

40 JOURS

875 km 50 000 D<sup>±</sup>

40 RÊVEURS-VOYAGEURS

# AVENTURE PYRÉNÉES

1 JOUR, 1 POÈME

Julien PORTE



# AVENTURE PYRÉNÉES

1 jour, 1 poème

Julien PORTE



Je dédie ce livre  
aux Rêveurs-Voyageurs



Hendaye  
25/09/2025

Banyuls-sur-mer  
17/08/2025

L'itinéraire en 1 clin d'oeil

# Bienvenue dans l'Aventure

Introduction p.1  
Éveil des sens p.2

## I. Préparatifs p.7

Ressources - 4 piliers p.8  
Dans mon sac à dos p.10  
Explorer les mondes p.13  
Jouer avec Thanatos p.15  
Seul p.17

## II. 1 jour, 1 poème p.18

Jours I à 10 p.18  
Jours II à 20 p.40  
Jours 21 à 30 p.62  
Jours 31 à 40 p.84

Instants d'émotion p.106  
Éveil d'essence p.110  
Le mot de la fin p.115  
La feuille de route p.117  
MERCI p.121

Toutes les infos sur [www.julienporte.xyz/AventurePyrenees1jour1poeme](http://www.julienporte.xyz/AventurePyrenees1jour1poeme)







# Introduction

Je me souviens des mots d'un homme en pleine santé adressés à son fils : *"c'est bien de voyager seul, mais je préfère à plusieurs parce que ça forge des souvenirs en commun"*.

Depuis 2020, j'essaie de faire voyager mon père, Christian, depuis son lit d'hôpital. Christian a eu un AVC. 5 ans plus tard, il ne peut toujours pas marcher, ni manger, ni parler. Alors, je l'aide à continuer à rêver en lui partageant mes explorations, en images et en récits.

**2020-2021** : bénévolats et vadrouilles en sac à dos en Croatie, Roumanie, Bulgarie, Grèce, et Italie.

**2022** : le fameux GR20 : 8 jours pour traverser la Corse, à pied, du Nord au Sud.

**2023** : Portugal-France à vélo, en 25 jours.

**2024** : tour d'Écosse à vélo, en 35 jours. Mon défi intellectuel cette année-là ? Réaliser chaque jour 1 croquis pour imaginer mes pensées.

**2025** : Traversée des Pyrénées, à pied, en 40 jours. Mon challenge physique ? Parcourir 875 kilomètres, de la mer Méditerranée jusqu'à l'Océan Atlantique. 50 000 mètres de dénivelé positif (et négatif !) au menu. Mon challenge intellectuel ? Écrire 1 poème par jour.

**"Explorer les mondes,  
avec la tête, et avec le corps."**

En 2025, pour l'*Aventure Pyrénées 1 jour 1 poème*, j'ai décidé de faire voyager d'autres rêveurs. Parce que je me suis rendu compte que mon père avait le sentiment merveilleux de voyager à travers mes voyages, et qu'il attendait avec impatience les chapitres suivants.

Alors, avec papa, on a créé la première communauté de *Rêveurs-Voyageurs* au monde.

**Un rêveur-voyageur, c'est un humain qui ne peut pas voyager comme je le fais, à cause d'un handicap, physique, psychique, ou contextuel.**

40 *Rêveurs-Voyageurs*, âgés de -5 mois — oui oui, Laïla nous a accompagné depuis le ventre de sa maman ! — à 96 ans — Raymonde, ma voisine que je connais depuis bébé.

