# *Traversée des Alpes par le GR5*
# *2011*

## 01/08/2011 St Mathurin – Aime

Départ par le train de 6 h 51 de St Mathurin, pour être sûr de ne pas louper le train à Angers. Comme j'ai tout mon temps avant mon train de 9 h 43, je vais acheter mes sandwichs à la petite épicerie avant la place de la Visitation. Je reviens à la gare prendre un café. Mon train part à l'heure mais arrive à Lyon avec 10 minutes de retard. Pas grave car j'ai un battement de presque une heure. Par contre, le train pour Aime est annoncé à la dernière minute et cela provoque une cohue pour monter dans les wagons. En vieil habitué des chemins de fer, je gruge en montant dans un wagon de première puis en coupant devant la file qui monte en seconde, ce qui fait que je me trouve une place avant les autres. Pas bien mais je n'ai pas envie de voyager 3 heures debout car le train est bondé. J'arrive vers 18 h avec 30 minutes de retard. Hugo m'accueille à la maison. Nous attendons Fabienne et Olivier pour aller visiter la nouvelle maison. Ensuite, direction les Plaines pour l'apéro suivi d'un "petit miam" chez Rose et Jean-Paul (les parents de Fabienne).

## 02/08/2011 Aime - Porte de Rosuel (17 Km 7H40)

Hier soir, nous avons décidé avec Olivier qu'Hugo viendrait avec moi pour les deux premiers jours. J'ai donc téléphoné au refuge de Rosuel pour réserver une place de plus. Nous quittons la maison avec Hugo vers 7 h 15 et nous passons chez l'épicier faire des courses pour les deux jours. Nous suivons l'Isère sur la piste cyclable jusqu'au pont de Bellentre. Les premières difficultés commencent car nous démarrons de 720 m et nous devons atteindre le refuge de Rosuel à 1556 m. Nous grimpons pendant toute la matinée en sous-bois en passant à Montchavin avant d'atteindre la côte 1500 m. Ensuite une descente abrupte nous amène au bord d'un torrent mugissant, le Ponturin. Nous remontons enfin vers le refuge de Rosuel pour l'atteindre vers 16 h. Magnifique bâtisse avec un toit végétal intégré dans la pente car ce refuge a déjà été endommagé par une avalanche. Nous prenons d'abord un coup à boire car le dortoir ne sera prêt qu'à 16 h 30. Nous sommes les deux premiers à nous installer dans le dortoir avant de prendre notre douche et faire une petite lessive. Vers 18 h arrivent trois autres randonneurs qui s'installent dans notre dortoir de six. Ils font une partie de la traversée des Alpes mais dans l'autre sens et s'arrêterons à Evian. Nous prenons le repas avec les trois randonneurs à 19 h. Repas qui commence par un potage de légumes suivi d'un sauté de dinde avec un gratin de pommes de terre puis du fromage et un laitage avec des fruits rouges. Nous nous couchons vers 21 h 30 pour passer une nuit ponctuée par les ronflements d'un des trois randonneurs ainsi que ceux d'Hugo qui participe au festival.

## 03/08/2011 Porte de Rosuel - Lac de Tignes (15 Km 5H40)

Lever à 6 h 30 pour prendre le petit déjeuner à 7 h 00. Nous quittons Rosuel (1556 m) à 7 h 30 pour entamer une longue montée de presque 5 heures jusqu'au col du Palet (2652 m). Le parcours suit toujours le Ponturin et nous offre des vues magnifiques sur de nombreuses cascades qui descendent des montagnes environnantes. Nous rencontrons de nombreuses marmottes pas farouches et qui se dorent la pilule sous le soleil. Il est vrai que nous sommes dans le Parc National de la Vanoise qui les protège. Après être passés aux chalets de la Plagne nous surplombons le lac du même nom avec ses magnifiques eaux vertes. Vers 11 h 30 l'orage qui menaçait nous tombe brutalement dessus avec averse de pluie et de grêle. Nous continuons à marcher sous l'orage pour atteindre le refuge du Palet vers 12 h 30. Nous cassons la croûte dans les sanitaires du refuge et attendons que la pluie cesse avant de finir l'ascension du col du Palet. Nous entamons la descente sur Tignes sous le soleil revenu. Fabienne nous rejoint à l'hôtel vers 18 h 30 et Olivier vers 19 h. Nous nous installons tous les quatre au restaurant vers 19 h 30. Olivier, Hugo et moi prenons une fondue et Fabienne, plus raisonnable, une assiette fraîcheur.

