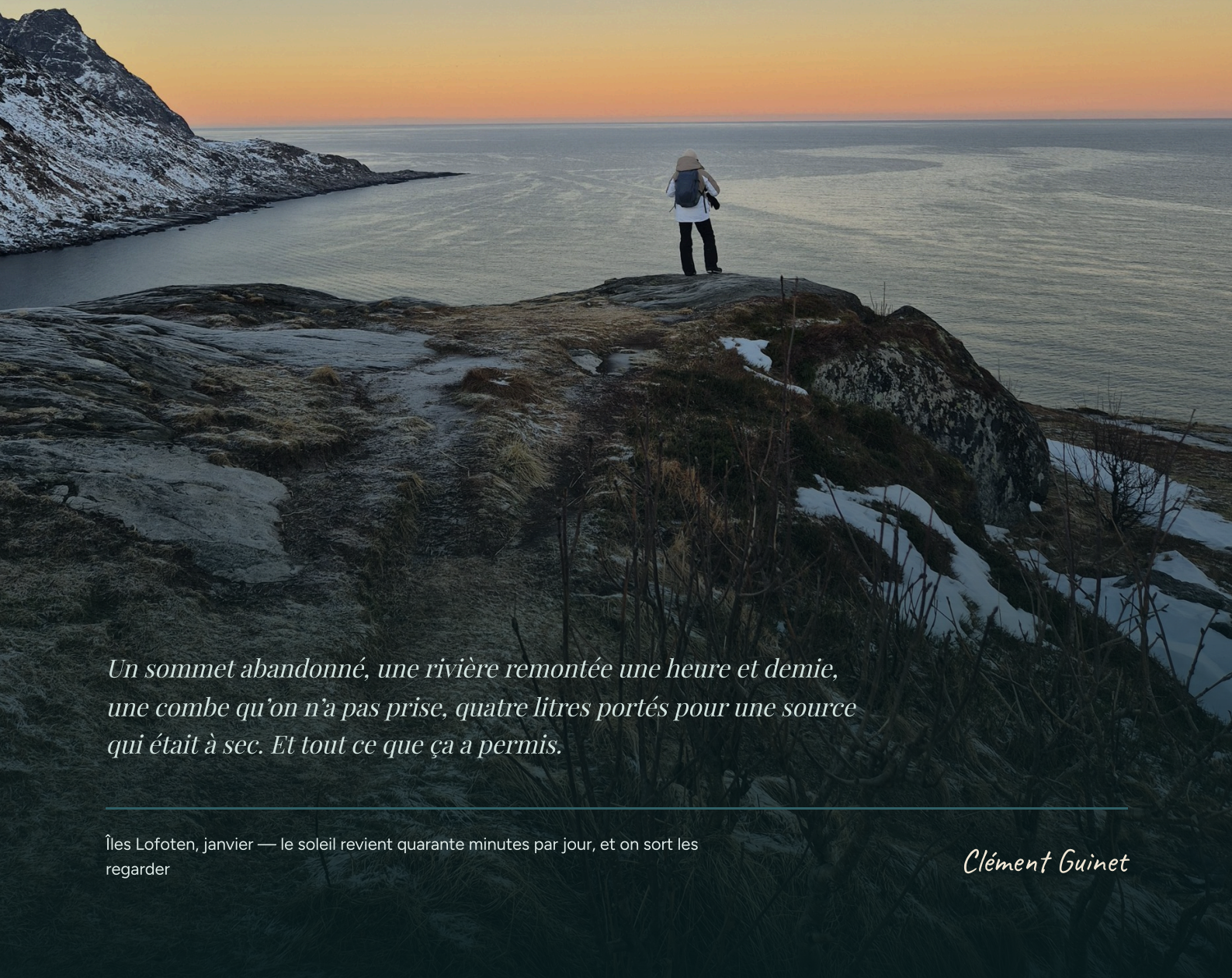
Accès Plein Air

N°1 · l'année 2026

Latitudes

Ce qu'on ne fait pas

Une année dehors, du 45e parallèle au cercle polaire.



Un sommet abandonné, une rivière remontée une heure et demie, une combe qu'on n'a pas prise, quatre litres portés pour une source qui était à sec. Et tout ce que ça a permis.

Îles Lofoten, janvier — le soleil revient quarante minutes par jour, et on sort les regarder

Clément Guinet

Il faut une trentaine de secondes pour que le silence arrive.

Le bateau m'a posé sur l'autre rive de l'Akkajaure un matin d'août, et le moteur s'est éteint.

Il n'arrive jamais tout de suite : il faut qu'il nous rattrape. On entend encore le moteur dans la tête, puis l'eau contre les cailloux, puis plus rien. Pendant douze jours, plus rien n'est venu me chercher.

Six mois plus tôt, à deux mille cinq cents kilomètres au sud, à dix-sept heures, sur les Hauts-Plateaux du Vercors : le soleil venait de passer derrière la crête, le froid était tombé d'un coup, et pendant qu'on montait les tentes à quatre mains, quelqu'un s'est arrêté et a dit : « on n'entend rien ». C'était vrai. Pas un moteur, pas un avion, pas un fil électrique à trente kilomètres à la ronde. C'est le même silence aux deux bouts.

Ce carnet est fait de ces moments-là. Cinq, pour 2026 — un par saison, plus un. Mais en les relisant j'ai vu autre chose : chacun des cinq tient à quelque chose qu'on n'a *pas* fait. Un sommet qu'on n'a pas monté. Une rivière qu'on n'a pas passée là où elle se présentait. Une combe qu'on n'a pas prise, alors que les cerfs étaient dedans. C'est le fil de ce premier carnet, et je ne l'avais pas cherché. Tout le reste — choisir un emplacement, faire tenir une corde, lire un ciel qui tourne — n'existe que pour ça : avoir moins souvent à renoncer.

Les lieux existent, les chiffres viennent de ma montre. Je n'écrirai jamais où passe le cœur de l'itinéraire du Sarek.



fendre le bois avant que le jour tombe

Clément

Accompagnateur en montagne diplômé d'État · Lans-en-Vercors

Ce qui coûte, ce n'est jamais le renoncement. C'est le temps que je mets à le dire.

la règle

Sécurité, immersion, émotion. Dans cet ordre, toujours. Le reste se discute.

Ce qu'il y a dedans

Quatre parties, et la même question posée quatre fois : qu'est-ce qu'on a décidé de ne pas faire, et qu'est-ce que ça a permis.

Première partie 5

Ce que l'année donne

Cinq moments de 2026, et la chose qu'on n'a pas faite à chaque fois.

Février · Hauts-Plateaux du Vercors 6

Mai · versant Corrençon 9

Août · parc national du Sarek 10

Septembre · plateau d'Ambel 15

Octobre · de Corrençon à Die 18

Deuxième partie 21

Une journée dehors

L'atelier, de seize heures au lendemain huit heures : dix gestes, dans l'ordre.

Choisir son bivouac, tendre la toile, trouver l'eau 22

Lire le ciel, et dormir au chaud 26

Quand ça tourne mal, et ce qu'on a toujours 28

Le porridge, refaire son sac, lire la journée 30

Troisième partie 33

Ce qui vit ici

Traces, habitants, plantes et mots : de quoi lire le pays qu'on traverse.

Trois écritures dans la neige 34

Qui vit ici, et quand les laisser tranquilles 35

Ce que le massif donne, et les sosies 36

Les mots de là-bas 37

Quatrième partie 38

Ce que je ne promets pas

Les limites : celles que je m'impose, celles du terrain, celles que j'ai apprises.

Les phrases que je n'écris jamais 39

On est des invités, et ça se marche 40

Là où je me suis trompé 41

Pour finir

Vos notes de terrain 42

Les cinq fois où j'ai dit non 43

Ce que la montre a compté 44

Ce qui reste 45

Les titres sont cliquables.

Là où j'ai marché en 2026.



▫ chez moi — et quatre des cinq moments de ce carnet
◉ guidé en 2026
● marché seul, en repérage

Cinq terrains, une seule logique : on commence par le plateau de chez soi, et on monte vers le nord jusqu'à ce que les arbres s'arrêtent.

Vercors

Le plateau de chez moi : du calcaire creusé de combes et de gouffres, et le plus grand espace sans route des Préalpes. C'est là que tout se teste avant d'aller plus loin.

Beaufortain

Les alpages et les lacs, entre Mont-Blanc et Tarentaise. De l'herbe jusqu'à 2 500 m, des troupeaux partout, et des nuits douces.

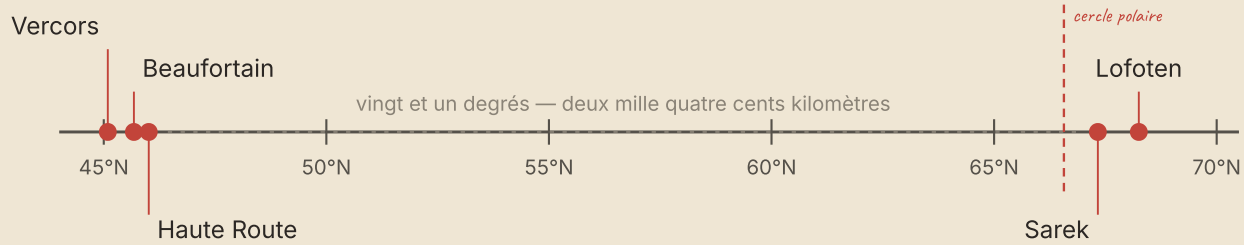
Chamonix ↠ Zermatt

La Haute Route à pied, du pied du mont Blanc à celui du Cervin, de cabane en cabane. Je la trace sous la ligne des glaciers : c'est mon terrain, et c'est là que le voyage est le plus habité.

Lofoten & Sarek

L'Arctique à deux visages : un archipel où les montagnes tombent dans la mer, et un parc suédois sans sentier ni refuge, où l'on entre par bateau.

L'année, en latitudes



Entre la Haute Route et le Sarek, vingt et un degrés sans rien : on passe de l'un à l'autre en avion et en bateau. Le silence, lui, est le même aux deux bouts.

Première partie

Ce que l'année donne

Cinq moments de 2026, dans l'ordre où ils sont venus. Quatre tiennent à une heure de chez moi, le cinquième est à deux mille cinq cents kilomètres, et c'est le même métier.

Février	Cinq jours sans redescendre sous 1 600 mètres Hauts-Plateaux du Vercors	6
Mai	La première nuit, on entend tout Hauts-Plateaux, versant Corrençon	9
Août	Douze jours seul dans le dernier désert d'Europe parc national du Sarek	10
Septembre	Deux nuits à écouter les cerfs plateau d'Ambel	15
Octobre	Six jours à porter l'eau la traversée des Pas	18

Pour chacun : ce que le terrain disait, ce qu'on n'a pas fait, et ce que ça a coûté.



Le froid ne tombe pas peu à peu. Il tombe d'un coup.

Dix-sept heures, le soleil passe derrière la crête, et la température perd huit degrés en vingt minutes. Tout ce qu'on n'a pas fait avant, on le fera gelé.

février — le Mont Aiguille s'allume trois minutes par jour, et le camp est déjà monté

Cinq jours sans redescendre

Cinq heures dix, la quatrième nuit. Je sors pisser et je reste debout plus longtemps que nécessaire, parce que le ciel est entièrement dégagé et qu'il n'y a pas un bruit. Il fait −11 °C ici, quatre de plus que dans la combe en dessous. Derrière moi, dans les tentes, dix personnes respirent. C'est à peu près le moment le plus simple de mon métier : tout le monde est au chaud, et il n'y a rien à décider avant sept heures.

Les Hauts-Plateaux forment la plus grande réserve naturelle terrestre de France métropolitaine : près de dix-sept mille hectares sans une maison habitée, sans route, sans remontée. La plupart des gens les traversent en trois jours, d'un bout à l'autre, comme on passe un couloir. Nous, on y reste.

On monte sur le plateau et on n'en redescend plus, jamais sous 1 600 mètres. Deux jours durant, le camp ne bouge pas. C'est une autre façon d'être là : on cesse d'avancer, et le plateau commence à se montrer.

Le quatrième soir, quelqu'un a dit : « on dirait qu'il y en a plus que la nuit dernière. » C'est faux, évidemment. Mais c'est exactement ce que ça fait. On est restés dehors une heure de plus que de raison, debout dans la neige, à ne rien dire. Personne n'avait envie de rentrer, et personne n'a proposé de le faire.



février — le camp monté pendant que le Mont Aiguille s'éteint

Relevé

4e nuit, 5 h 10

−11 °C sous l'auvent, sur la croupe ; −15 °C quarante mètres plus bas, dans la combe, où on aurait pu camper. Ciel entièrement dégagé depuis vingt heures. Les deux gourdes laissées dehors sont prises ; celles glissées au fond du duvet sont liquides. La neige crisse d'un son sec : elle portera toute la matinée, la trace sera rapide jusqu'à ce que le soleil tape.

