



Capexpe.org



Carnet d'Expés  
2022

**Une Capexpé, c'est un rêve mis en musique,  
un élan qu'on suit jusqu'au bout  
pour le partager ensuite.**

**Carnet des Capexpés 2022**



Aller en montagne entre femmes me permet de dépasser certaines barrières mentales, dont on aimerait qu'elles tombent toutes seules, sans devoir y prêter attention.

Il y a encore des choses profondément ancrées dans la société, et malheureusement en moi, qui font que dans un groupe mixte, j'aurai tendance à laisser les mecs aller en tête, poser les dégaines, leader la cordée. Sans doute parce qu'inconsciemment, j'ai l'impression qu'ils sont plus forts, plus expérimentés, plus aptes à engager. Entre femmes, cette question ne se pose plus ; on passe devant à tour de rôle, et quel que soit le niveau ou l'expérience, on se dépasse. Cette émulation féminine me permet de sentir que moi aussi je suis capable de prendre les devants, de mener, de leader un groupe. Ces femmes avec qui j'ai partagé ces moments me montrent l'exemple dont j'ai besoin, et je peux ensuite moi-même servir d'exemple pour elles, et pour d'autres.

Un cercle vertueux !

(Cécile P.)







Charly, mon frère décédé à ses 40 ans mais surtout ma boussole qui me pousse à ne pas attendre pour réaliser mes rêves, me donne cette fin d'été, un élan d'EXPE en famille...

Puis l'envie furieuse de vivre des choses intenses avec mes enfants qui grandissent toujours trop vite... seule pour ne pouvoir me reposer sur personne face aux imprévus, aux merdes etc. Seule car ce sont des longs chemins d'introspection qui font toujours grandir... et que j'apprécie tant... sortir de ma zone de confort pour mieux revenir... Olivier (12 ans), Jeanne (10 ans), Elise (8 ans) : toute une jeunesse à encore façonner, (encore) pleine d'idéal, de rêves et de motivations...

Le climat, la planète, les crises, ... tant d'éléments que nous devons affronter à bras le corps pour prendre soin de nous et de notre belle planète pour cette jeunesse de demain justement...

Mon idéal de « sobriété heureuse » (inspirée par Pierre Rabhi) et ma joie profonde de l'aventure à la « débrouille improvisée » me poussent à prendre cette fois-ci nos vélos mais de chez nous ! Envie d'embarquer dans un train de Bruxelles et rejoindre la côte Française qu'eux n'ont pas encore vue. Plus sauvage que celle de Belgique qu'ils connaissent bien ... Et pourquoi partir loin quand on peut partir plus près ?

Pas envie de réserver de camping, c'est plus comique d'embarquer une tente et des sacs de couchage et d'aller sonner chez l'habitant pour planter une tente dans leur jardin. Plus de contacts, plus d'anecdotes, plus de saveurs humaines, plus léger car on ne peut prendre que le strict minimum avec des fontes de vélos...

(Béné L.)





J'avais au fond de moi une envie de voyage, d'expérience et de découverte. J'avais besoin d'être dehors, demander à mon corps un nouveau défi, rencontrer des gens, mais j'avais aussi besoin de quelque chose de simple. C'est avec ces différents ingrédients que nous sommes partis en voyage à vélo, Geoff et moi. (...)

Pas de pneu crevé, pas de problème mécanique, mais bien une première expé (pour ma part) remplie de sensations, de dépassements physiques, de bonheur, d'air frais, de déconnexion, de fous rires et de moments simples partagés avec Geoff.

(Marion F.)







Il est 17:00, le 4 octobre 2022. Le soleil rayonne sur le lac Lomond. Ma tente sèche derrière moi. Enfin une pause. Je ne suis pas sereine. Vais-je y arriver ? J'ai mal, tellement mal. J'ai envie de jeter ce sac à dos loin de moi. Il m'étouffe, alors que là pour le coup, j'ai vraiment tout l'espace que je veux. Je ne connais personne. Personne ne m'attend nulle part sur cette terre d'Ecosse, aussi intrépide qu'époustouflante.  
(Laurie-Anne)



