



Quand la foudre tombe sur Cannes

Cette photo a été prise le 4 août 2020 en face de Cannes. Ce jour-là, Serge et Dorian chassaient l'orage dans un contexte de « retour d'Est » qui crée généralement des orages isolés, très esthétiques. Quand cette étonnante image a été prise, cela faisait plus de huit heures qu'ils attendaient dans leur voiture... Prix du public et 3^{ème} au palmarès du jury de l'édition 2021 du concours-photos *Weather Photographer of the Year* organisé par la *Royal Meteorological Society* britannique.

LE PHOTOGRAPHE
Depuis ses 9 ans, **Serge Zaka** est passionné de météorologie. À 15 ans, il commence à chasser les orages et apprend à les photographier sur le terrain. S'il n'est pas photographe professionnel, cette activité est étroitement liée à son métier : docteur-chercheur de 32 ans installé près de Montpellier, il est aussi conférencier en agro-climatologie.

serge-zaka.com (tirages photos possibles)

© SERGE ZAKA

CANON 7D – F/5.6 – 15 SEC – ISO 250

3 ROUMANIE ROAD TRIP

En chemin avec l'ami Dracula

La Transylvanie, brrr... C'est de là que Bram Stoker a fait surgir son sinistre personnage de vampire. Mais le temps des comtes voïvodes est loin : aujourd'hui, on y découvre une population très accueillante et des spots outdoor à foison. Plus besoin de gousses d'ail dans le coffre.

La Transylvanie est célèbre pour avoir été la résidence de Vlad l'Empaleur, cruel prince de Valachie qui inspira le mythe de Dracula. Mais, aux côtés des vampires, d'autres légendes plus gaies trouvent aussi leur place par ici. Comme celle des *sânziană*, ces fées gracieuses qui protègent la nature et que les Roumains vénèrent tous les 24 juin. Car la nature transylvaine est belle : on y trouve de magnifiques rivières où faire du kayak, des montagnes escarpées qui raviront les amoureux de VTT et de randonnée, une population chaleureuse et sa mythique route *Transfăgărășan* que beaucoup qualifient de plus belle route du monde. Roadtrip derrière les poncifs.



Depuis Brașov, en route pour une randonnée dans le parc naturel Bucegi. On pourra commencer par sacrifier au mythe local et faire un stop à Bran pour visiter son château, demeure fictive de Dracula. Quelques kilomètres plus au Sud, depuis la station de Bran-Zănoaga 1 une première journée de marche est récompensée par une nuit à la cabane Mălăești, perchée à 1720 mètres, au cœur d'une vallée verdoyante. Mais la plus belle vue sur les alentours vous attend le lendemain, sur la route des crêtes qui passent par le Bucșoiu et le mont Omu, point culminant du massif à 2505 mètres. Diana et Alex, un couple de Roumains passionnés de randonnée, parcourent les sentiers du pays depuis de nombreuses années et aiment passer du temps dans ces montagnes. « Le parc naturel Bucegi offre de très belles randonnées à proximité de la capitale, explique Diana. Même s'il est interdit de camper car c'est une zone naturelle protégée, le réseau de refuges permet de faire des

itinérances sur plusieurs jours. Il faut en revanche être vigilant avec les ours et faire du bruit pour annoncer sa présence. Ici, les chiens de berger sont habitués aux touristes mais ils peuvent être dangereux ailleurs dans le pays. Cela dit, les monts Bucegi vous offriront de très beaux moments, comme la floraison des rhododendrons dans le parc entre la fin du mois de juin et début juillet. Les montagnes deviennent rose, c'est merveilleux ! ». Depuis le mont Omu, dix kilomètres de descente vous ramènent à votre point de départ d'où vous pourrez reprendre la route pour le village de Măgura, couché au pied des montagnes verticales du parc national Piatra Craiului, également surnommé « Rocher du Prince ».

Avec un vélo, qu'on peut louer à l'agence Noroc Romania à Zărnești (un village à 20 mn de route de Măgura), il est possible de monter à la cabane Curmătura 2 pour redescendre ensuite à Măgura par une belle pente. Dustin et deux amis, gardent un bon souvenir de

▼ DANS LES MONTS BUCEGI
Au printemps, il faut se méfier des névés tardifs...



© HIKING BEAST

«Pendant la floraison des rhododendrons, entre la fin du mois de juin et début juillet, les montagnes du parc de Bucegi deviennent rose, c'est merveilleux !»

leur excursion dans le massif Piatra Craiului. « On nous a déposés en voiture au refuge Curmătura, se souvient Dustin. On a commencé par boire une bonne soupe et manger une part de gâteau. La descente vers Măgura démarre ensuite par une voie rapide sur un sol forestier avec beaucoup de racines. Certaines sections sont plus techniques, avec des parties raides et quelques rochers. À mi-chemin, vous traversez une belle prairie, ouverte et sans arbre, qui offre une magnifique vue sur les villages en contrebas ». L'aller-retour jusqu'au refuge Curmătura depuis Măgura fait quatorze kilomètres et vous laisse la fin de journée pour rejoindre la rivière Argeș, située à trois heures de route de Măgura, où vous pourrez poser votre van pour la nuit.

