

SKYLINE

Quiz



?

Dans quelle chaîne de montagnes se trouvent ces sommets ?

► Résultats p. 110



© OUTDOORGO

2 TOUR DE NÉOUIVELLE HAUTES-PYRÉNÉES

Dans la réserve aux 70 lacs

Dès que vous vous écartez du GR10, ça sent bon le sauvage à Néouvielle. Un cocon nature où les glaciers ont laissé derrière eux d'innombrables étendues d'eau.

Elle sent déjà bon, cette route qui s'échappe à droite pour s'élever, étroite et vireuse, au milieu des pins. Elle sent une odeur d'ailleurs et de nature que pointent les modestes panneaux de la réserve naturelle de Néouvielle. Un nom chantant, qu'on dirait provençal, et qui parle de neiges d'antan. Un espace protégé, né en 1935, bien plus ancien que le parc national voisin. Arrêt en fond de vallée, à la cabane d'Artigusse. C'est de là que démarre le large chemin forestier qui mène à notre premier lac – les compterons-nous ? – celui de l'Oule. À midi, le soleil donne. Contrairement à la plupart de ses collègues pyrénéens, Néouvielle n'est pas un massif orienté

Nord qu'on grimpe face au soleil le long d'un torrent rugissant. Ses pentes sont plein Sud et, au mois d'août, on cherche l'ombre. Les berges arides du lac de l'Oule signent le plan d'eau artificiel sur lequel on a déjà bien tiré pour alimenter les turbines du barrage hydroélectrique en aval, un des plus vieux de ceux qui ont poussé dans les Pyrénées au siècle dernier. À mi-chemin de la rive, on rejoint le GR10 qui vient de Barèges et descend du col de Madamète. La route forestière cabossée qui vous tord les chevilles laisse la place, au bout du lac, à un vrai chemin de montagne. Une petite grimpette et le GR10 nous quitte déjà pour nous confier à une variante, le 10C, qui nous mènera à notre objectif du jour, les

lacs de Bastan. Voici déjà le lac Inférieur : du genre timide mais charmant, un peu replié sur lui-même ; une flaue encaissée qui laisse peu de place aux candidats au bivouac. Moins de cent mètres au-dessus, ce sont les lacs du Milieu qui prennent leurs aises et affichent leur allure fantaisiste avec leurs rives tournoyantes et leur petite île centrale. En haut, après avoir passé le refuge et ses dépendances, c'est le lac Supérieur : un grand frère austère et sérieux qui s'est débarrassé des arbres qui font le charme de ses cadets. Lequel choisir ? Le fantaisiste, bien sûr. Une petite plage herbue et douillette de la presqu'île centrale nous tend les bras. Tente OK, baignade OK. On pourrait rester

▲ ARRIVÉE AUX LACS DU MILIEU Une étape fraîcheur sur la route.

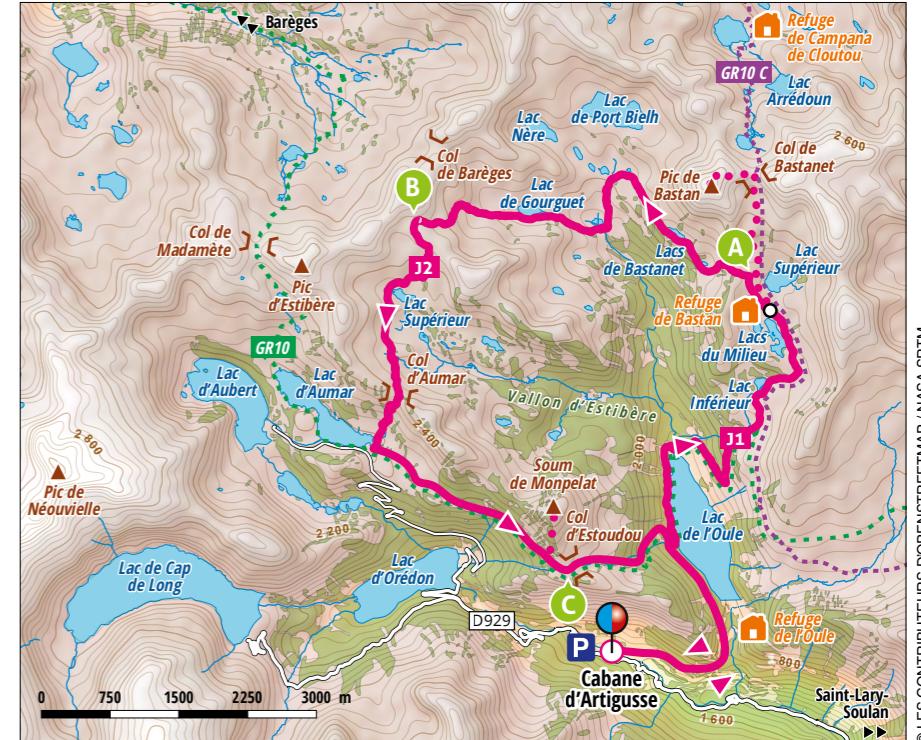
Au pied du pic de Bastan, une fois les traces du GR hors de vue, le *wild* vous saisit.

des heures, assis dans l'herbe, à regarder la lumière changer.

Le lendemain, ce camp de base est un départ idéal pour qui veut monter au pic de Bastan à la fraîche et sans pression autre que celle du vide qui attend le marcheur au sommet. Pour les autres, le chemin continue en abandonnant le GR au-dessus du lac Supérieur et en se dirigeant vers l'Ouest sur une sente indistincte. Petit coup au cœur en arrivant sur l'épaule qui, au pied du pic de Bastan, ouvre la vue sur ce vaste cirque glaciaire qu'est la réserve de Néouvielle. Détaché des balises rouges et blanches, on est comme saisi par le *wild*. Oh, du *wild* de poche : il n'y a même pas cinq kilomètres de là où on se trouve au pic d'Estibère qui, en face, ferme la vue. Mais c'est suffisant pour éprouver cette petite griserie des grands espaces sauvages que recherche le marcheur. Et dire que, dans les années 70, certains voulaient équiper cet endroit de remontées mécaniques pour relier les stations de Saint-Lary-Soulan à Barèges... Qui faut-il remercier pour avoir évité cela ?

Un peu d'orientation est nécessaire : rien de très sorcier, mais, loin du ronron du GR, il ne faut pas se faire bêtement piéger. Voici les lacs de Bastanet, repaire de bivouaqueurs discrets qui ont fui la proximité du refuge. Descente et remontée au lac de Gourguet avant de prendre la direction du col d'Aumar en longeant les lacs Supérieur, d'Estibère et de l'Île mais en se tenant à l'écart du lac de l'Ours, on ne sait jamais...

