

Ascension en famille
Culminant à 3 178 mètres, le mont Thabor est une ascension facile qui peut se faire en famille. C'est d'ailleurs lors d'un tour du Thabor en sept jours avec son petit-fils que Dominique est monté pour la troisième fois au sommet par la voie des Roches du Chardonnet. La photo a été prise après le col de la Chapelle. Une belle itinérance pour découvrir le massif des Cerces.

LE PHOTOGRAPHE
Depuis ses 20 ans, **Dominique Fluzin** est passionné de photographie. Aujourd'hui retraité, il s'est tourné vers ses trois passions : la photo, la randonnée de montagne et la découverte d'autres cultures et modes de vie. Ses rêves ? L'Ouest américain, la Namibie et un safari avec ses petits-enfants !

 [partage-de-lumieres.fr](https://www.facebook.com/partage-de-lumieres.fr)

© DOMINIQUE FLUZIN

DESTINATIONS

WEEK-ENDS À VÉLO ET AUTRES ESCAPADES

4 WEEK-ENDS EN FRANCE

- 1** Le tour du Luberon p. 20
- 2** Loire à vélo : de Mer à Gien p. 22
- 3** La route du Lin, de Dieppe à Fécamp... p. 24
- 4** En VTT autour du mont Aigoual p. 26

4 ITINÉRANCES EN EUROPE

- 5** Écosse La route 500 p. 28
- 6** Croatie Sur les îles dalmates p. 32
- 7** Espagne Le chemin du Cid p. 34
- 8** Autriche Le long du Danube p. 38



▲ SUR LA CÔTE NORD DE L'ÉCOSSE,
LE LONG DE LA ROUTE 500 Classée
parmi les plus belles routes côtières
du monde.

1 TOUR DU LUBERON ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

Pédale chez les cigales

Qu’il est bon de rouler aux intersaisons sur les terres de Giono. De Cavaillon à Cavaillon, tour du massif de la douceur de vivre, le Luberon, au son des grillons et au milieu des senteurs de lavande.

Du soleil comme sur la côte d’Azur. Des cigales comme en Provence. Du relief (presque) comme dans les Alpes. C’est le Luberon. Dernier massif à l’Est de la vallée du Rhône avant de déboucher sur la mer, ce n’est pas un choix évident lorsqu’on pense vacances et Méditerranée. Pourtant, c’est un endroit qui fait partie de ceux qu’on n’oublie pas une fois qu’on les a découverts. Voyageurs, peintres, gens de lettres... Ils sont nombreux à en témoigner. À commencer par Giono, ce grand voisin qui, s’il élut domicile à Manosque, à l’Est du massif, fit de toute la Provence un de ses sujets de prédilection, trouvant dans ces paysages matière à une rêverie infiniment renouvelée. Plus improbable, à la fin des années 80, séduit tout autant par les senteurs de thym et de lavande que par un certain art de vivre, Peter Mayle, publicitaire anglais de son état, naviguant entre Londres et New York, tomba sous le charme de la région. Il y débuta une nouvelle vie, inaugurant une carrière d’auteur de best-seller dont le premier, *Une année en Provence*, raconte avec un humour très british l’histoire de son installation dans la région.

Non loin du Ventoux – l’Everest cycliste –, les petites routes à flanc de montagne absorbent sans peine le trafic modéré de la région et sont depuis longtemps bien connues des randonneurs à vélo. C’est en 1995 qu’une première véloroute a été inaugurée sur le versant Sud du massif, avant qu’une autre ne complète la boucle, en 2002, sur le versant Nord. Depuis, environ un quart du tour du Luberon a été aménagé en pistes cyclables séparées de la circulation automobile. Vélo Loisir Provence ou l’Association Française des Véloroutes & Voies Vertes (AF3V) participent à la promotion de l’itinéraire et proposent des informations très détaillées sur leurs sites respectifs. Si tous deux conseillent de parcourir le massif dans le sens inverse des aiguilles d’une montre afin d’être mieux protégé d’un éventuel



ITINÉRAIRE

Départ – Arrivée Cavaillon
Distance 237 km D+ 3 400 m
Durée 4 jours
Voies sécurisées 25 %

- JOUR 1 Cavaillon – Cucuron (49 km, D+ 697 m)
- JOUR 2 Cucuron – Forcalquier (80 km, D+ 1258 m)
- JOUR 3 Forcalquier – Apt (61 km, D+ 837 m)
- JOUR 4 Apt – Cavaillon (47 km, D+ 608 m)

PRATIQUE

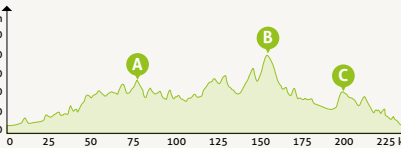
QUAND ?

D’avril à octobre. Le relief peut amener des hivers parfois rigoureux avec du gel. Attention aux épisodes de mistral, surtout actif en hiver et au printemps.

Y ALLER

En train Gare de Cavaillon. Direct depuis Marseille (1h15). 2h45 depuis Lyon, 4h depuis Paris.