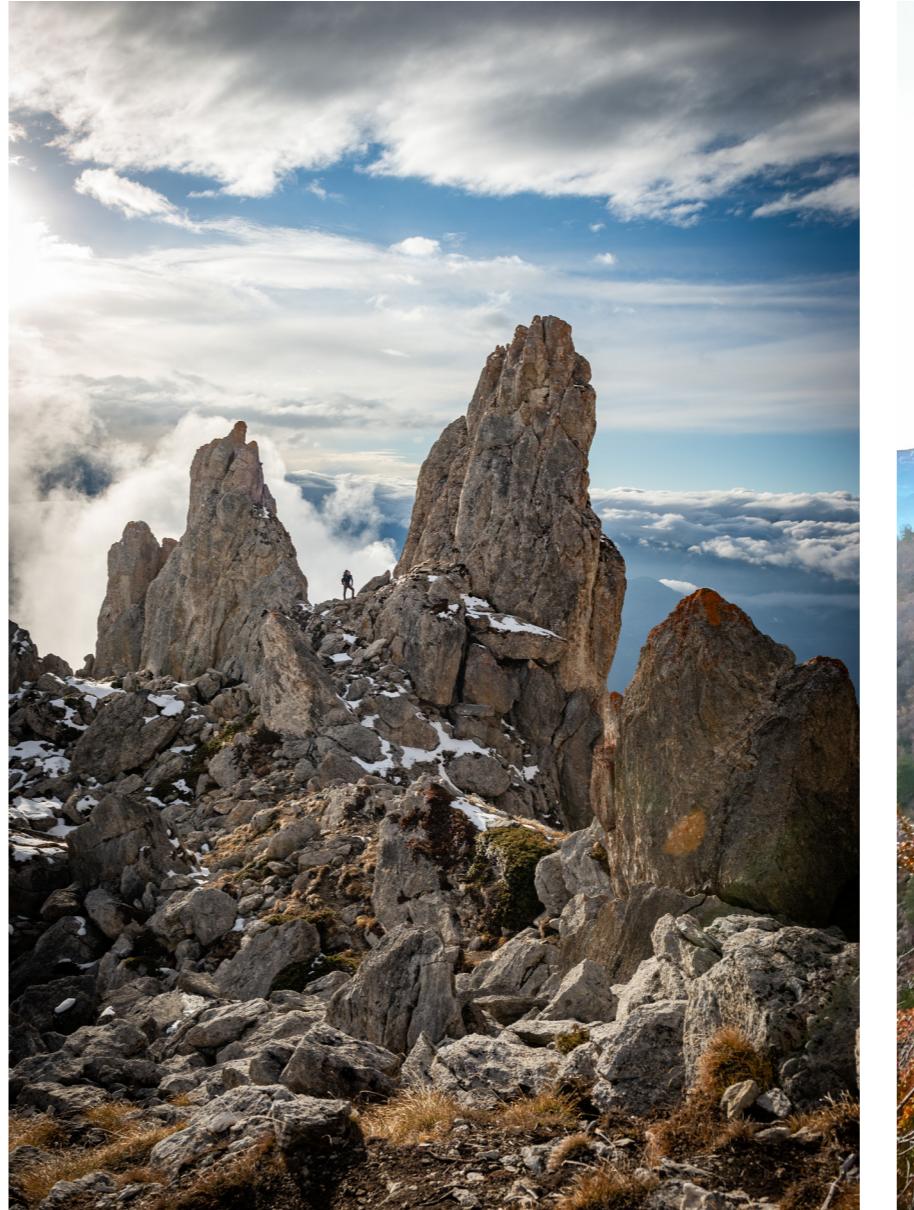


Le fait qu'il n'ait jamais grimpé auparavant m'a placé dans une position que je n'avais encore jamais vécue en grimpe : je pouvais réellement lui apporter quelque chose d'autre qu'un assurage attentif. J'ai donc pris le pli de grimper en tête, de placer toutes les dégaines, de faire les manips, de lui apprendre à assurer, de faire des tests, commencer avec quelqu'un à côté de lui pour être sûre que c'était safe, lui apprendre à grimper, l'encourager, et petit à petit on s'est débrouillé à deux. C'était super intéressant pour moi : ça renversait tout à fait la dynamique que j'avais toujours connue ou les hommes qui grimpent autour de moi sont meilleurs, plus forts, et ont plus de connaissance que moi. Ça m'a obligé aussi à me faire confiance : confiance en ma grimpe, confiance en tête, confiance en mes manips de cordes, et puis confiance en lui aussi. Je me suis sentie super capable et bien badass. Un chouette chapitre dans mon histoire avec la grimpe.

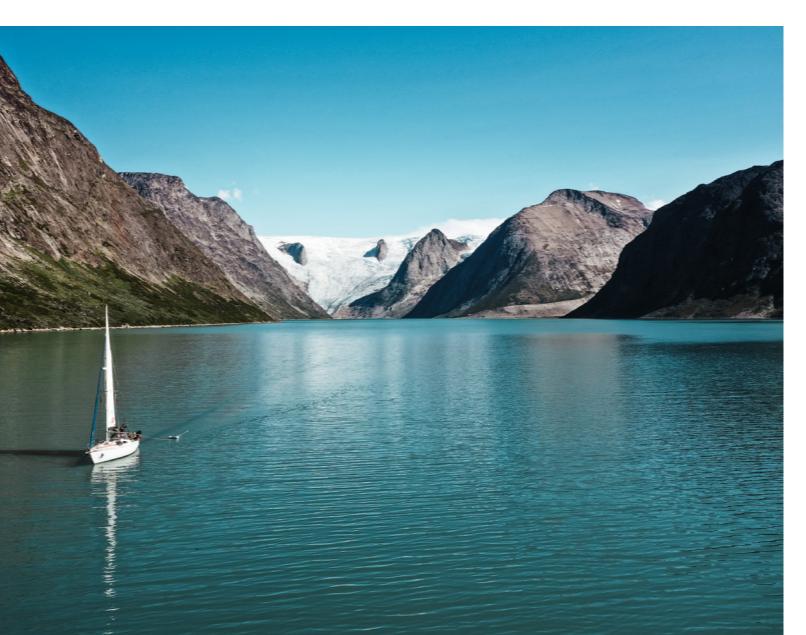
(Ségolène B.)



Siurana, tout premiers pas en falaise, avec un cadre fabuleux et des luminosités dingues. Des sensations fortes et nouvelles. Le focus à fond sur ces voies, à tout donner, à prendre du temps mais surtout à savourer l'instant présent. Là, en haut et se sentir avancer. (Ysaline V.)







Après une nuit à l'ancre au pied du glacier, on retourne vers le campement de Nanok Expedition. On en profite pour prendre un échantillon de microplastique avec eux, et leur expliquer toute la procédure. Puis, on était le 21 juillet... donc pour célébrer la fête nationale belge, on a fait des frites maison avec des pêches au thon ! Qui aurait cru qu'on aurait retrouvé des amis belges au fin fond du Groenland pour fêter ça ensemble? (Aline F.)