Ce qu'il en reste

Cinq jours au même endroit changent la nature du séjour : on cesse de traverser un paysage, on commence à l'habiter. Au troisième jour, plus personne ne demandait l'heure.

Le petit truc

Les deux gourdes laissées dehors étaient prises, celles glissées au fond du duvet étaient liquides. En hiver, tout ce qui doit rester liquide dort avec vous : eau, piles, cartouche de gaz, chaussons de chaussures.

Ce que le terrain disait

Le ciel se dégage au coucher

Sans nuages, la chaleur accumulée dans le sol repart vers le ciel toute la nuit, et rien ne la retient. On monte la tente sur du sec, et on sort la couche chaude avant d'avoir froid, pas après.

L'air froid coule comme l'eau

Il descend les pentes et s'accumule dans les creux. Quelques mètres plus haut que la combe, on gagne plusieurs degrés — gratuitement, et toute la nuit.

La neige ne crisse pas pareil

Sèche et sonore, il fait moins dix et elle portera. Sourde et molle, elle a pris l'humidité du jour : la raquette s'enfonce, et la journée sera plus longue que la carte ne le dit.

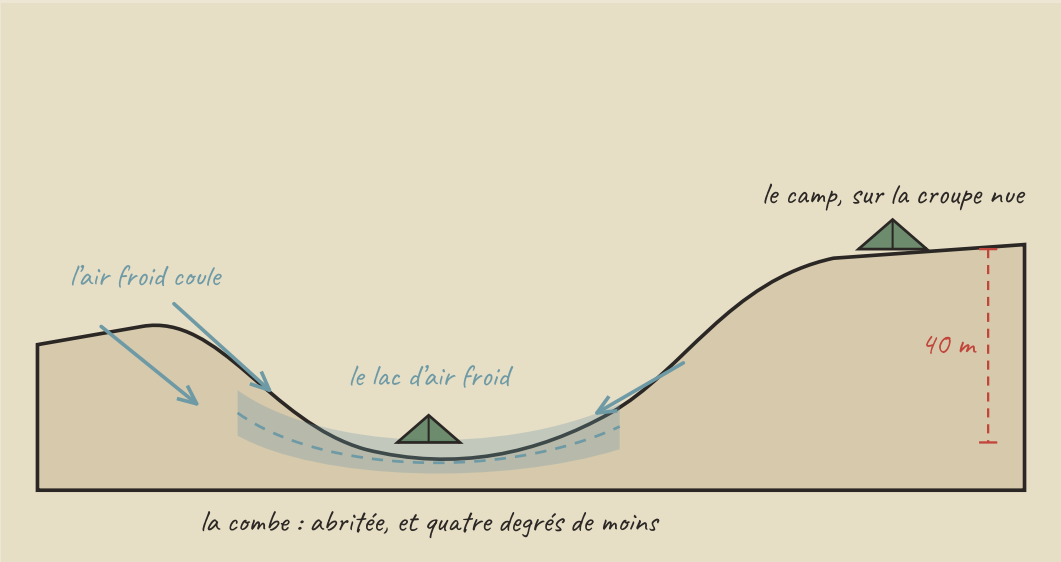
Ce qu'on n'a pas fait, ce jour-là

Ne pas camper dans la combe abritée, à dix minutes de là

Il y avait un replat abrité dans la combe, vingt minutes plus bas, avec du bois mort et de l'eau libre. On est remontés poser le camp quarante mètres au-dessus, sur une croupe nue et ventée. L'air froid s'écoule la nuit et s'accumule en bas : au matin, le thermomètre donnait quatre degrés d'écart entre les deux emplacements.

Ce que ça coûte

Vingt minutes de montée en fin de journée, avec les pulkas, quand tout le monde voulait s'arrêter. C'est le moment où un groupe vous fait confiance ou non.



La nuit, l'air froid se comporte comme de l'eau : il descend les pentes et remplit le creux. Quarante mètres plus haut, on dort au-dessus du lac.

Ce qu'il en reste

Quatre degrés d'écart entre deux emplacements séparés de quarante mètres de dénivelé. C'est la différence entre une nuit qu'on subit et une nuit qu'on oublie.

Le petit truc

Avant de poser la tente, descendez de dix mètres puis remontez : la joue sent la différence de température mieux que n'importe quel thermomètre.

La première nuit, on entend tout

La première nuit dehors, personne ne dort vraiment. Un chevreuil qui aboie dans la combe, le vent qui tourne à trois heures, la toile qui claque. On dort par morceaux et on se lève fatigué, un peu étonné d'être content.

Le deuxième soir, la même personne monte sa tente sans réfléchir, choisit son emplacement toute seule, et s'endort avant la nuit noire. Il ne s'est rien passé d'extraordinaire entre les deux. **Elle a juste cessé de surveiller le dehors.**

Cette nuit-là, il est tombé cinq centimètres entre deux et cinq heures. Cinq centimètres de neige de mai, c'est-à-dire de l'eau qui a juste eu le temps de prendre : les brins d'herbe la traversent, les cailloux ressortent, et à midi il n'en restera rien. Le Grand Veymont était au programme. On a raccourci la journée de moitié et posé le camp à quatorze heures. Personne n'a parlé du sommet.

L'après-midi est devenue un atelier. Cinq centimètres, ce n'est rien à regarder, et c'est beaucoup quand il faut monter une toile dessus : la neige fond sous les mains au moment où on la tasse, le sol est détrempé, et les gants sont trempés au bout d'un quart d'heure. C'est là qu'on apprend, et pas ailleurs, qu'on enlève ses gants pour les nœuds et qu'on les remet aussitôt.

À dix-sept heures, sous les nuages, on n'y voyait déjà plus grand-chose. Deux réchauds, dix personnes, une casserole qui compte, et pas un mot pendant les dix premières minutes. Les gens fatigués mangent en silence, et ce silence-là, je le préfère à beaucoup d'autres.



mai — le camp au matin, avant qu'on plie

Note de terrain — *15 mai, 6 h 40*

Cinq centimètres de neige lourde et collante. Les deux toiles ont tenu sans qu'on ait à sortir les déneiger — pente suffisante. Ail des ours sorti sous les hêtres à 1 100 mètres ; rien encore au-dessus de 1 300 — une saison par étage. Deux chevreuils aux jumelles, en lisière, à cent cinquante mètres.

Ce qu'on n'a pas fait, ce jour-là

Ne pas monter au Grand Veymont

Il était au programme depuis trois mois. À huit heures et demie, en sortant de la tente, je savais que ça ne se ferait pas.

Ce que ça coûte. Une déception, et une heure que j'ai mise à l'annoncer. L'après-midi est devenue le meilleur atelier du séjour.



Sur l’autre rive, le moteur s’éteint.

Plus rien ne viendra me chercher. C’est à pied, avec ce que je porte, que j’en sortirai — et c’est cette phrase-là, pas le paysage, qui change la façon de marcher.

la vallée s’ouvre, et ne se referme plus pendant douze jours

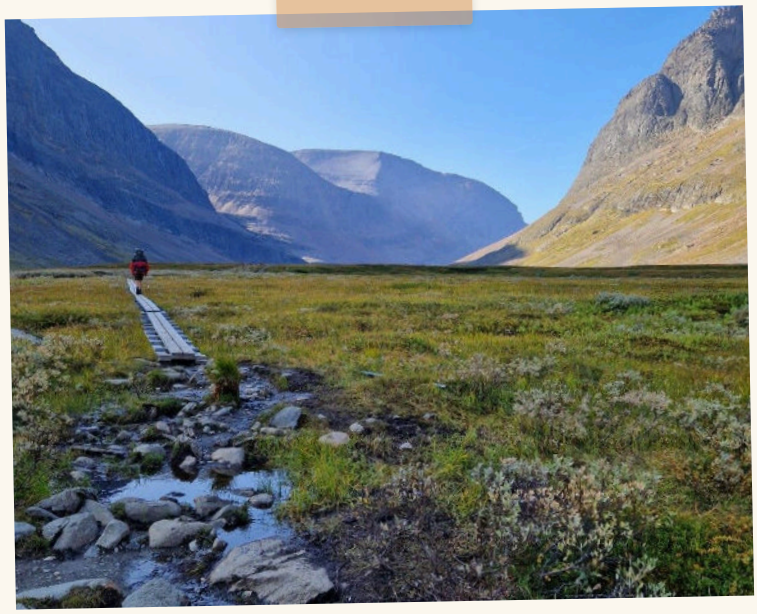
Douze jours pour apprendre un pays

Face à la rive, en arrivant, il y a le massif que les Samis appellent Áhkká, la vieille femme. On la voit de loin, et pendant les trois premiers jours on la voit encore en se retournant. C'est le dernier repère connu.

Le Sarek est l'un des premiers parcs nationaux d'Europe, créé en 1909, et le cœur de Laponia, inscrit au patrimoine mondial. Des vallées creusées par les glaces, des rivières qu'on passe à gué, la toundra, et presque aucun aménagement : ni sentier balisé, ni refuge en son centre.

C'est aussi un pays habité. Les rennes qu'on peut croiser l'été appartiennent aux familles samies, et le territoire se traverse comme on entre chez quelqu'un : en contournant les troupeaux, en ne campant pas n'importe où, en sachant qu'on est l'invité et pas l'inverse.

J'y ai marché douze jours en août 2026, sac complet, seul avec mes cartes. Je n'ai pas publié le cœur de l'itinéraire et je ne le publierai pas. Il y a des endroits qu'on abîme en les nommant.



l'approche, sur le sentier du roi — le dernier balisage avant d'entrer

Note de terrain — J4, 11 h 10

Troupeau en travers de la vallée, deux à trois cents bêtes, qui descend vers l'eau. Impossible de passer sans le couper. Contourné par le haut, dans le pierrier : trois heures pour quatre kilomètres. Les rennes ne m'ont pas vu, ou n'en ont rien eu à faire. Croisé personne de la journée, ni avant, ni après.

Ce qu'il en reste

Douze jours sans croiser un sentier changent le rapport à la carte : on ne la suit plus, on la discute. C'est long à apprendre, et ça ne s'oublie pas.

Le petit truc

En terrain sans sentier, choisissez un point de visée toutes les vingt minutes plutôt qu'un cap au compas. On marche plus droit, on lève la tête, et on arrive moins fatigué.

La rivière du septième jour

Les cartes la donnent pour facile. Trois jours de pluie l'avaient gonflée. Je suis arrivé dessus à dix-sept heures, c'est-à-dire au pire moment : la fonte du jour met six à huit heures à descendre, et une rivière de Laponie n'est pas le même objet à sept heures et à dix-sept.

J'ai fait trois pas dedans pour voir. L'eau prenait à mi-cuisse et poussait — pas fort, mais régulièrement, du même côté, et c'est ça qui décide. À mi-cuisse, on tient encore contre le courant ; au-dessus, on ne négocie plus, on recule. Je suis parti avec vingt-six kilos sur le dos ; au septième jour il en restait vingt et un. Personne à deux jours de marche, et une seule paire de chaussures.

Je suis ressorti et j'ai remonté la rive une heure et demie, vers l'amont, là où les rivières se divisent. J'ai trouvé un élargissement où elle tressait en trois bras. Trois passages de vingt secondes, chaussures aux pieds, boucle ventrale ouverte, face à l'amont, en appui sur le bâton planté en aval. Vingt secondes, trois fois. Le reste de la journée avait servi à ça.

J'ai monté le camp deux kilomètres plus haut que prévu, sur la terrasse de gauche, et je me suis assis un moment avant de faire quoi que ce soit. **Une rivière qu'on ne sent pas ne se passe pas.** C'est une phrase que je dis à des groupes depuis des années. Ce jour-là, je l'ai dite à voix haute, tout seul, pour m'obliger à l'appliquer.

Ce qu'on regarde avant d'entrer

L'heure. Le matin, toujours. Le débit d'une rivière de fonte double entre l'aube et le soir.

La forme. On cherche l'endroit où elle s'élargit et se divise, jamais le plus étroit — étroit veut dire profond et rapide.

L'aval. Ce qu'il y a cinquante mètres plus bas décide du risque : un replat, on tente ; un rétrécissement ou des blocs, jamais.