Que de lacs ! Il y en a soixante-dix paraît-il qui squattent les cuvettes glaciaires de la réserve. Tous des repaires de biodiversité, cela va sans dire. Au col d'Aumar, on tombe sur ces grands lacs posés sous les 3000 mètres du pic du Néouvielle : Aubert, Aumar, Cap de Long, Orédon. Des costauds qui attirent la foule des promeneurs. Tournons leur le dos pour reprendre le GR10 vers notre point de départ et nous offrir une nouvelle dose de *wild* en grimpant au soum de Monpelat, une magnifique vue pour pas très cher (200 m) en guise d'au revoir à Néouvielle-la-Belle. ■



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM

PRATIQUE

Départ - Arrivée Parkings de la cabane d'Artigusse

Distance 27 km D+ 1500 m

Durée 2 jours

Jour 1 Artigusse – Lacs de Bastan (9 km, D+ 700 m)

Jour 2 Lacs de Bastan – Artigusse (18 km, D+ 800 m, D- 1300 m)

Carte IGN 1748ET – Néouvielle/Vallée d'Aure/PN des Pyrénées

QUAND ? De la fin du printemps au début de l'automne.

Y ALLER À 16 km et 25 mn de Saint-Lary-Soulan. Depuis Saint-Lary, prendre la D929 vers l'Espagne. Au lieu-dit Fabian, prendre à droite en suivant la route de Couplant vers la réserve naturelle de Néouvielle en restant sur la D929. La route s'enfonce dans une vallée étroite. Après 6 km, se garer sur un des deux parkings sur votre droite.

En voiture Saint-Lary-Soulan est à 2h de voiture de Toulouse, 6h de Nantes, 6h30 de Lyon.

En train Gare de Tarbes à 1h de route.

En avion Aéroport de Toulouse à 1h45 de route.

AVEC DES ENFANTS ? À partir de 8 ans (sur 3 jours) ou 12 ans (sur 2 jours)

NIVEAU Modéré. En dehors des sections du GR10, le sentier est parfois difficile à repérer, notions d'orientation nécessaires.

DORMIR Refuge de Bastan : 40 places en dortoir ou tente annexe, 49 € en demi-pension. Ouvert du dernier week-end de mai au premier week-end d'octobre. Bivouac autorisé à proximité du refuge. Feux interdits. À proximité des routes, deux zones de bivouac sous les lacs d'Aubert et d'Orédon.

UN SOMMET EN + Ascension du pic de Bastan (5 km, D+ 450 m depuis le refuge de Bastan). L'arrivée au sommet est un passage de petite escalade raide et exposée sur les derniers mètres. Possibilité de faire demi-tour. Au sommet, redescendre impérativement par le chemin de montée.

outdoorgo.com/neouvielle/

AVEC TRACES GPX

▼ BEC CROISÉ Un amateur de pins à crochets.



© FRANK VASSEN - CC BY 2.0

Des fruits à toutes les sauces

Chic, c'est la saison des fruits ! Ils sont délicieux cueillis sur l'arbre, mais peuvent aussi jouer les ingrédients goûteux et originaux pour vos recettes, sucrées comme salées.

Depuis plus de vingt ans avec l'association *What's for Dinner*, Amandine Geers travaille autour des questions d'alimentation et d'économie. En organisant des formations et des ateliers de cuisine, en publiant des livres ou en participant à des conférences, elle partage ses connaissances pour que notre alimentation combine plaisir, santé et respect de la planète.

Pourquoi dédier un livre aux fruits ?

J'aime beaucoup l'idée de mettre à l'honneur les fruits locaux de nos jardins. Ils proposent une très grande variété gustative au fil des saisons. En cuisine, leur polyvalence est un vrai atout. Ils se préparent aussi bien en version salée qu'en version sucrée. Et, côté santé, les fruits nous apportent des polyphénols, ces molécules antioxydantes qui permettent de lutter contre le stress oxydatif qui agresse nos molécules. Les fruits ont aussi des vertus anti-inflammatoires, anti-cancérogènes et protectrices du système cardiovasculaire. Enfin, ils apportent des fibres et ont généralement un indice glycémique faible ou modéré, ce qui en fait de bons sucrés.

Y a-t-il des erreurs à ne pas commettre avec les fruits ?

Une seule règle à appliquer : les consommer frais, de saison et bio. On peut les manger avec leur peau où se trouvent de nombreuses substances protectrices. Il faut juste faire attention à ne pas confondre fruits et jus de fruits. Ces derniers peuvent être additionnés de sucre ou ne contenir que la saveur du fruit comme les nectars qui ne sont qu'un mélange d'ersatz de jus concentré, d'eau et de sucre.

Par rapport à un légume, quelle est la différence ?

La plupart des légumes que nous mangeons comme les aubergines, les tomates ou les poivrons sont des fruits d'un point de vue botanique. Dans le livre, les re-

▼ **AMANDINE GEERS** « Les fruits accompagnent aussi très bien les plats de résistance ».



RECETTES TIRÉES DE
CUISINONS LES
FRUITS DE SAISON
Amandine Geers
et Olivier Degorce
Éd. Terre Vivante
120 p., 50 recettes
12 €

cettes concernent les fruits au sens où le public le comprend mais il y a beaucoup de recettes salées car les fruits accompagnent aussi très bien des plats de résistance. Ils ont aussi toute leur place dans des salades ou des entrées.

Comment conseillez-vous de consommer les fruits ?

Il faut veiller à un approvisionnement de qualité avec des fruits de saison et à maturité. Certains fruits – dits climatériques –, comme les bananes ou les pommes continuent à mûrir après la récolte mais ce n'est pas le cas de tous. Les agrumes, les fraises ou les raisins ne mûrissent pas une fois cueillis : il est donc important de les acheter à point et de les consommer rapidement. En hiver, certains fruits surgelés sont de bonnes alternatives comme les myrtilles ou les framboises. Pour moi, le meilleur moyen de consommer les fruits, c'est encore frais, à pleine bouche, à croquer ! On conseille souvent de les manger avant ou en dehors des repas mais je pense que cela n'a pas vraiment d'importance mis à part pour les agrumes qui pourraient éventuellement gêner la digestion s'ils sont consommés en fin de repas.

Quel est votre fruit préféré ?

En été, j'ai un faible pour les fruits rouges. Mais ce que j'aime surtout c'est manger un fruit à même l'arbre : cerises, mûres, framboises, pommes, raisins... J'aime beaucoup les poires et les pêches, elles sont douces et vont aussi bien dans un gâteau aux amandes qu'en accompagnement d'une viande en cocotte.