## 04/08/2011 Lac de Tignes - Bonneval sur Arc (22 km 9 H 10)

Lever vers 6 h 30 pour régler ma chambre et prendre mon petit déjeuner à 7 h. Je quitte Tignes à 7 h 30 pour ma première dure étape. J'attaque la première montée au Pas de la Toviére (2252 m) sous un ciel tout bleu avec le soleil qui pointe derrière les montagnes encore enneigées. J'atteins Val d'Isère (1809 m) vers 10 h 30 où je me ravitaille en eau fraîche avant de commencer la très, très longue montée vers le Col de l'Iseran. L'ascension débute en suivant une piste de ski en direct puis continue dans des pâturages. J'atteins le col de l'Iseran (2764 m) vers 14 h 30. Je crois que je me souviendrai longtemps de cette montée. Je m'octroie une longue pause avec un Perrier menthe bien frais dans le bar du col. Avant de repartir, je fais la queue pour prendre une photo de la pancarte du col quand une Anglaise charmante me propose de faire la photo avec moi dessus. Vers 15 h, j'attaque la descente au dessus des gorges de l'Arc. Je vais suivre ce torrent jusqu'à Bonneval sur Arc. J'arrive dans ce charmant village aux toits de lauzes vers 17 h 30. Je m'installe dans l'auberge d'Oul où je suis dans une chambre seul. Le soir au dîner, je retrouve un belge que j'ai déjà rencontré au gîte de Rosuel et au refuge du Col du Palet et qui va jusqu'à Briançon. Le repas se compose d'une fondue Savoyarde, d'une salade et d'un sorbet citron. Je me couche de bonne heure et ne tarde pas à m'endormir

## 05/08/2011 Bonneval sur Arc – Termignon (27 Km  8H00)

Départ de Bonneval à 7 h 30 pour une étape longue mais facile. Quasiment une journée de repos après l'étape d'hier. Je suis toujours la vallée de l'Arc en traversant successivement les villages de Bessans, Lanslevillard et Lanslebourg. Je profite de mon avance pour m'arrêter à Lanslebourg dans un Logis de France et manger du melon, des Diots avec du gratin et de la Panacotta aux fruits rouges. J'arrive à Termignon vers 15 h 30 et je m'installe dans l'hôtel de la Turra. Je fais un tour dans le village qui dispose de plusieurs hôtels et de quelques commerçants. L'hôtel héberge plusieurs randonneurs dont certains descendent jusqu'à Menton. L'orage éclate vers 18 h 30 avec une pluie violente mais courte. Le repas du soir se compose d'une salade, d'un curry de veau délicieux, et d'un nougat glacé.

## 06/08/2011 Termignon – Modane (21 Km 7H00)

Petit déjeuner à 7 h 30 pour un départ à 8 h. Encore une étape facile qui descend jusqu'à Modane. Le temps est couvert mais sans pluie. Je ne traîne pas en route vu la météo annoncée. Je suis toujours la vallée de l'Arc jusqu'à Modane. J'arrive à l'hôtel vers 15 h mais malheureusement, il n'ouvre qu'à 17 h. Je visite donc les rues de Modane, grande ville mais pas très belle. L'hôtel ne fait pas restaurant le week-end ce qui m'arrange car je vais aller manger en ville. Je choisi une pizzeria et je mange une salade de la mer. Retour à l'hôtel pour regarder un peu la télé dans ma chambre avant de m'endormir.

## 07/08/2011 Modane - Refuge du Thabor (14 Km 6H30)

Petit déjeuner à 7 h 15 pour pouvoir partir à 7 h 30. Je commence la longue montée sous une pluie battante. Je me suis équipé avec guêtres, pantalon de pluie, veste de pluie et cape de rando pour couvrir le sac à dos. En milieu de matinée, je passe sous le fort du Collet et à côté d'une casemate qui défend la gorge mais sert surtout d'accès au fort. Vers midi, je me trouve une vieille bergerie à moitié en ruines dans laquelle je peux manger à l'abri. A la bergerie, je quitte le GR5 pour monter directement au Refuge du Thabor. J'atteins le refuge vers 15 h 30 toujours sous la pluie. Je suis pleinement satisfait de mes vêtements de pluie qui me permettent de subir une journée de pluie en restant sec dessous. Même les chaussures ont résisté grâce aux guêtres et mes chaussettes ne sont pas trempées. En arrivant dans la grande salle du refuge je mets mes chaussures autour du poêle avec les 30 autres paires. Je suis dans un dortoir de dix places mais étant dans les premiers, je peux choisir ma place. Mon installation est rapide car le refuge n'a pas de douche donc lavage au lavabo. Le repas du soir est pris sur de grandes tablées. Le menu est composé d'un potage, de crudités, de sauté de dinde à la provençale avec du riz. A ma table, j'ai un couple Nantais avec deux enfants. Il y a aussi une grande table avec des scouts Italiens. Nous devons être entre 35 et 40 personnes alors que le refuge peut en contenir 45.

## 08/08/2011 Refuge du Thabor - Névache Haute (18 Km 5H30)

Lever vers 6 h 45 pour des ablutions rapides. Il faut faire la queue pour utiliser les toilettes car tout le monde se lève à peu près à la même heure. Je prends mon petit déjeuner à 7 h avec du pain d'épices, du quatre quarts et du pain. Je quitte le refuge vers 7 h 30 sous de gros nuages mais sans pluie. Plus j'avance, plus le ciel s'éclaircit vers le sud. En milieu de matinée, le soleil sort rapidement de derrière les montagnes et commence à chauffer. Depuis le refuge, je suis la Vallée Etroite qui, comme son nom l'indique, est très encaissée. Peu de temps après, j'atteins le hameau des "Granges de la Vallée Etroite". Ce hameau a été cédé par l'Italie à la France à la fin de la seconde guerre mondiale. C'est donc un territoire français mais peuplé essentiellement d'Italiens. Ce hameau dispose de deux gîtes tenus par des Italiens, le "Tre Alpini" et le "Rë Magi". Ce dernier doit son nom aux montagnes qui surplombent la vallée et qui portent les noms des rois mages. Comme cette vallée est magnifique, je décide de la suivre jusqu'au bout, en frôlant la frontière Italienne, non loin de Bardonecchia. Ensuite, je remonte vers le col de l'Echelle en suivant encore une magnifique vallée, malheureusement accessible aux voitures et donc très fréquentée. Une fois le col franchi, j'entame la descente sur Névache dans la vallée de la Clarée. J'arrive au "Creux des souches", mon gîte de ce soir, vers 15 h 30. Je suis dans un dortoir de 9 mais il reste une place en mezzanine où je suis isolé des autres. Je prends une douche avec plaisir et je peux laver mon linge à l'eau chaude contrairement à hier au Thabor. Le repas du soir se compose d'une assiette de charcuterie avec une truffade, une salade et un fromage blanc au caramel.

