Traversée des Alpes
GR5 2015

04/08/2015 La Côte d'Aime - Saint Gingolph

Je commence demain matin un périple qui doit me conduire de Saint Gingolph au bord du lac Léman à Menton au bord de la Méditerranée en 38 jours. Les onze premiers jours, Hugo mon petit-fils, m'accompagne jusqu'à la Côte d'Aime. Rose et Jean-Paul (les beaux – parents d'Olivier) nous ont déposés à l'hôtel le National à Saint Gingolph vers 18 h après un excellent repas chez le frère de Rose.

Je joins la synthèse de mon périple pour plus de précisions.

05/08/2015 Saint Gingolph - La Dent d'Oche 12 Km 8 H 00

Nous quittons Saint Gingolph vers 7 h 15 après un passage à la boulangerie pour prendre des pains au chocolat et aux raisins. Le ciel est d'un bleu éclatant.

Au départ, nous montons en sous- bois en suivant la Morge, rivière qui sert de frontière entre la France et la Suisse. Après un pique-nique à l'ombre des derniers arbres, nous parcourons les alpages où paissent chèvres, moutons et vaches.

Après le passage du col de la Neuvaz, un court passage à plat nous donne un peu de répit avant d'attaquer l'escalade de la dent d'Oche. Escalade assez longue avec pour finir un passage dans une cheminée verticale mais, heureusement équipée de chaînes. Nous prenons pied sur la terrasse du gîte vers 15 h 30. Le refuge de la dent d'Oche est planté sur une falaise qui offre une vue magnifique sur le lac Léman.

Pas de toilette pour ce soir car le refuge n'a pas d'eau. Nous prenons un Ice-Tea sur la terrasse en admirant les nombreux chamoix qui s'ébattent sur les falaises devant nous. Spectacle magnifique. Le refuge, tenu par trois jeunes femmes, est bondé, 40 personnes. Le repas du soir commence par une soupe suivie de pâtes et de charcuterie. Le dessert varié et très bon nous est servi sur la terrasse avec vue sur les falaises.

06/08/2015 La Dent d'Oche - La Chapelle d'Abondance 13 Km 7 H 30

Départ du refuge de la Dent d'Oche vers 8 h en reprenant dans le sens de la descente, la cheminée d'hier. Comme le refuge ne dispose pas d'eau, j'ai acheté une bouteille d'un litre et demi pour la descente jusqu'au chalet d'Oche qui dispose d'une source fraiche.

Dans la descente jusqu'au chalet nous croisons un grand nombre de randonneurs qui montent faire la Dent d'Oche. Nous franchissons 3 cols avant de descendre aux Chalets de Bise où nous mangeons une assiette du randonneur avec des beignets de pommes de terre tout ceci avant d'attaquer le dernier col. Après le col de la Bosse, une longue descente nous conduit à la Chapelle d'Abondance que nous atteignons vers 16 h 30.

Après notre installation dans le gîte, nous allons boire un coup dans le bar d'en face qui dispose du Wifi. Lors du repas du soir nous sommes une vingtaine de personnes pour dîner.

07/08/2015 La Chapelle d'Abondance - Col des Bassachaux 14 Km 7 H 30

Nous quittons le Gai Soleil et la Chapelle d'Abondance vers 7 h 45 toujours sous un ciel bleu. Nous commençons la journée par un petit parcours à plat pendant deux kilomètres. Ensuite nous attaquons une longue montée de plus de 900 mètres pour atteindre le col des Mattes. Nous sommes suivis par deux Anglais qui étaient avec nous au gîte hier soir. Après cette longue montée, une courte mais forte descente nous conduit aux chalets des Prons où nous pique-niquons à l'ombre d'une grange.

A nouveau une longue montée plus facile mais sur un large chemin en plein soleil. Nous passons ensuite aux chalets de Lenlevai où coule une eau très fraîche dans un long bachal en bois. Bien sûr, nous remplissons nos gourdes avec cette eau. Un chemin large et relativement plat nous conduit ensuite au pied de la dernière petite montée au col des Bassachaux.

Le gîte de la Haute Bise que nous atteignons vers 15 h 30 est situé sur ce col. Très beau site avec une vue sur plusieurs vallées mais accessible en voiture donc beaucoup de monde. Copieux repas du soir qui commence par une soupe de tomates suivie d'un confit de canard avec du chou-fleur et un énorme saladier de spaghettis puis fromage et une coupe de glace avec des framboises. Nous sommes huit randonneurs : trois jeunes gars, une jeune fille et un couple plus âgé.

