

NIKON D40X, 1/60 S, ISO 100

Derniers pas avant l'hiver

Début novembre, les sentiers du parc national de la Vanoise, et notamment ceux du tour de la Grande Casse (au fond), sont nettement moins fréquentés que l'été. Alors que la neige a déjà fait son apparition, le passage de la Grande Marianne n'a rien d'évident... Après une nuit passée au refuge de la Leisse, ce lieu féérique et désert vaut bien un petit moment délicat.

LE PHOTOGRAPHE

Amoureux du vivant et naturaliste en herbe, **Didier Iket** aime autant la photo que le sport. Vivant sur le plateau de la Leysse, il s'occupe de l'entretien des sentiers autour de Chambéry et dans le massif des Bauges. Il est aussi animateur nature en école primaire. La photo lui permet de ramener en classe un bout de nature et un peu d'émerveillement.

 DidierIketPhotographie

© DIDIER IKET



© PASCALE BELTRAMI

▲ **PLAGE DE OUISTREHAM** Les moins frileux pourront piquer une tête après trois jours en selle.

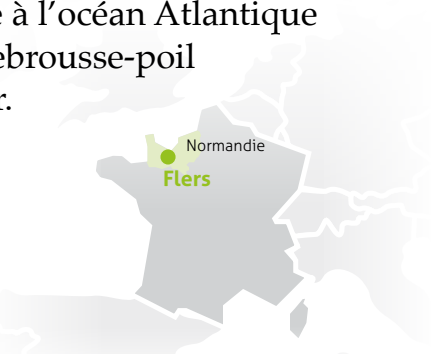
1 **VÉLO ENTRE FLERS ET OUISTREHAM**

La mer en pente douce

La sympathique et très rurale Vélo Francette relie la Manche à l’océan Atlantique par l’intérieur des terres en 630 kilomètres. La reprendre à rebrousse-poil depuis l’Orne est un bien joli itinéraire aux accents terre-mer.

Un condensé de douce France pour toute la famille. Voilà ce qu’offre la Vélo Francette. Plages, falaises, vignes attendent les cyclistes qui s’élanceront sur les vingt-deux étapes de chemins et de pistes cyclables qui relient Ouistreham à La Rochelle. Quatre d’entre elles, à parcourir en trois jours, ont retenu notre attention pour un week-end décontracté à la découverte de la Suisse normande. Pour ceux qui démarrent de bon matin, la visite du château de Flers permet de se plonger directement dans l’histoire de la région. Au fil des siècles, ce château médiéval a fait l’objet de travaux qui l’ont embelli. Entouré de treize hectares de jardins, il était le cœur de l’ancienne baronnie médiévale de Flers. En selle pour le Nord et le village de Carneille avec ses maisons à colombages, une merveille de la région. La halle au beurre, située au cœur du village, est le point de rendez-vous des

producteurs locaux. Pensez-y pour votre pique-nique. Plus loin, Notre-Dame-du-Rocher mérite aussi une halte. En plus d’offrir des escales où reprendre des forces, ces villages mènent doucement les cyclistes vers le promontoire de la région : la Roche d’Oëtre. Là-haut, la surprenante Suisse normande dévoile ses formes. Cent dix-huit mètres plus bas, au pied de roches vieilles de 560 millions d’années, le bruit de la Rouvre berce ces vieilles dames. Au belvédère, deux options : déjeuner au restaurant *Le Caillou* ou se délecter des produits locaux achetés en chemin. Avant de repartir, une petite marche peut s’improviser sur l’un des sentiers qui partent du belvédère : le sentier des corniches (1 km), celui des gorges (2 km), des méandres (6,5 km) ou du granite (9 km). Plusieurs ponts ponctuent les kilomètres le long de la Rouvre jusqu’à celui des Canadiens qui marque l’entrée dans le



Calvados et les premiers kilomètres le long de l’Orne. Un dernier effort et vous arriverez au camping de la station verte de Pont-d’Ouilly. Les berges de l’Orne sont alors l’occasion de diversifier le week-end avec du canoë-kayak, du stand up paddle, de l’escalade ou encore du tir à l’arc. Et si vous avez la chance d’être ici un dimanche, ne ratez pas la fête du village qui se tient à *La Ginguette* sur les bords de l’Orne ! Buvette, danse et folklore sont au rendez-vous tout l’après-midi. Le lendemain, vous passez en mode bocage normand. En chemin, les rochers de Brisevieille, des Parcs, de la Cambronnerie,

Tous les dimanches, c'est la fête à La Ginguette, sur les bords de l'Orne.

