de saisons.

Un an après, le passage de la frontière française est un moment fort doublé de sensations étranges.

Une ambiance étrange et décalée flotte sur la ville. Estelle et Thomas, comme souvent, visitent avec un *Free Walking Tour*, visite guidée en anglais, généralement organisée par un étudiant via Facebook. Une garantie d'authenticité selon eux.

Il est temps de remonter en selle. Déjà le voyage prend le goût du retour. Républiques baltes, Pologne... Les côtes de la Mer du Nord défilent sous leurs roues. Tout ce plat se révèle déroutant pour eux qui sont désormais habitués au relief. Ils retrouvent la montagne avec le Tyrol autrichien et les Alpes. L'effort physique leur avait manqué ! Un dernier baroud d'honneur avant de passer la frontière et d'amorcer la dernière étape du retour. Un an après, le passage de la frontière française est un moment fort, doublé de sensations étranges : entendre parler français partout autour de soi, comme c'est bizarre ! Encore trois semaines à rouler, à répondre aux invitations des uns et des autres, et puis, comme il faut bien que l'aventure ait une fin, Le Havre, la ville d'Estelle, sera le terminus promis. 10 octobre 2015 : un autre décor, mais les mêmes visages accueillants et familiers les attendaient pour saluer leur retour : welcome back « into the wheel » !

REPARTIRONT-ILS ?

Devenus depuis parents d'une petite Alice, ils n'ont pas eu beaucoup d'hésitation : ils repartiront dès cet été sur les routes de Bretagne, avec une carriole en remorque. Mais ça n'est que pour le court terme... Car, et c'est un conseil de « cyclo » qui leur avait été donné sur le chemin du retour, pour mieux revenir à la vie normale, rien de tel que de faire des projets. Et les leurs sont ambitieux : avant dix ans, ils se voient repartir plusieurs mois en famille, pourquoi pas en Amérique du Sud...

Récit recueilli par Pierre Sahuc

www.intothewheel.com

◀ **DANS LES GORGES DU SAUT DU TIGRE, AU YUNNAN (CHINE).** Des étapes éprouvantes.

QUI SONT-ILS ?



Estelle Dalmayrac

Estelle est âgée de 29 ans au départ du voyage. Elle est infirmière en service de cancérologie. De nature curieuse et énergique, c'est d'elle que vient l'idée d'un voyage de noces à vélo... qu'elle ne pensait pas si long.



Thomas Dalmayrac

Thomas a fêté ses 30 ans au milieu du Laos. Il est ingénieur en informatique chez PSA Peugeot Citroën avant le départ. C'est son envie de changer de job qui a été le déclic. Au retour, travailler dans une structure à taille plus humaine est une priorité. Photographe amateur et passionné.

LEURS CONSEILS

SE DOCUMENTER

«Appartenir à la communauté Warm Showers était un plus pour trouver des hébergements et faire des rencontres. Les blogs et autres sites de voyage ont également été une source d'informations importantes pour nous convaincre que les voyageurs à vélo n'étaient pas forcément des aventuriers hors normes. »

DORMIR

« Au final, deux tiers de nuits ont été passées sous la tente. Le Warm Showers nous permettait de faire 1 ou 2 jours de pause, de nous reposer, de faire des lessives... »

KILOMÈTRAGE QUOTIDIEN

« Entre 60 et 80 kilomètres par jour. Nous nous étions fixé 1000 kilomètres par mois au départ (et nous les avons souvent dépassés), tout en nous disant que, si nous étions fatigués, nous nous arrêtons. Nous n'avons jamais forcé... »

TEMPS DE PRÉPARATION

« Environ 6 mois. Le matériel nous a demandé pas mal de temps de recherches (nous étions très pointilleux sur le poids). D'un point de vue médical, nous avons été assez vigilants (Estelle est infirmière!), pour les vaccins surtout, la constitution de la trousse à pharmacie, etc. »



▼ SUR LE CHEMIN DU RETOUR À ST-PETERSBOURG

S'HABILLER

Pantalon étanche Quechua «Très peu respirant, mais assez solide et pratique : en plus de protéger de la pluie, il permet de s'asseoir par terre sans se salir. Utilisé également en sur-pantalon pour avoir chaud pendant les froides soirées de bivouac. »

Polaire technique Mammüt « Super tenue dans le temps, très confortable ; à la fois fine et chaude. On adore et on recommande ! »



Sandales ouvertes waterproof Keen

« Le bonheur des cyclos ! Nous n'étions pas convaincus de l'achat au départ, mais nous ne pouvons que les recommander aujourd'hui. Très solides, confortables et utiles. Nous les gardions même les jours de pluie : ça sèche beaucoup mieux que des chaussures fermées. »

MANGER

Popote système Quick 2 MSR «Très agréable pour cuisiner, très pratique. Peut-être que nous aurions dû prendre une poêle en plus, car le fond a fini par s'abimer avec les patates sautées...»

Cafetière italienne en plastique Bodum

« Trop bien pour faire du bon café ! Au bout d'un an d'utilisation intensive, il commence à y avoir un peu de marc au fond des tasses car le joint n'est plus très efficace. Sinon, top ! »

Sachets zip pour les condiments « Pour agréementer les repas : épices, herbes, oignons, échalotes, ail... Le bonheur de la cuisine sur la route. »

TENTE & MATELAS

MSR Mutha Hubba « Vraiment légère et facile à monter, très résistante au vent, étanche, autoportante : ça nous a été très utile plus d'une fois, des entrées des deux côtés : très agréable quand on est deux. Seul point faible, le dessous est un peu fragile »

Matelas Therm-a-rest Prolite « Leur finesse peut sembler inquiétante mais ils isolent très bien du froid et sont confortables. En cas de trou : rustine de vélo, technique testée et approuvée ! »

VÉLOS

Surly Long Haul « Un bonheur. On le conseille à tous les tourdumondistes même si c'est un gros investissement si vous l'achetez neuf. »

Sacoche Vaude à l'avant et sur le guidon, **Ortlieb** à l'arrière : « Solides, pratiques. »

ENTRETIEN

« Le temps est la seule chose qui importe dans la vie »

Entre Arctique et Antarctique, entre mer et montagne, entre voyage et écriture, Isabelle Autissier, curieuse et résolue, se plonge corps et biens dans la nature pour mieux la connaître et mieux la défendre. Rencontre avec une suractive qui cherche à profiter du temps qui passe.

Café de la Paix, en plein centre de La Rochelle, une brasserie à la décoration traditionnelle un peu chargée mais fonctionnelle, immuable et, en fin de compte, pas si désagréable. C'est Isabelle qui a choisi le lieu de notre rencontre, entre deux obligations d'un emploi du temps qu'on devine plus que chargé. En cette fin d'après-midi ensoleillée, il y a dans l'air un goût de printemps qui donne des envies de voyage.

Vous avez mené plusieurs projets en liaison avec la montagne en Antarctique et au Groenland. Quel est votre rapport avec cet environnement qui est très éloigné de celui des marins ?
Nul d'un point de vue sportif. Je suis très mauvaise skieuse et je ne sais pas grimper. Mais j'ai aimé accompagner de grosses expéditions avec des alpinistes, toujours avec Lionel Daudet comme chef de cordée. Il y a beaucoup de passerelles entre la mer et la montagne, beaucoup de choses qui nous rapprochent. Je suis admiratrice de ces gens-là et c'est réciproque je pense. En Géorgie du Sud, à proximité de l'Antarctique, j'étais là pour m'occuper de mon bateau. Pas de port, pas de ponton... Je n'ai pratiquement pas quitté le bord. Une fois, j'ai pu partir 36 heures pour participer à un raid à skis et rejoindre les alpinistes qui étaient dans une cabane. À deux ou trois autres occasions, je suis allée à terre quelques heures au plus. Je ne peux pas laisser le bateau plus longtemps... Mais je ne suis pas frustrée : j'ai beaucoup de plaisir avec mon bateau.

Les parois ne sont donc pas faites pour vous. Et la randonnée ?
Cet été, au Groenland, lorsque les alpinistes ont terminé leur projet, nous avons fait des randonnées de deux ou trois jours, et j'ai beaucoup aimé. En France, j'ai de

beaux souvenirs de balades en Andorre. J'aime ce moment où, quand je change de versant, je découvre tout autre chose.

Vos expéditions polaires demandent-elles une préparation physique importante ?
Nettement moins que lorsque j'étais en course. Il y a une énorme différence entre naviguer vite et naviguer tout court. Ce sont deux univers différents. Aujourd'hui, j'ai un bateau de croisière, facile à manœuvrer, et rien ne me presse : lorsque ça va mal, je ne suis pas obligée de m'acharner, je peux prendre mon temps... Bien sûr, il faut être en forme physiquement et en bonne santé car on est loin de tout, mais c'est très différent de la préparation à la course.

« Je n'aime pas trop le mot défi : on ne défie pas la nature, on doit la comprendre »

Que pratiquez-vous comme activités sportives ?
Je n'ai pas beaucoup de temps. Si j'enlève les moments où je suis devant l'ordinateur, en conférence, dans le train ou en réunion, c'est-à-dire douze heures par jour environ, il ne me reste rien ! Je fais du vélo, je me balade autour de La Rochelle... Je possède un grand jardin partagé, c'est aussi une bonne activité physique !

Les régions polaires vous passionnent. Qu'est-ce qui vous y attire ?
La première raison est très prosaïque : je ne supporte pas la chaleur. Au-delà de 20-25°, je ne me sens pas bien. En revanche, à 0° tout va bien. Ensuite je

trouve que ce sont des régions somptueuses, moins fréquentées que le reste du monde. La nature y est plus authentique, même si elle est malheureusement là aussi impactée par les hommes. Pour un marin, cette région est particulièrement intéressante et stimulante car tout y est plus compliqué qu'ailleurs : il y a du vent, de la glace, des cailloux, des cartes qui sont fausses... Cela demande de regarder, de comprendre, de s'intéresser, de vivre dans le présent, en mer, avec son bateau. Aux Antilles par exemple, je peux facilement mettre le pilote automatique et prendre un bouquin. Dans les régions polaires, le bateau m'occupe à plein temps.

Y a-t-il une dimension de défi dans ces expéditions ?
Je n'aime pas trop le mot défi : on ne défie pas la nature. Je parlerai plus d'un intérêt stimulant : j'en apprend plus, je dois essayer de comprendre comment m'adapter, comment réagir... On doit comprendre cette nature hostile.

Antarctique, Arctique : vous avez une préférence ?
Ce sont deux univers très différents. L'un est un continent, l'autre une mer. L'un est relativement bien protégé de l'action humaine, tandis que l'autre - l'Arctique - est très malade. Même la glace y est différente ! Quand on navigue on sent la différence, les icebergs ne sont pas tous formés de la même manière ; certains sont des restes de mer congelée, d'autres sont de la glace de terre qui a fini par tomber dans l'eau : cela fait une différence lorsqu'on est sur l'eau, la navigation n'est pas la même.

Dans quelles conditions cet univers peut-il être accessible au commun des mortels ?
Cela nécessite d'abord d'y aller ●●●



Isabelle
AUTISSIER



▲ À TERRE. « Je ne supporte pas la chaleur. »

sur de très bons bateaux, en aluminium ou en acier, surtout pour l’Antarctique. Il est important d’être avec des marins aguerris, capables de réagir. Ce n’est pas un endroit accessible aux débutants. La route en elle-même pour se rendre en Antarctique, par exemple, est dangereuse. Il faut passer par le détroit de Drake où la mer peut être très mauvaise. Barrer avec 50 nœuds de vent, ça s’apprend. Mais il y a aussi des voiliers qui s’y rendent et sur lesquels on peut embarquer.

Que pensez-vous des croisières qui se développent dans ces régions ?
Notre planète est notre bien commun, et je suis pour la découverte de ce bien commun. Les gens sont curieux d’aller voir, de comprendre... Le problème de ces *cruiseships* est que leur passage a des conséquences néfastes pour la faune et la flore. Ils amènent beaucoup de monde d’un seul coup. Sans précautions, cela peut impacter considérablement la faune. Aujourd’hui, ils font ce qu’ils peuvent pour montrer qu’ils sont responsables : ils fixent des quotas de voyageurs à débarquer, une distance à respecter pour observer les manchots, imposent de récupérer ses eaux grises et ses eaux noires (eaux usées d’un bateau, NDLR), la désinfection avant d’aller à terre ainsi qu’au retour... Aujourd’hui, 30 000 à 40 000 personnes s’y rendent chaque année. À mon sens, il faut fixer une limite à ce nombre.

Ces régions doivent-elle devenir des sanctuaires ?
Je ne pense pas. Dans ces zones, certains endroits doivent être complètement préservés, même parfois temporairement,

pour des raisons biologiques, comme lorsque certains animaux nichent et ne doivent pas être dérangés. Mais, à part ces quelques endroits, je ne suis pas pour mettre sous cloche la nature. Il y a des animaux qui peuvent avoir une certaine familiarité avec les hommes. Il est tout à fait possible de les observer sans les déranger, à condition de respecter leur environnement.

