

Envolée sauvage

Après une randonnée dans le parc naturel régional de Camargue en janvier dernier, Sophie s’est installée près d’un des nombreux étangs de ce parc de plus de 100 000 hectares pour regarder le coucher de soleil. Elle en profite pour photographier les flamants roses qui se baladent au sol quand, surprise, un groupe prend un envol parfait. Inoubliable !

LA PHOTOGRAPHE

Enseignante-chercheuse, **Sophie Sauvagnargues** vit dans un petit village près de Nîmes. À 53 ans, elle pratique aussi bien la randonnée que le trail, le surf ou les raquettes. La photographie est une passion qui l’accompagne depuis longtemps mais elle a récemment décidé d’y consacrer un peu plus de temps en prenant des cours pour mieux capturer les moments passés en nature.

 [sosauphotos](#)

© SOPHIE SAUVAGNARGUES

La Norvège est réputée pour ses fjords. Mais elle offre aussi des régions sauvages et montagneuses. Le parc de Jotunheimen en est la perle.

Le séjour idéal alterne entre les endroits

fréquentés dont les paysages valent tout de même le détour et des lieux moins connus. L'itinérance est alors toute indiquée. Deux options : le bivouac, autorisé en Norvège ; ou les refuges, à réserver, pour être plus léger et dormir au sec. « Pour des raisons de budget, nous n'avons même pas pensé aux refuges, explique Antoine. Les pays nordiques ne sont pas donnés. En plus des nuits sauvages, cela nous a aussi

« Techniquement, les sentiers sont accessibles même si on marche souvent dans des pierriers, se souvient Antoine. Ce n'est pas aussi roulant que certains GR chez nous. Mais la vraie difficulté est la neige. Certaines années, tout ne fond pas. Il faut donc avoir de bonnes chaussures, une paire de bâtons et nous n'avons pas regretté le poids de nos petits crampons ! » L'hiver, le parc se découvre aussi en ski nordique ou en traîneau à chiens. C'est d'ailleurs le grand coup de cœur de Lucas Lepage, à retrouver en page 91. ■

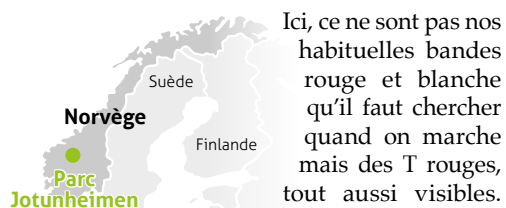
Y aller Le parc se trouve à 5h de route d'Oslo : les bus NOR-WAY Bussekspress vont jusqu'à Gjendesheim. Depuis Paris, il faut 24h de train, 30h de bus ou 2h d'avion pour Oslo dont l'aéroport est aussi desservi en direct depuis Nice, Bordeaux et Montpellier.

Un musher, traversant les étendues glacées de l'Alaska aux commandes de son traîneau... Si elle fait rêver, cette image directement tirée des romans de Jack London paraît bien inaccessible. Pourtant, le rêve n'est pas si lointain. Pas besoin de se rendre au Canada ou en Scandinavie. Dans les Alpes, les Pyrénées mais aussi le Jura ou l'Auvergne, de nombreuses stations proposent cette activité. Et il ne s'agit pas seulement de balades où l'on est simple passager du traîneau. Des stages d'initiation à la conduite d'attelage sont proposés. À la simple condition d'être en bonne condition physique, il est possible sur une demi-journée ou une journée d'apprendre les bases de la mise en attelage et des techniques de pilotage. On peut également opter pour l'option raid sur plusieurs jours qui permettra de participer aux soins des chiens et de s'immerger un peu plus dans la vie d'un musher. En Haute-Savoie, s'adresser à Traces Blanches à Samoëns ; dans les Pyrénées, à Alaskan Team à Font-Romeu et dans le Jura, Sentiers Nordiques à Prémaman. Mais les offices de tourisme pourront aussi vous mettre en contact avec d'autres prestataires. Pour vous faire une meilleure idée de la vie de musher, rendez-vous dans OutdoorGo! #04 : on y retrouve l'interview d'Isabelle Travano, musheuse et éleveuse de chiens huskies (aussi en p. 87 de ce numéro).