## 09/08/2011 Névache Haute – Briançon (25 Km 9 H 15)

Levé à 7 h pour le petit déjeuner à 7 h 15 pour pouvoir partir à 7 h 30. Je commence l'étape en suivant la Clarée sous un ciel d'un bleu limpide. Le début de l'étape monte sérieusement au départ mais sans grosse difficulté pour quelqu'un qui a vaincu l'Iseran, le Graal du randonneur. En milieu de matinée, je passe la "Porte de Cristol" (2482 m) pour me diriger vers le Col Granon. J'avance assez vite car j'ai beaucoup de terrain plat. Chose assez rare en montagne et qu'il faut apprécier à sa juste valeur. J'atteins "Le petit phoque", mon gîte de ce soir, plus rapidement que prévu par un sentier qui y va plus directement que le GR. Après mon installation au gîte, je vais visiter la vieille ville de Briançon. Par le plus grand des hasards, je croise les Nantais avec leurs deux enfants que j'avais rencontrés au refuge du Thabor deux jours plutôt. Quand ils ont quitté le refuge ils ont suivi des marques de GR mais dans la mauvaise vallée. Ils se sont aperçus tardivement de leur erreur et ont dû faire demi-tour pour remonter toute la vallée et rejoindre leur gîte à 21 h 30. Le repas du soir est composé de poulet coco avec du riz suivi d'un fromage frais, d'une infusion et d'un verre de génépi. Un autre randonneur et deux Italiens partagent le dortoir avec moi.

## 10/08/2011 Briançon – Brunissard (24 Km 9 H 30)

Lever à 6 h car je profite du départ matinal des Italiens pour partir tôt. Nous prenons notre petit déjeuner à 6 h 15 pour un départ à 6 h 30. Je quitte Briançon en traversant la vieille ville dans des ruelles désertes. Je descends jusqu'à la Durance que je quitte rapidement pour commencer la montée jusqu'au Col des Ayes. Dans la matinée, je passe dans "Les Chalets des Ayes", une vingtaine de chalets d'alpage en très bon état et quasiment tous habités. Comme d'habitude, je suis un torrent auprès duquel je vais pique-niquer. Je continue ma montée pour voir de nouveau des chalets "De vers le col" qui sont disséminés dans l'alpage. Vers 13 h 30, j'atteins enfin le Col des Ayes (aie, aie, aie) à 2442 m. Je m'octroie une petite pause en profitant d'une vue magnifique sur les deux versants du col. J'entame une descente facile en passant à coté d'une via-ferrata assez fréquentée. Je traverse le camping du Planet dont tous les emplacements sont sous l'ombre des arbres. J'arrive au gîte "Les bons enfants" à Brunissard vers 15 h 30. Je suis dans un dortoir de six avec trois "vététistes" et un autre randonneur solitaire. Après mon installation, je vais faire un tour dans le village pour trouver une taverne. Je tombe sur le bar "Chez Marius" où je prends un demi-panaché. Le tour du village étant vite fait, je retourne au gîte écrire une longue page de mon récit. Je prends le repas du soir avec mes compagnons de dortoir. Le menu commence par une soupe suivie, chose rare dans un gîte, d'un filet de poisson grillé avec un gratin de courgettes puis fromage et fruits au sirop. Après le repas deux des trois "vététistes" descendent à la fête au village d'Arvieux.