08/08/2015 Col des Bassachaux - Col de la Golèse 19 Km 7 H 30

Nous quittons le refuge de la Haute Bise et le col des Bassachaux vers 6 h 50 car la météo annonce des orages soit vers midi soit en fin de journée. Pour l'instant, le ciel est toujours parfaitement bleu. Nous commençons notre journée par 30 minutes de terrain relativement plat puis une montée assez facile au col de Chesery. Nous sommes maintenant en Suisse depuis le col de Chesery. Après un petit arrêt à la buvette de Chaud Palin (et pas chaud lapin) nous prenons un large chemin relativement plat jusqu'au début de la montée vers le col de Cou.

Pique-nique rapide au Col de Cou car le lieu est trop fréquenté à mon goût. Au col nous retrouvons le territoire Français. A suivre une longue descente facile avant d'attaquer la dernière montée vers le col de la Golèse. Le refuge est une grande bâtisse isolée plantée dans les pâturages. Les chambres sont dignes d'un hôtel trois étoiles mais la douche chaude est payante. Le repas du soir, excellent, commence par une terrine de poisson suivie d'un rôti de bœuf avec gratin Dauphinois puis fromage et dessert.

09/08/2015 Col de la Golèse - Salvagny 16 Km 5 H 00

Nous quittons le refuge de la Golèse vers 8 h mais sous la pluie. Le violent orage d'hier soir a tout détraqué. Nous avons une très longue descente qui nous amène à Samoens vers 10 h 30 et toujours sous la pluie. Le centre-ville est très animé pour un dimanche. Nous faisons quelques courses au petit Casino qui est ouvert. Un coup à boire dans un bistrot en espérant que la pluie s'arrête. Comme nous avons le temps et vu la météo nous mangeons une croziflette dans un restaurant.

Une marche facile nous permet d'atteindre l'auberge de Salvagny vers 15 h. Le gîte est une ancienne auberge qui fait gîte d'étape et gîte de séjour. Nous sommes seuls dans une chambre à trois lits et, miracle, nous avons de l'électricité et une douche gratuite dans le couloir. Nous sommes une vingtaine de personnes pour le repas du soir qui consiste en une tartiflette avec charcuterie puis une glace au génépi.

10/08/2015 Salvagny - Refuge Moëde-Anterne 15 Km 7 H 30

Nous quittons l'Auberge de Salvagny à 7 h précises sous un temps couvert et brumeux mais sans pluie. J'ai préféré partir tôt car la météo annonce des orages et éventuellement de la grêle pour l'après-midi. Nous attaquons tout de suite par une grosse montée qui nous amène au bout de deux heures devant les cascades de la Sauffaz et de la Pleureuse. La montée continue pour atteindre le Collet d'Anterne à 1800 m. La marche continue pour atteindre le refuge Alfred Wills situé dans un pâturage plat, entouré de montagnes et parcouru d'une rivière.

Nous pique-niquons sur une des quelques tables devant le refuge et profitons de la source d'eau fraîche. Encore une bonne montée avant de redescendre sur le lac d'Anterne. Encore un site magnifique. Dernière montée pour atteindre le col d'Anterne à 2257 m où nous découvrons une vue sur le refuge de Moëde-Anterne et plus bas sur la vallée de Chamonix.

Après 30 minutes de descente raide nous arrivons au refuge de Moëde-Anterne vers 14 h 30. Très grand refuge avec des dortoirs à l'ancienne mais nous sommes peu nombreux dans le refuge. Pas d'électricité mais des douches chaudes payantes.

Lors du repas nous retrouvons un couple d'Anglais rencontrés à la Chapelle d'Abondance. Repas qui commence par une soupe suivie de diots (saucisses savoyardes) avec de la polenta.

11/08/2015 Refuge Moëde-Anterne - Les Houches 16 Km 7 H 30

Le beau temps est revenu pour notre départ du refuge de Moëde-Anterne que nous quittons vers 7 h 15. D'un commun accord avec Hugo nous avons décidé de faire une étape plus facile aujourd'hui. Nous descendons à Servoz pour rejoindre plus directement la vallée de Chamonix. Arrivé à Servoz nous prenons un sentier qui suit à peu près la voie ferrée du Mont Blanc Express. Vers 15 h, nous arrivons au gîte Michel Fagot aux Houches. Nous nous installons dans un dortoir de quatre personnes. Pour le repas du soir nous sommes 19 à table, un groupe de 14 Allemands, deux Espagnols, une française et nous deux. Le menu, servi à l'assiette, commence par une salade de riz suivie d'un rôti de porc au romarin et pour terminer, des poires au chocolat sur un biscuit breton. De notre table, nous voyons le coucher de soleil sur le Mont Blanc

12/08/2015 Les Houches - Les Contamines-Montjoie 13 Km 7 H 00

Nous quittons le gîte Fagot des Houches vers 7 h 30. La météo annonçant de l'orage pour le début d'après-midi je décide de monter par le téléphérique de Bellevue. Hugo n'a pas vraiment opposé de résistance à cette décision.

