

INTERVIEW 2021 EBOOK « SEULE EN VAN »
ANNE-SOPHIE P. / @FROGGY_TINY_VAN

Présentation.

- **Prénom :** Anne-Sophie
- **Date de naissance :** 29 avril 1993
- **Département ou région :** Hérault (34)
- **Surnom du véhicule :** Froggy ! Au détour d'une conversation, un ami m'a dit que mon van avait la couleur de « Démétan, la petite grenouille ». La référence est un peu dépassée mais l'idée de la couleur grenouille est restée. Et le petit nom de Froggy a été trouvé.
- **Modèle et marque du véhicule :** Renault Kangoo.
- **Profession :** Conductrice de travaux.
- **Nombre de pays visités solo :** J'ai visité 10 pays en van : Pays-Bas, Danemark, Norvège, Suède, Finlande, Italie du Nord, Slovénie, Hongrie, Autriche et quelques coins de France.
- **Projet 2021 :** J'aimerais visiter la Bretagne, l'Irlande et peut-être un « upgrade » de Froggy 2 !
- **Où suivre tes aventures ?**
www.instagram.com/froggy_tiny_van

Moi, c'est Anne-Sophie, un petit bout de femme de tout juste 1m53, accro à plusieurs sports qui occupent une partie importante de mon quotidien et toujours partante pour de nouveaux défis. J'ai un métier qui est plutôt catégorisé masculin, qui a la réputation de prendre beaucoup de temps sur la vie personnelle et avec un environnement de stress régulier. Mais un jour, j'ai décidé de mettre en pause cette vie dans laquelle je ne me reconnaissais plus.

Pour comprendre la raison de mon voyage, je pense qu'il faut remonter plusieurs années en arrière. Mes parents ont un combi Volkswagen (nouvelle génération) depuis très longtemps et quand nous étions plus jeunes avec ma sœur, ils nous emmenaient faire le tour de la Corse pour les vacances. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à aimer les voyages et que j'ai fait mes premiers pas dans la vanlife.

Plusieurs années après ces vacances et pendant une période difficile au travail durant laquelle je ne prenais plus de plaisir, un ami passionné de rénovation de vieille voiture était en train de rénover un vieux Volkswagen T3 vintage. Il avait également le projet de voyager en France. À force de discuter de longues heures avec lui, de le voir aussi passionné et épanoui, j'ai commencé à l'envier très fortement.

Puis un matin, en larmes sur la route du travail, je me suis dit « Et pourquoi pas moi ? ».

Quelques mois après, j'étais en train de construire ma future petite maison roulante, pour aller découvrir ce que l'aventure en solitaire avait à m'offrir.

Avant mon périple, je n'avais jamais voyagé seule, par simple peur de m'ennuyer ou de ne pas savoir m'occuper. Mais finalement, les journées passent tellement vite que je n'ai parfois pas le temps de faire tout ce que ma tête avait prévu.

La notion du temps est totalement différente quand l'esprit est libre, simplement parce qu'on prend le temps d'apprécier le moment présent et les choses qui nous arrivent.

Cela reste une expérience incroyable et presque indescriptible par moment. Dès que l'occasion se présente, je me mets en route vers de nouvelles aventures, plus courtes, mais qui restent merveilleuses !

La décision.

D'où te vient l'idée de la vanlife ?

Un ami passionné de rénovation de voitures anciennes était en train de rénover un vieux Volkswagen T3 vintage et avait le projet de voyager en France. À force de discuter de longues heures avec lui, de le voir aussi passionné et épanoui, j'ai commencé à l'envier très fortement. Puis un matin, en larmes sur la route du travail, je me suis dit « Et pourquoi pas moi ? ».

Quel déclic t'a poussée à te lancer ?

À cette époque, je n'étais pas vraiment épanouie au poste que j'occupais. J'y ai vu une opportunité. J'ai regardé mon compte bancaire et je me suis dit « Go ! C'est le moment ! ».

Comment l'as-tu annoncé à ta famille ?