« Il suffit de tomber nez-à-nez avec des rennes ou regarder autour de soi pour oublier la pluie. Glaciers, arêtes rocheuses, lacs : c'est splendide ! On se demandait si Tolkien n'est pas venu ici ».

▲ **SUR LA CRÊTE DE BESSEGGEN**
Au fond : Gjendesheim,
point de départ et d'arrivée
de cette randonnée.

OUTDOOR GO! 29



Faire une méharée

Le silence, le sable à perte de vue, le temps qui s'allonge et ce sentiment d'être si petit... Partir pour une méharée dans le désert, c'est un peu comme embarquer sur un bateau pour prendre la mer. Destination : l'inconnu. L'écrivain Théodore Monod a fait naître chez ses lecteurs l'envie d'aller s'enfoncer dans le Sahara pour comprendre cette passion qui l'animait. Sur place, il y a bien ces dunes de sable jaune à perte de vue et ces oasis vertes mais on y découvre aussi un Sahara fait de pierres et de falaises, d'un ciel plein d'étoiles, de bédouins chaleureux et bourrés d'humour accompagnés de dromadaires à l'incroyable endurance. Pour mettre ses pieds dans ceux des nomades et connaître le frisson du désert, on peut aller dans le Sahara bien sûr mais la zone est vaste et peu sûre... Le Maroc reste l'option la plus classique. Plus au Sud, le secteur de l'Adrar, en Mauritanie, s'est ré-ouvert au tourisme en 2017 (OG! #06). Plus reculés et difficiles d'accès, les massifs de l'Ennedi ou du Tibesti au Tchad offrent un cadre mêlant désert, montagne et art rupestre. Autre option : le désert du Wadi Rum, en Jordanie.



© BED HAT FACTORY - LINSPI ASH



© CUBE

▲ **VÉLOTAFFER** Premier réflexe? Bien s'équiper

3 Varier les plaisirs

Il est important de ne pas se concentrer sur un unique sport pour plusieurs raisons : ne pas se lasser et continuer à prendre du plaisir à bouger et faire travailler tout son corps mais aussi éviter des efforts identiques et répétés qui peuvent abîmer le corps à la longue. Les années passant, les sports « portés » comme le vélo ou la natation, sont de bonnes alternatives pour continuer à être actif. En plus de ces deux sports, la liste des possibles est (très) longue : marche, kayak, trail, escalade, ski, marche nordique, surf, alpinisme, course d'orientation, plongée, via ferrata, pêche, raquettes, voile, canyoning, etc. Aucun risque de s'ennuyer pour les années à venir !

4 Renforcer sa sangle abdominale grâce au gainage

Avec les exercices de gainage dynamique et sans risque de la méthode de Gasquet, ce n'est pas uniquement les abdominaux qu'on renforce mais l'ensemble du corps, en profondeur. Ce type de gainage est un

atout précieux pour sa pratique sportive mais également pour sa vie quotidienne afin d'adopter une bonne posture, de protéger ses articulations, d'éviter les douleurs et de prévenir d'éventuelles blessures, quel que soit son âge. ➤ OG #19

5 Essayer le yoga

Très complémentaire de sports comme le trail, le vélo ou l'escalade, le yoga mérite qu'on lui laisse ses chances, au pluriel car il existe presque autant de types de yoga que de professeurs. Et la pratique est souvent bien loin de l'image qu'on peut s'en faire à travers les réseaux sociaux... Mieux vaut donc essayer différents cours avant de penser que ce n'est pas pour soi. Le yoga sait aussi bien être doux qu'intense et fait du bien au corps comme à la tête. Il permet de faire travailler l'intégralité du corps pour l'assouplir et le tonifier, d'appréhender à mieux respirer, à se détendre et prendre du recul mais il permet aussi de se soigner. Problèmes de dos, de genou, de hanche mais aussi de digestion ou de sommeil peuvent être soulagés grâce à cette pratique ancestrale. ➤ OG #16

