

TRIP

PAR JONATHAN GAILLARD.

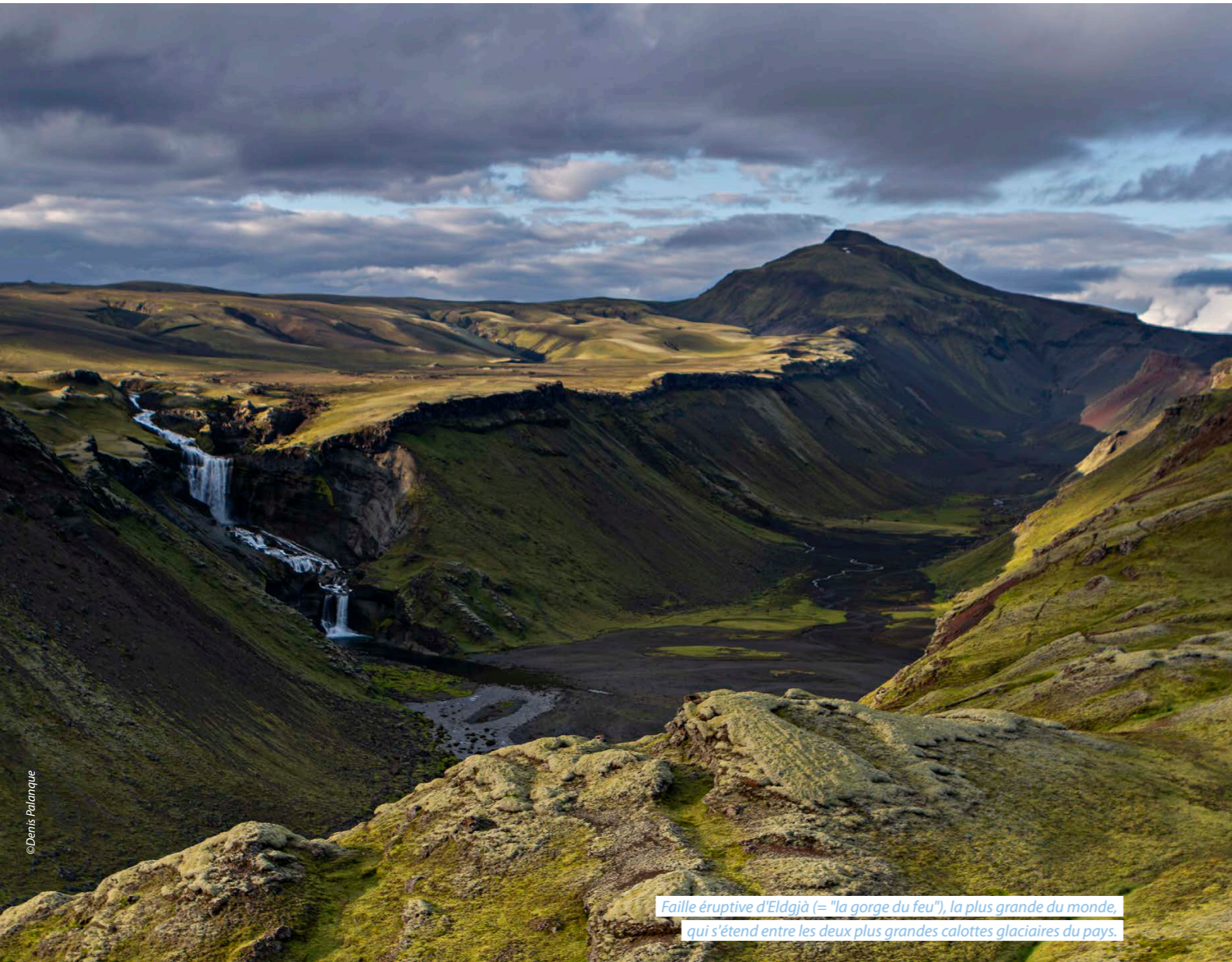


Fjallabak - Islande

L'ISLANDE

TERRE ESSENTIELLE

L'ISLANDE, SES AMBIANCES UNIQUES, SES STEPPES, SES FJORDS, SES RIVIÈRES, SES GLACIERS ET SES VOLCANS... LA TERRE PROMISE POUR LES AMATEURS DE TREKS EN QUÊTE D'AVENTURE ! NOUS AVONS RENCONTRÉ SOLENN PATRIGEON, ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE INSTALLÉE DANS LE MASSIF DES ARAVIS, QUI ENCADRE DES SÉJOURS TREKS SUR LA "TERRE DE FEU ET DE GLACE". ELLE NOUS RACONTE CE QU'ELLE Y A TROUVÉ ET CE RETOUR À L'ESSENTIEL QU'ELLE CULTIVE COMME UNE DENRÉE PRÉCIEUSE.