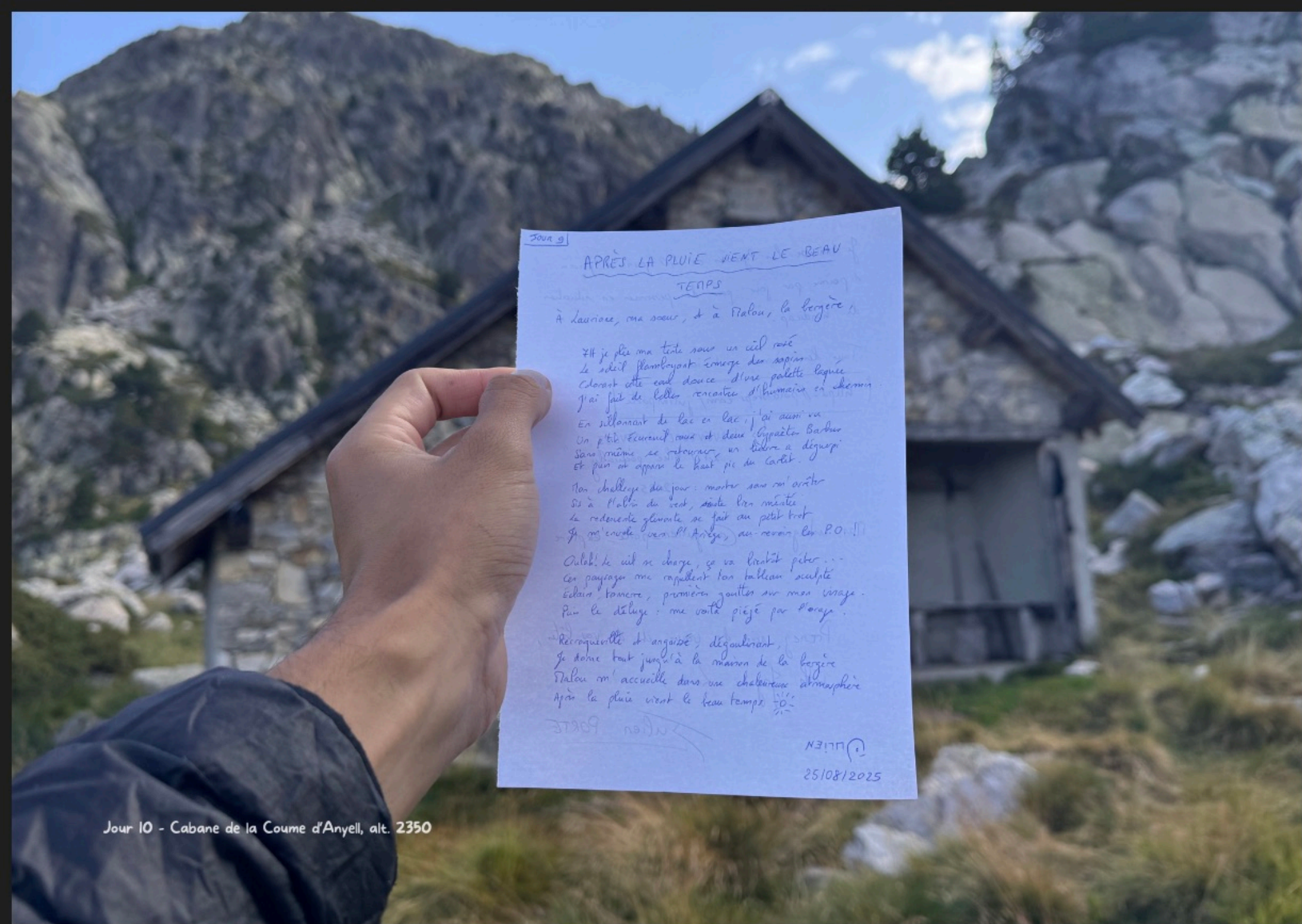
Ils et elles représentent toutes les tranches d'âge, différentes classes sociales, le monde du handicap — qu'il soit visible, invisible, de naissance ou suite à un accident — incluant bien sûr les proches aidants, dont la présence est si importante.

Symboles de résilience et incarnant la Vie, diminués ou augmentés, tout dépend du regard que l'on porte sur leurs histoires.

J'ai passé des heures à vous observer, en dessinant chacun des traits de vos visages. Vous avez offert du sens à chacun de mes pas. À chaque instant vous étiez là, avec moi, dans ma tête, et dans mon cœur.