Après six minutes de montée, la cabine nous dépose à la Chalette à 1801 m d'altitude. Nous retrouvons rapidement le GR5 au Col de Voza pour descendre vers les Chalets de Bionnassay, lieu de villégiature d'été des Gervolais.

Quelque temps plus tard, nous passons au hameau du Champel où nous dominons la vallée et Saint Gervais. Après quelques montées et un pique-nique suivi d'une petite sieste, nous atteignons le refuge CAF des Contamines-Montjoie vers 14 h 30.

Nous sommes trois dans le refuge plus un couple de Canadiens qui ne mangent pas avec nous. Nous mangeons avec Henri, un randonneur qui fait le GR5 jusqu'à Nice. Le repas commence par un velouté suivi d'un poulet au curry avec du riz puis fromage et dessert. Ce soir nous entendons quelques coups de tonnerre mais l'orage annoncé pour le début d'après-midi n'est jamais vu. Tant mieux.

13/08/2015 Les Contamines-Montjoie - Croix du Bonhomme 13 Km 5 H 00

Nous quittons le gîte CAF des Contamines-Montjoie vers 7 h 30 toujours sous le soleil mais la météo annonce des orages et de la pluie pour midi. La randonnée commence par une bonne partie de plat assez facile le long d'un torrent. Nous marchons souvent avec Henri et de nombreux autres randonneurs car nous suivons le tour du Mont Blanc. La montée se durcit rapidement car nous avons environ 1300 m de dénivelé positif pour atteindre le refuge de la Croix du Bonhomme.

Après le col du Bonhomme, nous avons encore une petite montée dans des rochers pour atteindre le refuge. Vers 12 h 30 nous nous installons dans le refuge pour pique-niquer. Le temps est couvert mais il ne pleut toujours pas.

Nous sommes dans une chambre de quatre avec Henri. Les douches chaudes n'ouvrent qu'à 17 h. Je ne vous dis pas la queue lors de l'ouverture. Le refuge peut contenir 113 personnes mais ce soir, nous ne sommes que soixante.

Pour le repas, nous sommes sur la même table qu'Henri et un groupe de quatre Lyonnais qui font le tour du Beaufortain. Le repas commence par le traditionnel potage suivi d'un bourguignon avec de la polenta puis fromage et gâteau au chocolat.

14/08/2015 Croix du Bonhomme - Refuge de Presset 17 Km 7 H 30

Le temps est bouché lorsque nous quittons le refuge vers 7 h. Vu la météo qui annonce brouillard et pluie j'ai décidé de rejoindre le refuge du Presset par le GR5 qui passe au- dessus du lac de Roselend plutôt que par les crêtes. Nous allons faire 17 km au lieu de 13 km mais le passage par les crêtes par temps de brouillard est plus dangereux. Nous commençons par une montée avant d'attaquer une longue descente jusqu'au refuge du Plan de la Lai. A suivre une succession de montées et de descentes avant de prendre la dure montée au col du Bresson.

Du col nous voyons le refuge du Presset planté sur son rocher. Nous nous installons dans ce magnifique refuge tout neuf vers 14 h 30. Nous retrouvons pour le repas du soir les quatre Lyonnais qui étaient avec nous hier soir. Toujours le potage en entrée suivi d'un énorme saladier de spaghettis carbonara puis fromage et poires au chocolat.

15/08/2015 Refuge de Presset - La Côte d'Aime 12 Km 3 H 00

Nous quittons le refuge du Presset vers 7 h sous une pluie fine pour une étape de 1500 m de descente. La descente est raide au départ mais devient rapidement facile. Vers 7 h 45 nous passons au refuge de la Balme où Henri nous fait signe de la fenêtre du haut. Il n'est pas pressé car il a une étape de deux heures pour aller à Valezan.

Nous continuons notre descente jusqu'à la Chapelle St Guérin où nous retrouvons Olivier venu à notre rencontre en courant. Nous atteignons la Côte d'Aime juste avant dix heures, ce qui me donne le temps d'aller faire quelques courses avant midi. Le gîte est très bien à la Côte d'Aime car nous avons pour le repas de midi saucisse-aligot et pour le soir, tartiflette.

16/08/2015 La Côte d'Aime - Refuge de Rosuel 17 Km 6 h

Départ de la Côte d'Aime vers 7 h sous un temps bouché mais qui ne nécessite pas de mettre les vêtements de pluie. Je suis maintenant seul car Hugo s'est arrêté chez lui comme prévu après 11 jours de marche. Je descends par la Sciaz jusqu'à la N90 puis je rejoins la base de loisisr pour suivre la piste cyclable jusqu'au pont de Bellentre.

