



**Run through the jungle**

Ces aventuriers ne se promènent pas sur la rivière Waiau, dans le parc de Fiordland, ils courent la GODZone, un raid néozélandais dont l'édition 2018 se tenait dans ce parc de l'extrémité Sud du pays. Pour cette septième édition, près de cent équipes se sont lancées pour 550 kilomètres de packraft, spéléologie, kayak, vélo et randonnée : seulement la moitié sera à l'arrivée.

**LE PHOTOGRAPHE**

Le Brésilien **Alexandre Socci**, photographe de sports d'aventure et réalisateur de documentaires, consacre une grande partie de son travail à la protection de la planète. Il a récemment rejoint le réseau Utopia pour aider les populations d'une favela de Rio de Janeiro.

© alexandre.socci

© ALEXANDRE SOCCI



- Comment démarrer ... p. 58
- Premier 4 000 ..... p. 60
- Histoires de nœuds ... p. 63
- Conseils de guides .... p. 64
- Matériel : à savoir ..... p. 66
- 10 courses faciles ..... p. 68

# S'INITIER À L'ALPINISME

Bonne nouvelle : les sommets sont à votre portée. Une rencontre, de la constance, de l'enthousiasme et une bonne paire de crampons peuvent vous emmener très haut. Guide pour les alpinistes qui s'ignorent.



▲ LA GUIDE LARA AMOROS AVEC DEUX CLIENTS, AU DÔME DU GOÛTER (AU FOND, LE MONT BLANC)  
L'alpinisme ? D'abord une affaire de transmission entre passionnés.



# L'art de débiter

Vous n'êtes pas né à Argentière et vous n'avez pas de tonton membre du CAF ? Ce n'est pas un problème si vous prenez l'affaire par le bon bout.

## 1 Trouver un mentor

Juger de la présence de crevasses sur un glacier, trouver son itinéraire dans la paroi, exécuter rapidement des manœuvres de cordes au relais... Il existe des manuels plus ou moins bien faits pour s'initier à l'alpinisme mais cette activité repose avant tout sur l'expérience et la pratique. Il est donc illusoire – et dangereux – de vouloir apprendre par soi-même. Au contraire, il est essentiel de rechercher l'échange avec ceux qui pratiquent. On pourra ainsi confronter son expérience naissante, trouver des compagnons de cordée... Rien de mieux donc que d'apprendre l'alpinisme avec des alpinistes. Plusieurs solutions.

**LES GUIDES** Le mieux est de faire une première sortie facile avec un guide. À la journée, il faut compter entre 300 et 400 euros, un guide pouvant encadrer jusqu'à trois personnes. Les guides, y compris de haute montagne, sont avant tout des hommes (et aussi des femmes) avec chacun leur caractère et leur style. Que l'on cherche surtout à apprendre et progresser ou au contraire à enchaîner les dénivelés, il faut prendre le temps de faire connaissance et de bien leur préciser votre objectif principal. Estelle qui a gravi son premier 4000 en 2018 et qui a eu recours aux services d'un guide explique : « Tous ne sont pas pédagogues. Il faut prendre son temps pour le choisir. J'en ai contacté plusieurs auxquels j'ai expliqué

que je souhaitais aller vers plus d'autonomie. A celui que j'ai finalement choisi, David Moratille de Chamonix, j'ai carrément dit que je préférerais qu'on nous engueule mais qu'on nous dise ce qui n'allait pas. Il était de ma génération ce qui a peut-être facilité les échanges ».

**LES STAGES** Pour progresser plus vite, un stage de plusieurs jours est une bonne solution. Vous aurez suffisamment de temps pour vous acclimater, prendre en main vos nouveaux outils et apprendre les techniques de base. La Compagnie des Guides de Chamonix propose différents formats de stages de découverte : de un à cinq jours pour des tarifs de 130 à 825 euros. À l'UCPA, une formule sept jours/six nuits à partir de 700 euros est ouverte aux débutants. D'autres opérateurs proposent des initiations : des grandes agences comme Allibert, des agences spécialisées comme StageExpé ou des bureaux de guides (bureau des guides du Mont-Blanc, Alpinéo...). Enfin, les grandes fédérations comme la FFME et la FFCAM proposent également ce type de formules à leurs adhérents.

**LES CLUBS** La Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) ou la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM, l'ancien « CAF ») regroupent des clubs et associations répartis sur l'ensemble du territoire. Leurs activités

« Je préfère carrément que le guide m'engueule mais me dise ce qui ne va pas. »

comprennent l'alpinisme et l'escalade aussi bien que le ski de rando, la spéléologie voire le trail ou la *slackline*. Historiquement, les clubs FFME sont réputés promouvoir une pratique plus sportive, alors qu'à la FFCAM, l'approche serait plus « plaisir ». Les uns comme les autres proposent des activités régulières ou des stages. Pour cela, il faut adhérer à l'année. Les tarifs sont généralement constitués d'une base commune qui dépend de la fédération et d'une autre part, liée aux clubs. À la FFCAM, il faut compter entre 120 et 140 euros pour une inscription adulte annuelle. Du côté de la FFME, le tarif de base est de 53 euros auquel il faut généralement ajouter un supplément qui dépend du club et qui peut être élevé s'il comprend l'accès annuel à une salle. À noter : ces abonnements incluent les assurances de base. La FFCAM bénéficie de son affinité historique avec les refuges : environ 40 % des refuges de montagne sont sa propriété et les adhérents

y bénéficient de tarifs préférentiels (moins 50 % pour les adultes). Dernier point : comme l'esprit d'un club dépend des individus qui l'animent, il est utile de rencontrer l'équipe pour sentir si l'atmosphère est conforme à ce que vous recherchez.