Merci infiniment pour cette Aventure partagée à distance.





Jour 10 - Cabane de la Coume d'Anyell, alt. 2350

## EXPLORER LES MONDES...

en français, en anglais, en espagnol, et en spiKto !

Le langage n'est-il pas l'interface qui nous permet de partager ce que nous avons en tête avec les autres – autrement dit, nos rêves ?

Pense-t-on de la même manière lorsque l'on communique en français, en anglais, en espagnol, en morse, en langue des signes, en braille ou en spiKto ?

Pour faire de cette traversée des Pyrénées une réalité partagée, j'ai écrit chaque jour 1 poème pour 1 Rêveur-Voyageur. J'ai essayé d'y mêler subtilement des anecdotes issues de nos discussions, pour qu'ils résonnent avec chacun.e. Parfois en français, parfois en anglais, parfois en espagnol, et parfois dans les 3 langues.

29 poèmes en français

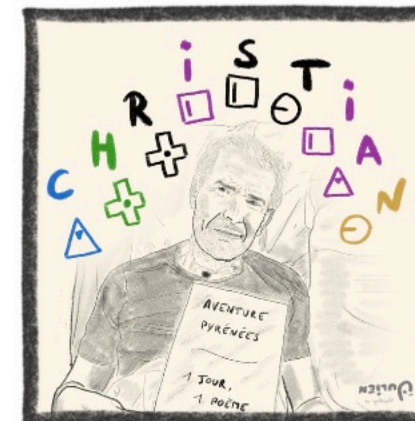
8 poems in english

1 poema en espagnol

2 poèmes polyglottes

Pour accompagner chaque poème, j'ai réalisé un croquis stylisé du Rêveur-Voyageur du jour, en enKodant son prénom en spiKto. À chaque pictogramme correspond une lettre.

Le spiKto® a été créé par Patrick LATERROT, alias paZzo, rêveur-voyageur du jour 2.



### VOTRE CHALLENGE

KraKer le Kode du spiKto  
et enKoder votre propre prénom

Si vous y arrivez, envoyez-moi  
votre création par email

julienportexyz@gmail.com

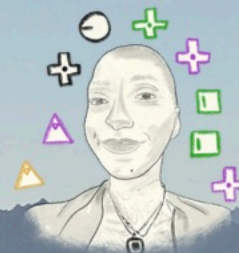
Kadeaux à gagner pour tous les joueurs !



# 1 jour



# 1 poème



Jours 1 à 10





Partir avec le strict nécessaire.

J'aime tellement ce sentiment d'être libre, relativement léger, avec ma maison sur le dos.

Tout le nécessaire est là, de l'hygiène corporelle à la survie, en passant par l'électronique.

Idéalement, le poids du sac ne doit pas dépasser 20% du poids du randonneur. Je pèse 70kg, alors mon sac devrait peser maximum 14kg. Bon, ça c'est la théorie.

En pratique, quand on plie la tente le matin, elle est chargée en humidité. Quand on marche en totale autonomie sur plusieurs jours, on doit porter plusieurs kilos de nourriture. Et puis plus le matériel est léger, plus il coûte cher. Alors il faut trouver les bons ratios pour avoir un sac pas trop lourd, pour pas trop cher.

Au final, le poids du sac pendant l'aventure a fait le yoyo entre 14,5 et 21kg. Mes jambes se sont habituées, mon dos aussi.

J'ai absolument tout utilisé sauf les éléments que j'ai barrés.

Correct-X dōTERRA : LA crème magique en cas de problème de peau  
Deep Blue dōTERRA pour prendre soin de mes muscles et articulations

Huiles essentielles by dōTERRA (flacons de 2mL).

- **Tea Tree** pour tout ce qui est infection, de la gorge aux ampoules
- **Lavande Vraie** pour cicatriser les bobos et sentir bon
- **On Guard** pour booster l'immunité quand j'en ai marre du Tea Tree
- **Ciste Ladanifère** en cas de saignement externe.

