

Mer et montagne

Ce traileur participe au Lofoten Ultra-Trail qui a lieu tous les ans au mois de juin dans ce groupe d'îles allant de Moskenesøy à Austvågøy dans le grand Nord norvégien. Les parcours proposés ont lieu dans un paysage grandiose entre falaises, plages de sable blanc, crêtes de montagne et alpages verdoyants. L'organisation propose quatre parcours de 100 miles (166 km), 50 miles (81 km), 24 ou 12 kilomètres. Ce trail est organisé par l'Artic Triple qui propose également un triathlon et une course de ski alpinisme aux Lofoten.

LE PHOTOGRAPHE

Freelance basé à Oslo, **Kai-Otto Melau** a travaillé pour une palette très large de clients allant de l'Armée du salut à Ikea en passant par des ONG en Chine ou des événements de sports extrêmes tels que des triathlons, des ultra-trails ou des expéditions polaires.

[melauphotography.no](https://www.melauphotography.no)
[@komelau](https://www.instagram.com/komelau)

NIKON D800 1/400 SEC. IMA/5,6 70 MM

© KAI-OTTO MELAU

2 RANDONNÉE AU REFUGE DES MERVEILLES

Laissez-vous émerveiller

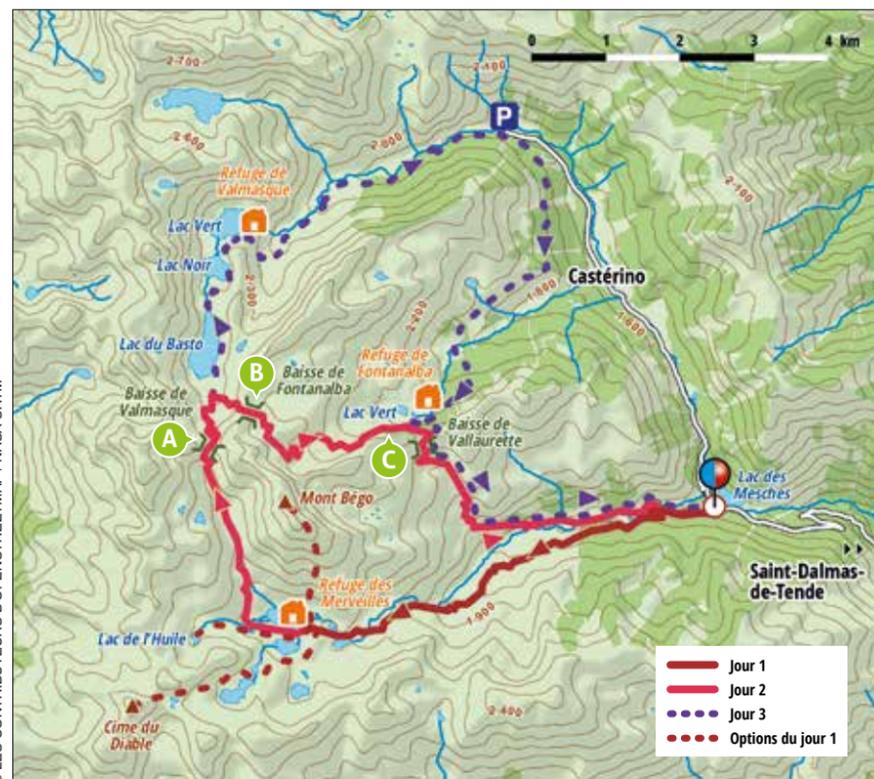
De merveilleux dans cette vallée du Mercantour, il n'y a pas que ses 40 000 gravures rupestres qui parsèment ses flancs. Il y a aussi ses lacs impassibles, ses orchidées parfumées et ses aigles royaux. Et donc ses sentiers, paradis du randonneur.