**UNE RENCONTRE** Pour s'initier, on peut également faire appel à un ami (qui maîtrise le sujet, bien sûr). C'est la solution qui permet de joindre l'utile (plus simple et moins cher) et l'agréable. Attention tout de même à ne pas vous engager avec n'importe qui. « Il faut être prudent quand on accorde sa confiance à quelqu'un qui vous emmène en montagne, avertit le guide Yvan Estienne. Il faut prendre le temps de bien discuter avec la personne pour voir ce qu'elle a fait réellement et ce qu'il ou elle a dans le ventre ».

## 2 Bien se préparer

Quelle que soit la façon dont on est accompagné, faire ses premiers pas en haute montagne, ça se prépare. Voici les points essentiels à cocher sur votre check-list d'apprenti alpiniste.

**ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE** L'alpinisme exige non seulement de l'endurance et une certaine résistance physique pour affronter les dénivelés, mais vous devez aussi être capable d'endurer des conditions parfois difficiles (vent, froid...). Sur ce point, les guides ne conseillent cependant pas autre chose que la pratique régulière d'un sport d'endurance (course à pied, vélo...), si possible en moyenne montagne.

**S'ÉQUIPER** Le matériel le plus technique est a priori fourni par les guides. D'autres équipements pourront également être prêtés mais il vaut mieux les acquérir si vous envisagez de pratiquer régulièrement : chaussures, sac à dos adapté, casque, baudrier, crampons, piolet, mousquetons... (p. 66). À cela, il faut bien sûr ajouter les

basiques que sont des vêtements techniques sur la base du système trois couches et des gants.

**APPRENDRE** Le matériel n'est pas tout, encore faut-il savoir s'en servir. De ce côté, pas de stress. Si vous êtes totalement débutant, la plupart des guides, lors d'une première grande course, proposeront une « école de glace » en préambule, afin de vous familiariser avec crampons et piolet. Si vous cherchez à progresser, en général, trois sorties sont suffisantes pour saisir les bases : « Ces premières sorties sont l'occasion d'apprendre à organiser son sac, faire son nœud de huit, enfiler son baudrier sans tâtonner..., explique le guide Sylvain Frendo. Ça paraît bête mais, au refuge, avec un réveil en pleine nuit, ça arrive de le mettre à l'envers... ».

**S'HABITUER AU VIDE** Même si l'on ne prévoit qu'une randonnée glacière, il est toujours bon de s'être familiarisé avec la verticalité. « Le vide, il faut s'y habituer au même titre que l'acclimation à l'altitude, explique Sylvain Frendo. De nombreuses situations peuvent produire la sensation du vide : course en arête, longer une falaise... Tout ça, c'est quelque chose qui s'acquiert ». Pour cela, vous pouvez déjà fréquenter les salles d'escalade. Vous y profiterez de plus d'une ambiance déjà imprégnée de l'atmosphère des sommets. ■

▲ **EN ROUTE SUR LE GLACIER** Il faut rapidement acquérir la maîtrise de base du matériel : enfiler son baudrier, chausser et marcher avec des crampons, respecter les distances...

## À LIRE

Gravir les montagnes ne peut pas s'apprendre uniquement dans les livres. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas quelques lectures utiles sur le sujet. Bien au contraire.



**GUIDE DE LA MONTAGNE**  
**The Mountaineers**  
**VF Ulysse Lefebvre**

Un pavé de 585 pages qui est à l'alpinisme ce que le *Cours des Glénans* est à la voile : l'ouvrage compact, complet et "ultime" pour partir en montagne. Éd. Paulsen, octobre 2018  
585 pages, 35 €

**MASSIF DES ÉCRINS / ALPINISME PLAISIR**  
**Frédéric Julien**

40 courses de F à TD. Une formidable invitation à se lancer. Le massif des Écrins est certainement le plus propice à la découverte de l'alpinisme. Pour préparer sa prochaine sortie au plus vite.

Éd. Glénat, octobre 2019  
192 pages, 25 €

**LES CONQUÉRANTS DE L'INUTILE**  
**Lionel Terray**

Un des grands classiques de la littérature de montagne. Pour mieux comprendre ce qui pousse les alpinistes à chausser les crampons et rêver soi-même de les imiter. Éd. Guérin, 1961-2017  
448 pages, 22 €

**SOMMET DU MONT-BLANC**  
**LES PLUS BELLES COURSES**  
**Florence Lelong et Jean-Louis Laroche**

Les 45 plus belles courses, de facile à difficile. À côté des classiques, on découvre des voies très récentes ainsi que des itinéraires hors des sentiers battus.

Éd. Glénat, avril 2016  
168 pages, 22 €

**SOMMETS DES PYRÉNÉES**  
**LES PLUS BELLES COURSES : NEIGE ET ROCHER**  
**François Laurens**

Une sélection de courses accessibles pour vivre l'aventure des sommets pyrénéens. Éd. Rando, avril 2019  
168 pages, 25 €



# EN CHIFFRES

## Le loup

**40**

Les plus grandes meutes connues comptent jusqu'à plus de quarante individus mais la plupart du temps elles ne dépassent pas la dizaine. La meute rassemble un couple reproducteur, dit « alpha », leurs petits de l'année et quelques jeunes. Sa taille dépend étroitement de la surface du territoire et de son abondance en gibier.

