



Sur les traces des Lyciens

Balisés en rouge et blanc à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle par l'Anglaise Kate Clow, les 500 kilomètres de la voie lycienne longent la côte turque, de Fethiye à Antalya. S'il faut un mois pour relier ces deux villes, le sentier se découvre aussi par petits bouts afin d'éviter les portions où le développement touristique a pris le pas sur la nature. Meilleure période ? Mars-Avril pour profiter des arbres en fleurs, des sommets encore enneigés et de la douceur du climat.

LE PHOTOGRAPHE

À 30 ans, **Christophe Bellot** a quitté Paris pour Nantes où il est *product manager* pour une start up développant des logiciels dans l'univers des ressources humaines. Son temps libre se partage entre ses passions pour la voile, le vélo et le trek mais aussi pour les vieilles pierres. Son appareil-photo toujours à portée de main bien sûr.

[christophebellot.com](http://christophebellot.com)

CANON EOS RP - F/6.3 - 1/160 SEC. - ISO 100

© CHRISTOPHE BELLOT



6 TOULOUSE LES GORGES DE L'AVEYRON À VÉLO

# Gorgées de nature et d'histoire

Un vélo, deux mollets et trois jours de liberté devant vous ? Tournez le dos aux tuiles de la ville rose pour le canal du Midi et les routes tourmentées des gorges de l'Aveyron.



À vélo, pour s'échapper de Toulouse, le canal des Deux-Mers paraît souvent comme l'évidence : dans un sens, cap sur la Méditerranée ; dans l'autre, guidon pointé sur l'Atlantique. Pourtant, depuis la ville rose, pas besoin de se donner les grandes étendues maritimes pour objectif pour trouver le frisson de l'aventure. Plus sauvages, plus secrètes, d'autres possibilités existent en allant, par exemple, visiter les berges des rivières qui rejoignent le canal. Celles de l'Aveyron, par exemple. De Montauban à Laguéprie, elles sont parcourues par une véloroute idéale pour un week-end de vélo. Depuis la gare de Toulouse, vous pouvez rejoindre la véloroute du canal des Deux-Mers. Après avoir quitté la banlieue périurbaine, l'itinéraire adopte une atmosphère bucolique en s'engageant sur le canal des Deux-Mers. Ombragée, balisée et entièrement réservée aux promeneurs, la voie verte qui longe le canal semble dessinée pour les familles. Aux abords de Castelnau-d'Estrétefonds, le canal passe au pied des côtes du frontonnais où est produit l'AOC Fronton, le vin local appelé « vin des Toulousains » car Fronton est le vignoble le plus proche de Toulouse. À Dieupentale vous attend le restaurant et gîte L'Oguste situé dans l'une des nombreuses maisons éclusières du canal du



▲ POINT DE VUE DE LA CORNICHE La traversée des gorges à vélo est l'étape la plus sportive.

Midi reconverties en lieu d'accueil depuis l'automatisation des écluses. Treize kilomètres plus loin, c'est Montech et son port fluvial qui se prête à une halte. Pour le quatre heures, un lieu est tout désigné : le bistro Constant, fondé par le chef étoilé Christian Constant, originaire de Montauban. Dans le Nord de la ville, la Pente d'Eau est un lieu où les bateaux étaient tractés par une machinerie de 1974 à 2009. Toujours dans le sillage des anciens savoir-faire nautiques, onze kilomètres de voie verte courent le long du canal sur les vieux chemins de halage où les chevaux « halaient » les bateaux jusqu'à Port Canal, aussi appelé « Montauban Plage » par les locaux. Là-bas, on trouve des bistros, une plage et un petit port où louer des bateaux électriques sans permis (8€ pour 45 mn, 13€ pour 1h30).

À Port Canal démarre la véloroute des vallées et gorges de l'Aveyron. Elle vous emmène à Montauban où le George Hôtel est labellisé Accueil Vélo. Situé dans le centre-ville, cet établissement est un point de chute idéal si vous souhaitez découvrir la capitale du Tarn-et-Garonne, autre ville « rose » du Sud-Ouest. S'arrêter au musée Ingres-Bourdelle est l'occasion de se rappeler ou de découvrir que ces deux artistes sont natifs d'ici. Et si vous êtes de passage un dimanche matin, le marché est une mine de produits locaux pour garnir ses sacoches : foie gras, pruneaux ou raisins de Moissac... À la sortie de la ville, la véloroute suit une ancienne voie ferrée reconvertie en voie verte puis elle vous emmène progressivement sur de petites routes peu fréquentées. Philippe, ancien directeur de France

Vélo Tourisme, aujourd'hui consultant pour le guide du Routard à vélo, la connaît bien : « Le canal est une voie verte dédiée aux promeneurs alors que la véloroute de l'Aveyron emprunte des voies partagées, mais elle permet de découvrir des paysages plus bucoliques. Les deux parcours proposent des expériences différentes ». De Montauban à Bruniquel, la véloroute suit l'Aveyron en fond de vallée. Le parcours est alors relativement plat et traverse des villages pittoresques. À Nègrepelisse, le château restauré accueille La Cuisine, un centre d'art et de design consacré à la gastronomie où l'on trouve expositions et ateliers culinaires. On peut y faire une belle visite, en revanche il n'y a pas de restaurant. Pour manger, il faudra se promener dans le village. Pas désagréable. Situé au sommet d'un promontoire rocheux, Bruniquel est classé parmi les plus beaux villages de France. Ce cadre spectaculaire a servi de décor au récit dramatique du *Vieux Fusil*, tourné par Robert Enrico dans le village en 1975. Entre Bruniquel et Saint-Antonin-Noble-Val, la véloroute pénètre dans les gorges et gagne de la hauteur. La rivière est encastrée dans la roche calcaire. Le décor est plus torturé, le relief s'accroît. « Le paysage devient grandiose lorsqu'on emprunte la route de la corniche qui va de Brousses à Castagnerette. Elle passe par un tunnel qui traverse la roche et emmène les cyclistes au point de vue de la Corniche où l'on peut prendre la photo emblématique des gorges », explique Philippe. À Saint-Antonin-Noble-Val, une pause au camping municipal est bien méritée. Le lendemain, le relief s'adoucit. La véloroute regagne le fond de la vallée de l'Aveyron et la rivière vous accompagne jusqu'à Laguéprie. Avant de retrouver Toulouse d'un coup de train, ce très ancien et très charmant petit village constitue le parfait point final : château, église ancienne, beau point de vue et nature omniprésente... L'Aveyron y est également rejoint par le Viaur : à défaut de deux mers, ce sont finalement deux rivières que vous pourrez contempler. ■