Mon parcours, essentiellement en montée, suit le torrent du Ponthurin qui, lui, descend vers l'Isère. Henri me rejoint un peu avant le refuge de Rosuel, il a dormi à Valezan. Vers 13 h nous arrivons au refuge de Rosuel. Nous sommes une quinzaine dans le refuge et quatre dans notre dortoir. Le repas du soir commence par une terrine de lapin aux myrtilles suivie de jambon cuit avec un gratin Dauphinois puis fromage et fromage blanc aux fruits rouges.

17/08/2015 Refuge de Rosuel - Tignes 15 Km 6 H 00

Je quitte le refuge de Rosuel vers 7 h 30 dans un brouillard qui masque les montagnes alentour. J'ai 1100 m de dénivelé pour rejoindre le Col du Palet au- dessus de Tignes. Mon parcours me fait passer dans le parc de la Vanoise au- dessus du lac de la Plagne. Je vois de nombreuses marmottes car elles sont tranquilles dans le parc. Je passe devant le refuge du Col du Palet où j'avais pique-niqué avec Hugo en 2011 à cause de l'orage. Après le Col du Palet une longue descente me conduit à Tignes le Lac. Je m'installe dans l'hôtel le Refuge vers 13 h 30. Le soleil étant un peu revenu, je décide de monter au pic de la Tovière à 2695 m mais, rassurez-vous, par les télécabines qui sont gratuites. Je mange au restaurant à côté de l'hôtel une salade saumon crevettes ce qui me change un peu des plats de refuge.

18/08/2015 Tignes - Refuge de la Leisse 12 Km 5 H 00

Je quitte l'hôtel Le Refuge de Tignes vers 8 h 15. Le soleil brille un peu à travers les nuages. La montée vers le col de la Leisse est longue mais assez facile. Au fil de la montée, le temps se couvre et le vent se lève m'obligeant à enfiler le pantalon et la veste de montagne. Je passe vers le col de la Leisse le point le plus haut à 2748 m de tout mon périple. Après le col, une longue descente me conduit au refuge de la Leisse où je m'installe vers 12 h 15.

J'ai franchi aujourd'hui le cap des 200 km.

Je mange une assiette de charcuterie à l'abri du refuge car il fait vraiment trop froid pour pique-niquer dehors. La patronne du refuge allume le feu dans le réfectoire pour que les randonneurs se réchauffent. J'ai retrouvé Henri qui avait dormi au refuge du Palet. Nous discutons avec un jeune Suisse parti de Vaduz (capitale du Liechtenstein). Il fait la Via Alpina en courant jusqu'à Monaco en cumulant 2 à 3 étapes par jour.

Pour le repas du soir, nous sommes 28 à manger, le refuge étant quasiment plein. La soupe est la bienvenue par ce froid, elle est suivie d'un sauté de porc aux olives avec du riz puis fromage et crème à la vanille. Nous avons une averse de grêle pendant le repas. Les dortoirs étant pleins, il fait très chaud la nuit.

19/08/2015 Refuge de la Leisse - Refuge de l'Arpont 16 Km 6 H 00

Je quitte le refuge de la Leisse vers 7 h. Le temps est complètement bouché et il fait encore plus froid qu'hier. Je commence par une longue descente jusqu'au pont de Croé-Vie. A suivre une bonne montée dans la brume puis une succession de montées et de descentes. Vers 12 h, un épais brouillard tombe.

Je sors le GPS pour être sûr de ne pas louper le refuge. Je traverse un troupeau de bouquetins qui se dérangent à peine du chemin lors de mon passage. Vers 13 h le magnifique refuge de l'Arpon apparaît. Ce refuge a été construit en 2013 et peut accueillir 92 randonneurs. La salle à manger est en arc de cercle avec 15 fenêtres qui donnent sur la vallée. Comme le refuge dispose de sa propre centrale électrique, des prises de courant sont à la disposition des randonneurs. Dans l'après-midi, un hélicoptère de la gendarmerie vient se poser devant les fenêtres du refuge pour récupérer et évacuer un randonneur légèrement blessé. Je retrouve une dame de Nantes avec sa fille qui font une partie du GR5. Comme toujours, le repas commence par une soupe suivie d'un sauté de dinde Antillais avec du riz puis fromage et crème au chocolat. Je dors dans un des nombreux dortoirs de dix places, pleins à craquer. Heureusement, ce sont des lits de 90cm

20/08/2015 Refuge de l'Arpont - Refuge de Plan Sec 16 Km 6 H 00

Je quitte le magnifique refuge de l'Arpon vers 7 h 30 sous un beau soleil. Toute la randonnée se déroule à flanc de montagne au - dessus de la vallée de l'Arc. Je surplombe Termignon où j'avais dormi en 2011. Je retrouve un peu de nuages lorsque je monte vers 2300 m mais c'est sans commune mesure avec les deux jours précédents. Un peu avant midi je trouve un jeune berger qui fait travailler ses chiens pour rassembler un troupeau de moutons. Je discute un peu avec lui et il me montre des edelweiss que j'aurais été incapable de reconnaître tout seul.