ou de la Houle témoignent du relief de cette insolite Suisse normande. Le viaduc de Clécy, étape emblématique de la Vélo Francette, est aussi une belle occasion de prendre de la hauteur. Construit en 1866, ce pont ferroviaire n’accueille plus de train, même si une remise en circulation est à l’étude. En attendant, il permet aux cyclistes et aux vélos-rail de franchir l’Orne. Depuis le viaduc, on peut observer les rochers des Parcs où il est à nouveau possible d’enrichir son programme : via ferrata, tyrolienne ou canoë-kayak ? Grâce à leurs vélos à assistance électrique, Nicolas et Francine ont parcouru toute la Vélo Francette, de la Manche à l’océan Atlantique, en dix jours. Ils se souviennent d’un itinéraire parfaitement balisé et paisible. « C’était notre premier grand voyage en vélo électrique. Tout s’est merveilleusement bien passé ! Nous y étions en juillet et, comme la grande majorité des sentiers sont ombragés, c’était très agréable. Et nous n’avons pas croisé grand monde ». Clécy, classé village de caractère, ne se trouve pas sur l’itinéraire mais vaut bien quelques coups de pédales supplémentaires pour ses maisons en pierre violette, ses guinguettes, sa belle église, ainsi que ses villas et manoirs normands. En continuant vers le Nord, on se rapproche toujours un peu plus de la mer en passant par Thury-Harcourt et son tunnel très apprécié des chauve-souris. Puis arrive Caen. Son château, son musée des Beaux-Arts et surtout son Mémorial sont l’occasion d’une étape historique avant la Manche. Les escarpements rocheux laissent place à une voie verte d’une quinzaine de kilomètres qui longe un canal. Au bout : les plages du débarquement. L’atmosphère est désormais bien différente. En semaine, vous croiserez forcément des vélotafeurs caennais. Côté météo, n’oubliez pas votre coupe-vent. Il s’avèrera d’autant plus utile si vous prolongez cette journée par une promenade en bord de mer ou dans le petit port de pêche de Ouistreham. Et pour bien terminer ce week-end, rien ne vaut un plat de moules-frites face à la mer ! ■

Thomas Derycke

ITINÉRAIRE

Départ Flers – **Arrivée** Ouistreham
Distance 96 km **D+** 870 m
Durée 3 jours

JOUR 1 Flers – Pont-d’Ouilly (30 km, D+ 290 m)

JOUR 2 Pont-d’Ouilly – Caen (50 km, D+ 500 m)

JOUR 3 Caen – Ouistreham (16 km, D+ 80 m)

PRATIQUE

QUAND ?

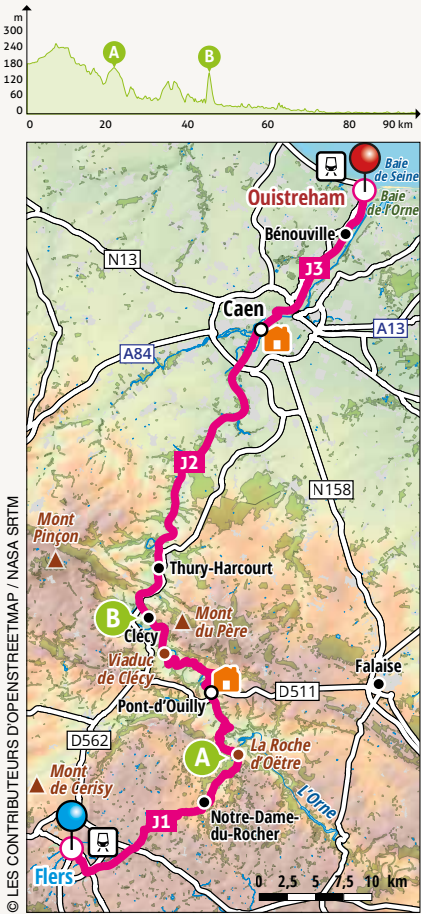
De mars à novembre. Précipitations fréquentes en toutes saisons.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	5°	14°	16
Juin	11°	20°	14
Août	13°	23°	14
Oct.	8°	16°	18

À Flers

Y ALLER

En train Gare de Flers : 1h30 depuis Caen et 2h15 depuis Paris.
En bus Desserte régulière depuis Caen en 1h40.



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM



© JOEL DAMASE

▲ Un itinéraire vert et tout confort.

En voiture Flers est à 2h de Rennes, 2h du Havre, 3h30 de Paris, 6h de Bordeaux.

AVEC DES ENFANTS ?

L’itinéraire, sur des pistes et des chemins aménagés, est parfaitement adapté à une **itinérance en famille**. Pour varier du vélo, les activités en chemin ne manquent pas. L’étape entre Pont-d’Ouilly et Caen (50 km) peut être scindée en deux avec un arrêt à Thury-Harcourt.

DORMIR & MANGER

Pont d’Ouilly et Caen ont une large offre d’auberges ainsi qu’un **camping** municipal. Le **bivouac** (campement léger, d’une nuit, du coucher au lever du soleil) est autorisé le long de l’itinéraire. En route, vous trouverez facilement des restaurants et des commerces pour vos repas.

LE TRUC

L’itinéraire passe en grande partie le long de rivières. Informez-vous du **niveau des cours d’eau** qui peuvent déborder en cas d’inondation.

AVEC QUI ?