Cette portion de route est loin d'être dénuée d'intérêt : les trente derniers kilomètres se font sur le début de la *Transfăgărășan*, une route ouverte de juin à septembre qui enchaîne les lacets sur 115 kilomètres. Tracée à 2000 mètres d'altitude au fond d'une vallée qui coupe en deux les monts Făgăraș, elle offre des vues spectaculaires. Le long de la rivière Argeș, arrêtez-vous dormir au pied de la citadelle de Poenarie, perchée sur une colline de 1500 marches où vécut Vlad l'Empaleur.

Situé sur la rivière Argeș, le lac Vidraru 3 est un lac artificiel créé en 1965 lors de la construction du barrage hydroélectrique du même nom. D'une superficie de près de 900 hectares, il s'étire sur dix kilomètres de long. La navigation en kayak, paddle ou bateau y est autorisée. Touristes et locaux viennent y pêcher les truites qui peuplent le fond du lac. Située sur la rive Est du lac, l'agence Canoe T'URS permet de louer un paddle. Attention, par endroits, le lac est bordé de murs rocheux qui rendent l'accostage impossible. Pour faire une pause, il faudra bien repérer les plages à l'avance. De retour sur la *Transfăgărășan*, trente kilomètres de route en direction du Nord vous permettent de

rejoindre le lieu-dit Piscu Negru (poisson noir), qui doit son nom au sommet et à la rivière qui l'entourent.

Le mont Negoiu 4 est le deuxième plus haut sommet du pays (2535 m). Pour le gravir, on peut faire une boucle à pied de quatorze kilomètres. « Elle est très jolie, simple et abordable pour les familles », certifie Diana. Depuis la route, le sentier qui monte au Negoiu démarre dans une forêt de pins. Après trois kilomètres, la végétation du départ laisse place à des paysages rocaillieux parsemés d'un tapis herbeux. Au cinquième kilomètre, le lac Călțun ressemble à une petite flaque au milieu des pentes rocheuses. Sur ses rives, une aire de camping permet de monter la tente ●●●

Trajan dit merci à la Dacie

À Rome, le forum Trajan est l'un des plus monumentaux et des mieux conservés avec sa célèbre colonne. À l'époque, pour financer ses constructions, l'empereur avait recours au butin de ses conquêtes militaires. C'est notamment grâce à sa victoire sur le royaume Dace de Décébale au début du II^{ème} siècle qu'il a pu financer son somptueux forum. Cette province devint la Dacie romaine : elle se trouve sur les actuelles Transylvanie et Olténie. Trajan y trouva un butin impressionnant venant essentiellement des mines d'or et d'argent du massif du Bihor.



© ÉTIENNE DUPÉRAC

ALIMENTATION

Faites de votre assiette un élixir de longue vie

Un livre décortique les régimes des « zones bleues », ces pays où les centenaires sont nombreux et actifs. De quoi nous aider à mieux composer nos assiettes au quotidien.

Spécialiste de l'alimentation méditerranéenne connue pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires, Emmanuelle Jumeaucourt s'est penchée sur l'alimentation de cinq territoires qui affichent des taux de longévité en bonne santé impressionnants. Petite synthèse des enseignements à en tirer sur notre alimentation, mais pas que...

Dans ces régions, quels sont les points communs de leurs régimes alimentaires ?

En fonction des pays, il n'y a pas toujours les mêmes ingrédients dans l'assiette. Les Japonais vont avoir des haricots azuki et de la patate douce. En Grèce et en Sardaigne, on aura beaucoup de légumes type tomates ou aubergines et du fromage de brebis. Mais on se rend compte que la base est la même : des fruits, des légumes et des légumineuses, un peu de vin, fromage et poisson mais très peu de viande. Chaque zone décline ce cocktail en fonction de sa culture et des produits locaux.

▼ **EMMANUELLE JUMEAU COURT** Rester actif fait partie des facteurs de longévité.



Certaines de ces zones bleues ont-elles des spécificités ?

C'est subtil. En Californie, dans la ville de Loma Linda, les habitants sont adeptes d'un jeûne avec parcimonie qu'on ne retrouve pas ailleurs. Les Japonais n'attendent jamais d'être arrivés à satiété pour arrêter de manger. Ils font des pauses lors des repas et s'écoulent beaucoup plus que nous. En France, on a tendance à aller au bout de son entrée-plat-dessert sans jamais se demander si on a encore faim.