6 Nager dehors (presque) toute l'année

La nage en eau libre n'a rien à voir avec celle en piscine : la sensation de liberté et de dépaysement est presque immédiate et totale. C'est un sport accessible à tout âge qui ne demande pas de compétences sportives poussées et qui procure un bonheur instantané à ses adeptes, quelle que soit la période de l'année. Certains ont même un penchant pour l'hiver quand

les lacs et les bords de mer sont désertés par les baigneurs. Contre le froid, il suffit d'être bien équipé avec une combinaison adaptée, un bonnet voire deux, ainsi que des gants et des chaussons. Petit à petit, la sensation de froid en hiver s'apprivoise et peut même devenir agréable. Au bout du chemin : la fameuse méthode Wim Hof qui consiste à allier bains glacés et exercices de respiration pour réduire le stress et trouver un surprenant état de bien-être. ➤ OG #24

7 Adopter un chien

Pour les seniors, il a été démontré qu'un chien est bon pour la santé car il incite au mouvement : promenades obligatoires, jeux, gestes pour le toiletter et le nourrir, etc. Cela permettrait de réduire de 36 % le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. Un chien permet aussi de maintenir un lien social avec les autres maîtres de chiens croisés en balade. Pour les personnes seules, c'est un excellent moyen de rompre avec la solitude. ■

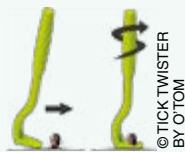


© PATRICK HENDRY - UNSPLASH

▲ **VOYAGER AVEC SON CHIEN** Un grand plaisir !

TRUCS & ASTUCES

- Toujours avoir une pince anti-tiques dans son sac pour les sorties en nature et bien penser à « s'observer » après la sortie. Il existe aussi des sprays anti-tiques qui agissent en préventif. ➤ OG #03



© TICK TWISTER BY OTOM

- Marcher tous les jours : au moins 8 000 pas pour les moins de 60 ans et au moins 6 000 pour les plus âgés.

- Penser à emporter une solution de filtrage si vous comptez boire dans la nature. Au choix : mini-filtre, paille, gourde ou même poche de plusieurs litres pour les groupes. ➤ OG #15

- Ne pas oublier de prendre une bande d'élastoplaste pour prévenir les ampoules sur les zones de frottement. Et des pansements type Compeed si l'ampoule est déjà là. ➤ OG #09

- Ne pas sous-estimer le pouvoir des rayons UV du soleil par tout temps : de la crème solaire même en hiver, des lunettes catégorie 3 et même 4 sur glacier ou sur l'eau ainsi que des vêtements et une casquette avec un indice UPF d'au moins 30. ➤ OG #18 et OG #23

- Enregistrer le 112 dans son téléphone : ce numéro d'appel de secours européen vous redirigera sur le

service approprié en fonction de votre localisation.

- Télécharger une application comme Yuka pour choisir de meilleurs produits lorsque vous faites vos courses.

- Acheter un simulateur d'aube pour vous réveiller grâce à de la lumière plutôt que du son. À la clé ? La sensation d'un réveil presque naturel.

- Faire aussi travailler sa tête avec des sudokus, des mots-croisés, des jeux de logique ou de mémoire.