Abicycllette, Grand Angle ou Rando Vélo proposent des séjours clé en main : hébergement, location des vélos et transport des bagages pour 100 € le week-end. Comptez plutôt 1 000 € si vous partez sur l’intégrale de la Vélo Francette. Les offres de ces agences sont répertoriées sur le site officiel de la Vélo Francette.

CARTE & TOPO

Cartes IGN 1514SB Condé-sur-Noireau, 1513SB Aunay-sur-Odon et 1612OT Caen/Ouistreham

La Vélo Francette, de la Normandie à l’Atlantique

Nicolas Moreau-Delacquis
Ed. Ouest-France (2021), 144 pages, 15 €

www.outdoorgo.com/velofrancette/

AVEC TRACES GPX

ALIMENTATION

Recettes toniques pour sportifs gourmands

Pour courir vite, pédaler loin ou marcher longtemps, il faut soigner sa machine, mais aussi sélectionner soigneusement son carburant. Quelles principes respecter ? Quelles erreurs éviter ? Le tour du sujet en 200 recettes : quand le bon booste...

Après un premier livre de conseils pour améliorer ses performances sportives en mangeant mieux, la naturopathe Valérie Duclos-Lelieur s'associe à la cheffe Céline Mennetrier pour une mise en pratique avec 200 recettes de cuisine et un condensé de conseils accessibles à tous.

Quel est votre rapport au sport ?
Il a toujours fait partie de mon quotidien mais j'ai découvert le sport de haut niveau avec mes enfants. C'est pour eux que j'ai pensé ces livres car il y a un vrai besoin de pédagogie sur ce qu'il faut mettre dans son assiette pour être plus fort au lieu d'acheter n'importe quoi sur Internet...

▼ **VALÉRIE DUCLOS-LELIEUR** La naturopathe encadre aussi des stages « Jeûne et randonnée ».



© EMANUELE SCORCELLETTI

Quelles sont les erreurs alimentaires les plus fréquentes ?

Je reçois des sportifs de tous âges qui souhaitent s'améliorer : joueurs de foot, triathlètes, coureurs longues distances... Alors qu'ils ont tous un très bon niveau, certains d'entre eux font de grossières erreurs d'alimentation. Souvent, ils me racontent aussi que l'on trouve des oranges sur les ravitaillements. Certes, c'est rafraîchissant mais c'est aussi très acidifiant ! Après des heures d'effort, le système digestif est vide. Aller y mettre un aliment acidifiant, c'est une très mauvaise idée. Globalement, on a tendance à s'acidifier alors que l'activité sportive est particulièrement productrice d'acide. Un sportif doit donc faire attention à avoir une alimentation équilibrée en terme de pH [mesure de l'acidité d'un liquide, NDLR]. Mais l'erreur la plus courante est de prendre des barres et des boissons de l'effort du commerce. La plupart comportent de nombreux additifs, conservateurs et colorants... C'est une hérésie qui peut créer des problèmes digestifs. Cela étant, il en existe aussi de très bonnes à base de noix, de fruits séchés et de graines. Elles ont par contre un certain prix.

Quels conseils pourriez-vous donner à nos lecteurs ?

Il faut avoir le réflexe du bio et du cru mais aussi celui d'enrichir son plat en le boostant avec des ingrédients « magiques ». Avoir du cru dans son alimenta-



RECETTES TIRÉES DE
CUISINE DU SPORTIF, CUISINE DE LA VITALITÉ
Valérie Duclos-Lelieur et Céline Mennetrier
Photographe : Aurélie Jeannette
Éd. Terre vivante
256 p., 200 recettes
22 €

tion est très important car les aliments crus sont plus riches en micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux ...). Or, ces derniers sont très consommés par l'activité physique. Que ce soit des fruits ou des légumes, il faut consommer du cru. Mais il y a aussi de nombreux aliments qui ont de vrais atouts : on peut les prendre en dehors des repas ou les ajouter à un plat pour le booster comme les noix, les graines, les herbes aromatiques, certaines huiles ou encore les épices, à l'exception du poivre et du piment, trop agressifs.

Comment Céline a-t-elle créé les recettes ?

Je lui ai fourni un cadre de contraintes avec des aliments et des modes de cuisson à privilégier et d'autres à ne pas utiliser. S'adapter à des modes de cuisson doux en évitant les hautes températures du four n'a pas été facile mais elle s'est rendue compte que, si la cuisson était plus longue, le plat était souvent plus savoureux. Je voulais aussi proposer des recettes sur plusieurs thèmes : des petits déjeuners qui sortent du pain-beurre-confiture, un chapitre sur le cru, des plats principaux avec des protéines animales ou végétales, des alternatives aux barres et boissons de l'effort... Enfin, il fallait aussi que ce soit très pratique avec des astuces et des variantes pour s'adapter à tous nos lecteurs. ■



