



La vie en rose

Si le *Hutt Lagoon* est rose, ce n'est pas un effet de la pollution : il est peuplé d'une bactérie, la *Dunaliella salina*, qui fabrique du carotène pour se protéger du soleil et du sel. Le fond de ce lac, situé sur la côte Ouest de l'Australie, est tapissé de cristaux de sel. Avec seulement 10 centimètres d'eau, y faire du kite était audacieux. Mais une bassine d'eau douce attendait heureusement Isabelle sur la berge.

LA PHOTOGRAPHE

Ingénieure, **Isabelle Fabre** a décidé de tout quitter en 2015 pour mettre le cap sur l'Australie et vivre quelques mois d'aventures. En pratiquant sa passion – le kite et windsurf –, elle s'en découvre une nouvelle : l'image. À 32 ans, elle est aujourd'hui vidéaste professionnelle.

 [isabelle.fabre](#)

DJI MAVIC 2 PRO, 1/400 S, ISO 100

OSLO-TRONDHEIM À VÉLO

En Norvège, par les hauts

La Norvège n'est pas riche que de ses fjords. Les massifs montagneux du Sud-Ouest du pays sont sauvages et de toute beauté. La preuve par l'EuroVelo 3.

En France, on l'appelle la « Scandibérique », un nom qui lui va comme un gant puisqu'elle relie la Norvège à l'Espagne via un itinéraire cyclable de près de 5400 kilomètres. Rejoignant Saint-Jacques-de-Compostelle en passant par de nombreux édifices religieux remarquables comme les cathédrales de Cologne, d'Aix-la-Chapelle ou de Notre-Dame-de-Paris, elle est cependant officiellement désignée comme la « véloroute des pèlerins ». L'EuroVelo 3 ou EV3, puisque c'est d'elle qu'il s'agit, est enfin l'une des dix-sept routes cyclables transeuropéennes du réseau EuroVelo.

Traversant sept pays, elle permet de nombreuses découvertes : fjords de Norvège et de Suède, pistes cyclables danoises et leurs *shelters* (abris en bois pour camper), vertes vallées ardennaises, forêts et fleuves de France, convivialité du *Camino Francès* en Espagne... Mais c'est sans doute en Norvège que se trouve sa partie la plus sauvage. Entre Trondheim et Oslo, la véloroute traverse le parc national de Rondane. Situé sur un plateau, il s'agit d'une zone montagneuse gardée par une dizaine de pics à plus de deux mille mètres. Le Rondeslottet, littéralement « château de Rondane », est le point culminant de la région à 2178 mètres. Avec une très faible densité de population, la région procure une tranquillité et un sentiment de liberté rares pour le voyageur à vélo. Il faut dire qu'en comparaison des îles Lofoten, plus au Nord, le tourisme y est encore peu présent.

Antoine et Pierre, 20 et 23 ans, sont deux frères qui, à l'été 2019, ont voulu profiter de leurs longues vacances universitaires pour rallier le Cap Nord à vélo depuis la France : « Nous étions attirés à la fois par la sauvagerie des paysages scandinaves mais aussi par la facilité d'y voyager à deux-roues : c'est facile de bivouaquer,



la circulation automobile est réduite, les gens parlent souvent anglais... ». Partis de Paris, ils ont parcouru près de 7000 kilomètres en 75 jours. C'est à Larvik, l'un des terminaux où arrivent les ferries danois, une centaine de kilomètres au Sud d'Oslo, qu'ils ont débarqué.

Huit cent kilomètres les attendaient avant de rejoindre Trondheim, point final de l'EuroVelo 3. Un haut lieu de l'histoire norvégienne puisque c'est là que furent couronnés les premiers rois du pays. La ville fut fondée un peu avant l'an mille par Olaf Trygvason, viking parmi les vikings, dont l'histoire fut relatée dans une saga fameuse : après avoir été réduit en esclavage en Ukraine et avoir écumé la mer du Nord, il découvrit le christianisme en Angleterre avant de devenir roi de Norvège.

Extrémité de la véloroute, Trondheim en est rarement le terminus. Elle en est généralement plutôt le point de départ, les voyageurs ayant Compostelle pour objectif. À rebours de l'itinéraire classique, Antoine et Pierre prendront d'autres

► **LA VALLÉE DE GRIMSDALEN** Au loin, les montagnes au cœur du parc naturel de Rondane.



