


En attendant la lune

Novembre 2020. Thomas et l'association Slackline Pays Basque sont à Etxauri, dans la province espagnole de Navarre, pour la pleine lune. L'opération a été programmée minutieusement : Thomas est en position, un kilomètre en contrebas de la ligne. Quand la lune apparaît, l'excitation est à son comble sur la ligne téléphonique qui relie les équipes du bas et du haut. Un spectacle d'à peine trois minutes, magique et impressionnant.

LE PHOTOGRAPHE

À 26 ans, **Thomas Meurot** vit sur la côte landaise. Photographe depuis quatre ans, il sautera le pas en fin d'année pour devenir professionnel en quittant son travail de barista.

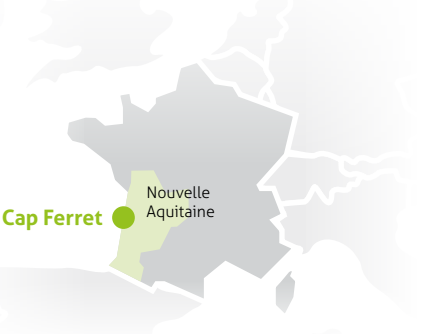
 [tm__vision](#)

© THOMAS MEUROT

1 LA VÉLODYSSÉE DU CAP FERRET À HENDAYE

La côte Atlantique à l’ombre des pins

Tout roule sur la section Sud de la Véloodyssée, parfumée de l’air de l’océan et des odeurs de conifères. Parcours *piano* entre huîtres et piperade.



Promis, cette odyssée-là n’a rien à voir avec les galères que Poséidon infligea à Ulysse. Avec 1200 kilomètres et moins de 3 000 mètres de dénivelés de Roscoff jusqu’à Hendaye, la Véloodyssée offre une atmosphère apaisée, une progression tranquille et de bien beaux paysages aux cyclistes qui la fréquentent. Sur sa partie Sud, ajoutons également des baignades à gogo puisque l’itinéraire longe la côte Atlantique. En route, du Cap Ferret à Hendaye. Le départ demande tout de même un peu d’organisation. La gare la plus proche du Cap Ferret se trouve de l’autre côté du bassin, à Arcachon. Mais nul besoin de faire un bête aller-retour depuis cette dernière : le sympathique petit bateau qui fait la traversée accepte les vélos. Le long de la presqu’île, les premiers kilomètres voient se succéder les petits villages des ostréiculteurs du bassin d’Arcachon. Éliane et son mari Étienne, deux passionnés de voyages à vélo, de montagnes et d’aventures, ont parcouru ce tronçon en 2020. Ils ont particulièrement aimé le village de L’Herbe qui se trouve à mi-chemin entre le bout de la presqu’île et la ville de Lège-Cap-Ferret. « Son nom laisse imaginer bien des choses, se souvient Éliane. On peut flâner dans des rues aux noms évocateurs comme celle des Tomatiers ou celle des Chiens qui dorment mais on peut surtout y déguster des huîtres en pagaille ! » Autour du bassin, le menu est de rigueur :

huîtres et vin blanc à toutes les étapes. Entre deux coups de pédales, il ne vous reste plus qu’à vous arrêter dans la guinguette qui vous tentera le plus. Et si vous souhaitez en savoir davantage, un musée de l’ostréiculture se trouve sur le port de Larros, un peu après Biganos. Quelques kilomètres plus loin, un autre arrêt se profile, haut sur l’horizon : la dune du Pilat et ses 102 mètres valent largement l’ascension. Mais à pied plutôt qu’à vélo... Après une nuit à Biscarrosse, l’atmosphère change et prend des odeurs de pin. Les Landes se rapprochent. Pour Éliane, les grandes pistes forestières sont la partie la mieux balisée du parcours et surtout la plus agréable. Au cœur de ce paradis pour cyclos, on peut évidemment pédaler mais aussi profiter de l’ombre des arbres pour faire une sieste ou se baigner quand la piste se rapproche de l’océan. En chemin, la plage du cap de l’Homy est l’une des plus sauvages du littoral landais. C’est aussi un spot de surf réputé. Au troisième jour, 80 kilomètres séparent Biscarrosse de l’étang de Léon. Cela pourrait en effrayer plus d’un mais sur les pistes landaises, parfaitement aménagées et plates, on avance à grand braquet. Et le soir venu, l’étang de Léon et sa réserve naturelle promettent un joli bivouac. Plus au Sud, Éliane a adoré l’ambiance des plages d’Hossegor. « Les surfeurs étaient nombreux, se souvient-elle. Tout le monde semblait avide de liberté et de

« À Hossegor, tout le monde semble avide de liberté, en surf comme en vélo ! »



▲ DANS LES LANDES Dénivelé ? Quel dénivelé ?