En voiture Cavaillon est à 1h de Marseille, 1h45 de Montpellier, 2h30 de Lyon et 7h de Paris



En avion Cavaillon est à 40 minutes de l’aéroport de Marseille Provence. Vols directs vers la plupart des grandes villes françaises.

NIVEAU

Modéré. Certaines étapes présentent un peu de dénivelé : il est préférable d’avoir une bonne condition physique. Il est également possible de louer un vélo à assistance électrique ou bien d’ajouter une ou deux étapes pour réduire le kilométrage quotidien.

AVEC QUI ?

ABicyclette, Chamina, La Balaguère ou Chemin du Sud proposent des séjours sur ce parcours. À Cavaillon, Culture Vélo, Cyclix ou La Pédale louent des vélos ou des VAE sur plusieurs jours. Liste des loueurs disponible sur le site de Luberon Côté Sud.

www.outdoorgo.com/luberon/

AVEC TRACES GPX

Les plus costauds se lanceront à l’assaut du Mourre Nègre : 900 mètres de dénivelé à avaler en 16 kilomètres.

coup de mistral, plusieurs variantes sont possibles. Car les aménagements successifs ont permis à la véloroute initiale de s’étoffer...

Au départ de Cavaillon, l’itinéraire classique borde le massif d’abord par le Sud via Cucuron où fut tourné *Le Hussard sur le toit*, adapté du livre de Giono justement. Après Manosque, il fait demi-tour à Forcalquier pour piquer au Sud-Ouest vers Apt dont le marché, l’un des plus fameux de la région et de France, se tient tous les samedis matin depuis le XVI^{ème} siècle. Mais il est possible de casser la boucle en menant une incursion dans la montagne. Au niveau de Lourmarin ou de Vitrolles-en-Luberon, vous pouvez ainsi raccourcir le séjour si vous êtes pressé par le temps. Vous pouvez également vous offrir l’ascension du Mourre Nègre, point culminant local à 1125 mètres d’altitude. D’autres variantes permettent, au contraire, de s’éloigner de la muraille luberonaise. À partir d’Apt, la remontée au Nord vers Rustrel permet de découvrir le Colorado provençal, site d’une trentaine d’hectares longtemps exploité pour en extraire l’ocre. La fin de l’extraction laisse visible de curieuses formations géologiques aux multiples nuances argiles et jaunes. Aux environs de Forcalquier, les contreforts de la montagne de Lure sont encore un autre terrain d’aventures possible.

Fin mai 2019, Lucie et Jeremy ont tracé leur propre variante cycliste du tour du Luberon : « Nous habitons les Hautes-Alpes et cela faisait un moment que nous souhaitions découvrir cette région autrement. Nous avons également beaucoup entendu parler de ce tour par des amis. C’est comme cela que nous avons concocté notre périple sur-mesure : un peu de folie avec l’ascension du Mourre Nègre depuis Lourmarin ; la visite des ocres du Colorado provençal ; des haltes dans les villages perchés... »

Un itinéraire qu’ils ont apprécié tant pour la beauté des lieux parcourus que pour



▲ À OPPÈDE LE VIEUX Un village perché à l’atmosphère médiévale.

son niveau accessible ou ses routes peu fréquentées : « Le parcours passe par des villages typiques de la Provence. Nous n’avons pas été dérangés par les voitures. Quant aux dénivelés, il sont corrects, mis à part notre aventure jusqu’au Mourre Nègre où il fallait envoyer ! Pour y monter, il y a une belle piste caillouteuse de 16 kilomètres avec un bon 900mètres de dénivelé positif ».

Finalement, entre toutes, c’est la variante de Forcalquier à Apt qu’ils ont préféré : « À la belle saison, le village de Simiane-la-Rotonde est tapissé de champs de lavande. Ça a été un vrai coup de cœur.

Et notre aventure dans les ocres du Colorado provençal a été mémorable ». Mais le pays réserve d’autres plaisirs que ses paysages ou son patrimoine. Comme ses terrasses ombragées ou ses produits locaux : « En passant à Rocher d’Ongle, nous avons profité d’un arrêt dans une ferme pour acheter un bon fromage de Banon et du jus de fruits. Un peu plus loin, à midi, une belle terrasse nous attendait pour déguster du pain frais, du fromage et des tartes de pays... Un régal ! » Le tout bercé par le chant des cigales. Voilà qui vaut bien une pause sur la route de la Méditerranée. ■

▼ GABRIELLE, 7 ANS, ET ABEL, 2 ANS,
EN CHEMIN AVEC LEUR PAPA
*Les enfants perçoivent bien quand
leurs parents sont plus heureux.*

DOSSIER

OUTDOOR EN FAMILLE

Expérience exaltante mais délicate : embarquer enfants et parents dans une aventure de pleine nature pour quelques heures ou, mieux, pour quelques jours. Conseils, matériel, témoignages.

