

# Chronique "MUL"

## Fondement et principes de la MUL

### Quand MUL ne rime pas avec léger



Olivier Balch en Islande (voir Cda 15)

*Cela fait un moment déjà que, par le biais de cette chronique, nous donnons la parole aux adeptes de la Marche Ultra Légère ([www.randonner-leger.org](http://www.randonner-leger.org)) afin qu'ils nous fassent part de leurs trucs et astuces pour nous alléger en voyage nature. En amont même de ces trucs, bricolages et améliorations divers, et comme nous pensons qu'il est parfois bon de revenir aux fondements des choses (cf la chronique de l'extraterrestre, et notamment la première dans CA n°11), Olivier Balch nous expose ici les principes fondamentaux de la MUL.*

Texte et photos : Olivier Balch de [www.randonner-leger.org](http://www.randonner-leger.org)

Si vous associez marche ultralégère à petits sacs ultralégers et plats lyophilisés peu appétissants, ce texte a été écrit pour vous. Il ne s'agit pas ici de proclamer que la MUL est une solution à tous vos problèmes de randonneur :- ) mais d'essayer de définir ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas, afin que vous puissiez faire votre choix en connaissance de cause.

Commençons tout de suite par casser le mythe : non on ne devient pas MUL parce que son sac ne fait que 5 kg. Eh oui certains marchent ultraléger avec des sacs de 15 kg ! :- )

On m'a quelquefois demandé ce qu'est la MUL, après ce que je viens de dire plus haut, vous vous le demandez peut-être aussi ? En effet, le poids du sac semble être le critère le plus simple pour définir ce qui est léger de ce qui ne l'est pas...

Oui mais voilà : la MUL n'est pas simple... et ce qui est léger n'est pas forcément MUL.

On nous vend de la simplicité à tour de bras, du facile, de l'immédiat, mais à bien y regarder, peu de choses sont simples de prime abord, il faut souvent beaucoup de travail en amont

pour qu'elles apparaissent simples ; c'est exactement le cas de la MUL.

Réflexions, remises en question, de soi, de ses besoins et de ses capacités, quand on arrive enfin à optimiser son sac, et qu'on a plaisir à le porter sur les chemins, on se surprend parfois à se demander pourquoi on n'y a pas pensé avant. La simplicité et le plaisir que l'on a réussi à obtenir font vite oublier le travail préalable.

**La MUL ne se résume donc pas à un critère de poids ; il s'agit bien plus de la recherche d'une adéquation :** une adaptation parfaite **entre soi-même, son matériel et le milieu dans lequel on va évoluer.**

À moins d'être tombé dedans quand on était petit ☺, on n'y arrive pas en suivant deux ou trois conseils, ni par mimétisme en achetant le matériel ultraléger plébiscité par d'autres. C'est une véritable démarche personnelle qu'il faut suivre : qui suis-je, que sais-je faire, que dois-je apprendre, où vais-je, de quoi puis-je me passer, de quoi ai-je vraiment besoin pour aller à tel endroit, dans telles conditions et en combien de temps ? etc. Seule cette réflexion, cette meilleure connaissance de soi, du matériel et du terrain permettront de randonner en sécurité et léger.

Voilà pourquoi on n'est pas forcément MUL parce qu'on porte un sac de 5 kg ou qu'on a un tarp et un sac à dos sans armature. Sautez les étapes et vous tomberez dans la GUL (galère ultralégère) de ceux qui ont fait n'importe quoi pour s'alléger à tout prix. N'importe qui peut partir avec 4 kg pour marcher 3 jours en montagne, mais peu arrivent à trouver les solutions pour le **faire sans masochisme, sans avoir faim, froid et**

**sans se mettre en danger.**

Bref, MUL et léger ne sont pas synonymes : dans la marche ultralégère, **il s'agit avant tout de prendre du plaisir à marcher, pas de s'alléger sans discernement.**

Si vous m'avez bien suivi, vous comprendrez aussi pourquoi le fait de porter un sac de 15 kg (ou plus) n'est pas incompatible avec la MUL : certains terrains et climats sont extrêmement difficiles et requièrent un matériel plus conséquent pour être en adéquation avec ces contraintes. Des itinéraires nécessitent une grande autonomie, la nourriture devient alors la part prépondérante du poids du sac. L'équipement de base pourra bien ne faire que 4 ou 5 kg, s'il faut 2 ou 3 semaines d'autonomie alimentaire, le poids total atteindra facilement les 15 kg.