© SCANOUT.COM - MOUNTAINS OF NORWAY PHOTO

Avec sa très faible densité, la région procure une tranquillité et un sentiment de liberté rares pour le voyageur à vélo.

libertés avec le tracé officiel de la véloroute : « Après avoir débarqué à Larvik, nous avons choisi de rejoindre Lillehammer par les montagnes en passant par Kongsberg. Ce sont essentiellement des routes secondaires non goudronnées qui coupent à travers la montagne ». Cette variante leur permet d'éviter à la sortie d'Oslo une longue section longeant l'E6, une route assez fréquentée, expérience jamais très agréable en vélo. Même si, comme ils le précisent, « les Norvégiens sont plutôt respectueux et prudents sur la route ».

Abordant les pays scandinaves avec déjà plusieurs milliers de kilomètres dans les jambes, les deux frères n'hésitaient pas à parcourir une centaine de ●●●

Le chocolat des randonneurs

Si l'on vous dit « gaufrette chocolatée formant quatre doigts », vous répondrez « Kit-Kat ». En Norvège, vous risquez de tomber à côté. Là-bas, il s'agit plus probablement d'un « kvikk-lunsj », ou « déjeuner rapide » en Norvégien. Créé en 1937, soit deux ans après son célèbre concurrent, cet en-cas n'a jamais vraiment connu la notoriété en dehors de son pays. Pourtant, dès l'origine, la marque norvégienne a trouvé un positionnement original : elle est le chocolat des randonneurs. Celui qu'il faut glisser dans une poche de son sac à dos avant chaque sortie pour parer à une éventuelle fringale. Fidèle à ce positionnement, aujourd'hui encore, la plupart des vidéos promotionnelles de la marque montrent des activités de nature.



3 recettes pour découvrir la fermentation à la maison



LA RECETTE

CONCOMBRE FAÇON CORNICHONS

POUR 1 BOCAL (1 LITRE) | PRÉPARATION 15 mn
| FERMENTATION 1 semaine à 20°C puis 1 mois à moins de 18°C | CONSERVATION Au frais une fois ouvert

- Ingrédients**
- 1 kg de concombre ■ 10 g de sel de mer + 30 cl d'eau
 - 1 c. à soupe d'aneth en grains ou en feuilles ■ 1 feuille de laurier ■ 4 gousses d'ail ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1 c. à café de graines de moutarde
 - Facultatif : piment en poudre, feuilles de cassis, estragon...

- Préparation**
- Lavez bien les concombres et coupez-les en bâtonnets.
 - Glissez les bâtonnets à la verticale dans un bocal.
 - Diluez le sel dans l'eau bouillante (cela préserve la fermeté des concombres) et ajoutez les épices. Versez sur les concombres de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm.
 - Fermez le bocal et laissez fermenter le temps indiqué. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.

- Astuces**
- Utilisez le jus de fermentation en remplacement d'un bouillon dans vos soupes et plats en sauce.
 - Ajoutez une belle tranche de betterave crue dans le bocal au démarrage pour obtenir une jolie couleur rose ou violette.

LA RECETTE

FENOUIL AU CURCUMA

POUR 1 BOCAL (1 LITRE) | PRÉPARATION 10 mn
| FERMENTATION 1 semaine à 20°C puis 1 mois à moins de 18°C | CONSERVATION Au frais une fois ouvert

- Ingrédients**
- 1 kg de fenouil ■ 1 tranche d'environ 5 cm de curcuma frais ■ 30 cl d'eau + 10 g de sel de mer

- Préparation**
- Rincez le fenouil à l'eau claire et coupez-le en tranches fines (environ 2 mm).
 - Râpez le curcuma frais.
 - Glissez les tranches de fenouil dans un bocal. Intercalez le curcuma frais et tassez bien.
 - Diluez le sel dans l'eau pour obtenir la saumure. Versez ensuite sur le fenouil de façon à ce que le liquide dépasse d'environ 1 cm au-dessus des légumes.
 - Fermez le bocal et laissez fermenter le temps indiqué. Prévoyez une petite assiette en dessous en cas de débordement du jus.

Variante Vous pouvez remplacer le curcuma par du gingembre frais et procéder de la même façon.



LA RECETTE

YAOURTS VANILLÉS À L'AVOINE

POUR 800 ML | PRÉPARATION 10 mn
| FERMENTATION 24 à 48 heures
| CONSERVATION 4 jours au réfrigérateur

- Ingrédients**
- 150 ml d'avoine en grains ■ 200 ml de flocons d'avoine nature ■ 250 ml d'eau ■ 1 c. à soupe de miel ■ ½ c. à café de vanille en poudre

- Préparation**
- Faites tremper toute une nuit les grains et les flocons d'avoine dans un grand volume d'eau. Le lendemain, égouttez-les.
 - Versez-les dans un blender, ajoutez l'eau et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.
 - Versez cet appareil dans un saladier. Recouvrez d'un torchon humide et propre. Placez le saladier dans un endroit tempéré (ou dans un four préchauffé à 40 °C pendant cinq minutes) et laissez fermenter le temps indiqué.
 - Vérifiez la fermentation deux ou trois fois par jour : très vite, l'appareil épaissit et des bulles apparaissent en surface. Il dégage une odeur de yaourt fermier. Si l'odeur est désagréable, si vous observez des moisissures ou un liquide jaunâtre ou rougeâtre en surface, jetez la préparation et recommencez.
 - Lorsque le goût vous convient, ajoutez le miel et la vanille, et mélangez.
 - Versez dans des pots en verre avec couvercles.