Comme le temps est magnifique, je prends mon temps pour pique-niquer avec un énorme "patou" du berger qui attend patiemment que je lui donne quelque chose à manger. Vers 13 h 30, j'arrive au refuge de Plan Sec qui domine la vallée de l'Arc et deux beaux lacs de barrage. Le refuge est une ancienne bergerie aménagée dans trois chalets. Les douches sont chaudes et gratuites mais il n'y a pas de prises de courant. Heureusement que j'ai le petit chargeur solaire. Je retrouve la dame de Nantes avec sa fille qui sont arrivées vers 15 h. Nous sommes 25 personnes pour le repas qui commence par la traditionnelle soupe suivie d'un sauté de dinde avec ratatouille et polenta puis salade et crème brûlée flambée au génépi. Lorsque nous avons presque fini de manger, une dame que j'ai déjà rencontrée à l'Arpon arrive. Cette dame (assez corpulente) faisait partie d'un groupe avec un guide, mais comme elle était trop lente, le guide lui a demandé de quitter le groupe. Depuis, elle continue seule mais à sa vitesse.

21/08/2015 Refuge de Plan Sec - Modane 17 Km 5 H 00

Vers 8 h, je quitte le refuge de Plan Sec pour une petite descente jusqu'au lac de Plan d'Aval. Le soleil apparaît rapidement au - dessus des montagnes dans ciel tout bleu. J'ai une montée jusqu'au col du Barbier suivie d'une très longue descente jusqu'à Modane. J'arrive à Modane vers 13 h où je m'autorise un petit restaurant. Vers 14 h, je m'installe dans ma chambre de l'hôtel du Commerce.

22/08/2015 Modane - Refuge du Thabor 12 Km 6 H 15

Je quitte l'hôtel du Commerce à Modane à 7 h 15 sous un ciel tout bleu. Je suis assez content de sortir de cette ville pas très jolie et de retrouver la nature. Je commence tout de suite la montée très raide pendant plus d'une heure. Je passe dans la station de Valfréjus. J'avais fait ce même parcours il y a quatre ans mais sous la pluie. Je n'avais rien vu du paysage. Aujourd'hui le soleil brille et me permet d'admirer les montagnes alentours. Je passe à côté d'un ouvrage défensif sous l'énorme caserne du Lavoir qui est moitié en ruine et transformée en fromagerie.

La montée continue dans les pâturages parsemés de chalets d'alpage. De loin, je vois le refuge planté sur son mamelon. Vers 13 h 30 après 1500 m de dénivelé positif, je m'installe dans mon dortoir. Comme souvent, je suis le premier arrivé ce qui me permet de choisir mon lit. Il y a quatre ans j'avais mis deux heures de plus. Nous sommes une cinquantaine de personnes pour le repas du soir. Le menu commence par la soupe suivie d'une salade puis sauté de porc avec du boulgour et enfin fromage et dessert. Je suis à table avec une italienne de Turin et deux couples qui pensent monter au Mont Thabor demain matin.

23/08/2015 Refuge du Thabor – Plampinet 18 Km 6 H 00

Je quitte le refuge du Thabor vers 7 h 30 sous un épais brouillard. Au passage du col de la Vallée Etroite, la pluie annoncée pour midi commence à tomber. Il est seulement 8 h du matin. Comme quoi la météo n'est pas une science exacte.

Au col, je quitte la Savoie pour entrer dans les Hautes-Alpes. Je commence la longue descente dans la Vallée Etroite malheureusement sans trop voir les montagnes qui me dominent. Je traverse les granges de la Vallée Etroite avec ses deux gîtes tenus par des Italiens. La Vallée Etroite est un territoire Français mais habitée essentiellement par des Italiens. Jusqu'en 1968, ce territoire n'était accessible que par le côté Italien. La construction de la route du col de l'Échelle a permis de le désenclaver. Après le passage du col de l'Echelle, je descends sur Plampinet où je m'installe à l'Auberge de la Cleida vers 13 h 30. Je suis dans un dortoir avec deux belges et deux néerlandais. Pour le repas du soir nous sommes à table avec un groupe de douze Italiens. Déjà un groupe est souvent bruyant mais alors Italiens... Le repas commence par une soupe puis un chili avec du riz.