Faïlle éruptive d'Eldgjá (= "la gorge du feu"), la plus grande du monde, qui s'étend entre les deux plus grandes calottes glaciaires du pays.

Entre Solenn et l'Islande, c'est une histoire relativement récente. C'est juste avant le Covid qu'elle fait connaissance avec cette terre de feu et de glace par l'entremise de Jean, Accompagnateur en montagne comme elle et en quête d'une personne pour lui succéder. Entre les deux AMM, le courant passe directement. Après des années d'échanges et de discussions passionnées, Jean lui offre une opportunité. « Il m'a dit : "Tu es un peu ma fille spirituelle. J'ai passé 30 ans à construire

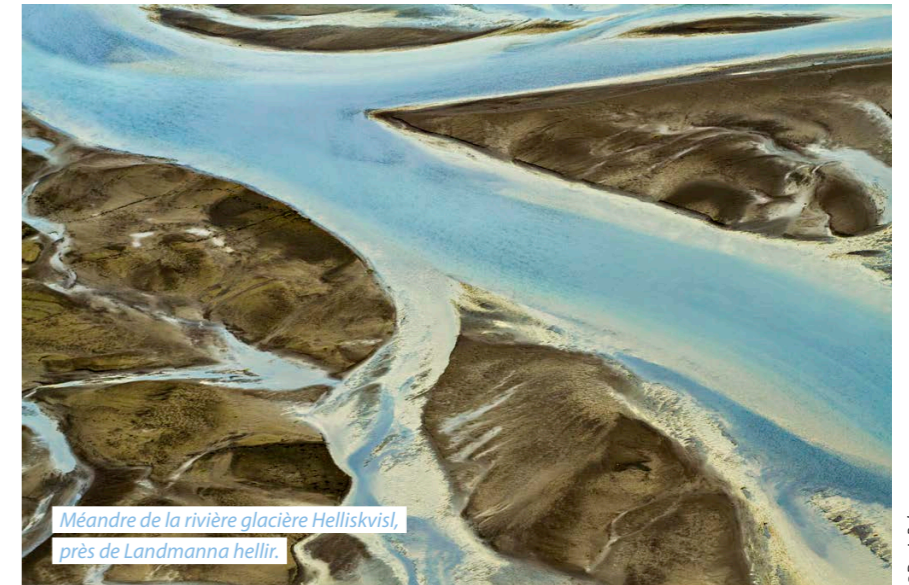
quelque chose avec des gens en Islande et ailleurs et je serais content de passer le flambeau à quelqu'un comme toi qui me ressemble". » Ainsi débute l'histoire entre Solenn et l'Islande, par leur approche commune de la randonnée. Solenn va ainsi créer "Rando Essentiel" pour partager ses propositions de treks pas tout à fait comme les autres. Parmi ces randonnées itinérantes, l'Islande tient une place à part évidemment. Comme la première pierre d'une offre qui fait la part belle à l'aventure, au partage et au retour à l'essentiel. « Arriver à dormir un peu, man-

ger correctement, avoir assez d'énergie pour avancer. L'essentiel est là, explique l'accompagnatrice. Ça pousse à aller vers l'autre. » De ses treks, il en ressort toujours quelque chose de fortement humain. « Aujourd'hui dans le "marécage" des codes sociaux, des codes de la performance, des montres connectées, on en oublie l'essentiel. » Une invitation à se perdre en toute sécurité pour mieux se recentrer sur ce qui compte. « Il y a un début, une fin. Entre les deux, il se passe plein de choses humainement, sportivement, à l'intérieur de soi. On en ressort souvent "épuré", avec de nouveaux caps et les idées claires. Et c'est ça que j'ai envie de faire vivre aux gens. »