LA RECETTE

BARRES SALÉES AUX ÉPICES

POUR 6 BARRES | PRÉPARATION 10 min | CUISSON 25 min

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine sans gluten (ou autres flocons sans gluten)
- 25 g de flocons de pois chiches (ou de haricots azuki ou de pois cassés)
- 3 c. à soupe de levure de bière
- 1,5 c. à soupe de purée de noix de cajou (ou autre purée d'oléagineux)
- 45 g de noix de cajou (ou autres noix et petites graines)
- 40 g de raisins secs (ou autres fruits séchés)
- ½ c. à café de curry
- Sel non raffiné

Préparation

- Déposez tous les ingrédients dans un saladier avec 15 cl d'eau et remuez bien.
- Versez dans un moule rectangulaire de 16 cm par 10 environ.
- Faites cuire à la vapeur douce pendant 25 minutes.
- Laissez refroidir avant de démouler et de couper en barres.
- Conservez au réfrigérateur dans une boîte hermétique et consommez dans les 3 jours.

Astuce

À partir de cette recette, vous pouvez jouer sur les saveurs de ces barres en remplaçant le curry par d'autres épices et herbes aromatiques séchées : cumin, herbes de Provence, paprika, ras-el-hanout, thym... N'hésitez pas à remplacer les noix et la purée de cajou par d'autres oléagineux comme l'amande ou la cacahuète.



© PHOTOS AURÉLIE JEANNETTE

LA RECETTE

MAGRET DE CANARD CUISSON LENTE ET PURÉE DE CÉLÉRI ET CHÂTAIGNE

POUR 2 PERSONNES | CUISSON 25 à 30 min | REPOS 10 min

Ingrédients

- 1 magret de canard
- 1 petit céleri-rave
- 125 g de purée de marron
- 1 pomme
- Sel non raffiné

Préparation

- Déposez le magret côté peau dans une poêle froide et allumez le feu en position feu très doux afin de faire fondre la graisse. Retirez la graisse au fur et à mesure. Au bout de 20 à 25 minutes environ, la peau se colore. Retirez alors le magret et salez-le. Essuyez la poêle et remettez-la à chauffer sur feu moyen. Déposez le magret côté chair cette fois-ci et faites-le cuire 5 minutes. Laissez-le reposer 10 minutes sur une grille.
- Pendant ce temps, préparez la purée. Pelez et coupez en morceaux le céleri et la pomme. Faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes à la vapeur douce. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez ensemble les légumes avec la purée de marrons et un peu de graisse de canard (au besoin, ajoutez un peu d'eau si la purée vous semble trop épaisse).
- Au moment de servir, faites réchauffer le magret 3 minutes au four à 200°C.

Astuce

Pensez à conserver la graisse de canard fondue dans un récipient hermétique à placer au réfrigérateur. Vous pourrez l'utiliser pour vos cuissons, elle fera merveille pour faire revenir vos légumes de soupe !

Un rêve de marcheur

Si il fallait inventer les montagnes, elles ressembleraient sans doute aux Dolomites et à leur violent contraste entre des sommets échevelés et des vallées apaisantes. Pour les découvrir, les 10 meilleures randos sont...

Les plus belles montagnes du monde ? Les plus féériques en tous cas : des parois verticales gris clair, tirant sur l'ocre et le rose, qui émergent soudainement de forêts, d'alpages ou de vallées verdoyantes. Tout en haut, les crêtes forment des murailles, des tours et des échauguettes finement découpées. Les Dolomites sont des montagnes de rêve, comme en dessinerait un décorateur de Hollywood. Il y a un peu de Disneyland dans ce massif-là. Mais tout en bonnes pierres naturelles...

L'ensemble n'est pas si haut : les fonds de vallée se situent vers 1200 mètres et le point culminant, la tristounette Marmolada, à 3343 mètres. Mais la verticalité est bien présente : c'est d'ailleurs une des particularités que notera le randonneur habitué aux sentiers de Savoie ou des Pyrénées. Marcher au pied de ces châteaux de pierre est une magnifique expérience mais percer leurs défenses pour accéder aux somptueux paysages lunaires de la haute altitude demandera un peu d'audace et un pied sûr. Heureusement, la culture locale de la via ferrata fait que la plupart de ces « crux » sont équipés d'échelles ou de câbles permettant au marcheur, même chargé, de grimper sans risque. Dans les 5000 kilomètres carrés que couvrent les Dolomites, on pourrait inclure nos massifs de Belledonne, Maurienne, Vanoise et Tarentaise. De quoi se bâtir un programme illimité de randonnées mémorables. Pour un séjour d'une à deux semaines, il va falloir trier sérieusement. *OutdoorGo!* a sélectionné pour vous dix des plus spectaculaires itinéraires à la journée.

1 DÉCOUVERTE DE L'ALPE DI SIUSI

Départ Mont Sëuc (télécabine)
Arrivée Santa Cristina Valgardena
Distance 20 km **D+** 840 m **D-** 1 430 m
Niveau Long mais facile
Parfait pour une mise en jambes et une découverte des deux faces du massif :

le télécabine qui vous extirpe du val Gardena débouche au-dessus de l'Alpe di Siusi, un immense et délicieux alpage aux courbes harmonieuses et aux prairies dessinées au cordeau, parsemé de chalets parfois aménagés en buvettes. Vous n'avez plus qu'à vous laisser guider par vos pas jusqu'au refuge Sasso Piatto (vue sur la Marmolada au Sud et les falaises du Sciliar à l'Ouest) avant de longer les pentes du Sasso Piatto en passant au pied du refuge Vicenza et redescendre dans le val Gardena.