Le son. Une rivière qui roule des pierres au fond se fait entendre. Si on les entend cogner, elle en roulera d'autres sur nos chevilles.

Et les chaussures

On passe chaussé. Des pieds nus sur des galets ronds et froids, c'est une cheville tordue au milieu du courant. Les chaussures sèchent en marchant ; une cheville, non.

> *Une heure et demie de remontée pour vingt secondes d'eau.*

Ce que j'ai mangé pendant douze jours

En autonomie complète, chaque aliment se pèse deux fois : en calories et en grammes. Douze jours de vivres, c'est neuf kilos qu'on porte le premier matin et qu'on ne porte plus le dernier. Rien ne se jette, rien ne se partage avec personne : il n'y a personne.

Le même menu, douze fois

Au lever	porridge, muesli, oléagineux, une dose de whey café Waza, le seul luxe du sac
À midi	soupe, semoule, oléagineux, une tranche de viande séchée un carré de chocolat noir, jamais deux
Le soir	soupe, puis un plat déshydraté préparé à la maison et un gâteau, parce qu'il faut une raison d'arriver
Entre les deux	barres et fruits secs, dans la poche de ceinture on ne s'arrête pas pour manger, on mange en marchant

Je prépare mes plats déshydratés moi-même l'hiver précédent. C'est long, c'est deux fois moins cher, et on sait ce qu'on mange au neuvième jour — ce qui compte plus qu'on ne croit.

Ce qui change au neuvième jour

Les quatre premiers jours, on mange par habitude. Vers le neuvième, on mange par nécessité et tout a le même goût de soupe tiède. C'est là que le carré de chocolat et le gâteau du soir cessent d'être des gourmandises.

L'eau ne compte pas dans le poids

C'est ce qui rend le Nord supportable : on ne porte jamais d'eau. Elle est partout, elle est bonne, on remplit en marchant. Une étape du Vercors en octobre, c'est quatre kilos d'eau sur le dos ; douze jours au Sarek, c'est zéro. Sans ça, douze jours d'autonomie ne tiendraient pas sur un seul sac.

Avec un groupe, c'est autre chose

Quand quelqu'un vient marcher avec moi, la table monte d'un cran : le repas fait partie de ce qu'on est venu chercher. En hiver, la pulka permet de porter du frais. L'été, tout est sur le dos.

Ce que le terrain disait

La rivière change d'heure

Elle est basse au petit matin et haute en fin d'après-midi : la fonte du jour met des heures à descendre. Le même gué n'est pas le même objet à sept heures et à dix-sept heures.

La lumière ne tombe plus

En août, à cette latitude, le soir dure trois heures. On perd le réflexe de l'heure, on marche trop tard, on arrive fatigué sur un camp mal choisi. Le plus dur, ici, c'est de s'arrêter.

La toundra est une éponge

Posée sur des pierres. Elle garde l'eau, elle garde la trace, et elle met des années à refermer un passage. On marche dessus en se dispersant, jamais en file.

Ce qu'on n'a pas fait, ce jour-là

Ne pas marcher les quatre heures de jour qui restaient

Le cinquième jour, j'ai posé le camp sur la première terrasse sèche que j'ai trouvée, en milieu d'après-midi, alors qu'il restait largement de quoi marcher. Ici, la lumière ne tombe pas : elle s'étire, et rien ne vient dire qu'il est tard. Les mauvais camps du Nord ne se choisissent pas la nuit — ils se choisissent à dix-neuf heures, quand il fait encore jour et qu'on est déjà cuit.

Ce que ça coûte

Six kilomètres que je n'ai pas faits, et deux heures passées à me demander si je m'arrêtais parce que c'était la bonne décision ou parce que j'étais fatigué. Je ne sais toujours pas. Le camp était bon.



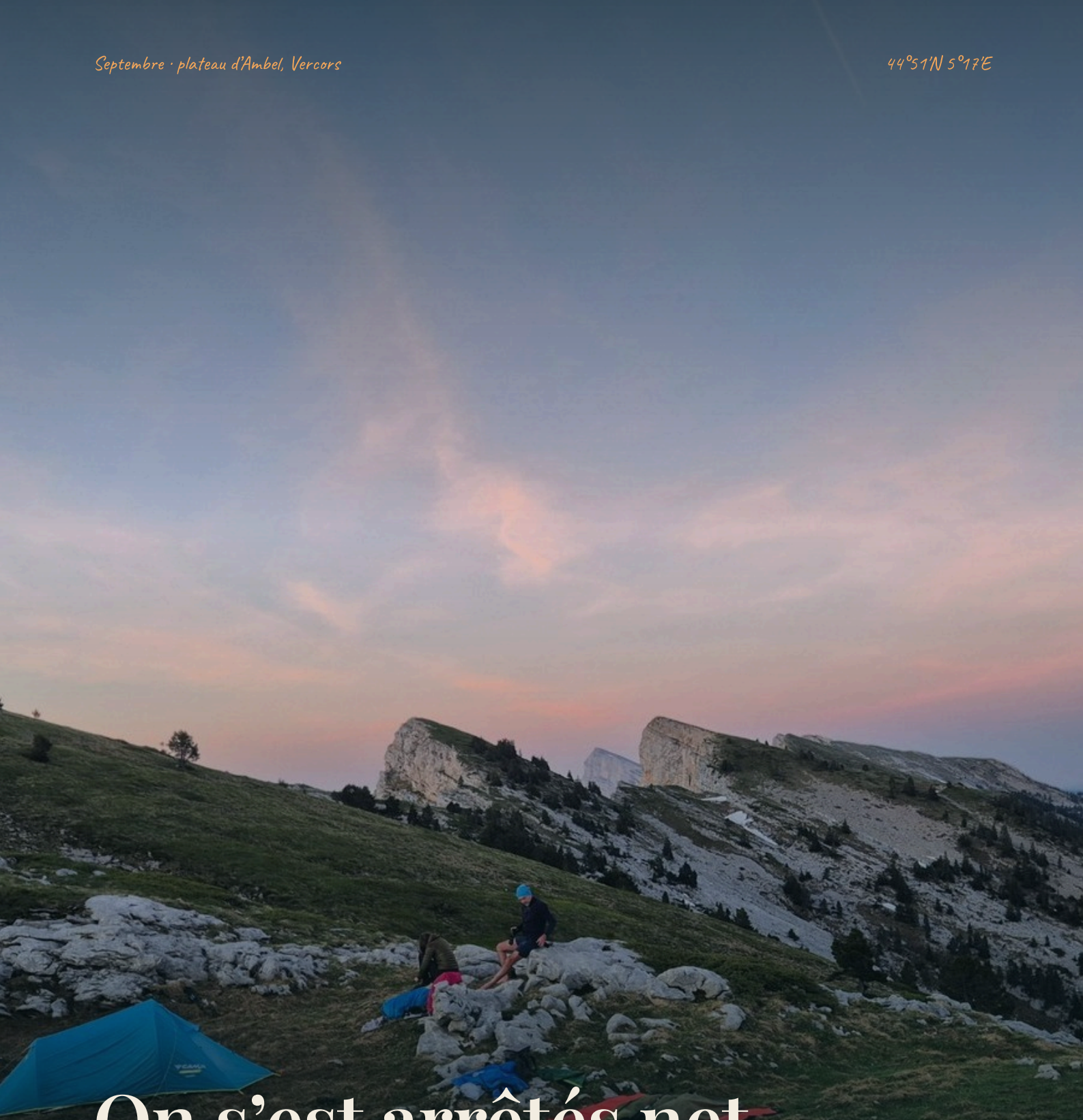
Entrée et sortie réelles. Le cœur de l'itinéraire n'est pas publié.

Ce qu'il en reste

Au Nord, l'heure compte plus que la distance. L'eau monte l'après-midi, la lumière ment le soir, et la fatigue arrive sans que rien ne vienne la signaler.

Le petit truc

Fixez votre heure limite de camp le matin, et tenez-la même si le terrain est beau. L'heure décidée à neuf heures est toujours plus sage que celle décidée à dix-neuf.



On s'est arrêtés net, et on n'a plus bougé.

Le brame ne se promet pas. On se met au bon endroit, au bon moment, sous le vent, et après, ça ne nous appartient plus.

le camp du soir, sur le plateau — et personne d'autre

Deux nuits à écouter

On est partis dans la matinée. Le brame tenait encore, et les cerfs étaient tout feu tout flamme : on les sentait avant de les entendre, bien avant de les voir. Le sol racontait le reste — souilles, frottis, empreintes fraîches.

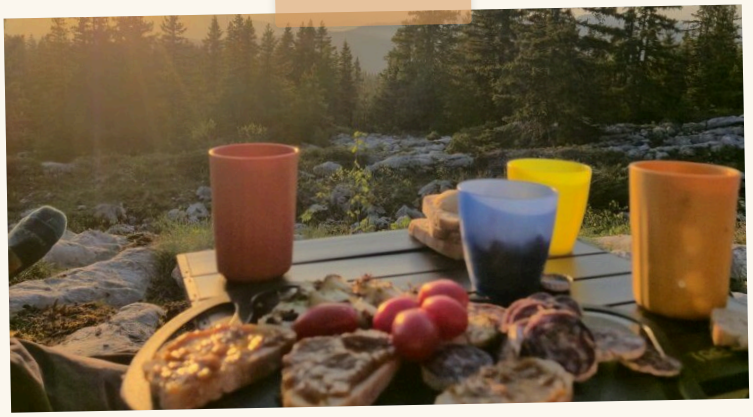
On a fini par les croiser, les apercevoir, et se faire surprendre par eux plus d'une fois. Le poste d'écoute, on l'a tenu caché dans la forêt, à travers les arbres, sans bouger.

Trois cerfs qui bramaient, droit devant, et les biches plus loin avec leurs petits. On ne les avait pas vus venir. On s'est arrêtés net, et on n'a plus bougé. Pas un mot, pas un pas de plus. On est restés là le temps que ça dure. C'était tout ce qu'il y avait à faire.

Il faut dire ce que c'est, parce que personne ne s'y attend : ce n'est pas un cri. Ça commence très bas, sous la gorge, comme une porte de grange qu'on force, et ça monte par paliers jusqu'à un raclement. Entre deux, il y a un souffle, et c'est le souffle qui dit la distance : si on l'entend, l'animal est à moins de deux cents mètres.

Ça s'est arrêté vers vingt-deux heures, et ça a repris à deux heures et quelque, cette fois derrière le camp. J'ai entendu trois fermetures Éclair dans les tentes autour de moi, et quelqu'un s'est assis dehors, sans lampe, dans le froid. Il y est resté un bon moment. Au matin, il n'en a pas parlé, et moi non plus.

Pierre a cinquante-six ans et il vivait ça pour la deuxième fois. La première, il avait neuf ans, et c'était son père qui l'avait emmené. Il me l'a dit au deuxième soir, en rangeant, et il a mis un moment à le dire. Entre les deux, il a appris à monter et à gérer son bivouac tout seul — « pour pouvoir y retourner quand je veux », il a dit. Puis il est allé se coucher.



le repas du soir, au camp

Note de terrain — 26 septembre, 19 h 05

Trois mâles en vue, un quatrième plus loin vers l'ouest. Vent de nord-ouest, faible, régulier — on est dessous. Souilles fraîches à l'entrée de la clairière, frottis sur quatre jeunes sapins à hauteur d'épaule. Première reprise à 18 h 40, à peu près une heure avant la nuit complète. Personne n'a parlé pendant quarante minutes.

Ce qu'il en reste

On ne promet pas le brame : on se met au bon endroit, au bon moment, sous le vent, et après ça ne nous appartient plus. Cette fois, ça a eu lieu.

Le petit truc

Pour écouter, asseyez-vous : debout on tient dix minutes, assis contre un arbre une heure — et ça arrive presque toujours après quarante.

Ce que le terrain disait

Le sol parle avant l'animal

Souilles fraîches, écorces frottées à hauteur d'épaule, empreintes à bords nets : on sait qu'on est au bon endroit une heure avant d'entendre quoi que ce soit.

Le vent décide de tout

Un cerf nous sent à deux cents mètres et nous entend à moins. On se place sous le vent, on arrive avant la tombée du jour, et on ne traverse pas la clairière pour « mieux voir ».

La place de brame ne se visite pas

C'est le lieu où les mâles se rassemblent et s'affrontent à la voix. Y entrer, c'est disperser tout le monde pour la soirée, et parfois pour la saison.

