



Cap Expé
2016

**Un rêve mis en musique,
un élan qu'on suit jusqu'au bout**

Carnet d'Expés 2016



Cela fait plus de trente ans que j'accompagne de nombreux passionnés et passionnées de tous bords et de tous âges dans de grands espaces horizontaux et verticaux. A chaque fois, fasciné, j'observe le spectacle de la transformation individuelle que cette immersion nomade déclenche.

La qualité et l'intensité d'une expé ne seraient-elles pas justement définies par cette force de transformation ?

Aujourd'hui, dans notre monde surprotégé et gavé de sucreries médiatiques, il n'est pas facile d'oser rêver ni de s'inventer pareils chemins d'aventures. Il est encore plus difficile de les mettre en musique et de les suivre jusqu'au bout. C'est là que Cap Expé, en tant que communauté d'acteurs, joue ce rôle essentiel de catalyseur. En ajoutant à ce qui se vit pleinement une étape obligée de transmission, Cap Expé nous force à sortir d'une posture stérile de consommation de voyages et d'exploits pour entrer dans celle, féconde, du vécu partagé.

En racontant nos Expés, elles se poursuivent et mûrissent au travers des rêves et rencontres qu'elles suscitent. Et c'est bien ce partage, qui donne son sens au vécu et au chemin de transformation qui en découle.

Bienvenue chez Cap Expé, la communauté des aventurières et aventuriers qui ont compris que c'est ensemble qu'il devient facile et passionnant de tisser une nouvelle relation au monde, à l'autre et à soi-même. Ce dont nous avons tant besoin aujourd'hui !

Et toi, quel est ton rêve ?

Vis le à fond ! Et surtout, partage le !

Dom



Dans mes précédents voyages, j'ai souvent suivi la mode actuelle : backpacking, où l'on va d'un point d'intérêt à l'autre en suivant les conseils (avisés ?) d'un guide papier. Ici, je voulais faire quelque chose de différent : allier sport et découverte, en évitant les coins les plus touristiques pour plusieurs raisons : fuir la foule, minimiser les coûts et vivre quelque chose d'authentique. (Bruno)



Marcher, quel bonheur !

La marche en pleine nature libère l'esprit ! On est libéré des tracasseries quotidiennes ! C'est de l'émerveillement, du temps pour penser à d'autres choses que l'on classe toujours à plus tard dans la vie « normale ».

C'est également du temps pour la spiritualité, que l'on retrouve partout dans cette Nature époustouflante. (Bruno)



Tout le long du chemin, c'est l'occasion de discuter, de chanter, de rigoler...
mais aussi de découvrir une région que nous avons souvent cotoyée
mais sur laquelle nous ne nous sommes jamais vraiment attardés.

Il ne faut pas toujours aller bien loin pour découvrir
de nouvelles contrées. (Arthur)





Les “Bothies” comptent parmi les secrets les moins bien gardés du Royaume-Uni. Partout où vous allez, vous trouverez des abris ouverts où passer la nuit gratuitement, le plus souvent dans des endroits majestueux et plein de mystères. En tous les cas, ceux que nous avons essayés en Ecosse avec Arthur étaient à la hauteur de leur réputation. (Dom)





Le Sarek (et la Laponie) c'est la sérénité et le calme. Car dans ce désert de glace, le temps se fige, offrant ce repos de l'esprit si rare dans un monde trop mouvementé... Rien ne bouge, le silence est d'or, bref on y est bien.

Cependant, partir dans le froid c'est aussi revenir un peu plus humble. Les conditions sont parfois dures, et on se rend vite compte qu'entre l'homme et ce climat « polaire » il existe une lutte perpétuelle. Manger, boire, dormir et se réchauffer prennent d'autres dimensions, deviennent des objectifs omniprésents.

