

# Carnet d'Expés

2025



Cap Expé

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



Ce Carnet 2025 a été composé à partir d'extraits de partages d'expériences publiés sur le site [Capexpe.org](http://Capexpe.org), la mémoire de la communauté Cap Expé.



L'idéal collaboratif Cap Expé rayonne depuis plus de 25 ans. Il a déjà permis, et permet encore, à des centaines de personnes de grandir lors d'aventures organisées grâce à notre communauté. Le site [capexpe.org](http://capexpe.org), recense plus de 1200 Expés, avec des centaines de vidéos, de photos et de récits. Des bénévoles passionnés et inspirants se succèdent pour animer tout cela.

Une toute nouvelle équipe d'étudiantes et d'étudiants reprend le flambeau cette année. Nous leur souhaitons bonne chance. Le programme qu'ils nous proposent est impressionnant. Inscrivez-vous à leurs activités sur [www.capexpe.org/agenda](http://www.capexpe.org/agenda) !

Ils ambitionnent de rénover le site et de renouveler le matos commun. Notre site comme notre réserve de matériel en ont bien besoin. Aidez-les, à la hauteur de l'intensité de ce que la communauté Cap Expé vous a déjà permis de vivre. C'est le moment de renvoyer la balle en déposant votre contribution sur le compte de la communauté (IBAN BE36 0019 2323 6881).

L'enthousiasme et les nouvelles initiatives de cette nouvelle équipe nous rappellent l'énergie des débuts de la communauté. C'est le moment de la soutenir.

Dominique Snyers, cofondateur de la communauté Cap Expé.  
Rodolphe van Hövell, cofondateur de l'ASBL Cap Expé.



Jusqu'ou faut il se pousser ?

Est-il vraiment nécessaire d'aller jusqu'à nos limites mentale et physique au risque de les dépasser ? Je ne pense pas. Et même si je me demande parfois si on fait "assez", si on n'aurait pas pu faire plus, je pense qu'on a pris la bonne décision.

Quels souvenirs aurions-nous garder si nous avions fini sur les rotules dans la tempête annoncée où si je n'avais plus pu avancer ? Sûrement pas les mêmes que ceux que nous gardons aujourd'hui. Ceux d'une team complète et soudée. Ceux des paysages bancs et de ce ciel bleu. Ceux de ces chutes dans la poudreuse et de ces éclats de rire au milieu de la nuit ou avec les Slovénes. Ceux du bonheur qu'on a éprouvé lorsque Chloé a sorti de son sac un paquet de biscuit au chocolat ou lorsqu'on a trouvé des tubes de pâte à tartiner après 3 jours sans chocolat. Ceux de ces couchers de soleil et de ce lieu apaisant. Ceux de tout ces moments vécus ensemble au milieu de nulle part dans ce désert blanc.

(Maëlle Desmare)