Quelles leçons retenir pour notre régime français ?

La campagne des cinq fruits et légumes par jour a créé des habitudes mais on peut mieux faire encore. Il faudrait aussi diminuer notre consommation de viande et privilégier les poissons, surtout les poissons gras. Mais notre habitude la plus néfaste est certainement la consommation de produits transformés. Dans les zones bleues, les habitants consomment des produits bruts et de saison. Chez nous, on mange trop de plats préparés et de gâteaux industriels. Chez eux, la touche sucrée est plus naturelle avec des fruits ou du miel.

Et sur la façon de cuisiner ?

Les Japonais cuisinent beaucoup au wok pour avoir des légumes croquants. En Méditerranée, le cru a une grande place. Cela se fait assez peu chez nous. On pourrait aussi tendre vers des cuissons à la vapeur ou à basse température. Mais nous sommes un pays de terroir : l'idée n'est pas de supprimer les plats en sauce qu'on ne retrouve pas du tout dans ces zones bleues mais plutôt de varier nos façons de faire. On ne doit pas oublier les matières grasses mais il n'y a pas que la crème fraîche...

Comment les recettes du livre ont-elles été imaginées ?

J'ai construit un cadre, un cahier des charges des habitudes alimentaires de ces zones bleues que j'ai confié à Delphine



RECETTES TIRÉES DE

On mange quoi pour vivre 100 ans ?

Delphine Lebrun &

Emmanuelle Jumeaucourt

Photos : Sophie Dumont

Éd. Larousse

144 p, 45 recettes, 13 €

Lebrun qui a élaboré des recettes que nous avons revues ensemble. Les cookies sont vraiment excellents, tout comme le cake aux noix. Ce sont des recettes très gourmandes. Dès qu'on parle de graines, de sésame ou de vapeur, les gens s'imaginent que c'est triste alors que non. Il suffit de jouer avec les huiles, les épices, les herbes !

D'autres facteurs contribuent-ils à la longévité de ces zones ?

C'est réducteur d'imaginer qu'on va vivre centenaire uniquement grâce à l'alimentation. C'est un aspect à englober avec une façon de vivre, un état d'esprit, un lieu, un taux d'ensoleillement... Un point commun à ces zones est tout de même la vie en communauté. Le lien est très fort avec les autres que ce soit la famille ou les amis. Les personnes âgées restent actives que ce soit en cultivant un jardin, en s'occupant de leurs petits-enfants ou en préparant des repas. En France, on a un gros travail à faire du côté de l'entourage car tout le monde a besoin de liens. C'est le lien qui donne le moral et qui maintient en vie et en bonne santé. Quand on est seul, on finit par ne plus avoir envie de rien : c'est comme cela qu'on dépérit. Il n'y a pas besoin de se mettre à vivre tous ensemble mais c'est important de veiller à ce que chacun continue à avoir du lien et à être bien entouré. Dans une société où tout va très vite, il faut prendre le temps d'être ensemble, de cuisiner, de dresser une belle table... Cela fait partie de nos traditions, ce serait dommage de le perdre. ■

LA RECETTE

FETA RÔTIE AU MIEL ET AU RAISIN NOIR

POUR 4 PERSONNES | CUISSON 25 min

Ingrédients

- 2 blocs de feta (soit 400 g) ■ 2 c. à soupe de miel
- 1 grappe de raisin noir (muscat, par exemple)
- 1 petit bouquet garni ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les blocs de feta en deux et déposez-les dans des plats individuels allant au four.
- Répartissez les grappes de raisin tout autour, puis arrosez de miel et d'huile d'olive. Parsemez d'herbes aromatiques et poivrez. Enfourez pour 25 min.
- Dégustez bien chaud, accompagné d'une salade, par exemple.

Astuce Adaptez cette recette aux fruits et légumes de saison en remplaçant le raisin par des tomates cerises, des olives ou des figues...



© PHOTOS : SOPHIE DUMONT

LA RECETTE

MAQUEREAUX FARCIS AUX HERBES, SALADE D'ÉPEAUTRE

POUR 4 PERSONNES | PRÉPARATION 20 min | CUISSON 25 min

Ingrédients

- 6 maquereaux éviscérés ■ ½ bouquet de persil ■ ½ bouquet de menthe ■ ½ bouquet d'aneth ■ 200 g d'épeautre ■ 200 g de fèves ■ 2 gousses d'ail ■ 10 tomates séchées ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Huile d'olive

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire l'épeautre 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.
- Faites cuire les fèves 6 min dans une autre casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.
- Pendant ce temps, hachez très finement l'ail et les herbes ensemble, puis farcissez-en les maquereaux. Déposez les poissons dans un plat allant au four et arrosez d'huile d'olive. Enfourez pour 15 min.
- Mélangez l'épeautre, les fèves et les tomates séchées coupées en lamelles fines. Salez et poivrez, puis arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Servez avec les maquereaux.