Avez-vous collaboré avec des scientifiques dans le cadre de vos expéditions ?
Un peu, je n’ai pas la place de disposer d’appareillages, mais on peut faire de la biologie. J’ai fait des prélèvements de plancton pour le CNRS. Je suis moi-même scientifique, ingénieure agronome, et c’est un métier que j’aurais pu faire.

Trouvez-vous que la mer a changé depuis que vous naviguez ?
On ne mesure pas tous les dégâts que l’on fait. La pêche aujourd’hui, c’est souvent comme abattre les pommiers pour cueillir des pommes. Si on en était conscient, on ferait autrement. C’est pareil pour le réchauffement climatique : la température de l’océan a monté d’environ 0,8°C, ce qui est considérable en termes biologiques ou de courantologie. Mais lorsque vous naviguez, ça ne se voit pas. Pareil pour le plastique : le microplastique (dégradation du plastique en morceaux très fins, NDLR) est incorporé par le plancton et donc par les animaux. Il met près de mille ans à se dégrader. En 80 ans, on a tout abîmé, partout. Bien sûr, quand vous vous promenez sur les plages, vous retrouvez des déchets plastiques apportés par les courants. Mais le vrai danger, le microplastique, vous ne le voyez pas.

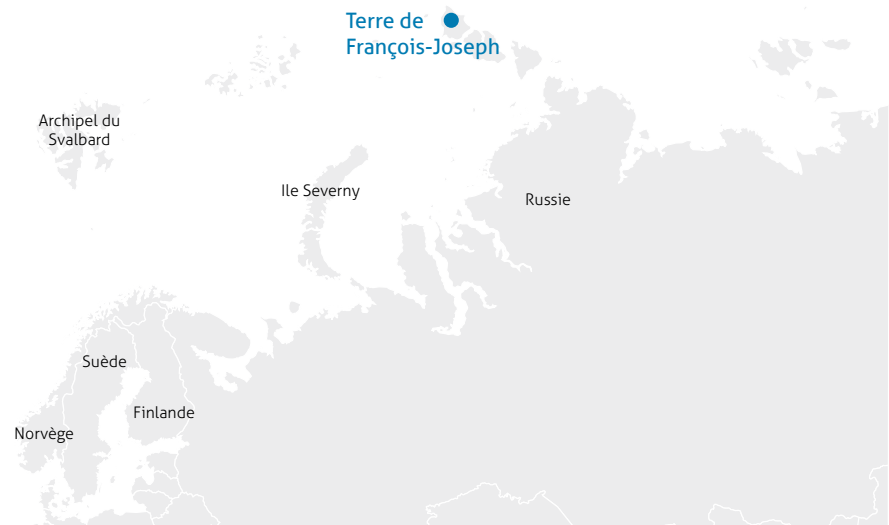
▼ PAUSE MUSICALE SUR LE PONT DE ADA 2. « Être là où il faut, quand il faut. »



Y’a-t-il encore des endroits où vous rêvez d’aller ?
Je déteste les acquis, dans tous les domaines, et je déteste faire trop de choses à toute vitesse. Quand je me rends dans un endroit - en dehors des moments où j’ai fait de la course - j’aime y rester suffisamment longtemps, sans beaucoup bouger. Le temps est pour moi la seule chose qui importe dans la vie, que l’on peut donner aux gens ou aux lieux qu’on aime. Le reste a peu de valeur... L’été dernier par exemple, j’étais dans le Sud-Ouest du Groenland. Nous sommes restés deux mois dans un endroit qui faisait 250 kilomètres de côté, donc relativement petit. On est allé partout, on a pu tout explorer en détails... On est allé se promener, pêcher la morue, rencontrer les gens... On a pris du temps. Comme je vais dans des endroits restreints et que j’y reste longtemps, il me reste encore beaucoup d’autres lieux à explorer.

Un projet de voyage en particulier ?
L’été prochain, j’espère pouvoir aller en Terre de François-Joseph, un archipel russe au Nord-Est du Spitzberg, très peu visité encore. C’est un immense archipel, fait de collines et de petites falaises côtières, avec beaucoup d’animaux. Je compte y rester environ deux mois.

Comment financez-vous vos expéditions ?
Soit ce sont nos fonds propres, cela garantit notre liberté. Soit nous faisons appel aux sponsors, comme l’année dernière avec la SNEF (entreprise française du secteur de l’énergie, NDLR). Nous demandons aussi une participation à toutes les personnes embarquées, pour la caisse du bord. Le reste, je l’assume car c’est mon bateau, ma liberté.



▲ PROCHAIN OBJECTIF : LA TERRE DE FRANÇOIS-JOSEPH. 191 îles, 0 habitant.

Quelles ont été vos plus belles émotions, vos plus beaux souvenirs ?
Il y en a tellement ! Il y a beaucoup de moments où il y a de vraies harmonies : on est là où il faut quand il faut, et on est comme il faut. Cela peut être en bateau sur une mer extraordinairement calme avec les albatros posés autour de nous, pendant une tempête ou encore au mouillage dans des petites criques complètement perdues. Mais c’est aussi un moment convivial autour d’un verre avec des scientifiques ou des locaux dans des villages perdus. Ce sont des moments où je me sens bien.

Votre dernier roman, *Soudain, seuls* a beaucoup plu mais aussi beaucoup surpris par sa noirceur...
Ce livre fait référence à la Géorgie du Sud, même si cela n’est pas explicite. La situation est terrible dans ce livre. Bien sûr, je ne l’ai pas vécu, mais lorsqu’on est en mer dans ces coins-là, on ne peut pas s’empêcher de penser à ce qui arriverait dans ce type de situation. Dans ce livre, j’avais envie de parler de notre méconnaissance profonde, aujourd’hui, de la nature. Les protagonistes de mon roman - des jeunes - n’ont absolument aucune idée de ce qu’est la survie : ils ne savent pas tuer une bête... Nos modes de vie nous ont éloignés de ce qu’est réellement la nature. Alors que nos arrière-grands-parents savaient se débrouiller, survivre. Nous avons perdu ce contact direct avec la nature.

Qu’est-ce qui vous a amené à écrire ?
J’ai toujours beaucoup lu. La littérature tient une place importante dans ma vie. J’ai commencé par écrire des articles commandés par des journaux. Naturel-

lement ensuite je suis venue aux livres-témoignages où je raconte mes histoires. Cela m’a intéressée, et j’ai poursuivi avec un roman historique sur les Kerguelen. Et comme j’aime aller sur des territoires que je connais moins, je suis arrivée petit à petit au roman.

« Nos arrière grands-parents savaient comment survivre. Nous avons perdu ce contact direct avec la nature »

Quand écrivez-vous ?
Pas en mer en tous cas ! Lorsque je suis en expédition, je suis complètement à ce que je fais : mon voyage, mon bateau. Il est important de savoir se déconnecter du reste, et être présent à ce que l’on fait. Je prends peu de notes. Je trouve dommage d’être déjà dans le « raconté » avant d’être dans le « faire ». Et puis écrire un roman me demande beaucoup de concentration et de disponibilité, je ne peux pas le faire quand je voyage.

Quelles sont vos références en matière d’écrivains voyageurs ?
Moitessier, l’histoire du *Damien*... Des livres avec de vraies qualités littéraires. Plus généralement, j’apprécie tous les écrivains voyageurs des XVIII^e - XIX^e siècles. J’aime leur détachement, leur façon très scientifique de parler des choses, de ne pas se donner de l’importance en tant qu’écrivain et explorateur. Cela nécessite de lire entre les lignes. J’aime cette pudeur, cette humi-

lité. Shackleton, Charcot, Bougainville, Kerguelen, Guerneray.... Le quart de ce qu’ils font aujourd’hui serait un exploit extraordinaire dont tous les médias parleraient ! Eux le font de manière tellement naturelle et humble... Cela me touche beaucoup. Coté contemporains, j’aime les récits de Lionel Daudet.

Avez-vous d’autres projets ?
Un projet à la fois, un voyage par an ! Le reste du temps, je fais d’autres choses. L’un de mes plus gros engagements c’est la présidence de WWF France : nous travaillons sur un important projet de *crowd acting*, en collaboration avec des acteurs publics et privés. Il s’agit d’une application numérique pour inciter chacun à faire les choses autrement, à baisser son empreinte écologique à travers tous les aspects de la vie : la nourriture, les modes de déplacement, les modes de vie... On veut toucher tout le monde de manière très concrète et interactive. L’idée est de donner des pistes aux gens, très nombreux, qui nous disent : mais qu’est-ce qu’on peut faire ?

Avez-vous un conseil à donner à nos lecteurs ?
Donner du temps, passer du temps, prendre le temps. Vous allez comprendre, vivre, expérimenter des choses que vous ne verrez ou ne comprendrez pas si vous passez trop vite. Pas besoin d’aller loin et de faire de grands trajets pour vivre de belles expériences. Cela vaut autant pour les humains que pour la nature ! ■

Propos recueillis par Pierre Sahuac

BIO EXPRESS

- 1956 Naissance à Paris
- 1978 Diplôme d’ingénieure agronome
- 1984 Professeure à l’École maritime et aquacole de La Rochelle
- 1987 3^e de la mini-transat
- 1991 Première femme à faire un tour du monde en solitaire en course
- 1997 Participation au Vendée Globe sur PRB. Mise hors course suite à une avarie mais boucle le parcours
- 1999 Fin des courses en solitaire suite à un chavirage pendant la course Around Alone
- 2006 Voyage en Antarctique avec l’écrivain Erik Orsenna, publication de *Salut au Grand Sud*
- 2009 Premier roman, *Seule la mer s’en souviendra* Présidente du WWF France

SUIVEZ LE GUIDE

Fleur Fouque, guide pédagogue

Fleur, 30 ans, est l’une des cinq femmes parmi les 200 professionnels qui composent la Compagnie des guides des Chamonix. Elle n’a pourtant pas toujours suivi la voie, toute tracée pour elle, des métiers de la montagne. Itinéraire.

Un père guide de haute montagne et pilote d’hélicoptère, une mère accompagnatrice en montagne et monitrice de ski, une enfance et une jeunesse passées à Chamonix, la Mecque de la haute-montagne... Le destin de Fleur Fouque semblait tout tracé : forcément attaché à la montagne. Baignée dans cette atmosphère de refuges, de grimpe et de cordées, elle a toujours beaucoup pratiqué les sports de plein air : randonnée, VTT, escalade, ski... Pourtant, quand on l’interroge, Fleur Fouque explique qu’elle ne s’est jamais sentie poussée vers la haute montagne. Ce n’est qu’à l’adolescence qu’elle a véri-

▼ **DANS LES FALAISES DE ZION (ÉTATS-UNIS).**
De « bon second » à première de cordée.



tablement commencé à s’intéresser à cet univers de manière plus exclusive et à pratiquer ses premières grandes voies avec des amis. Elle aurait d’ailleurs pu suivre une toute autre trajectoire car, au moment de son entrée à l’université, c’est dans l’enseignement qu’elle voyait se dérouler son avenir professionnel. Avec le concours de professeur des écoles dans la poche en 2010, elle pratique ce métier durant trois ans en école primaire, à Amancy puis Argentières. Le grain de sable, c’est son ami de l’époque qui prépare le concours probatoire nécessaire pour être accepté en formation de guide de haute montagne. Pour cela, il doit réaliser sa « liste de courses » : une cinquantaine de sorties en montagne de profils très variés mais toutes exigeantes. Fleur l’accompagne souvent et acquiert dans ses pas un solide niveau technique et physique. Un premier jalon sur le parcours qui la mènera sur les plus hauts sommets. En 2006, à 20 ans à peine, elle avait déjà franchi un grand pas en étant admise au sein de la FFME. La Fédération Française de Montagne et d’Escalade crée à l’époque et pour la première fois une équipe nationale d’alpinisme féminine. Grâce à cet engagement, Fleur acquiert une véritable autonomie : ses premières expériences avaient fait d’elle un « bon second », capable de suivre partout. Mais son passage en équipe nationale lui permet de véritablement mener une cordée. Et de voyager... En 2008, elle participe ainsi à sa première grande expédition dans l’Himalaya, au Pakistan. Par la suite, elle ira également au Pérou, au Canada, aux Etats-Unis et à nouveau dans l’Himalaya, au Népal, où elle participera peu après le tremblement de terre à une expédition qui atteindra le sommet de l’Ama Dablam (6 856 mètres). L’enseignement mis entre parenthèses, Fleur Fouque est maintenant aspirant-

guide de haute montagne, membre de la compagnie des guides de Chamonix. Elle n’a pas pour autant renoncé à être pédagogue : son expérience d’enseignante, dit-elle, lui sert tous les jours : « C’est peut-être ma façon de voir le métier, mais la pédagogie et l’apprentissage sont vraiment importants. Sur la technique, l’utilisation du matériel... De toutes façons, si le client veut évoluer dans sa pratique, il a besoin d’apprendre, de progresser. Et c’est bénéfique pour tout le monde : en tant que guide, je suis plus en confiance avec un client dont je sais qu’il peut gérer certaines situations difficiles. »

Au bureau des guides, les clients ont tendance à la prendre... pour une secrétaire.