24/08/2015 Plampinet - Villard Saint Pancrace 20 Km 7 H 30

L'équipement de pluie est tout de suite indispensable lorsque je quitte Plampinet vers 8 h. J'ai, d'abord, une longue descente facile dans la vallée de la Clarée. Un peu avant midi, je passe le pont d'Asfeld qui enjambe la Durance à 55 mètres au - dessus de l'eau. Après le pont, une petite montée le long d'un des nombreux forts qui entourent Briançon me conduit dans la ville. Comme il pleut toujours, je décide de manger dans un des nombreux restaurants qui bordent la rue principale. Je passe deux heures dans le restaurant en espérant une accalmie mais lorsque je sors, c'est l'orage et la pluie redouble de violence. Malgré les intempéries, j'arrive au gîte "Les Bois de Barracan" à Villard Saint Pancrace vers 15 h 30. Et bien sûr la pluie cesse miraculeusement. J'ai passé aujourd'hui le cap des 300 km. Le gîte est occupé par une équipe d'organisation de trois journées de trail autour de Briançon. Nous sommes 32 personnes pour le repas du soir qui ne commence pas par une soupe mais une salade de pâtes suivie d'un sauté de dinde avec un gratin de courgettes puis fromage et dessert. Par contre je suis seul dans une chambre de quatre lits.

25/08/2015 Villard Saint Pancrace - La Chalp 17 Km 6 H 30

Je quitte Villard Saint Pancrace un peu avant 8 h sous un ciel redevenu bleu ce qui change de la journée d'hier. Rapidement, je retrouve le GR5 pour monter au col des Ayes en suivant le torrent des Ayes. Dans la montée, je traverse les Chalets des Ayes, joli hameau de montagne avec sa chapelle St Élisabeth et sa buvette.

Après le hameau, la montée continue d'abord en sous - bois puis dans les pâturages. Vers midi je passe le Col des Ayes à 2477 m après un dénivelé positif de plus de 1200 m. A suivre une longue descente vers Brunissard. Je m'arrête au bord d'un torrent pour pique-niquer et profiter du soleil. Ensuite, je continue ma descente pour atteindre le gîte La Teppio à la Chalp vers 14 h 30. Journée magnifique sous le soleil avec de superbes paysages. Je suis dans le dortoir avec autre randonneur parti lui aussi de St Gingolph. Nous sommes donc deux à table le soir. Toujours la soupe en début de repas suivie de spaghettis bolognaises. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, c'est la première fois que je mange des spaghettis depuis mon départ.

26/08/2015 La Chalp - Ville-Vieille 10 Km 4 H 00

Je quitte le gîte La Teppio et La Chalp vers 8 h toujours sous un ciel complètement dégagé. En descendant vers Château-Queyras, je passe à Arvieux pour faire quelques courses au Proxi. En fin de matinée, je contourne le Fort Queyras avant de suivre le Guil jusqu'à Ville-Vieille. Vers midi, je pique-nique au bord du torrent avant de me rendre au gîte Les Astragales. Malheureusement, le gîte n'ouvre qu'à 16 h. Je retourne donc à l'aire de pique-nique pour m'allonger dans l'herbe et lire. Je m'installe au gîte vers 15 h 30. Je suis dans un dortoir de 12 où nous serons 8. L'avantage d'arriver dans les premiers c’est de choisir sa place. Nous sommes une douzaine de personnes à manger dont 4 Québécois et deux néerlandais que j'ai déjà rencontrés à Plampinet. Nous commençons par une soupe puis des paupiettes avec des pâtes et pour finir une excellente tarte aux abricots.

27/08/2015 Ville-Vieille - Ceillac 15 Km 6 H 00

Je quitte Ville-Vieille à 7 h 15 pour attaquer de suite la montée vers le col Fromage. Encore une belle journée qui s'annonce. Je m'élève rapidement en surplombant le Guil. Ensuite la montée s'adoucit jusqu'à la fontaine Rouge où je retrouve Florence qui était avec moi au gîte. Encore une petite montée et on passe le Col Fromage à 2297 m où j'ai une vue magnifique sur de nombreux monts du Queyras. À suivre deux heures de descente pour arriver à Ceillac. Je m'installe dans ma chambre vers 13 h. Eh oui, j'ai réservé une chambre. En me promenant dans Ceillac, je retrouve Henri que j'avais perdu de vue depuis le refuge de La Leisse. Pour le repas du soir nous sommes une quarantaine de personnes. Le menu commence par une soupe suivie de papillotes de cabillaud avec des carottes Vichy ensuite salade, fromage et tarte aux pommes. Je suis à une table de quatre avec Henri et deux autres randonneurs qui font le tour du Queyras.