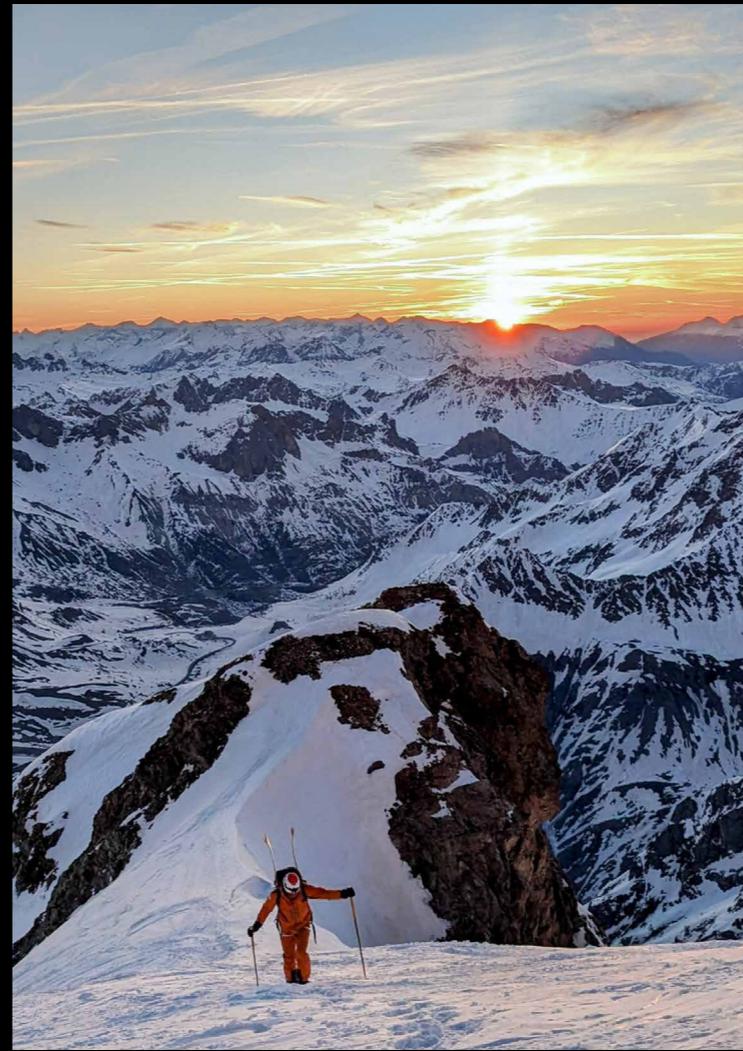




La Via Miriam n'était rien de moins qu'une œuvre d'art créée par Dieu.  
Arrivés au sommet de Torre Grande, nous avons fait ce que nous devons faire : être les premiers humains sur terre à résoudre le Rubik's Cube en moins de 25 secondes. Déjeuner, musique, vue.  
Maintenant, je comprends mieux pourquoi nous sommes restés 2 heures au sommet.  
(Quentin de Pierpont)

On part toujours autant à l'improviste. On fonce tout droit à travers forêts et rivières sans hésiter à se mouiller les pieds.  
Nuits à la belle étoile sur les hauteurs ou sur des bancs de pique-niques.  
Repas mouillés au fond de la forêt, ou chez l'habitant qui nous donne du pain fait maisons, ainsi que son beurre à l'ail des ours.  
Bref, on a laissé place aux surprises.  
(Roméo Zabrus)







Je ne cours jamais en temps normal. Le 1er jour, j'effectue 40km avec 1000m de D+ et D- en 5h10. J'enchaîne ensuite avec 10km de marche pour dormir en hamac le long des rochers. Je me dis que les 110km ne vont pas être si durs. C'est au réveil que je comprends la vraie difficulté d'un trail. Mes jambes savent ont du mal à me porter. Je peine à marcher et au bout de 15km, je prends une pause. Après la pause, j'arrive encore trop difficilement à avancer. Je décide d'arrêter la et rentre en stop.  
(Roméo Zabus)



