

NIKON D600, 25 s, ISO 3200

Au repos

Tous les soirs, Lucas suit le même rituel quand sa journée de traîneau s'arrête dans le parc du Langsua, en Norvège : installer le camp et s'occuper des chiens. Après les avoir nourris, il faut les envelopper dans un manteau en duvet pour les protéger du vent et du froid. Même au printemps, les températures peuvent atteindre - 40°C.

LE PHOTOGRAPHE

Photographe depuis bientôt dix ans mais aussi guide de raids en traîneau à chiens dans le Grand Nord, **Lucas Lepage** aime photographier les paysages et les rencontres qui animent ses aventures : Mongolie à cheval, Afrique de l'Est à moto, Himalaya à pied...

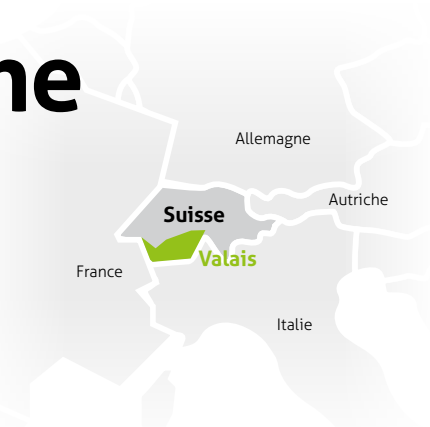
 [lucaslepage_adventurer](#)

© LUCAS LEPAGE

3 TRÉSORS DU VALAIS SUISSE

Au pays où la montagne est reine

Pas besoin de pousser jusqu’aux Grisons pour apprécier la nature helvétique. Juste derrière la frontière, débute le Valais, paradis des 4 000 et des randonneurs.



Partageant deux frontières avec la France et l’Italie, le Valais est unique grâce à ses incroyables panoramas. La moitié des 4 000 des Alpes se trouve ici, dont l’imposant et majestueux Cervin (4 478 m). Où que l’on soit dans le canton, versant Nord comme versant Sud, les vues sont en permanence à couper le souffle. Deux semaines seront bien courtes pour l’explorer.

Le Valais – canton bilingue où l’on parle français à l’Ouest et suisse-allemand à l’Est – est accessible depuis Chamonix en

passant par les cols des Montets puis de la Forclaz. Mais la route la plus directe traverse Genève et longe le lac Léman jusqu’à Montreux, porte d’entrée du canton. Au-dessus du village de Vouvry, montez vers Miex et le parking du Flon, votre première étape. Naïke, infirmière à domicile valaisanne passionnée de montagne, adore cet endroit. « Il faut absolument monter au Grammont. C’est vraiment le bijou de la région. Il culmine à 2 172 mètres et domine tout le lac Léman. Et la vue ne se révèle qu’au moment où on arrive au sommet!

Il y a mille mètres de dénivelés mais, en passant par le lac Tanay, le chemin est plutôt facile. Mon plus beau souvenir reste une sortie en fin de journée. Nous avons campé au sommet et assisté à un coucher et un lever de soleil incroyables! ». De quoi en prendre plein les yeux et se mettre tout de suite dans le bain de cette région où il fait bon prendre de la hauteur. Après cette mise en bouche, direction le val d’Hérens et le village d’Évolène. « C’est un des plus beaux villages du Valais, nous confie Naïke. Et pour y aller,

▼ PASSERELLE SUSPENDUE CHARLES KUONEN PRÈS DE ZERMATT 494 mètres : la plus longue du monde.



Avec ses 3 610 mètres et ses 1 800 mètres de D+, le Barrhorn est le plus haut sommet d’Europe pour randonneurs.

il est impossible de rater les imposantes pyramides d’Euseigne. Ce sont des sculptures naturelles taillées par l’érosion qui enjambent la route ». Encore assez confidentiel, le val d’Hérens ne manque pas d’atouts et il serait facile d’y passer une semaine. Un itinéraire permet d’ailleurs d’en faire le tour à pied en cinq jours. Ce sera pour une prochaine fois... Expatrié à Milan, Nicolas est originaire du Valais et ne rate pas une occasion de revenir dans sa vallée. « Sans hésiter, c’est mon endroit favori de Suisse. C’est une vallée sublime, un peu hors du temps. On y retrouve toutes nos traditions, sans tomber dans le côté un peu kitsch de certaines vallées voisines ». Il était difficile de faire un choix tant les possibilités de marche sont nombreuses mais nous en avons sélectionné trois. Tout d’abord, le lac Bleu, au-dessus d’Arolla. « Il n’y a que 300 mètres de dénivelé donc environ 1h30 de marche en tout, détaille Naïke. C’est un endroit splendide pour un pique-nique en famille. C’est encore plus beau en automne avec ses mélèzes en feu! » Mais la route d’Arolla mérite d’être poussée jusqu’au bout, au parking de Ferpècle. Le sentier démarre dans les bois avant d’offrir une vue sur les glaciers de mont Miné et de Ferpècle avant de vous amener à la cabane de Bricola d’où l’on peut admirer la dent Blanche (4 357 m). Le lendemain, le barrage de la Grande-Dixence offre aussi un bel itinéraire, surnommé le sentier des bouquetins : l’herbe du col des Roux est particulièrement appréciée par ces derniers. Le sentier part du haut du barrage qui est accessible en téléphérique ou à pied. Comptez environ 45 minutes pour cette grimpe. Un peu de temps pour une activité insolite? Une tyrolienne de 700 mètres permet de survoler l’imposant barrage. Après les sensations fortes, direction le versant Nord de la région et ses pentes