Thomas Derycke

La voie verte qui longe le canal des Deux-Mers semble dessinée pour les familles.

ITINÉRAIRE

**Départ** Toulouse  
**Arrivée** Laguéprie  
**Distance** 147 km **D+** 1060 m  
**Durée** 3 jours

**JOUR 1** Toulouse – Montauban (58 km, D+ 150 m)  
**JOUR 2** Montauban – Saint-Antonin-Noble-Val (60 km, D+ 610m)  
**JOUR 3** Saint-Antonin-Noble-Val – Laguéprie (29 km, D+ 300 m)

PRATIQUE

QUAND ?

Au printemps et en automne : les températures sont plus douces et la région est moins fréquentée. En été, on risque la canicule. L'hiver, de nombreux sites et établissements sont fermés

ACCÈS

Récupérer la véloroute du canal des Deux-Mers depuis la gare SNCF de Toulouse. Possibilité de démarrer depuis Montauban grâce au TER (direct, 25 mn). **Retour à Toulouse** TER direct depuis Laguéprie en 1h20.

NIVEAU

Accessible. La première partie de l'itinéraire jusqu'à Montauban emprunte

des voies vertes le long de canaux, sans dénivellés ni difficultés. À partir de Montauban, la véloroute des Vallées et Gorges de l'Aveyron suit la rivière en voie partagée sur de petites routes avec un peu plus de dénivellé.

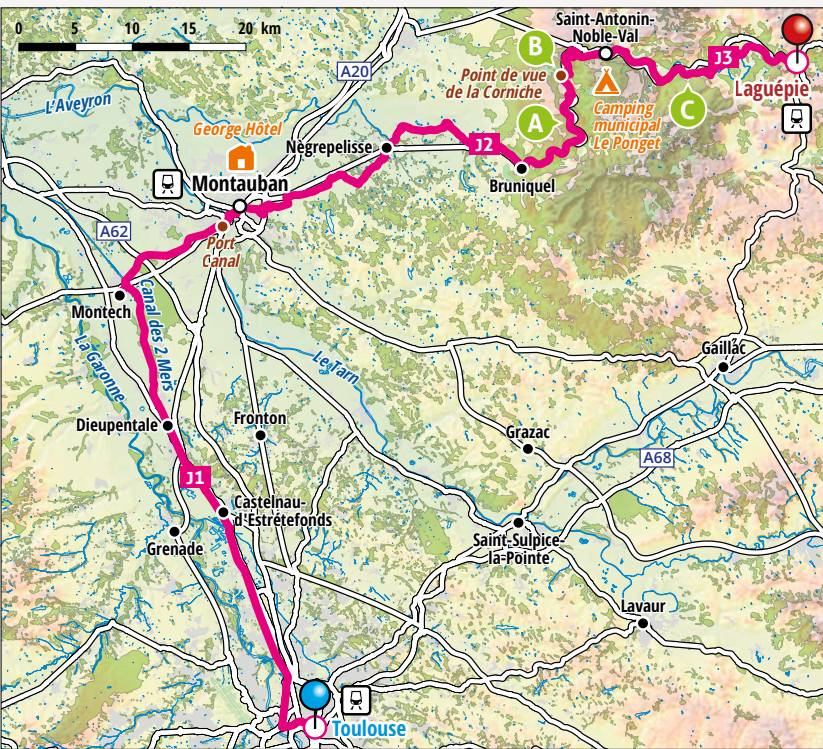
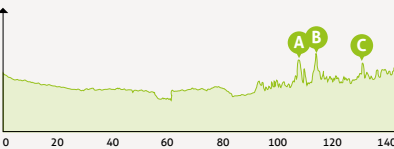
DORMIR

Le bivouac sur les berges de l'Aveyron est interdit car celles-ci sont identifiées comme zones inondables. En revanche, de nombreux campings sont disponibles à Montech, Montauban et Saint-Antonin-Noble-Val où le camping municipal Le Ponget est ouvert de début mai à fin septembre (4€ l'emplacement 1 pers.). À Montauban, le George Hôtel est labellisé Accueil Vélo (60-85 € la double).

TOPO / CARTES

Canal des Deux-Mers, Guide du Routard, 176 pages, 15 €  
Cartes IGN 20415B - Montauban / Castelsarrasin ; 21415B - Nègrepelisse / Monclar-de-Quercy ; 21405B - Caussade / Saint-Antonin-Noble-Val ; 22405B Najac / Varen / Laguéprie

[outdoorgo.com/aveyron/](https://outdoorgo.com/aveyron/)  
AVEC TRACES GPX



© LES CONTRIBUTEURS D'OPENSTREETMAP / NASA SRTM



ALIMENTATION

# La couleur dans l'assiette, c'est bon pour la santé !

Poivron rouge écarlate, curcuma jaune soleil, myrtille bleu intense : en matière d'alimentation, beau, bon et sain riment souvent. La preuve en quatre recettes.