sensations sur son surf comme sur son vélo ! » Après Capbreton, les forêts de pin laissent progressivement place au piémont pyrénéen... Et à Bayonne débute la côte Basque. Après quatre jours à pédaler tranquillement le long des plages, c’est l’heure de faire chauffer les mollets ! À partir de Biarritz, les côtes s’enchaînent mais le dénivelé reste modéré et accompagne de nouveaux paysages qu’il est bien agréable de découvrir. « Jusqu’à Saint-Jean-de-Luz, c’est vraiment magnifique, raconte Éliane. On pédale entre la mer et la montagne ». Un passage sur le marché luzien permet de garnir ses

sacoches de bonnes choses pour un dernier pique-nique au port de Socoa. Ici débute la route de la corniche et les derniers kilomètres pour arriver à Hendaye, terminus de l’aventure. Une somptueuse fin de parcours avec les falaises et la vue sur le château d’Abbadia. Seule ombre au tableau, « trop souvent, nous partageons la même voie que les voitures », regrette Éliane. Encore un petit effort : il ne reste plus que 11 % de voies à aménager pour atteindre la perfection d’un itinéraire totalement sécurisé... ■

Thomas Derycke

ITINÉRAIRE

Départ Cap Ferret - **Arrivée** Hendaye
Distance 275 km **D+** 1 410 m
Durée 5 jours
Voies sécurisées 89 %

- JOUR 1** Cap-Ferret – Biganos (48 km, D+ 140 m)
- JOUR 2** Biganos – Biscarrosse (54 km, D+ 280 m)
- JOUR 3** Biscarrosse – Étang de Léon (80 km, D+ 350 m)
- JOUR 4** Étang de Léon – Bayonne (55 km, D+ 230 m)
- JOUR 5** Bayonne – Hendaye (38 km, D+ 410 m)

Topo
Le Guide du Routard – La Véloodyssée
Éd. Hachette, 2021, 256 pages, 16 €

PRATIQUE

QUAND ?
D’avril à octobre, le temps est agréable. Durant l’été, il faut s’attendre à de fortes chaleurs mais aussi à une belle augmentation de la fréquentation des plages et des pistes cyclables.

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	9°	17°	9
Juin	15°	23°	6
Août	17°	25°	5
Oct.	12°	20°	8

À Arcachon

Y ALLER

En train et bateau La gare d’Arcachon se trouve à 50 mn de Bordeaux, 3h30 de Paris et 6h de Lille. Depuis la gare, un ferry relie Arcachon au Cap-Ferret (15 € pour un aller simple avec vélo).

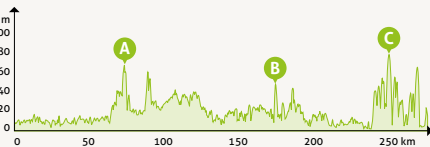
En voiture Arcachon est à 1h de Bordeaux, 4h de Nantes et 6h30 de Paris. Pour rejoindre le départ, prenez le bateau. Depuis Hendaye, retour en TER.

NIVEAU

Il y a du dénivelé entre Hendaye et Bayonne, mais le reste de l’itinéraire est plat. La majorité est en voies propres, donc sécurisées. Ce trajet est adapté aux familles. Avec de jeunes enfants, il est possible de moduler la difficulté en raccourcissant les étapes.

DORMIR

L’itinéraire passe régulièrement par de petits villages où l’offre d’hébergements est nombreuse et variée : campings,



gîtes, chambres d’hôte... Sur le site de la Véloodyssée, on peut retrouver ceux labellisés Accueil Vélo, qui sont adaptés aux cyclotouristes.

AVEC QUI ?

De nombreuses agences proposent des formules « en liberté » : **Abicyclette Voyages**, **La Bicyclette Verte** ou encore **Le Vélo Voyageur** proposent des formules de 6 à 8 jours, à partir de 700 €.

www.outdoorgo.com/velodyssée/
AVEC TRACES GPX

▼ SAINT-JEAN-DE-LUZ À bon port (de Socoa)



ALIMENTATION

Pourquoi l'IG va vous intéresser

L'indice glycémique des aliments, alias IG, se mesure sur une échelle de 0 à 100 et partage les aliments en trois catégories : IG bas (moins de 55), IG modéré (55 à 70) et IG élevé (plus de 70). Mais qu'est-ce que cela veut bien dire ?

L'indice glycémique d'un aliment permet d'évaluer l'influence qu'il aura sur votre glycémie, autrement dit le taux de sucre dans votre sang. Plus l'IG est élevé, plus l'aliment fera grimper ce taux de sucre. Se tourner vers des aliments à IG bas permet donc d'éviter ces pics d'insuline. Pour développer sa cuisine gourmande, variée et naturelle, Ella Hagege ne jure que par ces derniers. Depuis 2014, elle partage aussi ses alléchantes recettes sur son blog MegaLow-Food.