▲ BARRAGE DE LA GRANDE-DIXENCE 285 m à grimper à pied, en vélo ou... en téléphérique.

ensoiillées. La région de Crans-Montana permet de découvrir les bisces du Valais. Un bisce? On en compte une cinquantaine dans le canton. Ce sont des canaux d’irrigation qui permettent de détourner une partie de l’eau des torrents pour arroser vignobles et vergers. Souvent, un sentier de randonnée le longe. Depuis la station, un parking donne sur les 5 kilomètres du bisce du Rho. À son extrémité, il reste 7 kilomètres pour arriver au lac artificiel de Tseuzier. En route, les points de vue sur les 4 000 du versant Sud sont toujours aussi

À la santé du dalaï-lama

La plus petite vigne cadastrée du monde se trouve dans le Valais et tient sur moins de deux mètres carrés : 1,618 m² pour être précis. Elle appartient depuis plus de vingt ans au dalaï-lama. En 1999, lors d’une visite avec l’abbé Pierre, ce dernier lui a légué les trois ceps qui composent la vigne, située à Saillon. Chaque année, ce trio végétal produit quelques décilitres de moût assemblés avec une autre cuvée de qualité pour produire 1 000 bouteilles vendues au profit d’une œuvre caritative. Tous les ans, des personnalités viennent donner un coup de main pour la travailler. On y a vu Zinédine Zidane, Lambert Wilson, David Douillet, Michèle Laroque...



magiques. Pour le retour, si vous n’avez pas le vertige et encore de l’énergie, prenez sans hésitez le Grand Bisse de Lens : 14 kilomètres pour revenir à la station. Et si on sortait son vélo? En 1988, c’est à Crans Montana qu’ont eu lieu les premiers championnats du monde de VTT. Aujourd’hui, la station propose 25 itinéraires de VTT ou de vélo de route. Commencez par les 15 kilomètres de l’itinéraire panoramique de la station avant de prendre d’autres sentiers pour allonger la journée si l’envie vous dit. Après une semaine dans la région, les sommets deviennent tentants... Il suffit d’une heure de route pour se retrouver au pied du Barrhorn et ses 3 610 mètres. C’est le plus haut sommet d’Europe pour randonneurs. Une ascension de 1 800 mètres sur deux jours en dormant à la cabane de Tourtemagne. « Certains arrivent à le faire sur la journée. Mais c’est vraiment plus sympa de dormir à la cabane, raconte Nicolas. L’ambiance y est très bonne et ça permet d’être en meilleure forme pour aller au sommet. D’en haut, c’est spectaculaire. On voit le Weisshorn, le Bishorn, le mont Rose... On oublie bien vite que ça montait raide! » Après cette belle ascension, il vous restera encore deux pépites du Valais à découvrir. Tout d’abord le fameux glacier d’Aletsch, le plus grand des Alpes avec ses 120 km², ses 22 kilomètres de long et ses 2 kilomètres de large (voir OutdoorGo! #09). Au pied du glacier, il faudra garer son van dans la vallée entre les Mörel et Fiesch car on accède aux stations de l’Aletsch Arena uniquement à pied, en vélo ou avec le téléphérique. Ici, on peut aussi ●●●

ALIMENTATION

Bien manger selon Yuka

Après l'application, le livre. La fondatrice de Yuka propose un concentré de conseils pour comprendre l'alimentation et son impact sur notre corps : des conseils pratiques pour mieux manger et des recettes alléchantes pour les mettre en pratique... À table !

Avec plus de 20 millions d'utilisateurs et un million de produits alimentaires en base de données, l'application Yuka aide les consommateurs à mieux choisir leurs produits au supermarché. Un simple scan sur le code-barres permet de décrypter le produit alimentaire et son impact – positif ou négatif – sur la santé. Un vrai atout pour mieux se nourrir. Lancée en janvier 2017 par Julie Chapon, Yuka compte onze personnes dans ses équipes qui enrichissent régulièrement le service : intégration de produits d'hygiène et de beauté, lancement d'une version Premium et bientôt une évaluation environnementale. Autre nouveauté : un livre d'astuces et de recettes pour apprendre à mieux manger...