Qu'est-ce qui donne leurs couleurs à nos aliments ? Leurs pigments bien sûr. En absorbant sélectivement certaines longueurs d'ondes du spectre lumineux, ces substances vont teinter le contenu de nos assiettes. Pour concilier plaisirs du goût et de la vue, les hommes ont utilisé, dès l'Antiquité, des épices ou des variétés comestibles naturellement colorées. Puis, à partir de la seconde moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, des colorants artificiels. Ces colorants de synthèse n'ont pas bonne réputation. Si leur présence dans les aliments est strictement encadrée par les autorités de santé, certains, comme le E104 ou jaune de quinoléine, sont par exemple soupçonnés d'aggraver les symptômes de l'hyperactivité chez l'enfant. Ils sont surtout utilisés dans les aliments ultra-transformés qu'il est de toute façon conseillé d'éviter. Il en va tout autrement des pigments naturels. Notamment ceux que l'on trouve dans

les végétaux : vert chlorophylle, jaune des caroténoïdes, bleu des flavonoïdes... Si l'évolution a paré certaines plantes d'intenses couleurs, ce n'est pas uniquement pour faire joli. Attirer les insectes pollinisateurs, protéger les cellules des ultraviolets, augmenter le rendement de la photosynthèse... Voilà quelques-unes des vertus des pigments naturels. Intégrés à notre alimentation via fruits, légumes ou épices, ils révèlent encore d'autres qualités (voir tableau ci-dessous). L'une d'elles est majeure : il s'agit de leur pouvoir antioxydant. Sous ce terme un peu galvaudé se cache un vrai secret de santé. Il faut d'abord savoir que les organismes vivants, dont l'homme, produisent en permanence des radicaux libres. Par leur très forte réactivité, ces atomes ou molécules instables peuvent dégrader certaines molécules de l'organisme. Sous l'action de facteurs extérieurs (vieillesse, maladies, trop forte expo-



RECETTES TIRÉES DE

**Des couleurs dans notre assiette**  
**Amandine Geers et Sylvie Hampikian**  
Éd. Terre vivante  
192 p, 22 € (disponible le 27 avril 2022)

sition au soleil, mauvaise hygiène de vie...), un excès de radicaux libres peut produire une situation de « stress oxydatif ». À la clé, vieillissement prématuré, états inflammatoires chroniques, maladies diverses (cancer, Alzheimer, arthrite rhumatoïde...). D'où le bénéfice des pigments végétaux et de leurs propriétés antioxydantes : ils vont contribuer à neutraliser les radicaux libres et protéger l'organisme. Grâce à l'indice ORAC, on peut mesurer ce potentiel. Supérieur à 9000 pour 100 grammes, il indique un aliment fortement antioxydant. C'est le cas des baies d'açaï, de l'artichaut, des canneberges fraîches, de la noix... Les fruits ont un indice ORAC généralement situé entre 1000 et 6000. Mais compte tenu des quantités consommées au quotidien, cela induit déjà un apport significatif. Comment faire pour profiter au maximum de l'effet des couleurs dans son assiette ? D'abord, choisir les variétés de fruits et légumes les plus colorées (par exemple, les salades les plus foncées sont les plus riches en nutriments). Ensuite, respecter la fameuse règle des cinq portions de fruits et légumes par jour. À condition de les consommer frais et crus de préférence (mais cuits ou surgelés, c'est mieux que rien). On veillera aussi à choisir le bon mode de cuisson : cuisson vapeur ou au four, plutôt que bouilli, l'eau de cuisson emportant avec elle une grande partie des nutriments. En panne d'idées ? Le livre *Des couleurs dans notre assiette* vous donnera 80 exemples de recettes colorées, esthétiques et bien chargées en antioxydants. ■

| 4 PIGMENTS VÉGÉTAUX ET LEURS BIENFAITS |                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                           |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIGMENTS                               | COULEURS                                   | PROPRIÉTÉS                                                                                                                                                                            | PRINCIPALES SOURCES                                                                       |
| Chlorophylle                           | Bleu sombre, vert                          | Antioxydant, anti-inflammatoire, contribue au maintien de la santé digestive et à la prévention du cancer                                                                             | Légumes verts, jus d'herbes...                                                            |
| Caroténoïde                            | Jaune, orangé, rouge                       | Antioxydants, photoprotecteurs, protecteurs de la santé oculaire, contribue à la prévention du cancer et participe à la bonne santé de la peau (résistance au soleil, cicatrisation)  | Abricots, agrumes, carottes, champignons, épinards, spiruline, tomates...                 |
| Flavonoïde                             | Jaune orangé, bleu, violet, pourpre, rouge | Antioxydants, anti-inflammatoire, protège et renforce la paroi des vaisseaux sanguins, abaisse la tension artérielle ; propriétés antivirales, anti-allergiques et anticancéreuses.   | Cacao, fruits rouges, fruits violets et bleutés, grenade, thé vert, épices et aromates... |
| Bétaïne                                | Jaune orangé ou rouge violet               | Antioxydants, anti-inflammatoires, protège de la dyslipidémie, de l'athérosclérose, de l'hypertension, participe à la prévention de certains cancers et améliore l'endurance physique | Betterave rouge, pourpier, figue de Barbarie...                                           |

LA RECETTE

## BLINIS DE SARRASIN AUX ÉPINARDS

POUR 15 PERSONNES | PRÉPARATION 20 mn (+ 30 mn de repos pour la pâte) | CUISSON 20 mn

**Ingrédients**

- 170 g d'épinards cuits bien essorés
- 4 œufs
- 120 g de farine de sarrasin
- ½ sachet de poudre à lever
- 15 g de parmesan râpé
- 1 citron
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive

**Préparation**

- Fouettez les œufs dans un saladier avec les épinards hachés. Incorporez la farine et la poudre à lever. Ajoutez le parmesan.
- Prélevez le zeste du citron puis coupez le citron en deux et pressez le jus. Ajoutez le jus et le zeste à la pâte. Salez et poivrez. Laissez reposer pendant 30 minutes sous un torchon propre.
- Faites chauffer une crêpière. Lorsqu'elle est bien chaude, versez des petites louches de pâte. Laissez la première face cuire 2 ou 3 minutes avant de les retourner. Faites cuire ainsi tous les blinis.