## 11/08/2011 Brunissard - Refuge de Furfande (11 Km 5 H 30)

N'étant pas pressé aujourd'hui, je m'octroie une grasse matinée jusqu'à 7 h 45 pour prendre mon petit déjeuner à 8 h avec mes compagnons de dortoir. Je quitte le gîte à 8 h 20 pour trouver, avec quelques difficultés, le GR58 à la sortie de Brunissard. Finalement, après avoir fait un peu de hors piste, je trouve le sentier quelques mètres au dessus de moi. Le sentier chemine à flanc de montagne en pente douce au départ. Ensuite, il monte en lacets dans les sous-bois vers la crête de l'Echette à 1934 m. Je double deux couples de randonneurs qui étaient au gîte de Brunissard. Ils se dirigent aussi vers le refuge de Furfande. Après la crête, je redescends pas mal avant d'attaquer la vraie montée du jour. Je retrouve les "vététistes" qui ont cherché comme moi le GR58 mais ne l'ont jamais trouvé. Ils sont donc descendus jusqu'à Arvieux par la route avant de prendre la piste forestière qui monte au col de Furfande. Vers midi je pique-nique sur une table installée dans l'alpage du "Plan du Vallon". Sur une autre table à proximité se trouve un couple avec une fillette et une ânesse Princesse. Ils sont partis d'Arvieux et comptent bivouaquer autour du refuge de Furfande. J'atteins le col de Furfande à 2500 m vers 13 h 30. Une petite pause sur le col pour admirer la vue et en route pour la descente. Je vois, au loin, l'alpage sur lequel est construit le refuge ainsi que trois autres chalets. J'arrive au refuge vers 14 h 30 où je retrouve les "vététistes" en train de manger un énorme gratin de pâtes. Ma réservation a été loupée mais comme d'habitude, les refuges de montagne trouvent toujours des solutions. Comme tous les dortoirs sont pleins, ils m'installent un matelas avec une énorme couette dans une tente déjà plantée sur l'alpage. Un peu plus tard, le couple avec l'âne et l'enfant montent leur tente non loin du refuge. Pour le repas du soir, je me retrouve à une table de quatorze avec le jeune couple, la petite fille (l'âne est resté dans la prairie) ainsi que les deux couples de randonneurs qui étaient avec moi à Brunissard. Le menu commence par une soupe suivie d'un sauté d'agneau aux olives accompagné de pâtes puis fromage et tarte aux pommes. Etant sorti de ma tente le soir, j'ai pu observer le ciel étoilé dans la nuit très froide et surtout les montagnes qui entourent le refuge.

## 12/08/2011 Refuge de Furfande – Bramousse (10 Km 3 H 30)

Levé à 7 h 30 pour prendre mon petit déjeuner, j'ai dû faire la queue pour utiliser une des deux tinettes plantées dans la prairie. Après le petit déjeuner et la queue pour le lavage des dents à la fontaine, le patron du refuge nous signale des chamois sur une des parois environnantes. Tout le monde sort sa paire de jumelles et cherche à les trouver. Un des randonneurs de Brunissard me prête ses jumelles pour que je puisse les observer. Après quelques recherches, je finis par localiser cinq chamois qui vont et viennent dans un pierrier. Ce petit intermède me fait quitter Furfande à 8 h 30. L'étape commence par une longue descente, assez douce, jusqu'à la vallée du Guil. Descente qui représente un dénivelé négatif de 1300 m. Je croise quelques randonneurs qui montent jusqu'au refuge voire au col de Furfande. Je casse la croûte au bord du Guil avant d'attaquer la montée vers Bramousse. Je prends la petite route plutôt que le sentier direct afin de ne pas arriver trop tôt au gîte. J'arrive quand même au gîte du Riou vert à 13 h 15. Je m'installe dans ma chambre de trois lits puis je prends ma douche. Le lavage du linge, pour préserver la fosse septique, doit ce faire dans une fontaine transformée en lavoir à quelques pas du gîte. Au retour du lavoir, je retrouve le jeune couple avec l'enfant et l'âne qui en profitent pour prendre un repas chaud au Riou vert car ils vont bivouaquer dans les alpages sur les hauteurs. Le repas du soir est pris sur des grandes tables car il y a de nombreux résidents à la semaine. Le menu commence par une soupe suivie d'une blanquette avec de la polenta puis fromage et gâteau aux fruits en dessert. Vers 20 h 30 arrive un randonneur solitaire suisse qui fait la GTA en grande vitesse. Il compte arriver à Nice le 17 août. Les patrons du gîte sont sympa car, même sans réservation, ils lui préparent à manger et lui trouvent une place dans un dortoir.

## 13/08/2011 Bramousse – Ceillac (10 Km 5 H 00)

Lever à 7 h pour prendre mon petit déjeuner à 7 h 15 et partir à 7 h 30. La montée commence à la porte du gîte. En passant aux chalets de Bramousse vers 9 h, je retrouve pour une dernière fois le couple Tourangeaux avec leur fille Canelle et l'ânesse Princesse. Ils ont bivouaqué à cet endroit pour prendre un chemin direct vers St Véran. Moi, je continue ma montée jusqu'au Col de Bramousse que j'atteins vers 10 h. Encore une vue magnifique sur les deux versants de la vallée. D'un coté, je vois les montagnes autour de Furfande et de l'autre, la vallée de Ceillac. Après une descente le long d'une paroi abrupte mais sur un petit sentier facile avec de nombreux lacets, j'arrive à Ceillac vers 12 h. Du coup pour ne pas être trop en avance au gîte, je m'offre une saucisse aux choux avec un gratin de crozets. Ce qui me change du thon, saucisson, fromage habituels. Je me présente au gîte Les Baladins vers 13 h 30 où on me place dans un dortoir de quatre lits avec salle de bains intégrée. Un des lits est occupé par un "vététiste" que rejoindra bientôt un randonneur parisien qui termine une série de sommets à plus de 3000 m. Après ma douche, je vais faire un tour dans le village qui héberge de nombreux commerçants, surtout des magasins de sport. Le repas du soir est pris dans une grande salle qui contient 85 personnes, ce qui prouve que le gîte est très grand. Je suis à une table de six avec le randonneur parisien, un homme seul, une femme seule du Jura et deux femmes. Le menu se compose d'une soupe, de saucisse aux choux (encore) avec poireaux, carottes, navets et pommes de terre suivie d'un fromage blanc aux fruits rouges. Après extinction des feux vers minuit arrive un quatrième randonneur dans le dortoir. Je me demande d'ou il vient celui là.