Comment vous est venue l'idée du livre ?
Quand je suis devenue maman, je n'ai plus vraiment eu le temps de cuisiner et de créer. Mes passages en cuisine devaient être rapides et efficaces ! Dès que j'ai pu me consacrer à ce livre, le thème de la rapidité mêlé à l'indice glycémique bas était une

évidence pour moi. Ce livre est destiné à tous ceux qui veulent prendre soin de leur alimentation sans avoir beaucoup de temps à passer en cuisine : parents, travailleurs tardifs, hyperactifs, jeunes qui veulent de la simplicité...

Pourquoi consommer des aliments à IG bas ?
Il faut comprendre ce qui se passe quand on mange des aliments à IG élevé. Depuis le pancréas, le corps sécrète de l'insuline, l'hormone régulatrice du taux de sucre dans le sang, ce qui va produire un pic d'insuline. On enregistre ensuite généralement une chute brutale de la glycémie, et donc un coup de fatigue, tout en créant un cercle vicieux car le corps va réclamer réparation par le sucre. L'insuline va aussi stocker le sucre en surplus dans les cellules adipeuses. À plus long terme, ces pics fatiguent le pancréas, affaiblissent le système immunitaire et excitent, entre autres, les glandes sébacées. Manger des aliments à IG bas permet donc d'avoir davantage d'énergie et de concentration, d'éviter de stocker des graisses, de préserver son pancréas et son système immunitaire. Mais aussi d'avoir un meilleur transit grâce aux fibres contenues en général dans ces aliments.

Quels sont les aliments à IG bas les plus courants ?
Ils sont très variés ! Il y a les légumes mais aussi certaines céréales comme le quinoa, l'orge, l'épeautre, l'avoine ou le sarrasin, les légumineuses ou encore de bonnes sources de graisses comme les oléagineux, l'avocat et certaines huiles notamment celles d'olive, de noix, de colza ou de lin. Les

RECETTES TIRÉES DE

Mes recettes express à IG bas
Ella Hagege
Photos : Lidwine Crosset

Éd. Alternatives
160 p, 61 recettes, 15 €

fruits sont majoritairement à IG bas, mais il ne faut pas en abuser.

Et ceux à IG élevé ?
Les plus communs sont le pain blanc, surtout le pain de mie ; la pomme de terre, surtout en frite ou en purée ; le riz blanc, surtout gluant ; la farine de blé blanche... Et le sucre évidemment. Moins courant, on retrouve aussi le lait de riz, le pop-corn, les céréales industrielles, le tapioca ou la maïzena. Mais ils peuvent tous être remplacés par un aliment à IG bas équivalent : les pommes de terre par des patates douces, le riz blanc par du riz complet ou sauvage, le sucre blanc par du sucre de coco...

L'IG d'un aliment est-il fixe ?
De nombreux facteurs peuvent le faire varier. Le mode de cuisson d'abord : une pomme de terre cuite à la vapeur dans sa peau a un IG de 70, alors qu'en frites, il est de 95. Le mûrissement aussi : une banane jaune sans tache a un IG de 45 qui passe à 55 lorsqu'elle est bien mûre. La température a aussi un rôle : des pâtes auront un IG inférieur si elles sont mangées en salade.

Comment cuisiner en mode « IG bas » ?
Mon premier conseil serait d'abord de prendre conscience de l'IG des aliments qu'on a l'habitude de consommer en consultant un tableau sur Internet ou dans ce livre. On peut ainsi renouveler ses placards et découvrir de nouveaux ingrédients à intégrer dans son quotidien. ■

Sidonie Delaporte

LA RECETTE

PETITS FLANS DE BUTTERNUT AU CHÈVRE, ROMARIN ET MIEL

POUR 4 FLANS | PRÉPARATION - CUISSON De 20 à 35 mn

Ingrédients
■ 2 œufs ■ 200 g de butternut ■ 60 g de crème végétale
■ 40 g de farine blanche de grand épeautre ■ 100 g de bûche de chèvre ■ Romarin séché ou frais ■ Miel d'acacia

Préparation
■ Préchauffer le four à 180 °C.
■ Commencez par faire cuire le butternut, sans la peau, en petits cubes dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 10 min.
■ Dans un blender, cassez les œufs et mettez la butternut bien égouttée et légèrement tiédie. Ajoutez la farine, la crème, 1 pincée de sel et de poivre puis mixez.
■ Versez le mélange dans des ramequins beurrés (ou huilés), placez dessus une généreuse tranche de bûche de chèvre, parsemez de romarin et arrosez d'un filet de miel. Enfourez pour 20 à 25 min. Laissez refroidir un peu avant de déguster.