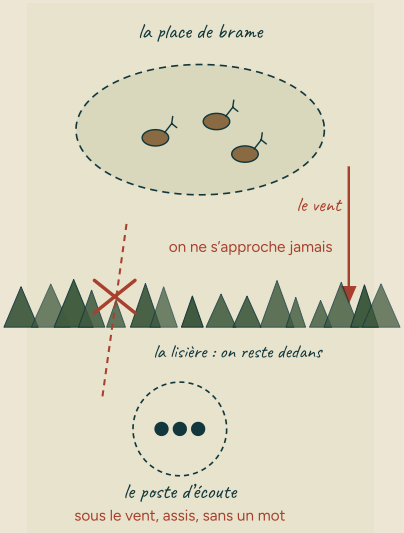
Ce qu'on n'a pas fait, ce jour-là

Ne pas prendre la combe qui rapprochait de deux cents mètres

Le deuxième soir, les cerfs bramaient plus loin que la veille, à la limite de l'audible. Il y avait une combe par laquelle on se serait rapprochés de deux cents mètres, sous le vent, sans se faire sentir. On ne l'a pas prise. Le groupe l'a compris sans que j'aie à l'expliquer longtemps : on était venus écouter, pas collectionner.

Ce que ça coûte

Une soirée plus pauvre que celle qu'on aurait pu avoir. Et un terrain qui sera encore là l'an prochain, avec les mêmes animaux dessus.



Le poste d'écoute, à Ambel : dans les arbres, sous le vent, à distance de la place.

Ce qu'il en reste

Deux cents mètres de plus n'auraient rien ajouté à ce qu'on entendait, et auraient pu tout supprimer. Le terrain sera encore là l'an prochain.

Le petit truc

Approchez-vous toujours par le bas et sous le vent, jamais par la crête : un cerf qui vous voit découpé sur le ciel part, et il emmène tout le monde avec lui.



La falaise ne se franchit que par ses pas.

Du nord au sud, le massif oppose au Trièves une muraille continue de plusieurs dizaines de kilomètres. On la prend par les brèches — les pas — que les troupeaux et les bergers empruntaient bien avant nous.

la muraille orientale depuis le nord du plateau, en regardant vers le sud : le Mont Aiguille à gauche, le Grand Veymont au fond, et entre les deux les brèches qu'on vient chercher

Six jours à porter l’eau

Au troisième jour, on n’a croisé personne depuis la veille. L’eau est devenue la question qu’on se pose chaque matin, le poids du sac une chose qu’on connaît au gramme près, et la carte un objet qu’on lit ensemble le soir, à plusieurs voix.

Le Vercors est un calcaire. L’eau y circule sous le sol, à travers les fissures et les gouffres. En surface, les sources sont rares et beaucoup tarissent en fin de saison. C’est la première compétence d’une traversée en autonomie, et la plus sous-estimée : savoir où sera l’eau après-demain.

La falaise orientale court sur des dizaines de kilomètres. Elle ne se franchit que par des brèches étroites — les pas — que les bergers et les troupeaux empruntaient bien avant nous. On va en voir un de près, le pas de la Selle, et on longe les autres par l’intérieur.

Le dernier soir, personne ne parlait de l’arrivée. C’est peut-être le meilleur signe qu’une traversée a fonctionné.



le premier café, avant que le camp se réveille

Note de terrain

J4, 7 h 30

Source marquée sur la carte au milieu de l’étape : donnée à sec depuis août selon Marcel, berger au jas de la veille. Départ avec quatre litres par personne. Sac pesé au départ : 16,4 kg. Brouillard dans la combe jusqu’à dix heures, dégagé sur la crête. Treize heures d’obscurité : camp monté à seize heures, repas à dix-sept.

Ce qu’il en reste

Six jours à porter son eau apprennent une chose simple : le poids se décide la veille au soir, jamais le matin au moment de partir.

Le petit truc

Pesez votre sac une fois, chez vous, et notez le chiffre quelque part. Tant qu’on ne l’a pas pesé, on croit toujours qu’il fait deux kilos de moins.

Ce que le terrain disait

Le calcaire ne garde pas l'eau

Elle entre par les fissures et ressort trente kilomètres plus bas. Une source marquée sur la carte n'est pas une source en octobre : elle se vérifie, ou elle se remplace par ce qu'on porte.

Les pas sont des portes

La falaise se franchit à quelques endroits seulement, et chacun a son caractère : un couloir d'herbe, une vire, un pierrier, et aucun ne se devine d'en haut.

Octobre donne des nuits longues

Treize heures d'obscurité. On arrive tôt, on cuisine avec du jour, et on a tout le temps de parler : c'est la saison où les groupes se soudent le plus vite.

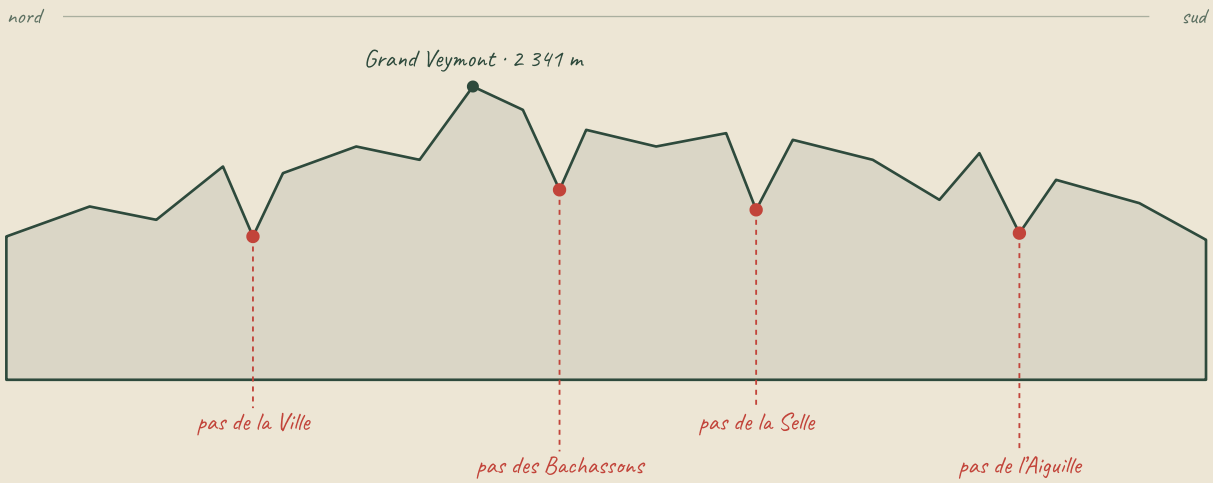
Ce qu'on n'a pas fait, ce jour-là

Ne pas compter sur la source marquée sur la carte

La carte donnait une source à mi-parcours de la quatrième journée. La veille, au jas, Marcel nous avait dit : « celle-là, elle a fini en août, comme tous les ans. » On a chargé quatre litres par personne au départ du matin, soit quatre kilos de plus sur des épaules déjà pleines, pour une information qu'on ne pouvait pas vérifier.

Ce que ça coûte

Quatre kilos et une journée plus dure, sur une information qu'on ne pouvait pas vérifier. La source était effectivement à sec. Ce genre de décision ne se voit jamais : c'est le métier qui ne se raconte pas.



La muraille orientale en profil, du nord au sud, et les quatre brèches par lesquelles on passe. Le profil est schématique ; les pas, eux, sont à leur place.

Ce qu'il en reste

Une source marquée sur la carte n'est pas une source en octobre : en calcaire, l'eau se prépare deux jours à l'avance.

Le petit truc

En fin de saison, demandez au berger ou au gardien du secteur : sur l'eau, c'est la seule information fiable, et elle n'est sur aucune carte.

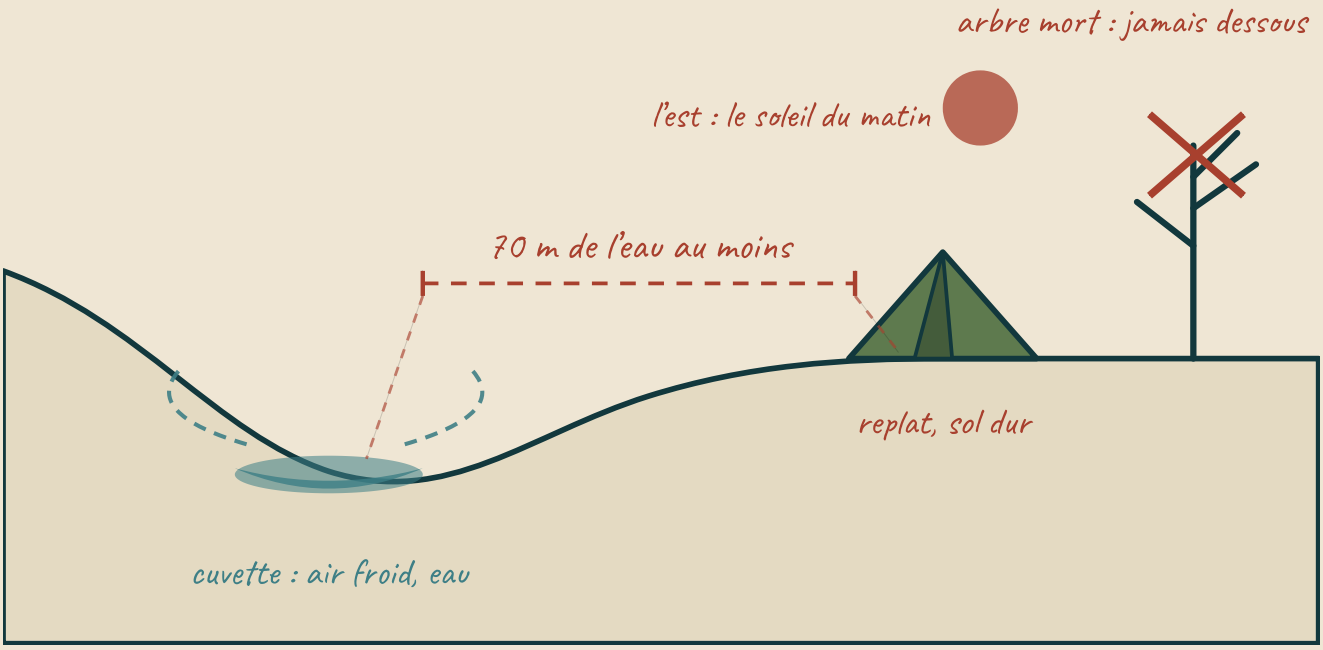
L'Atelier du dehors

Une journée, de seize heures à huit heures le lendemain. Dix gestes dans l'ordre où ils arrivent vraiment — et qui marchent sans moi, dès ce soir, à vingt minutes de chez vous.

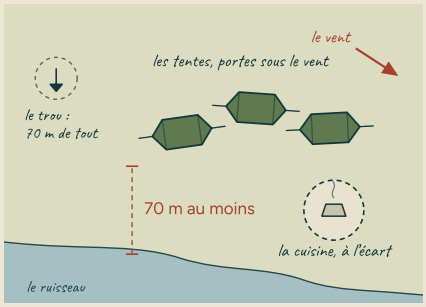
16 h	On arrive, on choisit	où poser le camp, et pourquoi pas ici	22
16 h 30	On tend la toile	quatre nœuds, et tout le reste suit	23
17 h 30	On va chercher l'eau	la trouver, puis la rendre buvable	25
19 h	On lit le ciel	ce que disent les nuages, où est le nord	26
22 h	On se couche	dormir au chaud se prépare dès l'après-midi	27
la nuit	Quand ça tourne mal	perdu, blessé, surpris par la nuit	28
à toute heure	Ce qu'on a toujours	la trousse, et ce qui n'y est pas	29
6 h	Le premier réchaud	le porridge du matin, pour douze	30
7 h	On refait son sac	les trois étages, et la ceinture d'abord	31
8 h	On lit la journée	la carte, l'échelle, le temps qu'il faudra	32

> *Aucun n'est difficile. La moitié consiste à s'arrêter plus haut que le creux, à remplir les gourdes pendant qu'il fait jour, et à garder un jeu de vêtements qui ne sert qu'à dormir. C'est ce qu'on fait le soir pour n'avoir pas à renoncer le lendemain.*

Choisir son bivouac



1. **Arrivez tôt.** Un bivouac se choisit avec deux heures de jour devant soi, pas à la frontale.
2. **Fuyez les creux.** L'air froid s'écoule la nuit et s'accumule dans les cuvettes, comme l'eau en cas de pluie. Quelques mètres plus haut, on gagne plusieurs degrés.
3. **Levez les yeux.** Pas d'arbre mort, pas de branche cassée au-dessus de la tente, pas de pied de pente qui déverse des pierres.
4. **Éloignez-vous de l'eau.** Au moins 70 mètres des lacs et des ruisseaux : pour la faune qui vient boire, et pour ne rien y laisser.
5. **Posez-vous sur du durable.** Roche, herbe sèche, sol déjà tassé. Jamais sur une végétation fragile qu'on écraserait pour la saison.
6. **Tournez-vous vers l'est.** Le soleil du matin sèche la toile et réchauffe le camp avant le départ.