Cela faisait quelques mois que je me plaignais régulièrement que je n'étais pas très bien au travail, donc quand je leur ai annoncé ce projet, ils ont tout de suite trouvé que c'était une bonne idée. Mes parents ont même été des moteurs dans ma prise de décision !



Le van.

Où as-tu trouvé ton véhicule ?

Après avoir visité 2 ou 3 concessions, je me suis rendu compte que seul « Leboncoin » me permettrait de trouver un véhicule pas trop cher. Mes critères étaient le prix, le kilométrage et l'état du véhicule. Je voulais également une couleur originale !

Comment est-il aménagé ?

Froggy est un Renault Kangoo à 5 portes entièrement vitré. Il est équipé d'une banquette qui se transforme en lit peigne mesurant 1,60 m x 0,80 m, suffisant pour ma petite taille de 1,53 m. Il y a un meuble avec deux feux de cuisson et un meuble-évier dans lequel sont

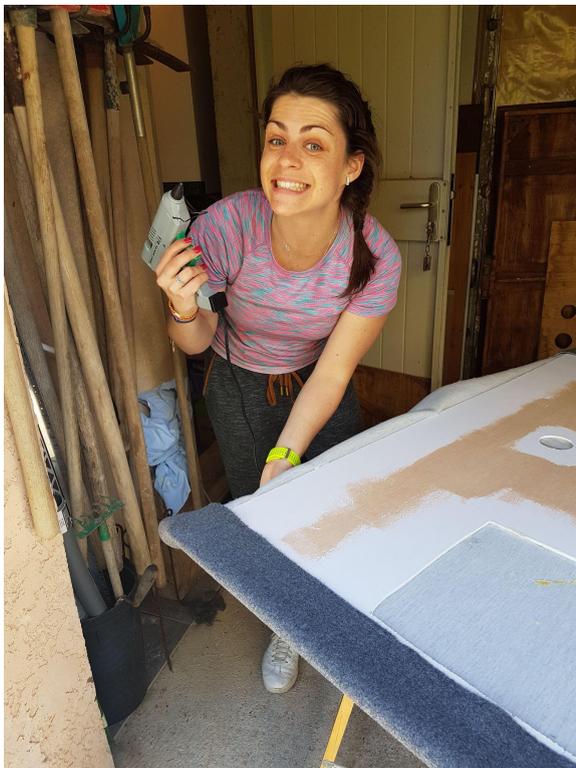
rangés 2 bidons d'eau claire et d'eaux usées, une bouteille de gaz et mon garde-manger. Il y a également une table pliante fixée sur le meuble pour pouvoir manger à l'intérieur. La douche et les toilettes sont à l'extérieur.

Comment fais-tu pour avoir de l'électricité ?

J'ai une batterie secondaire reliée à la batterie principale de ma voiture, qui se recharge en roulant. Petite anecdote à ce sujet : j'ai d'ailleurs eu un souci qui a déchargé entièrement ma batterie. J'ai oublié de débrancher ma glacière pendant la visite d'Alesund (Norvège) et ma batterie est passée sous le seuil acceptable. La batterie a survécu très légèrement pendant quelques semaines, mais je devais vivre à la lumière de la lampe torche pour l'économiser. Une fois rentrée en France, j'ai dû la changer. Depuis, je fais hyper attention et j'ai même décidé de ne plus avoir de glacière.

Comment fais-tu pour te chauffer l'hiver et ne pas étouffer l'été ?

Je n'ai pas vraiment voyagé en hiver, mais j'ai quand même connu des températures inférieures à 0°C quelques fois. Bien que j'aie un petit chauffage, je ne l'ai jamais utilisé, je me contentais d'une bouillotte que je réchauffais plusieurs fois dans la nuit, un gros pull et des plaids. Pour l'été, je me débrouille pour me garer sur un emplacement ombragé le plus longtemps possible dès le réveil.



Aménagement / rénovation.

Quels sont tes travaux d'aménagement ?