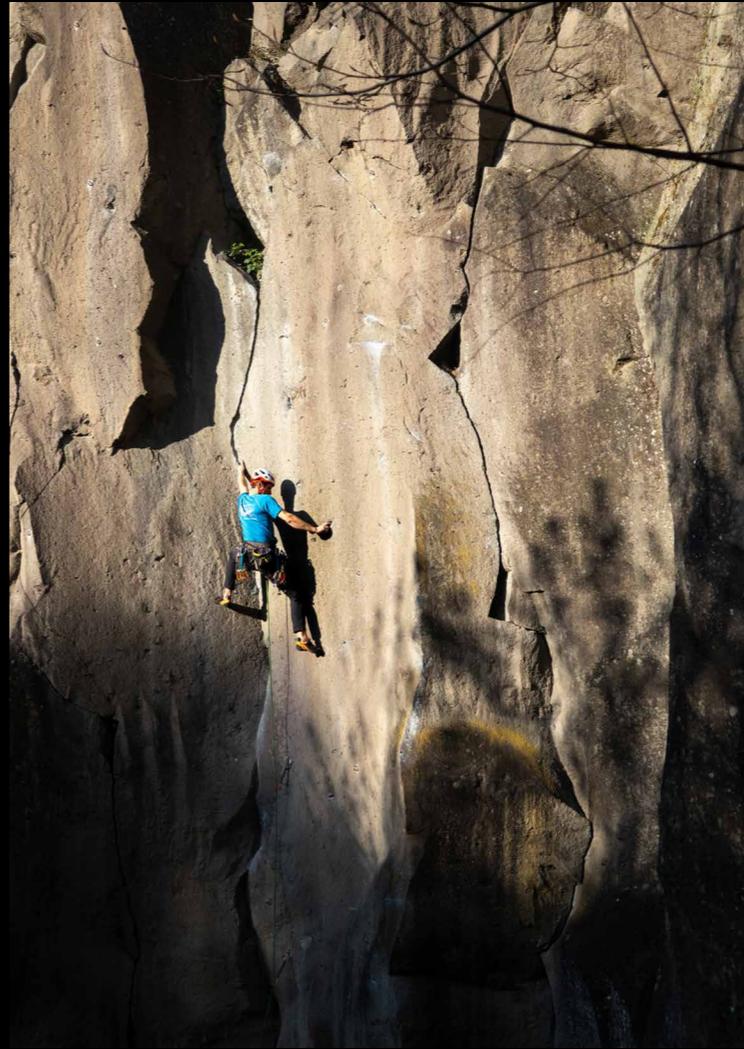




Tandis qu'on babille, assises sur un rocher, un immense aigle royal déboule par-dessus le Mauvais Pas. Je suis abasourdie : il est à moins de 5m au-dessus de nos têtes. On voit toutes les nuances de couleur de son plumage et il nous fixe de ses yeux perçants. Je n'en ai jamais vu d'aussi près !  
L'émotion est à son comble tandis que mes pensées tourbillonnent : la maladie, le combat, l'espoir de rémission, moi ici avec mes deux enfants, les souvenirs qui remontent... Jean-Claude, qu'on surnommait « Grand Aigle Déplumé des Cimes »...

(Muriel Moens)











C'était un beau pari de partir ensemble sans se connaître nécessairement. Un pari qui nous aura permis de créer des liens forts, vibrants. Nos conversations dans ces paysages d'eau, de roches et de glace valaient bon train, sautant de sujet en sujet, dépassant les limites de ce qu'on aborde parfois dans des contextes plus restreints.

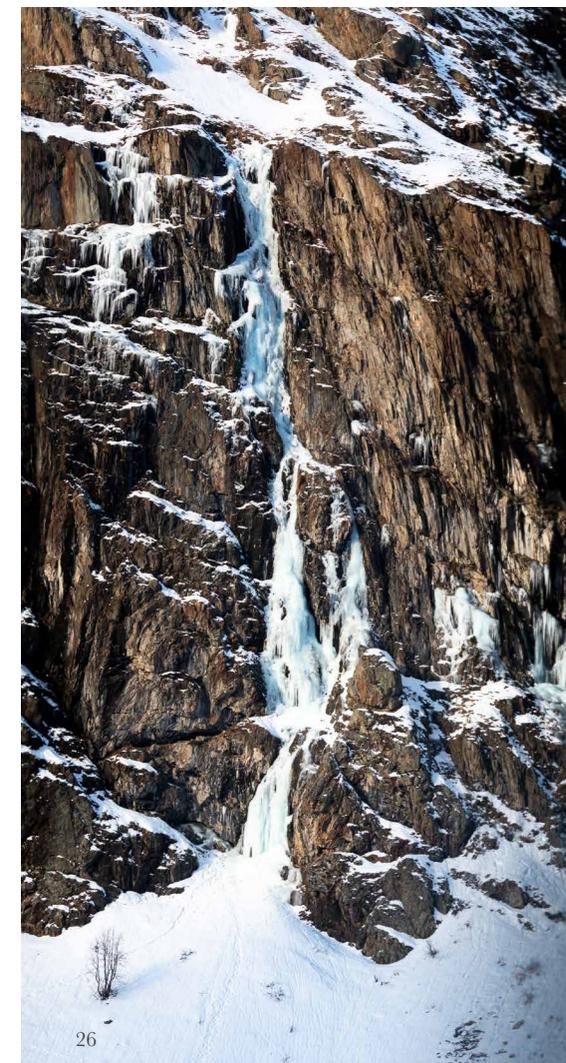
Après une aventure comme celle ci, le retour est toujours une drôle de chose. Presque soudain, attendu ou regretté, mais aussi l'occasion de mettre en mot ce qu'on a vécu.

(Ségo Blondel)

Arrivé au refuge, on débrief avec les gardiens (très intéressants). L'un d'entre eux, ancien guide, nous donne le conseil suivant : visualiser à l'avance la descente. Nous retiendrons le conseil.