Terre de navigateurs

Solenn déplie une carte de l'Islande. Les noms écorchent les yeux et font bégayer la lecture. « Dans ces noms à rallonge, explique-t-elle, il y a plusieurs choses. On comprend qu'il y a un lac, une cascade, une montagne, une île... Tout est indiqué dans le nom. » L'Islande est une terre de navigateurs ! « Les premières fois on ne fait pas les malins avec une carte au 1/100 000^e, toute blanche et bleue, avec pas beaucoup de détails... Il faut apprendre à naviguer en Islande. » En effet, les cartes sont peu précises et les repères sont peu saillants contrairement aux Alpes. En Islande, la végétation est toute nouvelle, la terre est en perpétuelle formation, comme aux premiers âges de la Terre comme on la connaît. « Finalement, en six ou huit jours de trek, on visite un timbre-poste sur la carte mais on y trouve une diversité très riche dans les paysages. La seule chose que l'on est certain de croiser tous les jours, ce sont des moutons. Sinon, on ne croise personne. Il y a très peu de faune, à part des renards polaires et des lagopèdes, c'est aussi un haut lieu de passage pour de nombreux oiseaux migrants.

La diversité des paysages, les lumières changeantes et la météo branchée sur courant alternatif participent à créer une richesse de situations unique en son genre. « Parfois, on va marcher dans un petit vallon hyper verdoyant avec de l'eau qui coule au fond, des couleurs incroyables, des mousses superbes



Méandre de la rivière glaciaire Helliskvisl, près de Landmanna hellir.



Point cartographie avec un ado qui veut s'initier dans le désert noir du Mælifellsandur. Tout est dans le nom ! "Sandur" = le désert ; "maela" = mesurer ; "fell" = le repère. Cela correspond à l'idée qu'on se trouve dans le désert où se trouve un mont qui sert de repère visuel.



Champs de linaigrette dans la zone humide au pied du glacier du Trofa.

©Soleinn Patridgeon



Moment d'intensité familial
sur les hauteurs du désert noir
du Mælifellsandur.

©Collection personnelle Soleinn Patridgeon

presque fluorescentes, puis un quart d'heure plus tard on sera dans un désert noir de 10 km où on ne saura pas du tout estimer les distances et avec un vent à décorner les... moutons, pour ensuite arriver au pied d'un glacier ou au bord d'un lac d'une couleur turquoise. » Et non, sachez qu'il ne pleut pas en permanence en Islande. Un peu comme on a coutume de le dire pour la Bretagne, on peut expérimenter plusieurs saisons la même journée.

Comment, en étant installée en Haute-Savoie dans le beau massif des Aravis, pas loin du mont Blanc, Soleinn s'est elle retrouvée à encadrer des treks en Islande ? « *Enfinement, chez nous, on a beaucoup de confort : tous les chemins sont balisés, il y a des ponts pour traverser les rivières... En Islande, sur le circuit où j'accompagne, on est dans un monde où rien n'est normalisé : il n'y a pas de sentier, pas - ou peu - d'indications, pas de ponts, des cartes peu précises... On est obligé de lâcher prise, c'est quelque chose de très chouette à expérimenter.* » On comprend bien que pour quelqu'un qui aime l'aventure et la navigation, l'Islande est un terrain idéal. « *J'ai aimé et j'aime toujours encadrer des sorties autour du mont Blanc, c'est fabuleux*

et très beau mais c'est une "autoroute". Là, en Islande, mon métier consiste vraiment à guider. Impliquer les gens qui ont envie de naviguer, c'est super. Entre deux points sur la carte, on a le droit de se tromper. De toute façon, on n'est pas à cent mètres près ! Pour moi, c'est un vrai terrain de jeu. Il y a tellement de possibilités qu'on peut aller sur un même circuit sans jamais passer au même endroit. »

L'Islande est un pays très particulier où les bassins de population se concentrent en périphérie, le centre du pays étant soumis à la forte activité géothermique entre volcans, glaciers et rivières. C'est là que Soleinn aime naviguer. Un soutien logistique est indispensable sur un trek d'une semaine car en Islande, les refuges sont gardés mais ne proposent pas de restauration comme dans les Alpes, il faut tout faire soi-même. D'où la nécessité de pouvoir compter sur une personne qui chaque jour, va acheminer le nécessaire pour le groupe. Et permettre accessoirement de n'emporter que les affaires pour la journée dans son sac à dos. « *On a besoin d'une sécurité, de quelqu'un qui sait parler la langue et qui connaît bien le pays. Ça ne s'improvise pas* », indique Soleinn.