© PHILIPPS

POUR PRENDRE SOIN DE SOI

8 Améliorer son poste de travail

Pour éviter de rester assis toute la journée, il existe du mobilier pour concilier travail et action : un tapis de course équipé d'un plateau de bureau pour utiliser son ordinateur ou prendre des notes en marchant, un repose-pied adapté pour pédaler discrètement à son bureau, une boule pour varier de la chaise et faire travailler ses abdominaux et son dos, un coussin ergonomique pour prendre naturellement une bonne position assise ou un bureau à hauteur réglable pour être tantôt assis, tantôt debout. Mais aussi : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou faire des petites pauses en extérieur pour marcher et laisser ses yeux se reposer loin de l'écran plusieurs fois pendant la journée. ➤ OG #12

9 Respecter sa dose de sommeil

Il faut donc d'abord la connaître : l'idéal est de profiter de deux semaines de vacances. La première permet de rattraper un éventuel manque et la seconde de s'observer pour savoir combien d'heures il faut à votre corps. Au quotidien, il faut ensuite veiller à respecter son quota de sommeil, quitte à faire une sieste... ➤ OG #06

10 Soigner l'avant-coucher

Pour bien dormir, voici quelques bonnes habitudes. Tout d'abord, la température : on dort mieux au frais (19°C) que dans une chambre trop chauffée. Ensuite, si vous grignotez vers 16h, privilégiez les aliments qui facilitent la sécrétion de la mélatonine comme les noix et arachides, la banane, le chocolat ou les produits laitiers. Pour dîner, évitez les plats trop copieux ou trop épicés et laissez passer deux heures avant de vous coucher. Profitez-en pour libérer votre esprit des choses qui pourraient vous encombrer au lit, quitte à les noter pour ne rien oublier. Dans

l'heure avant le coucher, arrêtez les écrans et évitez de faire du sport ou de prendre une douche chaude. Enfin, si vous avez du mal à trouver le sommeil, concentrez-vous sur une respiration calme et profonde. ➤ OG #06

11 Penser à des solutions naturelles

Les huiles essentielles de plantes ont des propriétés antiseptiques, antivirales, antidouleurs ou encore cicatrisantes mais elles peuvent aussi renforcer l'immunité, jouer sur les hormones, etc. Attention à leur utilisation : très concentrées, elles sont puissantes et il faut donc bien respecter la posologie. La lavande officinale soigne les petites plaies, apaise les démangeaisons et calme les migraines. La lavande aspic sera efficace sur un coup de soleil, une piqure ou une morsure. Pour vous soigner, vous pouvez aussi glisser de l'argile dans votre trousse à pharmacie : en cataplasme, elle soulage les entorses et accélère la cicatrisation des plaies ; sur le visage, elle nettoie la peau ; à ingérer, elle apaise les désordres digestifs. ➤ OG #21 et OG #24

12 Chouchouter ses pieds

Instruments essentiels de toute pratique sportive, ils sont pourtant souvent négligés. Tout d'abord, les pieds se musclent : gainage sur un seul pied, tenir sur une marche d'escalier uniquement avec l'avant



© SHUTTERSTOCK

▲ **ARGILE** Poudre ou pierre selon les usages.

du pied, faire de la corde à sauter pieds nus, exercices de proprioception, etc. Il faut également travailler la flexibilité et la souplesse des chevilles. Et pour récupérer après un effort, un automassage de la voûte plantaire avec une balle de tennis et des étirements sont très efficaces, ou encore l'application d'une crème hydratante en insistant sur les zones les plus sollicitées du pied. Et s'ils semblent souffrir dans vos chaussures, c'est peut-être du côté des semelles qu'il faut regarder ? Votre médecin pourra vous prescrire des semelles orthopédiques si besoin mais il existe aussi des semelles qui permettent de mieux soutenir la voûte plantaire, absorber les chocs ou maintenir le pied dans ses chaussures.