Le même camp vu d'en haut : les tentes portes sous le vent, la cuisine à l'écart, le trou à soixante-dix mètres.

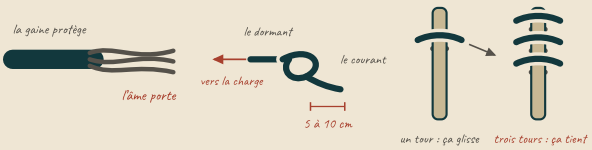
Et le feu ?

Sur la plupart de nos terrains, on ne le fait pas. Réserves, sécheresse, sols fragiles : on cuisine au réchaud, et on garde le feu pour les endroits et les saisons où il ne laisse aucune trace.

> *Le camp qu'on choisit à seize heures, on le paie à trois heures du matin.*

Avant les nœuds, la corde

Quatre mots et deux principes. Avec eux, n'importe quelle description de nœud devient lisible : celles de la page suivante comme celles que vous trouverez ailleurs.



L'âme et la gaine

Une corde est faite de deux choses : une âme, qui porte la charge, et une gaine, qui la protège. La gaine s'use, s'arrache, se brûle ; l'âme, elle, ne se voit pas. C'est pour ça qu'on vérifie une corde en la faisant passer entre ses doigts sur toute sa longueur : un méplat ou une bosse se sentent avant de se voir.

Le dormant et le courant

Le dormant est le brin qui travaille : celui qui part vers la charge et qui ne bouge pas. Le courant est le bout libre, celui qu'on manipule. Toutes les explications de nœuds, ici et ailleurs, sont écrites avec ces deux mots.

La friction fait tenir

Un nœud ne tient pas parce qu'il est serré : il tient parce que la corde appuie sur elle-même. Plus de tours, plus de friction, plus de tenue — et plus de mal à le défaire ensuite. Chaque nœud est un arbitrage entre ces deux-là.

L'étranglement

C'est le principe de la plupart d'entre eux : le brin chargé vient pincer l'autre contre lui-même ou contre le support. Plus on tire, plus ça serre. C'est ce qui fait qu'un cabestan tient sur un piquet lisse.

Le bout qu'on laisse

Cinq à dix centimètres de corde au-delà du nœud, toujours. C'est ce qui l'empêche de se déborder tout seul, et c'est ce qu'on attrape quand on a des moufles.

> *Le test, c'est de le défaire avec des doigts froids, à la frontale.*

Le petit truc

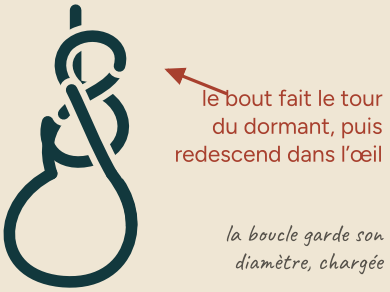
Faites-les à l'envers, corde tournée dans l'autre sens, puis les yeux fermés. Au camp, il fait noir, il fait froid, et le nœud est derrière la tente.

Quatre nœuds pour tout le bivouac

Les dessins montrent ce que le nœud fait ; le texte dit comment le faire. Le geste, lui, s'apprend corde en main, le premier soir.

Le nœud de chaise

Une boucle fixe qui ne se resserre pas sur elle-même, et qui se défait encore après avoir été chargée.

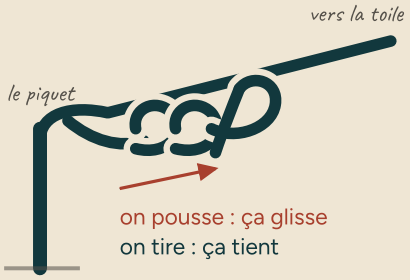


Faites une petite boucle sur la corde. Le bout sort de la boucle, fait le tour du brin principal, et redescend dans la boucle par où il est venu. Tirez.

pour : amarrer une corde à un arbre, faire une boucle solide au bout d'un hauban

Le nœud de tendeur

Il coulisse quand on le pousse et tient quand on tire : on retend la tente sans rien défaire.

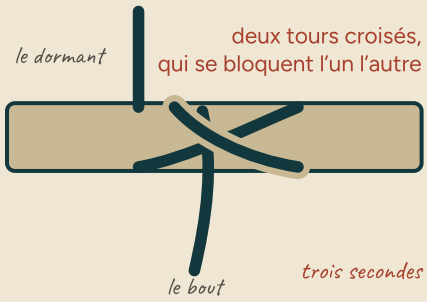


Faites le tour du piquet. Revenez sur le brin tendu et faites deux tours autour de lui, à l'intérieur de la boucle. Terminez par un tour à l'extérieur, puis serrez.

pour : les haubans de tente et de bâche, qu'on retend le soir quand la toile se détend

Le cabestan

Deux boucles superposées, faites en trois secondes, réglables à la main.

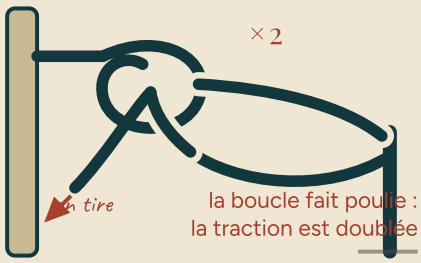


Faites deux boucles dans le même sens, posez la seconde derrière la première et glissez les deux sur le piquet ou la branche.

pour : fixer vite une corde à un piquet ou à un bâton

Le nœud de camionneur

Un palan de trois pour un sur le papier, deux pour un en vrai une fois la friction déduite : de quoi tendre un hauban comme une corde de guitare.



La corde part de l'arbre. Formez une boucle au milieu, passez le bout autour du piquet, remontez-le dans la boucle, tirez vers le bas, et bloquez par deux demi-clés.

pour : la corde à linge du camp, la ligne de faîte d'une bâche

> *Quatre nœuds suffisent pour tout le bivouac. Le temps, on le passe à les faire sans regarder ses mains.*

Le petit truc

Un hauban bien tendu chante sous le doigt. Mou, il claquera toute la nuit.

Rendre l'eau buvable

Une source claire n'est pas une eau sûre. Un troupeau en amont, un animal mort dans le ruisseau, et la plus belle eau du monde rend malade pour une semaine. Quatre méthodes, chacune avec sa limite.

Faire bouillir

La plus sûre : une minute à gros bouillons tue tout. Au-dessus de 2 000 mètres, l'eau bout à plus basse température : on prolonge à trois minutes. Seule limite, le gaz qu'on consomme.

Les comprimés

Légers, fiables contre bactéries et virus, mais il faut attendre : de trente minutes à plusieurs heures selon le produit et le froid de l'eau. Et certains parasites, comme le cryptosporidium, résistent au chlore.

Filtrer

Rapide et sans goût. Le filtre arrête bactéries et parasites, mais la plupart des filtres de randonnée laissent passer les virus. Et un filtre gelé est un filtre fichu : en hiver, il dort dans le duvet.

La lampe UV

Efficace sur tout, en une minute, mais seulement dans une eau limpide. Une eau trouble, on la filtre ou on la laisse reposer d'abord.

En hiver, pas de source

On fabrique l'eau avec la neige. Toujours un fond d'eau dans la casserole, sinon la neige brûle et prend un goût de roussi. Comptez le gaz : un litre d'eau à partir de neige coûte dix minutes de réchaud.

Ce qu'on ne fait plus

Boire au ruisseau « parce qu'il est clair ». L'eau de montagne n'est pas potable par principe : elle l'est par traitement.

Le bon ordre

Prélever en amont de tout passage. Laisser décanter. Filtrer ou traiter. Et toujours garder une méthode de secours quand la première tombe en panne — elle tombe toujours en panne.

> *L'eau se planifie la veille. On part le matin en sachant où est la prochaine.*

Le petit truc

Remplissez pendant qu'il fait encore jour, toujours. Chercher de l'eau à la frontale est la décision la plus coûteuse de la soirée.

Prévoir le temps, trouver le nord

Ce que disent les nuages

Des cirrus en crochets, puis un voile blanc et un halo autour du soleil

→ le temps se dégrade dans les douze à vingt-quatre heures

Des cumulus qui gonflent vers le haut dès la fin de matinée, en été

→ orage probable l'après-midi : on passe les crêtes le matin

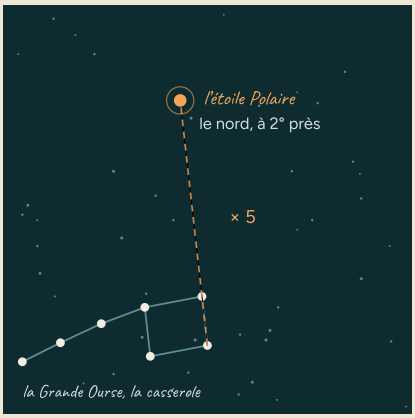
Des nuages lisses en forme de soucoupe au-dessus des sommets

→ vent fort en altitude

Des brumes dans les vallées au lever, ciel pur au-dessus

→ temps calme et stable

Trouver le nord, la nuit



Prolongez de cinq fois la distance entre les deux étoiles du bout de la casserole : vous tombez sur la Polaire. Elle est presque exactement au nord, et la méthode, faite à la main, vous le donne à deux degrés près.

Deux repères, et un mythe

Le soleil est plein sud au midi solaire : de 13 h 30 à 14 h en été, de 12 h 30 à 13 h en hiver, selon qu'on est à l'est ou à l'ouest du pays. La mousse au nord des arbres, en revanche, est un mythe : elle pousse du côté humide, qui change à chaque arbre.

Ce que dit l'air

Un ciel très clair et un froid qui pique au coucher — rien ne retient au sol la chaleur du jour : elle part vers le ciel, et la nuit sera plus froide que ne le dit le thermomètre de dix-sept heures.

Le vent qui forcit en fin d'après-midi en remontant la vallée — c'est la brise de vallée, née du réchauffement du jour. Elle tombe au coucher, puis *s'inverse* : l'air froid redescend les pentes et s'accumule en bas toute la nuit. C'est pour ça qu'on ne descend pas chercher un abri en fond de vallon.

Une soirée qui ne refroidit pas — de l'air humide arrive et les nuages retiennent la chaleur : souvent, le temps tourne avant le matin.

> *Le ciel prévient à midi. On regarde à dix-sept heures, et on trouve qu'il a changé vite.*

Le petit truc

Poing fermé à bout de bras : dix degrés de ciel, soit quarante minutes. Comptez les poings jusqu'à la crête.

Dormir au chaud

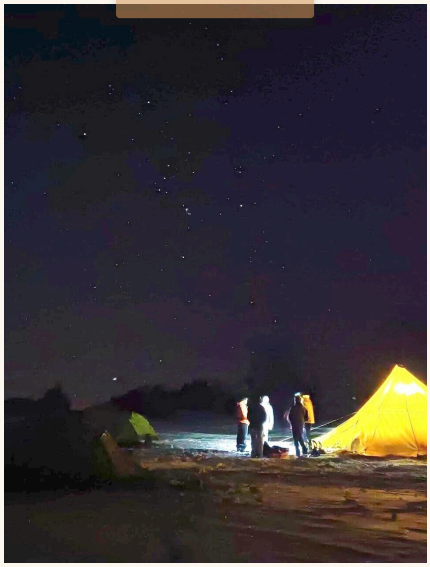
1. **Isolez le sol avant tout.** On perd plus de chaleur par le sol que par l'air. Un bon matelas compte plus qu'un gros duvet ; en hiver, on en superpose deux.
2. **Mangez avant de dormir.** Un repas gras et sucré, c'est du carburant pour la nuit. Le corps chauffe en digérant.
3. **Allez faire pipi.** Garder une vessie pleine, c'est chauffer de l'eau pour rien toute la nuit.
4. **Changez-vous.** Des vêtements secs, réservés à la nuit. On ne dort jamais dans les habits humides de la journée.
5. **Emportez une bouillotte.** Une gourde d'eau chaude bien fermée, glissée dans le duvet, près du ventre ou entre les cuisses.
6. **Gardez le nez dehors.** Respirer dans le duvet y dépose de l'humidité, et l'humidité, c'est du froid pour les nuits suivantes.
7. **Séchez vos chaussettes sur vous.** À −15 °C, une chaussette mouillée pendue dans la tente gèle et ne sèche pas : l'humidité n'a nulle part où aller. On l'essore à la main, on la pose à plat sur les cuisses ou enroulée autour de la taille, sous la couche chaude. Une nuit de corps sèche une paire. C'est désagréable dix minutes, et c'est la seule méthode qui marche.