Si, pour certains, guide de haute montagne reste un métier d’homme, Fleur Fouque dit ne jamais avoir eu à subir de remarques négatives. Plutôt des réactions de surprise. Comme, au bureau de guides, c’est bien souvent par téléphone que se font les premiers contacts avec les clients, ces derniers ont souvent tendance à la prendre pour une secrétaire... Il arrive aussi qu’un client s’inquiète de sa capacité à le retenir en cas de problème. « Alors, je lui montre ! Et s’il pèse 50 kilos de plus que moi, je mets un peu plus d’assurance... » Et Fleur ne plaisante pas avec la sécurité. Comme lors de cette ascension du Cervin, par la voie normale, où survient une importante chute de pierres. Par réflexe, elle se jette sur son client, un grand costaud canadien. « Il a beaucoup ri, nous confie-t-elle. L’avantage, c’est qu’il en a complètement oublié l’incident et le reste de la course s’est super bien passé ». ■

Pierre Sahuuc



▲ **AU SOMMET DE L’AMA DABLAN.** « L’Himalaya, j’y retournerai. »

SON MATÉRIEL



■ **Casque Petzl Meteor.** « J’essaie d’avoir ce qu’il y a de mieux, notamment en privilégiant la légèreté. Petzl pour le matériel technique (casque, broche...). Mais les seuls objets qui ne quittent pas mon fond de sac, sont ma pharmacie, ma VHF, ma carte et ma boussole ».



■ **Sac Blue Ice Warthog.** Conçu pour les courses à la journée en collaboration avec des guides, le sac Blue Ice Warthog est réputé pour sa solidité et son caractère minimaliste : une poche dans le rabat pour les effets personnels, une ceinture amovible...

BIO EXPRESS

- 1986** Naissance à Chamonix
- 2006** Première sélection en équipe de France féminine de montagne
- 2010** Concours des écoles. Enseignante jusqu’en 2013
- 2014** Brevet d’aspirant-guide
- 2017** Fin du cursus de guide

SES « SPOTS » PRÉFÉRÉS



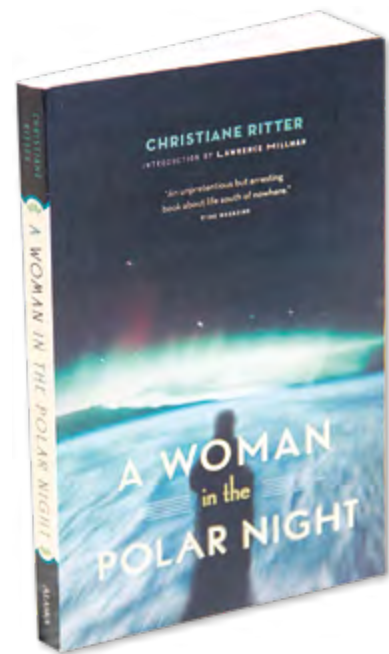
- « J’adore la randonnée à ski l’hiver. En été, les courses d’arêtes rocheuses, les courses d’escalade. En fait, j’aime bien que ce soit différent, varier les plaisirs et les endroits comme les **calanques**, pour ne pas me lasser. »
- **Le Pakistan.** « Je n’y suis allé qu’une fois mais j’y retournerais bien ».
 - **Le Népal et l’Himalaya.** « Je sais que j’y retournerai toute ma vie, que ce soit pour de la haute montagne ou pour des treks ».
 - **Le Pérou.** « C’est une ambiance différente. J’y aime bien le style de vie ».
 - **Les Alpes.** « En Suisse, en Italie ou en France, ces montagnes restent toujours extraordinaires ».

BOUQUIN

« Apporte du dentifrice pour deux personnes et pour une année »

Comment la vie de Christiane Ritter a basculé lorsqu'elle a ouvert une lettre de son mari, postée depuis le Spitzberg. Invitation à l'aventure.

1934. Christiane Ritter est une mère de famille posée, d'un milieu autrichien aisé, dont le mari, dérangé par l'appel du Nord, est parti au Spitzberg trois ans auparavant. Hermann Ritter n'a de cesse que sa femme le rejoigne, jusqu'ici sans résultat. Un beau jour, Christiane ouvre une dernière lettre de son mari. Le lendemain, elle avait pris son billet pour le Grand Nord. Hermann Ritter écrit :



A Woman in the Polar Night
de Christiane Ritter
En anglais. Edition Greystone Books
215 pages, 35 €, 13 € sur Kindle

« J'espère que cette fois tu tiendras ta promesse de monter au Spitzberg. J'ai loué pour l'hiver prochain une cabane sur la côte Nord. Il paraît qu'elle est confortable et solidement construite. Tu ne souffriras pas trop de la solitude, car nous avons un voisin, un vieux chasseur suédois qui habite près du vieux cap Ouest, à quelques 90 kilomètres. Nous lui ferons une visite vers la fin du printemps, lorsque le soleil sera revenu, mais que la mer et les fjords seront encore pris par les glaces.

N'emporte rien en dehors de tes chaussures de montagne. Quant aux skis et à l'équipement, il y a sur place tout ce qu'il faut : c'est notre prédécesseur dans la cabane qui a eu l'amabilité de nous laisser un tas d'objets utiles. J'ai déjà commandé les provisions dont nous aurons besoin pour notre hivernage ; donc, ne t'en occupe pas.

Surtout pas de bagages, juste ce que tu pourras porter toi-même dans un sac tyrolien. Nous aurons une occasion inespérée d'atteindre facilement notre destination. De la baie de l'Avant, mon camarade Noiss, un des meilleurs chasseurs de l'île, nous fera traverser le fjord des glaces dans sa chaloupe à rames. Puis il nous emmènera avec deux traîneaux attelés de chiens jusqu'à l'autre versant du glacier. Ensuite, nous continuerons seuls à pied, en contournant le Widjefjord. Nous ne risquerons pas de nous égarer, c'est toujours tout droit. Nous serons obligés de traverser trois ou quatre torrents qui descendent de la calotte glacière du plateau central, mais ce n'est pas dangereux du tout. En une quinzaine de jours, si tout va bien, nous aurons atteint notre cabane.

Indique-moi immédiatement le nom et la date de départ de ton bateau. En cours de route, tu recevras par radio de bord mes instructions détaillées quant au lieu de notre rendez-vous.

PS : s'il te reste un peu de place dans ton sac, apporte du dentifrice pour deux personnes et pour une année, ainsi que des aiguilles. »

Une aventure simple et grandiose

« Une femme dans la nuit polaire » («Eine Frau erlebt die Polarnacht» en version originale) a été un grand succès de librairie à sa sortie, en 1938. Le public, déjà fasciné par l'aventure des pôles, s'est passionné pour l'aventure de Christiane Ritter, maîtresse de maison que rien ne préparait à l'inconfort de l'aventure, plongée soudainement dans l'univers impitoyable et magnifique du Grand Nord. Logée pendant un an dans une très modeste cabane sur une grève du Svalbard, Christiane Ritter s'accommodera progressivement mais avec philosophie de la viande de phoque, de la rude compagnie de ses deux compagnons chasseurs, de la nuit perpétuelle et de la présence des ours. Elle saura aussi se passionner pour la splendeur du Grand Nord. Son livre nous fait partager la leçon de vie qu'est l'expérience intime de la nature.

La plume à la fois précise, modeste, souvent drôle, parfois lyrique de Christiane Ritter rend son aventure à la fois touchante et envoûtante. L'édition française de ce témoignage est malheureusement aujourd'hui introuvable. Nous vous proposons de vous procurer l'édition américaine que l'on trouve chez les principales librairies internationales en ligne.

« Une femme dans la nuit polaire » est le seul livre écrit par Christiane Ritter. Son œuvre restera donc comme son aventure : unique.



MAISON SUR LA COTE DU SPITZBERG.
« Une femme dans la nuit polaire »,
une aventure touchante et envoûtante.

© SHUTTERSTOCK

LA BIBLIOTHÈQUE

CHAPITRE 2

IDÉALE

À chaque édition, OutdoorGo! sélectionne le meilleur des livres et films de mer, de montagne, d'aventure ou d'exploration. Éternels chefs d'œuvre ou coups de cœur tout frais.



Haruki Murakami

AUTOPORTRAIT DE L'AUTEUR EN COUREUR DE FOND

COURSE Murakami passe au crible sa vie d'écrivain et de coureur. Deux vies similaires, faites d'efforts, de persévérance, de répétition, de concentration et d'endurance. Les coureurs se retrouveront avec délices dans ce livre et les non coureurs auront certainement envie de chausser leurs baskets pour courir.

Editions 10/18
224 pages, 7,50 €



Stefan Zweig

MAGELLAN

MER Zweig coté biographe avec un récit relativement court mais terriblement brillant de la première des circumnavigations. Contexte politico-économique, psychologie des acteurs, finesse du récit : Zweig nous embarque à bord du Victoria.

Editions Grasset (aussi au Livre de Poche)
268 pages, 9,15 €

104 OUTDOOR GO!



Jean-Christophe Rufin

IMMORTELLE RANDONNÉE

TREK Pèlerin et randonneur de hasard, Jean-Christophe Rufin s'engage sur les 850 kilomètres du Camino del Norte. Il découvre en route le monde des "Jacquets" et les bienfaits métaphysiques de mettre un pied devant l'autre.

Editions Guérin, 2013
258 pages, 12 €
(aussi chez Folio)

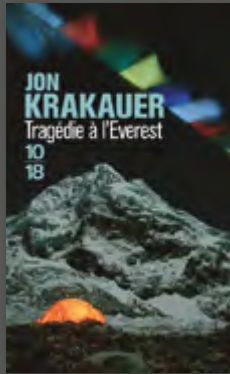


Jean Malaurie

LES DERNIERS ROIS DE THULE

EXPLORATION Derrière cette somme, parfois rébarbative qui marie ethnographie, géologie et grande aventure, une plongée dans l'intimité d'un monde inuit encore authentique que le modernité va plonger, en direct sous les yeux de l'auteur, dans la décadence et le désespoir. Les pages relatant les explorations polaires de Malaurie sont exceptionnelles, ainsi que ses explications détaillées et complètes de la société inuit. À la fin, reste le goût amer d'avoir assisté à l'agonie d'un monde.

Editions Plon, Terre humaine
844 pages, 26 €
(aussi chez Pocket)



Jon Krakauer

TRAGÉDIE À L'EVEREST

MONTAGNE Autopsie d'un désastre : comment est survenu le pire accident qu'ait connu le Toit du monde (8 morts). Un récit clinique et palpitant, une vision sans concession du montagne business.

Editions 10/18
320 pages, 8,10 €

Prochain numéro

OUTDOOR

GO ! n°3

LE 22 JUIN EN KIOSQUE

Et aussi au sommaire

DESTINATIONS



Madagascar, Lofoten, Islande, Baléares, République tchèque...

GUIDE D'ACHAT

Choisir un kayak

MATÉRIEL

Les meilleurs appareils de photo pour l'outdoor

SANTÉ

Pharmacie de voyage : ce qu'il faut emporter

DOSSIER

LES PLUS BELLES RANDONNÉES EN FRANCE

Où marcher cet été ? OutdoorGo ! sélectionne les balades d'un jour (ou un peu plus) qui vont enchanter vos vacances.



MARATHON DU MEDOC

QUAND LA COURSE EST UNE FÊTE

MARATHON DU MÉDOC 2016.
90% des coureurs sont costumés.



▲ LA JOIE DE L'ARRIVÉE.
Un dernier sprint sous les ballons.

▼ LES PREMIERS KILOMÈTRES.
Un parcours dans les vignobles.



▲ AMBIANCE CHÂTEAU.
Déguster avec modération.

◀ MUSIQUE.
Tout le Médoc se mobilise pour assurer la convivialité.

N’y allez pas pour faire un temps mais pour en prendre du bon. Entre dégustations et déguisements, le Médoc se court pour le fun.

Comme tout bon marathon, celui du Médoc commence par la traditionnelle « pasta party ». Sauf que celle-ci se déroule dans les salles du Château Livran, un château du XVII^e siècle qui produit un cru bourgeois. Près de 1 500 convives y sont accueillis pour faire le plein de sucres lents. Le lendemain, le départ est donné à 9h30 mais, avant que les choses sérieuses ne commencent, les concurrents, déguisés à 90%, sont invités à présenter leurs atours. Car au « Médoc », la traditionnelle tenue short – débardeur n’est guère de mise, un thème étant même proposé aux coureurs afin de canaliser leur créativité (pour l’édition 2017 « La musique en 33 tours »). Quant à la course proprement dite, son parcours traverse les domaines de nombreux châteaux (voir ci-contre) ce qui donne lieu à la dégustation (avec modération) de crus classés. Les ravitaillements sont à l’avenant puisqu’on trouvera en différents points du tracé huîtres, jambon, entrecôtes, fromages, ou glaces...