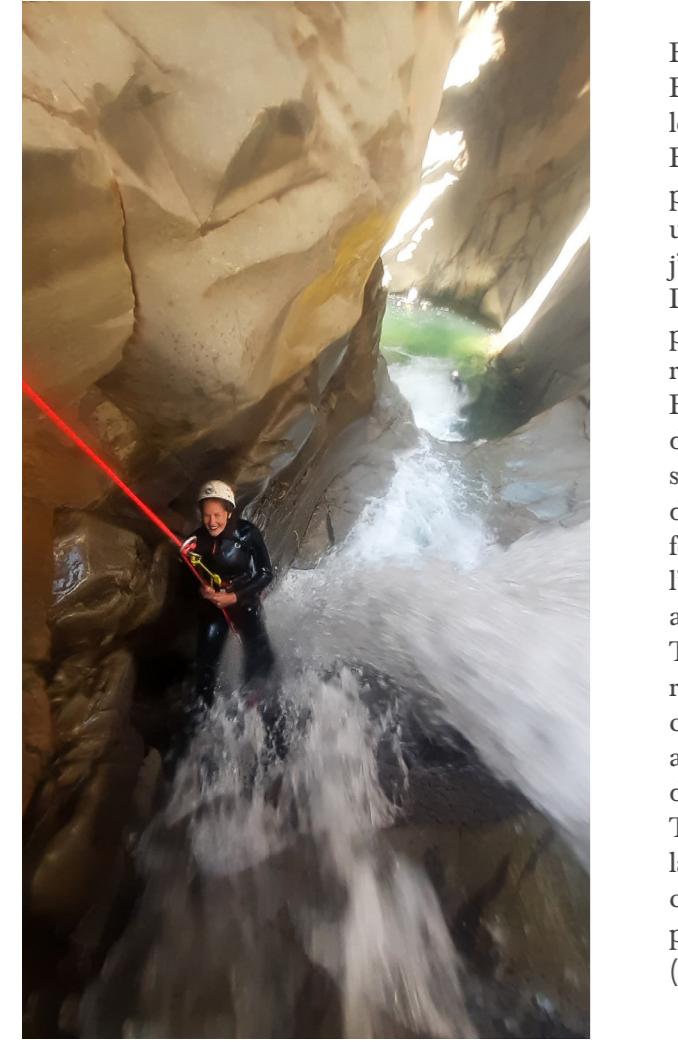
SEAD sailing, c'est une expédition de 30 mois autour de l'Atlantique en voilier. Une plateforme ambulante accueillant des volontaires engagés localement pour l'environnement, trois scientifiques assurent sa continuité. Grâce à la recherche, la création de média, le volontariat, le recensement, la musique et la dissémination scientifique, ils alimentent leurs deux objectifs: durabiliser et sensibiliser à l'environnement. (Marie-Kell)





Entre deux bonnes journées de stage de parapente, on va grimper à la grotte d'Oréac avec Stan. J'enchaîne Guère de Religions - 8a à la frontale ! C'est une ligne de 40 m qui remonte toute la grotte en son centre. Prisue, physique et conti, cette voie a tout pour plaire !  
(Antoine L.)





Et tu pars toute seule, tu n'as pas peur?  
Et tu vas savoir porter ton sac à dos et  
les ours ...?  
Ben oui, à part un ours qui mangeait  
paisiblement des myrtilles et vu dans  
une vidéo prise par un chasseur, à 59 ans  
j'ai « surmonté » tous les « dangers » !  
D'une année à l'autre, je rencontre de  
plus en plus de femmes qui, je vous  
rassure, sont comme moi normales !  
Elles aiment partir à l'aventure, se fixer  
des objectifs, des défis. L'une commence  
sa journée très tôt et marche à la lumière  
de sa frontale, une autre remplit ses  
fontes méticuleusement et part à vélo à  
l'assaut de cols mythiques ou encore une  
autre fait le tour d'une réserve naturelle.  
Toutes racontent le bonheur de belles  
rencontres dues au hasard parmi tous  
ces marcheurs, cyclistes, habitants qu'on  
a l'occasion de croiser et parfois même  
de recroiser.  
Toutes ces expériences au contact de  
la nature et des autres renforcent notre  
confiance en nous et le bonheur de  
pouvoir contempler de beaux paysages.  
(Monique D.)





Lors d'une halte dans un magasin de sport, un client demande à louer des skis de rando. Le vendeur lui répond qu'ils ont stoppé les locations. Il n'y a pas assez de neige. Nous sommes fin février.

Cet hiver, l'enneigement sur les massifs alpins était catastrophique. C'est une situation malheureusement de plus en plus fréquente. Les conséquences du dérèglement climatique sont particulièrement visibles en montagne.

Il a fallu trouver une activité alternative.

Les conditions pour la cascade de glace étaient quant à elles excellentes. Globalement froid et sec durant des périodes prolongées. Go for it !