LA RECETTE

BOUCHÉES CHOCOLAT COCO

POUR 15 BOUCHÉES | PRÉPARATION - CUISSON Moins de 20 mn

Ingrédients
■ 60 g de noix de coco râpée + un peu pour la déco ■ 60 g de crème de coco ou lait de coco très épais ■ 1 c. à c. de sirop d'agave ou miel d'acacia ■ 100 g de chocolat noir 70 % ■ 2 gouttes d'essence de vanille

Préparation
■ Dans un saladier, mélangez la noix de coco râpée, le sirop d'agave et l'essence de vanille. Ajoutez la crème de coco petit à petit, jusqu'à être capable de former une grosse boule de « pâte » entre vos mains.
■ Formez quinze petites bouchées et placez-les dans un petit plat recouvert de papier cuisson. Réservez au réfrigérateur le temps de faire fondre le chocolat (ou plus si vous avez le temps).
■ Faites fondre le chocolat au bain-marie dans un petit bol. Trempez une bouchée dans le chocolat pour l'enrober à l'aide d'une cuillère. Pêchez-la avec une fourchette et posez-la dans le plat, sur le papier. Faites de même avec les autres boules, saupoudrez de coco râpée et réservez au frais.
■ Dégustez dès que le chocolat fige ! À conserver au frais une semaine.

1^{er} Montpellier

La « surdouée » fait tout bien

Excellente nulle part mais bonne partout. Montpellier la polyvalente joue de tous ses atouts pour rafler la première place de notre classement. Les habitants aiment.



7 heures et 22 minutes de soleil par jour, un bon 15 degrés de moyenne annuelle et seulement 33 jours de grisaille par an. Ajoutez à cela des étés parfois très chauds avec la mer à proximité pour adoucir les températures et se baigner ou naviguer ; des hivers où l'on oublie ce qu'est une veste... C'est sûr, Montpellier est une ville du dehors, une ville où l'on vit dehors. Ce n'est pas un hasard s'ils sont si nombreux à être venus voir dans la capitale languedocienne si la vie était plus belle au soleil : depuis 1945, la population de la ville a triplé.

Caroline, 33 ans, fait partie de ces nouvelles Montpelliéraines : « En quittant Paris, il y a déjà cinq ans, j'ai été presque surprise de l'énorme coup de cœur que j'ai eu pour la ville. J'ai déménagé pour des raisons professionnelles mais c'est finalement sur le plan personnel que je m'y retrouve le mieux. Pouvoir aller un jour à la mer et le lendemain à la montagne, c'est fou comme liberté ! Et puis le climat permet d'être presque toute l'année dehors... Je

LES CHIFFRES / MONTPELLIER

- 18 itinéraires de grande randonnée (ou GRP)
- 2 parcs naturels (PN/PNR) ■ 490 km de pistes cyclables ■ 3 véloroutes ■ 14 piscines
- 12 clubs nautiques ■ 10 salles d'escalade
- 6 courses à pied par an ■ 1 marathon et 1 festival outdoor par an ■ 10 µg/m³ de concentration moyenne de particules fines ■ 58 jours de pluie par an ■ Mer : Oui ■ Montagne : Oui

vais travailler en vélo tous les jours, même en hiver. Si on oublie les rares jours de pluie, c'est un bonheur tous les matins et tous les soirs ».

Le soleil, la mer, la montagne... Difficile de faire plus bel environnement. Mais Perpignan, Nîmes, Nice ou encore Bayonne bénéficient d'atouts comparables et ne sont pourtant respectivement arrivés que sixième, septième, seizième et vingt-sixième de notre classement. Montpellier a d'autres cartes à jouer. Maire de la ville pendant plus de 25 ans, Georges Frêche aimait appeler sa ville « la surdouée ». Et il est vrai que, ces dernières années, elle est souvent arrivée bien placée dans les différents palmarès établis entre les grandes villes de France, que ce soit sur le dynamisme économique ou culturel.

Pour la découvrir, rien de mieux qu'une petite visite à pied. Au cœur de son centre historique, surnommé « l'écusson » en raison de son plan en forme de symbole héraldique, on se perd facilement mais avec plaisir. Dans ce dédale, les ruelles sont bordées de bâtisses médiévales taillées dans la pierre de Castries, une roche calcaire prenant une patine dorée en vieillissant. On n'est pas gêné par les voitures, nous sommes ici dans l'une des plus vastes zones piétonnes d'Europe : près de soixante hectares. On peut vraiment prendre son temps. C'est une des raisons qui ont poussé Nathalie, 51 ans, à s'installer ici : « La vieille ville est tellement agréable... En se promenant on débouche presque toujours sur une place où l'on peut trouver des cafés, des restaurants qui donnent envie de prendre un moment pour soi : s'asseoir, lire un livre ou simplement regarder s'activer les passants. La place de la Comédie est la plus célèbre, mais celles de Saint-Roch et de Sainte-Anne sont mes préférées. L'ambiance est plus conviviale ».