Un week-end sous le signe des plaisirs gustatifs et sportifs, qui ont permis au marathon, créé en 1984, d’acquérir une réputation de convivialité sans égal. La très forte participation de coureurs étrangers en est la preuve. ■

PRATIQUE

Date Juste avant les vendanges (en 2017 : 9 septembre)
Ouverture des inscriptions À partir de début février. 2017 complet.
Nombre de participants 8 500 maximum, nombreux étrangers
3 000 bénévoles, 100 000 spectateurs
Prix du dossard 86 €
Dénivelé + 230 m (2016)
Temps 2016 : vainqueur Hommes 2h25 / vainqueur Femmes 2h57 / dernier Homme : 7h14

www.marathondumedoc.com



42 km au milieu des Grands Crus
(Parcours 2016)

La course circule sur les territoires des appellations Pauillac, St-Julien et St-Estèphe. Elle approche, longe ou traverse de nombreux vignobles prestigieux. Nous avons sélectionné les premiers et seconds crus de la classification officielle des vins de Bordeaux qui date de 1855. Mais de nombreux troisièmes, quatrièmes et cinquièmes crus sont aussi sur le parcours. Les «seconds vins» sont des vins produits par ces grands crus mais issus d’assemblages différents et/ou de vignes plus jeunes mais réalisés par les mêmes équipes. Ils sont plus abordables que leurs aînés et ce sont de toutes façons les seuls que vous risquez de trouver chez votre caviste.

- 1 Premier Grand Cru
- 2 Deuxième Grand Cru

- 1 Château LATOUR
90 ha - Artémis (Groupe Pinault)
2nd vin Les Forts de Latour
- 2 Château PICHON-LONGUEVILLE COMTESSE DE LALANDE
85 ha - Famille Rouzaud
2nd vin La Réserve de la Comtesse
- 3 Château PICHON-LONGUEVILLE
73 ha - Axa Millésimes
2nd vin Les Tourelles de Longueville
- 4 Château LÉOVILLE-POYFERRÉ
80 ha - Famille Cuvelier
2nd vin Pavillon de Léoville Poyferré
- 5 Château LÉOVILLE LAS CASES
98 ha - Famille Delon
2 vin : Le Petit Lion du Marquis de Las Cases
- 6 Château LÉOVILLE-BARTON
47 ha - Famille Barton
2nd vin La Réserve de Léoville Barton
- 7 Château DUCRU-BEAUCAILLOU
75 ha - Famille Borie
2nd vin La Croix de Beaucaillou
- 8 Château GRUAUD-LAROSE
780 ha - Famille Merlaut
2nd vin Sarget de Gruaud Larose
- 9 Château MOUTON-ROTHSCHILD
190 ha - Famille de Rothschild
2nd vin Le Petit mouton
- 10 Château LAFITE-ROTHSCHILD
103 ha - Famille de Rothschild
2nd vin Les Carruades de Lafite
- 11 Château COS-D’ESTOURNEL
91 ha - Michel Reybier
2nd vin Les Pagodes de Co
- 12 Château MONTROSE
95 ha - Famille Bouygues
2nd vin La Dame de Montrose



© GIOVANNI MARIA PIZZATO POUR PEDALEO

▲ DEUX COUREURS DE LA TRANSCONTINENTAL RACE AU PASO DI GIAU.
« On discute, on partage ses impressions. Puis les routes bifurquent et on se sépare. »

VÉLO

Le Vendée Globe du cyclisme traverse toute l'Europe

Retrouver l'esprit des premières éditions du Tour de France. C'est cette idée qui est à l'origine de la Transcontinental Race : 4 000 kilomètres en vélo à travers l'Europe, en autonomie et en liberté. Sylvain Blairon a couru et terminé l'édition 2016. Témoignage.



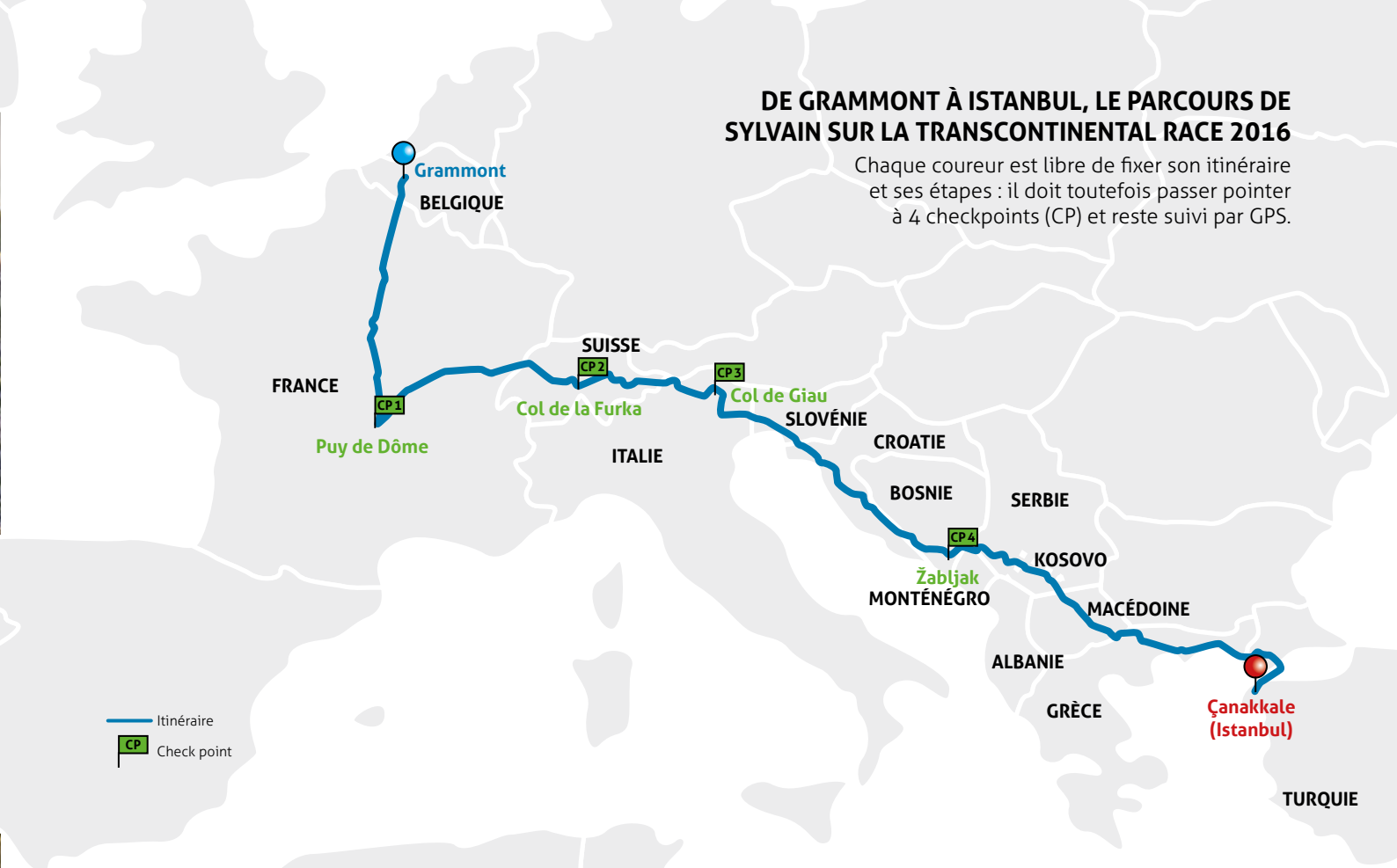
Sylvain Blairon, dossard 223, a fini le parcours en 11 jours et terminé 13° sur 220 participants.

Créée en 2013 par le cycliste anglais Mike Hall, la Transcontinental Race est la plus longue et la plus folle course cycliste en autonomie du continent européen. Tous les ans, depuis un point de départ jusqu'à présent situé en Angleterre ou en Belgique, les coureurs doivent rejoindre... la Turquie. L'itinéraire est libre hormis le passage par quatre checkpoints. Et comme la technique a fait bien des progrès depuis les premiers Tours de France, un GPS est installé sur le vélo de chaque concurrent afin de suivre sa course en temps réel. Sylvain Blairon, 41 ans, ingénieur dans un centre de recherche d'EDF, est un des 138 *finishers* de l'édition 2016. Il raconte.

Pourquoi s'engage-t-on dans une course aussi folle ?
J'aime l'endurance. Je pratique le raid multisport depuis une dizaine d'années. Des raids de ce type, il y en a de différents formats, mais au minimum, cela dure quatre à cinq heures, parfois 24-48 heures. Il y a aussi l'aventure : ne pas savoir où l'on va dormir quand la nuit tombe, décider

LA TRANSCONTINENTAL RACE EN CHIFFRES (2016)

- 216 participants
- 3 800 kilomètres
- 40 000 m de dénivelé positif
- 8 jours, 15 heures Temps du vainqueur



quand se reposer ou pas... Ce sont des choses qui génèrent une intensité dans le quotidien qui sort de l'ordinaire. Et puis, il y a le dépassement de soi : voir de quoi on est capable. Je ne dirais pas qu'il s'agit de se prouver quelque chose mais c'est une sorte de défi : « J'ai déjà fait un ultra-trail, est-ce que je peux aller encore un peu plus loin ?... » Et j'aime profondément le vélo...

D'où vous vient ce goût du deux-roues ?
À vrai dire, j'ai toujours fait du vélo depuis mon enfance. Je n'ai jamais été en club, je partais rouler dans la campagne. Je m'y suis remis plus sérieusement il y a dix ans avec l'approche raid multisport et donc plutôt en VTT. Je suis passé au vélo de route en 2014, suite à une blessure qui m'interdisait le tout-terrain. Progressivement, j'ai allongé les distances : vu que 200 kilomètres, c'était faisable, pourquoi pas 400, 600... De fil en aiguille, j'ai découvert cette course qui est un peu le Vendée Globe du cyclisme.

Quels ont été les moments forts de votre course ?
Ça n'est pas une course du dimanche. Un peu comme le Vendée Globe, on s'engage dans un véritable périple, certes plus court, mais quand même. Le départ était donc un moment fort avec la famille qui était

présente. Se séparer d'eux était difficile car, après, c'était la plongée dans l'inconnu... En même temps, il y avait une espèce d'euphorie : le public était là, on gravissait le mur de Grammont (NDLR : une côte mythique du Tour des Flandres qui compte 10% de pente en moyenne sur un kilomètre avec un passage à 20 %). Ensuite, très vite, la pression est retombée et je me suis retrouvé seul. Sur les 500 premiers kilomètres, j'ai fait un choix d'itinéraire qui n'était pas celui des autres concurrents qui sont passés plus à l'Est. Le passage en Suisse a vraiment marqué une étape avec le début de la course « à l'étranger » : paysages, routes, signalisation... Tout change. C'est allé crescendo jusque dans les Balkans. L'arrivée est aussi un moment très particulier. Cette année, elle était située à Çanakkale, sur le détroit des Dardanelles. Nous sommes donc entrés en Turquie sur la rive occidentale du détroit avant de parcourir les derniers 150 kilomètres et prendre un ferry pour nous rendre dans la ville. On arrivait tous au compte-goutte avec des horaires étalés sur toute la journée. Mais comme nous sommes suivis par GPS, il y avait toujours quelqu'un pour nous accueillir. Moi, je suis arrivé à huit heures du matin et j'ai eu de la chance : les organisateurs étaient là. Je garde de ce moment un sentiment mêlé de joie et de tristesse : j'ar-

rive dans une banlieue un peu quelconque, je reconnais le bâtiment, puis des gens s'approchent, je comprends qu'ils font partie de l'organisation. Et... c'est fini ! Un grand soulagement et, en même temps, c'est très brutal. Il faut dire que j'avais décidé de forcer un peu sur la fin et je venais de faire 600 kilomètres d'un coup : j'étais épuisé.

La Transcontinental Race possède cette particularité qu'il n'y a pas d'itinéraire imposé. Il est toutefois recommandé de soigneusement préparer son parcours à l'avance. Est-ce déterminant pour bien se classer ?
Partir sans avoir préparé son topo route serait très problématique mais je pense que, si c'est un élément important, ce n'est pas déterminant. Par exemple, Kristof Allegaert, le vainqueur de l'année dernière, avait sûrement préparé un bon itinéraire mais il est tellement impressionnant qu'il aurait quand même gagné en suivant un parcours moins optimisé. Personnellement, j'y ai passé beaucoup de temps et, pourtant, au final, je n'étais pas vraiment satisfait : je me suis trompé sur des choix, j'ai dû réévaluer ma navigation pendant la course alors que je pensais suivre ma trace GPS du début à la fin. Il faut dire que la cartographie du Kosovo est loin d'être aussi bonne que celle de la France... ●●●

Combien de temps prend la préparation ?
Qu'avez-vous emporté ?