LA RECETTE

## CARPACCIO D'AGRUMES AUX PISTACHES

POUR 3 OU 4 PERSONNES | PRÉPARATION 30 mn

**Ingrédients**

- 1 pomelo
- 2 oranges sanguines
- 1 citron vert
- Pour la sauce : 1 gousse d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 pistaches
- Sel et poivre du moulin

**Préparation**

- Commencez par préparer la sauce : pelez, dégermez et pressez la gousse d'ail dans l'huile. Salez et poivrez. Décortiquez les pistaches, coupez-les un peu au couteau et réservez-les à part.
- Pelez à vif le pomelo et les oranges de manière à bien retirer tout le ziste (la partie blanche), puis coupez-les en tranches très fines.
- On peut conserver la peau du citron vert pour apporter la texture plus ferme de sa peau ou le peler à vif. Dans tous les cas, le couper en tranches très fines.
- Disposez les tranches d'agrumes dans un plat. Arrosez de sauce et parsemez de pistaches.
- Salez légèrement et poivrez généreusement. Ajoutez un peu de coriandre ciselée ou de cerfeuil et, si vous en avez, quelques morceaux d'olives noires marocaines.





# 10 sommets accessibles pour connaître l'ivresse des cîmes

Bien sûr, l'essentiel est dans la beauté des paysages. Mais passer la barre des 3 000 mètres, c'est tout de même quelque chose. Un bel objectif dont on aurait tort de se priver : OutdoorGo! a sélectionné dix sommets pour bons marcheurs. Tentés ?

## PYRÉNÉES

### 1 PETIT VIGNEMALE (3 032 m)



**Massif** Massif du Vignemale  
**Ville** Cauterets (Hautes-Pyrénées, 65)  
**Difficulté** **T3** Long mais techniquement pas difficile  
**D+** 1 550 m  
**Distance** 26,5 km - **Durée** AR 11 h  
**Quand** De juin à septembre en randonnée classique ; l'hiver également avec l'équipement adéquat (crampons, raquettes, piolets).  
**Accès** À partir du parking du Pont d'Espagne, situé à 15 minutes de route de Cauterets.  
**Topo (voie normale)** Depuis le parking, suivre le GR10 en direction du refuge des Oulettes de Gaube. Un télésiège permet de raccourcir un peu l'itinéraire et de diminuer le dénivelé. Par la voie normale, 2h45 de sentier sans difficulté permettent d'accéder au refuge. Aux Oulettes de Gaube, le GR10 oblique à l'Est et décrit de nombreux lacets sur un versant de plus en plus rocailleux. L'ascension se poursuit jusqu'à la fourchette d'Ossoue. Au col, on quitte le GR pour un sentier peu marqué en direction du Sud. Une bonne heure est encore nécessaire pour arriver au sommet. Le retour se fait par la même voie. Pour grimper à la fraîche, on peut bien sûr passer la nuit au refuge.

«Le petit Vignemale est un sommet facile qui porte à la contemplation et à l'émerveillement. On y a une très belle vue sur le versant Nord du Vignemale. À une heure et quart du sommet, à la fourchette d'Ossoue, on trouve un névé persistant. On peut tout de même y aller seul et sans guide si on a de bonnes chaussures pour s'aventurer dans la neige».

Jean-Louis Lechêne, guide à Cauterets

### 2 PIC DE ROYO (3 121 m)



**Massif** Massif de Perdiguère  
**Ville** Oô (Haute-Garonne, 31)  
**Difficulté** **T5** Long, présence de névés tardifs, courts passages d'escalade facile.  
**D+** 2 100 m  
**Distance** 26 km - **Durée** AR 13 h  
**Quand** Le sommet se pratique aisément pendant toute la période d'été, et même dès la fin du printemps, à condition d'être équipé.  
**Accès** Au village d'Oô, prendre la petite départementale qui part en direction du Sud. La randonnée débute au lieu dit des granges d'Astau où se trouve un parking.  
**Topo (voie normale)** Depuis les granges d'Astau, la montée au refuge du Portillon se fait sur un sentier bien tracé qui ne présente pas de difficultés. Au refuge, contourner le lac par la gauche par un sentier en balcon jusqu'au vallon de Litérole. Continuer sur une sente bien visible qui contourne le lac en restant à altitude constante en direction du Sud. Le chemin s'élève toujours en direction du Sud jusqu'au vallon supérieur. Se diriger à gauche pour remonter dans le vallon, jusqu'au col supérieur.

▼ **PIC DU MONTCALM** Bivouac possible au sommet.



Sur la crête, se diriger à gauche en direction du sommet du Royo. Le retour se fait par le même itinéraire.