■ En famille, à travers les États-Unis	p. 52
■ Le tour des Fiz à 7 ans	p. 54
■ À quatre autour du monde	p. 54
■ Itinérance cyclo sans les papas	p. 55
■ 11 conseils aux parents motivés	p. 56
■ Choisir le matériel adapté	p. 58
■ 10 destinations pour se lancer	p. 60
■ Ce qu'en disent les enfants	p. 61

TÉMOIGNAGES

« Faire de la famille une équipe »

Ils s'appellent eux-mêmes les Cyclopathes. Mais ils n'ont rien de malades : juste des amoureux de découvertes et de nature qui s'épanouissent en pédalant.

« Quand nous nous sommes rencontrés, Gael aimait le côté Robinson Crusoe du camping sauvage. Moi, j'aimais marcher et détestais revenir sur mes pas. Nous avons combiné les deux et nous sommes partis en itinérance à pied. Quand les enfants sont arrivés, nous avons décidé de voyager à vélo. De cette façon, il est assez simple d'emporter l'équipement pour quatre. Et puis, le vélo est moins exigeant que la marche. Quand les enfants ont des coups de mou, nous pouvons les tracter avec le FollowMe ou bien les pousser dans le dos. Nous aimons et aimons toujours les petits voyages à vélo, même juste pour deux jours : quel bonheur, dès le premier coup de pédale, de se sentir déjà en vacances... »



QUI SONT-ILS ?

Maud, 40 ans, fait du vélo depuis l'adolescence où elle parcourait déjà jusqu'à 15 kilomètres pour rejoindre ses amis. Gaël, 39 ans, est le logisticien et le mécano du groupe. Neela, qui aime dessiner, a 14 ans, son frère Célian, amateur de nature et de jeux vidéo, en a 12. En 2019, cette famille de cyclo-voyageurs aguerris s'est lancée dans son plus ambitieux voyage : la traversée des États-Unis, de Miami à Seattle, soit 8 000 kilomètres.

📍 cyclopathes.fr

Nous avons commencé par un week-end en partant de chez nous, dans le Gers. Ensuite, nous avons sillonné les pistes cyclables de France : canal des Deux-Mers, sections de la Vélodyssée, canal de Nantes à Brest, voies de halage en Mayenne... Mais nous avions envie de nous offrir une parenthèse plus longue. C'est pour ça que nous avons monté deux grands voyages à vélo. L'EuroVelo 6, de Nantes à la mer Noire, et la traversée des États-Unis. Et pour préparer l'EV6, nous avons d'abord parcouru l'Est de la France pendant trois semaines sur un itinéraire qui nous semblait représentatif de ce qui nous attendait : une grande ville (Luxembourg), des pistes cyclables, des petites routes, un relief pas trop prononcé... Test réussi ! En 2019, nous sommes repartis, pour six mois cette fois, traverser les États-Unis : 8 000 kilomètres, de Miami à Seattle.

Quand les enfants étaient petits, avec le poids de tout l'équipement, le dénivelé était difficile à absorber. C'est pourquoi nous choisissons les itinéraires les plus plats possibles. Pour des questions de sécurité et de trafic automobile, nous préférons aussi les pistes cyclables. Et nous cherchions des pays sûrs, avec un accès facile aux soins. Avec ces exigences, l'EuroVelo 6 est un choix parfait. Les États-Unis aussi, avec en plus beaucoup d'attraits pour une jeune fille de 14 ans : possibilité d'échanges en Anglais, nature très présente, grands espaces, quelques belles et longues pistes cyclables, une culture et une gastronomie attrayante pour les enfants : burgers, glaces, Coca... Finalement, je n'ai pas le souvenir que cela ait été vraiment difficile à organiser. Au fur et à mesure des voyages, nous avons amélioré notre équipement, allégé ceci, ajouté du confort sur cela, mais surtout calé le rythme et pris le temps d'écouter les enfants : adapter leurs vélos, trouver

le matelas sur lequel ils dorment bien... Les obstacles sont plus imaginaires que réels. Par exemple, concernant l'école, nous avons prévenu les établissements très tôt en leur expliquant notre voyage et leur demandant des conseils sur les points du programme les plus importants. Et les professeurs nous ont toujours aidés, et même encouragés. Les enfants ont appris à travailler seuls. On ne se doutait pas que cet entraînement leur servirait si vite avec le coronavirus et l'école à la maison. Ce que l'on a appris, c'est aussi que cela ne sert à rien de trop préparer les étapes à l'avance. Une chose est sûre, c'est que rien ne se passera comme prévu ! Non pas qu'il faille redouter le pire, mais simplement, les enfants peuvent avoir envie de pédaler plus loin, attirés par le marchand de glaces du village d'à côté. Souvent, nous planifions la route globale, puis nous