Mais si le froid impose sa loi, les paysages valent sans aucun doute ces efforts. Un ciel bleu azur, de grandes étendues ou même un blanc total où l'on ne voit rien, sont des paysages qui m'ont tous profondément comblés... (Arnaud)

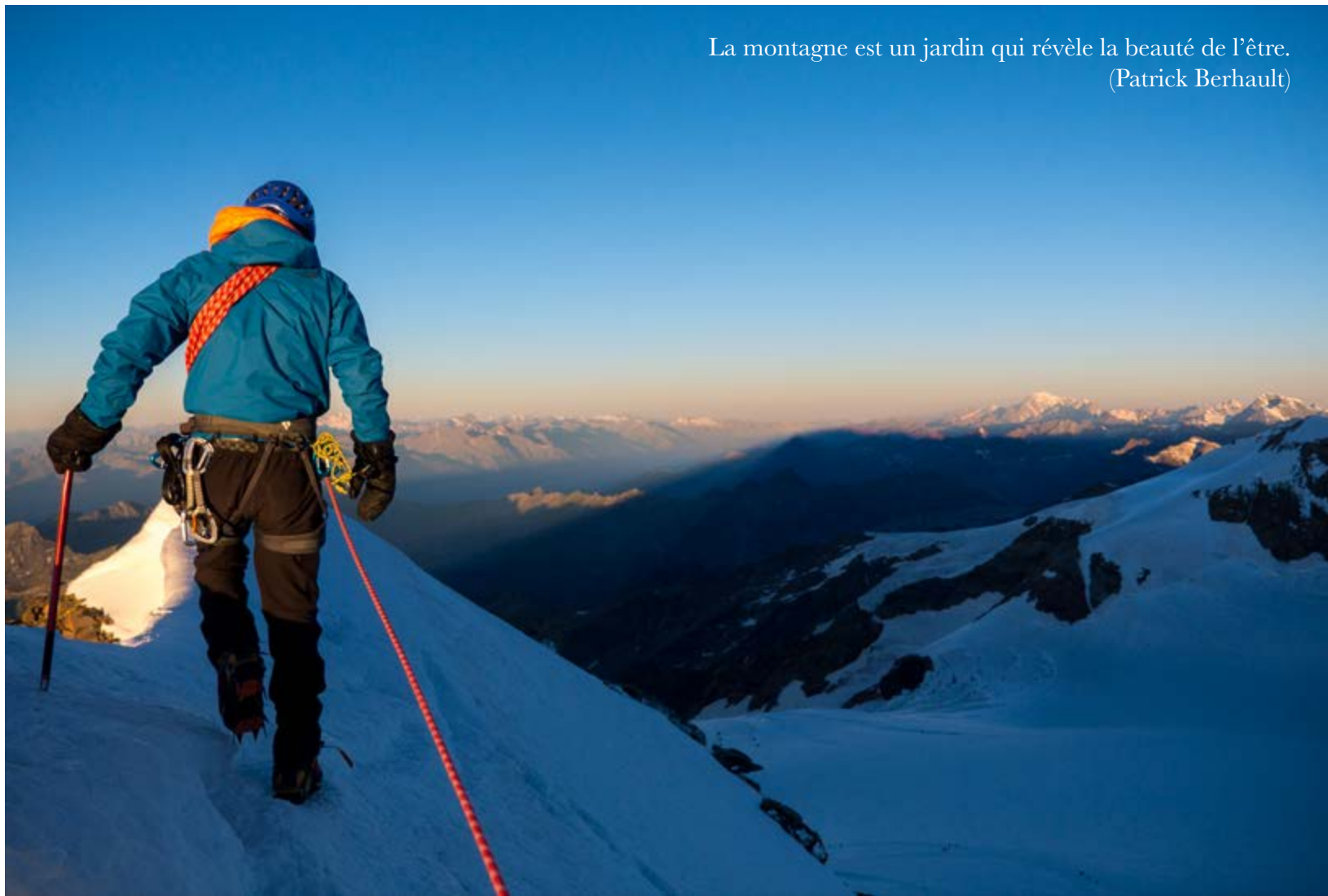






Fraises déshydratées, chocolat noir de chez noir et single malt écossais,
c'est la recette infallible
pour réussir une Expé dans le grand nord. (Mathieu)

La montagne est un jardin qui révèle la beauté de l'être.
(Patrick Berhault)