Depuis quand vous intéressez-vous au contenu de votre assiette ?

Depuis toujours ou presque. Petite, je n'ai jamais mangé à la cantine scolaire : j'allais déjeuner chez mes grands-parents qui cuisinaient uniquement des produits de saison et de qualité. Ça m'a sensibilisée à l'importance de manger de manière équilibrée en privilégiant les pro-

duits frais et de qualité. Pendant mes études, je me suis renseignée plus en profondeur sur ce que je consommais et j'ai commencé à m'intéresser de plus près à la nutrition.

Avez-vous des ingrédients fétiches ?

Chez moi, j'ai toujours des bocaux remplis de légumineuses comme des pois chiches ou des lentilles et des bocaux d'oléagineux avec des noix ou des amandes.

Parmi tous les conseils du livre, s'il ne fallait en retenir que trois...

Tout d'abord, il faut **faire attention à sa consommation de sucre**. Il est recommandé d'en consommer 25 grammes par jour, soit cinq cuillères à café, alors qu'on en absorbe en moyenne 100 grammes ! Cela engendre de nombreux problèmes de santé : l'obésité bien sûr, mais aussi

des caries dentaires, des troubles digestifs, une baisse d'énergie, des problèmes cardiovasculaires... Ensuite, il faut **arrêter de diaboliser le gras** car il est indispensable pour la santé. Il existe une confusion entre les graisses alimentaires et les graisses corporelles : beaucoup pensent que les graisses alimentaires sont liées à la prise de poids. Or, les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et ont un rôle limité dans la



RECETTES TIRÉES DE

LE GUIDE YUKA DE L'ALIMENTATION SAINE
Julie Chapon et Anthony Berthou
Éd. Marabout,
253 pages,
36 recettes, 23 €

prise de poids quand elles sont de qualité. C'est plutôt le sucre qui fait grossir. Mais toutes les graisses ne se valent pas : il faut savoir les consommer de façon équilibrée en ayant un apport optimisé en oméga 3 et 9 par exemple. Enfin, je conseillerais de **réduire sa consommation de protéines animales** en favorisant les protéines végétales comme les légumineuses, les céréales, le tofu ou les oléagineux. La viande rouge est riche en graisses saturées et en oméga-6 : des graisses indispensables mais que nous consommons en excès et qui augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancers. Contrairement à ce que l'on pense, même en tant que sportif, on peut se passer de protéines animales.

Comment avez-vous conçu les recettes du livre ?

Ce sont des recettes de mon quotidien que nous avons travaillées avec notre éditeur. Elles reprennent les conseils du livre comme celui de privilégier un dîner végétarien le soir : nous ne proposons donc que des recettes végétariennes pour le dîner. Nous conseillons les protéines au petit-déjeuner, donc les recettes ont toutes un apport important en protéines.

Une recette préférée ?

En fonction des saisons, ce ne sera pas les mêmes mais au printemps, je fais souvent la salade de fèves et petits pois avec une vinaigrette à la menthe. ■



LA RECETTE

MERLAN ET FONDUE D'ENDIVES AU LAIT DE COCO

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 15 min | CUISSON 25 min
SAISON Hiver

Ingrédients

■ 200 g de merlan ■ 1 tasse de lait ■ 6 endives ■ 2 c. à s. de lait de coco ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 4 branches de persil ■ 200 g de riz semi complet sec (environ 600 g cuit) ■ 2 c. à s. de farine semi complète ■ 1 pincée de sucre de coco

Préparation

- Lavez les merlans. Séchez-les, déposez-les dans un plat et arrosez-les de lait. Réservez. Faites cuire le riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- Nettoyez les endives, retirez le trognon central et coupez-les en rondelles de 2 cm. Faites-les fondre à feu doux dans une poêle avec le sucre. Ajoutez le lait de coco. Remuez bien et laissez compoter 20 minutes.
- Quand les endives sont cuites, retirez les merlans du lait, séchez-les et retournez-les dans la farine en imprégnant les deux faces. Lavez le persil et ciselez-le.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et déposez les merlans. Faites dorer une face puis l'autre. Servez immédiatement le poisson, parsemé de persil ciselé, avec sa compotée d'endives et une portion de riz.