## DANS MON

3 paires de chaussettes en **laine de mérinos** DECATHLON

1 tee shirt manches longues en laine de mérinos ODLO

Lunettes de soleil photochromiques ROCKBROS

Tour de cou en laine de mérinos DECATHLON

2 tee shirts en laine de mérinos DECATHLON

2 caleçons en laine de mérinos DECATHLON

Chaussures ultra raptor 2 LA SPORTIVA

1 **pantalon-short** convertible DECATHLON

Tongs en liège légères COULEUR TONG

**Imperméable** DECATHLON

Short de sport HUMMEL

**Doudoune** PATAGONIA

Chapeau DECATHLON

PQ

Crème solaire

Stick à lèvres solaire

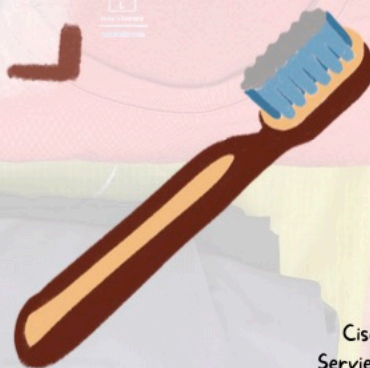
**Strap** en cas d'ampoules

Déodorant en poudre LUSH

Ciseaux, Coupe-ongles, Boules-quies

Serviette de toilette en lin SEAGALE

Brosse à dents, Dentifrice, **Brosse à cheveux**



## SAC À DOS

**Popote** titane 1 L KEITH TITANIUM

**Cuillère** titane KEITH TITANIUM

Mug titane 450 mL DECATHLON

Bonbonne de gaz 230g

**Réchaud** DECATHLON

**Couteau** OPINEL n°8

Briquet

Sacs poubelle 30L

**Carnet** 80 pages MUJI

1 stylo bleu BIC

5 crayons de couleur

**Duvet** 0°C DECATHLON

**Tente** 2 places DECATHLON

Matelas accordéon DECATHLON

2 **bâtons de marche** DECATHLON

Sac étanche en guise d'oreiller OSPREY

Couverture de survie réutilisable DECATHLON



**Polarsteps.com** pour partager images, poèmes et anecdotes, avec géolocalisation

INSTAGRAM + EDITS pour documenter l'aventure #vidéos

INSTAGRAM pour partager l'Aventure au grand public

Trackeur GPS Inreach mini 2 GARMIN + abonnement, #**SOS SATELLITE**

Batterie 10 000 mAh et son câble USB-A/USB-C, Prise secteur

Lampe frontale HL900 Hybrid DECATHLON

Cordelette de 3 mètres, diamètre 3 mm

**Panneau solaire** 12W SUNSLICE

**Mapy.com** #itinéraire

**iPhone 15 pro**

**Sac à dos 65L GREGORY Baltoro**

Stock de nourriture idéal pour 5 jours en autonomie

500 g de graines (noix du brésil, cajou, macadamia)

250 g de **beurre** demi-sel

1,5 kg de pain de graines sans gluten

1 kg de flocons d'avoine

200g de pépites de chocolat

10 boîtes de **sardines** 135g

6 x 200g de **semoule**

5 barres énergétiques de 50g chacune ISWARI

Eau 2L dans le camelbak

**Gourde filtrante** 1 L LIFESTRAW



Mon handicap du jour : j'ai choisi de ne pas parler, comme papa, qui ne peut pas parler.

Difficile au départ, puis j'ai su me faire comprendre face à des attitudes attentionnées et à l'écoute.

Eux parlaient lentement, en français, anglais ou espagnol, ou autres dialectes qui me sont étrangers.

Moi, je montrais que je comprenais, en essayant d'avoir un visage le plus expressif possible.

C'est amusant de percevoir ce moment de flottement lors duquel les gens s'attendent à ce que je leur réponde de vive voix.

Quelques high five et des sourires, belle expérience.