Propos recueillis par Sidonie Delaporte



LA RECETTE

AUBERGINES CONFITES AUX PÊCHES ET À LA FETA

POUR 2 PERSONNES | PRÉPARATION 20 min | CUISSON 25 min

Ingédients

- 2 petites aubergines ■ 3 gousses d'ail ■ 1 oignon rouge
- 2 pêches ■ 1 tranche de feta ■ Huile d'olive ■ 1 brin de lavande ■ Sel et poivre

Préparation

- Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair en plusieurs endroits.
- Pelez et dégermez les gousses d'ail et émincez-les. Insérez les tranches d'ail dans les incisions des aubergines. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Pelez l'oignon et coupez-le en tranches fines. Faites de même avec les pêches, mais sans les peler. Émiettez la feta.
- Préchauffez le four à 160 °C.
- Retirez les fleurs de lavande de leur tige.
- Intercalez des tranches de pêches et d'oignon sur les aubergines. Ajoutez les miettes de feta et les fleurs de lavande.
- Enfournez pour 25 minutes. Dégustez à la sortie du four.

Astuce zéro déchet

Recycler les noyaux de pêche Vous pouvez préparer une liqueur de noyaux de pêche ou tenter de planter un noyau pour le faire germer.



LA RECETTE

SALADE D'ABRICOTS RÔTIS AUX PETITS POIS, MENTHE ET PISTACHE

POUR 2 OU 3 PERSONNES | PRÉPARATION 15 min | CUISSON 10 min

Ingédients

- 200 g de petits pois écosés ■ 4 ou 5 abricots ■ 50 g de pistaches ■ 1 petit oignon violet ou blanc ■ 3 c. à soupe de jus de citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques feuilles de menthe ■ Sel et poivre du moulin

Préparation

- Faites chauffer de l'eau et ébouillantez les petits pois écosés pendant 5 minutes.
- Lavez et séchez les abricots, coupez-les en deux et enlevez les noyaux.
- Dans une poêle huilée, faites dorer doucement les abricots, face tranchée côté poêle. Quand ils sont légèrement dorés, retournez-les 2 minutes puis réservez.
- Décortiquez les coques des pistaches et coupez les pistaches grossièrement au couteau.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.
- Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.
- Salez et poivrez. Découpez de quelques feuilles de menthe ciselée.
- Mélangez délicatement avant de servir.



▲ PADDLE AU PIED DES FALAISES D'ÉTRETAT Le moyen d'accéder à des spots isolés.

Promenons-nous en paddle

Le paddle n'est pas qu'un engin de plage : c'est aussi un beau et bon moyen d'itinérance sur l'eau. Comment s'y prendre ? Les conseils d'un spécialiste.



Originaire de Montpellier, il a été skipper et a convoyé des voiliers en Martinique, au Panama ou en Polynésie. Il a également traversé l'Atlantique à une époque où le point se faisait toujours au sextant. Jean-Yves Christol est aujourd'hui le gérant et fondateur de Sunshine Paddle, à Palavas-les-Flots, une boutique et une agence où on peut louer du matériel et prendre des cours.

sunshine-paddle.fr

Ils vont encore faire fureur cet été : les *stand up paddle*, ou SUP, ou simplement *paddle* vont se multiplier le long des plages et au bord des plans d'eau. Une pratique très accessible et ludique avant toute chose. Mais pas seulement : « Le paddle est un sport complet, explique Jean-Yves Christol, moniteur à Palavas-les-Flots. Les gestes pour manier la pagaie, les mouvements continuels du corps pour compenser le tangage de la planche, tout cela sollicite plusieurs chaînes musculaires, que ce soit sur le haut du corps ou sur les cuisses ». Le paddle se révèle excellent pour le gainage, l'équilibre et la proprioception (capacité à sentir la position des différentes parties du corps). Le système cardio-respiratoire n'est pas en reste : « C'est un peu comme le vélo. En balade, on fournit un effort relativement

modeste. Mais, il suffit d'appuyer un peu sur la pagaie, et le cardio, comme la dépense énergétique, grimpe en flèche ». Avantage : comme en vélo, il est facile de moduler l'intensité de l'effort.

Mais, le paddle, ce n'est pas juste du fitness sur l'eau. Comme tous les sports de glisse, le plaisir est bien présent. « On est debout, on n'est pas gêné par les projections, on voit loin : on ressent une impression de liberté, de paix qui est vraiment géniale ».

Le paddle peut aussi, comme le kayak, être un mode d'itinérance et d'exploration pour vous permettre d'accéder à des criques isolées, des berges sauvages... Avec l'inconvénient d'exiger des conditions clémentes de vagues, de vent et de température. Mais avec l'avantage de la hauteur qui permet à la fois de mieux voir

La position debout permet de mieux apprécier le paysage qu'en kayak.

le paysage et le fond de l'eau. On peut partir quelques heures, voire quelques jours, sur sa planche. Certaines sont équipées de filets qui permettent d'attacher un sac étanche. « On progresse en général à 5 km/h. Dans de bonnes conditions, il est tout à fait possible d'enchaîner quatre à cinq heures de pagaie, soit 20 à 25 kilomètres quand même », indique Jean-Yves Christol. Pour cela, quelques précautions s'imposent.

La planche : plutôt rigide

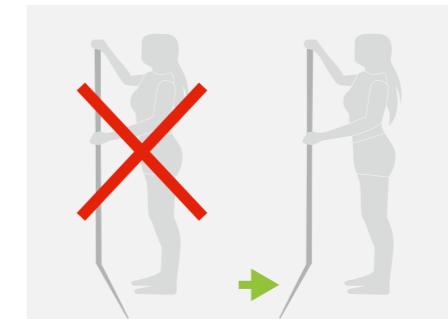
« Les planches rigides sont les plus efficaces, notamment dans les vagues car elles sont moins épaisses, et plus précises en courbe. L'épaisseur, c'est aussi le problème des gonflables en mer : la prise au vent supplémentaire même si elle n'est pas énorme est suffisante pour diminuer l'efficacité du pagayeur ». L'avantage des gonflables, c'est le transport : 10 minutes suffisent pour passer d'un gros sac à dos à une planche prête à naviguer. « Il ne faut pas hésiter à bien gonfler, précise Jean-Yves. 15 PSI, c'est la pression habituellement recommandée ».