Départ - Arrivée Lac des Mesches
Samedi soir au... refuge des Merveilles
Distance Environ 25 km
Durée 9 heures
D+ Entre 1 400 m et 2 100 m

Nichée au cœur du parc national du Mercantour, la vallée des Merveilles est un paradis pour les randonneurs. De nombreux sentiers parcourent cette vallée et ses voisines et il est facile d'y passer une semaine sans se lasser des paysages. La région a été modelée par la fonte des glaciers, disparus depuis plus de 10 000 ans : on y retrouve donc des roches finement polies et de nombreux lacs. L'endroit est également réputé pour la diversité de sa flore et de sa faune. Il est courant d'y croiser chamois, bouquetins, hermines ou marmottes et d'observer des gypaètes barbus ou des aigles royaux évoluant dans le ciel. Débuter au milieu de la végétation du fond de vallée accompagné par le chant

des oiseaux vous mettra tout de suite dans l'ambiance. La déconnexion avec le quotidien est presque immédiate sur ce sentier du vallon de la Minière qui vous permet d'accéder au refuge des Merveilles. Une fois arrivé au refuge, vous serez dans le secteur des gravures. Cette zone protégée est un véritable musée à ciel ouvert où vous pourrez observer des milliers de gravures rupestres illustrant la vie pastorale et les croyances des bergers qui vivaient ici du néolithique à l'âge du bronze. Mais attention, ce site est classé monument historique depuis 1989 et certaines règles doivent être respectées. Il est interdit de sortir des sentiers balisés sans accompagnement, de toucher les gravures mais aussi



PRATIQUE

QUAND ?
 De juin à octobre, selon l'enneigement

Mois	Mini	Maxi	Jours de pluie
Avril	3°	14°	7
Juin	10°	22°	8
Août	12°	26°	6
Octobre	6°	17°	7

Y ALLER

Depuis Nice, 1h40 en voiture ou 1h45 en TER jusqu'à Saint-Dalmas de Tende. En juillet et août, le bus 923 relie la gare de TER à Castérino (4 navettes par jour), sinon un taxi peut être réservé.

NIVEAU

Moyen, voire soutenu en fonction de l'option choisie.

AVEC DES ENFANTS ?

À partir de 10 ans

Sophie « Débutants en rando, nous nous sommes rendus dans le Mercantour pour découvrir cette vallée. N'y passer que deux jours était un peu au-dessus de notre niveau mais nous avons été ébahis par la beauté de la végétation du mois de juin et ravis d'apercevoir des écureuils et des bouquetins. Près du refuge des Merveilles, nous avons opté pour la sortie la plus facile : un aller-retour au lac de l'Huile. Nous n'avons presque croisé personne sur ce sentier. »

de marcher avec des bâtons en fer (prévoir les protections d'origine) ou de bivouaquer, sauf sur une zone délimitée autour du refuge.

JOUR 1 Depuis le parking du lac des Mesches, montez au refuge des Merveilles (7 km | D+ 700 m). Vous y aurez un point de vue superbe sur la baisse de Vallaurette par laquelle vous passerez le lendemain avant de revenir au point de départ de cette randonnée. L'après-midi, profitez des environs du refuge avec une montée au pas du Diable en suivant le GR52 (D+ 300 m) voire jusqu'à la cime du Diable (D+ 570 m) ou en faisant l'ascension du mont Bégo (D+ 760 m). Ces sorties vous permettront d'observer les gravures préhistoriques

LE TRUC

Pensez à prendre vos jumelles pour chercher les bouquetins qui se promènent dans la vallée.

DORMIR

Au refuge des Merveilles. 80 places
 Réservation à l'avance, en ligne uniquement.
 20 € la nuitée | 45 € en demi-pension
 refuge-desmerveilles.ffcam.fr

Dans la zone des gravures, le bivouac est autorisé seulement dans les aires aménagées près des refuges. Les feux sont interdits mais l'utilisation de réchauds est possible à plus de 200 m des limites des bois et forêts.