Cela m'a pris deux ans. J'ai découvert la course en 2013. L'année suivante, j'ai commencé à y penser sérieusement. Je me suis alors offert un vélo « longue distance ». Puis j'ai commencé à en envisager tous les aspects techniques de la course comme trouver la bonne position sur le vélo. Ce point est très important car, sur ces distances, il y a ce que l'on appelle en physique des « phénomènes non linéaires » : tu peux faire 200 kilomètres, si tu es un cycliste normal avec un peu d'entraînement, tu vas y arriver. Au-delà de 250, en revanche, des phénomènes apparaissent liés à la longueur de l'effort : mal de dos, mal aux mains, aux tendons d'achille, aux genoux... Ces maux sont rédhibitoires car ils peuvent facilement te conduire à l'abandon. Pour les éviter, la seule solution est une position parfaite. J'ai d'abord essayé de la trouver tout seul mais comme je n'y arrivais pas, j'ai fini par faire appel à un ancien triathlète, Franky Batelier. Il a bien compris la longue distance et ce que je voulais faire. Au final, je n'ai pas eu de souci.

À qui s'adresse cette course ?
Si l'on est un modeste cyclo sportif du dimanche, peut-on raisonnablement espérer s'aligner au départ ?

D'abord, il faut savoir qu'il y a une sélection des concurrents lors de l'inscription. Mais l'organisateur affiche sa volonté que la TCR reste un événement ouvert. Pour moi, la différence se fait surtout au niveau du mental. Physiquement, quelqu'un qui a déjà fait 200 kilomètres dans la journée peut le faire. Après, il faut être capable d'enchaîner, de recommencer tous les jours... Et pour revenir au mental, à mon avis, il y a deux points essentiels : savoir surmonter la souffrance ressentie dans son corps, mais aussi gérer l'inconnu... Je me suis rendu compte que, parmi mes potes cyclistes, certains, qui sont plus forts que moi et qui roulent très fort sur une sortie à la journée, sont incapables de concevoir qu'on puisse, le soir à l'étape, ne pas savoir où l'on va manger et, pire encore, où l'on va dormir.

Qu'avez-vous retiré de cette expérience ?

D'abord, la satisfaction et la fierté de l'avoir fait ! Avoir encore appris sur la gestion de l'effort, sur ce que j'étais capable de faire...

Pensez-vous la courir à nouveau ?

Je me suis réinscrit ! Cette année, le parcours est différent, avec de nouveaux pays, c'est ce qui m'a poussé à y retourner. ■

Propos recueillis par Pierre Sahuc

PRATIQUE

La course au quotidien

■ **Manger** « On ne peut rien emporter donc on s'approvisionne au fur et à mesure sur le bord de la route. Le choix des stations-services s'est souvent imposé. Diététiquement, ce n'est pas terrible, mais le corps s'adapte. Et puis c'est une question de rythme : si tu ne fais que 200 bornes par jour, tu as largement le temps de te trouver un bon petit resto. Par contre, si tu es dans l'optique d'aller le plus vite possible, tu n'as pas de temps à consacrer à la recherche de nourriture. Évidemment, la course ne dure qu'entre 10 et 15 jours donc on peut puiser dans ses réserves. Il ne faudrait pas que ça dure trop longtemps... J'ai quand même perdu entre 4 et 5 kilos. »

■ **Dormir** « En moyenne, j'ai dormi 2,5 heures par nuit. Je ne compte pas les petits arrêts dans la journée où il m'arrivait de dormir 10 à 20 minutes. Avec le recul, je crois que j'essaierai de dormir un peu plus. Il y a différentes approches. Le premier de l'édition 2016 dormait extrêmement peu. Mais c'est un véritable extra-terrestre. Le second racontait qu'il se débrouillait pour dormir cinq heures par nuit et qu'il était bien mieux ainsi. »



▲ SACOCHE APIDURA

■ **Pédaler** « Je consacrais vingt heures par jour au vélo, avec un temps de roulage effectif de quinze heures. La différence se fait sur tous les petits arrêts qui jalonnent la journée. »

■ **Se laver** « Très, très peu ! J'ai pu faire quelques nuits à l'hôtel, ce qui permet de prendre une douche. Mais le lendemain, tu remets des fringues qui sont sales... C'est assez désagréable mais on peut passer dessus. Clairement, pendant quinze jours, l'hygiène n'est pas ta priorité, et tu fais vraiment le minimum ! »

■ **Les autres concurrents** « En moyenne, je devais en rencontrer un à deux par jour. Les checkpoints sont des lieux où l'on se retrouve un peu plus : quatre ou cinq personnes en Suisse, pareil au Monténégro... Il faut dire que nos itinéraires sont finalement assez différents. Cela dit, chaque nouvelle rencontre est un bon moment : on discute, on partage ses impressions.

Puis les routes bifurquent ou les rythmes ne sont pas les mêmes et on se sépare. À savoir : le règlement interdit de prendre la roue d'un autre cycliste. Des coureurs ont été déclassés pour ça. »



GARMIN EDGE 810 ▲

Le matériel

■ **Vélo** « Un Trek 720 disc. Il s'agit d'un vélo longue distance, c'est-à-dire qu'il se distingue par une position plus redressée et donc plus confortable. Le freinage à disque apporte un peu plus de puissance par rapport à des freins sur jantes mais ils autorisent surtout la monte de pneus plus larges, les vélos classiques étant limités par la largeur des étriers de frein. J'avais donc des pneus de 30 mm qui ont l'avantage d'être très confortables tout en gardant un très bon rendement. »

■ **Sacoches** « Une sacoches de cadre Apidura qui était vraiment géniale : ça ne bouge pas, ça garantit un centre de gravité un peu plus bas - ce qui est bon pour le comportement du vélo - et l'accès au contenu est très facile grâce à une fermeture éclair qui court sur toute la longueur. J'avais aussi une sacoches de selle de la même marque. Celle-ci était réservée pour des choses très légères sinon ça ballote en danseuse. Typiquement j'y logeais doudoune et sur-pantalons. »

■ **Appareils électriques** « La particularité du vélo de route est que tu peux être autonome électriquement. En ce qui me concerne, j'avais équipé mon vélo d'un moyeu dynamo à l'avant de la marque Shutter Precision qui s'est révélé très fiable. Il me permettait de m'éclairer mais aussi d'alimenter un petit convertisseur pour recharger téléphone et GPS. Comme je naviguais 100% au GPS, j'avais emporté deux Garmin dont un de rechange : un Edge 810, super mais très buggé (j'en ai renvoyé un et les forums sont remplis de messages relatant des problèmes). J'ai toutefois eu de la chance, il n'a planté qu'une fois durant le parcours ; et un Etrex 30 qui lui est très robuste mais moins ergonomique. »

LE MATÉRIEL DE SYLVAIN



MAILLOT EN LAINE MERINOS
MARQUE CAFÉ DU CYCLISTE
Agréable à porter, peu sensible aux odeurs.
120€

VÉLO LONGUE DISTANCE
TREK 720 DISK
Confortable et d'un bon rapport qualité-prix.
1 500€

GPS
GARMIN EDGE 810
Victime de quelques bugs mais très performant.
300€

SACOCHE APIDURA
Le top en matière de "bike packing".
300€

MOYEU DYNAMO SHUTTER PRECISION
Alimente l'éclairage mais aussi la recharge des appareils électriques.
80€

▲ AU COL DE LA FURKA AVEC SON MATÉRIEL. Sur une épreuve longue distance, il n'y a pas de petit détail, tout compte.



▲ PENDANT LE SEMI-MARATHON DE DISNEYLAND PARIS 2016. Une bonne occasion de faire sa première épreuve sans pression.

OBJECTIF

Courir son premier « semi »

Tenté(e) de participer aux rassemblements mi-sportifs mi-festifs que sont les courses de fond ? Commencez par un 20 kilomètres : OutdoorGo ! vous a sélectionné les meilleurs.

Vingt-et-un kilomètres et cent mètres en courant : certains trouveront cette distance accessible ou même banale. Pour d'autres, cela peut sembler un objectif hors de portée. Pourtant, de plus en plus de personnes se lancent sur les départs des centaines de semi-marathons organisés en France. Vous aussi, vous hésitez peut-être à prendre votre premier dossard ? Sachez qu'avec la motivation et l'envie nécessaires, chacun est capable d'aller au bout. Cela vous demandera seulement plus ou moins de préparation. Il suffit d'être capable de courir 5 ou 10 km pour se lancer dans l'aventure d'un semi. Dès que vous aurez trouvé votre allure d'endurance pendant votre préparation, vous irez jusqu'au bout le jour J.

Déjà inscrit, déterminé à le faire ou encore hésitant ? Cet article vous poussera peut-être à vous lancer et à mieux appréhender votre préparation. Quelles que soient les raisons qui vous poussent à tenter l'aventure, elles sont forcément bonnes et vous permettront d'aller jusqu'au bout. La première question à se poser est : « À quelle course je m'inscris ? ». Pour être sûr de passer un bon moment, il faut que la course colle à vos préférences en termes de saison mais aussi de type de parcours. Il faut également prendre en compte le

Les 10 règles d'or de la première fois.... p.117

nombre de participants et l'ambiance qui va avec. Veillez aussi à ce que la course ne comporte pas de « barrière horaire » à mi-parcours qui élimine les coureurs trop lents : vous risqueriez de ne pas terminer votre premier semi, quelle frustration. C'est aussi le signe de courses relevées avec une ambiance axée sur la compétition. Nous avons sélectionné quatre courses à différents moments de l'année avec des parcours plutôt faciles. Ces courses sont également réputées pour leur ambiance qui vous portera jusqu'à la ligne d'arrivée ! Pour une première fois, nous vous conseillons surtout de chercher à finir en prenant du plaisir pour avoir envie d'y retourner avec peut-être plus d'ambitions en termes de chrono la prochaine fois. ■

SEMI-MARATHON DE LA VENTE DES VINS (Beaune)

Le parcours sur les routes vallonnées des vignobles traverse des sites touristiques et des lieux prestigieux. Produits du terroir aux ravitaillements. Engagé.

Date Mi-novembre (18/11/2017)
Ouverture des inscriptions Mai
Dénivelé + 250 m
Participants De 4 000 à 5 000 dossards

Etienne « « Une course assez engagée, surtout pour ma première expérience, mais les beaux paysages et le public qui nous encourage font oublier le côté vallonné du parcours. Rendez-vous pris pour l'année prochaine ! » »



LES 20 KM DE MAROILLES

Un parcours vallonné dans un cadre champêtre. L'ambiance est au rendez-vous, dans la tradition des fêtes du Nord. L'occasion de découvrir les produits locaux. Festif.

Date Début mai (1^{er} mai 2017)
Ouverture des inscriptions Janvier
Dénivelé + 150 m
Participants Environ 4 000 dossards

Philippe « Une course à l'ambiance super chaleureuse : des encouragements du début à la fin, des déguisements originaux et rigolos, des animations le long du parcours comme la fameuse camionnette lanceuse de bonbons. Un vrai bon souvenir ! »



LES 20 KM DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE (Perros-Guirec - Trébeurden)

Course en bord de mer : bol d'air frais garanti au milieu de paysages magnifiques. Vous traverserez Ploumanac'h, élu « village préféré des Français » en 2015. Oxygénant.

Date Mi-juillet (23 juillet 2017)
Ouverture des inscriptions Janvier
Participants 1 000 dossards

Sophie « Un parcours pas toujours évident s'il fait chaud, mais qui vaut le voyage jusqu'en Bretagne ! L'environnement est superbe : villages typiques, plages, massifs de granit rose... Un de mes plus beaux semi-marathons ! ».



SEMI-MARATHON DISNEYLAND PARIS (Val d'Europe)

Qui n'a jamais rêvé de traverser les deux Parcs Disney ainsi que le Village accompagné par Mickey et Cie ? Ambiance familiale avec des courses pour les enfants et de nombreuses animations pour toute la famille. Enchanté.

Date Fin septembre (24/09/2017)
Ouverture des inscriptions Printemps
Participants 10 000 dossards

Caroline « J'ai vécu une journée fantastique qui me laissera de merveilleux souvenirs ! Le départ de la course et l'entrée dans le parc principal alors qu'il fait encore nuit est magique, Encore mieux que dans un rêve. »



Les 10 règles d'or de la première fois

1 Un objectif réaliste

Chacun s'inscrit pour des motivations qui lui sont propres : fixez-vous un objectif en accord avec votre ambition et surtout qui soit réalisable car sinon votre motivation ne sera sûrement pas assez grande pour vous pousser jusqu'à la ligne d'arrivée. Si vous visez un objectif chronométré, doubler son temps d'entraînement sur 10 kilomètres et y ajouter 15 minutes paraîtra être un bon objectif à tenir.