Dans la réserve de Fjallabak au sud de l'Islande.

Traversée de qué au pied du Laufafell
(de "Lauf" qui signifie feuille et "fell" un mont solitaire).



© Collection personnelle Solenn Patrigeon

L'ISLANDE, UN PAYS MARQUANT

Solenn nous explique ce qui l'a marquée en Islande en comparaison avec les Alpes où elle vit et avec l'Amérique du Sud qu'elle a expérimenté à plusieurs reprises :

« Ce qui est marquant dans ce pays, c'est peut-être le rapport au temps et au vide. Quand on y va (l'été), les journées sont très longues, il ne fait quasiment pas nuit. Le temps est changeant dans une même journée, ça créé un rapport à la météo très différent aussi. Et puis on n'a pas cette dualité montée / descente, c'est très vallonné mais il n'y a pas de très hauts sommets, ce sont plutôt des micros reliefs. On ne fait pas le schéma classique "Je monte, je mange un bout et je redescends". Pourtant, on avale du dénivelé dans une journée ! Les traversées de rivières sont aussi très

marquantes car nombreuses. Là où j'emmène les gens, on ne fait que du hors-sentier donc on est souvent amené à traverser des rivières. On les longe un moment car ce sont des repères carto très importants. L'idée c'est de savoir quand on va les traverser. Il y a toujours un peu d'adrénaline car on ne voit pas le fond, il y a du courant, il y a des pierres qui bougent... Les bâtons sont indispensables. Parfois on a de l'eau jusqu'aux hanches.

Le silence est frappant aussi. Déjà parce que les avions ne passent pas beaucoup au-dessus de l'Islande. Il n'y a pas de bruits de voiture, pas de bruits humains, pas de bruits d'animaux (à part les lagopèdes). On pense savoir ce que c'est que le silence, mais là-bas on le découvre vraiment. »

"RANDO ESSENTIEL"

Le séjour en Islande encadré par Solenn Patrigeon (un seul programmé par an) peut accueillir 7 à 13 personnes, à partir de 13 ans. Il est organisé par une petite agence de voyage familiale islandaise, de début juillet à mi-septembre selon les années. L'accompagnatrice encadre d'autres treks originaux concoctés avec soin.

Citons par exemple une semaine mêlant trek et navigation en Norvège, sept jours de rando itinérante dans le Parc national du Grand Paradis en Italie... N'hésitez pas à la contacter ou à vous rendre sur son site car la carte des menus change très régulièrement !

www.randoessentiel.com / Insta : [rando_essentiel](https://www.instagram.com/rando_essentiel)



La rando qui va à l'essentiel

En Islande, autour du mont Blanc ou ailleurs en montagne, la randonnée itinérante permet de faire tomber les barrières entre les participants. « Pour moi on parcourt un chemin sur lequel il va se passer des choses et d'où on va revenir différent. Il y a une alchimie de groupe qu'il n'y aura que sur ce chemin. D'un groupe à l'autre, ce ne sera pas la même chose. C'est super à vivre. En fait ce n'est pas nous qui faisons le chemin, c'est le chemin qui fait le groupe et qui fait de ce moment un moment qui nous appartient. Par contre, les gens n'en ont bien souvent pas conscience au début, ils le comprennent à la fin. » Ne parlez pas de "rando psychanalyse" pour autant, la démarche de Solenn se veut plus simple et naturelle. « En tant que guide ou accompagnateur, on est obligé d'être hyper observateur pour capter des signaux de peur, de fatigue. Si tu ne le remarques pas, tu mets le groupe en danger. Dès lors qu'on observe les gens, on les cerne aussi, en toute bienveillance. Je ne veux pas rentrer dans la psycho, pour moi ça doit rester léger. J'adore flirter avec l'idée du lâcher-prise, sans dire comment ça va se passer, sans faire de plan. Je n'ai pas de méthode, je suis coach en rien, je ne suis pas du tout dans la psycho. Marcher en montagne et en groupe, c'est juste humanisant en fait. » Se perdre pour mieux retrouver l'essentiel ? Avec Solenn, c'est un peu l'idée, le temps d'un trek. Et l'Islande semble être un terrain idéal pour ça ! ■

Solenn Patrigeon, tout sourire dans les hautes terres islandaises.