Nous étions bien décidés à affronter, ensemble et sous tente, le vent, le froid et les pentes raides de l'Hardangervidda. (Rodolphe)



Le vent nous a permis à plusieurs reprises de remiser les bâtons, sortir les voiles et glisser à toute vitesse sur les larges étendues des plateaux norvégiens. Armés de ces machines de traction, nous pouvons remonter les pentes, traverser les lacs enneigés et oublier sans vergogne le poids de la pulka derrière nous. (Rémy)

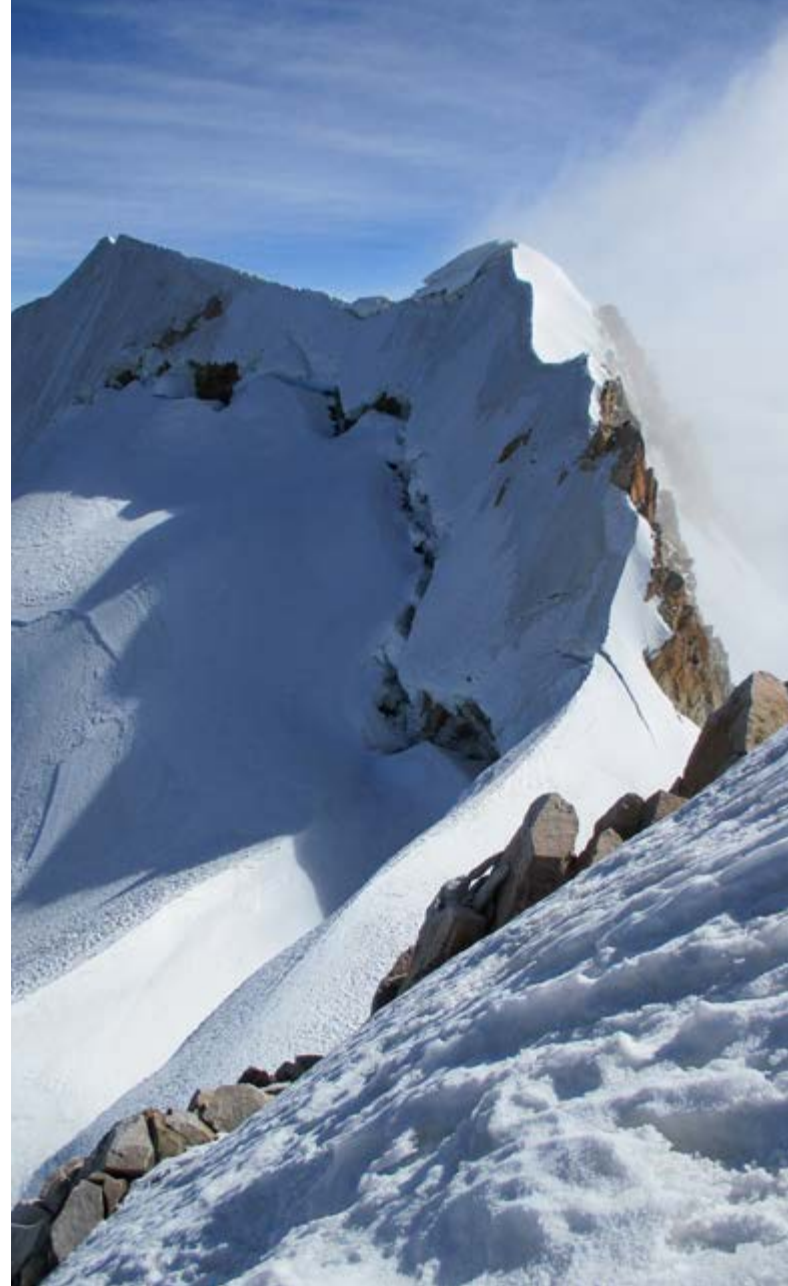


A la fin du repas, Greg nous sort son invité surprise :
une bouteille de Génépi !
Il ne nous a même pas fallu un quart de bouteille
pour faire apparaître des aurores boréales ! (Rémy)