2 Un entraînement sur mesure

Si vous vous plongez dans les magazines spécialisés ou sur Internet, vous trouverez des dizaines de plans différents qui vont vous perdre et surtout vous mettre une certaine pression. Chacun doit trouver le plan qui lui est le plus adapté en fonction de ses objectifs. Si vous visez un temps, un plan avec deux ou trois sorties par semaine alternant sortie longue, sortie fractionnée et sortie pour travailler son allure de course peut être nécessaire. Mais si vous visez seulement la ligne d'arrivée, il faut surtout que votre préparation vous plaise et vous inspire. Elle peut être faite au feeling avec des semaines avec seulement une petite sortie et d'autres à deux ou trois en fonction de vos envies (et de la météo). Essayez surtout de ne pas vous lasser en alternant le type de sorties que vous faites.

Enfin, pour ce qui est de la durée de la préparation, elle varie de 6 à 12 semaines selon les recommandations et dépend surtout de votre niveau actuel. Mais évitez une préparation trop longue : elle risque d'être démotivante et fatigante. Avoir déjà couru 21 km avant la course n'est pas indispensable : si vous savez en courir 15, vous serez capable d'aller au bout !

3 L'équipement d'abord

Un bon équipement est essentiel et il vaut mieux y être habitué : équipez-vous dès le début de votre préparation. De plus, acheter sa panoplie de coureur est un moment agréable qui renforce la motivation. Le plus important est naturellement le choix des chaussures. N'hésitez pas à passer du temps en boutique pour essayer plusieurs paires et à en discuter avec le vendeur. Pour les vêtements, il faut surtout être à l'aise dedans, qu'ils soient légers, respirants et avoir plusieurs tenues adaptées à toutes les météo. Concernant les accessoires, pas de secret : il faut essayer

pour trouver le type de ceinture ou de sac qui vous gêne le moins pour porter votre eau et votre ravitaillement. Enfin, une montre de running peut être un plus pour mieux suivre votre entraînement et pour surveiller votre allure dès le départ et ne pas vous laisser emporter par la foule des coureurs.

4 Des activités variées

Courir peut mettre votre corps à rude épreuve : n'hésitez pas à pratiquer d'autres activités pour alterner et soulager les points que la course sollicite, en particulier les articulations. Echanger une sortie longue contre une autre activité cardio (vélo ou natation) est une bonne idée. Faire du renforcement musculaire de temps en temps permet de gagner en résistance et d'éviter certaines petites blessures.

Il faut être habitué à son matériel : équipez-vous dès le début de la préparation

5 Echauffement systématique

Pour ne pas épuiser son corps, il est aussi important de le chouchouter. Avant vos séances d'entraînement, n'oubliez pas de vous échauffer avec des étirements du cou, des bras, du dos mais surtout des genoux, des cuisses et des mollets. Pas besoin d'y passer trop de temps, cinq petites minutes suffisent et vous éviteront de vous blesser bêtement. Et après l'effort, si vous avez le temps, n'hésitez pas non plus à masser vos muscles endoloris. Ils vous en remercieront !

6 Une alimentation adaptée

Pas besoin de chambouler vos habitudes pour vous préparer mais il est indéniable que plus vous mangerez sain, meilleures seront votre aisance et vos performances. Les éléments à éviter en trop grosse quantité (et non à supprimer radicalement !) sont surtout l'alcool et le mauvais gras. Et à l'inverse, pendant toute la préparation, hydratez-vous bien : 1,5 litre d'eau

par jour au minimum. 2,5 litres d'eau la veille pour bien hydrater les genoux.

7 Ravitaillement anticipé

Les courses proposent des ravitaillements d'eau et de nourriture : renseignez-vous en amont sur ce que vous trouverez sur le parcours. L'hydratation et l'alimentation sont tellement importantes pour aller sereinement au bout de la course que nous vous conseillons de surtout compter sur vous. Concernant l'eau, ayez des gourdes sur vous mais vous pourrez compter sur l'organisation pour les remplir pendant l'épreuve. Par contre, nous vous conseillons de prendre une barre ou un gel, en alternance, toutes les 30 minutes. De nombreux produits existent et il y en a pour tous les goûts. Testez-les avant la course pour être sûr de les avaler avec plaisir.

8 Veiller au J-1

Préparez tout ce dont vous aurez besoin le jour J : tenue, dossard, montre ou téléphone chargé, gourde pleine, ravitaillement... Mais ne vous chargez pas inutilement : prenez le strict nécessaire. Après votre préparation, vous saurez ce dont vous aurez besoin. Faites une courte sortie la veille de 3 à 5 kilomètres pour vous mettre en confiance. Faites un bon dîner à base de protéines et de glucides (riz, pâtes ou semoule accompagné de poulet, veau ou cabillaud). Evitez les aliments crus, gras ou avec beaucoup de fibres.

9 Une stratégie claire

Chacun élaborera sa propre stratégie au fil de sa préparation mais voici quelques conseils : petit-déjeunez au moins 1h30 avant le départ ; démarrez en-dessous votre niveau ; ne vous arrêtez pas trop longtemps aux ravitaillements pour garder le rythme ; ne suivez pas des amis à tout prix ; buvez et mangez à intervalles réguliers même si le besoin ne se fait pas encore sentir et concentrez-vous sur votre respiration qui doit être régulière.

10 Du plaisir avant tout

Que ce soit sur la course ou pendant votre préparation, profitez du paysage, de l'ambiance et ne pensez qu'à des choses plaisantes. Vous verrez, la ligne d'arrivée sera là bien plus vite que vous ne l'aviez imaginé lors de votre inscription. ■

AGENDA

TRAILS

LIMOGES

3-4 JUIN

LES GENDARMES ET VOLEURS DE TEMPS

La 18^e édition de l'événement se déroulera le week-end de la Pentecôte. Pour cette année, une nouveauté : un 20 km. L'épreuve principale, Le Grand Trail du Limousin (58 km) est un parcours nature tracé dans les monts d'Ambazac sur des chemins ancestraux. Les épreuves traversent 14 villages et hameaux, où le temps semble s'être arrêté. Le plat est quasi inexistant pour toutes les épreuves. Tout commence avec un départ pittoresque : les coureurs sont précédés par des cavaliers en costumes. 58 km (2100 D+) / 32 km (1 100 D+) / 20 km (670 D+) / 10 km (210 D+)

Participants 5 000

www.gendarmes-et-voleurs.com

CHINE

12-21 MAI

TRAIL DE LA MURAILLE DE CHINE

4 étapes de 10 à 20 km

www.contrastes.com/trail-muraille-de-chine

ILE MAURICE

13 MAI

ROYAL RAID

80 km (2780 D+) / 35 km / 15 km

www.royalraid.com

AIX-LES-BAINS

13-14 MAI

RUN MY LAC

80 km (3800 D+) / 40 km (1100 D+) / 20 km (150 D+)

Participants 1000

berun.fr/run-my-lac-trail/

REUIL (MARNE)

20 MAI

LA CHAMPENOISE

18 km

Participants 1650

www.la-champenoise.com

VOLVIC

25 - 27 MAI

VOLVIC VOLCANIC EXPERIENCE

Événement multi-activités - 1^{er} édition

www.volvic-vvx.com



SAINT-BRIEUC

27 MAI

TRAVERSÉE DE LA BAIE

34 km / 20 km / 14 km

Participants 1500

lavillante.stbrieuc.free.fr/transbaie/

ANNECY

27 MAI

MAXI RACE

85 km (5500 D+)

maxi-race.net/fr/france/

POULX (GARD)

28 MAI

BEAVER TRAIL

46 km (1500 D+) / 26 km (900 D+) / 16 km (400 D+)

www.poulx-trail.com

LES CARROZ

3 JUIN

TRAIL DU GYPAETE

71 km (4700 D+) / 55 km (3400 D+) / 29 km (1600 D+) / 13 km (650 D+)

Participants 1500

<http://traildugypaete.com>

Monde

France

THUEYTS (ARDÈCHE)

3 JUIN

LA CHAUSSÉE DES GÉANTS

50 km (2900 D+) / 20 km (1050 D+) / 10 km (500 D+)

lachausseedesgeants.com/

PIEVE DI ZOLDO

9 - 11 JUIN

DOLOMITI TRAIL

103 km (7100 D+) / 53 km (3800 D+) / 23 km (1000 D+)

Participants 1500 max

www.dolomitiextremetrail.com/2017/

PUY-EN-VELAY

10 JUIN

GRAND TRAIL DU SAINT JACQUES

110 km (3300 D+) / 74 km (2800 D+) / 48 km (1800 D+) / 35 km (1500 D+) / 20 km (400 D+)

Participants 2400

www.trailsaintjacques.com

PELVOUX-VALLOUISE

17 - 18 JUIN

TRAIL DES ÉCRINS

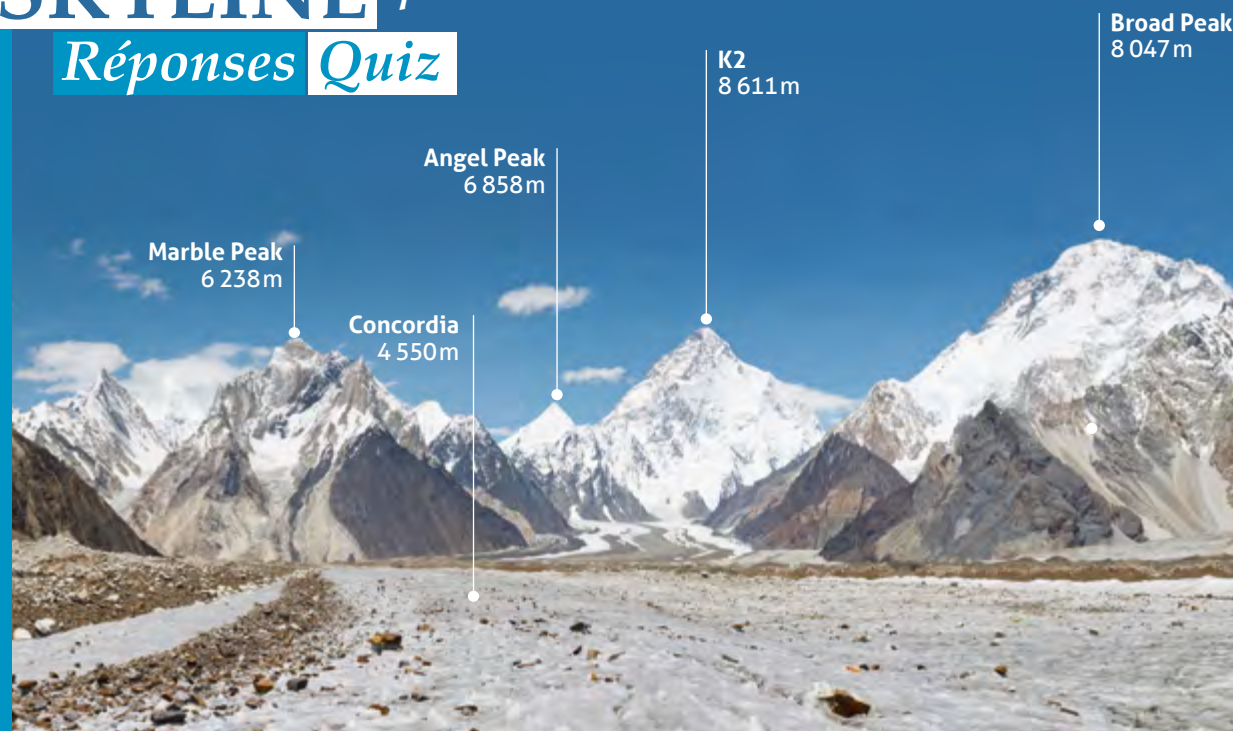
57 km (3300 D+) / 34 km (2100 D+) / 23 km (1200 D+) / 14 km (450 D+)

www.grand-trail-des-ecrins.com

[Toutes les dates sur www.outdoorgo.com/agenda/](http://www.outdoorgo.com/agenda/)

SKYLINE *p.18*

Réponses Quiz



Himalaya : le K2 vu depuis le glacier Concordia

Vous vous tenez à l'un des endroits les plus remarquables de l'Himalaya : de Concordia, d'où a été prise cette photo, on peut embrasser du regard quatre sommets de plus de 8 000 mètres.

K2

Le K2 (historiquement mont Godwin-Austen) est un sommet du massif du Karakorum situé sur la frontière entre la Chine et le Pakistan. C'est le deuxième plus haut sommet du monde après l'Everest. L'ascension y est bien plus technique : depuis sa conquête en 1954, 378 alpinistes sont parvenus au sommet contre plus de 5 000 pour l'Everest. 85 personnes ont trouvé la mort sur ses pentes, ce qui fait un décès pour quatre *summiters*. Le K2 n'a jamais été gravi en hiver. Le sommet est presque aussi dangereux à la descente (40% des morts) qu'à la montée (60%). Sur les autres sommets de plus de 8 000 mètres, la proportion est plutôt de 80% des morts à la montée contre 20% à la descente.