« Ma nouvelle vie avec Gustave »

Gustave, c'est le TREK4 tout neuf qui accompagne Elsa, vanlifeuse. Retour sur un coup de foudre.

Après un premier confinement à regarder son van garé en bas de chez elle, Elsa Catoire a fini par mettre à exécution cette petite phrase qu'elle avait l'habitude de dire en rigolant : « Si vous continuez à m'embêter je vais tout plaquer et partir en van ». Voyager en van, elle connaissait. Vivre en van, c'est une autre histoire qu'elle apprend au fil des jours... Depuis 2016, elle roulait avec un Kangoo qu'elle avait aménagé et qui lui a donné le goût de ce mode de voyage. Elle commence à en avoir assez de prendre l'avion, subir le décalage horaire, dépendre d'un horaire de bus, devoir chercher un hébergement... Certes, le voyage en van est plus rustique mais il offre trois choses-clés : l'autonomie, la liberté et la facilité. « Par rapport à avoir une tente dans la voiture, le van est bien

plus rapide pour s'installer, explique Elsa. Et le matin, je peux décoller beaucoup plus vite, que ce soit pour rouler, aller marcher ou partir grimper. Pas besoin d'avoir tout rangé avant ! » Pendant près de deux ans, Elsa regarde les modèles : le salon du fourgon aménagé de Brignoles lui donne l'occasion d'en visiter de toutes sortes. Mais c'est par hasard, sur Internet, qu'elle tombe sur la marque Hanroad. Alors en visite chez son frère à Nantes où la marque est notamment installée, ils décident d'aller voir de plus près. « On a été super bien accueilli, se souvient Elsa. En visitant le van, ce qui m'a plu tout de suite, c'est la qualité de l'intérieur. Pour en avoir visité plein, j'ai souvent trouvé que le contre-plaqué faisait mauvaise qualité. Là, ça paraissait solide et durable. L'échange avec le vendeur m'a bien plu aussi. Il aimait la montagne, l'escalade et la randonnée, comme moi. Il a donc pu me montrer des petits trucs qui collaient avec mes envies et que je n'avais pas vus ailleurs. Je l'ai trouvé aussi bien fait pour la mer que la montagne, il me ressemblait. J'ai complètement craqué ! ». Elsa n'était pourtant pas prête, au départ, à s'offrir un van neuf mais les prix de l'occasion récent l'ont fait changer d'avis...

Sur la route en solo depuis plus d'un an, elle a voyagé avec Gustave en France et en Europe du Sud où elle alterne entre des volontariats et des



● **AU MONTÉNÉGRE** Gustave est garé face aux bouches de Kotor.

périodes de voyage avec des amis comme en Suisse où ils étaient cinq à dormir à bord. À l'usage, elle a ajouté des panneaux isolants avec ventouse pour les fenêtres et aurait peut-être pris le pack eau chaude mais elle ne regrette pas son coup de cœur.

« J'avais un peu hésité au départ à prendre les panneaux solaires. Mais je trouve ça super, recommande-t-elle. J'ai pu tenir jusqu'à six mois sans me brancher. Le chauffage de série est génial aussi quand on y vit l'hiver et qu'on aime la montagne. L'aménagement est top pour la taille du véhicule mais je manque un

peu de place pour tout mon matériel... Le prochain sera sans doute une version plus grande ! Pour le moment, je suis contente d'avoir un véhicule court. Il braque super bien donc dans les petits villages ou en montagne, ça m'évite de galérer et je peux vraiment aller n'importe où. J'aime bien aussi être en-

dessous des deux mètres, payer moins cher au péage et consommer autant qu'avec mon Kangoo ».

Elsa a encore, au moins, une année devant elle pour promener Gustave à travers l'Europe. En Albanie au moment où nous avons échangé, elle pense être en

Turquie pour le début de 2022. Après 40 000 kilomètres sans le moindre pépin mécanique, on ne peut que lui souhaiter que cela continue ! ■

● **FORÊT BULGARE** Un pays où il fait bon voyager en van.