LA RECETTE

TAGINE DE POULET AUX LÉGUMES D'HIVER

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 10 min | CUISSON 1 heure
SAISON Hiver

Ingrédients

■ 1,2 kg de poulet fermier découpé en morceaux (ou 4 cuisses) ■ 250 g de semoule d'épeautre (ou classique à défaut) ■ 600 g de potiron ou de courge butternut ■ 12 pruneaux ■ 2 verres de jus de pruneau ■ 2 oignons ■ 1 c. à c. de cumin ■ 1 dose de safran ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 c. à c. de gingembre ■ 6 branches de persil plat ■ 2 c. à s. de miel (facultatif)

Préparation

- Placez les morceaux de poulet dans une grande cocotte, ou dans un vrai plat à tagine huilé. Arrosez avec le jus de pruneaux. Ajoutez les oignons épluchés et coupés en rondelles, la cannelle, le cumin et le gingembre.
- Épluchez la courge et taillez-la en cubes de 2 cm. Ajoutez les morceaux dans le plat à tagine. Placez le plat sur le feu : aux premiers frémissements, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 45 minutes.
- Ajoutez les pruneaux et poursuivez la cuisson 15 minutes. Les 5 dernières minutes, ajoutez le miel si vous le souhaitez.
- Pendant ce temps, faites cuire la semoule comme indiqué sur le paquet. Servez le plat parsemé de persil ciselé avec la semoule.

► JULIE CHAPON, LA FONDATRICE DE YUKA « Pour le dîner, adoptez un régime végétarien ».



© PHOTOS SANDRA MAHUT

6 façons de financer ses expéditions

LIVRE Les chemins ardu de l'édition

Au rayon des récits de voyage, beaucoup d'appelés mais peu d'élus.

Nos témoins sont unanimes : à quelques rares exceptions près, l'édition ne nourrit pas son aventurier. Pour l'auteur, les revenus issus de la vente d'un ouvrage représentent une maigre fraction du prix de vente de chaque exemplaire. Isabelle Fortis, directrice générale Livres des Editions Glénat précise : « Le droit d'auteur peut aller jusqu'à 8 ou 10% sur les livres texte. Mais il est avant tout proportionnel au pari qui est fait par l'éditeur. Car, d'un livre à l'autre, les ventes peuvent fluctuer dans un rapport de un à dix ». Côté tirage, en moyenne en France, 3000 copies sont imprimées pour chaque nouvel ouvrage. Et les éditeurs sont soumis à des règles strictes qui les empêchent de constituer des stocks : « On ne peut donc pas tirer 10000 exemplaires et compter sur des ventes liées à une plus grande exposition », ajoute l'éditrice. Résultat : pour un livre moyen dont le prix de vente se situe autour de 15 euros et en admettant que la totalité du tirage initial soit écoulée, le total des revenus à espérer n'excède pas 4500 euros. Pas énorme en regard du temps investi pour l'écriture et les frais inhérents à un grand voyage... Alors pourquoi éditer un livre ? « Mon premier manuscrit, c'était mon journal que j'avais mis au propre, explique Nathalie

Courtet. J'allais l'archiver quand ma meilleure amie est passée. Elle a voulu le lire. C'est elle qui m'a convaincue d'aller voir un éditeur. Avant tout, pour moi, la démarche était de me faire plaisir ». Quand on est, ou que l'on veut être aventurier, un livre, c'est aussi et avant tout « quelque chose à présenter ». Le prétexte qui permettra d'être invité dans des festivals pour y faire des rencontres qui nourriront de nouvelles aventures, de nouveaux projets. Un investissement stratégique en quelque sorte. Mais pour qu'un livre soit édité, il faut que l'éditeur ait la conviction qu'il va au moins rentrer dans ses frais. « Pour amortir un livre, il faut avoir vendu au moins 60% du tirage », précise Isabelle Fortis. Il doit donc attirer un public et toute histoire n'est pas éligible : « Une aventure personnelle, si elle est forcément extraordinaire pour celui qui la vit, n'a pas nécessairement une portée universelle ». La forme est également importante : « Un livre doit raconter une histoire. Elle doit être cernable, il doit y avoir un angle de narration et il faut aussi que l'auteur ait la capacité de partager son aventure à travers ses mots, son style », complète Isabelle Fortis. Si toutes ces conditions sont remplies, l'auteur pourra peut-être percevoir un à-valoir, c'est-à-dire une avance sur les recettes à venir. Chose qui est possible avant l'écriture du livre mais rarement avant le départ de l'aventure.