Bon à savoir Après quelques jours au réfrigérateur, le yaourt devient parfois pétillant. Ceci est dû à l'action des micro-organismes. Fouettez-le pour en éliminer les bulles et consommez-le rapidement.

Souvenirs de 2020, l'été du van

C'était l'année ou jamais : pour improviser, comme pour se protéger. Huit lecteurs racontent leur van-cances.

Contraintes sanitaires obligent, nombreux sont ceux qui ont modifié leurs projets de vacances l'été dernier. Pour les voyageurs qui avaient l'intention de voir du pays, le voyage en van s'est révélé une alternative de choix. Les professionnels du secteur confirment : Yescapa, une plateforme de location de vans entre particuliers, a enregistré près de 48 000 réservations entre le 1^{er} mai et le 31 août, 43 % d'augmentation par rapport à la même période de l'année précédente. Débutants ou vieux routiers, huit lecteurs qui ont embarqué pour un *road trip* itinérant en 2020 ont bien voulu partager leurs petits trucs et leurs grands moments.



AYMERIC

« Le van, c'est dormir dans la nature »

« Pour voyager en Écosse, nous avons loué un van à Édimbourg. C'est notre méthode de louer sur place. Nous avons fait le calcul : pour explorer une région, ça revient un peu moins cher que de combiner hébergement et location de voiture. Le véhicule que nous avons choisi avait une réhausse pour être à l'aise quand il pleut. C'était un Westfalia et, à bord, nous avions tout le nécessaire sauf douche et toilette. Le porteur était un VW T3 des années 80 : je l'avais choisi pour le charme de l'ancien. Mais nous avons tout même eu une petite panne. L'avantage du voyage en van est que l'on ne sort jamais de l'ambiance du voyage. La recherche quotidienne d'un

« Un jour, en cherchant de l'eau, nous sommes tombés sur une église abandonnée ».

bivouac fait partie de l'expérience. Pour tracer notre route, j'ai une méthode un peu particulière qui va bien avec cette façon de voyager : j'ai une carte privée sous Google Maps où je place régulièrement des spots, au gré de mes lectures, des lieux dont j'entends parler... J'ai des milliers de points sur cette carte. Avant de partir, je la consulte et je sélectionne ceux que je veux absolument visiter. Et sur place, j'ajuste en fonction de ce qui se révèle trop compliqué ou des nouvelles découvertes. Sur tout, pour moi, le van, c'est pouvoir dormir dans la nature. Je n'ai pas envie de me retrouver garé entre deux camping-cars. C'est un mode de voyage qui fonctionne donc mieux avec des destinations où l'on trouve encore de grandes étendues sauvages comme l'Islande, l'Irlande ou l'Écosse. Les Highlands sont justement très sauvages, on s'arrête où on veut. Il faut se laisser mener par son intuition : un jour, en cherchant de l'eau, nous sommes tombés au bout d'un chemin sur une église abandonnée. Un endroit très poétique, entouré de hauts pins avec une belle vue sur la vallée. Il y avait un récupérateur d'eau de pluie : ça a été notre bivouac pour la nuit. Nous n'aurions jamais pu le trouver autrement ».



JEAN-LUC

« On gagne en liberté »

« Nous avons déjà l'habitude du camping. Avec le van, nous n'avons plus besoin de monter et démonter la tente. La difficulté, en revanche, est qu'il s'agit de notre véhicule de tous les jours et qu'il faut qu'il reste utilisable pour transporter du matériel et des vélos. Pour rendre le véhicule plus confortable, nous utilisons une tente de hayon, un modèle Reimo pour Renault Trafic. Elle nous permettait d'avoir un coin pour nous habiller, pour manger quand il pleut et une ouverture pour aérer



© ROMAN SCHULTE

▲ À BORD DU CALIFORNIA DE ROMAN Réveil sur le lac de Serre-Ponçon.

quand il fait trop chaud la nuit. Le conseil qui facilite le rangement, c'est d'utiliser de petites caisses pour séparer les affaires (couchage, vaisselle...). Finalement, ce fourgon nous permet de gagner en liberté : nous réalisons principalement des traversées VTT, comme cette année la GTR (Grande traversée du Rhône), il y a deux ans la GTMC (Grande traversée du massif Central). Une fois que nous sommes arrivés au bout de l'itinéraire, le van nous permet de faire du tourisme. Cette année, mont du Pilat dans le massif Central, Vercors puis Argelès-sur-Mer. Sans contraintes, au gré de la météo ».