PRATIQUE Pour les hyperactifs

En 2015, le groupe français Pilote rachète CSA Gérard qui aménage des fourgons depuis 1929 avec un modèle phare, le Mobispace. La marque est alors renommée Hanroad. « Nos véhicules sont imaginés pour les hyperactifs, explique Bleuenn Béchenec, responsable de la marque. Ils peuvent aussi bien être utilisés au quotidien que pour un long voyage. Nous utilisons des matériaux qualitatifs et robustes pour être bien adapté aux aventures de nos clients. La majorité d'entre eux sont des sportifs qui pratiquent cyclisme, trail, surf, paddle, triathlon, randonnée... Les ingénieurs de notre bureau d'étude sont des passionnés qui testent régulièrement les vans pour trouver de nouvelles idées d'aménagements et de meilleures solutions pour optimiser ce petit espace ». Une centaine de personnes travaillent

pour la marque : les aménagements sont conçus à La-Membrolle-sur-Longuenée près d'Angers où les véhicules sont assemblés. Quelques aménagements bien pensés du TREK4 :

- Une **douchette extérieure** pour se rincer après un bain de mer.
- Une **trappe à ski** dans le coffre qui permet aussi de ranger des bâtons de marche ou des cannes à pêche.
- Un **chauffage avec un kit d'altitude** pour être au chaud même à 2 500 mètres.
- **Six ports USB** pour recharger son électronique.

Parmi les options possibles, on peut équiper le **TREK4** d'un store sur la largeur du véhicule, d'une tente de hayon pour le coffre, d'un panneau solaire sur le toit ou encore d'un pack pour avoir de l'eau chaude.



▲ **SUR PORTEUR RENAULT TRAFIC** Six modèles équipés, pas de sur-mesure.

Carte d'identité du TREK4

Porteur	Renault Trafic L1H1
Places	4
Couchages *	4
Longueur	4,99 m
Hauteur *	2 m
Toit relevable *	Oui
Banquette	Fixe
Eau *	60 L
Frigo *	49 L
Eaux usées *	35 L
Rangement	Environ 300 L
Couchages	Haut : 139 x 190 cm Bas : 124 x 189 cm
Prix	À partir de 48 900 €

* Identique sur tous les modèles de la marque

Les autres modèles Hanroad

- Le **TREK4 XL** a les mêmes caractéristiques mais il est aménagé sur un Renault Trafic L2H1 dont le châssis est allongé de 40 cm (longueur 5,40 m). Cela augmente la taille de la soute.
- L'agencement du **TREK5** permet de l'immatriculer comme un véhicule 5 places. La banquette est un petit peu plus large, le meuble de rangement un peu moins profond. Ce modèle a également sa version allongée, le **TREK5 XL**.
- Le **TREK5+** reprend les caractéristiques du TREK5 avec une banquette coulissante qui permet de mieux moduler l'espace intérieur. Une version allongée existe aussi : le **TREK5+ XL**.

Avoir un van Hanroad, c'est aussi entrer dans une **(petite) communauté**. Avec plus de 300 membres, le groupe Facebook « Voyagez en Hanroad... » est actif. « Dès qu'on trouve des astuces, on les partage, raconte Elsa. Si on a une question sur un voyant qui s'allume ou le fonctionnement du chauffage, on a une réponse très vite ! On peut aussi se suivre, donner des nouvelles, voire se rencontrer même



HANROAD

● **HANROAD.FR**



QUI EST-ELLE ?

À 28 ans, Elsa Catoire est sur la route depuis septembre 2020, date à laquelle elle a obtenu deux années de disponibilité de son poste de directrice d'une structure culturelle et vendu son appartement de Brignoles (83).

● **elsa_des_bois**

TREK

Une famille et deux ânes sur les traces de Charles

April et ses parents sont partis six semaines dans les Cévennes marcher à la rencontre de leur ancêtre, un fameux botaniste, Charles Flahault. Pour pimenter l'affaire, deux ânes étaient aussi du voyage. Itinérance entre mémoire et découverte nature.

Le Laos à 2 ans, la France en caravane (avec une poule) à 8... April a déjà bien vadrouillé avec ses parents. L'été dernier, la petite famille s'est dit que, pour changer, elle pourrait partir avec des animaux de bât. Et pour ne rien faire comme tout le monde, elle jette son dévolu sur un animal peu commun : le bouc. Bâter un bouc ? Castré, il sent moins mauvais et devient très affectueux, paraît-il. C'est du moins ce qu'ils ont pu lire sur Internet à travers le témoignage d'une femme qui a marché 600 kilomètres en France en cette drôle de compagnie. L'idée séduit immédiatement April, Jean-Marie et Patricia qui aiment se lancer dans de nouvelles aventures. Mais le projet se révèle vite compliqué et, faute d'un terrain adéquat pour accueillir les boucs en vue de les préparer à une marche, le projet n'aboutit pas. Ce rêve de voyage avec des animaux tombe dans l'oubli jusqu'à un soir de l'hiver dernier. Ensemble, April, Jean-Marie et Patricia regardent *Aigoual, la forêt retrouvée*, un film retraçant le travail de reboisement mené par leur aïeul botaniste Charles Flahault autour du mont Aigoual, dans les Cévennes. Charles Flahault est l'arrière-arrière-grand-oncle de Jean-Marie. Au sein de la famille, c'est une figure. Une cousine éloignée a même créé une

association à sa mémoire. Pourtant tous les trois ne connaissent pas bien ce personnage. Le film leur fait prendre conscience de l'importance des travaux de leur aïeul. Alors, autant pour mieux connaître ce glorieux ancêtre que pour vivre leur rêve d'aventure avec des animaux de bât, ils décident de traverser les Cévennes sur les traces de Charles. Et qui dit aventure cévenole dit voyage avec des ânes. « Cela

