



COIN DES BOUQUINS

Nous présentons ici les livres (et DVD) que nous avons lus (ou vus), et appréciés !



Éd. Paulsen
23,5 x 23,5 cm
384 p. - 56 €

VERS LE PÔLE

Fridtjof Nansen

À ma connaissance, aucun autre pays n'est pétri de l'histoire de l'exploration polaire comme l'est la Norvège. Figure tutélaire de tout un pays, Fridtjof Nansen fut tout à la fois naturaliste, sportif accompli (champion de ski), homme de sciences, explorateur - au vrai sens du terme -, érudit, ambassadeur, humaniste (il reçut le Prix Nobel de la paix en 1922), visionnaire...

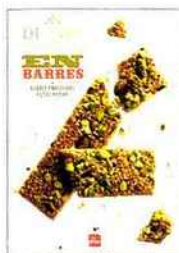
6 années après avoir réussi une très audacieuse première traversée du Groenland et à seulement 31 ans, le Norvégien se lançait dans un défi plus incertain encore : explorer les confins de l'océan Arctique, inconnus ou presque, et rallier le pôle nord en se laissant dériver - le temps qu'il faudrait -, lui et ses douze compatriotes, à bord d'un navire judicieusement conçu pour résister à la pression des glaces.

En cette fin du XIX^e siècle, il fallait évidemment un tempérament d'aventurier bien trempé et des facultés de logisticien hors pair pour tenter de réaliser un si long défi - 4 années aux prises avec la banquise ! Mais peut-être plus encore la sagacité d'un pionnier pour imaginer l'existence de courants marins autorisant une dérive de part en part du bassin océanique arctique...

On reste par ailleurs sidéré par l'audace et la prouesse - l'aventure fut mûrement réfléchi et préparée - de cet homme qui, après 2 années de dérive, décidait de définitivement quitter le navire pour tenter de parcourir à ski, avec un seul compagnon, les 650 km qui le séparaient encore du pôle... Un an et demi durant, ils vivront et erreront sur la banquise puis sur les îles désertes de l'archipel François Joseph, dans l'incertitude permanente et le plus parfait dépouillement. Cette partie du récit est d'une intensité rare.

Un autre temps ! Celui des explorateurs - les vrais !

Michael Charavin



Éd. La Plage
22 x 16 cm
71 p. - 9,95 €

DU BONHEUR EN BARRES

Cécile et Christophe Berg

Qui n'a jamais rêvé de manger ses propres barres équilibrées pendant un bel effort ?

Cécile et Christophe Berg forment un couple de traileurs aguerris qui voyagent autour du monde pour courir et découvrir la cuisine locale. On dirait aujourd'hui sportifs et gourmets ! Inspirés des différents endroits de la planète, ils nous proposent à travers ce livre de réaliser nos propres barres. Des barres énergétiques, des barres repas protéinées, des « en-cas », etc. 100% végétales, sans lactose, ni gluten ou soja. Les recettes sont simples, diététiques, avec des ingrédients de qualité. À chaque fois, on trouve quelques lignes explicatives sur un aliment ou une petite histoire vécue, c'est sympa. La préparation n'est pas très compliquée : soit on mélange et on cuit, soit on mélange et on met au frais. Les barres sont excellentes au goût, reviennent bien moins cher que dans le commerce, se conservent bien et sont un premier pas vers l'invention de recettes maison qui nous conviennent parfaitement. Elles sont très digestes, même en plein effort (testées ! ☺). On devient vite accro ! Les voyageurs MUL/BUL apprécieront en plus l'aspect léger et compact pour une nutrition de qualité.

Le livre est à un tarif très abordable et propose plus d'une trentaine de recettes, il y en a forcément une qui vous fera craquer... Bon appétit !

Mathieu Oriot



En salle ou VoD.
1h45

FILM : COMME UN AVION

Bruno Podalydès

Ce n'est pas tous les jours qu'un kayak piant est un héros de cinéma ! Le Narak 460 de chez Nautiraïd est au centre du dernier film de Bruno Podalydès, une petite merveille de comédie jubilatoire naviguant entre rêve et réalité ! Michel, la quarantaine, infographiste rêveur, passionné d'aéropostale, s'embarque un jour pour la grande aventure à bord d'un avion sans aile : un kayak pliant ! Loin du sillage de Mermoz et Guillaumet au-delà de la Méditerranée ou des Andes, c'est sur une rivière seulement à quelques encablures de chez lui, qu'il part vivre son rêve d'ailleurs... Échappée belle au fil de l'eau (douce), au ralenti, pleine de poésie, de rencontres cocasses (Arditi en pêcheur irascible ☺) ou émouvantes, de jeux avec les mots, servie par des actrices magnifiques, Sandrine Kiberlain en épouse bienveillante et Agnès Jaoui, magistrale dans son rôle de patronne de guinguette épanouie. Parenthèse de vie revigorante et pleine d'humour dont on ressort éclaboussé... de bonheur.

Gageons que suite à ce gros coup de put, la vente de kayaks pliants prendra son envol... comme un avion !

Karyn et Jean-Mi Bargin

TOPO VTT PYRÉNÉES OUEST

Robert Larrandaburu



Rando Éd. Glénat
165 p. - 13 x 19 cm
15 € par volume

En allant dans les Pyrénées il y a quelques années, nous avions cherché sans grand succès des topos VTT. Voici la partie ouest du massif en 2 volumes qui présentent des itinéraires de sorties à la journée que vous pouvez bien sûr rabouter pour vous concocter un joli trip VTT BUL ;-).

Vous y trouverez les informations utiles habituelles ; à noter que les cartes sont assez basiques, les points GPS clés sont donnés, si vous n'avez pas de GPS, il vous faudra suivre précisément la description textuelle. On peut également télécharger la trace GPS de chaque itinéraire grâce aux flashcodes ; dommage que les URL ne soient pas mentionnées (pour ceux qui n'ont pas de smartphone), les voici donc :

www.glenatlivres.com/gpx/VTT-PYRENEES-OUEST-T1

www.glenatlivres.com/gpx/VTT-PYRENEES-OUEST-T2

Volume 1 : Pays Basque, Béarn ouest : Barétous. 51 itinéraires sur 900 km.

Volume 2 : Aragon ouest, Béarn est : Aspe, Ossau. 60 itinéraires sur 1100 km.

Johanna