## 14/08/2011 Ceillac - Saint Véran (12 Km 6 H 00)

Le dortoir se réveille ensemble pour être au petit déjeuner de 7 h sauf le randonneur tardif. Je commence mon étape par une montée vers le col des Estronques à 2651m. Le soleil est toujours de la partie même si la météo annonce de la pluie pour cet après midi. J'atteins le col des Estronques vers 11 h avec toujours des vues superbes sur les montagne alentour. Au loin, au fond de la vallée je vois St Véran. Il me faudra 3 heures de descente tranquille pour l'atteindre. Le village est très étalé en hauteur et très fréquenté par les touristes au point que des parkings obligatoires et payants sont installés à l'entrée. Je m'installe dans le gîte "Les Gabelous" appelé ainsi car c'est l'ancienne maison des douanes. Je suis dans une chambre, seul. Nous sommes une quarantaine de personnes à manger le soir. Le repas commence par un morceau de pastèque suivi d'une soupe puis d'une tartiflette avec salade et pour finir un crumble aux fruits. Je suis à table à côté d'un jeune qui s'appelle Nicolas avec deux filles et qui travaille à la maison du parc de St Brisson. Nos échanges tournent beaucoup autour du Morvan.

## 15/08/2011 Saint Véran - Refuge Agnel (12 Km 6 H 00)

Lever à 7 h pour prendre le petit déjeuner à 7 h 30 en faisant la queue car tout le gîte veut prendre son petit déjeuner le plus tôt possible. Je quitte St Véran à 8 h pour entamer une montée de 995 m jusqu'au col de Chamoussière à 2884 m, mon record pour toute la randonnée. Je suis à Chamoussière à midi et après une courte pause, j'attaque la descente. Je vois au loin le refuge Agnel. Il est situé non loin de la frontière Italienne qui passe au col d'Agnel. J'arrive un peu avant 14 h au refuge. Comme je suis le premier, je peux choisir ma place dans le dortoir de 11 lits surtout que le refuge est complet. Je prends tout de suite ma douche chaude, rare pour un refuge isolé, avant l'affluence des groupes de randonneurs. Vers 16 h, Nicolas de St Brisson arrive avec les deux filles. Pour le repas du soir, je suis à une table avec trois Belges qui font des sommets plus un autre randonneur d'Antibes qui fait aussi des sommets. Nous sommes environ 80 personnes à prendre le repas en même temps ce qui impose une sérieuse organisation de la part de l'équipe du refuge. Il y a des groupes de hollandais très bruyants peu appréciés par les Belges. Le menu commence par une soupe suivie d'un sauté de dinde aux olives avec de la semoule puis salade avec des morceaux de fromage et enfin un gâteau au chocolat. La nuit fut ponctuée de ronflements à tour de rôle d'un groupe de randonneurs.

## 16/08/2011 Refuge Agnel – Aiguilles (22 Km 7 H 00)

Nous sommes deux à avoir demandé le petit déjeuner à 7 h, le randonneur d'Antibes et moi. Le patron interdit l'accès de la salle de restaurant aux autres groupes tant qu'il n'est pas 7 h 30. Je quitte le refuge à 7 h 30 pour monter au col Vieux à 2806 m d'où on a une vue sur le pain de sucre et sur le lac Foréant auprès duquel je passerai tout à l'heure. J'ai maintenant quasiment 6 heures de descente jusqu'à Aiguilles. Vers 9 heures, je passe au lac Foréant qui est le premier lac de cette vallée glaciaire. Environ une heure plus tard je frôle le lac Egorgéon. Je continue ma descente, abrupte quelques fois, pour atteindre l'Echalp au bord du Guil que je vais suivre jusqu'à Aiguilles. Dans l'après-midi, je passe au dessus de Ristolas puis dans Abries pour finir à Aiguilles vers 15 h 30. Je m'installe dans le gîte de l'hôtel Bellevue situé au rez-de-chaussée du bâtiment. Je suis seul dans un dortoir à deux lits avec salle de bain privative. Comme d'habitude après la douche et le lavage du linge, je vais faire un tour dans le village et je m'offre un demi panaché dans un des bars du centre. L'hôtel est bien rempli car la salle à manger est très fréquentée pour le repas du soir. Le menu commence par un potage aux champignons suivi d'une tranche d'échine de porc avec pâtes et petits légumes et pour finir un clafoutis aux abricots.

## 17/08/2011 Aiguilles – Ceillac (21 Km 8 H 00)

Lever à 7 h pour prendre le petit déjeuner à 7 h 30. Je quitte l'hôtel vers 8 h pour me diriger vers Château Queyras en partie sur des chemins en partie sur la route. Je passe sous le fort de Château Queyras, planté sur son piton, vers 9 h 30. Ensuite j'attaque la montée de 4 h jusqu'au col Fromage. Je grimpe au début dans des gorges très boisées puis je traverse des alpages toujours un peu boisés. Ensuite, je passe auprès des quelques chalets d'alpage du "Pré Premier" dont certains sont magnifiques. Un peu avant 14 h je passe le col Fromage à 2301 m. Une petite pause et j'entame la descente vers Ceillac. J'arrive au gîte "Les Baladins" vers 15 h 30. Je suis dans un dortoir de cinq lits avec deux autres personnes, un randonneur et un cycliste qui tente de rentrer sur Annecy en trois jours. Pour le repas du soir, je suis à une table de quatre avec un couple de randonneurs de Lyon et le cycliste. Le menu commence par une soupe au pistou suivie d'un gratin de poisson avec des épinards puis fromage et tarte aux poires en dessert.