« Plus les jours
avançaient
et plus nous
apprenions
à ralentir ».

semblait plus simple que voyager avec des boucs. De nombreux loueurs d'ânes sont présents sur place, ce qui règle la question du transport des animaux et de leur préparation. Et ils peuvent porter davantage ». Mais leur aventure familiale ne sera pas une énième version moderne du voyage de Robert-Louis

Stevenson : ce n'est pas le GR70 qu'ils suivront mais leur propre route, une boucle qui passera par le mont Aigoual bien sûr. Au début de l'été, ils quittent Notre-Dame-de-la-Rouvière avec Alouette, une vieille ânesse, et son fidèle compagnon, Koban, un jeune mâle très amoureux d'elle qu'ils ont récupéré au Mas de Corbière. Avant de partir, ils ont suivi une petite formation d'une bonne heure avec les propriétaires des deux animaux dont ils gardent précieusement le numéro de téléphone en cas de problème. Les premiers jours, la famille se familiarise avec les deux bêtes et apprend à progresser avec elles. Les mâles mettent en général plus de temps à s'approprier : le troisième jour, Koban donne un coup de sabot dans la cuisse de Jean-Marie. La chaleur étouffante des premiers jours n'arrange rien. À partir de Saint-Germain-de-Calberte, leur itinéraire gagne enfin en altitude et donc en fraîcheur. Ils finissent par prendre leurs marques avec leurs compagnons. « Au début, on marchait beaucoup et on

s'arrêtait peu. Mais plus les jours avançaient et plus on apprenait à ralentir, à se montrer patient avec les ânes et à profiter de l'instant présent, se souvient Patricia. Finalement, avancer à leur rythme, prendre notre temps, c'est ce qui nous correspondait le mieux. Nous étions venus dans les Cévennes sans objectif de performance, nous voulions seulement vivre une aventure en famille et en pleine nature ». De la patience, il leur en faudra car la vie avec des ânes impose de respecter un protocole précis. « Le soir, il faut trouver de l'eau et du pâturage, les décharger, les brosser, monter le camp et faire à manger, explique Patricia. Le matin, c'est plus compliqué : il faut défaire le camp et tout remettre dans les sacs qui sont très chargés avec la nourriture, une dizaine de litres d'eau pour les bêtes, l'équipement de bivouac avec nos deux tentes et l'équipement pour les ânes. Une fois tout rangé, il reste encore à bâter les ânes. Nous mettons en moyenne trois heures à lever le camp ». Une fois sur les sentiers, ce n'est pas parce que ce sont les ânes qui portent les bagages que l'effort s'arrête. Il faut réussir à faire avancer les animaux, comprendre leurs besoins, s'adapter à eux. « De bons marcheurs pourraient être déçus de se rendre compte qu'ils avancent moins vite avec des ânes, raconte Patricia. Entre Saint-Jean-du-Gard et Le Plan de Fontmort, nous avons emprunté le chemin de Stevenson à contresens. Nous avons rencontré quelques familles. Certaines étaient éreintées. Leurs étapes étaient planifiées et les auberges réservées mais les ânes n'avançaient pas. Leurs enfants se plaignaient et ils terminaient péniblement les journées. Ça ressemblait à une vraie galère ! Heureusement, nous n'avions pas de pro-

gramme : nous avons passé seulement trois nuits dans des gîtes donc, la plupart du temps, nous n'avions pas d'auberge qui nous attendait. On a bivouaqué en pleine nature et dans des campings tout l'été. Ça nous a donné une flexibilité qui nous a permis d'avancer à notre rythme, de ralentir, de faire des pauses ». Même si la petite famille s'en sort mieux que d'autres, eux aussi connaissent leur lot de petites frayeurs. « Lors du passage dans les villages, où on se ravitaillait en eau et en nourriture, il nous arrivait d'emprunter des routes. Une fois, je me rappelle avoir vu Koban s'enfuir à toute vitesse, apeuré par le bruit d'une voiture et de sa remorque ».