CARTE

IGN OT 3841 Vallée de la Roya - Vallée des Merveilles

www.outdoorgo.com/valleedesmerveilles/
AVEC TRACES GPX



▲ AU-DESSUS DU LAC DU BASTO L'ancienne vallée glaciaire compte de nombreux plans d'eau.

de la vallée des Merveilles. De mi-juin à fin septembre, vous pouvez également visiter le site avec un guide : ceci vous permet d'accéder à des zones situées à l'écart des sentiers et de profiter de ses explications sur l'histoire et la découverte des gravures.

L'itinéraire décrit propose un dénivelé raisonnable que les meilleurs marcheurs enrichiront de quelques écarts vers les sommets.



▼ **GRAVURE RUPESTRE**

Un véritable musée à ciel ouvert.



JOUR 2 Quittez le refuge en direction de la baisse de Valmasque. Après la baisse, prenez sur la droite vers le refuge de Valmasque et reprenez à droite pour passer par la baisse de Fontanalba. Continuez en direction du lac Vert où il faudra, à nouveau, prendre à droite pour redescendre dans la vallée des Merveilles par la baisse de Vallaurette. Une fois en haut, profitez du panorama que vous aurez sur la vallée avant de redescendre tranquillement jusqu'au lac des Mesches. Environ 14 km | D+ 720 m D- 1400 m.

UN TROISIÈME JOUR ? Après la baisse de Valmasque, continuez le long des trois lacs jusqu'au refuge de Valmasque pour la nuit. Le lendemain, retournez au lac des Mesches en passant par le refuge de Fontanalba et la baisse de Vallaurette (17 km | D+ 600 m D- 1400 m) ou en coupant par la route au niveau du premier parking rencontré ou de celui de Castérino. ■

Moment privilégié au petit matin, à la sortie du refuge : la vallée et ses sommets s'offrent à vous...

- **TÉMOIGNAGES** Ils racontent leur première voie p. 60
- **VOCABULAIRE** Les 40 mots à connaître p. 64
- **PRATIQUE** Où et avec qui apprendre ? p. 67
 - INDOOR Les salles d'escalade..... p. 67
 - EN MILIEU NATUREL Sites et via ferrata p. 68
 - AVEC QUI? Stages, clubs et guides p. 69

10 RAISONS DE S'Y METTRE

- | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1- Pour accéder à des panoramas exceptionnels | 6- Pour faire travailler son corps, sa force et sa souplesse |
| 2- Pour apprendre à surmonter sa peur et son vertige | 7- Pour réussir ce qu'on pensait ne jamais pouvoir tenter |
| 3- Pour aller là où la plupart ne vont pas | 8- Pour tout évacuer le temps d'une voie |
| 4- Pour les liens indissociables avec ses compagnons de cordée | 9- Pour les bons moments passés au relais |
| 5- Pour se fondre dans la nature et dans la roche | 10- Pour le plaisir enfantin du rappel |

▼ À L'AIGUILLE DE LA VANOISE, LA TRAVERSÉE DES ARÊTES D'EST EN OUEST
Une course abordable avec plusieurs possibilités de redescentes en cours d'ascension.

DOSSIER

PREMIERS PAS EN HAUTEUR

Enfant, vous étiez Pierre Servettaz, le héros grisant de *Premier de cordée*. Aujourd'hui, vous soupirez de crainte et d'envie au pied des voies. Il est toujours temps d'essayer... Dossier « Initiation à l'escalade »



▲ **VERS SALZBOURG, SUR UNE ROUTE DES ALPES ALLEMANDES**
Une région magnifique, très bien aménagée pour le vélo.

ITINÉRANCE

C'est loin, Istanbul ?

Un beau jour, Cyril a enfourché son Surly et pris la route pour l'Orient. C'était au début de l'été. En chemin, il a donné rendez-vous à Tanguy, Erwan ou Héloïse. Ils ont fait un bout de chemin ensemble entre Paris et le Bosphore. 5 000 kilomètres quand même...