«Le pic de Royo ne présente pas de difficulté technique : l'itinéraire, qui emprunte des chemins de mules datant de la construction des installations hydroélectriques, est assez aisé. Au-dessus du refuge, le sentier est un peu plus vertigineux : si l'on n'a pas d'expérience en montagne, mieux vaut être accompagné. Tout en haut, le paysage est superbe avec une vue côté espagnol puisque le sommet se situe sur la frontière. Bonus : depuis le col inférieur, il est possible de rejoindre le pic par une traversée en arête. De l'escalade facile avec, à la clé, un superbe panorama aérien. Il est plus confortable de planifier cette ascension sur deux jours avec une nuit au refuge du Portillon ».

Patrick Lagleize, bureau des guides de Luchon

### 3 PIC DU MONTCALM (3 077 m)



**Massif** Massif du Montcalm  
**Ville** Tarascon-sur-Ariège (Ariège, 09)  
**Difficulté** **T3** Présence éventuelle de névés persistants.  
**D+** 2 100 m  
**Distance** 18 km - **Durée** AR 11 h  
**Quand** De mai à octobre en adaptant son équipement (crampons, piolets) en fonction des conditions.  
**Accès** À Tarascon-sur-Ariège, prendre la D8 en direction du Sud et de Vicdessos. À la sortie du village, laisser la direction d'Aulus-les-Bains sur la droite et continuer tout droit jusqu'à Marc. Trouver le parking de l'Artigue sur les hauteurs en direction de l'Ouest.  
**Topo (voie normale)** Depuis le parking, prendre le GRT 60 en direction du Sud-Ouest. 2h30 à 3h d'ascension sans



▲ **VERS LE VIGNEMALE** Bonnes chaussures de montagne indispensables.

## COTATIONS : POUR BIEN CHOISIR SON SOMMET

Escalade, alpinisme, ski, via ferrata mais aussi randonnée... Toutes les activités de montagne ont leur système de cotation de la difficulté : pas toujours facile de se repérer. Lorsqu'il s'agit d'aborder des sommets autour de 3 000 mètres d'altitude en randonnée, ce sont essentiellement deux échelles qui seront utiles. D'abord le très répandu système de **cotation Randonnée du Club Alpin Suisse (CAS)** :

de T1 – cheminement sur sentier bien tracé, avec peu de dénivelés et sans difficulté d'orientation – à T6 – itinéraires sans trace, en pente raide et terrain exposé pouvant nécessiter quelques passages d'escalade facile.  
**T1** Randonnée  
**T2** Randonnée en montagne  
**T3** Randonnée en montagne exigeante  
**T4** Randonnée alpine  
**T5** Randonnée alpine exigeante  
**T6** Randonnée alpine difficile

Pour les sommets plus difficiles, on s'en remettra à la **cotation en alpinisme du GHM** (voir détails p.57) : de F comme Facile – le premier niveau où il devient nécessaire d'utiliser les mains – à ED, pour Extrêmement Difficile, aux limites des capacités physiques humaines. Cette échelle définit six degrés de difficultés qui tiennent compte de l'inclinaison des parois, de leur hauteur, de l'engagement de la course et de la continuité des efforts, tout cela en conditions normales.

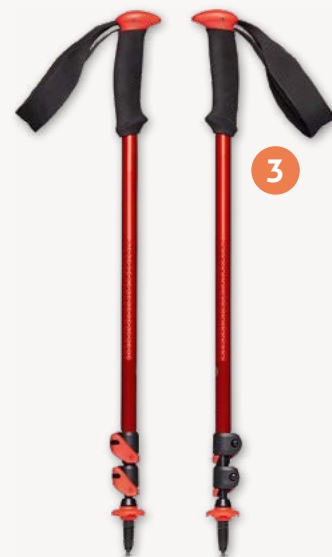


# 01 RANDO

10 nouveautés pour partir à la journée



1



3



4



2



5



8



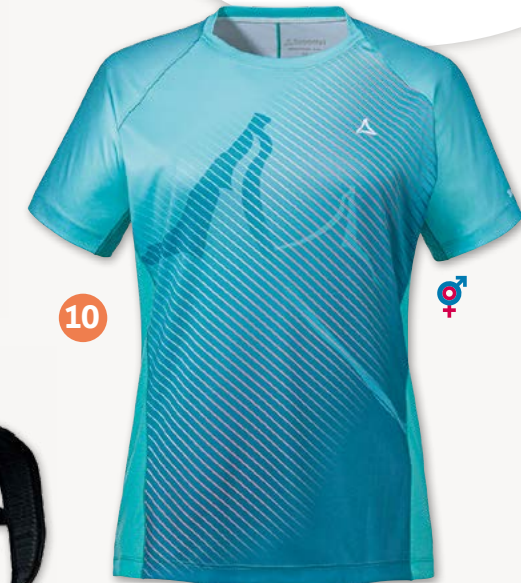
6



7



9



10

## 1 SALOMON METACROSS

Grâce à une usine construite en Ardèche, ces chaussures sont entièrement fabriquées en France. Parmi ses caractéristiques : semelle extérieure Contagrip, tige conçue pour mieux résister à l'abrasion, drop de 10 mm. **120€ / 290g**

## 2 MILLET LTK ULTRALIGHT

C'est la veste la plus légère de la collection Millet 2022. Très souple et compressible, elle offre pourtant des performances de premier plan (étanchéité de 15 000 Schmerber, indice de respirabilité MVTR de 30 000).