J'ai réalisé l'aménagement en binôme avec mon père, qui est très habile de ses mains et m'a aidé sur de nombreux aspects. Avant de commencer les travaux, j'ai dessiné des croquis de ce que je voulais réaliser et une fois le sol installé, j'ai découpé des patrons les meubles en carton pour me rendre compte de ce que cela pouvait donner.

L'aménagement a commencé le premier week-end de mai et j'ai mis le véhicule en service mi-juin, soit environ un mois et demi, mais je n'y ai pas travaillé tous les jours. J'avais fixé une limite de budget.

Le véhicule étant entièrement vitré, j'ai décidé de ne pas l'isoler en raison du grand nombre de ponts thermiques, mais j'ai quand même installé une couche d'isolant entre

mon toit et le plafond ainsi que sous mon sol pour tenter de limiter les déperditions de chaleur.

Compte tenu de la petite surface disponible, j'ai choisi un lit escamotable pour pouvoir avoir un espace de vie à l'intérieur en cas de mauvais temps.

Le choix des tissus pour la banquette et les rideaux a été pour moi l'une des étapes les plus importantes de la réalisation. Je ne voulais pas de couleurs trop sombres pour ne pas rendre l'espace étouffant. Je voulais également une couleur qui puisse s'accorder avec le vert particulier de la carrosserie. Une fois installée, je me suis sentie directement à l'aise.

En plus, les rideaux et les housses de la banquette ont été cousus par ma tante et mon oncle m'a aidé à installer les rideaux. Quand tout a été en place, je l'ai simplement trouvé parfait.

Des anecdotes ?

Je n'ai pas voyagé avec d'animaux, mais chaque fois que je bricolais dans le Kangoo, mon chat venait inspecter les travaux. Je trouvais ça amusant, car mon métier ressemble à une inspection de travaux.

J'ai eu un gros coup de blues quelques jours avant de partir, me demandant si j'avais pris la bonne décision, si j'allais m'en sortir, si je devais vraiment partir, si j'allais supporter d'être seule, un nombre incalculable de questions qui s'ajoutaient à la nécessité de vider l'appartement que j'avais acheté de ses objets personnels pour le louer. Face à tant d'émotions différentes en même temps, je me suis effondrée.

Mes parents m'ont rassuré en me disant que si je n'allais pas bien, je pouvais simplement rentrer et ils m'ont aidée à chaque étape.



L'hygiène.

Comment fais-tu pour te laver ?

La douche se prend à l'arrière du van, après avoir ouvert le coffre et tendu et scratché les rideaux de douche. J'utilise un seau pliable, un kit de douche et un caillebotis pour les pieds. Pour avoir de l'eau chaude, je fais bouillir de l'eau.

Quand j'avais besoin de me laver les cheveux, soit j'allais nager à la piscine pour me laver, soit demander une douche dans un camping, soit je me rendais dans les douches gratuites ou payantes.

Au début de mon road trip je n'avais pas de seau et la pompe de mon kit de douche ne rentrait pas dans mon bidon d'eau... Petit conseil : toujours vérifier son matériel ! Donc j'ai dû me doucher à l'eau froide, heureusement que j'ai commencé mon voyage en été !

En van, on ne se lave pas obligatoirement tous les jours, il y a ce que j'appelle la 'toilette du chat', un gant de toilette mouillé avec du savon pour les jours où on ne fait pas d'activité trop physique.

Comment fais-tu tes besoins ?

Dans la nature le plus souvent ou alors dans les wc publics que je trouve. Je ne trouve pas cela contraignant, même si parfois, il faut rester proche des grandes villes ou à proximité des habitations. Là où les parkings sont moins nombreux...

Comment laves-tu ton linge ?

En laverie toutes les 2 ou 3 semaines, ou alors à la main pour la petite lingerie. Je prends toujours l'option sèche-linge mais le Kangoo peut aussi servir d'étendoir géant.

Comment gères-tu les eaux propres et sales ?