© LES CYCLOPATHES

▲ CÉLIAN, NEELA ET GAËL SUR UNE PLAGE DE FLORIDE « Ces voyages développent l'autonomie des enfants. »

précisons l'itinéraire au fur et à mesure, deux ou trois jours à l'avance. Nous avons également appris à préparer nos étapes en fonction de la météo : l'objectif de ces voyages n'est pas de dégoûter les enfants, nous essayons de toujours pédaler dans les meilleures conditions. Les enfants aiment aussi que les choses soient bien cadrées. Chacun a son compteur et ils peuvent savoir combien de kilomètres ont été faits... Et combien restent à faire. Nous essayons également de faire de la famille une équipe. On compte les uns sur les autres, on s'encourage. On compose avec les coups de mou de chacun. Cela a été très vrai lors de notre dernier voyage. Nous prenions les décisions ensemble : pédaler un jour de plus pour éviter la pluie le lendemain, s'arrêter quand nous avions besoin de repos... Lors de l'EuroVelo 6, les enfants n'avaient que 6 et 8 ans : nous

avions vraiment l'impression qu'ils ne faisaient que nous suivre. Aux États-Unis, ils avaient 13 et 11 ans. Là, ils étaient vraiment avec nous. Au retour, c'est une belle joie de se dire qu'on l'a fait, que c'était possible ! Que si on s'organise, qu'on se prépare, on peut le faire. Précisons que l'idée n'était pas de fuir nos vies sédentaires. D'ailleurs, nous étions bien contents de rentrer chez nous. Mais après avoir vécu longtemps au même endroit, nous avions envie de découvertes. Quant aux enfants, ces voyages développent leur autonomie. Nous avons trouvé cela encore plus net quand ils étaient petits. J'ai souvenir qu'au retour de l'EV6, nous étions partis en vacances en Espagne. Neela avait 9 ans : elle ne parlait pas un mot d'Espagnol mais n'avait pas peur d'aller s'acheter seule des bonbons. Je crois qu'elle s'était rendu compte que

« Il ne faut pas écoëurer les enfants : nous essayons toujours de pédaler dans les meilleures conditions. »

nous, adultes, ne maîtrisions pas non plus la langue et que nous nous débrouillions quand même. Elle s'est donc dit qu'elle y arriverait aussi. Notre récent voyage aux États-Unis les a rendus encore plus curieux. Neela, 14 ans, commence déjà à parler de partir seule en voyage à vélo. La graine du voyage a bien germé. ■

EN CHIFFRES

Le harfang des neiges

60°

Le harfang est un animal des régions arctiques qui vit au-delà de 60° de latitude (le niveau de Oslo, en Norvège) même si les conditions d'alimentation le contraignent parfois à descendre plus au Sud de cette ligne.

200

Même si le harfang est un grand consommateur de lemmings, petits rongeurs dont il est très dépendant pour son alimentation, c'est un chasseur opportuniste qui tue et mange tout ce qu'il trouve : poissons, oiseaux, petits mammifères... Les scientifiques ont recensé 200 proies différentes pour ce redoutable prédateur.

270

Le harfang peut faire tourner sa tête sur 270°. Une souplesse remarquable et indispensable car, comme ses cousins chouettes et hiboux, il possède des yeux fixes dans leur orbite. Pour regarder sur le côté, il doit donc tourner la tête.

183

Chez les harfangs, comme chez de nombreux oiseaux de proie, la femelle est plus grande que le mâle : son envergure, ailes déployées, peut atteindre jusqu'à 183 cm contre 166 pour son compagnon. Un format comparable à celui d'un fou de Bassan qui fait du harfang un des plus grands membres de la famille des hiboux derrière le champion de la catégorie, l'imposant grand-duc.

10 000

Il y a 10 000 ans, au magdalénien, on chassait le harfang en France. Des traces de l'oiseau ont notamment été trouvées dans la vallée de la Vézère, en Dordogne, ou à Gouex, dans la Vienne.

12

C'est le nombre maximal d'œufs que la femelle harfang peut pondre au printemps, en mai et jusque début juin, lors d'une même portée. La moyenne se situe plutôt entre 5 et 9. Il peut se passer deux jours entre l'arrivée de chaque œuf ce qui explique que les oisillons d'un même nid puissent afficher des tailles et des maturités différentes.

1,6

L'excellente vue du harfang lui permet d'identifier une proie jusqu'à 1,6 kilomètre de distance. Pour chasser, il se perche sur une hauteur, un arbre ou un poteau dans des espaces très dégagés, la nuit de préférence.

- 62°C

Des harfangs ont été observés, sans gêne apparente, jusqu'à des températures de moins 62°C. Il est réputé être le deuxième oiseau le mieux isolé thermiquement de la planète après le manchot Adélie.

▲ **LE BUBO SCANDIACUS**, ookpik en inuit, est un des animaux les plus facilement identifiables de la création grâce à son plumage d'un blanc immaculé chez certains mâles, tacheté de noir chez les femelles.

- 64 %

Soit la baisse de la population de harfangs mesurée en Amérique du Nord entre 1970 et 2014. Les tendances sont vraisemblablement comparables dans les autres régions (Russie, Scandinavie...). La population mondiale tournerait autour de 28 000 individus avec de fortes amplitudes annuelles selon la quantité de nourriture disponible. L'espèce est classée « vulnérable » sur la liste rouge de l'IUCN.

2,3

L'œil du harfang - 2,3 cm de diamètre - est très grand relativement à son crâne. Une particularité remarquable renforcée par le jaune soutenu, presque orange, de ses yeux qui se détachent de son plumage d'un blanc souvent très pur. Un look très photogénique qui lui a valu les honneurs du grand écran : Edwige, la chouette de Harry Potter, est un harfang des neiges.