**30 000**

Il y a environ 30 000 ans, l'homme a commencé à domestiquer le loup le transformant progressivement en chien. Pendant que *Canis lupus familiaris* devenait le meilleur ami de l'homme, les loups restés sauvages devenaient les loups gris actuels.

**4 800**

Le loup est un grand marcheur, particulièrement endurant. Il peut adopter une vitesse de croisière de près de 10 km/h qu'il peut tenir pendant des heures, ce qui lui permet de parcourir de très longues distances, favorisant ainsi la dispersion de l'espèce. Des scientifiques américains ont suivi un loup sur 4 800 kilomètres, en Oregon puis en Californie.

**96**

Le plus gros loup jamais tué pesait 96 kilos, record enregistré en 1942 dans les Carpathes. Le loup gris présent en France est beaucoup plus modeste : entre 20 et 40 kilos pour un mâle adulte, 18 à 30 kilos pour une femelle.

**35**

Le cœur du territoire d'une meute est en moyenne de 35 km². Les loups y passent la moitié de leur temps : ils gagnent la périphérie de leur territoire, qu'ils marquent soigneusement de leur empreinte olfactive, pour chasser mais savent qu'ils risquent d'y rencontrer d'autres loups... Un des principaux dangers qui les menacent.

**100**

Le chiffre – symbolique – a marqué les esprits cet été. Les autorités françaises ont porté à 100 le nombre de loups pouvant être tués sur le territoire en 2019, soit près de 20 % de la population estimée (527 individus) et le double des prises autorisées en 2018 (51). Le braconnage du loup est puni d'une peine maximum de deux ans de prison et 150 000 euros d'amende mais les rares sanctions sont loin d'atteindre ces chiffres : en 2003, un éleveur qui avait empoisonné un loup a été condamné à deux mois de prison avec sursis.

**22**

Même s'il voit parfaitement la nuit et qu'il peut entendre ses collègues hurler à près de 10 kilomètres de distance, c'est l'odorat qui est le sens le plus développé chez le loup. Il possède 22 fois plus de cellules olfactives que l'homme et peut identifier une proie à plus de 2 km.

**42**

Un loup affiche dès 7 mois une belle mâchoire garnie de 42 dents. Ses quatre crocs ou canines qui peuvent atteindre 7 centimètres servent à bloquer la proie dans sa gueule. Ses carnassières, situées plus à l'arrière, déchirent la viande que le loup avale entière. Sa morsure est une des plus puissantes des carnivores actuels : elle peut facilement briser et broyer des os.

▲ **LOUPS GRIS DANS UNE FORÊT BAVAROISE (ALLEMAGNE)** Eradiqués du pays, les loups sont revenus en provenance de Slovaquie et de Pologne. En France, le retour du loup est daté de 1992 : deux loups provenant d'Italie ont été repérés dans le Mercantour.



ENTREPRISE

« Le vélo, c'est un art de vivre »

Les magasins Cyclable surfent sur la vague du vélo urbain et du voyage à deux roues. Rencontre avec leur fondateur, Boris Wahl, qui a rêvé un jour d'un monde sans voiture.

Comment est née Cyclable ?

En 2002, après une formation en gestion et avoir travaillé dans le monde associatif et le domaine du microcrédit, j'ai lu un magazine de vulgarisation scientifique qui parlait de changement climatique. Je me suis dit que s'il y avait bien un sujet auquel s'atteler, c'était celui-là. Le transport est l'un des secteurs les plus polluants, le vélo est venu naturellement. D'abord, j'ai créé un service de location de vélos pour que les usagers se rendent compte que ce n'était pas dangereux. Au bout de deux ans, nous avions 3 000 vélos en gestion et des utilisateurs qui nous les rendaient en nous disant « C'est devenu mon meilleur ami, où est-ce que je peux acheter le même ? » car on ne trouvait pas vraiment de vélo pour rouler confortablement en ville. C'est comme ça qu'est venue l'idée de créer un magasin.

Où se trouvait votre première boutique ?

À Toulouse. Nous l'avons ouverte en 2005. Mais, nous nous sommes rapidement rendu compte que seuls, on était fragile. Gestion, mécanique, vente, communication : tenir un commerce fait appel à de multiples compétences et il est difficile d'être bon partout. C'est pour ça que j'ai travaillé à la création d'un réseau informel avec les magasins ayant un positionnement équivalent. En 2010, grâce à l'aide d'investisseurs individuels, nous avons pu monter la société sous une marque unique.

Comment voyez-vous la place du vélo en ville dans le futur ?

La part modale du vélo devrait à minima tripler dans les années qui viennent. Toutes

les grandes villes se sont donné des objectifs ambitieux. Et depuis deux ans, elles s'en donnent vraiment les moyens, comme à Paris.

Pour Cyclable, quel est l'objectif ?

J'ai trouvé très intéressant les travaux de Frédéric Héran, un universitaire lillois. En 2014, il a publié *Le Retour de la bicyclette*, un livre qui fait le constat d'un « système automobile » devenu hégémonique. Il propose la création d'un « système vélo » comme alternative. Pour y arriver, il a l'idée qu'il faut donner envie aux gens d'utiliser et d'acheter des vélos. Ils doivent être beaux, rapides et sympas à utiliser avant d'être écolo ou économiques. C'est vraiment ce que nous voulons proposer.

Vous ne vendez pas de VTT ou de vélos de route...