La pagaie : de qualité

C'est elle qu'on va porter à bout de bras pendant toute la durée de la navigation et qui va transmettre l'effort dans l'eau. « Dès qu'on va avoir une pratique un peu régulière ou un

► **PLANCHE RED PADDLE VOYAGER+**
13'2" Étroite, cette planche gonflable possède un bon rendement et permet d'aller vite longtemps. C'est un modèle indiqué pour la randonnée et l'exploration. Un système de double aileron améliore sa stabilité.

11,5 kg, 1 350 €



BIEN TENIR SA PAGAIE

Attention, la bonne position de la pagaie – pour un maximum d'efficacité – n'est pas celle que le bon sens commanderait : contrairement au kayak, la partie concave est dirigée vers l'avant de la planche, pour un appui plus loin sur l'eau.

peu d'ambition en termes de distances, il faut investir dans un bon modèle et la choisir légère, confirme Jean-Yves. Les modèles premiers prix en alu, en plus d'être lourds, peuvent se révéler cassants ou manquer de flottabilité ». L'idéal est une pagaie en carbone mais les prix grimpent vite et haut (jusqu'à 500 euros et plus). « Certains modèles marient des matériaux composites et le carbone et sont moins chers comme ceux de la marque française Outside Reef [à partir de 240 €, NDLR] ». La bonne taille ? Si vous vous tenez debout bras tendu devant vous, pour un usage en balade, on recommande de la régler de telle sorte qu'elle atteigne votre poignet.

Améliorer sa technique

« C'est en se positionnant le plus au centre de la planche, ni trop en arrière, ni trop en avant qu'on profite au mieux de sa portance. Sinon, on va cabrer ou l'arrière va se lever, explique Jean-Yves. Les jambes doivent pas être trop écartées : à peu près de la largeur des hanches. Pour ne pas être déstabilisé, il faut prendre les vagues avec le nez bien en face. Et ne pas oublier que, comme en vélo, c'est la vitesse qui fait la stabilité ». Ici aussi, la pagaie joue son rôle. Si le geste de la plonger dans l'eau semble simple, il comporte certaines subtilités. « Les mains doivent être suffisamment écartées sur le manche, environ de la largeur des épaules. Ensuite, on doit aller chercher loin devant, plonger toute la pale dans l'eau et la ramener à soi. Pas besoin d'aller plus loin : derrière soi, l'action de la pagaie n'a plus d'effet ». En fonction de la direction que prend la

planche, on alternera les coups de pagaies à droite et à gauche. En moyenne, tous les trois ou quatre coups. Des techniques permettent de pagayer d'un seul côté tout en avançant droit. Comme le « J-stroke » : pour contrecarrer la tendance de la planche à partir du côté opposé où l'on pagaie, il faut effectuer avec la rame un mouvement en forme de « J » (du côté gauche, « J » inversé du côté droit).

Naviguer en sécurité

Pour partir tranquille, certaines précautions sont évidentes : prendre la météo, ne pas préjuger de ses forces, partir contre le vent pour faciliter le retour... Mais il y a aussi la question des équipements et de leur conformité aux règles en vigueur. Si la taille de la planche est inférieure à 3,5 mètres, elle est considérée comme un engin de plage. Le gilet n'est pas obligatoire. Un *leash* – ce lien qui rattache le paddle à sa planche par la cheville – est en revanche nécessaire. « Sans lui, en cas de chute et s'il y a du vent, la planche s'en va toute seule », explique Jean-Yves. Avec un

► **SAC ÉTANCHE ITIWIT** Indispensable pour garder pique-nique, équipement de sécurité et ses affaires au sec lors d'une randonnée. Avec des bretelles pour être porté en sac à dos. Existe aussi en versions 10 et 30 litres. 40 L, 480 g, 35 €



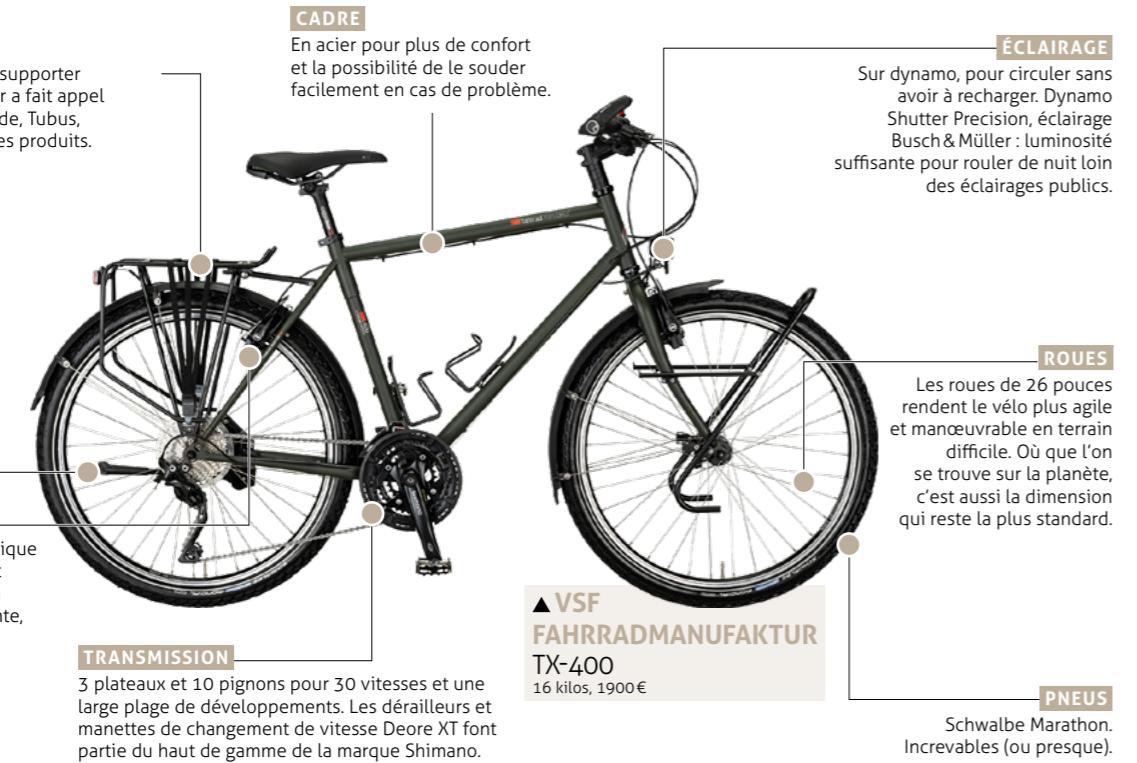
équipement de ce type, il n'est pas permis, en mer, d'aller au-delà de 300 mètres de la côte. En revanche, une planche d'une taille supérieure permet de naviguer jusqu'à 2 milles nautiques des côtes. Pour les planches gonflables, il faudra en plus qu'elle soit équipée d'une double chambre (deux compartiments gonflables, ce qui permet de garder 50 % de flottabilité en cas de crevaison). Il faut également être muni d'un gilet de sauvetage, d'un *leash*, d'un bout de remorquage et d'un dispositif de repérage lumineux nocturne (lampe étanche, bâton Cyalume...). À noter : si le *leash* est recommandé en mer et sur les plans d'eau, il est interdit en rivière. Il pourrait être dangereux si le paddleur et sa planche se trouvaient poussés par le courant de part et d'autres d'un obstacle. Le gilet, en revanche, est partout indispensable. ■



Le vélo qu'ils ont sélectionné

Qui veut aller loin, sélectionne bien sa monture. Lætitia et Pascal ont opté pour le grand classique du genre, réputé pour sa fiabilité à toute épreuve.