SÉLECTION

17 accessoires pour mieux profiter de son vélo

Vous avez ressorti et retapé le vieux Rockrider qui traînait au fond du garage ? Parfait. Sachez qu'un brin d'équipements supplémentaires peut encore améliorer l'expérience.

FEU ARRIÈRE

► **KNOG BLINDER ROAD R70**

Toutes les études de sécurité routière le montrent : à vélo, ce sont les collisions par l'arrière qui sont les plus dangereuses. Pour les éviter, en ville comme sur route en rase campagne, un feu arrière puissant est indispensable. Avec ses 70 lumens, celui-ci est visible à plus d'un kilomètre. Il offre en outre une autonomie de 3h30 à pleine puissance (autonomie maximale annoncée : 20 h) et est rechargeable par USB. Un bon compromis prix / puissance.

46 g - 43 €



GANTS

▲ **FOX RANGER**

En cas de chute, ils évitent de se râper la paume des mains. Les gants aussi sont un accessoire de sécurité important. Compatibles avec tous types de pratiques cyclistes, ceux-ci comportent un pouce en daim absorbant, des inserts antidérapants en silicone sous la pointe des doigts, et permettent d'utiliser des écrans tactiles. Un crochet et une fermeture à boucle permettent de les ajuster. Existe aussi en noir.

26 €

SACOCHE GUIDON

◀ **VAUDE AQUA BOX**

En complément de sacoches arrières, lors d'un voyage longue distance, ou seule pour une sortie à la journée, cette sacoché de guidon d'une capacité de six litres permet d'avoir sous les yeux et à portée de main tous ses objets de valeur : portefeuille, téléphone, clé... Doté d'une bandoulière et fixé au guidon par un adaptateur, elle peut également être décrochée rapidement lorsqu'on laisse le vélo pour une pause. Étanche, elle est également climatiquement neutre. C'est du moins ce qu'annonce son fabricant, Vaude, qui précise qu'elle est produite sans PVC sur les bords du lac de Constance.

Existe en 6 couleurs - 650 g - 90 €



ANTIVOL

▼ **KRYPTONITE NEW YORK STANDARD**

Contre le vol, rien n'égale les « U ». Celui-ci est l'un des les plus costauds du marché. Seule une scie électrique (très bruyante, elle alertera le voisinage) peut en venir à bout. Des déclinaisons existent avec un câble additionnel permettant de protéger une roue en plus d'attacher le vélo à un point fixe. Si le cadenas est malgré tout ouvert ou cassé, la marque Kryptonite propose même (sous conditions) une garantie de remboursement du vélo.

2 kg - 95 €



KLAXON

► **HORNIT 140 DB**

Une autre approche de la traditionnelle sonnette de vélo : le Hornit est un peu le signal d'urgence à déclencher pour prévenir d'un danger. Par exemple, lorsqu'une voiture semble sur le point de vous refuser la priorité dans un rond-point. Ce klaxon électrique qui s'active par un bouton déporté fixé sur le cintre délivre 140 décibels : de quoi provoquer le freinage immédiat du conducteur distrait. Précisons qu'il est muni d'une seconde tonalité, beaucoup plus douce, prévue pour avertir les piétons de son approche. À utiliser avec modération et discernement tout de même. Sur piles.

95 g - 25 €



POMPE

◀ **LEZYNE MICRO FLOOR DRIVE HV**

À vélo, la crevaison est une punition. D'abord, à cause de la corvée de réparation/remplacement de la chambre à air. Mais aussi car, avec des pressions de gonflage de l'ordre de 3 à 4 bars pour un VTC et 5 à 6 bars pour un vélo de route, il est difficile d'obtenir à la main un gonflage satisfaisant pour continuer confortablement et en sécurité le reste de la sortie. Cette mini pompe à pied, bien plus efficace que les pompes à main, résout le problème : avec ses 30 cm de hauteur et son poids plume, elle se transporte aisément.

200 g - 45 €



BÉQUILLE

► **DECATHLON 500 BASE**

Le vélo est un peu comme l'albatros de Baudelaire, gauche et maladroit lorsqu'il s'arrête de rouler. À l'arrêt, on ne sait trop qu'en faire si l'on n'a pas un mur ou un poteau pour l'appuyer. 350 grammes de béquille suffisent pourtant à régler le problème, et permettent au cycliste de se libérer de son vélo où qu'il soit. Ajoutons que ce modèle à fixer sur les bases du cadre (à mi-chemin du moyeu arrière et du pédalier), est particulièrement adapté pour soutenir les vélos chargés de sacoches.

350 g - 14 €

SACOCHE DE SELLE

◀ **ORTLIEB PACK M**

Étanche, d'une capacité de 11 litres, pesant seulement 325 grammes et bénéficiant de la qualité de fabrication de la marque allemande Ortlieb, cette sacoché à fixer sous la selle permettra tout autant de s'initier à la pratique du *bikepacking* (cette version *light* du voyage à vélo) que de compléter une paire de sacoches classiques. Convient également aux petites tailles de cadre.