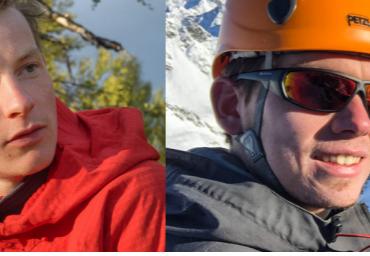
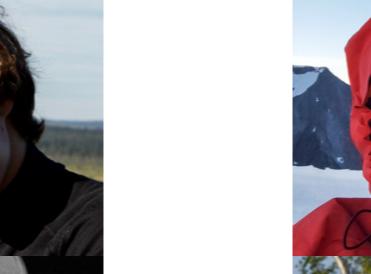
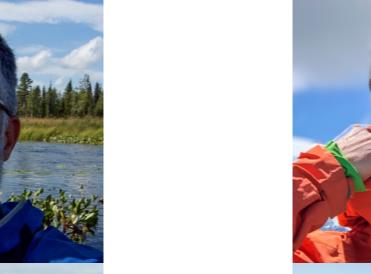
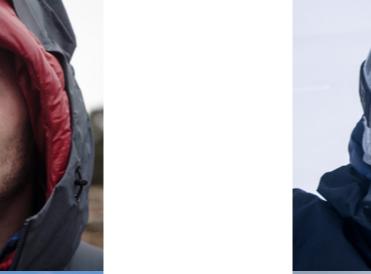
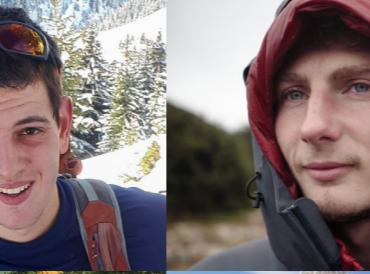
Quel plaisir d'arpenter les Alpes du Sud à la recherche des plus belles cascades et ce, avec la meilleure des binômes !

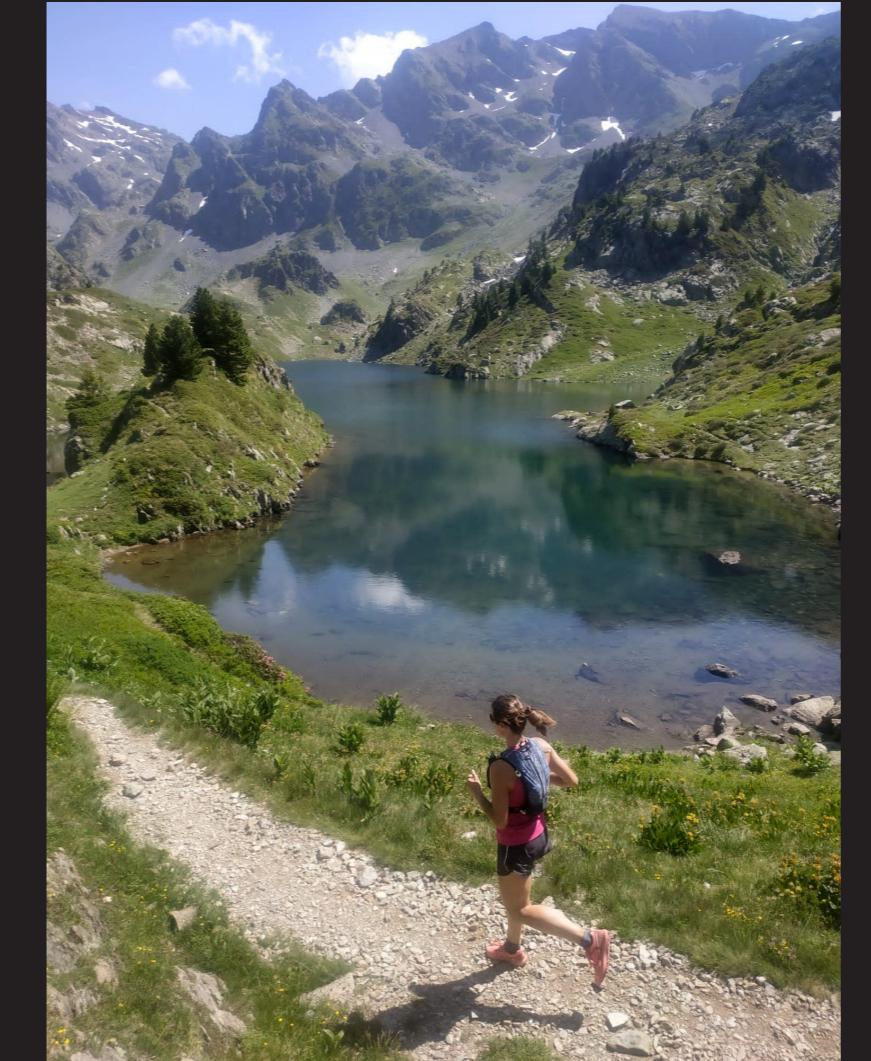
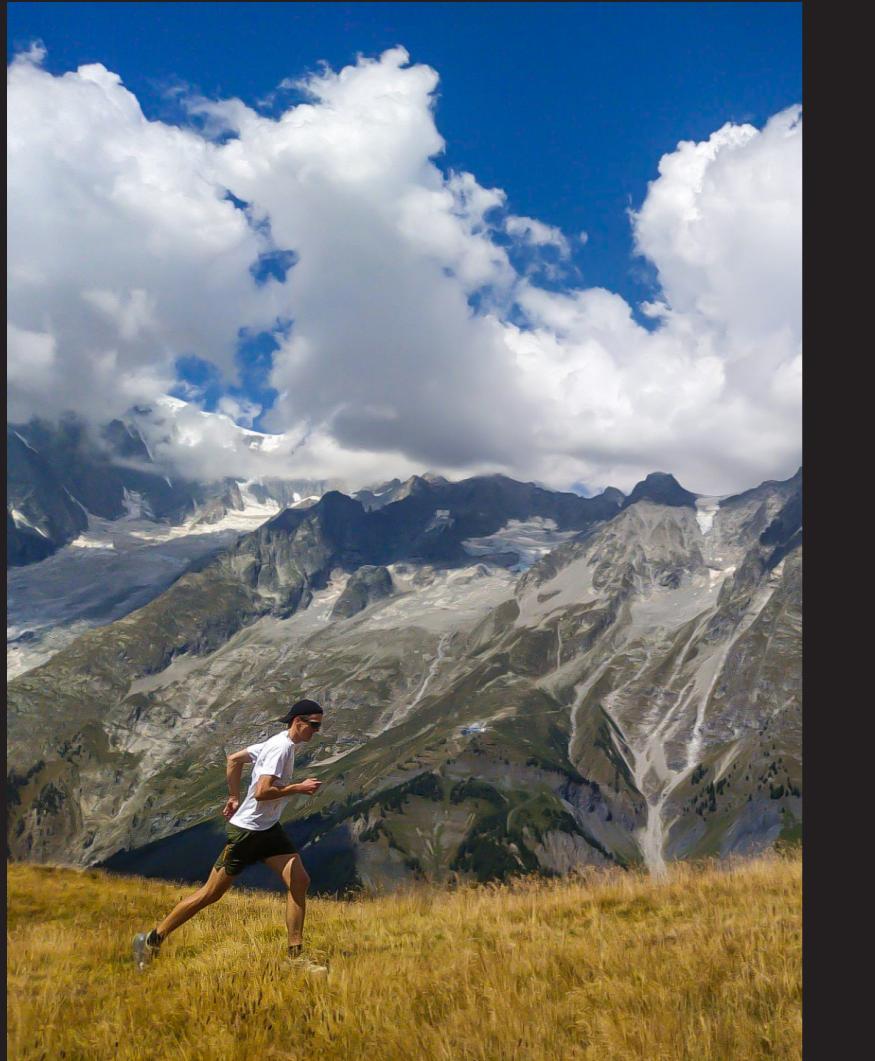
Cette sensation de prendre de la hauteur sur ces énormes langues d'eau figées, si esthétiques, ce contraste entre le rocher et la glace dans des cadres si enchanteurs. On ne s'en lasse jamais et l'on s'en émerveille à chaque nouvelle aventure!