13 Découvrir son nerf vague et son microbiote

Ils font régulièrement la couverture des magazines santé mais que sont-ils et à quoi servent-ils ? Le nerf vague va du crâne à l'abdomen avec des rameaux passant par les organes respiratoires, cardiaques et digestifs. Il a un impact sur la digestion, le rythme cardiaque ou encore les inflammations chroniques. Il faut le chouchouter. Comment ? Bien respirer, faire de l'exercice physique, se masser, se détendre, rigoler, chanter ou encore s'exposer au froid. De son côté, le microbiote est l'ensemble des milliers de bactéries du côlon qui produisent des vitamines. Il aurait un impact sur le poids, le système immunitaire, le stress ou encore l'énergie. Si la recherche a encore du travail pour bien le comprendre, il est intéressant de l'entretenir grâce à une alimentation diversifiée apportant des fibres (pain et céréales complètes, fruits, légumes...) et des probiotiques grâce aux aliments fermentés. Le livre *La méthode super 30* de Lise Butterworth donne 66 recettes pour le booster. ➤ OG #20 ■

TÉMOIGNAGES

12 face-à-face avec le vivant

Douze lecteurs racontent leur rencontre avec un animal à poil ou à plumes. Des instants émotion qui ont parfois changé leur perception de notre place sur la planète.



© ANTHONY CAUCHY

UN PHOQUE

« Notre proximité était étonnante »

« Sous un ciel rosé d’hiver, des phoques se réchauffaient sur les bancs de sable après leur pêche journalière. Sous leurs airs de peluches se cachent en réalité de grands prédateurs. Assis au bord de l’Authie, dans un froid caractéristique des littoraux, j’avais mon appareil dans les mains. J’étais à l’affût d’une rixe ou d’un comportement inhabituel. Leurs airs innocents et délicats m’ont attendri. Et plus particulièrement ce jeune phoque veau marin au pelage moucheté. On s’est regardé de longues minutes. Même si l’eau de la baie créait une barrière naturelle entre nous, notre proximité était étonnante, ma présence ne semblait pas le déranger. Et comme pour me remercier de ce moment de complicité, il a joint ses pattes, comme pour applaudir, à la manière d’une otarie. L’instant, l’émotion, la lumière et les réglages m’ont permis d’obtenir ce cliché touchant ».

Anthony Cauchy, Pecquencourt (59)

Lieu Base nautique de Berck dans la baie de l’Authie, Manche
Prise de vue Canon EOS 5D Mark III monté avec un zoom Sigma Contemporary 100-600 mm

UN CHEVREUIL

« Il ne s’est pas rendu compte de ma présence »

« Durant le printemps, dans une forêt aussoise que je connais bien et où je randonne souvent, je cherchais des indices de présence pour trouver une renardière et photographier des renardeaux. Tout à coup, un brocard [chevreuil mâle, NDLR] est apparu ! Mon matériel photo m’accompagne toujours. Je m’adosse discrètement contre le tronc d’un gros épicéa et j’attends de voir la direction que le chevreuil va choisir. Il s’approche, disparaît, réapparaît, disparaît à nouveau et soudain débarque à moins de dix mètres de moi. Il se place presque en plein cadre du viseur de mon appareil. Il regarde vers moi mais comme je reste immobile, collé à l’épicéa, avec ma tenue de camouflage, il ne me repère pas. Les chevreuils sont très sensibles aux odeurs mais par chance le vent couvre la mienne. Réussir une photo, c’est bien. Le faire sans que l’animal ne s’en rende compte, c’est encore mieux. Pour moi, le respect de l’animal est primordial. Cette fois-là, c’était vraiment réussi ! »

Hubert Chiapusso, Aussois (73)

Lieu À 1 800 mètres d’altitude dans les forêts d’Aussois en Haute-Maurienne, massif de la Vanoise
Prise de vue Nikon Z6II monté avec un objectif Nikon 300 mm f4/1.8



© HUBERT CHIAPUSSO

UNE MÉSANGE BLEUE

« Il suffit de s’asseoir au pied d’un arbre... »

« Pour réaliser des photos d’oiseaux, je ne vais pas forcément loin. Parfois juste à côté de chez soi, on peut trouver de magnifiques espèces, certes communes, mais aux couleurs sublimes. Souvent, il suffit de s’asseoir au pied d’un arbre et d’attendre que les oiseaux vous acceptent. Puis c’est le moment de les capturer, en images. Généralement, il faudra une heure ou plus pour avoir un cliché net, une pose que l’on apprécie, des couleurs bien mises en valeur... Et finalement le souvenir que l’on gardera de la photo, c’est toute l’approche qui l’aura précédée. Avant d’emménager à Grenoble j’habitais à Lyon. Dans le parc de la Tête d’Or, à deux pas de chez moi, j’ai rencontré cette magnifique mésange. Un petit oiseau haut en couleurs ! ».