Que ce soit pour la ville ou le voyage, nous voyons le vélo avant tout comme un mode de déplacement. Lorsque nous avons ouvert notre premier magasin, l'équation « vélo = sport » était vraiment inscrite dans la tête des gens et nous avons voulu proposer autre chose. C'est d'ailleurs pour ça que nous venons d'ouvrir notre premier magasin dédié aux vélos cargo. Ils ont toujours fait partie de notre positionnement car ils permettent la mobilité de la famille au quotidien. Mais, depuis deux ans, c'est un segment qui explose : 74 % de ventes en plus l'année dernière.

Vous-même, quel cycliste êtes-vous ?

J'ai grandi à la campagne. Aller à l'école ou au cinéma, faire des courses : le vélo a toujours été pour moi un mode de déplacement. En revanche, je ne l'ai jamais vraiment pratiqué comme un sport. J'ai aussi fait un peu de voyage à vélo : Phnom Penh – Saïgon, des sorties sur des week-ends rallongés. Bien sûr, je pratique toujours au quotidien : environ 5 kilomètres du



BORIS WAHL  
PDG de Cyclable

- 44 ans, titulaire d'un DUT de Gestion à Clermont-Ferrand
- 2002 Crée Movimento, service de location de vélos à Toulouse
- 2005 Premier magasin Cyclable
- 2010 Création du réseau Cyclable

plateau de la Croix-Rousse jusqu'au quartier de Vaise à Lyon où se trouve le siège de Cyclable.

Incitez-vous vos salariés à pratiquer ?

Tout le monde pratique chez nous. Pour nous, le vélo est un véritable art de vivre, nous n'avons donc pas besoin d'organiser quoi que ce soit de particulier. Nous sommes cependant naturellement bienveillants vis-à-vis de salariés qui font des voyages au long cours ou des courses longue distance et ont besoin d'aménager leur temps. ■

CYCLABLE EN CHIFFRES

- 40 millions € de CA prévus en 2019
- +34 % de croissance moyenne depuis 5 ans
- 54 magasins
- 22 salariés au siège, une centaine d'employés dans les magasins filialisés, une autre centaine dans les franchises.

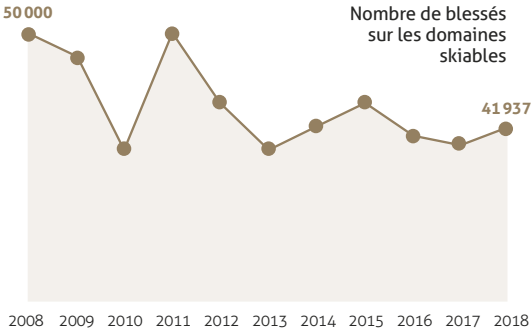
DATA

Prudence sur les skis

Les sports d'hiver sont, de loin, les principaux pourvoyeurs d'accidents en montagne. Quelques chiffres à connaître et à méditer avant de chausser skis ou snowboard.

87 %  
des interventions

en montagne concernant des accidents aux sports d'hiver. Les pisteurs secouristes sont intervenus 43 207 fois en 2018 pour venir en aide à des pratiquants de ski ou de snowboard. Les 6 570 autres interventions de secours en montagne concernent d'abord les randonneurs à pied (3 201 interventions en 2018) puis les vététistes (691 interventions).



Blessés : la loi des grands nombres

Le nombre de blessés en station de ski est globalement stable d'une année sur l'autre depuis 2012. En 2018, 85% des interventions sur pistes et hors-pistes ont concerné des skieurs, très loin devant les snowboarders (10%) et les autres pratiquants (ski de fond, luge, etc, 1%). Les deux tiers des interventions des pisteurs secouristes se font sur pistes. Seules 2 à 3 % des interventions nécessitent un hélicoptère. On note un décès pour 2 000 blessés en moyenne.

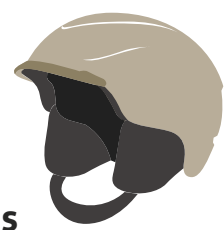
94 %



des accidents en station de ski sont liés à une chute individuelle

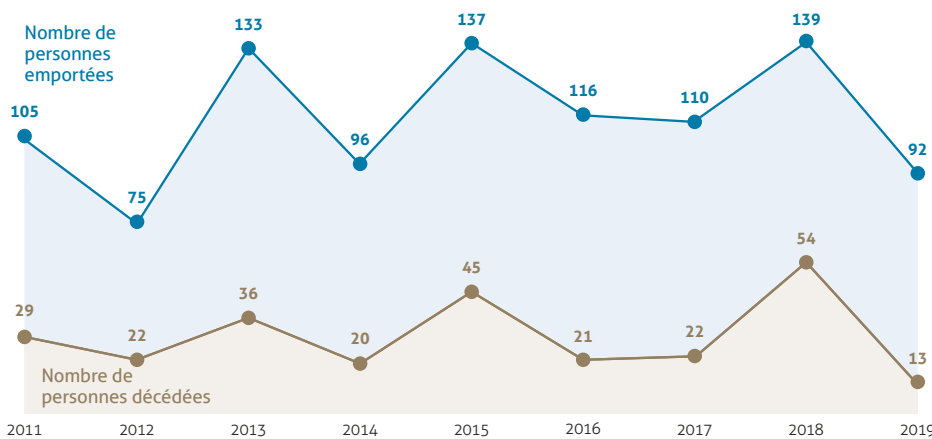
Les collisions entre skieurs ne concernent que 5% des accidents et ceux avec un obstacle (rocher, arbre, pylône...), 1%. Sur les pistes, les secouristes interviennent surtout sur les pistes bleues (54 % des accidents) suivies des pistes rouges (30 %).