(Margaux Guyot)





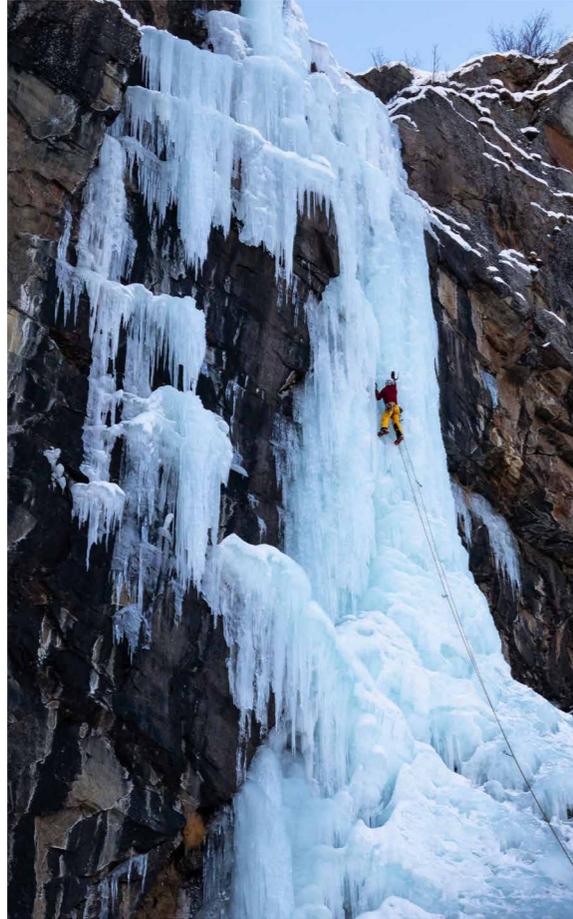
Après une sérieuse overdose de ski nordique, le groupe avait décidé de s'offrir une journée à ski de rando. Le col Albert fut le col visé, seul 5 du groupe y arriveront, Ambroise avait encore abandonné... La descente vers la vallée fut splendide, on croyait skier sur un nuage !

(John de Wasseige)

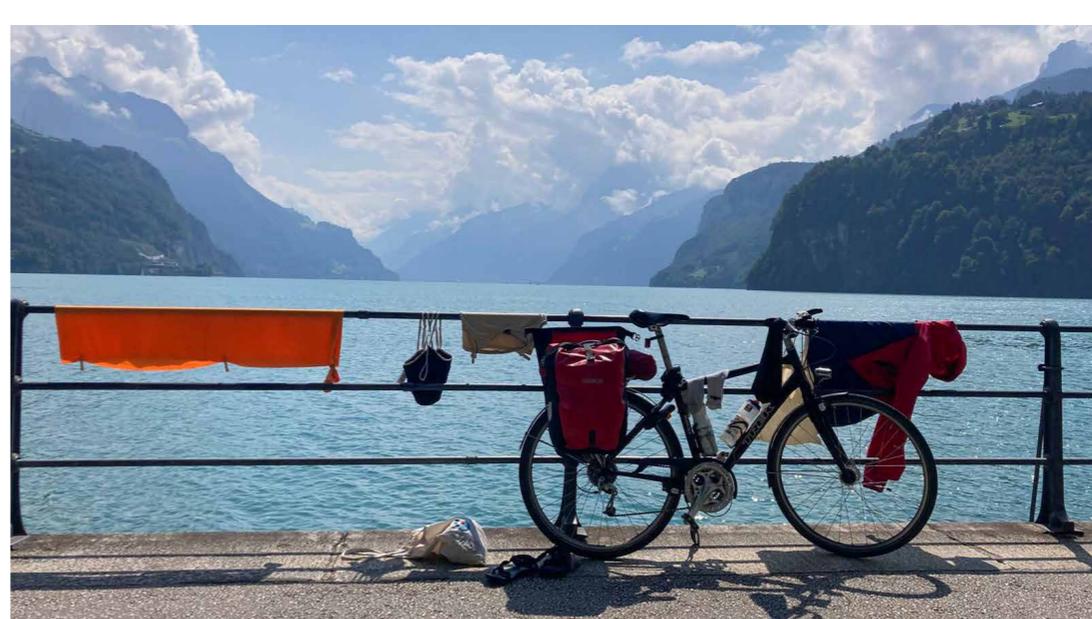
Il neige à petits flocons dès notre départ. Le chemin sera long, en montée, avec une intensification des chutes de neige et un vent forçissant une fois les basses forêts de bouleaux derrière nous. Les traversées de rivières et de lacs se succèdent avec un vent tantôt de face, tantôt de travers. Les paysages infinis nous font nous sentir tous petits. L'immensité des paysages combinée au vent nous donne aussi cette impression de ne pas avancer, ou si peu.