De retour de voyage, vous avez justement sous le coude une histoire originale à raconter. Comment la proposer ? Chaque semaine chez Glénat, un manuscrit tombe spontanément dans la boîte aux lettres : « Nous en recevons beaucoup moins qu'avant. Les réseaux sociaux ont capté l'envie d'écrire des gens ». En fait, très peu d'ouvrages arrivent directement sous la forme d'un manuscrit qu'il n'y aurait plus qu'à corriger. Souvent un livre est plutôt le fruit d'un échange et d'une rencontre, lors d'un festival par exemple. C'est même parfois l'éditeur qui prend l'initiative. Isabelle Fortis avait publié un livre du voyageur à vélo Claude Marthaler il y a vingt ans. « Nous nous sommes recroisés, nous avons évoqué d'autres livres qui ne se sont pas faits. Je lui ai alors suggéré de resserrer son



5 BEST-SELLERS DE L'AVENTURE

LATITUDE ZÉRO
Mike Horn
2001, XO Editions

LONGUE MARCHÉ
Bernard Ollivier
2000, Phébus (4 tomes)

AFRIKA TREK
Alexandre et Sonia Poussin
2004, Laffont (2 tomes)

L'AXE DU LOUP
Sylvain Tesson
2004, Laffont

ON A ROULÉ SUR LA TERRE
S. Tesson / A. Poussin
1996, Laffont

SÉLECTIONNÉES AVEC EDISTAT

▲ MIKE HORN PENDANT LATITUDE ZÉRO
330 000 exemplaires vendus !

récit autour de la montagne qui est centrale dans ses histoires. Cela a donné *Voyages sellestes*, son dernier livre ».

La chance a aussi son mot à dire. Matthieu Tordeur, à son retour du Pôle Sud, a eu l'occasion de faire plusieurs passages télé : « Sur l'un d'eux, j'ai lâché que je préparais un livre et j'ai tout de suite été contacté par plusieurs grandes maisons ». Le bagout également. Comme celui d'Alexandre Poussin et Sylvain Tesson alors qu'en



EXPERT

ISABELLE FORTIS, directrice générale Livres, Éditions Glénat

« Pour être publié, la notoriété peut être un atout. Mais il n'y a pas d'équation magique posant que tant de followers valent tant de lecteurs. Quand nous éditons un auteur, nous voulons avoir en face de nous un personnage avec une richesse intérieure ».

1995, totalement inconnus et de retour d'un tour du monde en vélo, ils poussaient la porte de l'éditeur Robert Laffont : « Notre rencontre est un jour qui a compté dans ma vie, raconte Poussin. Nous étions rentrés depuis un an et demi quand nous sommes allés voir Robert Laffont en personne dans son bureau. À l'époque, nous avions mis au point un petit numéro : je commençais les phrases, Sylvain les terminait. Et nos anecdotes ainsi débitées – toutes avaient été consignées dans de petits carnets durant le voyage – faisaient mourir de rire l'éditeur. C'est comme ça que nous avons été publiés ».

Quelques conseils pour la route : « Écrire tous les jours, indique Matthieu Tordeur. C'est ce que j'ai fait durant mon tour du monde en 4L. Et même sur ma route pour le pôle Sud : tous les jours, j'envoyais un petit compte-rendu à mon sponsor qui était publié sur les réseaux sociaux ». Une fois publié, le travail n'est pas fini, explique Alexandre Poussin : « Avec Tesson, nous avons vendu notre premier livre en multipliant les conférences à travers le pays ». Et c'est ainsi que le livre des deux compères fut un best-seller des récits de voyage avec plus de 45000 ventes. ■

CONFÉRENCES Un art rémunérateur

Pour ceux qui aiment raconter en public, c'est l'exercice le moins complexe. Et le plus rentable.

Il s'agit de prendre la parole devant une audience avec parfois le support d'un diaporama, d'un film, ou pour commenter son livre. C'est bien sûr aussi l'occasion de répondre aux questions et d'avoir un échange direct avec toutes sortes de personnes, curieuses du voyage accompli : « Ce sont des moments forts, confirme Nathalie Courtet. Il y a des rencontres. Parfois il m'est arrivé d'avoir les larmes aux yeux. C'est pour ça que j'en fais peu : pour ne pas les banaliser ».

Les conférences d'aventuriers, peuvent se tenir devant tous types de publics : clubs Connaissance du Monde, CAF, clubs sportifs, associations... mais aussi des comités d'entreprise ou des états-majors de grandes sociétés. Selon le contexte, la rémunération varie. Gratuite ou symbolique dans certains cas, elle peut atteindre plusieurs milliers d'euros selon la surface financière du client et la notoriété de l'orateur.

Justement, c'est souvent la notoriété qui déclenche ce type de sollicitations. Les aventuriers peuvent être contactés par le biais de leur éditeur ou directement via leur site web ou les réseaux sociaux. Des acteurs spécialisés existent aussi qui s'occupent de mettre en relation les conférenciers et les organismes qui souhaiteraient faire appel à eux : des agences comme Brand and Celebrities, Minds Agency, Wechat, ou des associations comme les clubs de dirigeants APM.