325 g - 120 €

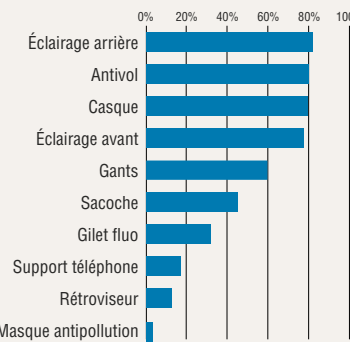


ENQUÊTE

Vous et le vélo de tous les jours

OutdoorGo! a interrogé plus de 200 de ses lecteurs-cyclistes sur leurs habitudes et leur matériel pour pédaler au quotidien. Les principaux résultats.

1 Les accessoires les plus utilisés



Le message est clair : éclairage, antivol, casque, voilà l'équipement indispensable, selon notre enquête, pour rouler au quotidien. C'est la sécurité qui compte avant tout. Avec un peu plus de 45 % des répondants qui utilisent une sacoché, l'aspect pratique n'est tout de même pas oublié.

2 Les marques les plus citées

1	Decathlon
2	Abus
3	Ortlieb
4	Bell
5	Kryptonite
6	Vaude
7	Bush & Muller
8	Specialized
9	Ekoï
10	Knog

Présent dans toutes les catégories et souvent bien positionné, c'est un distributeur bien connu d'articles de sport originaire du Nord qui est la marque la plus citée dans notre enquête. L'antivol est l'un des accessoires les plus utilisés : en bonne logique, les spécialistes Abus et Kryptonite sont également fréquemment mentionnés. Les casques Bell profitent de leur présence dans les magasins Decathlon. Quant à Ortlieb et Vaude, les deux marques allemandes concurrentes sur le marché de sacoches, leur place dans ce classement montre l'intérêt des

CHEVAL + VÉLO

VOYAGE EN SELLES

La route de la Soie en vélo, on connaît. Mais en y glissant des épisodes de voyage équestre, c'est plus rare. L'étonnant projet d'Ashley et Quentin est arrivé à Tachkent : à eux, les steppes de l'Asie centrale.

PHOTOS : QUENTIN - WWW.ENSELLE.VOYAGE



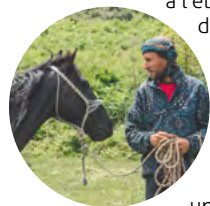
◀ EN ALBANIE, DANS LE PARC DE LA VALLÉE DE VALBONA
«C'est le dernier jour de notre traversée de l'Albanie à cheval. Pari gagné !».

▼ **DANS LES POUILLES** Pause dans le village d'Alberobello devant une habitation traditionnelle.▲ **ALBANIE, PLATEAU DE BIZË** Piste inondée par la fonte des neiges▲ **EN CAPPADOCE** Réveil au milieu des montgolfières.**QUI SONT-ILS ?**

Ashley, 28 ans, est américaine mais vit en France où elle a travaillé dans le marketing. Jusqu'à ce voyage, elle n'était pas spécialement sportive et n'avait pas bivouaqué plus de dix fois dans sa vie. En revanche, elle pratique l'équitation depuis toujours : « Aux États-Unis, ma mère est coach équestre. Je suis quasiment née sur le dos d'un poney et j'ai participé à de nombreux concours et compétitions ».



Quentin, 32 ans, est ingénieur. C'est en travaillant dans la même entreprise qu'il a rencontré Ashley. Avant cela, il a passé six mois en Argentine et aux États-Unis pour ses études avant de travailler pendant trois ans à Singapour. Ces périodes



à l'étranger lui ont permis de beaucoup voyager sac au dos. Avant de partir, il n'était ni cavalier, ni cycliste-voyageur. Le kayak est en revanche son domaine de prédilection : il possède un diplôme de moniteur.

Start up : entreprise innovante à fort potentiel de croissance ; y travailler peut mener à de brillantes carrières. Mais, parfois, l'expérience est plus inattendue. On peut, par exemple, y rencontrer son compagnon. Ou y trouver le point de départ d'une aventure à travers la planète... C'est ce qui est arrivé à Ashley et Quentin. Ces deux trentenaires parisiens se sont rencontrés au sein d'une jeune pousse parisienne plutôt originale : elle « murmurait » à l'oreille des chevaux, grâce à un bonnet connecté, pour apaiser ces animaux naturellement stressés. Fin 2018, le projet entrepreneurial s'arrête. Pour le couple, c'est le déclic et le point de départ d'une aventure à laquelle les chevaux ne seront pas non plus étrangers. « C'était un rêve que nous avions en tête depuis déjà longtemps. Cela faisait presque un an que nous mettions de l'argent de côté. Nous ne savions pas quand nous allions partir, mais nous savions que nous allions partir ».

Quentin avait lu de nombreux récits d'itinérance autour du monde, à cheval, à pied, à vélo... Pour lui, pas de doute, le vélo est la solution idéale : minimaliste et simple, parfait pour parcourir de longues distances en restant proche de son environnement. Mais Ashley la cavalière ne l'entend pas de cette oreille. Bien sûr, voyager exclusivement à cheval semble impossible, notamment à cause des contraintes

Sous Enver Hoxha, l'équitation était interdite en Albanie. Il est très difficile d'y trouver des chevaux de monte.