(Simon C.)





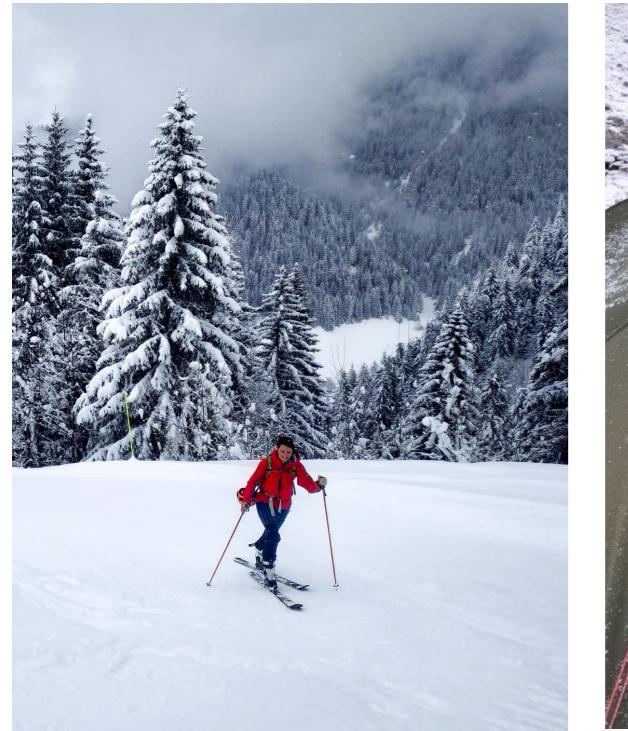






La plus grande leçon que je retiens de cette expé est liée au confort. Lorsque tu traverses les marais pendant 10j comme ici, il y a des moments où tu te demandes vraiment ce que tu fous là les pieds dans l'eau, tu commences à questionner ce confort qui te manque. Le plus marrant, c'est qu'ici Emile et moi sans nous concerter, nous sommes arrivés à la même conclusion : le moment de confort auquel nous aspirons le plus, c'est celui de notre sac de couchage le soir où nous pouvons lire ou discuter. C'est tout de même fou de se dire qu'ici au milieu de nulle part, ce qu'on attend le plus, c'est de se retrouver bien au chaud dans la tente le soir. J'ai trouvé ça instructif que même dans tous ces beaux endroits et avec toutes ces aurores, on attende ce moment avec autant d'impatience.  
(Cyril)

Depuis que je suis petit, je sacrifie un petit peu la Laponie, les expés, l'autonomie. Ces quatre jours dans le Muddus furent magiques, la dynamique de groupe et les paysages rendaient ça parfait. J'espère y retourner le plus vite possible et de le faire découvrir à mes potes!  
(Aurélien)