## 18/08/2011 Ceillac – Maljasset (13 Km 6 H 00)

Lever à 6 h 45 pour prendre le petit déjeuner à 7 h. Je quitte le gîte à 7 h 15 pour monter dans la vallée du Melezet afin de prendre le sentier qui monte au col Girardin. Les deux premières heures de l'ascension sont très dures car il faut monter le long d'une falaise boisée. Vers 10 h, j'atteins le lac Miroir situé dans un site magnifique. Les montagnes alentour se reflètent dans les eaux du lac, d'où son nom. Je continue mon ascension pour atteindre le deuxième lac de la journée, le lac St Anne. Ce lac est situé dans des zones minérales et ses eaux sont vertes. Après une courte pause, pour m'éloigner des nombreux randonneurs autour du lac, je reprends ma montée vers le col Girardin 2691 m, que j'atteins un peu avant 13 H. Je profite, comme d'habitude, d'une vue magnifique sur les montagnes alentour. Après ma pause, j'attaque la descente vers la vallée de l'Ubaye. La descente jusqu'à Maljasset est raide et très dure. Je m'accroche fortement à mes bâtons pour ne pas glisser dans la descente. J'arrive finalement à Maljasset vers 15 H. Je m'installe au gîte La Cure dans un dortoir de huit personnes. Comme souvent, je suis le premier, donc je choisis ma place. En fin d'après-midi arrivent un randonneur solitaire et un couple de randonneurs. Le repas du soir est pris dans une salle à manger voûtée qui accueille 15 personnes. Nous sommes servis par la femme du patron qui est certainement d'origine hollandaise (Klyte). Le menu commence par un potage aux épinards sauvages suivis d'un rôti de bœuf avec carottes, petits pois et tagliatelles et pour finir, fromage et tarte aux pommes.

## 19/08/2011 Maljasset – Fouillouse (11 Km 5 H 00)

Je me lève à 7 h 15 pour prendre mon petit déjeuner à 7 h 30 car j'ai une petite étape facile aujourd'hui. La plus grande partie du parcours emprunte la petite route qui relie Maljasset à St Paul sur Ubaye. Le gros avantage de cette route est qu'elle descend en suivant l'Ubaye. En fin de matinée, je vois au loin, le pont du châtelet qui enjambe les gorges de l'Ubaye pour desservir Fouillouse. Peu de temps après, je passe sur ce pont qui surplombe l'Ubaye d'une bonne trentaine de mètres. J'arrive au gîte vers 12 h 30 et comme il fait restaurant, je m'offre de l'agneau avec endives et pommes de terre avant de m'installer dans mon dortoir. Après mon repas, je prends ma douche et m'autorise une petite sieste. Dans l'après-midi, je fais le tour du village, environ dix maisons, qui surplombe la vallée du Riou de Fouillouse. Le dortoir est bien rempli avec un couple, un randonneur solitaire et une randonneuse Allemande qui finit son périple ici. Le repas du soir commence par la traditionnelle soupe suivie d'un bœuf aux carottes, fromage et tarte aux pommes.

## 20/08/2011 Fouillouse – Larche (14 Km 5 H 30)

Lever à 6 h 45 pour prendre le petit déjeuner à 7 h. Je quitte fouillouse vers 7 h 20 pour attaquer la montée vers le col du Vallonnet. Je pars en même temps qu'un groupe de 3 randonneurs dont un est âgé de 81 ans et marche plié en deux mais d'un bon pas. La montée est assez raide dès le départ mais emprunte une belle vallée boisée qui suit un torrent. Au col du Vallonnet à 2524 m, je retrouve un randonneur qui était avec moi à Fouillouse et qui va à Larche. Il est du Jura et profite de sa retraite récente pour traverser les Alpes jusqu'à Menton. Après le col, je redescends dans le vallon avant de remonter à proximité d'une immense caserne en ruines située juste sous le col de Mallemort. Cette caserne hébergeait les soldats qui servaient la batterie de Viraysse située en surplomb du col et qui défendait la vallée de Larche. Des combats ont eu lieu en 1940 contre les troupes Italiennes. Encore quelques efforts et j'atteins le col de Mallemort à 2542 m. La descente sur Larche en plein soleil est longue et difficile mais j'arrive finalement à mon gîte vers 14 h. Je retrouve le randonneur du Jura qui n'avait pas réservé mais est accepté dans le gîte. Je suis dans une chambre, seul. Le repas du soir commence par une salade composée suivie d'un curry de dinde avec flan de courgettes et riz puis fromage et gâteau au chocolat avec une boule de glace.