La mauvaise surprise du soir : mes réserves d'eau sont à sec...  
Le problème : quand on manque d'eau, les muscles et les articulations s'assèchent, les frottements augmentent, et...  
des inflammations peuvent apparaître.

17/06/2025 - Réserve Naturelle de la forêt de Massane, alt. 400

## Jour n°1 - IMPROVISATION PRUDENTE

23km, 1350D+, 900D-  Kilométrage et dénivélés mesurés chaque jour avec Mapy.com

À mon père Christian,

En sortant du train ce matin, il faisait chaud  
Chargé en eau, sac sur le dos, on est partis !  
Mon Papou cerise, en anglais "Papou cherry",  
De ma dernière visite je retiens 2 mots : « SOIS PRUDENT »

Quelques pas, et tout mon visage dégouline  
Sueur salée, comme la mer Méditerranée.  
Je suis en forme : mon cœur me porte, il tambourine  
Ça fait 6 mois que tu m'observes m'entraîner

Tu te souviens ? Le corps, l'équipement, le mental  
Les 3 piliers à prendre en compte pour progresser  
Ça fait 5 ans, que tu as eu ton AVC  
Et tu te bats pour avancer tant bien que mal.

J'écris ces mots au bord d'une source presque tarie  
Les vaches font sonner leurs cloches pas accordées  
Oh ! Elles viennent boire ! Je choisis de les contempler  
Des brunes, des blondes, adultes et jeunes, toutes jolies.

Départ 9h, pause de 3h, fin 17h  
J'ai pas envie de me poser : improvisons  
Je me rends compte qu'il me faut prévoir 8h.  
Moins que cela, et ma journée est courte, disons.

Je quitte les crêtes et pique côté espagnol  
Direction un refuge non gardé, mais zut l'eau !  
C'est la sécheresse, dans les rivières et dans mon bol  
Demain debout dès l'aube, pour marcher tôt, vers l'eau.

**Christian**  
AVC  
Il rêve de manger, marcher  
et parler à nouveau.





Journée ensoleillée, avec une douleur au niveau du tendon d'Achille droit...

Pause dans un restaurant pour manger des frites et un gâteau au chocolat. Puis traversée de prairies aux airs de savane jusqu'à un ruisseau, où j'ai décidé d'écrire les premières strophes de mon poème du jour.

Bercé par les sons de la nature, atmosphère féérique.

La redescente fut loooooongue, mes chevilles se sont tordues 3-4 fois : je suis fatigué, prudence.

L'effort en valait la chandelle ! J'ai planté ma tente près d'un hospice rénové en refuge. Douche chaude, apéro avec Sébastien, Catherine, et la barmaid qui m'ont invité à boire une bière avec eux.

J'ai cuisiné des coulemelles et ces cèpes cueillis en chemin. Dans ma popote en titane avec du beurre, du sel et du poivre. Ça a pris un peu de temps, mais avec un peu de patience, tout vient à point !

Maintenant, je suis sous ma tente pour écrire ces lignes. Il y a un vent titanesque.

Un troupeau d'ânes et de chevaux galope autour de moi.

Surprise à 3h du matin : je suis réveillé par une *bray party*... "Hi-Haaaaan"

06/09/2025 - Collado de la Forqueta, alt. 2862

## Jour n°21 - ABSENCE

25km, 1200D+, 2300D-

À ma petite soeur Émilie,

J'ai marché dans les prairies couleur paille d'or  
Herbes et fleurs séchées chahutées par le vent  
Quelques pétales mauves se joignent à l'effort  
Accroupis, admirons-les le temps d'un instant

Il est intéressant de se laisser porter par le courant du temps  
En cessant de courir, on redevient présent  
À ces secondes de vie, gouttes éphémères  
Pouvant s'évaporer ou imbiber la terre

Changement d'état instantané, dés jetés  
Échec et mat pour notre père : un AVC  
Lycée à peine commencé déjà l'absence  
Du masculin parti trop tôt en ambulance

J'aurais aimé être présent à tes côtés  
Pour t'aider à construire ta riche identité  
Et pour m'émerveiller face à tes créations  
Transformant cette absence en foyers d'émotion

J'ajoute quelques larmes au ruisseau des montagnes  
Je serai toujours là, présent dans mon absence  
Au grand jeu de la Vie nous pouvons tous gagner  
Si chacun d'entre nous saisit ses mille chances.