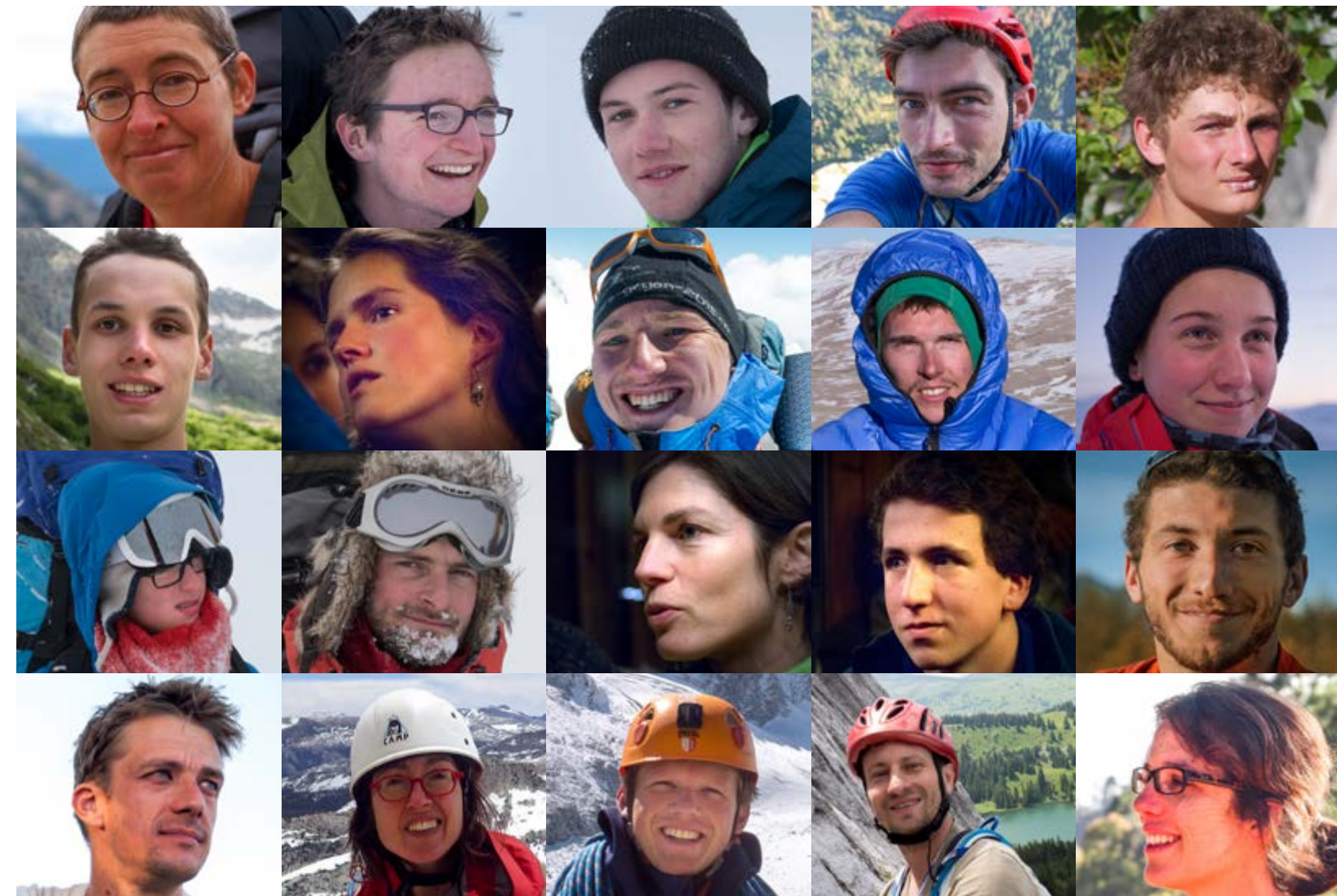




Tout est de la faute d'Imbaud !
C'est lui qui a débarqué chez moi un jour et qui a commencé à me montrer des vidéos de Snow kite. (Dom)