La première tentative sérieuse d'ascension a eu lieu en 1902. Mais il a fallu attendre 1954 pour qu'une expédition

italienne arrive au sommet, après quatre tentatives et 70 jours d'assaut. Les conditions du succès firent l'objet d'une polémique violente entre les deux vainqueurs et le jeune Walter Bonatti : Lino Lacedelli et Achille Compagnoni ont accusé Bonatti d'avoir hypothéqué leur succès en utilisant l'oxygène qui leur était destiné. Bonatti dénonçait ce mensonge et leur reprochait de l'avoir contraint à un très dangereux bivouac improvisé à plus de 8000 mètres d'altitude. Cinquante ans plus tard, le club alpin italien a donné raison à Bonatti.

Concordia

Concordia est le site de la confluence des glaciers du Baltoro et Godwin-Austen. Son nom lui a été donné par des alpinistes européens en raison de sa ressemblance avec une autre confluence glaciaire nommée KonkordiaPlatz, située en Suisse, dans l'Oberland bernois. Concordia est le point de départ vers les camps de base environnants : celui du K2 (5-6 heures de marche), celui de Broad Peak (2-3 heures) et des Gasherbrum I et II (7-8 heures). Des agences proposent

des treks dans ce secteur avec accès aux camps de base des trois 8 000. Ce périple offre une vue à 360° souvent considérée comme un des plus beaux paysages de haute montagne au monde.

Broad Peak

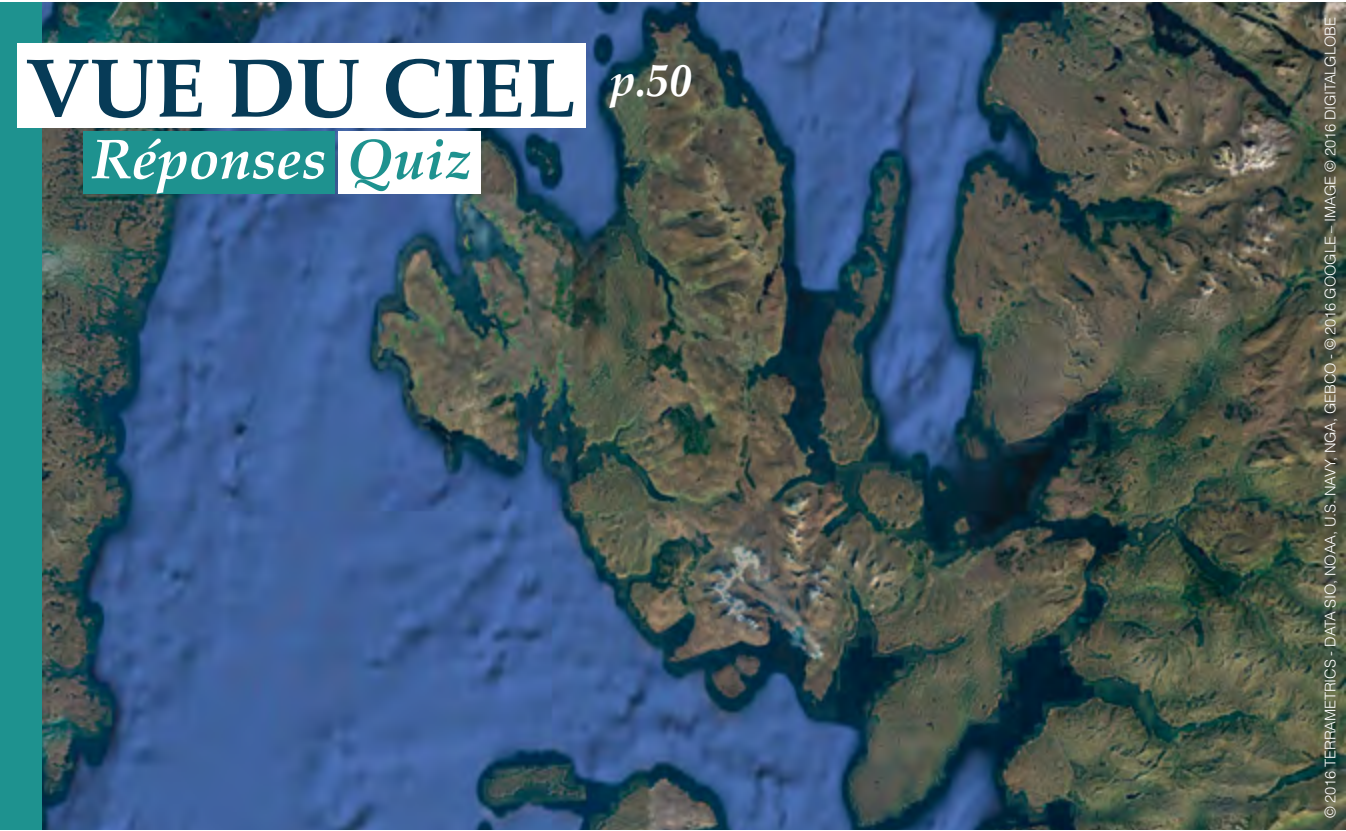
Le Broad Peak est le douzième plus haut sommet du monde. Culminant à 8047 mètres, il fait partie du Gasherbrum, à la frontière entre la Chine et le Pakistan. Il fut d'abord nommé K3 (signifiant troisième pic du Karakorum). La première ascension a été réalisée le 9 juin 1957 par une expédition autrichienne dirigée par Marcus Schmuck.

Marble Peak

À l'extrémité du long glacier du Baltoro, se trouve le Marble Peak, sommet de marbre qui annonce Concordia. Peu d'expéditions se risquent sur ce sommet dont la face Nord-Est reste inviolée.

Angel Peak

Peu connu, l'Angel Peak est un sommet réputé pour son élégance. Très peu d'alpinistes l'ont gravi.



Ile de Skye (Ecosse)

L'île de Skye, au Nord-Ouest de l'Ecosse, est classée troisième plus belle île du monde par le *National Geographic* et cela nous semble bien mérité. Grande comme l'île Maurice, elle offre une grandiose combinaison de paysages marins et montagneux. Résultat : c'est un magnifique terrain de jeu pour les randonneurs qui découvrent des cadres très variés mais toujours remarquables. Avec seulement 10 000 habitants, Skye est restée très sauvage. L'ambiance y est surprenante avec des changements climatiques soudains entre rayons de soleil, brume ou... rideau de pluie. La ville principale est Portree (du gaélique Port Rìgh, le port du roi), 1900 habitants. Avec ses longues étendues de tourbe enveloppées par les brumes, ses châteaux médiévaux habités de fantômes de légende, l'île reste un pays à la nature brute et aux paysages contrastés.

Seule plaie de l'île : les *midges*, ces petits insectes piqueurs et hématophages, qui attaquent en essaims l'été, au coucher du soleil. Seules solutions pour s'en prémunir : des moustiquaires à maillage très fins, des gants, des vêtements longs ou... un bon coup de vent.

120 OUTDOOR GO!

PRATIQUE

Y ALLER

En voiture
Depuis 1995, un pont relie l'île de Skye à l'Ecosse. Portree est à **5h de Glasgow**, et de Edimbourg, 2h30 de Inverness.

En avion

Aéroport international le plus proche : **Inverness** qui est desservi notamment par KLM, British Airways ou Easyjet.

RANDONNÉES

Les pitons rocheux du Old Man of Storr (250m) Une des balades emblématiques de l'île (péninsule de Trotternish, au Nord de Portree). Une boucle vers un sommet mythique offrant des vues à 360 degrés (4 à 5 h de marche, 650m de dénivelé).

Péninsule d'Elgol Randonnée en balcon sur la mer face aux imposants reliefs des Red Cuillins (6 à 8 h de marche, 700m de dénivelé).

Le Quiraing Sur la péninsule de Trotternish, des escarpements rocheux, aiguilles de basalte et versants couverts de bruyère (4 à 5 h de marche, 350 m de dénivelé).

Le Munro Dans les Black Cuillins, la pointe de Bruach Na Frithe : le sommet le plus accessible du massif (5 à 7 h de marche, 950m de dénivelé).

TREK

L'île est bien connue des grands marcheurs pour son célèbre **Skye Trail**, un trek de 128 kilomètres, qui traverse l'île en sept jours.

ET AUSSI...

Distillerie de whisky et baie de Talisker
Visite à ne pas manquer, magnifiques vues sur les Cuillins, balade vers une baie de sable noir exposée au couchant.

Kayak Balades guidées avec Skyak Adventures

Location de VTT Skye Bike Shack, 6 km au Nord-Ouest de Portree

 outdoorgo.com/skye/

 **Jules** « *Le Skye Trail est pour moi l'un des plus beaux qui soit. L'un des plus durs aussi quand les mauvaises conditions sont réunies.* »

 **Philippe** « *C'est une rando difficile par moments, mais tout à fait jouable pour qui a l'habitude de marcher. Les paysages sont réellement magnifiques. Nous avons eu de la chance : 12 jours de soleil en Ecosse !* »

OUTDOOR

Réponses Quiz

p.87

1 Quel temps a mis le 25 000^e coureur pour finir le Marathon de Paris 2016 ?

4h29, soit un peu plus de deux fois le temps du vainqueur qui a bouclé les 42,125 kilomètres en 2h07. À la 41 801^e position, sur 43 317 partants, la dernière arrivée aura mis 8h11. À noter : en 2015, le temps moyen était de 4h06 pour les hommes et 4h36 pour les femmes.

2 La diagonale des fous, c'est...

Une épreuve d'ultra-trail Située sur l'île de la Réunion, la Diagonale des fous est un ultra-trail parmi les plus exigeants au monde. Les participants, dont le nombre est limité (1350 parmi les résidents, 1000 pour les non-résidents), doivent venir au bout de 162 kilomètres de sentiers et près de 10 000 mètres de dénivelé positif. La course doit son nom à la forme du tracé de ses premières éditions.

3 Combien de personnes avaient achevé le trail américain mythique Pacific Crest Trail (PCT) fin 2016 ?

4 869 Le PCT est, aux Etats-Unis, un sentier qui relie les frontières du Canada et du Mexique, parallèlement à la côte Pacifique. Depuis 1952, 4869 personnes sont arrivées au bout des 2 600 miles du chemin (soit 4 184 kilomètres), selon la Pacific Crest Trail Association. En 2016, 696 personnes ont achevé le périple. En 2000, elles n'étaient qu'une centaine.

4 Chemin de Compostelle : quel est le dénivelé positif de « Le Puy > St-Jacques ? »

32 814 m Il existe plusieurs chemins pour aller à Saint-Jacques-de-Compostelle. Le plus connu est la Via Podensis qui va du Puy-en-Velay à St-Jean-Pied-de-Port. Il devient en Espagne le *Camino Frances*. Mis bout à bout, ces deux itinéraires totalisent plus de 1600 kilomètres

et un total de 32 814 mètres de dénivelé positif.

5 En quelle année a été créée la Compagnie des guides de Chamonix ?

En 1821 C'est la plus ancienne et la plus grande compagnie de guides au monde. Aujourd'hui, elle regroupe près de 240 professionnels de la montagne.

6 De ces trois vents, lequel est propre à l'Afrique ?

Harmattan Vent du Nord-Est, chaud et sec, l'Harmattan vient du Sahara et souffle sur l'Afrique occidentale entre les mois de novembre et mars. La Bora ou Bura (en croate) est un vent catabatique (qui provient de masses d'air froid descendant du relief) qui souffle sur la mer Adriatique. Il peut être très violent. Quant à la Balaguère, c'est un vent qui provient lui aussi du Sahara et qui souffle sur les reliefs pyrénéens après avoir traversé l'Espagne.

7 Quel est ce refuge ?

Le Mont-Rose Conçu par l'École polytechnique fédérale de Zurich en collaboration avec le Club alpin suisse, la nouvelle cabane du Mont-Rose est un refuge situé à 2 883 m d'altitude dans le canton du Valais. Inauguré en 2009, le projet a cherché à allier intégration, confort et protection de la nature. Il est notamment parfaitement situé pour accéder aux courses glaciaires du Mont-Rose, du Jägerhorn, du Zwillingsgletscher ou du Grenzgletscher.

8 Le Cervin est entre...

... l'Italie et la Suisse Avec sa face Nord parmi les plus difficiles des Alpes et sa fascinante forme pyramidale, le Cervin (4 478 m) se situe à la frontière italo-suisse. Il surplombe les stations de Zermatt (Suisse) et de Cervinia (Italie).

9 L'Eurovelo 6 part de St-Brevin (44). Où s'arrête-t-elle ?

À Constanza Longue de 3 653 kilomètres, l'Eurovelo 6 est une véloroute qui traverse l'Europe d'Ouest en Est. Son parcours passe à travers la France, la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche, la Slovaquie, la Hongrie, la Croatie, la Serbie, la Bulgarie avant de finir en Roumanie, sur les bords de la mer Noire, à Constanza.

10 Lequel de ces ustensiles est utile en kayak ?

La jupe Ajustée à la taille du kayakiste, elle permet d'étanchéifier l'intérieur de l'embarcation lorsque celui-ci est à bord. Pour cela, elle est dotée d'un élastique qui vient s'adapter à l'hiloire, l'ouverture du kayak dans laquelle est installé son pilote. Elle est généralement constituée de tissu étanche ou de néoprène.