Émilie

Proche aidante  
Elle rêve de mêler  
la Terre-Happy aux Arts





J'ai démarré dans un brouillard épais, ou plutôt dans de bas nuages.

Les photos que les randonneurs m'ont montrées lors de mon dernier dîner m'ont donné des idées.

Aujourd'hui, j'ai choisi d'explorer la *Faja de las Flores*, en Espagne. J'ai surtout marché sous les nuages, avec une vue plongeante sur le canyon d'Ordesa. Un régal.

J'ai vu énormément d'animaux : des dizaines de marmottes et des centaines d'isards !

Les falaises ? Impressionnantes et massives. J'ai vraiment aimé longer le vide, et ressentir le vertige en regardant en bas.

La dernière descente raide vers le camping m'a fait suer comme jamais, mes genoux me font souffrir ce soir.

Bonne nuit de repos au camping, douche chaude et lessive à la main. J'ai coupé mes ongles et soigné mes ampoules. C'est bon de prendre soin de mon corps, fort et fiable jusqu'à présent.

12/09/2025 - Faja de las Flores, alt. 2350

## Jour n°27 - FALAISES VERTIGINEUSES

16km, 1500D+, 2700D-

À Magali,

Chaque pas compte sur le chemin, nous avançons  
Chaque pas conte des histoires, des sensations  
Chaque fois que j'ouvre les yeux, que de merveilles !  
Chaque fois que je pense à vous, mon cœur s'éveille

Hier, j'observais le terrain depuis là-haut  
Tel un aigle perché en mode « vision globale »  
Aujourd'hui, dans le cirque sous le chapiteau  
Sur les reliefs d'en bas, j'explore les détails

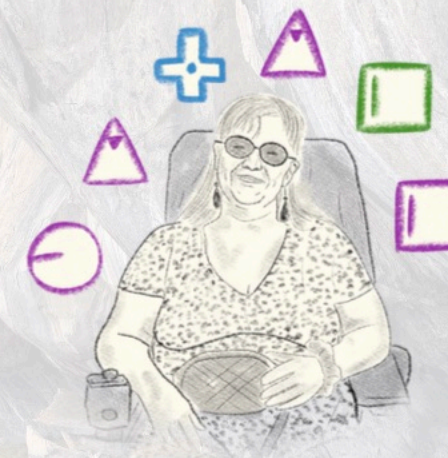
La faune est de sortie dans un épais brouillard  
Des dizaines de marmottes, des centaines d'isards  
Ces derniers semblent soupirer à ma rencontre  
Mesdames sont aux aguets, sprintant contre la montre

Sous des falaises gigantesques et ondulées  
Un chemin d'exception surplombe la vallée  
Je suis pris d'un vertige en regardant en bas  
L'aigle n'aurait jamais pensé passer par là

Magali

Fragilités multiples

Elle rêve de vendre ses œuvres  
d'art pour sensibiliser au handicap.



À 2800 mètres, pas un brin de verdure  
À partir des 2000, les sapins apparaissent  
À 1600 le buis émerge avec tendresse  
Ce soir mes genoux crient, meurtris par l'Aventure





Jour 40 - Hendaye, alt. 0

120

# MERCI

Je vous dis " MERCI ! " avec mon grand sourire, ma moustache qui a poussé et qui fait des boucles, mon Amour sincère, et ma Joie oxygénée du haut des montagnes.

MERCI aux 40 Rêveurs-Voyageurs d'avoir donné du sens à chacun de mes pas.