Au cours de cette Expé au Huayna Potosí, j'ai découvert ce que tout le monde savait déjà : faire un effort en altitude est fatigant.
Bien sûr, je le savais déjà un peu, mais je ne m'attendais pas à mettre 9h30 jusqu'au sommet qui paraissait presque proche... Malgré l'intensité et la durée, je termine avec l'impression que c'était court et que j'ai oublié d'en profiter. (Pierre-Yves)







Nous nous sommes retrouvés au Cap Vert par hasard... Par hasard ?
 Par endroit les nuages s'accrochent aux montagnes. Et puis il y a l'Atlantique omniprésent.
 Les montagnes se terminent souvent de façon abrupte dans l'océan. C'est splendide ! (Manu)



I only went out for a walk and finally concluded to stay out till sundown,
 for going out, I found, was really going in. (John Muir)



Finalement, une expé c'est quoi ?
De beaux endroits ? De grands challenges ? De bons moments ?
Une expé, c'est avant tout de la bonne bouffe ! (Raphaël)



Ces quelques semaines passées dans la Nature,
loin de tout,
m'ont sans doute rappelé l'importance
des contacts vrais, justes et profonds. (Aurélien)



Il y a de ces rêves qui semblent irréalisables, trop fous, trop grands, trop...
Il y a ces excuses que la société moderne est capable de fournir en quantité presque illimitée
pour ne pas les réaliser: trop dangereux, trop coûteux, trop long, pas adapté par rapport au boulot, etc.
Et puis il y a de ces rêves un peu particuliers qui ne se laissent pas (totalement) démolir par ces arguments.

Pour moi, aller grimper en Patagonie
faisait clairement partie de ceux-là,
présent depuis de nombreuses années
dans ma tête mais resté à l'état de sous-projet.
Pas assez fort en grimpe, pas assez autonome
dans des zones de Nature vraiment reculées,
pas assez de congés disponibles,
engagé dans une relation, trop coûteux...
les excuses ne manquaient pas. (Aurélien)



Pitch 11 là ! On devrait sortir Zodiac demain soir. On a un peu traîné aujourd'hui. (Bernard)



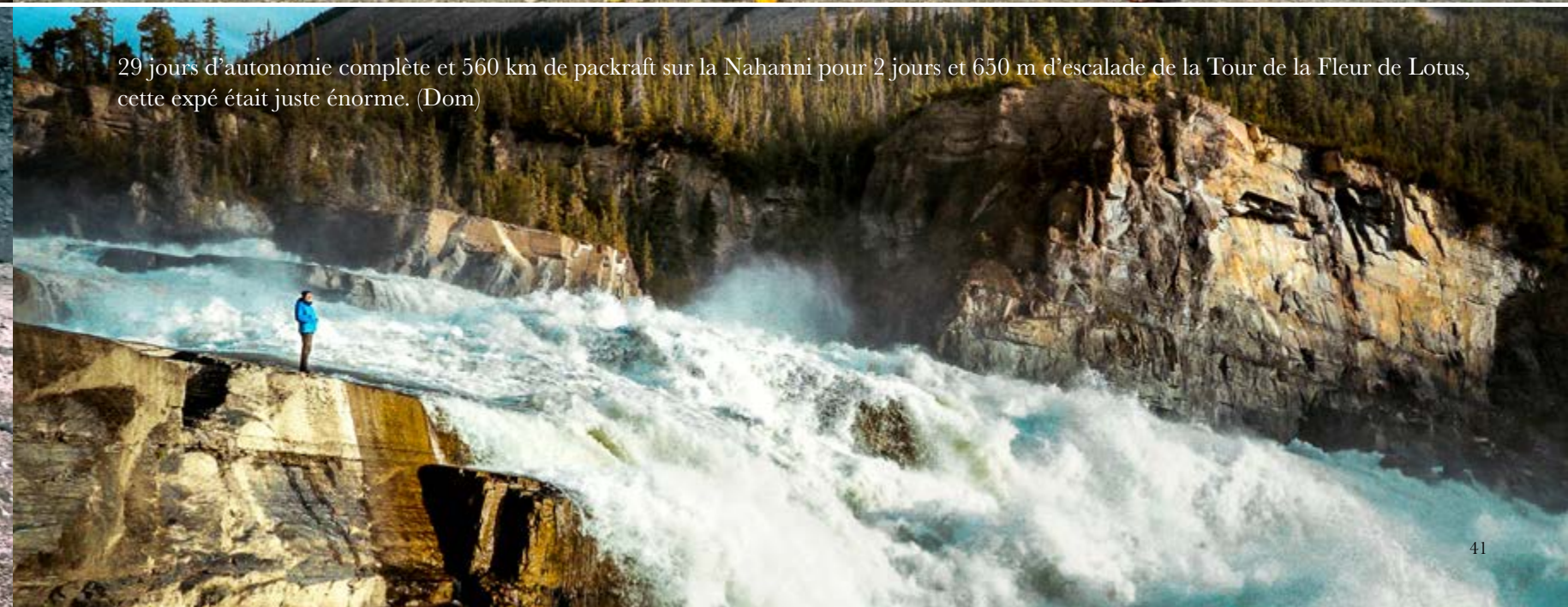
Je me rends compte combien les grands espaces et la Nature comptent dans mon développement : ce besoin de bouger, de découvrir... de se retrouver dans des endroits où la société moderne reste en retrait, dans des endroits où on ne se ment pas et où on ne se cache pas derrière des quelconques masques et où on ne ment pas à l'autre,... dans des endroits où la seule chose qui compte c'est « hic et nunc » (comme dirait l'autre). Dans une vie où je ne sais pas trop dire où je suis, ni encore moins vers quoi je vais (où dans quel état j'ère), vivant au jour le jour, ces moments dans la Nature, ces moments de grimpe me permettent de rester en paix avec moi-même. Dans ces moments-là, je ne regrette rien et je suis convaincu que le meilleur reste à venir (Aurélien)