Pour de nombreux aventuriers, les conférences sont le principal gagne-pain : « Celles que je donne, surtout auprès des entreprises, sont une importante source de financement que j'ai beaucoup développée, explique Laurence de la Ferrière. C'est une démarche qui est partie d'un engage-

ment pris auprès de l'un de mes sponsors, le Crédit Mutuel. Aujourd'hui, c'est un peu devenu mon fonds de commerce ». En 2019, à son retour du pôle Sud, Matthieu Tordeur avait donné plus de 160 conférences : « À un moment donné, je me suis même fait aider d'un agent pour négocier les tarifs et m'organiser ».

Cela ne veut pas dire qu'on peut s'improviser orateur du jour au lendemain. « Parler devant 800 personnes, c'est quelque chose que j'ai appris en participant d'abord à de nombreuses conférences bénévoles », explique l'aventurier polaire. Un avis partagé par un des meilleurs spécialistes de l'exercice, Christian Clot, pourtant ancien comédien : « Je n'étais pas un grand acteur et pour préparer mes conférences, j'ai beaucoup travaillé. Je me suis fait aider, accompagner. La vision de l'aventurier solitaire est une erreur. C'est tout une chaîne de transmission, je ne suis que la pointe de la flèche ». Quant à Laurence de la Ferrière, au fil du temps, ses interventions sont devenues bien plus qu'un simple récit de ses voyages : « À travers mon expérience, j'essaie de renvoyer les gens à leurs propres défis. C'est un peu du coaching mais ce n'est pas une leçon. L'idée est que confiance et ténacité sont des qualités communes à tous. J'essaie d'inspirer les participants, de leur montrer à travers mes expériences comment s'améliorer, réagir à leur propre problématique ».

► **CHRISTIAN CLOT**
Entre conteur et coach.



© BRUNO MAZODIER

10 ÉDITEURS OUTDOOR

Arthaud (Bernard Ollivier...)
Editions du Mont-Blanc
Editions du Trésor (Eliott Schonfeld...)
Georama Editions (Nathalie Courtet...)
Glénat (Christian Clot...)
Paulsen (Laurent Ballesta, Jean-Louis Etienne...)
Payot (Linda Bortoletto...)
Phébus (Bernard Ollivier...)
Robert Laffont (Matthieu Tordeur...)
Transboréal (Alexandre Poussin...)

CLASSEMENT

MARQUES OUTDOOR préférées 2020

OutdoorGo ! a interrogé 1 236 pratiquants de sports de pleine nature pour identifier les marques qu’ils recommandent en priorité. Mais aussi les valeurs et les actions qui favorisent la bonne image qu’ils en ont. Résultats.

Que ce soit pour randonner, pédaler, courir, bivouaquer ou grimper, les marques sont de sérieux compagnons pour nous équiper et nous accompagner dans nos pratiques de pleine nature. Si la marque la plus connue des amoureux du grand air est Salomon avec 98% de taux de connaissance, c’est Millet qui prend la tête de notre premier classement des marques outdoor préférées. Près de 65% des personnes connaissant Millet recommandent les produits de la marque. Dans le top 5 des marques les plus connues, on retrouve également Quechua, la marque emblématique du groupe Decathlon, Lafuma, qui appartient au même groupe que Millet, et The

1. MILLET	64,6 %
2. PETZL	62,5 %
3. THERM-A-REST	61,3 %
4. SALOMON	61,2 %
5. MSR	58,1 %
6. OSPREY	52,9 %
7. SEA TO SUMMIT	50,9 %
8. THE NORTH FACE	49,6 %
9. DEUTER	48,8 %
10. DECATHLON	47,2 %

% de répondants ayant déclaré connaître la marque et la recommander à des tiers.

North Face. Si ces marques grand public jouissent d’une bonne image, les marques préférées des pratiquants permettent à des acteurs moins connus d’être récompensés à la juste valeur des produits qu’ils proposent. On retrouve notamment Therm-a-Rest dont les matelas sont d’excellent

compagnons de bivouac, MSR dont les tentes n’ont plus rien à prouver aux adeptes des nuits au grand air ou encore Sea to Summit qui propose des sacs de couchage tout confort et une foule d’accessoires toujours très utiles. Zoom sur les résultats par catégorie de produits.

▼ MILLET EN ISLANDE Deux marques françaises arrivent en tête du classement.



Méthodologie

Fin novembre 2020, 1 236 lecteurs de OutdoorGo ! ont répondu à une enquête sur leur rapport avec les marques du secteur outdoor. Les marques préférées de ce classement sont les plus recommandées par les pratiquants ayant déclaré connaître la marque (et non l’intégralité des répondants). Pour ce qui est du classement général, nous avons appliqué un correctif afin de ne prendre qu’une seule recommandation par répondant et éviter les biais liés à un répondant qui aurait recommandé une même marque pour ses vêtements et ses chaussures par exemple.

TOP 5 VÊTEMENTS

Du t-shirt au pantalon, en passant par la veste, la polaire ou le bonnet, Millet est présent dans tout le rayon vêtements.