Partout où il peut y avoir de l'eau : station-service, toilettes publiques, etc. J'ai un bidon souple qui me permet de récupérer de l'eau n'importe où très facilement. Pour limiter le remplissage de mon bidon d'eau sale, je fais ma vaisselle dans les lieux mettant à disposition des lavabos et de l'eau. Une fois le bidon d'eau sale plein je le vide dans les égouts.



Road trip.

Préparas-tu tes road trips ?

Pour être honnête, je n'ai pas vraiment préparé mon road trip, je suis partie sans avoir de plan à l'avance. Je savais seulement que j'avais envie de visiter la Norvège. J'ai établi les itinéraires au fur et à mesure tous les 2 à 3 jours.

Qu'as-tu préféré dans tes road trips ?

L'endroit que j'ai préféré est sans nul doute les Îles Lofoten, car peu importe où tu te trouves, tu peux avoir une vue à 360° et la sensation de hauteur est incroyable ! Tu t'y sens vraiment minuscule et libre !

Quels pays conseilles-tu pour un premier road trip solo ?

Les pays nordiques ! C'est le premier road trip que j'ai effectué et je n'ai absolument pas été déçue. La facilité pour se déplacer et même pour trouver un endroit pour dormir est vraiment moins contraignante qu'ailleurs !



Comment les gens se comportent-ils vis-à-vis de toi ?

Les gens sont très souvent curieux quand ils voient qu'on peut vivre dans un si petit véhicule ! Cela donne lieu à des échanges autour de ce sujet et même à des visites guidées. Une fois j'ai passé la nuit à côté d'un énorme camping-car, au réveil en préparant mon petit-déjeuner, le couple qui voyageait à l'intérieur m'a invitée à boire le café. De fil en aiguille nous avons discuté longuement de voyage et ils ont fini par m'inviter à prendre une douche par simple gentillesse. J'ai également eu droit à une petite boîte de gâteaux !

Comment fais-tu pour trouver des spots dodo ?

70% du temps je me suis servie de l'application Park4night pour trouver les spots dodo. Le reste du temps, j'y suis allée au feeling et le résultat était plutôt pas mal !

Qu'as-tu ressenti lors de ta première nuit seule dans un lieu isolé ?

Ma première nuit a été très étrange, c'est la première et dernière nuit où j'ai eu aussi peur. Au moment de me poser, j'ai voulu que ce soit sur un grand parking un peu ???

As-tu rencontré des problèmes mécaniques ?

Le seul problème mécanique que j'ai eu, c'était en Norvège pendant l'été, quand il ne fait jamais nuit ! Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il est obligatoire de rouler les phares allumés dans ce pays. Un soir, après une longue journée, j'ai trouvé un spot dodo plutôt isolé. Je m'y suis

endormie, sans m'en rendre compte, avec les phares allumés ! En me réveillant le lendemain, plus de batterie ! Le moteur ne démarrait plus...

Ce qui amène à une autre anecdote quand j'ai voulu trouver de l'aide pour redémarrer la voiture ! J'ai tout d'abord essayé de toquer aux deux maisons les plus proches, à quelques kilomètres ! Mais personne n'a répondu. J'ai finalement trouvé un garage et le garagiste est venu m'aider avec sa propre voiture. Une fois arrivés à l'emplacement de Froggy, il m'a dit « Vous vous êtes perdue loin quand même ! ». Oui, c'était le but en effet !

Que faire lorsqu'on ne parle pas la langue du pays visité ?

L'anglais est parlé à peu près partout donc je n'ai pas eu de souci particulier. Même si parfois la compréhension n'est pas hyper simple et les malentendus peuvent arriver !



La solitude et les rencontres.

Pourquoi partir seule ? Y a-t-il une différence avec le voyage à deux ?

Je n'ai jamais voyagé en couple, en revanche j'ai voyagé avec ma petite sœur pendant 2 semaines au Portugal. Les habitudes que j'avais créées ont été chamboulées. Il faut alors en créer de nouvelles mieux adaptées.

Voyage-t-on seule en étant en couple ?

Je n'y vois pas d'inconvénient.