(Laetitia Theunis)









S'il y a bien une chose que j'ai comprise avec ma personnalité, c'est que, peu importe les choix impulsifs ou stupides que je fais, ils m'amènent toujours à apprendre sur moi, d'une manière ou d'une autre. Il suffit de savoir regarder dans la bonne direction.

Grâce au soutien de mes proches à distance, j'ai décidé de pousser l'aventure un peu plus loin avant de trancher si j'arrêtais ou non.

(Nolwenn De Vocht)







Le rythme lent des skis qui grattent la glace ou la neige égrène le fil de mes méditations. Il convient d'abandonner sur la piste les peurs, les douleurs musculaires, les inévitables bobos, les moments de découragement, le froid... pour pouvoir se livrer pleinement à l'émerveillement devant une nature quasi vierge.

Je pense aussi à ce jeune toubib trop pressé de mettre une étiquette sur mon cas, un peu trop sûr de lui, et qui m'avait annoncé que ma maladie chronique allait rapidement affecter mes fonctions motrices... et je lui tire la langue ! Sans rancune.

(Muriel Moens)



Nous évoluons entre le pas et la glisse, bercées tantôt par le bruit de nos skis sur une neige durcie par le froid tantôt par celui du vent en train de forcir. Nous sommes des astronautes découvrant une nouvelle planète, traversant quelques bulles blanches provoquées par des bourrasques de vent, jouissant de ces étendues désertiques que nous foulons des heures durant sans croiser la moindre personne.

(Hilde De Winter)





Au col, nous apprenons que “la flemme tue” et qu’un montagnard reste toujours en activité pour ne pas faiblir.  
(Margaux Guyot)

Le vent souffle en bourrasques, les névés ne sont pas très sûrs et nous prenons la décision de faire une pause contemplative devant un troupeau de bouquetins avant de faire demi-tour.  
(Théo Guisset)

Là où là-haut, les moustiques nous avaient abandonné, ici, ils se donnent à cœur joie de nous faire un accueil chaleureux. Là où là-haut, on avançait d’un pas sûr et rythmé, ici, nous nous frayons difficilement un chemin à travers une abondante forêt presque inexplorée.  
(Aurélien Cordi)