Côté transports, de gros efforts ont été

faits pour faciliter l'usage du vélo. Roman, 26 ans, cycliste, confirme : « Depuis les dernières élections, le réseau de pistes cyclables s'est bien étendu ». Un sentiment qui se vérifie dans les chiffres : 40 kilomètres environ de voies dédiées ont été aménagées après l'entrée en fonction de la nouvelle équipe municipale. Ce qui porte à près de 500 le kilométrage de voies cyclables dans l'agglomération. Ce n'est pas Strasbourg et à peine Caen mais l'effort est affiché : Michael Delafosse, le maire PS de la ville, promet de faire grimper à 10 % la part du vélo dans les déplacements urbains d'ici quatre ans (*lire son interview*, p. 58). Les Montpelliérains qui aiment pédaler peuvent aussi profiter de beaux itinéraires de vélo à proximité. Nicolas, 41 ans, se souvient d'une petite aventure sur les

▲ EN KAYAK SUR LE LEZ, AU CŒUR DE LA VILLE Au bout, c'est la mer.

pistes cyclables de la Méditerranée à vélo. « Depuis le centre, on peut prendre directement la véloroute. Rapidement, on est au bord de la mer. Ensuite, j'ai suivi la côte pendant quatre jours jusqu'à Perpignan. Je n'avais jamais fait autant de kilomètres à vélo avant. C'était super ! C'est une telle liberté de pouvoir vivre une aventure en partant depuis chez soi... » Les amateurs de VTT et de dénivelés ne sont pas en reste. Pour cela, direction les sentiers de la grande traversée du massif Central dont l'itinéraire rejoint la Méditerranée un peu plus de cinquante kilomètres à l'Ouest de la ville. Parmi ses premières étapes en remontant vers le Nord, le lac de Salagou, le cirque de Navacelles ou encore les Cévennes. Avec le Haut-Languedoc et les Grands

Causses, les Cévennes font justement partie des parcs naturels à proximité de la ville. Moins d'une heure est nécessaire pour atteindre chacun des trois territoires

« C'est une telle liberté de vivre une aventure en partant de chez soi... »

depuis le centre de Montpellier. Là-bas, malgré des altitudes peut-être modestes, les montagnards trouveront leur bonheur. Nicolas, adore les sentiers du pic

Saint-Loup qui culmine à 658 mètres. Autour du village de Mas-de-Londres, à trente minutes de Montpellier, quatre boucles offrent un beau panorama sur la ville et ses environs : il faut deux à quatre jours pour les parcourir. Montpelliérain depuis toujours, Michaël, 40 ans, place le mont Caroux et le mont Aigoual parmi ses incontournables. Mais aussi ce fameux pic Saint-Loup : « À deux pas de la ville, il faut aller voir un coucher de soleil là-haut ». Quant aux Cévennes, on ne présente plus le chemin de Stevenson : désormais, le GR est foulé chaque année par au moins 6 000 marcheurs. Ses 272 kilomètres se parcourent en une dizaine de jours, à pied, seul ou avec un âne. Vivre ou passer à Montpellier ne se conçoit pas sans profiter de la mer. Pour ●●●



SANDALES

Randonner en sandales, l'idée peut surprendre et elle a ses limites : la neige ou la haute montagne restent impraticables de cette façon. Elles ont pourtant bien des avantages. D'abord, une agréable sensation de fraîcheur et une incomparable évacuation de la transpiration, idéales pour l'été. Ensuite, sans chaussettes, et à condition qu'elles soient bien réglées, le risque d'attraper des ampoules est moins grand. Des modèles avec trois, voire quatre points d'ajustements, permettent d'adapter finement le pied à la semelle. Autre avantage : leur légèreté est un gage de moindre fatigue. On peut facilement gagner 500 grammes par rapport à une paire de chaussures de randonnée classiques. On pourra objecter que le pied n'est plus à l'abri de l'humidité mais l'approche est différente : avec des sandales, le pied se mouille plus souvent mais il sèche très rapidement. La sandale a également su évoluer. Si s'aventurer en chaussures ouvertes sur des terrains trop rocailloux ou trop accidentés s'avère rebutant, des modèles enveloppants avec un imposant pare-pierre à l'avant et un maillage dense sur la tige existent. Ces sandales destinées avant tout à la randonnée sont généralement dotées d'une semelle type Vibram pour une accroche équivalente à celle d'une chaussure de randonnée. Marcher en sandales, c'est aussi miser sur le long terme : de cette façon, on fait travailler la musculature du pied différemment. Avec le temps, il gagne en contrôle et en habileté : on risque moins l'entorse. ■



KEEN CLEARWATER LEATHER	
Poids	585 g (la paire)
Drop	4 mm
Prix	120 €

Offrent une bonne protection avec leur pare-pierre et leur structure enveloppante. Résiste à l'eau grâce au cuir imperméable et au mesh hydrophobe de leur tige. Dotées d'un système de laçage rapide.