« Un vrai moment d'euphorie ! Symboliquement, c'était sûrement l'instant le plus fort de mon voyage.

J'ai eu le sentiment d'entrer dans un nouveau monde, de découvrir quelque chose de complètement neuf... » Cyril n'est pas encore à Istanbul mais seulement à la frontière entre la Grèce et la Turquie. Il quitte l'Europe et bascule en Asie. Un vrai moment d'émotion. Il lui reste encore 200 kilomètres avant de pouvoir se promener le long du Bosphore. Après plus de deux mois sur la route, il est bien décidé à en finir et avalera ces derniers kilomètres d'une seule traite, arrivant

vers minuit sur les hauteurs d'Istanbul d'où il aperçoit déjà la basilique Sainte-Sophie.

Parti de chez lui depuis soixante-six jours, Cyril a traversé l'Europe le temps d'un été accompagné à tour de rôle par ses frères, sa copine ou des amis. L'envie de visiter Istanbul date de quelques années lorsqu'il y avait fait escale avant d'aller à Ushuaïa, point de départ de son premier voyage à vélo jusqu'à La Paz en Bolivie. Avec un été de vacances avant de reprendre des études à la rentrée, l'idée d'enfourcher son vélo depuis chez lui pour aller jusqu'en Turquie était

tentante, d'autant plus qu'il aurait le temps de faire des détours pour retrouver des proches sur le trajet.

Pouvoir partager ce voyage a été le déclencheur du projet car la solitude lui avait un peu pesé en Amérique du Sud. Il les retrouvera donc, les uns à Brive-la-Gaillarde, les autres à Chamonix, Garmisch-Partenkirchen on encore Zadar, seules étapes impératives de ce road-trip amico-familial. Un voyage conçu avant tout comme un projet co-construit à six pour partager une belle aventure sur les routes européennes.

Et pourquoi à vélo ? Plutôt sportif, Cyril

ne fait pourtant jamais de deux-roues au quotidien. Il lui arrive juste, à de très rares occasions, d'enfourcher un Vélib' parisien. Comme beaucoup de voyageurs qui marchent, pédalent ou payent, il nous explique que c'est assez frustrant d'être baladé et d'avoir le sentiment de se faire téléporter d'un point à un autre par un bus, un train ou un avion. Nous le comprenons. « Voyager à vélo se rapproche de ce que j'aime au quotidien en tant qu'assistant de recherche. Mon idée du voyage n'est pas d'être à un endroit précis : c'est aussi et surtout le chemin pour y aller qui compte avec son lot de rencontres et de petites aventures. Ce sont ces histoires qui donnent vie au voyage et qui le rendent riche. Prendre son temps pour se déplacer permet aussi de mieux garder en mémoire les paysages et les monuments croisés. »

L'idée de partir à pied lui a également traversé l'esprit mais pour la distance à parcourir, le vélo était la réponse la mieux adaptée. Les préparatifs ont été assez rapides. En moins d'un mois, vélo, matériel et itinéraire sont prêts. Avec Bikemap, un site de planification d'itinéraires à vélo, il a préparé un parcours global lui permettant d'être à temps à ses points de rendez-vous tout en maximisant le temps passé en montagne, en le faisant passer par des routes plaisantes, loin des longues lignes droites où il s'ennuie. En chemin, il sait qu'il trouvera sans problème une auberge s'il ne peut pas planter sa tente, une épicerie pour se ravitailler, une pharmacie si besoin et des boutiques pour réparer son vélo. « C'est presque trop facile de partir en Europe, surtout aujourd'hui avec Internet. En Amérique du Sud, il y a beaucoup plus de précautions à

prendre et les sacoches sont beaucoup plus lourdes ! »

Le 19 juin, pour ses 26 ans, il s'offre un départ de Vincennes et une première nuit dans la forêt de Fontainebleau. L'emplacement officiel, repéré à l'avance, reste introuvable... Qu'à cela ne tienne, ce sera le premier d'une longue série de bivouacs « sauvages ».