Comment affronter la solitude ?

Je suis habituée à vivre seule et à faire pas mal de choses seule donc je n'ai pas eu de gros souci de solitude. Mais quand le moral n'est pas au beau fixe, il suffit de passer un appel vidéo à ses proches et le moral revient aussitôt.

Comment aborder des inconnus ?

Je suis plutôt de nature timide donc je ne vais pas spontanément vers les autres. Je n'ai donc pas fait beaucoup de rencontres.

Il y en a quand même une qui m'a particulièrement marquée. Elle a été possible grâce à Instagram. Je discutais beaucoup avec un autre voyageur car nous avions un parcours similaire en Norvège. Mais j'ai dû rentrer plus tôt que lui. Quand je suis repartie sur la route, nous avons enfin réussi à nous rencontrer à Budapest. Nous avons passé 4 ou 5 jours ensemble. J'ai vraiment eu l'impression que nous nous connaissions depuis des années, l'entente a tout de suite été évidente !



Règles de sécurité.

T'es-tu déjà sentie en danger ?

En danger ? Non pas spécialement mais cela m'est déjà arrivé de me sentir mal à l'aise.

Quels sont tes moyens de défense ?

Mis à part un spray au poivre, je n'ai rien d'autre et je n'ai jamais eu besoin de m'en servir.

Des règles de sécurité à suivre ?

Toujours fermer la voiture au moment de se coucher. À part ça, je n'ai pas de recommandations particulières, sauf peut-être faire attention au quartier dans lequel on se gare quand on est proche des villes.

Comment éviter un cambriolage ?

En fonction de mon ressenti par rapport à l'endroit où ma voiture est garée, je prends mes affaires de valeur.

Comment éviter de perdre ses clés ?

Toujours avoir un double dans la voiture, quitte à devoir casser une vitre.

Conclusion.

Penses-tu pouvoir redevenir totalement sédentaire ?

Mon van est plutôt petit alors je ne vis à l'intérieur que pour les road trips de quelques jours à quelques mois.

Je suis angoissée et j'ai peur, quels conseils me donner ?

J'ai eu peur. Et j'ai eu des doutes aussi. Il faut te dire que si une fois partie ça ne te plait pas, tu as toujours la possibilité de revenir en arrière. Et surtout, tu ne regretteras jamais d'avoir essayé.

Comment prendre ses photos souvenirs ?

J'utilise le mode selfie du téléphone avec le retardateur 10 secondes pour 3 clichés. Je cale le téléphone avec ce que j'avais sous la main, le plus souvent posé sur un rocher ou dans les arbres.

Quels objets sont indispensables selon toi en van ?

- Une bouillotte,
- Un briquet,
- Un plaid,
- Une paire de chaussettes !