TEVA TERRA FI 5	
Poids	420 g (la paire)
Prix	100 €

Dans les années 90, Teva fut l'une des marques pionnières de la sandale de marche. La M Terra est un de leurs modèles phares. De construction simple, elle est robuste tout en restant très légère.



MERRELL KAHUNA WEB	
Poids	510 g (la paire)
Prix	100 €

Sa semelle Vibram n'a rien à envier à de nombreuses chaussures de rando. Elle incorpore également un coussin d'air pour un meilleur amorti et sa fermeture à scratch permet un bon ajustement.



MEINDL HAWAI NATURE	
Poids	710 g (la paire)
Prix	125 €

Sandale très protectrice avec pare-pierre et tige ajourée en cuir. La semelle externe est une Vibram et la semelle interne est amovible, ce qui permet de la nettoyer. Double système de serrage.



Léa, 26 ans, Haute-Savoie
Coach sportive diplômé d'État et professeure de yoga

TÉMOIGNAGE

« Les pieds deviennent plus mobiles et plus forts »

« C'est la liberté de mouvement qui m'a poussée à chausser ma première paire de sandales. Je voulais avoir les pieds à l'air libre, sentir le sol mais surtout utiliser un maximum les capacités de mes pieds. Curieusement, au début, ça fatigue les yeux ! Il faut faire attention où on pose ses semelles qui sont souvent plus fines que celles des baskets. Les sensations ne sont pas les mêmes, il faut s'attendre à sentir ses muscles de manière différente, par exemple les mollets auront davantage tendance à tirer. Ensuite, il faut être patient, laisser les pieds et le corps s'habituer et y aller progressivement. Dans les premiers temps, il faut faire attention à ses chevilles dont la musculature n'est pas habituée à ne pas être tenue. L'idéal est

de choisir un modèle léger et surtout réglable. Car il faut se souvenir que ce n'est pas au pied de s'adapter à la chaussure mais l'inverse. Ensuite, on réapprend véritablement à se servir des pieds qui deviennent plus mobiles, plus forts, plus souples. Et puis, ils ont un lien direct avec sa posture : avant, j'avais mal au genou et au bas du dos. Depuis que je porte des sandales, plus jamais. La sensation d'être libre et proche du sol est un autre bénéfice : cela procure un bien-être simple et indescriptible. Bien sûr, on ne portera pas des sandales partout comme, par exemple, en hiver ou sur terrain très rocailloux. Encore que... À condition d'être très attentif, ça passe. J'ai fait le GR20 de cette façon ».

TRAIL



SCOTT KINABALU 2	
Poids	580 g (la paire)
Drop	8 mm
Prix	140 €

La Kinabalu 2 reprend le design de la 1 dont le pare-pierre à l'avant en ajoutant une semelle intermédiaire optimisée pour le transfert d'énergie lors du déroulé du pied et un grip amélioré.



ON RUNNING CLOUDVENTURE	
Poids	620 g (la paire)
Drop	6 mm
Prix	160 €

Jeune marque suisse, On Running utilise un concept original pour gérer l'amorti de ses chaussures : des coussinets répartis autour d'un sillon central. Semelle à crampons multi-profiles.



DYNAFIT ALPINE	
Poids	520 g (la paire)
Drop	6 mm
Prix	155 €

Tige dotée d'une languette sans couture, semelle extérieure Vibram pour une meilleure accroche et semelle intérieure Ortholite pour une meilleure évacuation de l'humidité.

Qui peut le plus peut le moins... C'est vrai aussi avec les chaussures de trail qui, après tout, sont utilisées pour des parcours de montagne comptant parfois plus de mille mètres de dénivelés et des distances pouvant être supérieures à celles d'une journée de marche. Avantage par rapport aux chaussures de rando : elles sont plus légères et bénéficient bien souvent d'un meilleur amorti. Avant d'opter pour cette catégorie, quelques précautions tout de même : privilégier des

terrains peu accidentés ou bien avoir l'habitude d'utiliser des chaussures basses en montagne ; ne pas porter un sac trop lourd qui augmente le risque d'entorse en déséquilibrant le marcheur. Enfin, contrairement aux chaussures de randonnée, les modèles de trail sont la plupart du temps adaptés à un type de foulée particulier. Avant de choisir sa paire, attention à bien déterminer la chaussure qui convient à votre pied. Elle se caractérise par le drop, la différence de hauteur entre le talon et l'avant. ■

FAST HIKING



QUECHUA FH900	
Poids	740 g (la paire)
Drop	NC
Prix	80 €

Doté d'un système de laçage rapide et d'un chausson interne ajusté, ce modèle conserve un poids limité compte tenu de sa structure semi-montante. Le chausson interne fait office de guêtre.