## 21/08/2011 Larche – Bousieyas (19 Km 7 H 30)

Je me lève à 6 h 40 pour prendre le petit déjeuner à 7 h. Je quitte le gîte à 7 h 20 pour entamer une montée longue mais en pente douce vers le vallon du Lauzanier, mes premiers pas dans le Mercantour. La montée devient plus dure avant d'atteindre le lac du Lauzanier. Site magnifique peu fréquenté à 9 h du matin mais qui doit grouiller de monde en fin de matinée. La montée s'accentue pour atteindre le Pas de la Cavale à 2665 m. Petite pause puis j'attaque la descente pour pouvoir casser la croûte un peu plus bas à l'abri du vent. La descente est très raide au départ et je dois m'appuyer fortement sur mes bâtons. Ensuite, je marche quelque temps dans un large vallon avant de commencer la remontée vers le col des Fourches à 2262 m. De nombreux blockhaus sont plantés sur le col et un casernement en ruines est situé juste dessous. Une petite descente en coupant les lacets de la route et j'arrive à Bousiéyas vers 15 h 30. Ma chambre d'hôte est quasiment la première maison sur laquelle je tombe. Je suis dans une petite chambre à un lit avec cabinet de toilette. Au moment du repas du soir, des amis et de la famille arrivent pour l'apéritif. Je suis invité à cet apéro avec eux. Dans la discussion, j'apprends que le hameau de Bousiéyas est déserté l'hiver, d’octobre à avril, car la route n'est pas déneigée. Tous les habitants s'en vont sur la Côte d'Azur. Une fois les amis partis vers 20 h, nous commençons le repas car je suis seul avec mes hôtes. Après quiche de l'apéro, le repas débute par une soupe aux épinards et aux orties puis des tagliatelles aux champignons, fromage et salade de fruits frais.

## 22/08/2011 Bousieyas - St Etienne de Tinée (18 Km 6 H 30)

Lever à 7 h 30 pour prendre le petit déjeuner à 8 h car j'ai une étape facile. Je quitte Bousiéyas par un chemin qui monte sur l'autre versant de la vallée. La montée jusqu'au col de la Colombière passe, au départ, en forêt puis traverse des alpages où je rencontre un troupeau de moutons accompagné de son berger et de ses patous. Après le col de la Colombière à 2302 m, j'attaque une longue descente jusqu'à St Dalmas le Selvage où je retrouve Stéphane, un randonneur solitaire qui va jusqu'à Menton. Après St Dalmas, je remonte vers le col d'Anelle à 1739 m toujours dans un terrain boisé, ce qui est rare dans les Alpes. La descente jusqu'à St Etienne de Tinée est très longue, deux heures, mais pas trop difficile. J'arrive au gîte du Corborant vers 16 h où je retrouve Stéphane et le groupe de 9 randonneurs de Dijon. Je suis dans une chambre à deux lits avec Stéphane. Après mon installation, je vais faire un petit tour en ville pour boire un coup et faire quelques courses. Le menu du soir commence par une salade de divers choux et de carottes suivie de poulet avec des spaghettis et un tiramisu en dessert.

## 23/08/2011 St Etienne de Tinée – Roya (13 Km 5 H 30)

Lever à 7 h pour prendre le petit déjeuner à 7 h 15 avec le groupe de 9 randonneurs du CAF de Dijon devenu 13 par l'arrivée de 4 nouvelles recrues. Je quitte le gîte vers 7 h 30 pour attaquer un premier petit col non dénommé à 1676 m et retomber sur la station de ski d'Auron. Je traverse la station et au moment d'attaquer la montée, je vois que le télésiège monte au sommet du Blainon fonctionne. Je le prends car il m'évite la fatigue de la montée. Arrivé au sommet, je n'ai plus qu'à redescendre sur le col du Blainon à 2006 m. Ensuite j'attaque la longue descente sur Roya en terrain dégagé et sous une chaleur caniculaire. Au dessus du hameau, je traverse un alpage avec de nombreux chalets en ruines ainsi qu'une chapelle en ruines également. J'arrive au gîte "La vieille école" vers 12 h 30 pour m'offrir une assiette du randonneur, c'est à dire : salade, tomates, jambon, saucisson, beignet de fleurs de courgette, fromage ainsi qu'une bière Corse Pietra bien fraîche. Après le repas, je m'installe dans mon dortoir à deux lits qui était le bureau de l'institutrice. Je partagerai ce dortoir avec Stéphane avec qui j'étais déjà hier soir. Nous sommes une tablée de 30 personnes sur la terrasse du gîte pour le repas du soir. Le menu commence par un potage de légumes puis du rôti de porc avec du blé et pour finir, du fromage blanc au miel.