MARIE-AUDE

« Des nouveaux paysages tous les jours »

« C'était notre premier voyage en van avec les enfants. Depuis la Bretagne, nous avons roulé jusqu'aux îles Lofoten, en Norvège, en traversant également la Suède. Soit un périple de 47 jours et 11 500 kilomètres. Auparavant, nous étions déjà partis en couple en Italie, en Roumanie, en France. À l'époque, nous avions un Trafic avec trois places devant. Pour choisir notre véhicule, nous avions essentiellement deux critères. Comme je suis assistante maternelle, je dois véhiculer des enfants : il devait avoir huit

places assises. Et il devait être suffisamment modulaire pour que nous puissions changer la configuration pour les vacances. Nous avons choisi un Citroën Space Tourer XL dont nous avons enlevé la seconde banquette pour nous donner plus d'espace. Au bivouac, les trois enfants qui avaient 3, 5 et 7 ans dormaient en travers. Et nous, nous montions dans la tente de toit. C'est une configuration minimaliste mais qui nous convenait bien. La tente de toit, une Maggiolina, était très confortable. Pour voyager, notre

méthode a été de faire la route d'une traite jusqu'au point le plus au Nord, puis de redescendre ensuite tranquillement, à notre rythme et en fonction de la météo. Nous avons beaucoup potassé les points de l'itinéraire mais finalement ce n'est pas forcément là que nous sommes arrêtés. Un de nos meilleurs souvenirs est une petite plage où, par hasard, nous avons retrouvé un autre van appartenant à un couple de Français avec trois chiens. On a passé une première soirée ensemble : pêche aux

▼ DIRECTION LA NORVÈGE Les trois enfants de Marie-Aude à l'arrière du Space Tourer familial.



© MARIE-AUDE LE MOING

« C'est la déconnexion totale et une agréable sensation de vivre au jour le jour ».

coques, feu de camp... Et puis nous nous sommes tellement bien entendus que nous sommes restés la journée suivante et une seconde soirée. C'était vraiment une superbe aventure en famille : des nouveaux paysages en permanence, une déconnexion totale et une sensation de vivre au jour le jour. Coup de cœur pour la Norvège également ! »



MARIE-LAURE

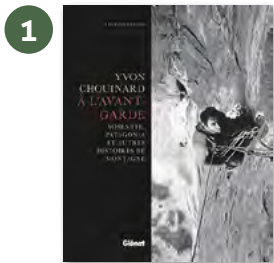
« Pour les bivouacs, c'était l'improvisation totale ! »

« Il y a quatre ans, lors d'un voyage en Corse, nous sommes tombés sur une famille qui voyageait en van. Toit relevé, installés en bord de mer... Ce fut le déclic et le coup de foudre : voilà ce qu'il nous fallait, la façon de voyager qui nous correspondait vraiment. Depuis trois ans, nous avons trouvé la perle. Un Mercedes Marco Polo équipé Westfalia. Petite cuisine deux feux, évier, glacière, toit relevable, douchette extérieure et chauffage indépendant Webasto : il dispose de tout ce qu'il faut. Son avantage, c'est aussi sa taille. Avec sa hauteur inférieure à deux mètres, il permet de stationner sur tous les parkings, y compris ceux équipés de portiques d'entrée. Quand on voyage à deux, le toit relevable permet de gagner un temps précieux : pas besoin de déplier les sièges du bas. En famille avec deux ados, il faut bien sûr être plus organisé, sinon c'est vite le désordre. L'été dernier, nous sommes partis deux semaines en Sardaigne. Crise sanitaire oblige, rien n'était prévu à l'avance. Même le ferry n'a été réservé que quelques jours avant nos congés. Mais c'est aussi le concept du van de voyager librement en toute autonomie et sans aucune contrainte. Pour les bivouacs, c'était l'improvisation totale ! Nous essayions simplement d'éviter les endroits trop fréquentés. Et il y aura toujours une entrée de champs, un bord de rivière ou de mer, un lac, une forêt ●●●

25 CADEAUX

POUR ÊTRE MIEUX DEHORS

Que vos proches soient audacieux, rêveurs, curieux ou débrouillards, voilà des idées de cadeaux utiles pour leurs prochaines aventures...