Arnaud Rollin, Grenoble (38)

Lieu Parc de la tête d’Or, Lyon
Prise de vue Nikon D7500 avec un objectif Tamron 18-400 mm



© ARNAUD ROLLIN

DES MARMOTTES

« 10 minutes d’insouciance partagée »

« Je fais de la photo animalière depuis vingt-cinq ans et j’emmène toujours un zoom avec moi en montagne pour immortaliser mes rencontres avec la faune. Durant une journée de

juillet, sur le sentier entre le refuge de Péclet-Polset et le magnifique lac Blanc, j’ai rencontré une marmotte dont j’ai pu m’approcher à quelques dizaines de mètres. Je me suis dit : « Encore une ! ». Ça ne valait pas le coup de monter mon téléobjectif sur le boîtier, surtout que j’étais à 200 mètres du lac Blanc où j’allais déjeuner. Et puis, rencontrer des marmottes en Vanoise, c’est quand même très courant. Finalement, j’ai quand même sorti mon matériel parce que la lumière était belle. Et je ne l’ai pas regretté parce que quelques secondes plus tard débarquait une deuxième marmotte. Elles se sont mises à jouer ensemble. De quoi déclencher en mode rafale ! J’étais vraiment content de partager ces dix minutes d’insouciance avec elles. Et réussir à photographier les animaux sans avoir l’impression de les déranger, grâce au téléobjectif, c’est toujours une grande satisfaction ».

Christian Amorin, Angers (49)

Lieu Entre le refuge Péclet-Polset et le lac Blanc dans le massif de la Vanoise, Savoie
Prise de vue Nikon 5200 D monté avec un téléobjectif Tamron 150-600 mm



© CHRISTIAN AMORIN

DES MARCASSINS

« Une rencontre pleine d’humilité »

« Lors d’une excursion à VTT en Dordogne, on dévalait une descente en sous-bois qui nous ramenait vers l’Auvézère quand une harde de marcassins a débarqué entre nos roues et nous a accompagnés sur une centaine de mètres. Sur le coup, on est passé par toutes les émotions, de la surprise à la joie, en passant par l’inquiétude : on n’était pas très rassuré à l’idée de voir débarquer une mère furieuse... Après nous avoir reniflés lors d’un arrêt, la petite troupe a fini par nous quitter parce qu’elle ne trouvait plus d’intérêt à rester avec nous. J’ai juste eu le temps de sortir de mon téléphone pour immortaliser la scène. Cette rencontre était pleine d’humilité. Réaliser que, si près de chez nous, vit une faune sauvage, y compris des espèces jugées invasives, nous a rappelé que nous partageons le même espace de vie. Est-ce vraiment utile de vouloir tout contrôler, tout réguler ? On peut se demander si nous ne faisons pas plus de mal que de bien... »

Alain Esparel, Saucats (33)

Lieu Vallée de l’Auvézère, Dordogne
Prise de vue Samsung Galaxy A8



© ALAIN ESPAREL

▼ ANTHONY JOUANNIC SUR LE KUNGSLEDEN, EN SUÈDE « Mon idée du voyage : aller d'un point A à un point B par mes propres moyens ».



PORTRAITS

QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Depuis cinq ans, vous les avez croisés au fil des pages de OutdoorGo! Audacieux ou ingénus, optimistes ou téméraires, ils ont partagé avec nous les récits de leurs aventures et de leurs expériences outdoor. Que sont-ils devenus depuis ? Nous sommes retournés les voir.