▲ **EN SARDAIGNE** Descente vers la vallée de la Lune, une crique protégée par un massif de granit.

administratives au passage des frontières. Et puis en hiver, difficile de faire pâturer les montures. Finalement la solution sera de rejoindre à coups de pédales des terres propices au voyage équestre. « Mongolie, Patagonie et Asie centrale sont un peu les trois grandes régions pour cela. Nous avons opté pour l'Asie centrale qui nous faisait rêver depuis longtemps. Faire une première étape équestre en Albanie nous a semblé une bonne idée pour nous permettre de nous tester dans un environnement plus facile et plus proche ». C'est donc d'abord aux guidons de leurs vélos qu'Ashley et Quentin mettent le cap sur la Corse depuis la Provence. « En gros, nous voulions suivre la route de la Soie, en direction de l'Asie centrale, avec pour objectif final l'Indonésie. Mais, comme nous sommes partis en plein hiver, nous avons commencé par un crochet vers le Sud : Provence, Corse, Sardaigne, Sicile, Calabre, les Pouilles... » Ashley et

Quentin n'avaient pas non plus complètement tracé leur itinéraire. « À chaque étape, nous avons interrogé les lecteurs de notre blog ou posé des questions dans des forums pour savoir où cela valait la peine d'aller. Un tiers de notre parcours a été composé de cette manière ». Repéré grâce à leur communauté ou par leurs soins, leur périple sera aussi l'occasion d'expériences « sans selle » ou en tout cas à côté : du bénévolat à la ferme en Corse ; deux semaines en Sicile aux côtés d'une famille proposant du tourisme équestre pour permettre à Quentin de se former au travail avec les chevaux ; la récolte des olives, en Grèce, chez un producteur bio pour photographier et documenter son métier ; et même du marquage de sentiers en Albanie. 2500 kilomètres après leur départ, voilà les Balkans et la première étape équestre de leur itinérance avec selles. L'aventure commence au Sud du pays, à Gjirokaster,

avec Johnny, Griva et Düldül (le nom albanais de Jolly Jumper), les trois chevaux qu'ils ont dénichés dans un centre équestre, non sans difficultés. « L'Albanie a longtemps été une dictature. Tous les sports de loisirs y étaient interdits, y compris l'équitation. On trouvait des chevaux de travail mais aucun cheval de monte. Ça et la barrière de la langue... ». Direction, la vallée de Valbona, au Nord. Six semaines en quasi autonomie dans les montagnes albanaises. « Ce n'était pas toujours facile de trouver du ravitaillement. Il nous arrivait d'acheter directement de la nourriture aux villageois ». Une expérience rendue exigeante par la présence des chevaux et les soins à leur donner : « Nous devons toujours prendre soin de bien équilibrer la charge sur Düldül, notre cheval de bât, sans quoi il aurait pu se blesser durant la journée ». Tous les matins, deux heures sont nécessaires pour plier le campement et préparer les chevaux. Non, sans ●●●



SÉLECTION 5 TRAILS

... pour courir en ville



LYON (69) Lyon Urban Trail

Pionnier du genre depuis 2008, ce trail urbain propose une visite inédite de Lyon. Avec quatre parcours, chacun trouvera son rythme : les plus audacieux iront jusqu'à Caluire-et-Cuire au Nord et Sainte-Foy-lès-Lyon au Sud ; plus tranquille, le 8 kilomètres parcourt les quais des Chartreux et les collines du 5ème arrondissement.

Julien « J'ai participé à presque toutes les éditions depuis 2014. C'est chouette de courir dans sa ville avec des parcours bien pensés qui changent de ceux de mon quotidien. L'année prochaine, je tenterai la version nocturne ».



Date Début novembre (01/11/2020)
Inscription À partir de mai
Parcours 8 km (D+ 400 m) – 12 km (D+ 450 m) – 14 km (D+ 600 m) – 24 km (D+ 1050 m) – 32 km (D+ 1400 m)
Tarifs De 12 à 46 €
Participants Environ 6 000

lyonurbantrail.com

© GILLES-REBOISSON

PARIS (75) Run My City

Rive droite ou rive gauche ? Il va falloir choisir. Partant de l'Hôtel de Ville, le 15 kilomètres longe les quais avant de passer rive gauche : Unesco, Monnaie, Collège de France... Le 9 kilomètres file, lui, du côté du Marais pour douze visites dont la Bibliothèque historique de Paris ou les mairies des 1^{er}, 11^{ème} et 19^{ème} arrondissements.

Margaux « Je ne suis pas une grande coureuse mais quand j'ai réalisé que la course collait avec un week-end sur Paris, je me suis inscrite direct ! Le 9 kilomètres était parfait pour visiter un bout de Paris à un rythme tout doux. C'est beaucoup mieux qu'en simple touriste ».