C'est parti pour près de 5 000 kilomètres sur les routes d'Europe ! Les premiers jours, dans la « diagonale du vide » chère aux géographes, seront assez monotones : des lignes droites avec pour tout compagnons de voyage des champs de blé à perte de vue. Jusqu'à Limoges, c'est « toujours autant de blé et toujours pas de virage ». L'arrivée des premiers arbres et collines vers Brive-la-Gaillarde sera d'autant plus appréciable.

À partir de là, Cyril va de découvertes en émerveillements : on oublie souvent à quel point nous avons la chance d'avoir un pays riche et varié que ce soit au niveau des paysages ou des produits locaux qui alimenteront pique-niques et apéritifs quotidiens de Cyril et de son ami Antoine, son partenaire de voyage du moment.

Son meilleur souvenir *made in France* est sans hésiter l'étape du mont Ventoux. La première tentative a été avortée suite à un orage qui pointait son nez et une erreur d'orientation. Si la version pour vélo de Google Maps associée à un smartphone a guidé Cyril de façon remarquable, elle lui a tout de même réservé quelques surprises. Sans vergogne, elle a voulu lui faire faire l'ascension du Ventoux par... le sentier du GR ! Reportée au lendemain et malgré un départ à 4h30 et une arrivée sous la grêle, l'ascension reste mémorable. La redescente sur Sault

« C'est presque trop facile en Europe. En Amérique du Sud, il y a beaucoup plus de précautions à prendre et les sacoches sont bien plus lourdes ! »

et les gorges de la Méouge est également un grand moment.

Traverser le parc national des Ecrins et grimper les cols du Lautaret, du Galibier ou du Télégraphe donne l'impression de participer au Tour de France. Avec tout ces dénivelés, les journées jusqu'à Chamonix sont sportives et les mollets travaillent fort. Mais rouler en montagne est bien plus gratifiant que de pédaler en ligne droite dans la campagne. À Chamonix et avec Tanguy, Cyril laissera son vélo au repos une petite semaine pour profiter de l'endroit et randonner sur la célèbre Haute Route, jusqu'à Zermatt. Ils auront un vrai coup de cœur pour le refuge Albert I^{er}, baptisé « meilleur endroit sur terre » par les deux frangins.

De retour à Chamonix, il retrouve son Surly et l'asphalte pour traverser la Suisse et se rendre à son troisième point de rencontre : Garmisch-Partenkirchen. C'est avec Héloïse qu'il passera les vingt prochains jours à travers la Bavière, l'Autriche et la Slovénie jusqu'à Trieste en Italie où ils en profiteront pour passer une journée à Venise sur les traces de Marco Polo.

Cyril et Héloïse ont été étonnés par les paysages slovènes, bien plus ●●●

▼ **AU DÉPART À PARIS, LE LONG DU CANAL ST-MARTIN** Un voyage à partager.



» SÉLECTION 5 TRAILS

pour courir... en bord de mer



» PRÈS DE SAINT-MALO

Trail des Ebihens

Le trail des Ebihens sent bon l'iode et les algues. Avec un départ depuis le bourg de Saint-Jacut et ses petites maisons de pêcheurs, les mille participants se lancent pour vingt kilomètres de sable, rochers, algues et vase jusqu'au château du Guildo, à l'extrémité Nord de la presqu'île.

Jean-Claude « Un superbe trail côtier où il est garanti de revenir les pieds salés ! Le parcours emprunte un bout du fameux GR34 breton. Une randonnée est prévue pour que les accompagnateurs suivent les coureurs. C'est sympa pour eux et pour nous ! »



Date 10 juin 2018
Inscription À partir de janvier
Départ Saint-Jacut-de-la-Mer
Distance 20 km
Tarifs 13€ (+7€ pour le repas)
Participants 1 000

traildesebihens.pagesperso-orange.fr

© GREGORY BERTEAUX

© NORMANDIECOURSEPIED.COM / JEAN-MICHEL DUMOUCHEL



» PRÈS DU HAVRE

Trail de la pointe de Caux

L'itinéraire du trail de la pointe de Caux emprunte les sentiers de la vailleuse d'Antifer, site classé en zone Natura 2000 et réputé pour sa faune et sa flore ainsi que pour son sentier le long des falaises. Les deux parcours se terminent sur le front de mer d'Etretat.