SALEWA SPEED BEAT GTX	
Poids	750 g (la paire)
Drop	8 mm
Prix	170 €

Semelle conçue pour les terrains difficiles, tige en Gore-tex imperméable et respirante, système 3F spécifique à Salewa qui relie le coup de pied à la semelle pour un meilleur maintien.



LA SPORTIVA ULTRA RAPTOR II MID GTX	
Poids	940 g (la paire)
Drop	9 mm
Prix	185 €

Elles ne sont pas parmi les plus légères mais leur tige en mesh doublée de Gore-Tex est très respirante. Excellente accroche pour une descente sûre et efficace.

Entre la rando classique et le trail, on pourrait aussi l'appeler la randonnée sportive. Dans cette activité, sur des distances plus courtes que le trail mais avec une intensité plus forte que la randonnée, l'idée est de profiter du meilleur des deux mondes. Le *fast hiking* (marche rapide) qu'on appelle aussi *speed hiking* est accessible à tous et diffère de la marche nordique car il ne demande pas de techniques de marche particulière. Côté équipement, les pratiquants optent souvent

pour de simples chaussures de trail. Mais les fabricants commencent à proposer des modèles spécifiques. Plus légère que les chaussures de rando, elles en conservent souvent la membrane en Gore-Tex. Plus enveloppante que les chaussures de trail, elles procurent un meilleur maintien. Elles sont généralement dotées d'un drop plus fort que ces dernières pour un type de foulée plutôt neutre. Seule contre-indication : la neige où elles pourraient rapidement se mouiller par le haut. ■

GRAND TREK

« Moi, Thomas, pionnier de la Via Adriatica »

En voilà un, de chemin longue distance pas très loin de chez nous : la toute fraîche Via Adriatica navigue entre mer et montagne avec, bien sûr, son lot d'aventures et de galères. Foi de Thomas, sacré marcheur le plus lent de l'itinéraire par la communauté des randonneurs croates.

« *Pomalo!* » Sur Internet et même dans la rue, c'est ainsi que les Croates surnommaient Thomas. Pour devenir une star en Croatie, il faut en général faire du foot, du tennis ou de la télévision. Mais arriver au bout des 1100 kilomètres de la Via Adriatica peut aussi faire l'affaire. Créé en 2017 pour l'inauguration de l'itinéraire, un groupe Facebook permet aux marcheurs se lançant dans l'aventure de partager leurs expériences et de se donner des coups de main. Thomas s'y est fait connaître comme un bon vivant. C'est pourquoi les locaux l'ont rapidement surnommé « *pomalo* », ce qui signifie « cool » ou « tranquille » en référence à une expression du Sud du pays où les gens sont réputés vivre paisiblement.



QUI EST-IL ?

Originaire de Toulouse, Thomas Bouissaguet, 32 ans, vit maintenant à Bruxelles où il est journaliste freelance. Passionné de randonnée, il aime raconter ses expériences à l'écrit, en images ou en sons. Il partage ses aventures dans le podcast *In a tent with a Frenchman*.

anchor.fm/cartapouille

Ce surnom, il l'a mérité en prenant son temps : soixante-dix jours de marche alors que la plupart des randonneurs en mettent moins de soixante. Un surplus de temps qui lui a permis de s'arrêter souvent et de tisser des liens avec les locaux. Parti pour se retrouver, Thomas s'est embarqué dans une aventure qui a rapidement dépassé ses attentes et l'a transformé, malgré lui, en véritable influenceur croate le temps d'un été.

Enfant, Thomas n'aurait jamais imaginé passer deux mois sur des sentiers. Pendant les vacances, les randonnées en famille dans les Pyrénées et le massif Central l'ennuient à mourir. Après avoir grandi à Toulouse, il déménage à Bruxelles. Là-bas, les choses changent. « Arrivé en Belgique, je me suis tout à coup imaginé randonneur, se souvient Thomas. J'ai acheté énormément de matériel pour me sentir aventurier. Mais je ne pratiquais quasiment jamais, à l'exception de quelques randonnées quand je rentrais dans ma famille ou une aventure de sept jours sur la *West Highland Way*, en Ecosse, avec ma copine. Je n'avais aucune expérience de l'itinérance longue distance ».

L'appel de la route se fera malheureusement dans la douleur. Après dix ans d'une relation fusionnelle, tout s'effondre quand son amie le quitte. Déprimé, il ne voit qu'une seule solution pour aller mieux : partir. Il démissionne de son poste de chargé de communication dans un espace de coworking et prépare son départ pour l'*Appalachian Trail*, un des fameux itinéraires longue distance qui sillonnent les États-Unis. Comme l'écrivain Henry David

Thoreau ou Christopher McCandless, le personnage de *Into The Wild*, il veut vivre le rêve sauvage américain en passant plusieurs mois, seul dans les bois. Ce projet réveille sa passion pour le matériel de bivouac et il s'inspire des marcheurs américains ultralight : il dépensera sans compter pour voyager le plus léger possible. Mais le Covid et la crise sanitaire passent par là : le rêve américain s'envole avec l'arrivée du virus. Thomas reste pourtant décidé à partir coûte que coûte. « Le lieu importait finalement peu. Je voulais surtout me retrouver seul dans la nature et faire face à mes limites. Je vivais une crise existentielle et j'avais besoin d'aller au bout de quelque chose. Dans mon quotidien, j'entreprenais beaucoup mais je ne terminais jamais rien... » En deux semaines, il se replie sur une alternative européenne : en route pour la Via Adriatica!