Coutures thermosoudées, zips étanches et ouvertures de ventilation sous les bras. **180€ / 150g**

## 3 BLACK DIAMOND TRAIL BACK

Numéro un des ventes en France avec son Trail Trekking Pole, Black Diamond propose une version plus accessible. Poignée redessinée, aluminium peint plutôt qu'anodisé, embout plus petit : le Trail Back gagne 20€ sur son grand frère. **75€ / 485g (la paire)**

## 4 DEUTER ASCENDER

Pensé pour le trail mais doté d'un volume suffisant pour un usage rando, ce sac

dispose d'un système de fixation des bâtons sur une bretelle, d'un compartiment interne zippé, de poches pour flasques et peut recevoir une poche d'hydratation. Existe aussi en version 13 L (340g). **130€ / 315g (version 7 L)**

## 5 SUUNTO 5 PEAK

Format réduit et cure d'amaigrissement pour la nouvelle montre d'entrée de gamme du constructeur finlandais. La Suunto 5 Peak est 41 % plus légère que la 5 tout en proposant toujours positionnement GPS, capteur de fréquence cardiaque au poignet et 80 modes sportifs, de la course à pied au yoga. **300€ / 40g**

## 6 TECNICA MAGMA MID 5 GTX

Le chausson interne de la Magma Mid se moule en 15 minutes à la forme du pied : plus besoin de « faire » ses chaussures. Bénéfice supplémentaire du procédé : le maintien de ce modèle destiné au fast-hiking est annoncé excellent. **190€ / 740g (la paire)**

## 7 BUFF BOONEY HAT ZERO MULTI

Avec son large bord et son tissu garanti UPF 50, ce chapeau offre une excellente protection contre le soleil. Son tour de tête est ajustable et il est fabriqué à partir de matériaux 100 % recyclés. **42€**

## 8 QUECHUA FH900

Affichant moins de 200 grammes sur la balance, c'est la plus légère des vestes imperméables et respirantes de Decathlon. Ce poids plume est permis par une construction en deux parties : zones foncées constituées d'une membrane imperméable 2,5 couches ; zones claires d'un tissu déperlant plus léger. **80€ / 180g**

## 9 MAMMUT LITHIUM 25

Conçu pour la balade comme pour la rando exigeante, ce modèle est doté de bretelles et d'un système de portage adaptés à l'anatomie féminine.

Parmi ses fonctionnalités : imprégnation déperlante sans PFC, canaux de ventilation dans la mousse du dos, housse de protection contre la pluie. À la ceinture, il adopte aussi une poche amovible pour smartphone. **120€ / 880g**

## 10 SCHÖFFEL ARUCAS

Dans le dos et sous les bras, la marque allemande a choisi du tencel, également appelé « soie végétale », pour ce t-shirt. Ce matériau respirant apporte une sensation de fraîcheur qui, associée à un séchage rapide, fait de ce modèle un excellent compagnon de randonnées. **60€ / 175g**



© ANDRÉ CASPARI  
ASSOCIATION DES AMIS  
DE JEAN GIONO

DIXIT

Jean Giono, écrivain

« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore ».



## KAYAK

# NOS JOURS DE LOIRE

Îlots enchanteurs au bivouac ; coups de stress au passage des ponts... De Nevers à Tours, Justine et Thomas ont passé neuf jours à apprivoiser le fleuve sauvage à bord de leur kayak gonflable. Journal de bord.

Une, puis deux, puis trois têtes. « Regarde Justine, une famille de castors joue dans l'eau ! » Ce soir, la Loire est calme, la petite famille profite de la tombée de la nuit pour quitter son abri. Les trois castors ne nous ont pas encore vus. Depuis l'îlot où est installé notre camp, ce spectacle nous hypnotise. Notre regard suit les mouvements du groupe, leurs rebonds et leurs étreintes. Seules quelques branches tombées à l'eau viennent troubler le calme qui règne sur le fleuve. « Tu ne trouves pas que cette branche se déplace vite ? Etrange, elle remonte même le courant. Mais... c'est un autre castor ! » À mesure que le ciel s'obs-

curcit, nous en voyons de plus en plus quitter leurs nids. Lorsque nous avons démarré notre descente de la Loire en kayak quelques jours plus tôt dans le but de contribuer au recensement et au ramassage des déchets sur le fleuve, Justine et moi ne nous attendions pas à assister à un tel spectacle. Mais rapidement, une crainte me vient à l'esprit : et s'ils s'amusaient à mordiller notre embarcation gonflable ? Un trou suffirait à nous immobiliser, seuls sur cet îlot, livrés aux moustiques. Nous décidons de ranger le kayak à toute vitesse et de l'installer pour la nuit entre nos duvets, à l'abri de nos curieux visiteurs. Le lendemain matin, notre tente est encerclée par des traces de pattes que le sable a mémorisées. Nous avons bien fait...

Justine et moi nous sommes rencontrés au Chili lors d'un stage. Elle travaillait dans un hôtel à Pucón, au pied du volcan Villarrica, et moi dans une agence de tourisme voisine. On s'est immédiatement apprécié. Justine avait étudié au Canada et voyagé en Amérique du Nord. De mon côté, je revenais d'un semestre d'études en Uruguay et de plusieurs voyages à travers le continent sud-américain, dont une traversée des salars d'Uyuni et d'Atacama à pied. Je m'étais souvent lancé dans des projets solitaires. Alors, lorsque la crise sanitaire nous a contraints à rentrer en France, je lui ai proposé de traverser la France en rollers. L'idée semblait loufoque. Pourtant, 1375 kilomètres plus tard, nous arrivions à la frontière franco-espagnole après être partis de Lille deux mois plus tôt. En chemin, nous avons sonné tous les soirs aux portes

d'inconnus, officiellement pour « poser notre tente dans un jardin » mais officieusement pour prouver à nos proches que les Français sont très accueillants. Ce voyage nous a bouleversés parce que, même si Justine et moi nous sommes rencontrés à l'autre bout du monde, c'est chez nous, en France, que nous avons vécu notre première aventure commune. L'Hexagone nous a surpris, tant par sa beauté que par la générosité de ses habitants. Alors on s'est dit qu'on allait continuer à l'explorer et surtout nous engager pour le préserver.

