

Vingt jours dans le froid pour 4 Belges

Quatre Belges s'associent à des rangers canadiens pour un périple dans le Grand Nord

Le 13 janvier, ils seront six à traverser l'Algonquin Park au Canada. Parmi eux, quatre Belges, dont un Bruxellois, Ludovic François. Ce banquier, surnommé le "Flandrien" pour son amour pour le vélo, a déjà participé à une expédition à travers les Rocheuses canadiennes et le Grand Nord en 1990 en vélo, trekking et canoë. Ludovic, 3 Belges de Louvain et 2 rangers canadiens vont passer 20 jours dans le parc canadien et parcourir une distance de 170 km. L'expédition est parrainée par un des plus grands experts belges en expéditions polaires, Dixie Dansercoer. Le Canada a beaucoup de significations pour les Belges de l'expédition mais la traversée du parc faisait aussi rêver depuis longtemps Roy Perritt, ranger et guide du parc Algonquin.

Deux traîneaux de 100 kg tiré par

les hommes à tour de rôle pendant la plus grande partie de la traversée, 15 kg dans les sacs à dos, 8h de luminosité par jour, 60 cm de neige par -35°C. Une traversée difficile non seulement pour ses épreuves physiques mais aussi par son imprévisibilité. Si les lacs ne sont pas suffisamment gelés, l'équipe sera obligée de contourner les lacs. Le blizzard, vent violent, peut survenir n'importe quand et handicaper fortement nos aventuriers. Le froid est également un grand ennemi des hommes dans le Grand Nord. Certaines précautions sont à prendre comme se laver tous les jours et porter plusieurs fines couches pour éviter de transpirer. "Par -35°C, la transpiration gèle et peut provoquer une pneumonie !" explique Ludovic. Les six membres de l'expédition doivent également manger des aliments riches en graisses et en énergie pour atteindre leurs 4.000 calories nécessaires par jour. ■■■

MAÏLYS CHARLIER

À NOTER Site Internet :
www.wintercrossing.com



Ludovic François a fait 7.000 km à vélo pendant un an pour se préparer à l'expédition. D. V. FROMONT

PRÉPARATION

Toute une nuit dans un frigo

Les six membres de l'expédition ont tous dès à présent une bonne condition physique. Mais ce genre d'expédition demande quand même un certain entraînement.

> **Faire du sport** est essentiel pour bien développer tous les muscles et plus particulièrement les jambes. Les sports les plus prisés pour ce genre de préparation physique sont la natation, le vélo et la marche à pied.

> **S'habituer au froid.** Les six aven-

turiers prennent fréquemment des douches froides pour s'acclimater aux basses températures. Le 10 décembre, ils vont passer toute une nuit dans un frigo! Mais le froid reste une habitude à prendre sur place.

> **Une préparation personnelle.** Chacun se prépare comme il en a besoin. Dirk Michiels est allé s'entraîner 3 semaines au Népal en haute montagne et Ludovic François fait du sport 4 fois par semaine. ■■■

M.C.

en bref

■ **Un autre défi de l'expédition :**

Le but de cette expédition est aussi de récolter des fonds pour des associations d'aide à l'enfance, SOS Children Canada et SOS villages d'enfants Belgique.

■ **Comment contribuer ?**

Entreprises ou particuliers canadiens et belges peuvent contribuer à ces œuvres via le site Internet de l'expédition :
www.wintercrossing.com