28/08/2015 Ceillac – Maljasset 13 Km 6 H 30

Je quitte le gîte Les Baladins et Ceillac vers 8 h toujours sous un ciel parfaitement bleu. Je marche un peu sur la route avant d'attaquer la bonne montée vers le Lac Miroir. La montée est rude car elle chemine en lacets sur le flanc d'une falaise. Pendant un moment, je suis un torrent qui forme la cascade de la Pisse. Vers 10 h 30, je longe le lac Miroir que je vois pour la troisième fois mais qui me laisse admiratif à chaque fois. Il n'est pas immense mais les montagnes alentours se reflètent dedans. Son vrai nom est le Lac des Près Soubeyrand mais il porte tellement mieux son surnom.

Je m'assois pour admirer ce lac et discuter avec un monsieur qui connaît bien le coin. Je continue ma montée pour atteindre le lac St Anne où je retrouve Florence qui est partie tôt ce matin pour monter au col Girardin. Elle redescend car elle termine là son périple dans le Queyras. Le lac St Anne avec sa couleur bleue est différent du lac Miroir mais tout aussi joli. Il est surplombé par les pics de Font Sancte dont le pic nord culmine à 3385 m. Je continue ma montée vers le col Girardin dans laquelle je double les deux néerlandais qui vont aussi à Maljasset.

Au col à 2699 m, je quitte le Queyras pour passer dans la vallée de l'Ubaye et dans le département des Alpes de Haute-Provence. Après une descente très raide dans laquelle je cramponne les bâtons, j'arrive à Maljasset vers 14 h 30 où je tombe de suite sur Henri qui est au gîte CAF. Moi je suis à l'auberge de la Cure le deuxième gîte de ce hameau minuscule situé au bord de l'Ubaye. Pour le repas du soir nous sommes une dizaine de personnes à table. Le menu commence par une soupe à l'oignon puis du colin sauce au vin rouge enfin fromage et dessert.

29/08/2015 Maljasset – Fouillouse 12 Km 4 H 30

Départ de l'Auberge de la Cure à Maljasset vers 8 h sous un ciel toujours bleu. En passant au gîte CAF, je retrouve Henri qui va, bien sûr, à Fouillouse. Nous marchons sur la petite route qui suit l'Ubaye. Un peu avant St Paul sur Ubaye nous prenons une petite route qui passe sur le pont du Chatelet. Ce pont permet de traverser les gorges en surplombant l'Ubaye. C'est la seule route qui mène à Fouillouse. Vers 1 1h 15, je m'installe à l'Auberge des Granges avant de manger sur la terrasse avec Henri. Pour le repas du soir je suis avec Henri et quatre Suisses qui font le GR5. Comme souvent le repas commence par une soupe puis du Bourguignon avec du riz et des courgettes et ensuite fromage et tarte aux myrtilles.

30/08/2015 Fouillouse – Larche 14 Km 5 H 30

Je quitte Fouillouse à 7 h 20 toujours sous un ciel parfaitement bleu. La montée commence de suite en suivant le ruisseau de Fouillouse. Je passe les vestiges du fort de Plate Lombarde ainsi que quelques bergeries.

Vers 9 h 30, je passe le col du Vallonnet à 2524 m. Au loin derrière moi, je vois les quatre Suisses lancés à ma poursuite ☺. Quelques temps plus tard, j'entends mon prénom dans la montagne. C'est Henri, perché loin au-dessus de moi, qui s'est égaré et me fait signe de l'attendre. Après une descente dans les rochers, il me rejoint rapidement. Heureusement qu'il m'a vu au loin car il redescendait dans la mauvaise vallée. Nous marchons un moment ensemble jusqu'au fort de Viraysse situé sous le col de Mallemort. Il s'agit d'un ensemble de baraquements militaires en ruines qui hébergeaient les soldats chargés de servir la batterie de canons située au - dessus du col.

Encore une petite montée et je passe le col de Mallemort à 2558 m. Je surplombe la vallée de Larche avec sa route qui conduit en Italie. Encore une longue descente et j'arrive à Larche un peu avant 13 h. Je m'installe à l'auberge du Lauzanier dans une grande chambre où je suis seul. Dans l'après - midi, Henri qui est au gîte de Larche passe me voir pour réserver ses gîtes suivants par internet. Pour le repas du soir, nous sommes une quinzaine de personnes dont les quatre Suisses qui m'ont enfin rattrapé. Le menu commence par une tourte aux poireaux suivie d'un osso-bucco avec des ravioles puis une île flottante. Très bon.