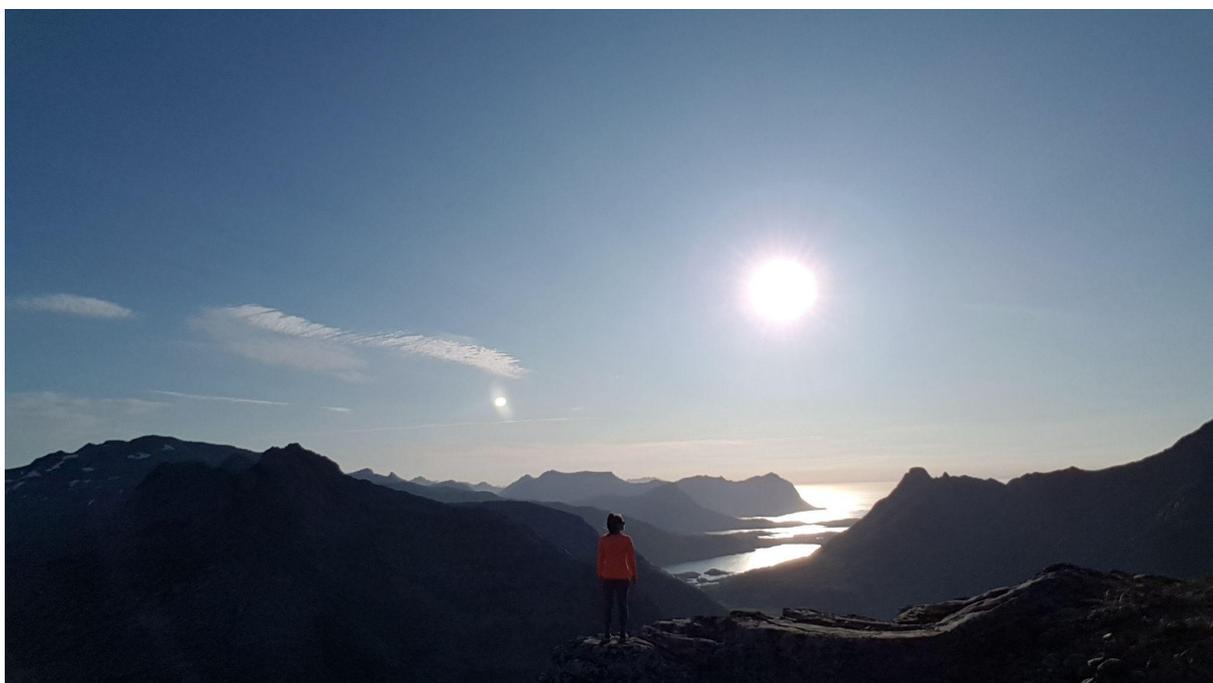
Quelles applications recommandes-tu ?

Park4night, AllTrails et Maps.me !

Documentation et citation ?

« Quand rien n'est prévu, tout est possible. » d'Antoine de Maximy.





BILAN 2023

Deux ans se sont écoulés depuis l'écriture de ces interviews recueillies en 2021.

Pendant mon année sabbatique, mon contrat avait été mis en pause ; mon retour était donc assuré. Malheureusement, début 2020, je suis revenue en pleine période de Covid19 et les chantiers du BTP étaient à l'arrêt. Ma mutation s'est alors orientée vers la capitale. J'ai passé plus d'un an à faire des allers-retours depuis Montpellier : la vie parisienne n'était pas du tout faite pour moi. Les nombreux confinements et couvre-feux n'ont peut-être pas dû aider. Étant plus ou moins bloquée par la pandémie, mes projets de voyage 2021 ont été modifiés, mais cette période m'a quand même permis de beaucoup profiter de ma famille et de mes amis. J'ai alors voyagé en France : en Bretagne, Lorraine, Lozère et Paris certains week-ends.

Courant 2021, j'ai eu la chance d'être enfin mutée dans le Sud et les restrictions concernant les voyages à l'étranger se sont assouplies. Cela m'a permis de m'envoler deux fois pour la Grèce, d'abord dans les îles avec ma meilleure amie puis peu de temps après pour un road trip en voiture dans les terres. Cette année s'est terminée avec l'envie de voyager le plus possible et de repartir à l'aventure avec mon petit van, Froggy. C'est ce que j'ai fait durant toute l'année 2022, parfois en solo, parfois accompagnée.

Début 2022, je suis partie à l'Île de la Réunion pour randonner dans le Cirque de Mafate et gravir le Piton des Neiges en solo. J'ai passé de longs week-ends prolongés dans divers endroits à l'étranger : Sicile, Dublin, Milan. Et également en France : Biarritz, Strasbourg, les Alpes, les Pyrénées. Mon dernier long voyage de cette année bien remplie a été réalisé avec mon binôme de toujours : ma petite sœur ! Nous avons visité le Canada, avec plus de 3 000 km au compteur.

L'année qui vient de passer n'a pas été très épanouissante professionnellement parlant, mais elle a été des plus complètes au niveau personnel. Malheureusement, Froggy est devenu trop petit depuis l'arrivée d'un grand brun, mais je ne renonce pas pour autant à la vanlife les week-ends. Et j'espère trouver un van à aménager à deux !