MERCI à vous qui m'avez suivi, pour votre soutien en amont et tout au long de l'Aventure. MERCI pour vos pensées que j'ai ressenties même sans que vous n'ayez eu à m'écrire. Mon cœur a tout reçu.

Merci à l'ARRPAC Lyon qui a diffusé le film de l'Aventure Pyrénées 1 jour 1 poème lors de la journée mondiale de lutte contre l'AVC, le 29/10/2025. Quelle joie de pouvoir échanger physiquement avec Karine, Fiacre, Jérémy, Marlène, des proches aidants, et des Rêveurs-Voyageurs dans l'âme !

MERCI à La Pépinière de Yerres de m'avoir fait monter sur scène le 08/11/2025. Émotions au maximum, avec 12 Rêveurs-Voyageurs (Raymonde, Isabelle, Magali, Melaine, The Winner, Mounia, Laëtitia, Pascale, Émilie, Lauriane, Julien, Christian) dans la salle, dont mon père pour qui ce fut la 1<sup>ère</sup> sortie en public depuis son AVC (2020) !

MERCI aux 60 généreux donateurs qui se reconnaîtront.

MERCI aux partenaires, Marie Graveaud et Patrick Laterrot de SPIKTO, Marion Pecou de POLARSTEPS, Maxime Leblanc le parrain de l'Aventure, Frédéric Angelot le déclencheur de rencontres du POINT ZERO.

MERCI aux relecteurs et aux relectrices - Agnès, Laurence, maman, papa, Bruno.

Enfin, MERCI à mes 2 soeurs Émilie et Lauriane ainsi qu'à ma mère Pascale, et à toi papa pour votre soutien inconditionnel.

Je serai enchanté de lire vos coups de cœur, vos feedbacks, voire vos poèmes ou créations, s'il y en a !

[julienportexyz@gmail.com](mailto:julienportexyz@gmail.com)



[www.julienporte.xyz/AventurePyrénées1jour1poème](http://www.julienporte.xyz/AventurePyrénées1jour1poème)

Via ce lien, je vous invite à retrouver toutes les infos complémentaires sur l'Aventure Pyrénées 1 jour 1 poème :

- tracé GPX exact
- film de l'Aventure
- liens vers Polarsteps et Instagram
- offrir ce Livre
- ... (surprises)



121



# AVENTURE PYRÉNÉES

1 jour, 1 poème

875 kilomètres. 50 000 mètres de dénivelé. 40 jours seul en montagne. Et 40 raisons de ne pas s'arrêter.

Raymonde a 96 ans. Hiwa ne peut pas faire de sport. Valérie ne voit pas. Christian, le père de Julien, n'a pas marché depuis 2020. Ils font partie des 40 Rêveurs-Voyageurs qui ont traversé les Pyrénées depuis leur lit, leur fauteuil, ou leur fenêtre.

Certains ne voient pas, ne marchent pas, ne parlent plus — ou pas encore. Il les appelle les Rêveurs-Voyageurs.

**Julien Porte** a relevé un challenge d'un nouveau type : celui de transformer une aventure physique solitaire en acte de partage poétique.

Dans ce carnet de route hors norme, l'aventurier embarque le lecteur dans ses ascensions et ses orages. Il raconte aussi les moments où il adopte le handicap du Rêveur-Voyageur du jour : une journée sans parler, quelques heures dans le noir, des kilomètres dans le silence.

Parce qu'explorer les mondes, c'est aussi apprendre à habiter celui des autres.

À lire avec les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

*P.S. — Un Kode secret court dans les pages.*



## À propos de l'auteur

Julien Porte est un aventurier qui explore les mondes — avec la tête et avec le corps. Chaque année depuis l'AVC de son père en 2020, il part à pied ou à vélo, et en ramène des images, des récits, des croquis, des poèmes. *Aventure Pyrénées 1 jour 1 poème* est son premier livre.



Prix: 50€ TTC ISBN 978-2-492590-00-9



Tous les bénéfices sont reversés à  
l'association RÊVEURS-VOYAGEURS