Un an plus tard, nous voilà tous les deux sur un kayak, entre Nevers et Tours, dans le but de repérer les déchets sur la Loire pour Plastic Origins, un projet créé par l'association Surfrider Foundation. Cette initiative de science participative invite tout un chacun à alimenter une base de données destinée à

réaliser une cartographie de la pollution des cours d'eau européens. En mettant en lumière les plus pollués, cette carte a pour but d'influencer les politiques locales et de pousser les élus à mener des actions plus efficaces en matière de gestion des déchets.

Dès le départ, nous prenons conscience du principal risque de cette aventure : le passage des ponts, avec ses obstacles et ses courants qui accélèrent entre les piles de l'ouvrage. Nous déplaçons le kayak face au pont de Nevers et sa grande jetée métallique, difficilement repérable lorsque l'on vient de l'autre côté du fleuve : il faudra être vigilant. Heureusement, les premières heures sur l'eau sont délicieuses : le soleil est au rendez-vous et, à la sortie de la ville, le fleuve redevient très rapidement sauvage. À peine quitté Nevers, nous faisons escale, le temps d'une baignade, sur une butte de sable qui borde le

fleuve et découvrons les joies de la vie insulaire. Pour notre plus grand plaisir, la Loire regorge d'îlots, parfois couverts seulement de sable, parfois boisés. Nous passons la première jour-

**L'îlot parfait ?  
Grand, avec une  
plage pour manger  
et des arbres  
pour dormir.**

née à les évaluer, les comparer, les noter. Le soir, nous avons établi notre « cahier des charges » qui nous conduit tout droit vers l'îlot parfait : grand, abritant une plage pour manger et des

arbres pour dormir à l'abri du vent. À part quelques moustiques, pas un signe de vie ne vient perturber notre soirée. Assis sur la plage, les pieds dans l'eau, je constate que, s'il faut plusieurs jours pour apprécier les vertus de la marche et du vélo, le kayak a le pouvoir de nous couper du monde en quelques instants. Justine me répond que, tant qu'un îlot confortable l'attend chaque soir, le monde peut bien s'écrouler. Les jours suivants, nous nous soumettons avec délice au rythme reposant que nous impose le fleuve : pagayer, trouver un îlot, dormir et repartir ! Alors que nous longeons les agglomérations, les routes, les voies de chemin de fer, entre Nevers et Tours, la Loire nous aura permis de parcourir 320 kilomètres de silence et d'évasion.

Notre seul contact avec la civilisation se fait lors des ravitaillements. Généralement, l'un de nous bronze à côté ●●●



▲ JUSTINE SUR UNE RIVE DU FLEUVE SAUVAGE Chaque soir, une île à choisir.



## QUI SONT-ILS ?

Justine Andres et Thomas Derycke ont 23 et 24 ans. Ils sont tous les deux étudiants en écoles de commerce. Elle est originaire des Vosges et lui, des Yvelines. Dans le cadre de leurs contrats d'alternance, Justine travaille dans l'export chez Nautilus Food et Thomas est rédacteur chez OutdoorGo!. En parallèle de leurs études, ils réalisent des aventures qu'ils partagent ensemble dans des documentaires et des conférences.

● thomasderycke.com ● andres.justine





▲ **PASSAGE DE L'ÎLE DEGABY** Construit sous Louis XIV, le fort Tourville a été vendu en 1914 à l'industriel marseillais André Lavié qui l'offre à sa future épouse Liane Degaby, une vedette de music-hall. Depuis, il a été racheté par un promoteur immobilier qui y organise des événements mondiaux.

## LE DÉFI DE MONTE CRISTO

# « On vient pour s'évader »

Dans *Le comte de Monte Cristo*, Edmond Dantès s'échappe du château d'If en gagnant le rivage à la nage. Une course en eau libre, spectaculaire et festive, rejoue deux fois par an l'exploit du héros d'Alexandre Dumas. Charles a participé à toutes les éditions depuis 2018.



### QUI EST-IL ?

Charles Brumauld, 40 ans, est diététicien-nutritionniste et vit à Vincennes. Après douze ans en tant que journaliste santé, il a décidé de reprendre des études pour se spécialiser dans les métiers de l'alimentation. Il exerce aujourd'hui en libéral, exclusivement à distance, et anime un podcast ainsi que du contenu digital autour de la nutrition et de la santé.

charlesbrumauld



La mer est le cimetière du château d'If ». C'est par cette sentence définitive que l'auteur du

*Comte de Monte Cristo* exprimait, au début de son chef d'œuvre, le caractère inviolable de la forteresse du château d'If et l'impossibilité de s'en évader si ce n'est en passant de vie à trépas. Edmond Dantès y est pourtant parvenu. Depuis 1999, il est possible de revivre son évasion, grandeur nature, lors d'une course de nage en eau libre qui relie le château d'If aux plages de Marseille. La première édition ne comptait qu'une seule épreuve de 5 kilomètres et 25 glorieux participants. Vingt ans après, la course propose six parcours et a attiré dix mille amateurs sur ses deux éditions de 2021. Certains mordus reviennent chaque année, comme Charles Brumauld depuis qu'il a découvert la course il y a

quatre ans. En 2021, il a même nagé le 5 kilomètres en juillet et enchaîné avec le 6 kilomètres en septembre. Mais pourquoi vouloir inlassablement s'évader du château d'If par la mer ? Charles nous explique tout...