2 FACE AU SELLA, VALLEE DE VALLUNGA

Départ - Arrivée Col Gardena
Distance 16 km **D+** 630 m **D-** 1 200 m
Niveau Modéré
L'imposant massif du Sella vous effraie ? On le serait à moins. Cette randonnée qui part de l'autre côté du col Gardena vous permet de l'admirer en gardant vos distances et vous offre une magnifique boucle dans le massif des Puez-Odle. Du col, empruntez le chemin numéro 2 qui vous mènera jusqu'au refuge Puez avant de redescendre jusqu'au village de Selva en découvrant, depuis les hauts, la magnifique vallée glaciaire de Vallunga, un havre enchanteur. Une télécabine vous permet ensuite de remonter au-dessus du col Gardena.

3 AU CŒUR DU ROSENGARTEN

Départ - Arrivée Refuge Ciampedie (via le télécabine depuis Vigo de Fassa)
Distance 13 km **D+** 950 m
Niveau Modéré
Ce massif emblématique des Dolomites est plus connu sous son poétique nom allemand de « Jardin des roses », qu'italien, le *Catinaccio*. Pas beaucoup de roses au cœur du massif mais des cailloux. Pas n'importe lesquels : des pics



©OUTDOORGO!

▲ L'ALPE DI SIUSI Un plateau champêtre dominé par le Sassolungo et le Sassopiatto. Plus au fond, au centre, le massif minéral du Sella.

et des tours, élancés et spectaculaires, qui bordent un colossal bassin de pierre. La randonnée classique (chemin 540) consiste à remonter le val Vajolet jusqu'au refuge Passo Principe et retour. Deux compléments permettent d'en voir et d'en faire plus en échappant aux groupes de marcheurs : la remontée – technique et équipée – depuis le refuge Vajolet jusqu'aux pieds des tours et aux refuges Re Alberto et Passo Santner avec d'incroyables vues panoramiques. Ou, plus long et audacieux, prolonger depuis le refuge Passo Principe jusqu'au cœur du massif du Larsech par les cols de Antermoia, Maussa et Scalette.

4 DESCENTE SUR LES CINQUE TORRI

Départ - Arrivée Refuge Col Gallina
Distance 13 km **D+** 720 m
Niveau Modéré
Au-dessus de Cortina d'Ampezzo, les « Cinq tours », un fameux chaos de hauts piliers rocheux, attirent grimpeurs et amateurs d'histoire militaire. Pour apprécier l'approche sur ce lieu, lui aussi très fréquenté, le mieux est d'y

arriver par le haut en partant du refuge Col Gallina, sous le col Falzarego, et en empruntant le chemin 441 jusqu'au Nuvolau. Du sommet, rebroussez chemin pour descendre jusqu'aux *Cinque Torri* que vous aurez soin de prendre le temps d'explorer, autant pour leurs dédales de roches que pour les vestiges militaires de la Grande Guerre qui les bordent. Un télésiège permet de redescendre sur la route SR48 (ou de monter vite fait aux *Cinque Torri* depuis la route si vous êtes en mode pressé).

5 DANS LES TUNNELS DU LAGAZUOI

Départ - Arrivée Col Falzarego
Distance 4,5 km **D+** 650 m
Niveau Modéré
Pendant la Première Guerre mondiale, en face des *alpini* italiens embusqués sur les pentes des Cinque Torri, les *gebirgsjäger* autrichiens ont fortifié les pentes de l'autre côté du passo Falzarego. On peut aujourd'hui se rendre compte de ce titanesque travail en grimpant au sommet de l'austère Lagazuoi - magnifiques vues sur le massif - jusqu'au

refuge du même nom et en redescendant par un tunnel taillé dans la roche sur plus de 200 mètres de dénivelé ! Frontale indispensable même si quelques ouvertures permettent de faire entrer la lumière du jour. Là aussi, une remontée permet une arrivée express au sommet.

6 LE LAC DE SORAPIS

Départ - Arrivée Col Tre Croci
Distance 11 km **D+** 250 m
Niveau Modéré
Le massif est truffé de lacs magnifiques. Celui de Sorapis est un des plus populaires à cause de la couleur émeraude de son eau et de sa situation : ce lac d'altitude est enchâssé au cœur d'un cirque remarquable. Le chemin 215 part en-dessous du col des Tre Croci, d'abord en forêt puis circule ensuite le long d'une vire (équipée) jusqu'au refuge Vandelli qui surplombe le lac. En bonnes conditions, le retour peut se faire à travers le petit massif de Malquoir et le col du même nom (chemin 216). Le chemin est plus exposé et technique que l'aller mais promet des vues exceptionnelles.