76 %



des personnes secourues en 2018 portaient un casque

Si on ne considère que les skieurs français, ce chiffre tombe à seulement 68 %. Ces derniers sont donc moins prudents que les étrangers. Un différentiel qui s'accroît avec l'âge : 96 % des petits Français de moins de 12 ans portent un casque. Chez les plus de 50 ans, ils sont à peine 6 sur 10 à être équipés. Mais pour tous, le port du casque est en constante progression avec une amélioration globale de +5 % entre 2017 et 2018.



Avalanches : l'impact des conditions météo

Pendant la saison 2018-2019, 60 accidents dus aux avalanches ont emporté 92 personnes et causé le décès de 13 skieurs : 5 en ski de randonnée, 7 en hors-piste (à proximité de domaines skiables) et 1 lors d'un déclenchement préventif. Ces chiffres changent énormément d'une année sur l'autre en fonction de l'enneigement et des conditions de neige. Plus des deux tiers des personnes emportées par une avalanche s'en sortent et ce chiffre peut monter jusqu'à 85 % dans les bonnes saisons comme l'année dernière.



EXPÉ FAMILLE

# À L'ÉCOLE DES LOFOTEN

Titouan et Gaétan ont pédalé un mois sur les routes de la Norvège du Nord avec leurs parents. Une sacrée expérience pour ces enfants de l'océan Indien mais aussi pour les adultes. Quand voyage rime avec apprentissage.

© PHOTOS STÉPHANIE ET JEAN GUILLEMOT

► **UNE JOURNÉE À 35 KILOMETRES**  
Étape-record pour Gaétan et sa famille  
qui descendent la côte Est ensoleillée  
de l'île Vestvågøya aux Lofoten.



Juin 2019. À cette époque de l’année, les apparitions d’orques sont rares aux abords de Kvaløya. À ceux qui ont la chance d’y assister, leur observation offre un spectacle unique. Sur la rive, Stéphanie, Jean et leurs deux enfants, Gaétan et Titouan, savourent cette récompense inattendue. Le climat a été rude pour leurs premiers tours de pédale. Il y a seulement trois jours qu’ils ont quitté Tromsø et son aéroport. Et déjà ce soir, ce bout de fjord dans lequel ils ont installé leur bivouac semble loin de tout. Il faut dire que sur Kvaløya, il suffit de s’éloigner à peine de la route principale pour être saisi d’un réel sentiment d’isolement. C’est cela qu’ils sont venus chercher ici, en famille : une nouvelle liberté et une nature préservée. Il leur reste près d’un mois pour parcourir ces archipels du Nord : Senja, les îles Vesterålen et les fameuses Lofoten. Pour Gaétan et Titouan, 5 et 8 ans, c’est le voyage de la découverte. Dès sa préparation, ils ont été impliqués dans le projet, et se sont approprié l’aventure. « Assez rapidement, on leur a parlé des endroits où on allait en Norvège, des paysages, du climat et de la vie en bivouac pour voir s’ils adhéraient au projet. On a très vite senti que l’idée leur plaisait. Ils ont même fait un exposé dessus à l’école qui a suscité beaucoup de questions chez leurs copains sur le quotidien dans la nature ». Ensemble, ils décident également du format de l’aventure : ce sera chacun son vélo. « Pour les enfants, en randonnée, ce n’est pas toujours évident de nous suivre. En vélo, c’est différent, ils se sentaient

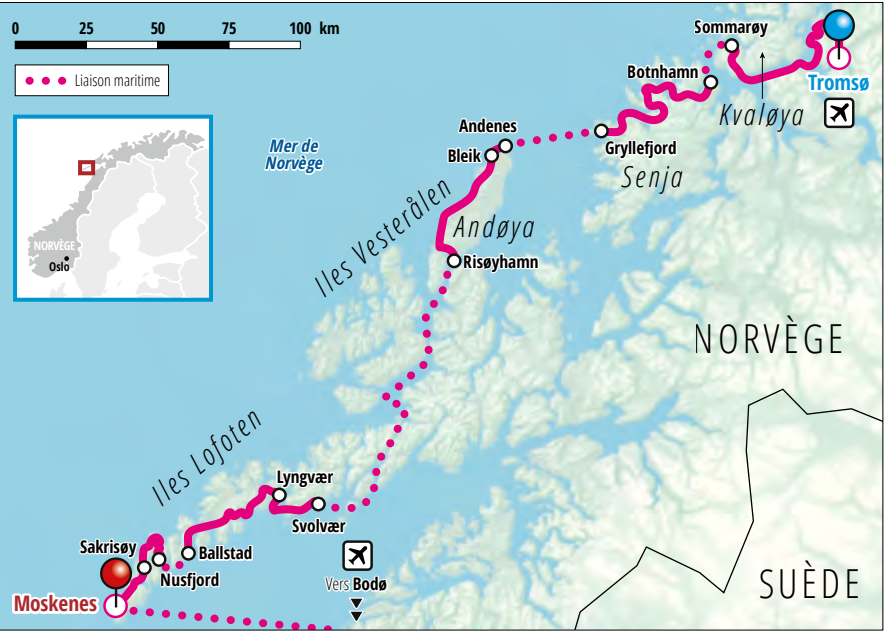
plus libres. Ils étaient aussi très fiers de leurs vélos. On y avait cousu ensemble leur drapeau personnel et deux autres drapeaux pour signifier leur pays d’origine et de destination ». Leur objectif ? Le village de Moskenes, à la pointe Sud des îles Lofoten. Leur périple débutera au Nord, dans le comté de Troms, et leur fera d’abord traverser les îles de Kvaløya, Senja puis d’Andøya. Cette portion plus sauvage est encore préservée du tourisme qui a gagné les Lofoten. Sur les îles du Sud, juilletistes et aoûtistes affluent : un trafic qui pose un réel enjeu de sécurité pour les cyclistes qui circulent sur les mêmes routes. Le 20 juin, au départ de Tromsø, vans et caravanes sont absents du paysage. La pluie, elle, ne l’est pas. « L’été a démarré un peu tard cette année », explique Stéphanie. Le soleil ne pointera pas le bout de son nez pendant les quinze premiers jours du voyage. Bien que la météo ne soit pas de leur côté, Stéphanie et sa famille font face. Ils n’en sont pas à leur première aventure. La vie en autonomie, la culture nordique et les sommets enneigés sont une nouveauté pour les enfants qui ont grandi et vivent à La Réunion. Pour les parents, qui ont déjà vécu une traversée du continent asiatique et affronté la rivière Nahanni au Canada, l’apprentissage est celui d’un voyage au rythme des petits. « Il pouvait y avoir des jours où l’on s’arrêterait toutes les cinq minutes. De notre côté, on tournait aussi un film sur notre aventure, donc nous faisons également des pauses pour filmer. Cela ne nous dérangeait pas car, avec Jean,