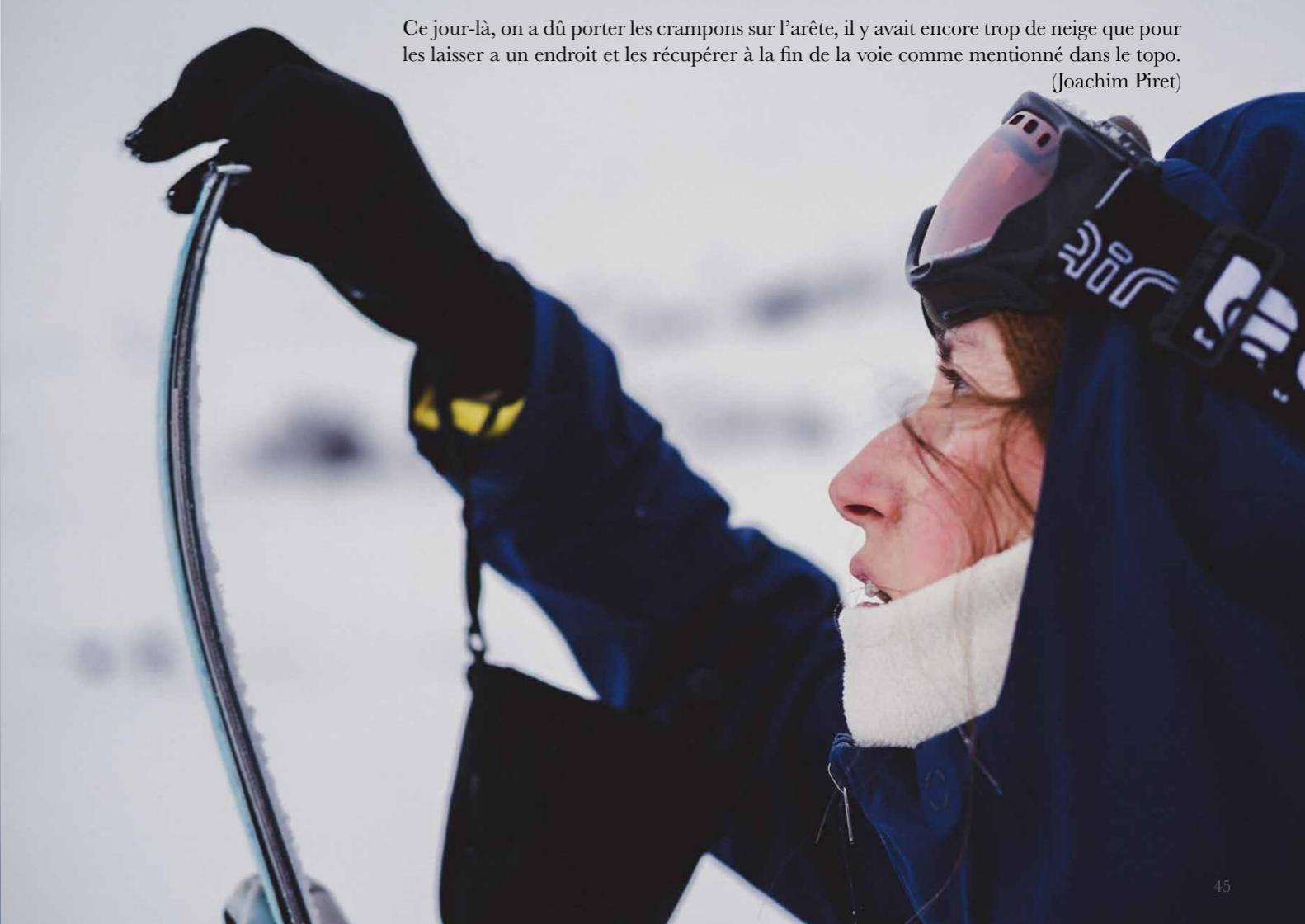
Une énergie transportante s'empara de moi. La traversée que j'appréhendais deux heures avant ne me faisait plus peur, m'excitait même. Je filais à travers les paquets de neige, savourant le moment. J'aime ce mode de déplacement qui, en hiver, permet d'aller n'importe où tant qu'il y a de la neige. J'aime ce mouvement rempli d'amplitude qui se termine par un léger glissement. J'aime aussi mon pied plié à l'arrière qui se fait traîner par mon élan. J'aime la vitesse et la douceur du mouvement à skis.

(Rodrigue van de Straten)

Je n'avais jamais eu autant peur de partir. J'ai pleuré en prenant ma mère dans les bras. Peur d'être seul. Non pas sur la Kungsleden avec Dom, mais pendant les 40h de train qui allaient m'y emmener. J'ai abandonné plein de monde pendant deux semaines, et je me suis retrouvé. Je pense que c'est là que j'ai expérimenté réellement ce que c'est de prendre le temps.

(Félix Foret)





Ce jour-là, on a dû porter les crampons sur l'arête, il y avait encore trop de neige que pour les laisser a un endroit et les récupérer à la fin de la voie comme mentionné dans le topo.  
(Joachim Piret)



## Crédits photographiques :

- Simon Castagne : couverture, p.2, 6, 10, 21, 23, 26, 28, 29
- Thiago de Terwagne : p.1, 27, 34, 46
- Victor Fontaine : p.4, 11, 13, 23, 26, 32
- Félicien Timmermans : p. 5, 10, 11
- Quentin de Pierpont : p.5, 18
- Louis de Wouters : p.5
- Bénédicte Léonard : p.5
- Félicien Timmermans : p.5, 10
- Théo Guisset : p.7
- Héloïse Nolet : p.8, 24, 25, 33, 35, 41, 44, 46, 47
- Guillaume Funck : p.9, 12, 20, 25, 26, 43
- Elise Verstraeten : p.9, 40
- Pablo Recourt : p.11, 27, 33
- Quentin Chartier : p.12
- Margaux Guyot : p 12, 16
- Quentin Chartier : p.12, 22
- Laetitia Theunis : p.12
- Laurent Verdickt : p.13
- Dominique Snyers : p.14, 17, 24, 34, 36, 37, 38, 39
- Quentin Blondel : p.15
- Benoît Gombault : p 16, 40
- Thierry Depuydt : p.16
- Monique Denoël : p.16
- Charlotte : p.18
- Nina de Koeijet : p.18
- Cécile Pietquin : p.18
- Célien Fostier : p.19
- Lucas Nyssens : p.19
- Félix : p 21
- Emmanuel Cordi : p.25, 47
- Roméo Zabus : p.29
- Ségolène Blondel : p.35
- Réginald Snyers : p.35
- Philippe Quintart : p.36
- Garance Blondel : p.38
- Valentine Cornet : p.40