1



2



3



4



5



6

UNE AUDACIEUSE

Adeptes des expéditions engagées, elle n'a peur de rien et aime relever de nouveaux défis.

1 Un florilège à picorer des meilleurs textes du fondateur de Patagonia et Black Diamond : récits de montagne ou de surf, aventure d'entreprise, engagement pour la planète... Avec une magnifique iconographie vintage. « À l'avant-garde » de Yvon Chouinard, Ed. Glénat
35 € | 432 pages

2 Disponible en quatre couleurs, cette petite housse est bien pratique pour protéger son téléphone du froid et maximiser la durée de vie de sa batterie lors d'une prochaine escapade hivernale. Housse smartphone upcycled Primaloft, Dynafit
30 € | 23 g | 4 coloris

3 Avec un col et des manchons en latex ajustables, cette jolie veste gardera son heureux propriétaire au sec pour toutes ses sorties sur l'eau. Anorak d'eau vive Surge, Palm
210 € | 690 g | Membrane 2,5 couches | 2 coloris

4 En faisant repasser la batterie à l'arrière de la tête, cette frontale plus équilibrée offre un excellent confort. On oublie rapidement ses 80 grammes. Rangée dans sa pochette, elle peut aussi faire lanterne. Frontale Iko Core, Petzl
80 € | 80 g | 500 lumens | USB ou 3xAAA

5 Fabriquée en Finlande, cette pagaie

inspirée de celles utilisées par les Inuits va changer votre façon de ramer. Difficile de faire marche arrière après l'avoir essayée. Tout en carbone, elle est très légère et se démonte en deux parties pour faciliter le transport. Pagaie groenlandaise Inuksuk, Kajaksport
430 € | 800 g | Longueur de 215 à 228 cm

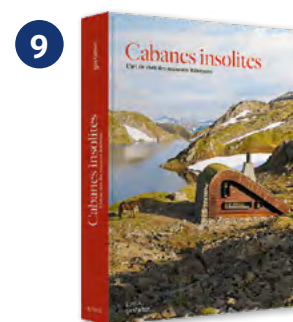
6 Petit, léger, décliné en quatre couleurs, ce couteau qualité Leatherman sera bien utile dans de nombreuses situations : lame, ciseaux, plusieurs tournevis, lime, décapsuleur, pince à épiler... Paré pour toutes les situations. Couteau multifonctions Free T4, Leatherman
80 € | 120 g | 12 outils | 4 coloris



7



8



9



10



11



12

UN RÊVEUR

Cet amateur de nature bucolique voyage autant dans sa tête qu'avec son sac.

7 Joli et urbain, ce sac à dos peut aussi bien servir pour aller travailler que pour faire quelques courses. Il pourra aussi être utilisé pour une courte randonnée. Sac à dos Loft 10, Salomon
70 € | 545 g | 10 L | 2 coloris

8 Certains souffrent plus que d'autres du froid aux extrémités. Ces chaussettes permettent d'en finir avec les pieds gelés. Via une connexion Bluetooth, la chaleur de la chaussette se règle depuis un téléphone. Existe aussi en gants. Chaussettes chauffantes Powersocks Heat Uni + S-pack 1400, Thermi-ic
250 € | 600 g | 16h de chaleur | Bluetooth

9 Pour qui aime dormir en pleine nature avec un peu plus de confort qu'une tente, ce livre invite à voyager à la découverte de 71 cabanes, plus belles et étonnantes les unes que les autres. Avec ses airs de château en bois flottant, celle du château de Jumilhac donne envie d'aller faire un tour vers Bergerac... « Cabanes insolites », Ed. Hachette
40 € | 256 pages

10 Tenant dans une main et pesant à peine 150 grammes, cet appareil monoculaire a un zoom impressionnant. Au passage d'un gypaète, il sera facile d'observer l'oiseau mais aussi d'immortaliser son vol en photo ou vidéo, sans espérer une qualité HD toutefois. Appareil Powershot Zoom, Canon
340 € | 145 g | 12,1 mégapixels | Zoom x4

11 Fabriquée en vinyle, cette lanterne se dégonfle pour se glisser dans un sac à dos. Rechargée en USB, elle fonctionne pendant 50 heures. Si jamais elle s'épuise, son chargement solaire prendra la relève. Lanterne solaire gonflable Luci Outdoor 2.0 Pro Mobile, Mpowerd
40 € | 155 g | 150 lumens

12 Pendant une heure, glissez-vous dans la peau d'un randonneur-alpiniste souhaitant atteindre le pic des Neiges avant de redescendre dans la vallée. Ludique et pédagogique, toute la famille peut jouer. Jeu de société Rando au pic des Neiges
33 € | 1 020 g | Dès 8 ans | Deux équipes

TREK

Premiers pas sur le cercle polaire

À l'Ouest du Groenland, fjords et rivières ont dégagé une zone suffisamment grande pour y tracer un trek longue distance. Anaïs et Nicolas s'y sont initiés au Grand Nord.