Le bon réflexe

Froid la nuit ? Quelques abdominaux dans le duvet, un en-cas, et on se rendort. Le froid ne se subit pas, il se gère.

Le duvet n'est pas un chauffage

Un duvet ne produit rien : il garde ce que le corps donne. S'il fait froid dans un bon duvet, c'est qu'on est entré dedans déjà refroidi, le ventre vide, ou sur un matelas trop mince.



−15 °C, et ça tient

Trois couches, trois rôles

La respirante contre la peau évacue. La chaude retient l'air. La coupe-vent arrête le vent et la pluie. Une seule des trois en moins, et les deux autres ne servent plus à grand-chose.

> *À −15 °C, toute la nuit se joue dans les vingt minutes d'avant : le tapis, le repas chaud, les chaussettes sèches.*

Le petit truc

Les vêtements de demain passent la nuit au fond du duvet. Enfiler un pantalon tiède à six heures change l'humeur de tout le groupe.

Perdu, blessé, surpris par la nuit

S.T.O.P.

S — **Stoppez.** On ne marche plus. La plupart des situations graves commencent par quelqu'un qui continue.

T — **Temporisez.** Buvez, mangez, couvrez-vous. On pense mal quand on a froid et faim.

O — **Observez.** Où êtes-vous sûr d'avoir été ? Combien de temps de jour reste-t-il ? Qu'avez-vous dans le sac ?

P — **Planifiez.** Revenir sur ses pas, attendre, ou appeler. Une décision, pas trois.

La règle des trois

sans air	3 minutes
sans abri, par temps hostile	3 heures
sans eau	3 jours
sans nourriture	3 semaines

Dehors, l'urgence, c'est l'abri. Pas la faim.

Appeler à l'aide

112

Numéro d'urgence européen. Il passe par n'importe quel opérateur disponible, même quand le vôtre ne capte pas.

6 par minute

Signal de détresse en montagne : six coups de sifflet, de lampe ou de voix par minute, un toutes les dix secondes, puis une minute de pause, et on recommence. La réponse : trois signaux par minute.

L'hypothermie qui s'installe

D'abord les frissons et les mains maladroites. Puis la parole pâteuse, la démarche qui titube, l'humeur qui change. Quand les frissons s'arrêtent alors qu'il fait toujours froid, c'est grave : abri, isolation du sol, vêtements secs, boisson chaude et sucrée si la personne est consciente, et on appelle.

> *Une urgence en montagne, c'est presque toujours une petite erreur qu'on a continué de porter.*

Le petit truc

Avant de chercher une solution, asseyez-vous et buvez. Les trois quarts des mauvaises décisions se prennent debout, dans les dix minutes qui suivent le problème.

La trousse du bivouac

Ce qu'il y a dedans

- ✓ Pansements de toutes tailles et compresses stériles
- ✓ Bande de contention et bande élastique
- ✓ Double peau et pansements pour ampoules
- ✓ Désinfectant en dosettes
- ✓ Tire-tique et pince à écharde
- ✓ Couverture de survie
- ✓ Petits ciseaux, épingles à nourrice
- ✓ Sparadrap, qui répare aussi le matériel
- ✓ Vos médicaments personnels, en double
- ✓ Un sifflet et une frontale de secours

Où elle vit

En haut du sac, dans une poche à fermeture, toujours à la même place. Une trousse qu'on cherche pendant deux minutes est une trousse qui arrive trop tard.

Elle se vérifie avant chaque départ

Les dosettes sèchent, les pansements se décollent, la frontale de secours se vide. Cinq minutes la veille, et on sait ce qu'on porte.

L'ampoule, avant qu'elle arrive

Une ampoule se soigne quand elle n'existe pas encore. Au premier échauffement, on s'arrête, on enlève la chaussette, on protège. Cinq minutes maintenant évitent trois jours de douleur.

La tique, au retour

Chaque soir en saison, on s'inspecte : plis, derrière les genoux, cuir chevelu. On retire au tire-tique en tournant, sans rien mettre avant, et on surveille la zone pendant un mois. Une plaque rouge qui s'étend, c'est le médecin.

Ce qui n'y est pas

Pas d'antibiotique, pas de morphine, pas de matériel qu'on ne sait pas employer. Une trousse se compose avec ce qu'on maîtrise — le reste pèse sans servir.

> *Une trousse se vide et se range deux fois par an, en janvier et en juin : les compresses périment, l'élastoplaste sèche.*

Le petit truc

Collez la liste de ce qu'il y a dedans sur le couvercle. Le jour où quelqu'un d'autre devra l'ouvrir à votre place, il la lira.

Le porridge du matin, pour douze

Pour douze personnes

flocons d'avoine	960 g
lait en poudre	240 g
sucre roux	120 g
cerneaux de noix concassés	180 g
raisins secs	180 g
cannelle	2 c. à c.
sel fin	1 c. à c.
eau	6 litres

Tout se mélange à sec

À la maison, dans un seul sac congélation épais. Au camp, il n'y a plus qu'à verser.

1. **La veille, à la maison.** Mélangez tout sauf l'eau dans un sac congélation épais.
2. **Au camp.** Portez les six litres à ébullition dans la grande marmite, versez le mélange en pluie en remuant sans arrêt.
3. **Trois minutes.** À petit feu, en remuant, jusqu'à ce que ce soit crémeux.
4. **Le repos.** Couvrez, coupez le réchaud, laissez gonfler deux minutes. On économise le gaz.
5. **Au service.** Une cuillère à soupe de miel ou de beurre de cacahuète sur chaque bol, les jours de grand froid.

Ce qui change tout

Faites chauffer l'eau pendant que le camp se démonte, pas avant : un petit-déjeuner servi à des gens déjà debout et déjà habillés se mange chaud. Servi trop tôt, il refroidit dans les bols pendant qu'on plie.

Pour douze, pour huit, pour quatre

Les quantités sont données pour douze, parce que c'est le format qui se divise le mieux. Pour un groupe de huit, comptez les deux tiers de chaque ligne ; pour quatre, le tiers.

Trois variantes, même méthode

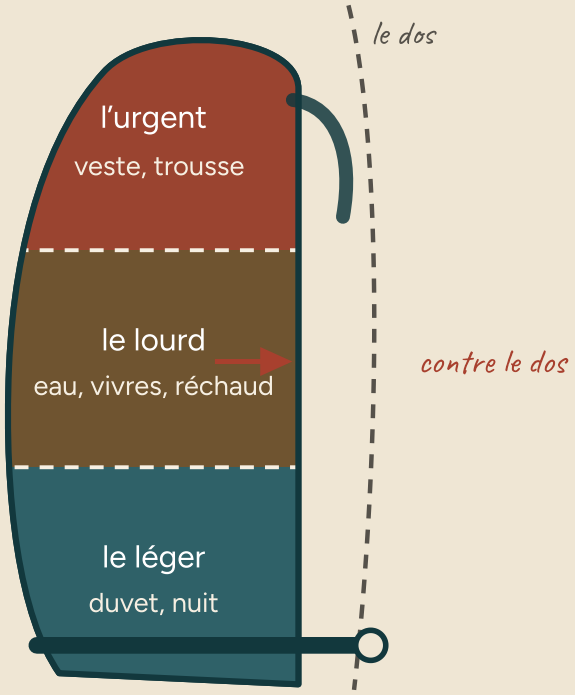
Sans gluten. Les flocons d'avoine certifiés sans gluten se cuisent pareil. Vérifiez l'étiquette : la contamination se fait au moulin, pas dans le champ.

Sans lait. Remplacez le lait en poudre par la même masse de purée d'amande, ajoutée hors du feu. Plus gras, plus nourrissant, et ça tient jusqu'à midi.

Par grand froid. Doublez le corps gras et servez plus liquide : on avale plus vite, on se brûle moins, et on repart avant d'avoir refroidi.

> *Douze portions, une marmite de huit litres, vingt minutes. Le reste du petit-déjeuner, c'est du café et du silence.*

Faire son sac



les hanches portent, les épaules guident

1. **Le lourd au centre, contre le dos.** À hauteur des omoplates : le poids tombe sur les hanches et ne vous tire plus en arrière.
2. **Le léger en bas.** Le duvet et les affaires de nuit, qu'on ne sort qu'au camp.
3. **L'urgent en haut.** Veste, couche chaude, pharmacie : tout ce qu'on doit attraper en dix secondes.
4. **Le petit à portée de main.** Carte, en-cas, crème solaire, frontale : dans les poches de ceinture et du rabat.
5. **Réglez dans l'ordre.** Ceinture sur les hanches d'abord, puis bretelles, puis rappels de charge. Les hanches portent l'essentiel, les épaules guident.

Un ordre de grandeur

Sur six jours en autonomie complète, sac de 50 à 60 litres : **8 à 9 kg** sans eau ni vivres, **4 kg** de nourriture, **2 à 4 litres** d'eau selon la journée. Soit **14 à 17 kg** au premier matin, et moins chaque jour. Au-delà, ce n'est plus le sac qu'il faut régler : c'est ce qu'on y a mis.

Le test des trois minutes

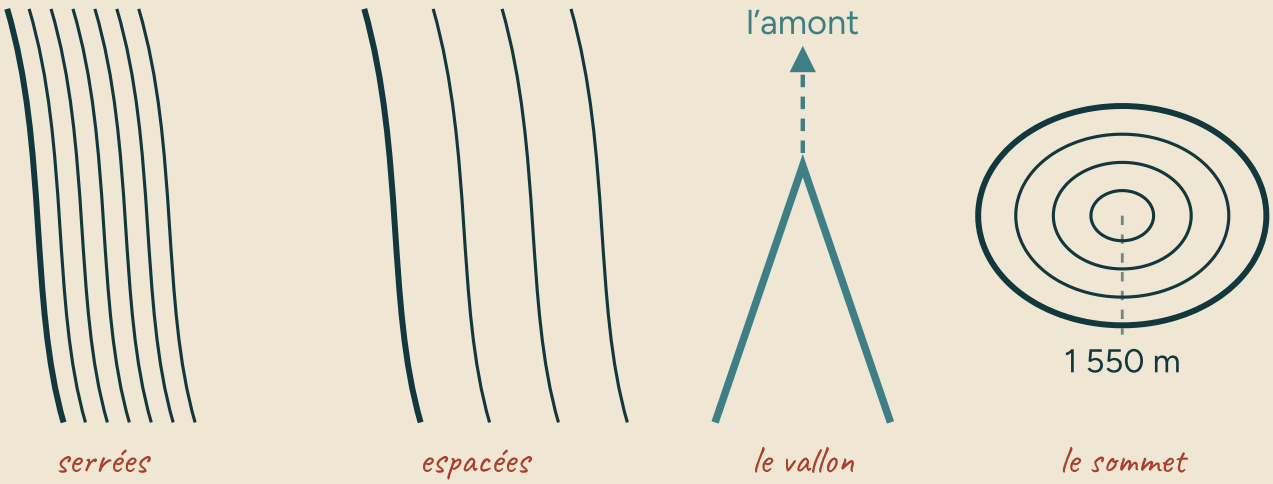
Sac bouclé, marchez trois minutes. Si une bretelle scie, si le sac balance au pas, si vous vous penchez en avant : on repose, on rouvre, on recharge. Trois minutes maintenant valent trois jours plus tard.

> *Chaque objet doit servir deux fois, sinon il reste à la maison.*

Le petit truc

Pliez toujours dans le même ordre. Au bout de trois jours, vous ne cherchez plus rien, et vous gagnez un quart d'heure chaque matin.

Lire une carte IGN



Courbes serrées, ça monte fort · espacées, ça monte doux · le V d'un vallon pointe vers l'amont · des cercles fermés, c'est un sommet.

L'échelle

Sur une carte IGN au 1 : 25 000, un centimètre sur la carte fait 250 mètres sur le terrain. Quatre centimètres, un kilomètre.

Les courbes de niveau

Chaque courbe relie les points de même altitude. Sur ces cartes, elles sont espacées de 10 mètres, et une sur cinq est plus épaisse et porte son altitude. Compter les courbes, c'est compter la montée.