PORTE-BAGAGES
Ils doivent être capables de supporter la charge. Fahrradmanufaktur a fait appel à une autre marque allemande, Tubus, réputée pour la qualité de ses produits.



BÉQUILLE
Elle est déportée au niveau du moyeu arrière ce qui permet de garer le vélo sans risque de le voir basculer.

FREINS
Le puissant système hydraulique Magura contrebalance le fait qu'il ne s'agit pas de freins à disque mais de freins sur jante, plus sensibles à la boue et à l'humidité.

TRANSMISSION
3 plateaux et 10 pignons pour 30 vitesses et une large plage de développements. Les dérailleurs et manettes de changement de vitesse Deore XT font partie du haut de gamme de la marque Shimano.

Sur les forums et sur les blogs, c'est le même modèle qui revenait tout le temps : « Le Fahrradmanufaktur TX-400, se souviennent Lætitia et Pascal. Le récit d'un couple qui avait traversé toute l'Amérique nous avait particulièrement marqué : sur la totalité de leur parcours, ils disaient avoir simplement resserré quelques boulons mais n'avoir jamais rencontré aucun gros problème ». La fiabilité et la robustesse sont évidemment deux critères très importants pour

un vélo de voyage. Un vélo chargé « fatigüe » plus vite, il doit donc être plus résistant. D'autant plus si l'on parcourt des pistes ou des sentiers : la mécanique est alors mise à rude épreuve. 16 kilos. Sans sacoche, ni chargement, c'est le poids du vélo de Lætitia et Pascal : un beau bébé. Voilà qui peut paraître rédhibitoire à des cyclistes habitués des sorties sportives à la journée. Pourtant, sur un voyage comme le leur, le poids de la machine n'est pas le principal problème.

4 AUTRES VÉLOS DE VOYAGE TRÈS RECOMMANDABLES

Le Français Histoire Bike avec sa **Voyageuse** propose un vélo dont l'esprit est proche des Fahrradmanufaktur. Outre-Atlantique, Surly a séduit le public des voyageurs à vélo avec son **Long Haul Trucker** à la géométrie bien adaptée au portage. Chez l'anglais Genesis, le Croix de fer, modèle emblématique des gravelbikes, se décline en version voyage : ce **Tour de fer** est équipé de garde-boue et de porte-bagages. La marque propose aussi un vélo d'exploration, le **Longitude** adapté aux terrains mixtes et engagés.



▲ Long Haul Trucker de Surly.

les avons pas tout à fait entretenus correctement. Même si ça n'est arrivé qu'au bout de 10000 kilomètres, ils ont fini par s'user. Comme nous ne trouvions pas les pièces, nous les avons changés pour des V-Brake Shimano. Ils sont moins efficaces que le système hydraulique qui répond vraiment très bien avec des vélos chargés, mais on les trouve partout ».

Bien voyager à vélo, c'est aussi trouver une monture qui vous épargne les douleurs et petites gênes qui, au fil des journées passées au guidon, peuvent devenir pénibles. Pour cela, un essai s'impose et l'achat sur Internet est à éviter. Le couple est passé par un magasin Cyclable de leur région, près de Strasbourg : « Sur la taille, le vendeur nous a bien conseillé : nous avons pu essayer les vélos plus d'une heure et ça a achevé de nous convaincre. Notre seule hésitation a été pour un TX-600 de la même marque. C'est un modèle avec des roues de 28 pouces mais les « 26 » nous ont semblé préférables car, avec elles, le vélo est plus vif, plus agile. Et puis c'est un diamètre très répandu pour lequel il est facile de trouver des pièces ». Mais pour trouver la position idéale, la bonne taille ne suffit pas toujours : parfois, il ne faut pas hésiter à changer quelques pièces... Pascal a fait remplacer la potence pour avoir une position un peu plus droite. Laetitia a changé sa selle pour un modèle de la marque SMP. Et tous les deux ont fait ajuster leurs guidons, Lætitia pour mettre un cintre papillon à la place et Pascal pour rallonger les cornes. « De cette façon, nous pouvions changer de positions facilement tout au long de la journée et nous n'avons jamais eu mal au dos ou nulle part ailleurs ».

Dernier point : les vitesses et la transmission. Sur le plat, avec un vélo chargé, une fois lancé, on peut compter sur une inertie importante qui permet d'avancer « presque » sans effort. Mais dans les cols, c'est une autre histoire : des développements suffisamment petits sont nécessaires. Les Fahrrad de Lætitia et Pascal, sont équipés de trois plateaux de 48 à 26 dents à l'avant, et d'une cassette de 10 vitesses, 11-34. De quoi affronter n'importe quel dénivelé. Sur d'autres modèles, on peut également opter pour un double voire un mono plateau, à condition que la cassette comporte des pignons suffisamment grands. Pour les transmissions mono-plateau, on peut trouver des modèles jusqu'à 50 dents. Pourquoi choisir un mono-plateau ? Avec une manette de changement de vitesse en moins, on réduit le nombre de pièces fragiles susceptibles de casser. Et on augmente encore la fiabilité. ■

On peut aussi opter pour...

... un gravelbike

+ Poids contenu. ■ Monté en roues de 650B ou 700 pour un meilleur rendement. ■ Capable d'emprunter des pistes et des chemins non carrossables grâce à ses gros pneus. ■ Le guidon route, que l'on trouve sur la plupart des modèles, est très confortable sur les longues distances. ■ Plus rapide qu'un vélo de voyage, vitesses moyennes plus élevées.