En 2017, face au constat qu'aucun sentier ne parcourait la Croatie de part en part, Srećko Vukov, président de l'association écologique d'aventure Aktivnatura, décide de créer le premier sentier de grande randonnée du pays : ce sera la Via Adriatica.

▲ **AU SOMMET DU DINARA, 1831 M** Depuis le point culminant de la Croatie, Thomas observe les montagnes qui lui donnent du fil à retordre.

Ce trek traverse la Croatie du Nord au Sud, le long de la mer Adriatique en passant par l'arrière-pays et ses grands massifs montagneux. Thomas ne le sait pas encore mais, entre lui et le sentier, c'est un coup de foudre qui se prépare.

Avec son peu d'expérience, il n'a pourtant pas choisi l'itinéraire le plus simple. Les chemins de randonnée pyrénéens qu'il connaît, parfaitement balisés et jalonnés de refuges, n'ont rien à voir avec ce qu'il découvre en Croatie. Si l'itinéraire relie des chemins existants, certaines jonctions créées s'appuient sur des sentiers délaissés depuis les années 90 et la fin de la guerre civile. Rapidement Thomas s'empêtre dans ces itinéraires bis et se perd à de nombreuses reprises. « La première fois que je suis tombé sur l'une de ces jonctions, mon GPS me disait de monter tout droit dans une falaise pleine de végétation, se souvient Thomas. Il n'y avait aucun chemin visible. En m'approchant, j'ai aperçu quelques branches cassées qui indiquaient un semblant de sentier. C'était à flanc de colline. Je suis ressorti de là en sang après avoir longé des murs qui me

griffaient la peau. À d'autres endroits, on traverse des zones qui sont pires que des broussailles. On dirait la jungle! » La bonne nouvelle reste que 90% du trek est facilement praticable : seules quelques jonctions posent problème. Mais pour le moment, le balisage n'est pas encore d'une

En plus d'un sentier pas toujours commode, plane la menace de tomber face à face avec un ours.

grande aide. « Le marquage est régulier dans les endroits où le chemin est évident, comme dans les montagnes où il n'y a qu'un seul sentier possible. Mais dans les forêts où ce n'est pas très clair, on ne voit parfois qu'une seule balise par kilomètre ». Déroutant.

Ce jeu de piste lui fait perdre un temps fou et beaucoup d'énergie. Il devient très

vite dépendant des traces GPS trouvées en ligne. « Cette randonnée est absolument impossible à faire sans un outil de navigation. Et même avec un GPS, il y a certaines sections où j'ai mis plus de temps à me remettre sur le bon chemin qu'à simplement marcher. Le temps de trouver mon chemin, ma moyenne tombait parfois à 1 km/h. Mais, avec le temps, j'ai appris à reconnaître un potentiel sentier : une branche cassée, une trace, quelques indices suffisent parfois à trouver son chemin ».

Heureusement, Thomas peut aussi compter sur le soutien indéfectible de la communauté croate avec qui il échange sur Facebook. Sur le groupe, on partage des conseils, des informations, des photos. Et surtout des encouragements. « Les Croates actifs sur le groupe sont vraiment là pour aider, explique Thomas. On me proposait un coup de main, un repas, une douche, un lit... ». Il alterne ainsi entre bivouac, auberge, refuge et nuit chez l'habitant. Sur certaines sections, les gens le reconnaissent, l'accueillent et préviennent aussi leurs voisins de faire de même. Toutes ces rencontres aident ce novice de l'iti- ●●●



© THOMAS BOUÏSSAGUET

SWIMRUN

C'EST LOIN, HOSSEGOR ?

Inventé en Baltique, le swimrun a débarqué en 2019 dans les Landes. Ici, entre deux courses, on ne nage pas d'île en île, mais de lac en canal avec quelques parenthèses océaniques. La douceur des températures en plus.

PHOTOS : © SWIMRUN HOSSEGOR – RÉMI BLANC

SPÉLÉO

AU CŒUR DU KARST

Le saviez-vous ? 2021, est aussi l'année du karst et des grottes. L'occasion d'emboîter le pas au spéléologue et photographe Philippe Crochet pour un petit tour du monde des plus beaux gouffres qui dorment sous nos pieds.

PHOTOS : PHILIPPE CROCHET philippe-crochet.com