7 LE TOUR DES TRE CIME

Départ - Arrivée Refuge Auronzo
Distance 10 km **D+** 350 m
Niveau Facile
Chez *OutdoorGo !*, nous n'aimons guère le qualificatif « incontournable ». Mais il faut parfois s'avouer vaincu : ces trois menhirs géants plantés dans la roche sont d'une beauté indescriptible et valent bien les 25 euros de péage pour y accéder et même le parking géant et le chemin bondé qui permettent de s'en approcher depuis le refuge Auronzo. La plupart des visiteurs s'arrêtent au premier col, au pied des *Cime*. Prolonger le chemin sous le mont Paterno jusqu'au refuge Locatelli permet de retrouver un peu de calme et de prendre du champ sur cet exceptionnel panorama avant de revenir au départ en passant coté Ouest, par le col di Mezzo, plus sauvage. Des jumelles vous permettront d'observer tout à loisir les grimpeurs en action sur les parois verticales et parfois surplombantes des *Cime*. Les voies sur la *Cima Piccola* sont réputées être les plus difficiles. Un itinéraire à faire de préférence en tout début ou toute fin de journée.

ITINÉRANCE VÉLO

SUR LES TOITS DU MONDE

Clare et Antoine se sont attaqué aux pistes et aux routes de l'Asie centrale en début de saison pour rallier Douchanbé à Gilgit en passant par la Chine. Deux mois de coups de cœur et de coups de mou, du Pamir au Karakoram.

PHOTOS : DOCGONEWILD.COM

▲ ARRIVÉE AU KARAKUL, AU TADJIKISTAN Ce lac aurait été formé par une météorite, il y a 25 millions d'années. À ne pas confondre avec son homonyme dans la région de Kachgar, en Chine.



© PHOTOS WORLDWILDCAMP

▲ **SUR LE PIGNE D'AROLLA (3 796 M)** Un sommet très accessible pour débuter en alpinisme.

CHAMONIX-ZERMATT

La Haute Route buissonnière

Ni refuge, ni guide : Alex et Tom, deux débutants audacieux, ont composé leur premier grand trek glaciaire en se fiant à leurs envies du moment et en ajoutant quelques sommets à l'itinéraire.

Savez-vous que les Alpes s'étendent sur huit pays ? Tom et Alex ont posé leur tente dans trois d'entre eux lors de leur traversée du massif par la Haute Route. Un rêve devenu possible depuis que le couple a établi son camp de base à Annecy, après deux ans et demi passés autour du monde. De nombreuses randonnées et ascensions ont ponctué le voyage : leurs ascensions du volcan Tunupa, en Bolivie, ou du pic Lénine, au Kirghizistan, illustrent bien leur appétit pour les dénivelés. Aujourd'hui, depuis leur nouveau chez eux, la nature est facilement accessible. « Il suffit de regarder par la fenêtre si il a neigé

et de chausser les skis ou les crampons », explique Tom. Plutôt pratique en effet. Cette proximité avec la nature leur offre beaucoup de liberté depuis leur retour à une vie sédentaire. Les journées de rêveries face au massif alpin ont aussi fait leur chemin : leur prochaine aventure se déroulerait en altitude, forcément. Ce sera sur la Haute Route qui relie Chamonix à la station suisse de Zermatt. Cet itinéraire réputé d'itinérance en ski de randonnée se fait aussi l'été, en version trek glaciaire. Sur le papier, ce ne sont que 120 kilomètres qu'un guide de haute montagne peut vous aider à parcourir en une petite semaine.



▲ **EN HAUT DU MONT ROGNEUX (3 084 M)** Partir en milieu de semaine permet de ne pas croiser grand monde.



▲ **PASSAGE DE CREVASSE** Le danger numéro 1.

Mais pour deux novices souhaitant faire le trajet seuls, le défi est de taille. Tom et Alex ne sont pas complètement néophytes : ils connaissent les fondamentaux de la montagne et surtout ses dangers. Pour ne pas brûler les étapes, ils font appel à Fred, un guide de haute montagne de Chamonix, pour revoir leurs bases le temps d'une journée. Ils apprennent ensemble à sortir d'une crevasse, faire un mouflage [utilisation de mousquetons, voire de poulies

Plateau glaciaire, sommet ou bord de sentier : Alex et Tom plantent leur tente où bon leur semble.

du village du Tour, nos deux trekkeurs installent leur premier bivouac à quelques centaines de mètres du glacier du même nom sous un ciel déclinant. La première déconvenue ne se fait pas attendre : un de leurs deux matelas est percé et, pour une fois, ils n'ont rien pour réparer... « La bonne nouvelle, c'est qu'il ne restait plus que sept ou huit nuits à passer sur les cailloux ou sur la glace avant notre arrivée à Zermatt », se souvient Tom en rigolant. La beauté des jours suivants parvient sans mal à leur faire oublier ces nuits à la dure. Cols et glaciers ponctuent les premiers kilomètres et leur offrent matière à mettre en pratique les conseils de Fred. En plus du matériel photo et de celui d'alpinisme, les rations alimentaires et l'eau pèsent lourd dans leurs sacs. Alex a 20 à 25 kilos sur le dos tandis que Tom en porte une bonne trentaine. Sur la descente, après le col Supérieur du Tour, ils croisent quelques cordées qui reviennent de la Tête Blanche



QUI SONT-ILS ?