Date Mi-mai (16/05/2021)
Inscription À partir de janvier
Parcours 9 km – 15 km
Tarifs De 24 à 37 €
Participants Environ 10 000

timeto.com

© JONATHAN BICHE



© CHRISTIAN DELERUE

RENNES (35) Rennes Urban Trail

En parcourant le centre de la ville ainsi que sa partie Sud-Ouest, le Rennes Urban Trail permet de (re)découvrir jusqu'à 35 lieux et monuments. En plus des classiques palais Saint-Georges ou jardin du Thabor, les plus courageux apprécieront la salle du MeM, l'incubateur La Fabrique dans la Breizh Valley et le Roazhon Park.

Serge « Je vis à Rennes depuis toujours mais on regarde sa ville différemment en courant. Le 24 kilomètres m'a permis de la revisiter dans une super ambiance ! Et on n'a pas tous les jours l'occasion de gravir les marches de la Sécu : 16 étages, ça donne un bon coup de chaud ».



Date Mi-avril (18/04/2021)
Inscription À partir de janvier
Parcours 7 km (950 marches) – 14 km (2 300 marches) – 24 km (2 600 marches)
Tarifs De 12 à 23 €
Participants Environ 8 500

rennesurbantrail.bzh

NÎMES (30) Nîmes Urban Trail

Au moment du départ sur l'esplanade des fameuses arènes, les participants font un saut dans le temps pour se retrouver à l'époque de la Rome antique. Au programme ? Un passage par la Maison Carrée mais aussi par la tour Magne, vestige de l'enceinte romaine qui permet de traverser les jardins de la Fontaine.

Muriel « Une course magique où Nîmes s'est offerte à nous. C'est vraiment une visite guidée pleine de surprises même si le parcours est exigeant ! Nous avons passé un grand moment de plaisir sur le 16 kilomètres. À refaire, et encore merci pour l'organisation et l'ambiance au top ».



Date Mi-février (14/02/2021)
Inscription À partir de septembre
Parcours 9 km (D+ 270 m) – 16 km (D+ 385 m) – 23 km (D+ 530 m) – 30 km (D+ 650 m)
Tarifs De 15 à 36 €
Participants Environ 4 500

nimesurbantrail.com



© ORGANISATION

BOULOGNE-SUR-MER (62) Urban Trail Côte d'Opale

Lampe frontale, chaussettes hautes, polaire et coupe-vent sont nécessaires pour prendre le départ fixé à 19h30 sur la place Léon Blum. L'année dernière, il faisait seulement 4°C au départ de cette épreuve nocturne. Une fois lancé, il n'y a plus qu'à profiter de Boulogne by night : la ville est réservée aux coureurs !

Renaud « C'était magique : les illuminations de Noël, l'organisation avec buffet et orchestre, l'obstacle du terrain boueux, l'entraide entre runners... Tout le monde était heureux. Nous nous sommes endormis en souriant avec de belles images en tête. Ça valait bien les 280 km de route depuis Reims ! »



Date Fin novembre (28/11/2020)
Inscription À partir d'août
Parcours 7,5 km (D+ 200 m) – 13 km (D+ 350 m) – 28 km (D+ 550 m)
Tarifs De 15 à 28 €
Participants Environ 4 000

urbantrailboullognesurmer.com

© ORGANISATION



CONCOURS-PHOTOS

IMAGES SAUVAGES

Des paysages somptueux, des animaux saisis sur le vif dans leur habitat naturel... Pendant le confinement, les lecteurs de OutdoorGo! nous ont régalié de leurs plus belles photos de nature. Sélection.



◀ PAGE PRÉCÉDENTE

UNE TOUCHE DE VERT Février 2020. Alors que les rives de cette rivière suédoise sont couvertes de neige, un îlot laisse jaillir ses premières pousses d'un vert tendre. Le contraste est saisissant avec les fissures de la glace bleue.

PHOTO AYMERIC NEAU

DE GLACE ET D'EAU Il n'y avait pas grand monde le 22 décembre dernier pour profiter des impressionnantes et très populaires chutes de Gullfoss, en Islande. La raison ? Un vent à faire trembler un trépied et un thermomètre à -17°C.

PHOTO ANTHONY CAUCHY

👍 PRIX DU PUBLIC

▼ L'ISLANDE, TOUJOURS

Dans les hautes terres islandaises du Landmannalaugar, le dépaysement est total avec un sentiment d'immensité créé par les paysages grandioses de ce pays.

PHOTO JULIEN DEL VOLGO

👍 PRIX DU PUBLIC



▲ ÉTERNEL ? Au Tchad, dans le désert de l'Ennedi, des chameliers de passage font halte au fond de cette guelta pour laisser leurs dromadaires s'abreuver. Attention, ici vivent aussi les derniers crocodiles du Sahara.

PHOTO JEAN PANZUTI

◀ HORDE SAUVAGE

En territoire Sami, tout au Nord de la Suède, le village d'Övre Soppero vit de l'élevage des rennes. Ces jeunes animaux sont encore en enclos avant de retrouver leurs aînés en semi-liberté entre forêt et toundra.

PHOTO JEAN-JACQUES LORIN