QUI SONT-ILS ?

Stéphanie, 45 ans, et Jean, 46 ans, vivent sur l’île de La Réunion. Stéphanie est sage-femme. Elle a d’abord découvert le voyage dans les pages de Kessel et Frison-Roche. Jean, ex-océanographe et maintenant vidéaste-écrivain, retranscrit leurs aventures en films. En 2006, ils ont parcouru 5 400 km à vélo et à cheval de Pékin à Lhassa. En 2009, ils ont descendu en canoë la rivière Nahanni au Canada. Ils voyagent à présent avec leurs deux garçons, Titouan, 8 ans et Gaétan, 5 ans.

nous sommes adeptes de la lenteur dans nos voyages. Avec les enfants, on faisait en moyenne 20 kilomètres par jour. Lorsqu’on voyage en famille, il ne faut pas se prendre la tête avec le planning. On s’adapte continuellement ». Autre habitude à prendre, celle de ne pas voir le soleil se coucher. Durant l’été nordique, le jour est permanent. Lorsque le ciel n’est plus un point de repère fiable, la fatigue du voyage à vélo rappelle l’heure du couvre-feu. Si la famille respecte des heures de sommeil



◀ 450 KILOMÈTRES EN 31 JOURS

Du 20 juin au 21 juillet, Stéphanie, Jean et leurs deux enfants ont pédalé un mois en partant de Tromsø. Au départ, il s’agissait de rendre visite à Selena, une amie vivant à Svolvær, sur les îles Lofoten, puis le projet a évolué. Ils décomposent le voyage en deux temps : deux semaines sur les îles de Kvaløya, Senja et dans l’archipel des Vesterålen, puis une seconde partie sur les Lofoten, ralliées en ferry, de Svolvær à Moskenes. Lorsqu’il n’y a pas de ferry, ils empruntent ponts et tunnels avec prudence. La mauvaise météo et le rythme inégal d’une journée à l’autre les retardent et les amènent à faire l’impasse sur le Sud des Vesterålen pour profiter pleinement de la beauté des Lofoten dans le temps restant.



▲ KILOMÈTRE 200 Sur Andøya, la famille profite d’une des premières journées au sec ! Une double victoire.

conventionnelles, certains cyclistes en voyage à ces hautes latitudes apprécient rouler sous le soleil de minuit. Les Norvégiens, eux, allongent leur journée et mènent une vie nocturne plus riche en été. « En chemin, on est passé à côté d’une presqu’île du nom de Sommarøy où les gens ont décidé de ne plus avoir d’horaires et de se baser uniquement sur leur rythme biologique ». À son rythme donc, la Norvège se dévoile. Pendant la traversée des îles de Kvaløya et Senja, la famille a le sentiment d’être seule au monde. « C’est apaisant. Pendant cette partie du voyage, nous roulions sur des routes désertes où il arrive de ne croiser qu’une voiture en deux heures ». Aux premières loges de cette aventure familiale, des moutons norvégiens, élevés en pré-salé. Entre les montagnes, c’est une campagne rase, faite de champs et de peu d’abris. L’éloignement des habitations limite les chances de rencontres fortuites. Les Norvégiens eux-mêmes semblent entretenir cette distance teintée d’une forme de pudeur respectueuse. Pourtant, il suffit de taper à une porte pour recevoir un accueil sincère et chaleureux. « À Kvaløya, le vent était tellement fort qu’on a failli faire demi-tour. Jean est allé frapper à une maison, pour voir si on pouvait s’abriter le temps du pique-nique. On est tombé dans une famille avec des enfants et nous sommes finalement restés toute la journée chez eux. Ça a été un beau moment. La maman a offert à chaque membre de la famille des chaussettes en laine qu’elle avait elle-même tricotées. Le père a donné aux garçons de la morue qu’il avait fait

sécher derrière chez lui ». Chaque famille a sa propre réserve de *skrei*, la morue norvégienne, aussi surnommé « le roi des cabillauds ». Ce poisson est la richesse de ces îles où la chaleur du Gulf Stream crée un climat doux favorable à la pêche et au séchage de ces poissons, en dépit des latitudes polaires. Une pêche règlementée et principalement destinée à l’export. « Certains villages dans lesquels nous sommes passés exportaient toute leur production vers le Portugal », ajoute Stéphanie qui se souvient de l’omniprésence des séchoirs à *skrei* dans ces petites communautés.