- Capacité de charge réduite en configuration sans porte-bagages. ■ Le cintre route rend le vélo moins maniable dans les sentiers sinuieux. ■ Des équipements (cadre alu, frein hydrauliques...) souvent choisis pour la performance plutôt que pour la fiabilité. ■ Position moins propice à la contemplation du paysage même si la position basse est peu utilisée.



SÉLECTION Trek, Checkpoint ALR5
Modèle polyvalent apparu en 2018 dans la gamme du constructeur américain, le Checkpoint accepte des pneus d'une largeur jusqu'à 45C. Son cadre est équipé de nombreux points de fixation pour garde-boues ou porte-bagages. Cinq versions sont proposées avec cadre alu ou carbone. Cadre alu, 10,2 kg, 2 300 €

... un vélo électrique

+ Nettement moins exigeant physiquement : le moteur rend le voyage à vélo accessible à un plus large public. ■ Permet de niveler les niveaux dans un groupe hétérogène. ■ Vitesses moyennes plus élevées. ■ Étapes plus longues en distances ou plus courtes en temps ■ Présence quasi systématique d'éclairages voire de système de recharge pour smartphone ou GPS.

- Lourds (souvent autour de 22 kilos, sauf exceptions comme le BMC Alpenchallenge), difficiles à manipuler en cas de portage. ■ Besoin d'un accès régulier à une source de courant électrique ce qui rend difficilement envisageable les itinéraires les plus sauvages. ■ Le sentiment d'avoir « gagné » son étape est un peu moins présent. ■ Plus chers.



SÉLECTION Kalkhoff, Endeavour 1.8
Move Ce VAE de la marque allemande Kalkhoff peut être personnalisé à plusieurs niveaux : type de cadre (diamant, trapèze ou col de cygne), taille de roues (26 ou 28 pouces), capacité de la batterie. On pourra facilement trouver une version adaptée à sa morphologie mais aussi au type et à la distance du parcours prévu. Cadre alu, 23,2 kg, 2 250 €

... un VTC

+ Prix inférieurs aux modèles des autres catégories. ■ Esthétique discrète qui n'attire pas l'œil : un bon antivol en voyage. ■ Moyennant quelques changement de pièces, les prestations ne sont pas si éloignées de certains vélos de voyage. ■ Position redressée pour profiter du paysage. ■ Polyvalent, sert aussi de vélo urbain.

- Des vélos conçus pour un usage semi-urbain, toujours à portée d'atelier : leurs composants sont souvent moins qualitatifs. ■ Position parfois « trop confortable » : c'est-à-dire trop redressée pour être propice à l'effort lorsqu'on souhaite augmenter l'allure. ■ Pas vraiment rapide.



SÉLECTION Giant, Escape 2 Disc City
Transmission fiable, garde-boues, porte-bagages et freins à disque hydrauliques pour un prix très abordable : ce modèle pourra ensuite être complété avec une meilleure selle, de meilleurs pneus et des poignées ergonomiques pour être prêt à tailler la route. Cadre alu, 12,8 kg, 620 €

LE VOYAGE UN PEU FOU D'ÉMILE ET FERNAND (et de leurs parents)

Quitter Annecy à vélo pour l'Extrême-Orient,
quand on a 2 et 3 ans, quelle histoire!
C'est ce qui est arrivé aux enfants
de Céline et Vincent qui ont parcouru
13 000 kilomètres en 500 jours
et traversé la Suisse comme
le Laos. Pas si fou finalement.

PHOTOS : CÉLINE ET VINCENT TREUSSIER



► SUR UNE PLAGE DE TAÏWAN

« Cette photo, prise quelques jours avant Noël, est devenue notre carte de vœux pour la nouvelle année 2020 ».



▲ LAOS, POUR REJOINDRE LES ÎLES DU SUD « Notre attirail ne semblait pas effrayer les passeurs qui acceptèrent de nous embarquer ».



QUI SONT-ILS ?

Céline et Vincent ont 44 et 47 ans et vivent à Annecy avec leurs garçons Émile (5 ans) et Fernand (4 ans). Elle travaille chez l'équipementier Scott et lui dans la « fintech », ces nouvelles entreprises de services financiers basées sur le tout-numérique. Depuis son tour du monde à vélo, la famille alterne entre une vie de bureau et d'école, et des excursions en nature autour de chez eux.

par4cheminsabicyclettes

Lorsque Céline a rencontré Vincent, elle n'avait jamais songé à passer cinq cents jours sur un vélo. Lui en rêvait depuis toujours. L'arrivée d'Émile et Fernand a changé la donne... Car si, pour Céline, faire le tour du monde à vélo avec son mari avait tout d'une idée loufoque, le faire en famille, pourquoi pas ? Un an seulement après que l'idée ait germé, Vincent et Céline organisaient une fête d'au revoir et quittaient Annecy avec leurs deux garçons. La préparation de ce voyage de 13000 kilomètres aura été vite emballée : un week-end à vélo de quatre jours dans le Luberon et deux nuits de bivouac dans le salon pour tester la tente. L'entraînement se fera en conditions réelles...

La traversée de la Suisse et de l'Allemagne sera l'occasion de faire les premiers ajustements : ils découvrent comment utiliser leur réchaud lors de leur premier bivouac, près de Genève. Chacun trouve son rythme et, ensemble, ils apprennent à voyager en

famille. Ces premiers kilomètres européens sont finalement sans grande surprise : les huit premiers mois de leur voyage – jusqu'en Pologne – ont été minutieusement préparés.

Leur premier étonnement est la mer Baltique, véritable eldorado du cyclotourisme. « Les véloroutes qui font le tour de la Baltique sont bien connues des Allemands et des Scandinaves, explique Vincent. Les aménagements cyclables sont géniaux : il est possible de s'arrêter partout et les pistes sont ponctuées de plages. Un rêve de cyclotouristes ! » Ils ne les quitteront plus jusqu'en Finlande.

Aux voyageurs à vélo, la suite du cheminement vers l'Eurasie laisse trois voies possibles : par le Nord et les immenses forêts sibériennes ; le centre et les plaines désertiques du Kazakhstan ; ou par le Sud et ses routes iraniennes, pakistanaises et indiennes. Pour Céline et Vincent, toutes semblent trop difficiles avec des enfants en



▲ LEUR ITINÉRAIRE

Départ-Arrivée Annecy

Distance 13 000 km D+ 84 000 m

Durée 500 jours

Le projet initial était d'aller d'Annecy à Bangkok à vélo, en famille et en s'autorisant des déplacements motorisés. Quelques pays se sont ajoutés à l'improviste : Corée du Sud, Japon, Taiwan. Arrivés à Bangkok après 500 jours de voyage, ils rentrent en France et terminent en pédalant de Paris à Annecy.