## Lieux et Capexpés associées :

- Tasermiut Fjord, Groenland - instagram.com/vertic\_greenland : p.1, 13, 32, 35
- Massif du Mont-Blanc : p.1, 4, 5, 9, 10, 11, 18, 19, 21, 23, 27, 29, 43, 47
- Hardangervidda, Norvège - capexpe.org/expes/amazonesnordiques : p.4
- Pigne d’Arolla, Suisse - capexpe.org/expes/du-cervin-au-pigne : p.5
- Valais, Suisse - apexpe.org/expes/premier-4000-nadelhorn : p.5
- Massif des Ecrins, France - capexpe.org/expes/les-tentaiolos : p.5
- Calanques de Marseille - capexpe.org/expes/portaledge-canaille p.6
- Vercors, France - capexpe.org/expes/vercors-en-raquette p.7,39
- Groenland - capexpe.org/expes/horizontal-greenland : p.8, 24, 25, 35, 38, 44, 46, 47
- Dolomites, Italie - capexpe.org/expes/dolomites2024 : p.8, 18
- Hautes Fagnes, Belgique - capexpe.org/expes/fagnes2025 : p.8
- Kebnekaise, Suède - capexpe.org/expes/queensleden-2025 : p.9, 33, 40, 41, 45
- Plateau d’Emparis, France - capexpe.org/expes/raquettesempharis2025 : p.9, 29
- Aravis, France - capexpe.org/expes/aravis2024/ : p:12, 25, 39
- Kebnekaise; Suède - capexpe.org/expes/lapoponie-2024 : p.12, 26
- Berdorf, Luxembourg - capexpe.org/expes/mullher-trail-escalade : p.12
- Logdeälven, Suède - capexpe.org/expes/packraft-in-sapmi : p.14, 34, 38
- Parc Adamello, Italie - capexpe.org/expes/adamello-2025 : p.16, 40
- Queyras, France - capexpe.org/expes/escarton-cascade-glace : p.16, 26
- Val Cenis, France - capexpe.org/expes/poufspeufetras : p.16, 25, 39, 42
- Vanoise, France - capexpe.org/expes/semaine-alpine p: 17
- Kronogard, Suède - capexpe.org/expes/muddus-janvier-2025 : p.17
- Tré-la-tête, France, capexpe.org/expes/les-contamines : p.17
- Calanques de Marseille, France : p.18, 22, 23
- Annot, France : p.18
- Ettringen, Allemagne : p.19, 23
- Laponie Suède - capexpe.org/expes/packraft-same : p.24, 35, 38, 39
- Sarek, Suède - capexpe.org/expes/lapeaunue : p.25, 39, 47
- Ecrins, France - semaine alpine Cap Expé : p.25
- Vallon de la Selle, France : p.26
- Val de Cogne, Italie : p.27, 28
- Norvège - capexpe.org/expes/norvege2024 : p.29, 36
- Italie - capexpe.org/expes/litalia-alla-cycloschieve : p.33
- Kebnekaise, Suède - capexpe.org/expes/folie-au-tuolpagorni : p.36, 42
- Kungleden, Suède - capexpe.org/expes/la-kungleden-des-meres : p.36, 37
- Kungleden, Suède - capexpe.org/expes/kungleden-printemps : p.37
- Kaitumälven, Suède - vimeo.com/1111332370 : p.39
- Finlande - capexpe.org/expes/un-jeu-bien-particulier : p.40
- Dolomites, Italie - capexpe.org/expes/dolomites-tino : p.41
- Riksgränzen, Norvège - capexpe.org/expes/riksgransen-abisko24 : p.41
- Kungleden, Suède - capexpe.org/expes/vakkotavare-abisko-2024 p.41, 42
- Ecrins, France - capexpe.org/expes/alpi-estivale : p.45

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



**Cap Expé**



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