### D'où vient votre intérêt pour la natation ?

Dès mon plus jeune âge, j'ai toujours aimé être dans l'eau. C'est un environnement dans lequel je me suis toujours senti bien. J'ai commencé la natation en tant que pratique sportive régulière lors de cours de sport au lycée ; puis, je m'y suis mis sérieusement lorsque j'ai rejoint le Stade Français Olympique de Courbevoie. J'ai participé aux championnats de France universitaires de natation. J'ai finalement arrêté de nager à haut niveau à 23 ans,

lorsque je suis devenu papa. Depuis, je nage toujours mais moins fréquemment : le plaisir a pris le pas sur la performance.

### Comment vous préparez-vous ?

Durant mes études, je m'entraînais sept à huit fois par semaine. Ce passé de sportif m'a donné une base technique et une mémoire musculaire qui m'accompagnent encore. Je nage moins qu'avant mais au quotidien je continue de m'entretenir : ces dernières années, par exemple, j'ai participé aux triathlons de Cannes et Paris. Avant mes première et deuxième participations au Défi de Monte Cristo, en 2018 et 2019, je m'étais entraîné plusieurs semaines à l'avance. En 2020, l'épreuve a été décalée en septembre à cause du Covid et je n'ai pas pu courir. En 2021, pour mes deux participations, je me suis contenté de quatre sessions en piscine, deux semaines avant l'épreuve. Je participe surtout pour me faire plaisir.

### Comment se déroule l'épreuve ?

Le matin on récupère notre bonnet et la puce GPS qui permet à l'équipe d'encadrement de nous suivre pendant l'épreuve. Puis on est briefé sur les consignes de sécurité et les conditions météo. Ensuite un bateau nous emmène sur l'île d'If. Le stress a tendance à monter à ce moment-là. Une fois devant le château d'If, il faut sauter pour se mettre à l'eau. On réalise alors qu'il n'y a pas d'autre moyen de retourner à terre qu'en nageant où en demandant de l'aide aux moniteurs qui nous encadrent. Le départ est stressant car on se nage dessus : les brassées des participants font beaucoup de remous, on est un peu les uns sur les autres... Mais les premiers 800 mètres sont très beaux car on nage en direction de Marseille, on a la baie face à soi. C'est motivant d'aller vers la plage. Ensuite on passe entre des bouées et on tourne à droite ; à partir de ce moment démarrent de longs kilomètres parallèles à la côte, jusqu'à la plage d'arrivée.

### Quelle différence y a-t-il entre la piscine et la nage en eau libre ?

C'est très différent. Dans un bassin on a des repères : les longueurs font toujours la même distance, on peut éteindre le cerveau et nager sans trop réfléchir. En eau libre, le sel et la combinaison améliorent la portance, on se sent avancer plus facilement mais il faut prendre en compte les vagues, le vent, les méduses, les algues, les branches que l'on croise et même parfois les déchets qui flottent à côté de nous. Quand on croise un banc de méduses ou que l'on a le bras pris dans une

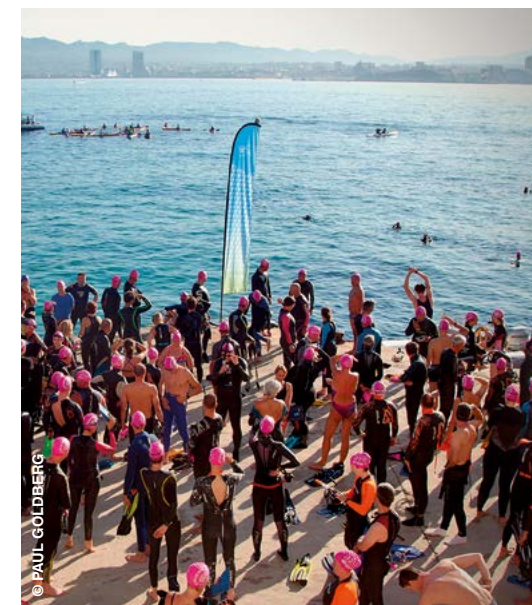


© DÉFI DE MONTE CRISTO

▲ Mieux vaut ne pas traîner ! Les organisateurs sortent de l'eau les participants qui nagent trop lentement car ils mettent en péril la sécurité de la course. Le temps maximum autorisé ? De 2h45 pour le parcours de 6 km à 45 minutes pour le 1 km.

► Départ depuis l'île d'If où les coureurs ont été déposés par bateau. Dans une ambiance réputée pour sa convivialité, derniers zippages et dernières tartines de crème solaire avant de sauter à l'eau. Ouf, les concurrents n'ont pas besoin de se glisser dans un linceul comme l'a fait Edmond Dantès.

▼ En 2022, vous ne serez plus seul : le 2K Afterwork (une épreuve prévue un vendredi à 18h, à la sortie du bureau, suivie d'un repas et d'un afterwork) et le 2K Team (course par groupes de deux ou trois à la fin de laquelle sont additionnés les chronos de l'équipe) font leur arrivée sur le Défi de Monte Cristo.



© PAUL GOLDBERG



© DÉFI DE MONTE CRISTO





EXPLORATION

# PLONGEURS DU BOUT DU MONDE

Leur vie, c'est sous l'eau. Ghislain et Emmanuelle, aux commandes du projet Under The Pole, plongent depuis quinze ans sous la banquise de l'Arctique et, plus récemment, dans les lagons polynésiens. Pour mieux connaître le plus mystérieux des milieux : la mer.

PHOTOS : FRANCK GAZZOLA / UNDER THE POLE / ZEPPELIN

▲ PEEL SOUND, CANADA

« Le Nunavut, tout au Nord du Canada, est une zone extrêmement pure et sauvage. En attendant de nous libérer des glaces qui avaient emprisonné le navire, nous en avons profité pour plonger ».