Nous, on est une bande de nouilles ! On n'a jamais placé une Cam. on n'a jamais grimpé plus haut que 25 m. On sait pas ce que c'est qu'une corde à double, et on compte escalader un pylône de 600m, le Naranjo De Bulnes. Heureusement qu'on se débrouille pas mal en grimpe, cela dit ... (Loic)

Exténués nous terminons les relais dans le noir par la face Sud et la longue marche de retour jusqu'aux tentes. Nous nous posons finalement autour d'un bon repas sur le réchaud après une journée de plus de 16 heures avec 75cl d'eau et 3 barres de céréales par personne... (Loic)



29 jours d'autonomie complète et 560 km de packraft sur la Nahanni pour 2 jours et 650 m d'escalade de la Tour de la Fleur de Lotus, cette expé était juste énorme. (Dom)



Quand on est arrivé à Fairy Meadows on a découvert un petit coin de paradis.
Là tu comprends ce que cette expé a d'irréel : traverser les rapides d'une rivière complètement sauvage, arriver au paradis et profiter d'une des plus belles escalades au monde, redescendre ensuite sur cette Nahanni, y découvrir ses chutes de Virginia, ses 4 canyons majestueux, pour enfin atteindre, après 29 jours, le minuscule village de Nahanni Butte, d'où il te faudra encore 2 jours de stop avant de rejoindre le premier fast food. (Matthias)