Pour Patricia, l'aventure se complique lorsque son genou se met à la faire souffrir. Après quelques jours, la douleur s'en va mais laisse rapidement place à une inflammation du pied. En chemin vers le mont Aigoual, la douleur est telle qu'elle est contrainte de laisser Jean-Marie et April avancer seuls tandis qu'elle rejoint le sommet en taxi. « Patricia avait très mal, c'était compliqué pour elle d'avancer. En plus, cette douleur est arrivée au moment où nous avions de grosses étapes parce qu'entre Barre-des-Cévennes et le mont Aigoual, nous avons passé six jours sans ravitaillement. Cela nous a imposé de faire de grosses réserves », explique Jean-Marie. Heureusement, sur le versant Sud de la montagne, les attend l'arboretum de l'Hort de Dieu, l'espace botanique protégé construit par leur ancêtre botaniste. Dans la famille Flahault, il se dit que les descendants du botaniste peuvent demander à l'Office National des Forêts la clé de cette maison-laboratoire. Rumeur fon-



QUI SONT-ILS ?

Patricia et Jean-Marie ont respectivement 47 et 46 ans. Elle est photographe indépendante et documentariste. Lui est chef de service dans une association de logement d'urgence. Avec leur fille April, 13 ans, ils habitent Le Loroux-Botttereau, dans la région nantaise. Ensemble, ils partent à l'aventure chaque été. L'été dernier, c'est sur les traces de Charles Flahault (vignette), l'arrière-arrière-grand-oncle de Jean-Marie qu'ils sont partis. Cet éminent botaniste du XIX^{ème} siècle a fondé l'institut de botanique de Montpellier. Son travail est célèbre dans les Cévennes où il a œuvré pour le reboisement du mont Aigoual et de ses environs. Sur le versant Sud du sommet, il a aussi créé l'arboretum de l'Hort de Dieu : une maison scientifique dédiée à la recherche botanique.



patriciabassen.com

▼ MONTÉE VERS LE COL
DU FAGEAS, SUR LES HAUTEURS
DE NOTRE-DAME-DE-LA-ROUVIÈRE
La famille voyageuse fait connaissance
avec Alouette et Koban.

TRANSJURASSIENNE

« Je me débrouille bien pour un gars de la plaine »

Chaque année, les montagnes du Jura accueillent des milliers de passionnés venus se dépasser dans un décor rude et magnifique. Jean-Christophe est déjà venu quatre fois honorer cette institution du ski de fond, autant par passion que par fidélité.



QUI EST-IL ?

Jean-Christophe Naureils a 51 ans et vit à La Rochelle. Cet ancien gendarme en unité de montagne a été aussi agent de sécurité ou encore vendeur dans des magasins de sport. Du ski au paddle, en passant par le *longboard* et le roller, il touche à tous les sports et se sent chez lui en montagne comme à la mer.

Les premiers glissent sur une neige parfaite et bouclent l'épreuve en deux heures ; les derniers pataugent plus de sept heures dans une soupe blanche, résultat du passage de milliers de participants. Certaines éditions sont baignées de soleil, d'autres balayées par un vent glacial avec des températures tombant jusqu'à -20°C. Tout comme le Jura que l'on surnomme aussi bien le « petit Canada français » pour la beauté de ses paysages que la « petite Sibérie » pour la rigueur de ses hivers, la Transjurassienne est une course de ski de fond aux multiples facettes. Venu de La Rochelle, Jean-Christophe a participé trois fois à la Transju' sur le parcours le plus long (70 km). Aucune édition ne se ressemblait.

Pourquoi cet attachement au Jura ?

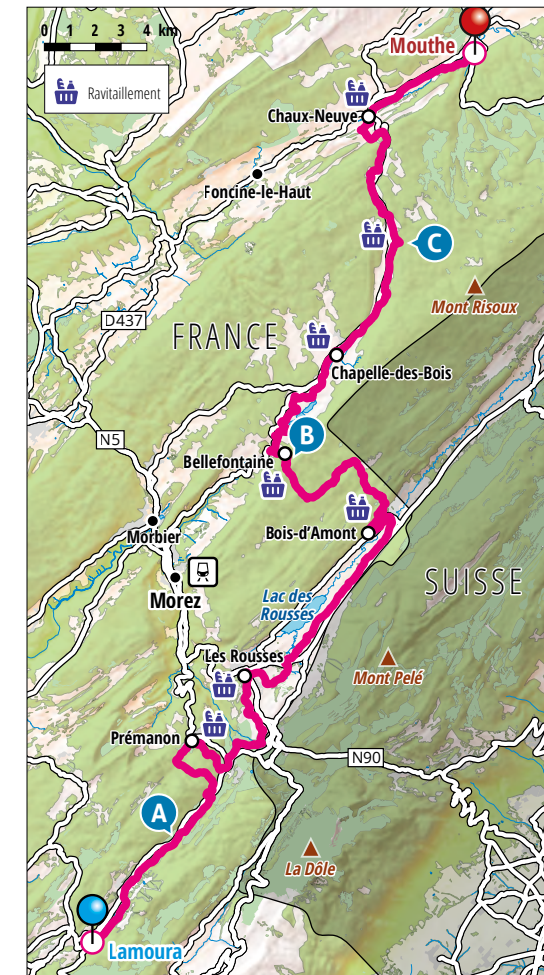
C'est une histoire de famille. J'ai grandi à Bayonne. Mon père est passionné d'alpinisme : il a fondé l'antenne locale du Club alpin français. Dès son adolescence, il partait seul en montagne. Il aurait pu y passer sa vie, mais le destin en a fait un Landais. Dans les années 80, il a découvert le Jura avec le CAF. Il y est retourné tous les ans et a commencé à m'y emmener lorsque j'étais adolescent. Là-bas, il s'est lié d'amitié avec des locaux qui sont aujourd'hui également mes amis. Mon père n'a jamais participé à la Transjurassienne donc, en 2014, je lui ai dit : « Papa, je vais participer à cette course pour toi ». J'ai tellement aimé que j'y suis retourné. En 2015, en 2016 et en 2019.