Derrière la marque française, on retrouve Salomon qui est née française mais qui appartient aujourd’hui au groupe finlandais Amer Sport, détenu lui-même par un fond chinois. Puis, ce sont du côté des États-Unis que se tournent les pratiquants pour s’habiller avec The North Face et Patagonia. Si 78% des personnes qui recommandent Millet, Salomon ou The North Face se déclarent assez à l’aise pour donner des conseils niveau équipement, ce chiffre grimpe de 5 points pour Patagonia qui semble donc convaincre un public plus expert sur le matériel. Sur la cinquième marche du podium, on retrouve le groupe Decathlon et sa marque Forclaz qui est dédiée au trekking et au bivouac alors que Quechua se concentre plutôt sur la randonnée et le camping. Une marque qui séduit particulièrement les moins de 35 ans.



1. MILLET	60,0 %
2. SALOMON	54,5 %
3. THE NORTH FACE	49,6 %
4. PATAGONIA	45,1 %
5. DECATHLON	40,9 %

▲ POUR COURIR AUSSI BIEN QUE MARCHER OU GRIMPER, Millet équipe tous les pratiquants.

TOP 5 SACS À DOS

Fabriqueur de sacs à dos depuis 1974, le Californien Osprey est devenu un des principaux acteurs du secteur en Europe.

Itinérance, randonnée, VTT, course à pied, alpinisme, voyage ou simplement vie quotidienne : les sacs de la marque Osprey sont présents dans tous les rayons. Bien pensés, plutôt légers et résistants dans le temps, ils concentrent tous les ingrédients nécessaires pour prendre la tête de ce classement. En Allemagne, la marque Deuter se défend également bien avec des sacs à dos costauds qu’on croise très souvent sur les chemins de France et d’ailleurs... S’il n’est plus en tête du classement, Millet n’est pas en reste sur ce segment où il distance le groupe Decathlon avec ses sacs à dos Quechua et Forclaz. Sur la dernière marche de ce top 5, la marque Lowe Alpine est née en 1967 dans le Colorado. Elle appartient aujourd’hui au groupe britannique Top Rock qui possède aussi la marque Rab, connue pour ses doudounes et sacs de couchage.



1. OSPREY	52,9 %
2. DEUTER	48,8 %
3. MILLET	47,6 %
4. DECATHLON	29,8 %
5. LOWE ALPINE	29,4 %

▲ SAC DE GRANDE RANDONNÉE OSPREY, Xena 85L pour femme & Xenith 88L pour homme (300€)

GRAND NORD

SEULS AU SAREK

Des montagnes, des glaciers, des rivières, des rennes et des moustiques : dans cette région du Nord de la Suède, la nature a gardé tous ses droits et plus encore. C'est ce qui a fait le sel de l'aventure de Clémence, Valentin, Carl, Thomas, Vincent et Louis, six copains marcheurs qui ont arpenté la toundra sâmi pendant une semaine.

PHOTOS : VALENTIN MEAUX

◀ **DIFFICILE D'ACCÈS** Le Sarek est l'une des zones naturelles les mieux préservées de Suède. À peine 2 000 visiteurs s'y aventurent chaque année.



SÉLECTION 5 TRAILS

... pour remonter dans le temps

DOSSARD

» DÉSAINES (07) Ardèche Trail, la Voie romaine

Plus connu sous les noms d'Ardéchois Trail ou de Trail de Désaignes, cette épreuve pionnière en France trace ses parcours sur les sentiers de moyenne montagne que les armées de César empruntaient pour gagner le centre de la Gaule. Ils passent aussi au pied des ruines du château de Rochebonne. Nouveautés 2021 : deux parcours nocturnes et une course nature.

» Sylvie «Pour chacune de mes participations, la mobilisation des habitants était impressionnante et donnait vraiment une super ambiance. Sur les parcours, on en prend plein les yeux et les jambes ! »



Date Début mai (30/04 et 01/05/2021)
Inscription À partir d'octobre
Parcours 10 km, D+ 285 m - 10 km, D+ 400 m (nocturne) - 20 km, D+ 850 m (nocturne) - 36 km, D+ 1700 m - 57 km, D+ 2400 m
Tarifs De 10 à 60 €
Participants Environ 2 000

ardeche-trail-la-voie-romaine.com

© GILLES REBOISSON

» ALISE-SAINTE-REINE (21) Alésia Trail

En plein cœur de la Bourgogne, ce trail propose de se plonger dans le fameux siège d'Alésia. La bataille opposait Vercingétorix à César en 52 avant J-C et marque la défaite finale de la coalition des peuples gaulois... Une course dans un écrin de verdure à coupler avec une visite au MuséoParc d'Alésia pour se replonger dans un moment-clé de l'histoire de France.