« Être ensemble en nature autour d'un feu, c'est un moment merveilleux ! »

bas âge. Qu'à cela ne tienne, le temps de traverser ces immensités, ils changeront de moyen de transport en embarquant à bord du Transsibérien. Depuis Helsinki, ils prennent un ferry jusqu'à Saint-Pétersbourg, puis un train jusqu'à Moscou. À bord de la fameuse liaison ferroviaire transcontinentale, les journées dans leur compartiment de 4 m² gardent des allures d'expédition. Sans véritable pause, les quatre jours semblent tout de même un peu longs, avant le début de la véritable aventure : la Mongolie ! À Oulan-Oude,

tout le monde descend et se remet en selle jusqu'à la frontière mongole. En chemin, les attend la rencontre la plus marquante de leur voyage. Arrivée en fin de journée à Tarbagataï, en Bouriatie, la famille ne sait où camper et demande à l'épicerie du coin où elle peut s'installer. Plusieurs dames se concertent et Natalia finit par les accueillir chez elle. Elle vit seule avec sa fille Veronica, 7 ans, dans une veille maison qui n'a ni eau courante, ni toilettes. Elle les accueille chez elle, au début avec un peu de gêne de ne pouvoir les recevoir avec plus de confort puis, rapidement, la promiscuité efface la distance culturelle. L'embarras finit par se dissoudre lorsque les enfants se mettent à jouer ensemble. Le lendemain, ils quittent Natalia avec émotion. Depuis ce jour, elle ne cesse de leur donner des nouvelles via WhatsApp. Les rencontres faites sur la route peuvent aussi s'inscrire dans la durée...

La frontière mongole marque un tournant. Ils quittent la Russie, pays transcontinental, et pénètrent enfin l'Asie qu'ils rêvaient de découvrir. La région leur réserve un beau programme : traversée des steppes à vélo, rencontres avec des chevaux sauvages, bivouacs en famille, passages dans quelques villes et surtout beaucoup d'entraide en chemin : la rencontre avec M. Otgo, un Mongol qui les a d'abord accueillis dans son camion, puis dans sa maison pour le déjeuner, les a profondément marqués.

Mais voyager en famille n'est pas de tout repos. Ranger le camp, déjeuner... Le cyclotouriste aime expédier les tâches courantes du quotidien. Avec des enfants en bas âge, la routine peut vite se compliquer.

« Nous mettions en moyenne une heure et demie à lever le camp, alors qu'une demi-heure aurait suffi à deux, explique Vincent. Et puis, comme les enfants ne pédalaient pas vraiment, ils vivaient à un rythme différent du nôtre. Lorsque nous étions fatigués après une longue journée, eux pouvaient être en pleine forme et se mettre à sauter sur les matelas gonflables, les percer, courir autour de la tente en renversant la casserole d'eau bouillante. Avec le recul cela nous fait rire. Sur le moment, c'était une autre histoire... »

Passer cinq cents jours en famille, sans jamais pouvoir mettre en pause, ne serait-ce que quelques instants, ses responsabilités de parents, c'est pour Céline et Vincent ce qui a été le plus compliqué. « L'un de nous deux pouvait bien sûr s'occuper des garçons pendant que l'autre prenait l'air, mais c'était un peu frustrant. L'idéal aurait été de prendre une nourrice lors des arrêts prolongés dans des pays sécurisés, pour avoir des moments partagés entre adultes,

Japon et Taïwan n'étaient pas au programme : « En voyage, on s'adapte ! »

explique Céline. C'est ce que nous aurions dû faire, notamment en Asie du Sud-Est ». Chaque voyage comporte son lot d'épreuves, mais aussi de merveilles. Voyager en famille reste un projet extraordinaire qui leur a laissé des souvenirs gravés pour toujours. « Être tous ensemble autour d'un feu, en pleine nature, et voir son enfant s'endormir sur ses genoux, c'est un moment merveilleux ! ». Malgré le jeune âge d'Émile et Fernand, Céline et Vincent sont persuadés d'avoir choisi le bon moment pour voyager avec eux. « Voyager avec des enfants, c'est vraiment possible soit lorsqu'ils sont en bas âge et qu'ils ne peuvent pas encore pédaler – dans ce cas, il est possible pour les parents de fournir l'effort de pédalage pour l'ensemble du groupe –, soit lorsqu'ils sont adolescents et qu'ils peuvent pédaler sur de longues distances. Le plus compliqué, c'est l'entre-deux, entre 6 et 12 ans, lorsqu'ils veulent pédaler mais qu'ils ne peuvent pas le faire longtemps. À ces âges, il est difficile de faire plus d'une vingtaine de kilomètres par jour ». Heureusement, Céline et Vincent n'ont pas eu ce problème puisque Fernand voyageait dans une carriole à l'arrière du vélo de Céline, tandis qu'Emile pédalait avec son père sur le tandem Pino. « Après quelques semaines dans la carriole, Fernand a commencé à se lasser, même si son frère venait de temps en temps le rejoindre. À la fin du deuxième mois, nous avons essayé, de mettre les deux garçons sur le siège avant. Fernand n'a plus jamais voulu retourner dans la carriole ».

Après la Russie, direction la Corée du Sud puis le Japon, un des moments forts du voyage qui n'était pas prévu au programme... « Après la Mongolie, nous devions continuer directement par la Chine mais nous avons rencontré des difficultés pour obtenir notre visa. En attendant que la situation se débloque, nous sommes partis traverser la Corée du Sud et le Japon à vélo ». Ils resteront pratiquement deux mois au pays du soleil levant et y feront même du « woofing » chez des fabricants de kozo, un papier traditionnel japonais fabriqué avec des fibres de mûrier provenant de la région de Tokushima. Ces deux pays ne sont pas les seuls à s'être ajoutés à ●●●



© TRAVERSEINE

TRAVERSEINE

« La Seine est à nous! »

Patrick et Andréa ont traversé la capitale sur l'eau, déguisés en indiens et sur un vieux canoë, grâce à une épreuve fort sympathique, la TraverSeine. Mode d'emploi.