▲ Dans la montée de l'opticien aux Rousses, la technique du *skating* s'impose.

◀ Depuis le départ à la combe du lac de Lamoura, la file de participants s'étire sur plusieurs centaines de mètres.

► Au ravitaillement de Bellefontaine, une partie des mille bénévoles aide les participants à reprendre des forces : comté de rigueur.



▲ De Lamoura à Mouthe, les 70 kilomètres mettent à l'épreuve les skieurs les plus expérimentés. Avec 960 mètres de dénivelé positif, l'épreuve offre de jolies montées mais son profil est globalement descendant.

Comment bien se préparer pour la Transjurassienne ?

Avant chaque participation, je travaille énormément le cardio et j'essaie de reproduire l'effort musculaire de la course grâce au roller qui se rapproche du *skating*. En début d'hiver, je me programme plusieurs week-ends dans les Pyrénées où je fais du ski de fond et du ski de randonnée. Et je vais dans le Jura une semaine avant l'épreuve pour passer un peu de temps sur les pistes. Mes amis jurassiens disent que je suis en forme pour un gars de la plaine !

Ski de fond, *skating*... Quelle est la différence ?

En pas classique de ski de fond, on fait glisser ses skis vers l'avant en les gardant droit par rapport à la piste alors que le *skating* consiste à faire un mouvement en V pour avancer, on appuie plutôt sur les carres du ski. Le ski de fond classique est plus difficile car on avance moins vite et les pentes sont plus compliquées à gérer. Il faut aussi un fartage spécial qui soit

adapté à la texture et à la température de la neige pour que les skis accrochent lorsque l'on monte [produit appliqué sur les semelles des skis, NDLR]. Pour le *skating*, c'est l'inverse, on cherche à avoir des skis qui glissent au maximum pour prendre de la vitesse. On est plus libre de ses mouvements ! Et dans les montées, on peut s'aider du mouvement de balancier effectué avec les jambes pour avancer ce qui facilite la gestion du relief.

Comment se déroule la course ?

Pour le parcours de 70 kilomètres, il y a quatre lignes de départ qui dépendent du temps réalisé lors des deux éditions précédentes. Les pros partent en premier puis les trois lignes suivantes à cinq minutes d'intervalles. Quand on démarre à l'arrière, on est souvent pris dans les bouchons à cause du flot de participants qui s'entasse dans les montées et les passages étroits. Mais la foule vous met directement dans l'ambiance ! Souvent, pendant plusieurs kilomètres, on skie à côté d'un



▼ LA TRANSJURASSIENNE

Date Mi-février (12 et 13/02/2022)
Inscriptions À partir de septembre
Distances 70 km, 50 km, 25 km, 20 km
Tarifs De 24 à 135 €
Participants Environ 4 000
 i latransju.com

participant qui évolue au même rythme. On discute, on fait des rencontres. Je me rappelle d'un Nantais qui se débrouillait bien pour quelqu'un qui vit près de l'océan : nous avions le même rythme et on a discuté un bon moment. Le parcours alterne entre sous-bois, stations et villages. C'est vraiment une belle traversée du massif jurassien. Tous les dix à quinze kilomètres, il y a un ravitaillement. ●●●

▼ **PASSO GIAU, ITALIE** « Nous avons profité d'une jolie vue sur les Dolomites sous les premiers rayons du soleil. Vent de dos, au milieu du peloton formé par les chevaux, Coralie a eu du mal à prendre son relais. Il n'était que 6h : la journée était encore longue... »

VÉLO

À FOND LES ALPES

Parti avec le rêve de faire un livre-photos sur sa traversée des Alpes à vélo, Nicolas a hissé ses objectifs sur les plus beaux cols de la chaîne, de la Slovénie au Mercantour. Il a atteint au passage son rêve de photographe : être publié.

PHOTOS : NICOLAS RICHOS