ANTHONY

Le marcheur du PCT

Anthony Jouannic nous avait livré un remarquable portfolio « prêt à publier » de son *Pacific Crest Trail*, 4 300 kilomètres à pied entre le Mexique et le Canada. Gonflé, malin et bourré d'humour, il nous avait même accompagnés dans nos premières soirées *OutdoorGo!* avec son excellent film sur le même sujet. ➤ OG #12

« Juste après l'article dans *OutdoorGo!*, j'ai eu un petit boost professionnel et je suis désormais directeur Pays au Sud-Soudan pour CTG, une boîte privée qui n'est pas tout à fait une ONG mais un modèle hybride et qui travaille pour les Nations unies. Comme à l'époque du PCT, je partage mon temps entre mes missions professionnelles et des voyages, même si ces nouvelles responsabilités m'obligent à raccourcir mes séjours. Je n'ai pas pu prendre à nouveau six mois comme pour le PCT mais, tous les trois mois, je dispose de créneaux entre deux semaines et un mois. C'est l'avantage de travailler dans l'humanitaire : l'engagement demandé, avec parfois l'impossibilité de voir sa famille sur de longues périodes, fait que la main d'œuvre est plutôt rare. Alors on nous permet d'aménager notre temps plus

facilement, de prendre des congés sans solde et de reprendre notre poste ensuite. C'est comme ça que j'ai pu partir sur le GR11, le trek du Kungsleden en Suède, la Haute Route Chamonix-Zermatt à ski, le tour des Écrins, celui du Mercantour ou encore le tour de la forêt Noire. Le GR11 est le pendant espagnol du GR10, en un peu plus technique et un peu plus haut. Il reste continuellement entre 1 500 et 2 000 mètres. À l'époque, j'étais avec ma copine et, si la HRP est encore plus haute, le GR11 était un bon compromis entre accessibilité et altitude. Mais mon meilleur souvenir de ces dernières années, c'est sans doute le Kungsleden. À l'époque où nous l'avons parcouru, il n'y avait quasiment personne. Seulement les aurores boréales, la solitude et deux amis pour trois semaines de marche et de ski complètement coupés des réseaux. Mais nous étions en février 2020... À la fin de l'expé, quand nous avons rallumé les téléphones, l'avalanche de nouvelles apocalyptiques était surréaliste. J'ai été très chanceux cependant : j'ai pu éviter tous les confinements ! Les liaisons avec la France étant déjà fermées, je suis retourné au Sud Soudan après un stop en Allemagne. C'est d'ailleurs là que j'ai pu faire le tour de la forêt Noire. Au Soudan, il n'y a jamais eu de confinement. En Afrique en général, on manque de données ●●●



▲ **ARRIVÉE À CHAMARS** Sur le raid, il y a 300 bénévoles, soit autant que de sportifs : ça fait du monde pour prendre soin des participants.

◀ **McGYVER** Quand le raid dit que « tout le monde participe aux épreuves », ce n'est pas une blague !

◀ **OH HISSE !** Quand une équipe a besoin d'aide, les bénévoles accourent à la rescousse car sur le raid l'entraide n'est pas synonyme de triche : c'est la clé de la victoire.



QUI EST-ELLE ?

Sandrine Mourey, 42 ans, vit à Avanne-Aveney dans la métropole de Besançon. Cette mère de famille est aveugle et sportive de haut-niveau au sein de l'équipe de France de goalball, un sport paralympique.

RAID HANDI-FORTS

« C'est bon de rire de son handicap »

De l'effort, de l'entraide, des échanges. Tous les ans, Besançon réunit handicapés et valides sur des épreuves adaptées le temps d'un week-end. Sandrine, aveugle depuis une dizaine d'années, nous raconte pourquoi elle y retourne tous les ans.