Dernier des a priori cités plus haut à détruire : randonner ultraléger ne signifie pas forcément se priver ou manger n'importe quoi pourvu que ce soit léger. Où est l'adéquation si manger n'est plus un plaisir ? On peut manger bon et léger, mais encore une fois, c'est à chacun de trouver ou choisir ses solutions, les goûts sont si différents. (NDLR : sur le sujet de la nourriture en voyage nature, nous vous renvoyons au grand dossier que nous avons consacré à ce sujet dans CA n°10).

Mais alors vous me demanderez comment savoir quand on atteint l'adéquation ? Est-ce qu'un randonneur chargé de 15 kg pour 2 jours de marche en plaine en été peut être MUL ? Seul lui a la vraie réponse... Peut-être va-t-il considérer qu'il a fait de son mieux, mais qu'il écoute bien son intuition quand ses camarades MUL lui font essayer leur sac de 5 kg et quand ils lui suggèrent quelques astuces pour alléger son sac ;- ) . Enfin, en pratiquant et pratiquant encore, il se rendra compte de l'importance d'optimiser son sac et de se débarrasser de l'inutile.

Vous l'avez compris, la recherche de cette adéquation et du plaisir qui en découle peut être une quête perpétuelle, que ce soit en améliorant son confort, la compacité, la polyvalence, la robustesse ou en simplifiant l'équipement, en évitant la redondance ; l'allègement est tantôt une conséquence, tantôt une cause de ces améliorations, mais en aucun cas le but ultime.

Pourquoi alors parle-t-on autant de poids ? Simple (pour une fois !) : l'homme n'est pas fait pour porter son lit, sa cuisine, son toit, ses murs et son frigo !

Le pire fardeau qu'un randonneur puisse avoir, c'est d'être incapable de se passer de tout le confort que le monde moderne nous a vendu comme indispensable : on peut randonner confortablement avec peu de chose, mais encore faut-il le savoir ! D'autre part, un sac léger préserve la santé du marcheur (moins de risque d'entorse, de chute et de problèmes articulaires) et donc augmente aussi son plaisir. Pour toutes ces raisons, le poids du sac est fréquemment la problématique majeure du randonneur et il n'est pas toujours évident de s'en rendre compte tant qu'on n'a pas goûté à la MUL, voilà pourquoi on en parle tant.

En résumé, la MUL n'est pas aussi caricaturale qu'on peut le penser (surtout quand on lit les discussions enflammées des plus technophiles du forum de [randonner-leger.org](http://randonner-leger.org) ☺) : il y a autant de façon de marcher ultraléger qu'il y a de MUL. C'est loin d'être uniquement une question de poids : ce n'est pas l'objet ultraléger qui fait le MUL, mais ce qu'il fait avec, ou mieux : sans !

#### [www.randonner-leger.org](http://www.randonner-leger.org)

Nous invitons les lecteurs intéressés à aller approfondir le sujet et échanger avec d'autres randonneurs sur le convivial site Internet des MUL dont voici quelques extraits de la page d'accueil.

Nous vous invitons par ailleurs à lire le récit de la traversée de l'Islande en MUL d'Olivier Balch dans CA n°15 et sur le site des MUL (avec infos précises sur son équipement).

Randonner avec davantage de plaisir, de liberté et de sécurité en recherchant l'adéquation idéale entre le matériel, le terrain et la personne. Mélanger haute technologie et simplicité d'autrefois, retour à l'essentiel. Le marché actuel nous inonde d'articles de randonnée gadgets, mais aussi de produits high-tech qui apportent vraiment un plus par rapport au passé. Éliminer le superflu et retrouver la simplicité du passé, tout en profitant des évolutions des matériaux et de la technologie d'aujourd'hui...

Vous trouverez des réponses succinctes aux questions fréquemment posées à propos de la randonnée légère dans la FAQ :

Qu'est-ce que la randonnée légère (ou la M.U.L.) ?  
Le concept de randonnée légère s'applique-t-il aussi aux treks lointains, très engagés ?  
À partir de combien de kg est-on MUL ?  
Quels sont les objets indispensables ?  
Tout le monde peut-il pratiquer la randonnée légère ?  
La randonnée légère coûte-t-elle cher ?  
Se met-on en danger en randonnant léger ?

J.N.

Olivier Balch en Islande (voir aussi [randonner-leger.org](http://randonner-leger.org))