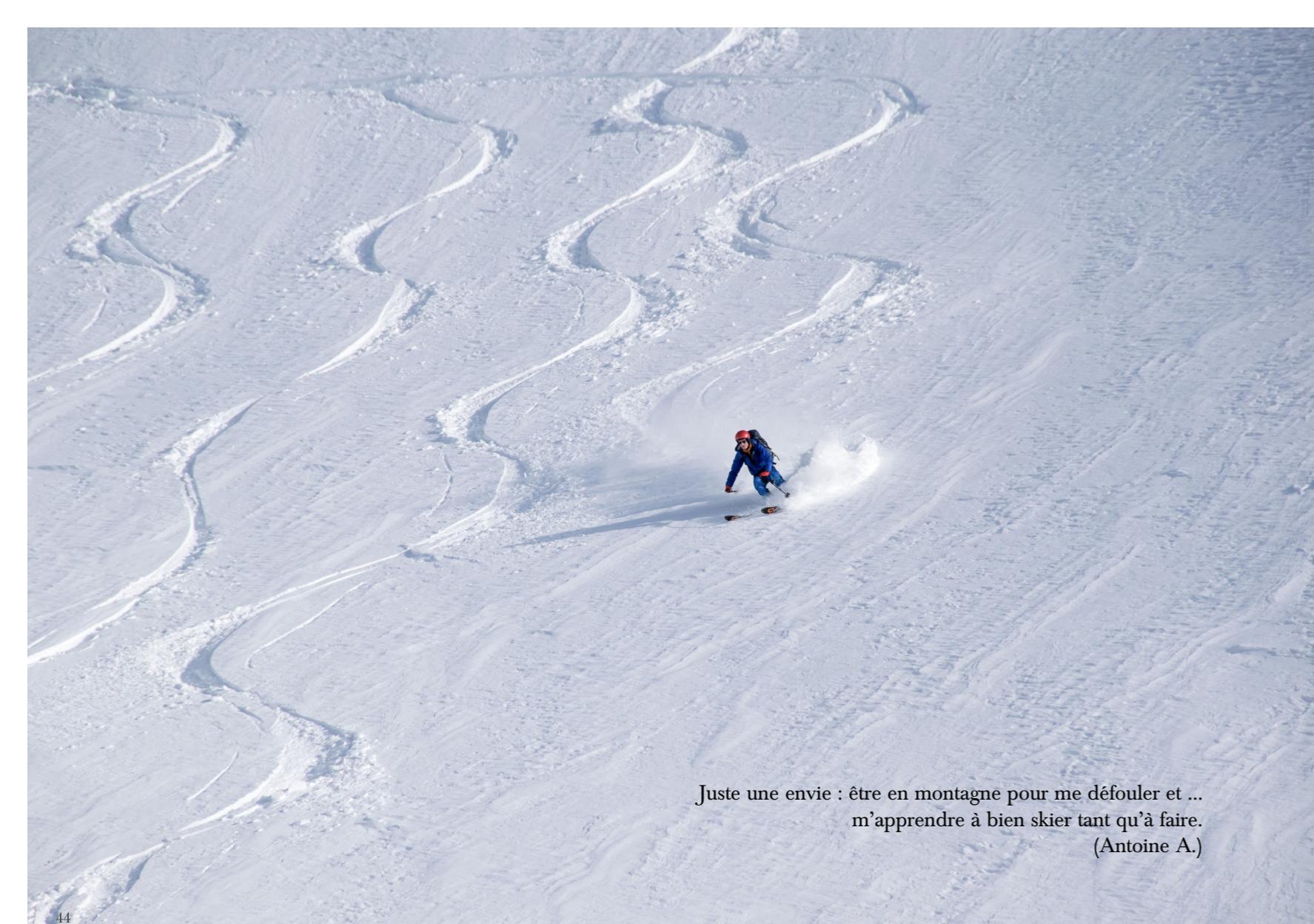


En partant avec Dom pour 8 jours de ski de randonnée nordique en Laponie... nous ne nous attendions pas à rejoindre une grande majorité de femmes (plus de 80%) de tous les âges sur la Kungsleden! Que des rencontres passionnantes et des paysages à couper le souffle !

(Julie et Flavia)

Soupe, Maredsous, cracottes et surtout chocolat Côte d'Or lait-noisettes et GO !  
(Lorentz S.)





Juste une envie : être en montagne pour me défouler et ...  
m'apprendre à bien skier tant qu'à faire.  
(Antoine A.)

44



Que ça peut être dur de réaliser les conséquences exactes du passage à la vie active.  
De plus en plus, la spontanéité de mes expés d'étudiant a du laisser la place aux contraintes d'une vie d'employé.  
C'est pourquoi, à l'occasion d'un changement professionnel, j'ai voulu garder mon mois de février libre pour le remplir de quelques semaines de fun absolu en montagne.  
(Laurent V.)

45



Au départ avec Alex, on partait principalement pour s'explorer en ski de randonnée et être dans la nature. En se plongeant dans l'ambiance de l'hospice assez vite on a commencé à jouer le jeu et transformer ce voyage en quelque chose de plus spirituel.

On a d'abord commencé avec la messe à 17h30, puis par aller aux complies à 21h00. On terminera même par faire la cérémonie de prières à 7h du matin et aller à la messe de 10h30.

(Max R.)



Journée magique avec vue sur les beaux sommets enneigés. Descente plus facile grâce à la neige qui se réchauffe. Pique-nique au soleil et méga bataille de boules de neige pour les uns ; seconde montée pour les autres vers la tête de Fonteinte. Tout le monde rentre bien fatigué mais très heureux vers l'hospice.

Nouveau coup de stress pour Pierre qui ne nous voyant pas arriver, a envoyé des randonneurs à notre recherche (vu le risque avalanches). Heureusement on a terminé la journée par une messe qui en a calmé certains mais en a excité d'autres. Les aventures continuent pendant la nuit avec un ARVA qui réveille tout le dortoir et un « BOUM » de Jeanne qui tombe de son lit à étage en pleine nuit. OUF, plus de peur que de mal.