C'est un peu le Graal des tourdu-mondistes : lors de leur passage en Patagonie, arriver à accrocher un billet bradé sur une croisière pour l'Antarctique... Anaïs et Nicolas en avaient rêvé alors qu'ils campaient du côté du *Perito Moreno*. Mais, au pic de la saison touristique, leurs chances étaient très minces : il n'y a eu au final ni iceberg, ni manchot. La frustration a fait son chemin : leur premier voyage, une fois rentrés de leur tour du monde, serait pour une zone polaire. Plutôt au Nord : le Groenland n'est après tout qu'à 3800 kilomètres de Nancy, la ville où réside le couple. C'est Anaïs, pourtant la moins sportive des deux, qui déniche le challenge : un trek en autonomie au Groenland le long du cercle polaire. L'*Arctic Circle Trail* a vu sa réputation grimper avec l'attrait grandissant de ces régions encore très préservées et pourtant menacées par le réchauffement climatique. Le programme ?

160 kilomètres à parcourir en une dizaine de jours pour relier Kangerlussuaq, situé à proximité de l'inlandsis, tout au fond de l'immense Søndre Strømfjord, et Sisimiut, port de pêche sur le détroit de Davis. Le cercle polaire passe une quarantaine de kilomètres au Sud du trajet. Sur le papier, la marche paraît abordable : des étapes quotidiennes d'une vingtaine de kilomètres et des dénivelés très contenus. Mais nous sommes en région polaire et rien n'y est vraiment facile. À 33 ans, Anaïs et Nicolas sont déjà un « vieux couple », très complémentaire. Anaïs, lectrice compulsive de blogs de voyage et des bouquins de Sylvain Tesson et Mike Horn, a longtemps rêvé d'ailleurs avant de décider de découvrir le monde « en vrai ». Nicolas, sportif méthodique d'un naturel un peu anxieux, se laisse emporter et met en musique les projets aventureux d'Anaïs. Le voyage au long cours a été une



QUI SONT-ILS ?

Nicolas et Anaïs, 33 ans, sont deux jeunes Lorrains de Nancy. Lui est ingénieur en génie civil et pratique le hockey sur rollers. Elle est orthophoniste, plutôt yoga-piano. Ces amateurs de randonnée sont venus tardivement aux voyages lointains avec une première expérience en 2013 dans l'Ouest américain puis, l'année suivante, en Indonésie. Fin 2015, ils se sont lancés dans un tour du monde qui les a menés en Inde, Extrême-Orient, Océanie et Amérique du Sud. C'est au Pérou qu'ils ont fait leurs premières expériences de treks en autonomie avant de se lancer dans l'aventure de l'ACT. Ils sont parents d'une petite Rose, un an et demi.

enpassantparlemonde.com

révélation : Anaïs est passée de l'autre côté du miroir et l'aventure lui a révélé un autre Nicolas, plus épanoui, plus détendu. Tous deux aiment pratiquer la randonnée mais leur expérience du trek en autonomie reste limitée : deux itinérances de cinq jours au Pérou, à la fois magnifiques et exténuantes. Là-bas, ils sont allés au bout d'eux-mêmes. Mais, pour eux, la mise à l'épreuve fait partie du jeu, pour « se sentir fiers » de l'avoir fait. Et surtout de l'avoir fait ensemble. Kangerlussuaq, 7 août 2018. Anaïs et Nico campent face au glacier Russel. Arrivés la veille dans ce village de moins de mille habitants, ils ont décidé de tourner le dos à l'ACT pour aller voir de plus près cette fascinante calotte glaciaire qu'ils ont survolé, ébahis, pendant leur vol depuis Reykjavik. Le trajet en bus n'a rien de folichon mais le spectacle à l'arrivée vaut le bivouac et de passer une nuit au son des craquements sonores d'une glace venue du fond des âges. Le lendemain, la marche – sur piste – commence avec un départ de l'ACT reculé de 26 bons kilomètres et un nouveau passage par la case Kangerlussuaq. Dernière douche chaude avant l'aventure.