Alex et Tom, 30 et 32 ans, vivent à Annecy. Elle travaille dans le bâtiment et lui est ingénieur. Tous les deux sont passionnés de voyages et passent le plus clair de leur temps libre à arpenter les sentiers. Après deux ans de vadrouille autour du globe, dont une année financée grâce à leurs économies et le reste en occupant de petits jobs en Australie, ils se sont dit qu'il était temps de se poser. Ils laissent toutefois à la nature une place importante dans leur quotidien désormais en mode « dodo-boulot-rando ».

world-wild-camp.com

et de l'aiguille du Tour. Un peu plus loin, deux Néerlandais transportent douze jours de rations contre trois pour nos deux trekkeurs : cela les fait relativiser. Ces rencontres seront parmi les seules du voyage : partis en milieu de semaine, ils se sont retrouvés entre deux vagues de cordées. « Les groupes font souvent cette randonnée la semaine, entre le lundi et le dimanche, explique Alex. C'était très agréable d'être seuls sur cette route d'altitude, qui est tout de même très fréquentée en été ». Des journées à marcher sur des glaciers solitaires entre des cols isolés, ce n'est pas ce qui manque lorsqu'on se promène à 3000 mètres d'altitude. Alors rapidement, pour déjouer la routine qui pourrait s'installer, ils improvisent. A l'aube du troisième jour, après une nuit au pied de l'aiguille du Tour, ils entament l'ascension improvisée de cette dernière. Quatre jours plus tard, ils réitèrent sur le Pigne d'Arolla. « Sur notre route, c'était les seuls sommets accessibles pour des débutants comme nous, indique Tom. Les autres sont trop techniques pour que nous tentions une ascension sans guide ». En plus de ces détours improvisés, le couple snobe les étapes classiques et s'offre quelques kilomètres supplémentaires. « La plupart des randonneurs contournent le massif plutôt que de le traverser. Nous avons suivi nos cartes et nous avons improvisé quelques étapes comme celle entre Orsières et Mauvoisin afin d'éviter



▲ Côté français, dans la montée au col Agnel, deuxième plus haut col routier alpin.

TORINO-NICE RALLY

« Le meilleur du bikepacking »



QUI EST-IL ?

Cyril, sapeur-pompier de 42 ans, réside à Antibes. Ce papa de deux petites filles de 3 et 5 ans ne se définit pas comme un grand sportif même s'il a fait partie de l'équipe de France de gymnastique. Lassé de la compétition, il s'est converti au vélo autour de 2010 avec le pignon fixe [vélos à une seule vitesse, NDLR] puis avec le *gravelbike*, à partir de 2013. Il est aussi le créateur d'evanoui.cc, un blog communautaire : « Le .cc est un détournement qu'on peut interpréter comme *cycling club*. Quant à Evanoui, ça vient du principe du *Leave No Trace* qu'on promeut sur le site. On fait de son mieux pour ne pas laisser de trace, on s'évanouit dans la nature ».

Cyril Polito a déjà participé quatre fois au Torino-Nice Rally, une de ces étranges courses à vélo longue distance sans tracé ni classement. Confessions d'un amateur très éclairé.

Sept cent kilomètres à vélo à travers les Alpes, depuis la capitale du Piémont italien jusqu'à la promenade des Anglais : c'est la saine distraction que le Britannique James Olsen propose chaque année aux amateurs de *bikepacking*. Ancien designer de la marque anglaise de cycles Genesis, il a dessiné le Croix de Fer, modèle emblématique de *gravelbike*. En 2016, alors qu'il cherchait un parcours pour tester un nouveau cadre, il a eu l'idée d'un itinéraire jalonné de belles ascensions et de pistes en terre avec des aéroports internationaux aux deux bouts : le Torino-Nice Rally était né. Après quatre éditions (celle de 2020 a été annulée), le TNR est devenu un événement hors norme : une rando engagée mais accessible. Un cycliste amateur, Cyril Polito, a participé aux quatre éditions. Il raconte.

Comment avez-vous connu le TNR ?

Sur un forum qui n'existe plus et qui s'appelait pignon-fixe.com. À l'époque,

je ne connaissais personne qui fasse du *gravel*, alors je me suis inscrit tout seul. J'avais déjà fait un peu de rando en mode « grosses sacoches » mais ça ne m'avait pas beaucoup plu. C'est comme en rando à pied : plus tu as de la place dans le sac, plus tu le remplis. Le TNR a été ma première expérience de *bikepacking*. Et puis, c'était un rallye, c'est à dire une rando, pas une compétition. Comme j'ai beaucoup pratiqué la compét' quand j'étais jeune, je suis un peu vacciné...