(Jeanne (9 ans) et Olivier (11 ans), Adrien (12 ans) et Marie (14 ans), Maëlle et Jeanne (12 ans))

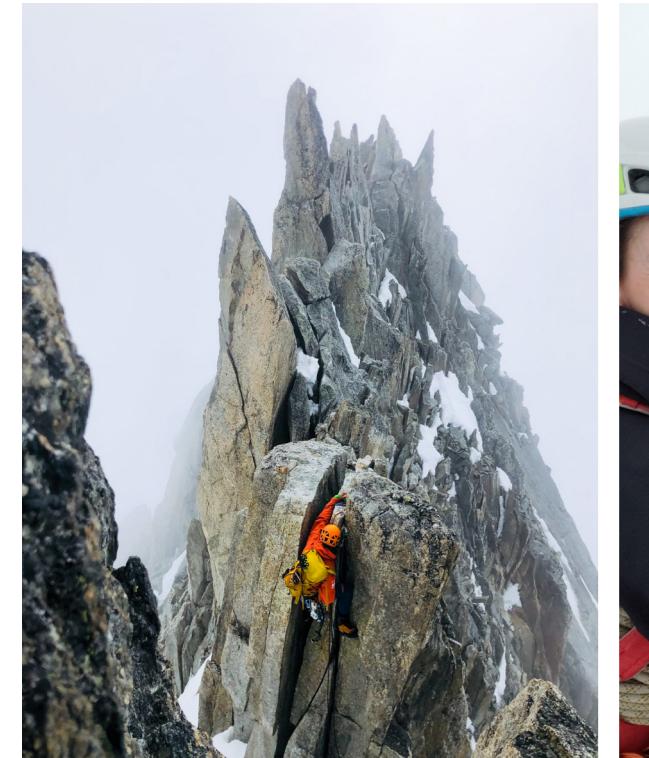


Après une longue et difficile année personnelle et professionnelle, le temps d'une retraite solitaire à la montagne est venu. Objectif : diminuer la pression du quotidien, respirer le bon air frais des montagnes, retrouver la beauté des paysages enneigés, observer les animaux cachés, apprendre à écouter à nouveau mon corps et redécouvrir mes envies, partager la beauté de la nature avec des connaissances existantes ou nouvelles habitant sur place.

(Maxence)

On a réalisé encore une semaine fin juillet et une semaine en août. Accro à cet effort intense, à ces sommets inaccessibles que nous gravissons au seul prix de notre technique et de notre effort physique. On aime cette variété de terrains qui nous permet de mettre en jeu tout un tas de compétences différentes. L'alpinisme c'est surtout un fameux bazar qu'il faut démystifier.

(Elise)





52



53





L'ascension jusqu'au sommet se déroule sans accroc et nous atteignons le sommet aux alentours de 10h30, une vue à couper le souffle sur les Alpes valaisannes avant un dernier passage plus technique pour atteindre la croix du sommet à 3248 m. Comme à l'accoutumée, nous décidons d'accrocher un foulard de notre unité, symbole de notre conquête de ce sommet. Un des premiers avec ce merveilleux staff mais certainement pas le dernier (quoique pour certains).

Après un shooting digne des plus grands influenceurs, nous décidons de redescendre pour regagner le camp et poursuivre les préparatifs de ce camp qui s'annonce tout aussi incroyable que cette ascension.

(Théo H. pour le staff scout du Tison Ardent )







60



61

## Crédits photographiques :

- Alexis de Knoop : p. 35
- Aline Flamant : p. 13, 24, 25, 34
- Alizée Roobaert : p. 16
- Antoine Aerts : p. 35
- Antoine Legat : p. 27, 34
- Antoine Mack : p. 22, 40
- Arnaud Erpicum : p. 16
- Arnaud Hendrix : p. 33, 34, 35, 44, 45, 48
- Aude Driven : p. 42
- Baptiste Lambinet : p. 37
- Baptiste Slaedts : p. 1, 5, 15, 18, 23, 54, 57, 59
- Baptiste Van Tichelen : p. 34
- Bénédicte Léonard : p. 9, 34, 35, 47
- Benoit Gombault : p. 42
- Cécile Pietquin : p. 4, 23, 59, 60
- Cyril Monette : p. 39, 38
- Damien Denoël : p. 34
- Daphné Blondel : p. 40
- Dominique Snyers : p. 33, 34, 35, 38
- Dorsan Eyben : p. 41
- Dorsan Lepour : p. 43, 46, 51, 61
- Elise Masquelier : p. 5, 34, 35, 48
- Emmanuel Nuncic : p. 34
- Florian Funcken : p. 34
- Gael Loicq : p. 41
- Garance Blondel : p. 10
- Gauvain Jago : p. 14
- Gilles Poncelet : p. 14, 46
- Guillaume Funck : p. 30, 33, 52, 58
- Hélène Goossens : p. 48
- Héloïse Jadoul : p. 12, 18, 28, 29
- Imbaud Verhaegen : p. 11, 27
- Jean-Victor de Nève : p. 15, 26
- Joachim Somers : p. 10
- Laurent Verdickt : p. 22, 34
- Laurie-Anne de Selliers : p. 35
- Loïc Debry : p. 14
- Marie-Kell de Cannart : p. 25, 35
- Marion Thomas : p. 19
- Martin Verwaest : p. 14
- Mathieu Chable : p. 34, 38
- Maximillien Regout : p. 27
- Monique Denoël : p. 28, 29, 34
- Pablo Recourt : p. 17, 34
- Paul Ronse : p. 16, 33, 42, 49
- Pierre Guyaux : p. 21
- Pierre Van Tichelen : p. 46
- Pierre-Yves Lebeau : p. 5, 36, 58
- Raphaël Her : p. 41
- Ségolène Blondel : p. 16, 23, 30, 31, 35, 50, 54
- Simon Castagne : p. 6, 7, 11, 19, 31, 32, 34, 53, 55
- Stephanie Dehem : p. 36, 37, 40
- Théo Houriez : p. 34, 56
- Thibault Delvaux : p. 8, 21
- Thierry Castagne : p. 10
- Valentin Steisel : p. 20
- Victor Fontaine : p. 49
- Ysaline Vranckx : p. 19