## 24/08/2011 Roya - Refuge de Longon (20 Km 8 H 00)

Lever à 6 h 45 pour prendre le petit déjeuner à 7 h et attaquer dès 7 h 20 la montée vers le col de Crousette à 2476 m. La montée commence en sous bois le long d'une gorge. Dans la matinée, j'arrive à la cabane de Crousette et surtout son bel alpage avec la rivière qui serpente en douceur dans cette plaine. La pente s'accentue dans le pierrier qui me mène au col. Peu de temps avant le col, j'entends un bruit d'éboulis au dessus de moi et je vois un groupe de trois chamois qui s'éloigne dans le pierrier. J'arrive au col de Crousette à peu près en même temps que les deux premiers du CAF de Dijon. Et nous constatons qu'il faut encore monter pour atteindre un sommet au dessus du col avant de pouvoir redescendre. Arrivé au sommet, je dois prendre des photos du groupe CAF avec chacun de leurs appareils photos. Ensuite un des 3 hommes du groupe me prend en photo avec les 10 femmes. Je n'attends pas le groupe pour commencer la descente dans un long sentier que je vois s'étirer au loin. Le premier arbre que je trouve vers 13 heures me permet de manger à l'ombre et à l'abri du vent. Je passe le col de Molines et ensuite je redescends sur Vignols avant de remonter aux Portes de Longon. Ensuite, une descente facile dans les alpages et j'arrive au refuge de Longon. Il s'agit d'une ferme d'alpage dont une partie de l'étable a été transformée en dortoir. Je m'installe dans mon dortoir, que je partage encore avec Stéphane, et je prends ma douche froide. Le repas du soir a un peu de retard car la jeune patronne du refuge a eu plus de mal avec son âne pour remonter la nourriture de la vallée. Le menu commence par une pissaladière suivie d'une daube Niçoise avec de la polenta puis fromages de la ferme et yaourts également de la ferme.

## 25/08/2011 Refuge de Longon - St Dalmas-Valdeblore (25 Km 9 H 00)

Je prends mon petit déjeuner à 6 h 15 pour pouvoir partir à 6 h 30 car j'ai une longue étape aujourd'hui. L'étape commence par une très longue descente jusqu'à St Sauveur sur Tinée. C'est là que je me rends compte de la distance que fait la patronne du gîte pour remonter la nourriture avec son âne. Je passe au milieu de l'ensemble des chalets de Rougios dont un est magnifiquement refait en rondins tout neufs La descente continue sur une piste forestière jusqu'à Roure puis ensuite jusqu'à St Sauveur sur Tinée. En traversant St Sauveur, je fais une pause dans un bar pour un perrier menthe et à l'épicerie pour du rôti de porc froid pour ce midi. J'ai mis plus de cinq heures pour descendre. Une fois au fond de la gorge de la Tinée, il faut remonter jusqu'à Rimplas mais heureusement en grande partie sous les arbres. Rimplas est un joli village perché dans lequel je trouve une fontaine d'eau fraîche et un coin à l'ombre pour pique-niquer. Ensuite, je monte à Boline où je bois un demi-panaché et où je retrouve deux hollandais que j'avais vus deux jours plus tôt à Roya. Ils bivouaquent souvent et ce soir ils dorment au camping de St Dalmas. Je continue ma montée pour arriver au gîte Les Marmottes vers 16 h. Le soir je retrouve le CAF de Dijon et Stéphane qui a une place dans ce gîte grâce au désistement d'une personne du groupe CAF. Parmi le groupe CAF de Dijon, un des trois hommes habite Saulieu. Le repas du soir commence par une salade de maïs et de betteraves rouges puis des lasagnes délicieuses, fromage, salade et fondant au chocolat.

## 26/08/2011 St Dalmas-Valdeblore – Utelle (25 Km 9 H 30)

C'est le jour de la séparation avec le groupe CAF et avec Stéphane qui partent en direction de Menton. Je prends mon petit déjeuner à 6 h 30 pour partir à 6 h 45 car j'ai une longue et dure étape jusqu'à Utelle. Je quitte St Dalmas par une montée assez raide jusqu'au col des Deux Caïres. Ensuite, ce sera une succession de montées et de descentes jusqu'à Utelle. Le midi, je m'arrête pour pique-niquer sur une table aux Granges de la Brasque. Il s'agit d'un ensemble de petites granges marquées "propriété de l'état" avec une chapelle en ruines. A coté de ma table coule une source d'eau très fraîche qui va me permettre de boire beaucoup et de remplir mes deux gourdes pour tenir le coup sous la chaleur. Dans l'après midi, je fais la montée vers le Brec d'Utelle avec un long passage très aérien en bordure de falaise. Dans la descente, je me cramponne à mes bâtons. Après une dernière montée, j'attaque la très très longue descente jusqu'à Utelle. Utelle est un village fortifié planté sur un piton et qui domine les gorges de la Vésubie. Je m'installe finalement au gîte d'étape dans lequel je suis seul vers 18 h 30. Pour le repas du soir, je vais manger une entrecôte avec des frites à l'Auberge Utelloise.

## 27/08/2011 Utelle – Levens (13 Km 5 H 00)

Lever à 7 h afin de partir vers 7 h 15 pour cette petite étape qui doit me permettre d'atteindre Levens. Je monte d'abord un petit peu avant d'attaquer une très longue descente vers le fond des gorges de la Vésubie. Je passe au Cros d'Utelle où je me recharge en eau fraîche car il fait toujours très chaud. Une petite pause au bord de la Vésubie avant de commencer la montée vers Levens. J'arrive à Levens vers 12 h, ce qui me permet de visiter le village et de manger un morceau dans un restaurant. L'hôtel est en dehors du village à 30 minutes de marche. Quand j'arrive au "Mas fleuri", un mariage bat son plein avec musique et animations. Heureusement en fin de journée, les festivités s'arrêtent. Le soir, je dîne sur la terrasse ombragée. Le menu commence par du melon avec chiffonnade de jambon sec puis sauté de veau avec légumes du soleil et polenta et enfin fraisier en dessert.