« Lorsqu’on voyage en famille, il ne faut pas se prendre la tête avec le planning. On s’adapte. »

Étonnamment, les oiseaux pêcheurs de la région ne s’invitent pas au festin. Trop salé ? Aigles de mer, guillemots à miroir et macareux viennent surtout établir leurs nids dans des rochers au large. A Bleik, sur l’île suivante, Stéphanie, Jean et les enfants embarquent sur un bateau pour les observer de plus près. Ce n’est ni la première ni la dernière fois qu’ils se retrouveront sur les eaux arctiques. L’insularité de cette partie de la Norvège amène la famille à emprunter de nombreux ferrys pour passer d’une île à

l’autre. C’est aussi un joker, une sécurité pour pallier les ralentissements imposés par les intempéries. Arrivée à l’extrême Sud de l’île d’Andøya, la famille effectue son plus long trajet en bateau depuis Risøyhamn pour rallier le port de Svolvær et mettre un premier pied sur les plus célèbres des îles nordiques. « Une fois aux Lofoten, nous avons croisé davantage de monde, mais le temps était meilleur et les paysages d’autant plus beaux. Ce qu’on n’avait pas anticipé en revanche, c’était les dénivelés ! ». Ici, une promenade en bord de mer tourne rapidement au parcours de montagne, bien que la famille se tienne à distance des sommets les plus hauts des Lofoten qui s’élèvent à plus de mille mètres. Au plus bas, ils passent sous le niveau de la mer, et empruntent l’un des nombreux tunnels qui relient ces îles entre elles. Ces derniers ont d’ailleurs mauvaise réputation chez les cyclistes qui parcourent la région. Entre voyageurs à deux roues, on s’échange les astuces. « On a rencontré un couple qui était parti cinq mois à vélo avec leurs deux filles. Ils nous ont conseillé d’éviter un tunnel réputé particulièrement dangereux pour les cyclistes car très long et sans barrière de protection. Pour contourner la difficulté, nous avons embarqué sur un bateau de pêcheur dans le village de Ballstad qui fait régulièrement la navette pour piétons et cyclistes. Il nous a emmenés directement à notre prochaine étape, le village musée de Nusfjord. Nous sommes arrivés dans cet ancien port par la mer, avec toutes ces maisons de pêcheurs ●●●





◀ Premier sommet des monts d'Auvergne, le pas de Peyrol a servi de test pour les prototypes solaires.

► Pour atteindre le lac du mont Cenis, 200 cyclistes solaires et sans assistance ont gravi le col sur une route fermée au trafic.

▼ Au col d'Agnel, une « panne de soleil » a exceptionnellement compliqué la fin de la montée pour certains coureurs.



## SUN TRIP TOUR

# Dopés aux rayons solaires



### QUI EST-ELLE ?

Céline, 41 ans, a toujours voyagé. Très jeune, la vie d'expatriée lui donne ce goût d'ailleurs. Un tour du monde en solitaire plus tard, cette ingénieure de formation a choisi de partager sa passion des voyages nature sur un blog. Chaque année, elle relève un défi sportif avec son mari, Pierre, ingénieur dans le domaine hydro-électrique. En 2019, c'était le Sun Trip Tour avec leur fils Thomas, 4 ans.

globetrekkeuse.com

Une course de vélo de 15 jours et 1 200 kilomètres, c'est banal ? Oui, sauf que pour celle-là les concurrents reçoivent l'aide du soleil. Céline a testé, elle raconte.

Une course pour la planète : tous les ans, le Sun Trip Tour réunit quelques merveilleux fous roulants dans leur drôles de machines pour relier à coups de mollets et de rayons de soleil deux villes via un itinéraire semi-libre. Alternativement, un format extralong (de Lyon à Canton en Chine en 2018!) succède à un format « régional » en Auvergne-Rhône-Alpes. L'idée de la course vient de l'aventure en solitaire de Florian Bailly, le fondateur de l'épreuve, qui a réalisé un France-Japon en solitaire en 2010: 10 000 kilomètres, boostés au solaire. Le Sun Trip est depuis allé au Kazakhstan (2013) et en Turquie (2015).

L'été dernier, Céline et Pierre ont profité de l'édition « régionale » pour tester la course en vélo solaire. Avec une originalité : leur fils Thomas, 4 ans, était aussi

du voyage. Une aventure de 1 200 kilomètres, conviviale, technologique et passionnante.

### Comment avez-vous découvert le Sun Trip Tour ?

Nous sommes tombés dessus un peu par hasard. Ça a été tout de suite un coup de cœur en voyant la vidéo de l'édition 2018 entre Lyon et Canton. Quand nous avons appris qu'il y avait un format plus court en 2019 en France, nous avons décidé que ce serait notre défi de l'année. L'évènement est ouvert à tous les âges, il n'y a pas de profil type. Mais courir en famille, c'était une première ! Le parcours est exigeant avec pas mal de dénivelés et un rythme soutenu. Il a donc fallu convaincre l'organisation d'accepter un enfant sur la course. Sur la version longue, Thomas n'aurait pas pu participer.