## Lieux et Capexpés associées :

- Luxembourg - [capexpe.org/expes/tour-du-luxembourg-entre-4-copines](http://capexpe.org/expes/tour-du-luxembourg-entre-4-copines) : p. 34
- Alpes, France - [capexpe.org/expes/lead-the-climb](http://capexpe.org/expes/lead-the-climb) : p. 4, 5, 23, 60
- West Highland Way, Ecosse - [capexpe.org/expes/introspection-en-ecosse](http://capexpe.org/expes/introspection-en-ecosse) : p. 35
- Vanoise, France - [capexpe.org/expes/cap-12-pour-olivier](http://capexpe.org/expes/cap-12-pour-olivier) : p. 35
- Nord-Pas-de-Calais, France - [capexpe.org/expes/velo-seule-avec-3-enfants](http://capexpe.org/expes/velo-seule-avec-3-enfants) : p. 9
- Laponie, Suède - [capexpe.org/expes/a-travers-tout-en-packraft](http://capexpe.org/expes/a-travers-tout-en-packraft) : p. 38, 35
- Parc national de Muddus, Suède - [capexpe.org/expes/packraft-muddus-2022](http://capexpe.org/expes/packraft-muddus-2022) : p. 34
- Semois, Belgique - [capexpe.org/expes/packraft-fleuri-sur-la-semois](http://capexpe.org/expes/packraft-fleuri-sur-la-semois) : p. 39
- Obergabelhorn, Valais, Suisse - [capexpe.org/expes/obergabelhorn-dorsan-flo](http://capexpe.org/expes/obergabelhorn-dorsan-flo) : p. 61
- Les Ecrins, France - [capexpe.org/expes/les-alpinettes-decouvrent-alpi](http://capexpe.org/expes/les-alpinettes-decouvrent-alpi) : p. 5
- Spitzberg, Svalbard, Norvège - [capexpe.org/expes/svalbard2022](http://capexpe.org/expes/svalbard2022) : p. 41
- Davos, Suisse - [capexpe.org/expes/ski-de-rando-davos](http://capexpe.org/expes/ski-de-rando-davos) : p. 41
- Queyras, France - [capexpe.org/expes/cascade-de-glace-queyras](http://capexpe.org/expes/cascade-de-glace-queyras) : p. 30, 31, 32
- France - [capexpe.org/expes/sentiers-de-la-liberte2021](http://capexpe.org/expes/sentiers-de-la-liberte2021) : p. 34
- Kungsleden, Laponie, Suède - [capexpe.org/expes/kungsleden-v2-lhivernale](http://capexpe.org/expes/kungsleden-v2-lhivernale) : p. 14
- Suisse - [capexpe.org/expes/grand-paradisjanv2022](http://capexpe.org/expes/grand-paradisjanv2022) : p. 33
- Laponie, Suède - [capexpe.org/expes/kungsleden-entre-soeurs](http://capexpe.org/expes/kungsleden-entre-soeurs) : p. 33, 35
- Eifel, Allemagne - [capexpe.org/expes/packraft-bike-eiffel](http://capexpe.org/expes/packraft-bike-eiffel) : p. 39
- Europe - [capexpe.org/expes/voyage-en-tgv-en-famille](http://capexpe.org/expes/voyage-en-tgv-en-famille) : p. 21
- Valais, Suisse - [capexpe.org/expes/grand-combin-entre-frangins](http://capexpe.org/expes/grand-combin-entre-frangins) : p. 34
- Semois, Belgique - [capexpe.org/expes/descente-de-la-semois](http://capexpe.org/expes/descente-de-la-semois) : p. 38
- Monde - [sead-sailing.com](http://sead-sailing.com) : p. 25, 35
- Atlantique - [seatheplastic.com](http://seatheplastic.com) : p. 13, 24, 25, 34
- Le Tour, Alpes, France - [apexpe.org/expes/de-lalpi-a-chamonix](http://apexpe.org/expes/de-lalpi-a-chamonix) : p. 50, 58
- Grand-Saint-Bernard, Suisse - [capexpe.org/expes/trois-familles-a-l-hospice](http://capexpe.org/expes/trois-familles-a-l-hospice) : p. 47
  - [capexpe.org/expes/trio-au-grd-saint-bernard](http://capexpe.org/expes/trio-au-grd-saint-bernard) : p. 35
  - [capexpe.org/expes/rencontres-au-grand-saint-bernard](http://capexpe.org/expes/rencontres-au-grand-saint-bernard) : p. 3

Merci à tous ceux qui ont partagé leurs aventures avec la communauté Cap Expé via le site [capexpe.org](http://capexpe.org) et qui ont ainsi participé à la réalisation de ce carnet.  
Coordination et mise en page : Simon Castagne.

*Un rêve mis en musique*



**Capexpe**.org

*un élan qu'on suit jusqu'au bout*



Contact : [info@capexpe.org](mailto:info@capexpe.org)  
[www.capexpe.org](http://www.capexpe.org)