Le nord de la carte

Le quadrillage de la carte vise le nord géographique, l'aiguille de la boussole le nord magnétique. L'écart est faible en France, mais il grandit vers le nord : en Laponie, on en tient compte dès qu'on marche au cap.

Estimer le temps

Comptez une heure pour 300 mètres de montée, et une heure pour 4 kilomètres à plat. Prenez le plus grand des deux, ajoutez la moitié du plus petit. Puis ajoutez les pauses, le poids du sac, et le groupe.

Orienter la carte

Avant de partir, on oriente toujours la carte dans le sens du terrain. Ce qui est devant soi doit être devant sur la carte. C'est le geste qui évite le plus d'erreurs.

> *Une carte se lit la veille, à plat sur la table. Dépliée dans le vent, elle ne dit plus grand-chose.*

Le petit truc

Dites les trois prochaines heures à voix haute : la direction, le point haut, ce qu'on aura à droite. Si personne ne peut le répéter, la carte n'a pas été lue.

Troisième partie

Ce qui vit ici

On traverse des pays habités. Savoir qui y vit change la façon d'y passer, et transforme une marche en lecture : la neige, les écorces, les places de chant racontent qui est passé là, et quand.

Trois écritures dans la neige — le lièvre, le renard, le loup — et les autres signes que l'hiver garde — 34

Qui vit ici — huit habitants du Vercors, et quand il faut les laisser tranquilles — 35

Ce que le massif donne — six plantes comestibles, et les sosies qui ressemblent assez pour tuer — 36

Les mots de là-bas — ce que la carte dit en same, en suédois, et chez nous — 37

> *Huit habitants, six plantes, trois écritures dans la neige, et les mots qui nomment le terrain en same, en suédois et chez nous.*

Ce qui vit ici

Trois écritures dans la neige

L'hiver, les animaux ne se montrent presque jamais. Mais ils écrivent, et la neige garde tout jusqu'au prochain vent.



Trois habitants de l'hiver, trois écritures — relevé au pas, sur neige portante. Les deux lignes se ressemblent : c'est l'écart qui tranche.

Ce qu'on lit d'abord

Le **lièvre variable** pose ses grandes pattes arrière *devant* les petites : le groupe de quatre empreintes pointe donc vers l'avant, ce qui surprend tout le monde la première fois. Quand les groupes s'allongent d'un coup, l'animal a été dérangé ; serrés, il va au pas.

Le **renard** marche presque sur une ligne, foulée courte et régulière, comme s'il suivait un fil. Le **loup** écrit la même ligne, mais plus large et plus espacée. L'empreinte de loup fait près du double de celle du renard — mais sur neige molle, les deux s'étalent : c'est alors l'écart entre les pas qui tranche, et il ne ment pas.

L'âge d'une trace

Des bords nets et de la neige poudreuse au fond : elle a quelques heures. Des bords arrondis, un fond vitrifié : elle a passé une nuit et un redoux. En montagne, une trace vieillit en une demi-journée.

Ce qu'on ne fait pas

On ne suit pas une trace fraîche jusqu'à son auteur. En hiver, un animal dérangé dépense une réserve qu'il ne refera pas avant le printemps. Lire, c'est suffisant.

Les autres écritures de l'hiver

Le trou du tétras

Un petit cratère dans la poudreuse, une entrée et une sortie à un mètre l'une de l'autre. C'est une chambre de nuit : on s'en éloigne sans chercher à voir.

Les coulées de cerf

Des sillons creusés dans la neige profonde, toujours au même endroit, qui relient les reposées aux zones de nourrissage. On ne les emprunte pas.

Les écorçages

Des bandes d'écorce arrachées vers le haut sur un jeune sapin, à hauteur d'épaule : c'est ce que mange un cerf quand il n'y a plus rien au sol.

Qui vit ici

Huit habitants du Vercors. Certains se montrent, d'autres ne se lisent que dans leurs traces — mais aucun ne nous attend.

Chamois

Sur les falaises et les pelouses d'altitude. On le voit souvent, perché, avant qu'il ne siffle et disparaisse.

Bouquetin

Réintroduit à la fin des années 1980, il habite les grandes falaises. Il se laisse approcher : on garde ses distances.

Marmotte

Sur les pelouses, l'été. Son sifflet d'alarme prévient toute la colonie, et souvent le randonneur.

Tétras-lyre

Oiseau des lisières d'altitude. L'hiver, il dort enfoui sous la neige : le déranger peut lui coûter la vie.

Gypaète barbu

L'un des plus grands rapaces d'Europe, réintroduit dans le Vercors en 2010. Il casse les os en les lâchant sur les rochers.

Loup

Revenu de lui-même au tournant des années 2000. On le voit rarement ; on lit ses traces, surtout l'hiver.

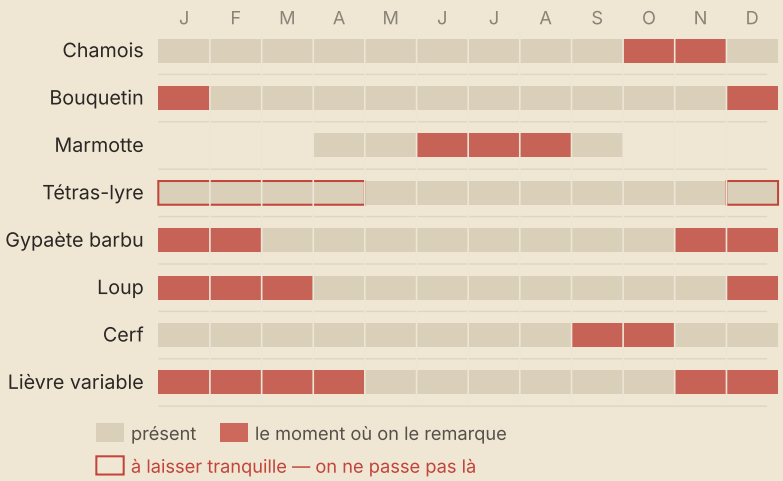
Cerf

Discret toute l'année, il se fait entendre en automne : c'est le brame.

Lièvre variable

Brun l'été, blanc l'hiver. Un habitant du froid, qu'on connaît surtout par ses traces.

Quand les voir, et quand les laisser



La bonne distance

Si l'animal lève la tête et vous regarde, vous êtes déjà trop près. On s'arrête, on recule, on observe aux jumelles. Une observation qui fait fuir est un dérangement.

Le tétras-lyre passe l'hiver enfoui sous la neige, puis parade au printemps sur les mêmes places : de décembre à la mi-avril, le faire décoller une seule fois peut lui coûter la saison. C'est pour ça qu'en février on suit des itinéraires connus plutôt que la plus belle combe — et qu'on ne va jamais voir une place de chant.

Huit espèces, et pas une qui nous attend. On traverse chez elles.

Ce que le massif donne

Ail des ours	mars à mai	Feuilles crues ou en pesto, forte odeur d'ail.
Ortie	printemps	Les jeunes pousses, avec des gants, en soupe.
Pissenlit	printemps	Les jeunes feuilles, en salade, avant la fleur.
Fleur de sureau noir	mai-juin	En sirop ou en beignets. Baies noires cuites seulement.
Fraise des bois	juin-juillet	En lisière et sur les talus ensoleillés.
Myrtille	juillet-août	Sous-bois et landes d'altitude.

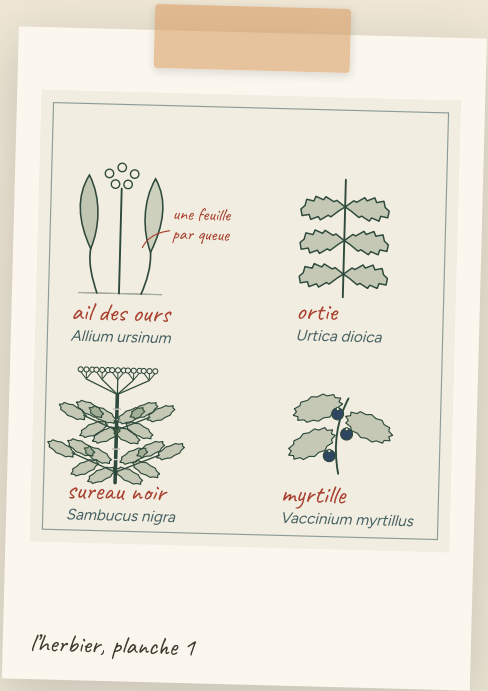
Les sosies à ne pas confondre

L'ail des ours pousse souvent à côté du muguet et de l'arum, et ressemble au printemps aux feuilles du colchique. Les trois sont toxiques, le colchique mortellement.

L'ail des ours a **une feuille par tige**, chacune sur sa propre queue. On froisse feuille par feuille : l'odeur reste sur les doigts et trompe à la deuxième. Le sureau noir a lui aussi un sosie toxique, l'hièble : une herbe dont les grappes de fruits sont dressées, quand celles du sureau pendent.

La règle unique

On ne mange que ce qu'on identifie à cent pour cent. On cueille peu, jamais toute la touffe. Et dans la réserve des Hauts-Plateaux, la cueillette est réglementée : on se renseigne avant.



l'herbier, planche 1

Je tiens un herbier des plantes comestibles de nos terrains, planche après planche. Celle-ci est la première : quatre plantes qu'on croise tous les jours dans le Vercors, et dont deux ont un sosie qu'il vaut mieux connaître avant d'en cueillir une seule.

> *Le doute se règle en ne cueillant pas.*

Le petit truc

Photographiez la plante entière avant de cueillir : la feuille, la tige et la base. Les trois quarts des confusions se jouent à la base, et c'est ce qu'on oublie de regarder.

Les mots de là-bas

Une carte étrangère devient lisible le jour où on en reconnaît six. Ce ne sont pas des mots de touriste : ce sont ceux qui décrivent le terrain, et ils reviennent partout.

Same de Lule — Laponie

vágge	la vallée
jåhkå	la rivière
jávrre	le lac
tjåhkkå	le sommet
luokta	la baie
várre	la montagne

Sur une carte suédoise, ils sont partout. Au bout de trois jours, on les lit sans y penser, et le pays cesse d'être muet.

Suédois des montagnes

stuga	le refuge
stugvärd	le gardien du refuge
fjäll	la montagne ronde et nue du Nord
kåta	la hutte sami
bastu	le sauna
led	le sentier balisé

Les mots du quotidien d'un séjour nordique : ceux qu'on voit sur les panneaux et qu'on entend dans les refuges.

Vercors

combe	le vallon suspendu, souvent sec
pas	la brèche par laquelle on franchit la falaise
scialet	le gouffre où l'eau disparaît
serre	la crête étroite et allongée
jas	l'abri de berger, parfois une simple dalle
souille	la boue où le cerf se roule pendant le brame

Les nôtres, qu'on utilise tous les jours sans les expliquer, et qui racontent un calcaire : des creux, des brèches et de l'eau qui disparaît.

Pourquoi ça compte

Un nom de lieu est une description, pas une étiquette. « gasska » dit le milieu : un nom en jåhkå-gasska annonce le pays entre deux rivières, et « le pas de la Selle » dit la forme de la brèche. Quand on comprend les noms, on devine le terrain avant de le voir — et on se trompe beaucoup moins sur une carte.

Quatrième partie

Ce que je ne promets pas

C'est ici que le fil de ce carnet se dit en clair. Trois pages sur les limites : celles que je m'impose avant de partir, celles que le terrain impose sur place, et celles que j'ai découvertes en me trompant cette année.

Les phrases que je n'écris jamais — ce qu'on ne promet pas quand on vit de la montagne, et pourquoi — 39

On est des invités — les sept principes Sans Trace, et la géométrie d'un camp qui ne laisse rien — 40

Là où je me suis trompé — deux erreurs de cette saison, ce qu'elles ont coûté, et la règle que j'en ai tirée — 41

« Je ne promets pas d'animal. Quand j'emmène un groupe dormir en pleine période de rut, dans un secteur à cerfs, au bon moment, j'ai fait ma part. Le reste appartient aux animaux. »

> *Je ne promets pas le brame, je ne promets pas le beau temps, et je n'annonce jamais un sommet avant d'avoir vu le ciel du matin.*

Les phrases que je n’écris jamais.

Il y a des formules qui font vendre et qui mentent. Je préfère perdre quelqu’un à la lecture que le décevoir au troisième jour.

Je ne promets pas l’animal. Le brame, le chamois, le gypaète : on se place bien, au bon moment, et on attend. Huit espèces vivent sur le plateau de chez moi, et pas une ne nous attend.