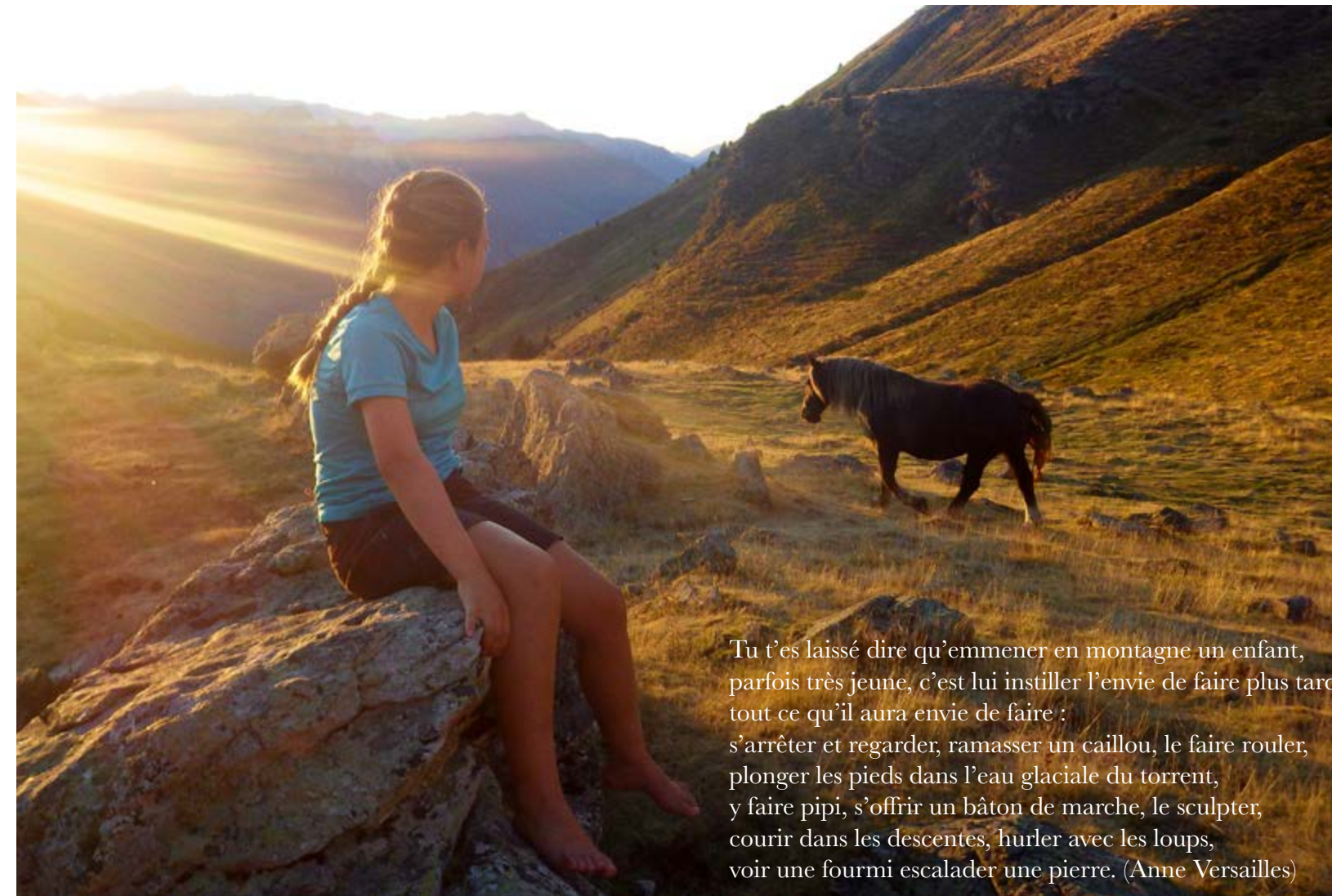


Avec Damien c'était vraiment une semaine d'escalade "plaisir". (Dom)

D'en bas tu as l'impression qu'il y a plein de prises, mais quand tu es dessus, il y a des moments où il faut chercher un peu. (Damien)



Un coup de pagaie pour avancer pas à pas.
Prendre le temps de retrouver la joie des petits plaisirs...
Une merveilleuse nature, des retrouvailles entre amis
de longue date, des plaisirs gustatifs (chocolat), ...
Pour toute l'équipe, une envie d'aller bien plus loin
que nos rêves. (Thibaut)



Tu t'es laissé dire qu'emmenner en montagne un enfant,
parfois très jeune, c'est lui instiller l'envie de faire plus tard
tout ce qu'il aura envie de faire :
s'arrêter et regarder, ramasser un caillou, le faire rouler,
plonger les pieds dans l'eau glaciale du torrent,
y faire pipi, s'offrir un bâton de marche, le sculpter,
courir dans les descentes, hurler avec les loups,
voir une fourmi escalader une pierre. (Anne Versailles)



Crédits photographiques :