Le départ officiel du chemin est quinze kilomètres plus loin, à la station scientifique de Kellyville. Sur la piste, Anaïs et Nicolas croisent une flopée de taxis promenant les passagers d'un bateau de croisière ancré au fond du fjord. Dernières nuisances avant le monde sauvage. Car au-delà de Kellyville et pendant les 160

Pendant les 160 kilomètres qui vont venir, il n'y a rien d'autre que la nature.

kilomètres à suivre, il n'y a rien. Rien d'autre que des lacs, des rivières, des collines et le silence. Quelques marcheurs venus d'ailleurs quand même : un jeune Allemand débrouillard, un groupe d'Américains, trois sympathiques Espagnols... Mais la nature est si vaste et les rythmes

si différents. On se retrouve – ou pas – à l'étape. Les premiers arrivés occupent les petites cabanes sommaires qui cadencent le sentier, les autres plantent leur tente où bon leur semble. Ce sera le cas de Anaïs et Nicolas plus souvent qu'à leur tour car la marche n'est pas de tout repos pour nos deux trekkers. Les dix jours d'autonomie pèsent dans leurs sacs et le chemin – parfaitement balisé – passe par des zones de marécages éprouvantes où le marcheur s'enfoncé et patauge. À la fin des étapes, Anaïs n'en peut plus et peine à mettre un pied devant l'autre. Ce qui la sauve ? Des apparitions magiques comme celle de ce renne surgi de nulle part qui semble leur indiquer le chemin et les encourager à repartir. Ou ces bivouacs seuls au monde en bord de lac à méditer sous les rayons rasants du soleil de minuit.

Nous sommes au cercle polaire mais à la belle saison, celle où se pratique l'ACT soit de fin juin à début septembre, il peut faire chaud en journée, jusqu'à 20° C. Comme, le temps est plutôt au beau, on remise en journée vestes et polaires pour marcher en t-shirt.



24 HEURES VÉLO SHIMANO

Les 24 heures du Mans sur ma bicyclette !

Le Mans
Pays de la Loire

Une fois par an, le mythique circuit automobile est livré aux deux roues pour une course en équipe de 24 heures à la seule énergie des mollets. Insolite et sympathique.

Course Dunlop, ligne droite des stands, chicane du Musée... Des noms très évocateurs pour les passionnés de course auto. Des lieux où l'on est plus habitué à entendre le rugissement des moteurs que le cliquetis des roues libres. Depuis 2009 pourtant, le circuit Bugatti (une partie du circuit des 24 heures du Mans auto) est également le théâtre d'une cyclo sportive : les 24 heures Vélo Shimano. Une épreuve qui n'attire pas que les spécialistes du cyclisme sur route. Marion, plutôt adepte de chemins en *gravel*, y a participé deux fois. Elle partage avec nous son expérience.

Comment avez-vous connu les 24 heures Vélo ?

Je suis curieuse, toujours à l'affût des actualités sportives. En 2017, j'ai lu un article d'un journal local sur une équipe de triathlètes féminines qui avait remporté

l'épreuve. J'ai eu envie de motiver mes copines de la *Bike Paradise Women's Community* [un groupe cycliste féminin basé à Tours, NDRL]. Avec l'aide de Mathilde, la fondatrice, nous avons pu convaincre suffisamment de filles pour former une équipe 100 % femmes sur l'édition 2018. Comme nous y avons pris beaucoup de plaisir, nous sommes reparties avec deux équipes l'année suivante.

Vous êtes-vous préparée d'une manière spécifique ?

Je suis plutôt dans une approche plaisir du vélo. L'idée de rouler à fond est quelque chose d'assez étranger à mes habitudes ! J'ai essayé pendant l'été précédent de raccourcir certaines sorties. Je m'étais trouvé un petit boucle de quelques kilomètres avec une montée pour tenter de préparer mon corps – et mon esprit ! – à cet exercice répétitif.

On ne peut pas dire que ce soit le type d'effort dans lequel je sois la plus performante et où que je m'épanouisse le plus. Mais c'était sympa de découvrir des séances plus courtes et plus rapides.

Comment s'est déroulée l'épreuve ?

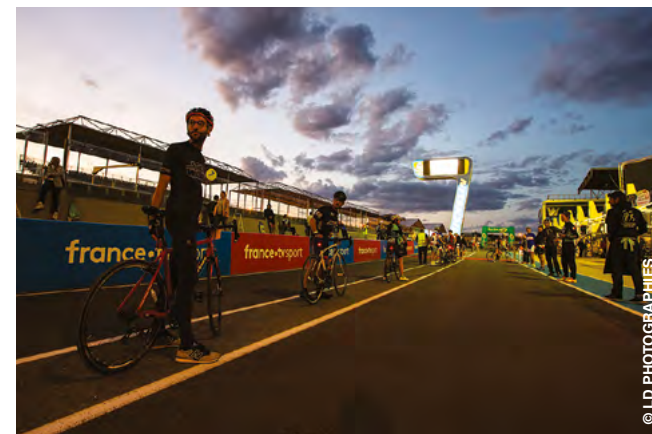
Le départ a été pris par Mathilde qui a fait un premier relais de dingue dans le peloton de tête. C'était une drôle de sensation : à la fois une certaine pression pour essayer d'être à la hauteur, et en même temps c'était hyper grisant et motivant ! Lorsqu'est arrivé mon tour, je n'avais qu'une envie : donner le meilleur de moi-même. Bon, j'ai vite compris que mon organisme n'était pas formaté pour ce type d'efforts : j'ai eu des crampes dès mon premier arrêt. Mais j'ai serré les dents et continué pour ne pas avoir de regrets. Clairement, j'étais la moins rapide de notre équipe. Mais je me disais que,