» Benoît «Portions boisées, joli village médiéval, chemins humides, vues sur les vallons bourguignons, passages agricoles... Malgré une blessure qui m'a contraint à marcher une bonne partie de l'itinéraire, j'ai pris beaucoup de plaisir à découvrir ce coin. »



Date Fin septembre (26/09/2021)
Inscription À partir de février
Parcours 8 km, D+ 350 m - 17 km, D+ 400 m - 26 km, D+ 650 m - 36 km, D+ 1090 m - 52 km, D+ 1550 m
Tarifs De 15 à 40 €
Participants Environ 2 500 mais limité à 2 000 pour l'édition 2021

alesiatrail.com

© ALESIA TRAIL



© TRAIL DES LÉGENDES DE BROCELIANDE



LAC DE TRÉMELIN – IFFENDIC (35)

» Trail des Légendes de Brocéliande

Plongez dans l'ambiance mystérieuse de l'enchanteur Merlin et des chevaliers de la Table ronde. Au cœur de la Bretagne, le départ est donné sur les rives du lac de Trémelin où se trouve une représentation de l'épée Excalibur plantée dans la roche. Après la course, vous pourrez découvrir la fontaine de jouvence ou le tombeau de Merlin qui se trouve à proximité.

» Régis «Je reviendrai en 2021 ! À presque 74 ans, Brocéliande m'a redonné le plaisir de courir. Les chemins sont magnifiques et bien balisés. L'ambiance joyeuse et chaleureuse. Que demander de mieux ? »



Date Mi-septembre (12/09/2021)
Inscription À partir de mai
Parcours 9 km, D+ 100 m - 14 km, D+ 250 m - 26 km, D+ 700 m - 52 km, D+ 1300 m
Tarifs De 9 à 30 €
Participants Environ 2 000

trailbroceliande.eapb.fr

LES ANDELYS (27) Trail des Rois Maudits

Connaissez-vous la forteresse de Château Gaillard ? Arrivée de ce trail, elle est bâtie sur une falaise qui domine la Seine. Deux des belles-filles de Philippe le Bel y furent enfermées pour adultère : Marguerite de Bourgogne, femme de Louis X, et Blanche d'Artois, épouse du futur Charles IV. Deux personnages de la fameuse saga médiévale de Maurice Druon...

» Franck «Un très bon trail dans un cadre naturel qui m'a donné envie d'en faire d'autres. Le parcours était rigoureux et exigeant avec de bons dénivelés donc il faut s'y préparer... La fin du parcours est splendide avec l'arrivée sur le château. »



Date Fin septembre (26/09/2021)
Inscription À partir d'avril
Parcours 13 km, D+ 540 m - 27 km, D+ 1200 m - 41 km, D+ 1900 m - 58 km, D+ 2600 m
Tarifs De 10 à 40 €
Participants Environ 1 600

traildesroismaudits.com

© TRAILS CATHARES



» CUCUGNAN (11) Trails Cathares

Au Nord-Ouest de Perpignan, le village du Cucugnan est dominé par le château de Quéribus perché sur un piton rocheux. Forteresse stratégique des dissidents cathares, il a ensuite servi à défendre la frontière du royaume de France avec l'Aragon. Ce trail passe aussi vers deux autres bastions cathares : le château de Peyrepertuse et celui de Padern.

» Grégory «Sans doute dans mon top 3 des destinations Trail. Le cadre et l'ambiance sont merveilleux avec des sentiers créés pour la course et donc forcément des endroits uniques et sauvages. Méorable mais attention, ça chauffe les cuisses ! »



Date Mi-mai (15-16/05/2021)
Inscription À partir de novembre
Parcours 2,4 km, D+ 490 m - 12 km, D+ 570 m - 21 km, D+ 1200 m - 32 km, D+ 2000 m - 49 km, D+ 3200 m - 71 km, D+ 4500 m
Tarifs De 6 à 80 €
Participants Environ 1 200

les3ventshautescorbières.com

© TRAIL DES ROIS MAUDITS



▼ CÔTE D'Émeraude, ENTRE
LA POINTE DU GROUIN ET SAINT-MALO
Sur les côtes escarpées d'Ille-et-Vilaine,
les points de vue sont bluffants sur une
mer tantôt émeraude, tantôt turquoise.
Mais gare aux rafales de vent...

LE LONG DU GR34

INSTANTS BRETONS

Sacs sur le dos et appareils photo en bandoulière,
Perrine et Victor ont parcouru l'été dernier
les 2 000 kilomètres du sentier des douaniers, captant
au fil de leur itinérance le meilleur de la Bretagne
océane. Embruns, varech et coups de soleil.

PHOTOS : PERRINE LUSSON & VICTOR DEQUIDT