- Loic Debry : p. 1, 26, 27, 38, 39
- Dominique Snyers : p. 4, 9, 10-12, 16, 17, 21, 26-29, 40-44
- Bruno De Bock : p. 6, 7
- Raphaël Herinckx : p. 6, 32, 33
- Arthur Fievet : p. 8
- Arnaud Maldague : p. 13
- Jehan de Séjournet : p. 14, 20, 21, 26, 27, 50
- Armand de Lhoneux : p. 15, 23
- Guillaume Funck : p. 18, 19, 27
- Rémy Charavel : p. 22, 23
- Sébastien Gombault : p. 24, 28, 29
- Imbaud Verhaegen : p. 24, 26
- Pierre-Yves Chevalier : p. 25
- Bernard van de Walle : p. 26, 34, 35, 36, 37
- Damien Lepage : p. 26
- Geoffroy de Schutter : p. 26, 27
- Maximilien Regout : p. 26, 46, 47
- Aurélien Hees : p. 27, 34, 35, 36, 37
- Jérôme Meessen : p. 27, 31
- Sébatien Megnin : p. 27, 45
- Emmanuel Cordi : p. 30
- Matthias Tummers : p. 40, 41
- Simon Castagne : p. 40
- Thibaut Fievet : p. 44

Lieux et Cap Expés associées :

- Picos de Europa, Asturies, Espagne - capexpe.org/groups/la-folie-des-hauteurs : p. 1, 38, 39
- Nahanni National Park, Canada - capexpe.org/groups/nahanni-et-fleur-de-lotus : p. 4, 40, 41, 42
- Alpes de l’île du sud, Nouvelle Zélande - capexpe.org/groups/marchenz : p. 6
- Chelle Turzli, Roumanie : p. 6, 32, 33
- Mount Richmond Forest Park, Nouvelle Zélande - capexpe.org/groups/marchenz : p. 7
- Vallée de la Sambre, Belgique - capexpe.org/groups/en-velo-le-long-de-la-sambre : p. 8
- Ecosse - capexpe.org/group/ecosse : p. 9, 11
- Isle of Skye, Ecosse - capexpe.org/group/ecosse : p. 10
- Sarek, Suède - capexpe.org/groups/sarek-des-vieux-2016 : p. 12, 16, 17
- Kebnekaise, Suède - capexpe.org/groups/kungsleden2016 : p. 13
- Hardangervidda, Norvège - capexpe.org/hardangervidda2016 : p. 14, 20, 21, 50
- Sarek, Suède - capexpe.org/groups/sarek-2016 : p. 15, 23
- Finse, Norvège - capexpe.org/groups/snow-kite-en-norvège-finse-dagali : p. 22, 23
- Altai, Mongolie - capexpe.org/groups/reperage-dans-altai-mongol : p. 24, 28, 29
- Col du Lauratet - capexpe.org/groups/snowkite2016 : p. 24
- Huayna Potosi, Bolivie - capexpe.org/groups/pyc-en-bolivie-et-au-chili : p. 25
- Cap Vert - capexpe.org/groups/cabo-verde : p. 30
- Myanmar, Birmanie : p. 31
- de Cochamo, Chili - capexpe.org/groups/chili1516 : p. 34, 35
- Yosemite, Californie, USA - capexpe.org/yosemite2016 : p. 36, 37
- Ecrins, France - capexpe.org/groups/escalade-en-grandes-voies-dans-les-ecrins : p. 43
- Tarn, France - capexpe.org/tarn2016 : p. 44
- Pyrénées, France - capexpe.org/groups/crêtes-des-pyrenees : p. 45
- Val d’Aoste, Italie - capexpe.org/italie2016 : p. 46
- Yosemite, Californie, USA - capexpe.org/roadtripUS2016 : p. 47

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la réalisation de ce carnet, Anne Versailles, Jérôme Meessen, Geoffroy De Schutter, Mathieu Chable, Matthias Tummers, Damien Lepage, Imbaud Verhaegen, Quentin Moreau, Aurélien Hees, Emmanuel Cordi.
Coordination et mise en page : Dominique Snyers



Contact : info@capexpe.org
www.capexpe.org