Comment se déroule l'épreuve ?

Le TNR peut se faire de deux manières : il y a le rassemblement annuel qui se tient la première quinzaine de septembre. On y retrouve des gens qui viennent de partout même si, lors de la première édition, il n'y avait quasiment que des Anglais : le réseau de James. De 35 en 2016, on est passé à 170 pour la dernière édition. On prend le départ tous ensemble, ensuite

► Quelque part entre Limone Piemonte et le refuge Don Barbera. La route du sel, ancienne voie militaire, offre des vues à couper le souffle.

▼ Chianale, avant le col d'Agnel, un joli petit hameau montagnard.



chacun roule à sa vitesse. On peut aussi le faire en organisant soi-même son périple à la date de son choix. Il suffit de rentrer en contact avec James ou simplement passer par l'application Komoot pour télécharger le tracé et se lancer sur le parcours quand on veut. Je ne l'ai encore jamais fait de cette façon : comme je roule la plupart du temps seul, je préfère rencontrer du monde.

Qui sont les cyclistes engagés dans cette épreuve ?

Sans vouloir opposer les cultures cyclistes, le *gravel* est un monde très ouvert. Il n'y a pas, comme parfois avec certains « routiers », cette tendance à juger l'autre en fonction de son matériel. Sur la Côte d'Azur où j'habite, on a des « champions du monde du bord de mer » qui ne te disent pas bonjour si tu n'as pas les jambes rasées et le bon vélo. En *gravel*, on est seulement là pour pédaler dans la nature. Il y a de tout : j'ai vu des gens sur des 3T Exploro à 4000 euros ou d'autres sur de vieux 26 pouces d'il y a vingt ans.

Faut-il être entraîné pour participer ?

C'est vrai qu'on peut avoir deux ou trois cols et plus de 2 000 mètres de dénivelé certains jours. Mais je pense que tout le monde peut le faire. Du moment que tu as le temps, la motivation et que tu sais te débrouiller. Simplement, certains feront 50 kilomètres par jour et mettront deux semaines pour arriver au bout. Il n'y a rien d'insurmontable, même le col Agnel : c'est long, un peu fastidieux quand tu roules à deux à l'heure comme moi, mais ce n'est pas infaisable. L'important est d'avoir un vélo qui permette de pédaler pendant des heures en montée, donc avec de gros développements. Il y a aussi suffisamment d'options sur le parcours pour éviter des parties qui comporteraient trop de dénivelés. Et comme ce n'est pas une course, il n'y a pas d'enjeu, pas de pression. L'esprit du TNR, c'est de profiter.

Combien de temps avez-vous mis pour arriver au bout du parcours ?

L'édition où j'ai été le plus rapide, il m'a fallu entre six et sept jours. Pour ma première participation, j'ai roulé neuf à dix jours. Je pense que c'est le bon rythme : tu roules bien sans avoir besoin de pousser jusqu'à 22 heures.

LE TORINO-NICE RALLY

Départ Turin - **Arrivée** Nice

Distance 700 km **D+** 21 000 m

Date Première quinzaine de septembre

Participants Environ 170

Inscription Gratuite mais recommandée

Solidarité À l'arrivée des patches à coudre sur sa veste sont vendus aux finishers. La participation est libre, les bénéfices sont intégralement reversés à l'ONG Smart Shelter qui enseigne des techniques de construction antisismique aux plus démunis, notamment au Népal.

📍 torino-nice.weebly.com

Qu'est-ce qui vous a plu dans cette épreuve ?

Il y a deux ans, je roulais sur la *strada dell'assietta* où la vue est incroyable. Seulement il y avait une tempête de neige, la visibilité était tombée à deux mètres. J'ai pris ça comme un jeu. J'ai mis tous mes vêtements pour ne pas avoir froid. On était un petit groupe de six ou sept. On a fait un gros repas au refuge de l'Assiette avant de repartir ensemble pour affronter la météo. Les paysages, le dépassement de soi, les rencontres... Tout se mélange : c'est ●●●

REPORTAGE

AU SERVICE DE LA NATURE

Lilian Cazabet a passé six mois aux côtés des équipes du parc national des Pyrénées. Tout en faisant sa part de travail, ce jeune photographe a pu saisir au jour le jour et en toutes saisons les multiples tâches des gardes, ces professionnels en première ligne du combat pour la préservation du vivant.

PHOTOS : LILIAN CAZABET

▲ VALLÉE DU MARCADAU, 10 JUIN 2020
Nils, garde du parc national des Pyrénées, observe les crêtes à la recherche d'oiseaux. Il effectue un STOM : Suivi Temporel d'Oiseaux de Montagne. Sur une demi-journée, il s'arrête en dix points préalablement sélectionnés. À chaque endroit, le garde a dix minutes pour identifier un maximum d'espèces d'oiseaux : venturon montagnard, pipit spioncelle, accenteur mouchet, traquet motteux...