### Qu'est-ce qui vous a attiré dans le vélo solaire ?

A la base, avec Pierre, nous faisons beaucoup de trek. Avec l'arrivée de notre fils, Thomas, il a bien fallu trouver un moyen de voyager autrement. Nous avons rapidement choisi l'itinérance à vélo mais le vélo solaire électrique a été une vraie révélation pour nous. Déjà, l'assistance électrique permet de parcourir davantage de distance. Ensuite, le solaire nous permet de nous passer de prise secteur : le vélo charge à tout moment, même en pédalant. En itinérance, avec du bon matériel ou des conditions d'ensoleillement correctes, ça offre des possibilités illimitées, autant en termes de distances que d'autonomie.

### Comment avez-vous préparé cette aventure ?

Nous avons déjà fait plusieurs courts séjours d'itinérance à vélo, mais jamais avec Thomas. Un week-end en Camargue a été l'occasion de tester nos vélos solaires avec tout l'équipement. Nous avons aussi participé au week-end de préparation dans le Vercors, organisé par le Sun Trip. Ils y font beaucoup de pédagogie et nous y avons rencontré des passionnés qui nous ont apporté plein de conseils.

### L'itinéraire libre offre de nombreuses possibilités...

Il n'est pas tout à fait libre. Tous les trois jours, en moyenne, il y a un *checkpoint*, une étape, qu'il faut atteindre pour rester dans la course. Cela réduit les possibilités d'itinéraires. Vers Lyon, nous avons voulu faire un détour pour nous arrêter chez des amis mais nous avons finalement renoncé. En montagne également, il a fallu faire des choix. Nos vélos solaires manquaient de puissance et ne nous ont pas permis de nous attaquer à certains cols mythiques comme celui de l'Iseran ou du Finestre. D'autres coureurs mieux équipés y arrivaient. Mon plus grand regret, c'est de ne pas être monté au barrage de Roselend qui faisait partie des incontournables cette année. Après, comme je suis originaire de la région grenobloise, j'ai adoré redécouvrir le coin. Les volcans d'Auvergne, je connaissais moins, mais nous avons été émerveillés tout du long. Pour ma part, j'avais à cœur de rejoindre Chamonix car nous avons fait l'ascension du mont Blanc l'année dernière et c'est le lieu de départ de trails mythiques. Prendre le départ de Chamonix, c'était quelque chose. Un peu plus loin, la vallée de Die, après le lac de Serre-Ponçon, a été une belle découverte : nous rou-

lions au milieu de champs de lavande et de tournesols qui s'étendent à perte de vue. Après les étapes de montagne, cette diversité des paysages m'a encore plus convaincue de la beauté de cette région. Enfin, l'arrivée en cortège à Valence était assez exceptionnelle. Nous sommes partis de Crest, pour faire tous ensemble les 70 derniers kilomètres. A l'arrivée, nous avons retrouvé les personnes qui nous avaient suivi sur tout le parcours. C'était une superbe clôture pour une belle aventure.

### Quelle était la principale difficulté que vous avez rencontrée ?

Tenir le rythme. Nous parcourions environ 120 kilomètres par jour, soit sept à huit heures sur les vélos. D'autant qu'on s'arrêtait environ deux heures le midi pour que Thomas se baigne et profite de la nature. Suite à un problème technique, un fusible qui a sauté, nous avons loupé l'étape de Divonne-les-Bains. Ça nous a sorti du classement. L'organisation est rapidement venue à notre aide et nous avons pu continuer l'aventure bien sûr, mais hors compétition. Il faut aussi se faire à l'idée des dénivelés, plus ou moins importants suivant l'itinéraire choisi, mais auxquels on ne peut ●●●



PHOTOS MARTIN BISSIG

# LA PISTE ISRAËLIENNE

Ici comme ailleurs, c'est à vélo que le voyage est le plus propice aux rencontres. Martin a suivi deux maîtres du guidon sur les chemins d'Israël, entre acrobaties et sérénité.



◀ PAGE PRÉCÉDENTE

Dans la vallée de Cédron, à une dizaine de kilomètres de Jérusalem seulement, ce sentier escarpé offre des panoramas extrêmement spectaculaires et de bonnes doses d'adrénaline. Quelques tours de roues supplémentaires permettront de découvrir le monastère orthodoxe de Mar Saba. Fondé au V<sup>ème</sup> siècle, il a abrité jusqu'à 8 000 moines.



▲ Amandiers en fleurs sur le plateau du Golan. Chaque année, ce sont les premiers arbres fruitiers à fleurir. Cette floraison est le symbole de la fête juive du Tou Bichvat. Placée entre le 15 janvier et le 15 février, elle célèbre le nouvel an des arbres. Par extension, c'est un peu une journée de la nature et de l'écologie.

► Une centaine de kilomètres au Nord de Jérusalem, les abords du lac de Tibériade offrent un tout autre panorama que les déserts arides du Sud. Le tour du lac (65 kilomètres) en vélo de route ou VTC est un classique des circuits cyclables de l'Etat hébreu.



▲ Une belle crête à proximité du Sugar Trail qui relie Jérusalem à la mer Morte. Le chemin servait autrefois au transport des épices jusqu'à la ville sainte. Ce tracé rapide et technique a enchanté Gerhard et Michele. Mais attention, il ne pardonne pas les fautes d'inattention.