▼ La course peut se faire en solo mais c'est en équipe (de deux, quatre, six ou huit) que l'expérience est la plus mémorable.



◀ La montée du mythique virage Dunlop, l'un des seuls reliefs du circuit. Seulement une vingtaine de mètres de dénivelé mais qui, répété pendant 24 heures, finiront par faire mal aux jambes.

► Le passage de relais se fait dans les stands. Les équipiers se transmettent une puce GPS. C'est elle qui donnera le classement final.



▲ Pour les meilleurs relais, la distance totale parcourue durant ces 24 heures dépasse les mille kilomètres. Mais d'autres équipes, aux objectifs plus modestes, n'en parcourent que 500 à 600.

pendant que je roulais, mes coéquipières se reposaient, et je continuais malgré tout à nous faire avancer.

Qu'est-ce que ça fait de rouler sur le circuit des 24h du Mans ?

Lors de la première participation, nous étions assez impressionnées. Mais, entre la reconnaissance du circuit avec l'ensemble des participants et l'ambiance festive, c'était vraiment chouette. Rouler sur le circuit, c'est comme rouler sur un billard : le revêtement est parfait. Ce n'est pas rien de courir sur ce circuit mythique. Même si je ne suis pas une grande amatrice de sports auto, cela reste un lieu dont tout le monde a entendu parler.

Tout de même, est-ce qu'on ne s'ennuie pas à tourner en rond pendant 24h ?

C'était un peu ma crainte. Refaire le même parcours, reprendre les mêmes virages, les mêmes lignes droites... Et puis en fait, on n'a pas le temps de s'ennuyer.

D'abord parce que, durant 24 heures, nous avons roulé « seulement » quatre relais d'une heure chacune. Et puis, j'ai eu la sensation de participer à une sorte de grand jeu vidéo : essayer d'améliorer mes performances, prendre confiance dans mes trajectoires, m'accrocher à un groupe, finalement prendre le large pour aller plus vite, se faire reprendre, surveiller les dossards des concurrentes... Tout cela occupe bien l'esprit. On se prend très vite au jeu !

Comment avez-vous géré le sommeil ?

C'est un point important effectivement. J'ai appris au fur et à mesure. Je n'avais aucune stratégie si ce n'est me reposer quand j'en ressentais le besoin. Nous avions installé notre camp de base sur le camping avec une caravane, des tentes, où nous trouvions tout ce dont nous avions besoin. Ma première erreur fut de me coucher après mon premier relais sans m'être douchée. Résultat, j'ai eu froid et des crampes. Je n'ai pas ●●●



QUI EST-ELLE ?

Marion a 34 ans et habite Tours. Natation, athlétisme, football, badminton : cette ostéopathe fait du sport depuis toujours. Plus récemment elle a évolué vers ce qu'elle appelle le sport « plaisir » : course à pied, triathlon, raids multisports et progressivement le vélo. Aujourd'hui, elle privilégie le mode *gravel* : elle roule dans la campagne, entre amis et parfois sur de longues distances mais sans souci de chrono ou de moyenne.

© cyclic.cc

ITINÉRANCE

DEUX VÉLOS ET UN COUFFIN

Traverser l'Amérique du Nord en VTT avec un bébé de 10 mois, une folie ? « Une aventure pour se construire ensemble », répondent Adeline et Olivier. Des Rocheuses au Mexique, images d'une itinérance en mode baby-sitting.

PHOTOS OLIVIER GODIN

▼ « La Route 66 du vélo ».

C'est ainsi qu'Olivier décrit la *Great Divide Mountain Bike Route*. À travers les montagnes Rocheuses, sur plus de 4 500 kilomètres, ce parcours ouvert aux vélos double un autre itinéraire de trek fameux, le *Continental Divide Trail*. Comme ce dernier, il creuse son sillon de la frontière canadienne à la frontière mexicaine. Au *Boreas Pass* (3 500 m), Adeline, Axel et Olivier sont sur la ligne de partage des eaux (*divide*) entre Pacifique et Atlantique.