11 Lequel de ces explorateurs est arrivé le premier au pôle Sud ?

Roald Amundsen Lancé dans une course de vitesse pour arriver avant l'expédition concurrente du britannique Robert Falcon Scott, le Norvégien est le premier homme à atteindre le pôle Sud, le 14 décembre 1911. Robert Peary aurait, lui, atteint le pôle Nord en 1909 même si cette affirmation est contestée. Quant à Ernest Shackleton, il restera connu pour l'extraordinaire sauvetage de l'équipage de *L'Endurance*.

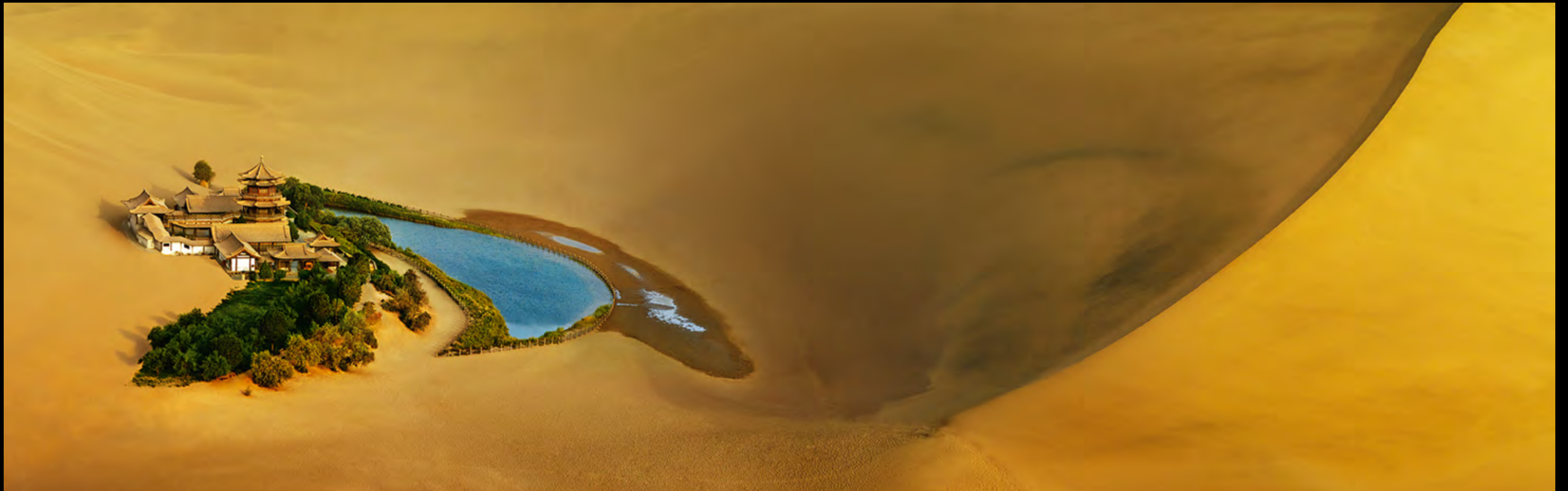
12 L'ultra-trailer Kilian Jornet court pour...

Salomon Plusieurs fois champion du monde de ski-alpinisme, vainqueur des ultra-trails les plus prestigieux (UTMB, Western States 100, Grand Raid...), Kilian Jornet est aujourd'hui une figure mythique de l'ultra-trail, du ski-alpinisme et de l'alpinisme. Il est sponsorisé par la marque Salomon.

PHOTOS DE THIERRY BORNIER

COULEURS DE CHINE

Fuchsia, jaune d'or, rouge vermillon, gris délicats... Le photographe Thierry Bornier travaille à temps complet sur les paysages chinois. Comme un appel à partir, pour découvrir cette Chine multicolore.





4 À 4 400 mètres d'altitude, le temple Yaqing où vivent et étudient 10 000 nonnes bouddhistes. Certaines peuvent passer là quinze années de leur vie. Province du Sichuan.

5 Un pêcheur répare ses filets. Province du Fujian.

6 Les mythiques monts Huang ou "montagnes jaunes", sujet récurrent dans la peinture et la littérature chinoise traditionnelle. Province de l'Anhui.





La Chine de Thierry Bornier

Déserts, montagnes, fleuves, cultures en terrasse... La Chine est un pays si vaste qu'on perçoit mal la diversité et la beauté de ces paysages. Le photographe Thierry Bornier, passionné par le pays, lui rend justice avec ses images.

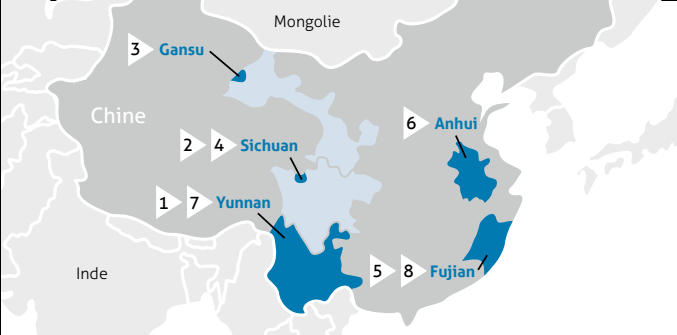
Thierry Bornier vit dans la province du Yunnan (Sud de la Chine). Ce Français titulaire d'un MBA en finance, a d'abord travaillé dix ans à New York, notamment comme directeur financier pour une société internationale dans le monde de la mode. En 2008, il prend une année sabbatique et voyage en Chine. C'est là qu'il se découvre une passion pour ce pays et pour la photo. Lorsque le *National Geographic* désigne « Picture of the Day » l'une de ses images, il décide de tenter sa chance et quitte la finance pour le métier de photographe. Depuis, il est devenu un véritable spécialiste des cultures de riz en terrasses et a produit de nombreuses (et très belles) images sur le sujet. Il anime également des ateliers pour photographes à travers la Chine, sur des lieux remarquables pour leurs paysages. Son travail a été reconnu par de nombreux prix : Epson International Pano Awards, Prix de la Photographie de Paris, Siena International Photo Awards...

Qu'est-ce qui vous a attiré en Chine ?
De nombreuses choses : tout d'abord la culture du pays et, en tant que photographe, la diversité des paysages.

Dans quelles conditions travaillez-vous ?
Je travaille seul, sauf lorsque j'organise des ateliers avec mes clients. J'ai déjà couvert approximativement 60% du pays et, pour cela, j'ai besoin de voyager chaque mois. Parfois jusqu'à 4000 kilomètres par avion et par bus pour parvenir jusqu'à l'endroit que je souhaite photographier.

Combien de temps pour réaliser une de vos images ?
Cela dépend tout à fait de la météo mais, généralement, de trois à cinq jours. Parfois plus.

Est-ce que vos expériences précédentes, notamment dans la finance, vous servent dans votre métier de photographe ?
Oui, d'une certaine façon, pour comprendre très vite tous les concepts et les techniques nécessaires à la photo.



Vous avez aussi fait de la photographie de mode. Est-ce quelque chose qui a influencé votre travail ?
La photographie de mode aide énormément à comprendre la lumière. Dans la photographie de paysage, vous ne pouvez pas changer la lumière, la nature le fait pour vous et vous devez accepter cela. Et c'est bien pour cela qu'il est compliqué d'obtenir de belles images. Dans la mode, vous créez la lumière, l'ambiance, cela m'a beaucoup appris pour définir mon propre style.

Quels sont les endroits où vous aimeriez travailler et vous n'êtes pas encore allé, en Chine ou ailleurs ?
La Chine est un grand pays, et je voudrais passer plus de temps cette année dans la Xinjiang, la plus grande

province de Chine, faite de déserts, de steppes, de montagnes, de lacs... Je crois que le Chili et l'Argentine, avec la Patagonie notamment, doivent être extraordinaires.

Pratiquez-vous des activités outdoor ?
Lorsque je voyage pour réaliser mes images, je fais beaucoup de randonnées et même de l'escalade pour atteindre certains points élevés. ■

Une nuit

...EN PORTALEDGE

Faire son lit au-dessus du vide

Le portaledge a été inventé pour pouvoir passer des jours et des jours en paroi. Mais une simple nuit au-dessus du lac d'Annecy, ça n'est pas mal non plus.

18h Après s'être garé au col situé près du Mont Veyrier, une petite marche d'approche permet d'arriver à la lisière de la falaise. Une légère appréhension grandit à l'idée du vide dans lequel il va falloir désormais progresser.

19h Ça y est : depuis le sommet de la paroi, on distingue Annecy et son lac, la vue est grandiose ! Un coup d'œil en bas permet d'apprécier le rappel qu'il va falloir effectuer. Premier constat : la paroi est verticale sur une quinzaine de mètres mais, au-delà, il s'agit plutôt d'une pente très raide. L'effet est moins vertigineux et rassure les novices. Ça tombe bien, il est l'heure d'enfiler le baudrier et de se laisser filer le long du mur...

20h Avec Guillaume, le guide, il s'agit maintenant de se construire un nid douillet pour la nuit, suspendu au-dessus du vide. Pour un grimpeur confirmé, c'est l'affaire d'une demi-heure. Une fois installé, le por-

taledge se présente sous la forme d'une plateforme de la taille d'un lit deux places.

21h C'est l'heure du dîner : au menu, une fondue savoyarde, une vraie. Une petite vire, située sur le côté de la falaise, permet de se réunir et manger ensemble autour d'un vrai réchaud (la nuit peut être organisée pour un maximum de six personnes avec trois portaledges). Si les convives ne sont que deux, ils pourront manger directement sur le portaledge grâce à un réchaud suspendu. Guillaume est lui aussi accroché à la paroi, tout à côté.

2h Une légère brise sur le visage tire le dormeur de son sommeil. Petit instant de panique lorsqu'il se rappelle où il perche... Mais, immédiatement, la sensation de la longe qui relie son harnais à un point d'ancrage le rassure. Autour de lui, la voûte étoilée et les lumières d'Annecy achèvent de le rasséréner : le moment est magique.



Born in Yosemite

En Californie, le parc du Yosemite est connu pour ses « bigs walls », parois de plusieurs centaines de mètres de haut dont l'ascension nécessite plusieurs jours. Si les premiers grimpeurs utilisaient des hamacs pour se reposer, au début des années 80 sont apparus les premiers portaledges, de simples cadres démontables reliés à un point d'ancrage. Une toile de tente peut être ajoutée de façon à s'abriter des intempéries. Aujourd'hui, certains modèles ne pèsent pas plus de 4 kilos.

À l'heure où blanchit la campagne...

Réveillés par le soleil, les grimpeurs admirent l'aube, les pieds dans le vide. De leur perchoir, ils peuvent suivre la progression du soleil dans la vallée tout en savourant leur thé chaud.

8h Une petite escalade facile pour revenir sur la falaise et c'est le retour, par le même chemin qu'à l'aller. L'expérience est terminée, oublié le vertige, restent les sensations et l'envie furieuse de recommencer... ■

Anne Barou

PRATIQUE

À partir de 255€ par personne.
Départ depuis Annecy.
Possible de mai à octobre.

📍 www.inax-aventure.com

◀ EN BAS, ANNECY. Une nuit bien perchée.

S SECRETS
DE VOYAGES

TOUTES
LES ADRESSES
EN VOGUE

SERVICE
CONCIERGERIE

Impossible n'est pas Secrets

SECRETS
DE FAMILLE

Partir avec ses enfants

IDÉES
DE VOYAGES

25 itinéraires privés

TRAINS
ET CROISIÈRES

Voyager autrement

135 Boulevard Pereire - 75017 Paris- Tél.+ 33 1 53 71 19 71 - secrets@secretsdevoyages.com

www.secretsdevoyages.com



Mercedes-Benz Classe V

Pour ceux qui aiment mettre les voiles.

La Classe V, le grand monospace créé par Mercedes-Benz.

À partir de **469€** TTC⁽²⁾/mois⁽¹⁾

Mercedes-Benz



(1) Exemple : Classe V 200d compact au tarif remisé du 01/01/17 en Location Longue Durée 60 mois et 80 000 km, 1^{er} loyer de 5 840€ TTC⁽²⁾ et 59 loyers de 469€ TTC⁽²⁾/mois. Modèle présenté : Classe V 220d BM Long Executive avec peinture métal et pack AMG au tarif remisé du 01/01/17 en Location Longue Durée 60 mois et 80 000 km, 1^{er} loyer de 5 950€ TTC⁽²⁾ et 59 loyers de 729€ TTC⁽²⁾/mois. Offres valables chez un distributeur participant pour toute commande entre le 01/04/17 et le 30/06/17 et livraison avant le 30/09/17, non cumulable, hors loueurs, flottes et transports de personnes, sous réserve d'acceptation par Mercedes-Benz Financial Services France S.A. - 7 av. Niepce - 78180 Montigny-le Bretonneux - RCS 304 974 249. (2) Incluant l'assurance Complémentaire Financière.