Voir des tétraplégiques descendre en rappel, des aveugles tirer à l'arc ou des personnes frappées de handicap mental participer à des quiz culturels, sur le raid Handi-Forts, c'est presque banal ! Cet événement riche en sensations est né en 2008 de la collaboration entre la ville de Besançon et le centre omnisport Pierre Croppet. Suite à la loi Handicap de 2005 pour l'accessibilité des

personnes handicapées, la ville a lancé un programme de développement et de promotion du parasport. Un terme qui englobe le handisport, pratiqué par les handicapés moteurs et sensoriels, et le sport adapté, pratiqué par les handicapés mentaux. Le raid s'inscrit dans cette initiative et permet de sensibiliser les Bisons au handicap. Un week-end par an, handicapés et valides font équipe pour

venir à bout d'un parcours à travers la métropole ponctué d'épreuves diverses. Conquis, certains reviennent chaque année. Comme Sandrine, sportive aveugle, qui a participé au raid une dizaine de fois. Elle nous raconte pourquoi.

Quelle place occupe le sport dans votre vie ?

Depuis mon plus jeune âge, je suis atteinte

d'une rétinite pigmentaire. Avant, j'avais une déficience visuelle mais je voyais encore un peu. J'ai totalement perdu la vue il y a une dizaine d'années. J'avais la trentaine. Durant mon adolescence, je participais à des camps de vacances organisés par un centre spécialisé pour les déficients visuels [Le CRDV, NDLR]. J'y ai été formée aux sports de montagne. Sur la Mer de Glace, à Chamonix, on m'a appris à utiliser crampons et piolet. Avec six autres déficients visuels, des éducateurs spécialisés et un guide de haute montagne, nous avons même gravi le mont Blanc ! Depuis, je continue de pratiquer régulièrement le sport. Je fais partie de l'équipe de France de goalball, une discipline paralympique qui se pratique en équipe de trois avec un ballon sonore et des visières noires sur les yeux pour assurer la cécité de tous. Je m'entraîne neuf heures par semaine dans une association [Association sportive et culturelle des centres de Bregilles, l'ASCCB, NDLR] qui propose aussi d'autres parasports comme le basket ou

la danse en fauteuil roulant. La moitié de mon entraînement est dédiée à la pratique du goalball, et l'autre à du renforcement musculaire avec une coach sportive.

Vous êtes-vous préparée pour participer au raid Handi-Forts ?

Comme j'y participe depuis dix ans et que je fais beaucoup de sport, je n'ai pas besoin de suivre une préparation particulière. Mais pour les personnes en situation de handicap qui n'ont pas cette chance, c'est bien d'envisager un petit entraînement régulier quelques semaines avant. Le raid n'est pas difficile ni compétitif mais deux jours de sport, ça reste physique. En amont, je participe aux ateliers organisés qui permettent aux coéquipiers de se rencontrer et d'essayer différents parasports ensemble. Ce raid, ce sont des rencontres entre handicapés et valides qui vont bien au-delà des trois jours de l'événement. Avec ces ateliers, on tisse de nouveaux liens et on entretient ceux qui existent déjà.

Comment se déroule l'événement ?

Le samedi matin, on découvre le parcours et les épreuves dans le carnet de bord qui nous est distribué. Si on a joué le jeu et qu'on est venu aux ateliers de préparation, on connaît déjà ses coéquipiers. Et ensuite, pendant deux jours, on participe à des disciplines parasportives issues du handisport, du sport adapté et du sport classique remanié pour que ça soit accessible aux personnes en situation de handicap. Toutes les épreuves sont chronométrées et font l'objet d'un classement. Entre chaque épreuve, l'objectif est de nous faire découvrir la métropole en marchant. Il ●●●



CONCOURS-PHOTOS

SOUVENIRS GRANDEUR NATURE

Depuis cinq ans, au fil de nos concours-photos, vous nous avez régallés d'images de nature, actives ou contemplatives. Voici votre toute dernière livraison : un condensé de douze moments magiques. Merci !