Je ne promets pas le ciel. On ne promet pas ce qu’il montre, on promet d’être dehors au bon endroit quand il se décide.

Je ne promets pas le sommet, ni l’itinéraire en entier. Le repli est préparé chaque jour, et on en parle chaque soir. En rentrant, je regarde les décisions qu’on a prises. La liste de ce qu’on a fait, je l’oublie vite.

Je ne promets pas l’exploit. On ne part pas pour rapporter un chiffre. On part pour vivre un endroit, à un rythme qui laisse le temps de le voir.

Je ne promets pas d’être infaillible. Je promets de décider devant vous, d’expliquer pourquoi, et de changer d’avis à voix haute si le terrain me contredit.

Ce que je promets, en revanche

La sécurité, l’immersion, l’émotion — dans cet ordre, toujours. Et une manière de passer : arriver tôt, s’installer sans se presser, laisser du temps au lieu de le remplir.

Pourquoi c’est écrit noir sur blanc

Parce qu’une promesse implicite se retourne toujours contre celui qui l’a laissée s’installer. Si personne n’a rien promis, personne n’est déçu — et tout ce qui arrive est un cadeau.

Le jour où ça se joue

Pas au départ : le troisième soir, quand la météo tourne et qu’il faut annoncer qu’on ne fera pas ce qui était prévu. Tout ce qu’on n’a pas promis avant, on n’a pas à le reprendre à ce moment-là.

> *On ne promet pas ce que le ciel montre. On promet qu’on sortira le regarder.*

Ce que je ne promets pas

On est des invités, et ça se marche.

Tous les terrains de ce carnet appartiennent à quelqu'un : une réserve, des familles samies, des bergers, des bêtes. On n'y entre pas comme dans un décor.

Sur les Hauts-Plateaux, les zones de quiétude se contournent, même quand personne ne regarde et même quand c'est plus long. Dans le Sarek, on ne campe pas au milieu d'un troupeau et on ne coupe pas une vallée que des familles utilisent. En septembre, on n'entre pas dans une place de brame.

Ce ne sont pas des règles administratives, et je ne les applique pas parce qu'elles sont écrites. Je les applique parce qu'un terrain où l'on s'est mal conduit se ferme, et parce que le silence qu'on vient chercher est fabriqué par ceux qui sont passés avant nous.

Le camp se monte sur du durable, il se démonte sans trace, et l'eau se respecte à soixante-dix mètres. Le lendemain, on ne doit pas pouvoir dire où l'on a dormi. C'est la seule performance qui m'intéresse.

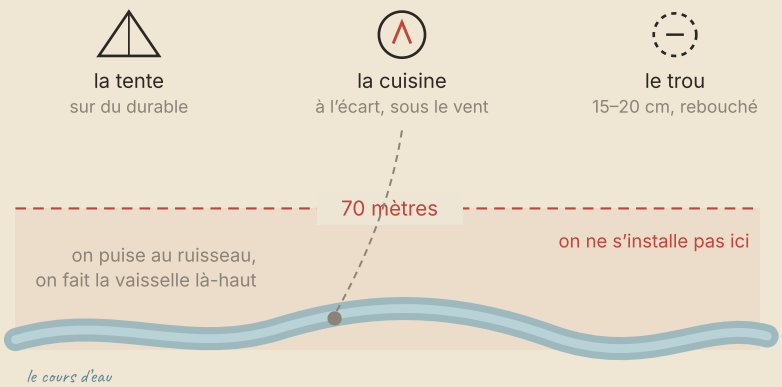
Je porte ces sept principes depuis 2018, comme ambassadeur Sans Trace Canada. Ils tiennent sur une page et demandent une vie entière à bien faire.

Sans Trace

1	Planifier et se préparer
2	Utiliser les surfaces durables
3	Gérer adéquatement les déchets
4	Laisser intact ce que l'on trouve
5	Minimiser l'impact des feux
6	Respecter la vie sauvage
7	Respecter les autres usagers

Les sept principes, dans l'ordre où on les rencontre sur le terrain.

Où l'on met quoi, quand on arrive



Soixante-dix mètres, c'est quoi

Quatre-vingt-dix pas d'adulte. En deçà, ce qu'on verse dans le sol rejoint le cours d'eau sans être filtré — y compris le savon dit biodégradable, qui ne se dégrade que dans la terre. Sur neige, la règle tient : le ruisseau est là, sous le manteau.

> *Un bon bivouac, c'est celui qu'on ne retrouve pas le lendemain.*

Là où je me suis trompé

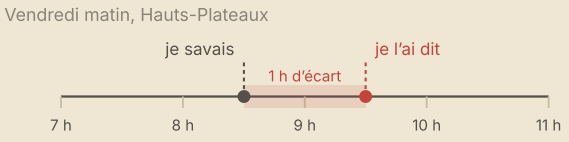
On ne raconte jamais ces moments-là : ils ne font pas de belles photos et ils n'arrangent personne. Ce sont pourtant les seuls qui disent quelque chose du métier. Ici, le terrain n'y est pour rien : les deux fois, c'est moi.

L'heure que j'ai gardée pour moi

Vercors, mai

Cinq centimètres de neige lourde tombés dans la nuit, un groupe qui dormait dehors pour la première fois, et le Grand Veymont au programme. À huit heures et demie, en sortant de la tente, je savais que la journée n'aurait pas lieu. Je l'ai annoncé à neuf heures et demie.

L'erreur. Mon erreur n'est pas d'avoir renoncé au sommet : c'est cette heure-là. Je l'ai passée à chercher une version plus présentable de la mauvaise nouvelle. Pendant ce temps, dix personnes pliaient leurs affaires pour une journée qui n'existait déjà plus — et deux d'entre elles sont parties du mauvais pied.



La règle, depuis

Un changement de programme s'annonce dans la demi-heure où je l'ai compris, même sans solution de rechange à proposer. Le groupe cherche avec moi : c'est souvent lui qui trouve la bonne journée de remplacement.

Un gué pensé sur la carte, pas sur l'heure

Sarek, août

La rivière du septième jour était prévue pour le milieu de l'après-midi, parce que c'est là que l'étape tombait. Une rivière de fonte est au plus bas à l'aube et au plus haut en fin de journée : je l'avais placée à la pire heure du jour.

L'erreur. L'heure et demie de remontée de rive, je l'ai mise sur le compte de la malchance. C'était une erreur de préparation. Dans le Nord, un gué ne se planifie pas en kilomètres mais en heures : il se passe dans les deux premières heures de marche, et l'étape se construit autour de l'eau — pas l'inverse.



La règle, depuis

Un gué se place dans les deux premières heures de marche, et l'étape se construit autour de lui. Si ça tombe mal, on campe avant la rivière et on la passe au réveil : une rivière du matin n'est pas celle du soir.

Ce que les deux ont en commun

Je savais avant de dire, et j'avais écrit l'étape avant de regarder l'heure. Décider tôt coûte une déception ; décider tard coûte une matinée, et de la confiance.

Pourquoi c'est écrit ici

Un carnet qui ne raconte que les journées réussies n'apprend rien à personne, et surtout pas à moi. Celui-ci se relit en janvier, avant d'écrire la saison suivante.

À vous

Vos notes de terrain

La nuit dehors que vous voulez faire cette année, écrivez-la ici avant de la vivre : où, quand, et ce qui vous retient encore.

Les cinq fois où j'ai dit non

En relisant l'année pour écrire ces pages, j'ai trouvé la même chose cinq fois : la journée dont on se souvient est celle qu'on a laissée tomber à temps.

Février
Hauts-Plateaux du Vercors

Ne pas camper dans la combe abritée

ce que ça a permis

Quatre degrés de plus toute la nuit, et dix personnes qui ont dormi.

ce que ça a coûté

Vingt minutes de montée avec les pulkas, quand tout le monde voulait s'arrêter.

Mai
versant Corrençon

Ne pas monter au Grand Veymont

ce que ça a permis

L'après-midi la plus utile du séjour.

ce que ça a coûté

Une heure d'hésitation avant de l'annoncer : la seule chose de l'année que je ferais autrement.

Août
parc national du Sarek

Ne pas passer la rivière là où elle se présentait

ce que ça a permis

Trois passages de vingt secondes, au lieu d'un seul à mi-cuisse.

ce que ça a coûté

Une heure et demie de remontée de rive, et un camp deux kilomètres plus haut que prévu.

Septembre
plateau d'Ambel

Ne pas prendre la combe qui rapprochait de deux cents mètres

ce que ça a permis

Un terrain qui sera encore là l'an prochain, avec les mêmes animaux dessus.

ce que ça a coûté

Une soirée plus pauvre que celle qu'on aurait pu avoir.

Octobre
de Corrençon à Die

Ne pas compter sur la source marquée sur la carte

ce que ça a permis

De l'eau sur l'étape. La source était à sec : c'est bien pour ça qu'on les porte.

ce que ça a coûté

Quatre kilos de plus par personne, pour une information invérifiable.

---

ce que les cinq ont en commun

Aucune des cinq ne se voit sur une photo, et aucune ne fait une histoire à raconter au retour. C'est pour ça qu'on ne les raconte jamais.

pourquoi c'est le fil de ce carnet

On apprend à monter une tente en une soirée. On met des années à savoir renoncer tôt, et à le dire tout haut.

Pour finir

Ce que la montre a compté

Voilà l'année 2026 telle qu'un capteur l'a vue : quatre nombres, relevés au poignet, entraînement compris. Ils sont justes, et incomplets. Ils ne racontent rien.

370
heures
en mouvement

1 269
kilomètres
sous les pieds

48 206
mètres
de dénivelé positif

44
nuits
dehors

Ce que ça fait, autrement dit

3,4 km/h	la moyenne de l'année, montées comprises — c'est lent, et c'est le bon rythme
5,4 Everest	48 206 m, soit un peu moins de cinq fois et demie la hauteur de l'Everest depuis le niveau de la mer
1 nuit sur 8	quarante-quatre nuits sur trois cent soixante-cinq, sous toile, sous tipi ou sous le ciel

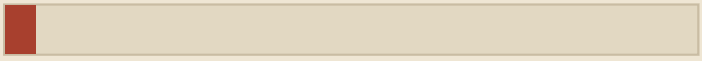
Relevé de ma montre sur l'année, toutes sorties confondues. Les journées non enregistrées manquent : le total réel est au-dessus.

Ce que la montre ne compte pas

Le nombre de fois où l'on s'est arrêtés pour écouter. Les minutes passées à regarder quelqu'un planter son premier piquet. Les trois cerfs du 26 septembre. Les vingt secondes d'eau du septième jour. Rien de tout cela n'a d'unité, et c'est pourtant la seule chose qu'on rapporte.

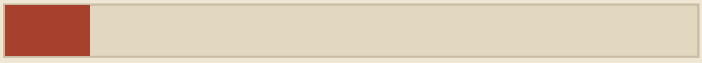
L'année, à l'échelle

370 heures sur 8 760 — 4 % de l'année



Le temps passé en mouvement, rapporté à une année entière. Tout le reste, c'est de la préparation, de l'attente et du bureau.

44 nuits sur 365 — 12 % de l'année



Les nuits dehors. C'est peu. C'est pourtant tout ce dont je me souviens quand on me demande comment s'est passée l'année.

Quatre pour cent de l'année en mouvement.

Ce qui reste.

Ce qui reste d'une année dehors, ce n'est presque jamais ce qu'on croyait rapporter. Ni les sommets, ni les kilomètres, ni même les bêtes qu'on a vues. Et ce n'est jamais non plus ce qu'on a renoncé à faire — ça, ça ne reste pas : ça permet.

C'est une odeur de toile mouillée au petit matin. Le bruit d'un réchaud dans le noir, avant que personne ne parle. Le poids d'une paire de chaussures qu'on remet mouillées et qui sécheront en marchant. Quelqu'un qui, au cinquième jour, s'arrête de lui-même pour écouter, sans que j'aie eu à le dire.

Et une rivière que je n'ai pas passée là où elle se présentait.

Si vous ne gardez qu'une chose de ces pages : **partez dormir dehors une nuit cette année**. Près de chez vous, c'est très bien. Prenez de quoi avoir chaud, dites à quelqu'un où vous allez, et ne laissez rien. Et le soir où vous ne le sentez pas, ne le faites pas — c'est tout ce que ce carnet raconte.

À bientôt dehors.

accespleinair.fr · clement@accespleinair.fr

Clément Guinet · Accompagnateur en montagne diplômé d'État · carte professionnelle 03823ED0540 · Lans-en-Vercors

Latitudes N°2 racontera 2027,
avec son fil à lui.
Une fois par an, pas plus.