Morgane « Un parcours pas si facile mais une belle expérience car elle a été partagée par petits bouts avec de nombreux autres coureurs rencontrés en cours de route. Et l'arrivée sur Etretat est grandiose ! On en prend plein les yeux... et les cuisses. »



Date 9 septembre 2018
Inscription À partir de mi-mai
Départ Gonfreville-l'Orcher
Distances 20 km - 50 km
Tarifs 18€ (20 km) - 26€ (50 km solo) - 40€ (50 km relais)
Participants 800

www.lbgonfrevillaise.com

PRÈS DE BORDEAUX

Biscatrail

Bien que l'on soit en novembre, Biscarosse retrouve son agitation estivale grâce au Biscatrail. Avec trois parcours entre forêt, océan et lac, cette épreuve attire des coureurs de tous niveaux pour un dernier week-end en bord de mer avant l'hiver.

Yohann « Un superbe parcours qui longe la côte Atlantique mais aussi les bords du lac de Biscarosse. Encore merci aux kinés présents : aucune courbature grâce à vous ! Pouvoir loger sur le lieu du départ dans des bungalows est un vrai plus quand on vient de loin. »



Date 25 novembre 2018
Inscription À partir du 1^{er} octobre
Départ Biscarosse
Distances 10 km - 18 km - 32 km
Tarifs 12€, 18€ ou 32€
Participants 1 000

www.biscatrail.fr



© OLIVIER REDONNET



» PRÈS DE HYÈRES

Trail des 3 dauphins

Le trail des 3 dauphins, c'est 25 kilomètres d'un parcours « mer et montagne », technique et rythmé à travers le massif des Maures sur le GR51 et sur le sentier du littoral en passant par les calanques du Four des Maures. Un parcours plus court (12 km) est aussi possible.

Jérémy « Un premier trail nature que je n'oublierai pas de sitôt ! Le chemin dans la garigue est très sympa mais le parcours attaque dur avec la quasi-totalité du dénivelé sur les premiers kilomètres. La descente avec vue sur l'île du Levant et le finish sur la plage sont une belle récompense. »



Date 13 mai 2018
Inscription À partir de novembre
Départ Le Lavandou
Distances 12 km (D+ 500m) - 25 km (D+ 1 000m)
Tarifs Entre 27€ et 32€
Participants 700

www.ot-lelavandou.fr

© TINTIN PHOTO

© GILLES BARRILLOT



» PRÈS DE NANTES

Trail entre plages et chemins creux

Ce trail alterne des passages sur les sentiers côtiers, les chemins creux de campagne et quatre portions de plages pour le parcours de 31 km. Pas de difficulté majeure, à part la traversée de la plage de Sainte Marguerite où il faut s'accrocher pour parcourir les 800 mètres de sable.

Hélène « Une première expérience sans faute : un parcours varié et bien fléché avec les ravitaillements qu'il faut et des bénévoles souriants et très encourageants. Cerise sur le gâteau, le temps était avec nous. Vivement l'année prochaine ! »



Date 1^{er} juillet 2018
Inscription À partir de mi-mars
Départ Pornichet
Distances 9 km - 21 km - 31 km
Tarifs Entre 10€ et 15€
Participants 1 400

www.courir-pornichet.fr



LE JAPON

COULEURS NATURE

Du Japon, on imagine d'abord des métropoles grouillantes et une vie urbaine intense. Mais l'archipel recèle aussi des lieux nature, beaux, sauvages ou surprenants.