Il n'y a que deux occasions par an de pagayer dans Paris en toute tranquillité : le Nautic Paddle au moins de janvier (brrrr...) et la TraverSeine, au mois de septembre. Ce dernier événement, ouvert à des embarcations de toutes sortes, offre la chance unique de découvrir la capitale depuis l'eau, dans le calme et sans aucun trafic fluvial. La descente de la Seine à travers Paris date de 1947. Elle s'est d'abord appelée Coupe Jean Olry, du nom d'un champion de canoë des années 60. Pour des raisons financières et logistiques, l'événement s'est éteint pendant huit années, de 2005 à 2013, puis a pu renaître sous le nom de TraverSeine et sous la tutelle des comités départementaux de canoë-kayak de Paris et des Hauts-de-Seine. Chaque année, plusieurs centaines de participants, aussi bien sportifs et membres de clubs nautiques que simples néophytes ou curieux, profitent de l'occasion pour visiter Paris au fil de l'eau et sans moteur. Au milieu des cinq cents participants de l'édition 2020, deux indiens ont préféré laisser la *Yukon* et la *Wind River* de côté pour aventurer leur canoë sur la Seine. Le *sachem* Patrick et la *squaw* Andréa nous racontent leur première participation.

sommes donc très proches de tout ce qui se rapporte au fleuve et à l'eau. Nos voisins participent depuis plusieurs années à cet événement et ils prévoient leur troisième participation. L'année dernière, lorsqu'ils nous ont proposé de nous inscrire avec eux, Andréa et moi nous sommes dit pourquoi pas. C'était la première fois que nous participions à cette épreuve. Ça a été une découverte totale.

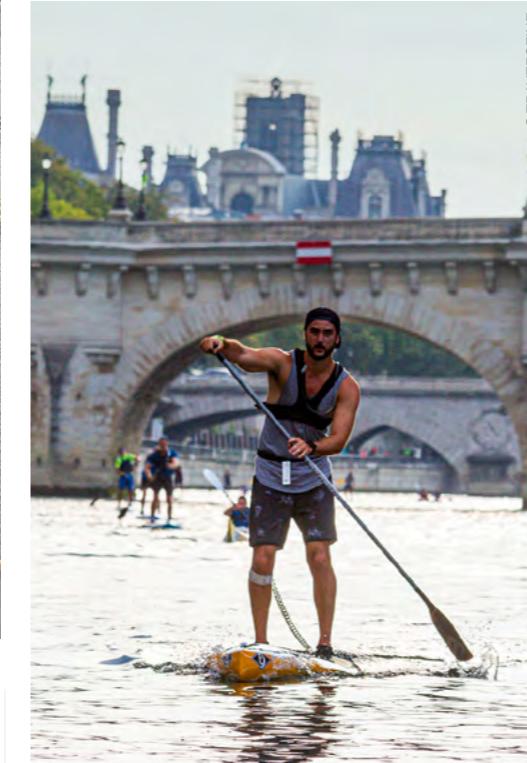
Quel est votre rapport aux sports nautiques ?

Depuis tout jeune, je pratique des sports sur l'eau. Adolescent, j'ai commencé dans des clubs et j'ai participé à des compétitions de voile. Avec le temps, j'ai entre-

Comment avez-vous connu la TraverSeine ?

Nous habitons une maison flottante sur la Seine. Notre voisinage et nous-mêmes

◀ L'événement réunit chaque année plus de cinq cents participants.



▲ Qui aurait imaginé un jour photographier Notre-Dame de Paris en travaux depuis un kayak ? C'est ce genre de scènes surréalistes que vous fait vivre la TraverSeine.

◀ Sur l'eau on trouve tous les types d'embarcations : canoë, kayak, Biwok, pirogue, mais aussi stand-up paddle. Un parcours SUP Compétition, qui emprunte le même itinéraire que le parcours Loisir de 15 kilomètres, est proposé. L'épreuve a son propre classement et podium.



QUI SONT-ILS ?

Patrick de Baecque est directeur France de l'entreprise Coinstar, des caisses placées dans les grands magasins qui convertissent la petite monnaie en billets. Andréa est contrôleuse de gestion dans l'entreprise américaine Edwards, un spécialiste des valves cardiaques. Amoureux des sports nautiques depuis son enfance, Patrick pratique aujourd'hui une grande variété de disciplines dont le canoë, kayak, le wakeboard, la planche à voile, le kite surf, le paddle, et plus récemment le eFoil (une planche de surf équipée d'une turbine). Andréa aime faire du paddle et du canoë mais elle a plus les pieds sur terre : sa grande passion est la course à pied. Avec leurs trois garçons, ils vivent aujourd'hui dans une maison flottante sur la Seine.

tenu cette relation avec l'eau et je pratique aujourd'hui du canoë, du kayak, de la planche à voile et du wakeboard. Pour Andréa, cette relation avec l'eau est venue progressivement. Elle aime surtout la course à pied. Les sports nautiques sont quelque chose auxquels elle a pris goût au fil du temps. Nous sommes aujourd'hui très heureux de partager cela avec nos enfants puisque nous passons énormément de temps sur l'eau ensemble. J'habite sur la Seine depuis seize ans, et nous vivons dans une maison flottante depuis dix ans, entre les ponts de Neuilly et de Puteaux, dans un bras mort. Il n'y a donc pas de trafic fluvial ce qui permet de faire des sorties nautiques avec les enfants en toute sécurité. Nos promenades se font parfois simplement autour de la maison mais il nous arrive aussi d'aller plus loin : avec notre bateau à moteur nous avons déjà descendu tout le fleuve, jusqu'en Normandie.

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

Deux bonnes heures. En chemin, nous n'avons croisé pratiquement aucun autre canoë car la majorité des participants sont en kayaks. Plus légers et plus maniables, ils avaient un énorme avantage sur nous. Malgré cela, nous avons quand même réussi à terminer dans le milieu du classement.

Faut-il être entraîné pour participer ?

Il est possible de louer des embarcations le jour de l'événement, donc de nombreux participants ne sont pas des membres de clubs ou des sportifs expérimentés. L'épreuve est accessible à tout le monde. Pagayer pendant deux heures reste tout de même physique, mais le parcours Loisir ne propose pas de classement officiel donc ce n'est pas compétitif [à part pour les Biwok

du parcours Loisir qui, cette année, feront l'objet d'un classement officiel dans le cadre du challenge Biwok, NDRL]. Chacun vient pour accomplir un challenge personnel et surtout pour découvrir notre magnifique capitale sous un autre angle.



TREK

SOUS LES PICS, LES PLAGES

Lucas et Chloé se sont lancés, entre mer et montagne, dans la traversée des Lofoten, le plus esthétique des massifs norvégiens. Crêtes vertigineuses, plages de rêve et fjords à gogo...

PHOTOS : LUCAS NICOLA

▲ PLAGE DE VESTERVIKA « Tout proche de la plage de Kvalvika se trouve sa petite soeur, Vestervika, nettement moins fréquentée par les touristes. Elle offre pourtant une expérience toute aussi forte, avec l'avantage de ne l'avoir que pour soi! »