31/08/2015 Larche – Bousiéyas 20 Km 7 H 30

Je quitte l'Auberge du Lauzanier à 7 h 30 et toujours sous un ciel parfaitement bleu. Je prends la petite route qui monte vers le vallon du Lauzanier jusqu'au parking. Après ce parking on pénètre dans le parc du Mercantour où tous les véhicules sont interdits. Je croise un grand nombre de marmottes qui restent à côté de moi car elles savent qu'elles habitent dans un parc et sont donc protégées. Henri m'a rejoint en s'étant égaré une nouvelle fois. Je retrouve le couple Suisses au bord du lac du Lauzanier. Je continue ma montée pour passer le Pas de la Cavale à 2673 m vers midi.

La descente est assez dangereuse car les pierres roulent dans la pente abrupte. Je pique-nique au fond de ce magnifique cirque de montagnes avant d'attaquer la dernière montée vers le col des Fourches. Le col était défendu par plusieurs blockhaus qui surplombent un ancien casernement en ruine. Une dernière descente pour atteindre Bousiéyas et la Clef du Vert Eden un peu avant 15 h. J'ai dépassé aujourd'hui les 400 km.

Je retrouve Henri dans le gîte communal pour boire un coup sur la terrasse du gîte au bord d'une des routes les plus hautes de France. Elle passe au col de la Bonette à 2715 m. Bousiéyas dispose de deux gîtes et une chambre d'hôtes. Pour le repas du soir, je dîne avec le patron de la chambre d'hôte, sa soeur et son beau- frère. Nous commençons par une soupe suivie d'un gigot d'agneau avec haricots verts et une tarte pour finir. Le tout accompagné d'un Château Margaux. Et oui.

01/09/2015 Bousiéyas - St Etienne de Tinée 14 Km 4 H 00

Je quitte ma chambre d'hôtes de Bousiéyas vers 8 h sous un temps bouché, comme prévu par la météo, mais il ne pleut pas. Hélas après 50 m, la pluie commence à tomber. Je m'équipe avec les vêtements de pluie et décide de rejoindre St Étienne de Tinée par la route qui suit la Tinée. La pluie fine mais drue tombe quasiment sans interruption jusqu'à St Étienne de Tinée que j'atteins vers midi. Je fais des courses et décide de manger dans un restaurant. Pendant que je mange mon bar rôti au restaurant, la pluie cesse et le soleil essaye de briller. Quand je sors du restaurant, la pluie m'accompagne jusqu'au gîte qui n'ouvre qu'à 16 h. Je retrouve Henri qui patiente à l'abri sur un banc devant le gîte.

A 16 h, le patron du gîte nous place dans un dortoir de quatre avec Henri. Vers 18 h, un troisième larron viendra se joindre à nous qui arrive de Maljasset : 4 étapes en une journée. Respect. Nous sommes onze à table pour commencer par une salade suivie de saucisses de Toulouse avec des pennés.

02/09/2015 St Etienne de Tinée - Roya 16 Km 4 H 45

Départ du gîte de St Étienne de Tinée vers 7 h 45 sous le ciel bleu revenu. Je commence la montée vers la station d'Auron par un petit chemin puis par la route. Je vois Henri au loin qui est parti cinq minutes avant moi. A un moment, le GR quitte la route pour monter directement dans la pente. Un coup d’œil sur la carte et je décide de continuer par la route qui rallonge de plus de deux kilomètres mais qui monte plus doucement. Une heure plus tard, j'arrive à Auron, jolie station de sports d'hiver. Je commence ma montée vers le col du Blainon bientôt rejoint par Henri. Pratiquement au début de la montée, une déviation du GR est mise en place pour des travaux forestiers. En regardant la carte, je m'aperçois que la piste nous amène plus en douceur au col du Blainon.

Je préviens Henri en lui disant de ne pas louper la bifurcation du GR pour rejoindre le col. Il part devant moi et je ne le revois plus. Je passe le col à 2014 m vers 11 h et découvre un immense alpage couvert de chalets en ruines. Il existait même une chapelle dont le clocher résiste. Vers 12 h 30 je rentre dans le joli hameau de Roya. Je m'installe le premier dans le gîte et je peux donc choisir mon dortoir et mon lit. Ensuite je mange une assiette de la bergerie composée de produits locaux : saucisson d'agneau, crudités, fromages divers et yaourt de brebis. Henri arrive vers 13 h 30 car il a loupé la bifurcation commeù je le craignais.

Dans l'après-midi, nous visitons la très belle église de Roya surprenante pour un hameau où ne vivent que quatre personnes à l'année. Le gîte est presque complet et nous sommes une vingtaine de personnes à manger. Je suis à table avec trois Suisses et deux Français. Presque tout le monde se connaît dans la salle car les points d'étape sont les mêmes. Le repas commence par une soupe suivie de pennés sauce bolognaise puis fromage blanc à la confiture.

03/09/2015 Roya - Refuge de Longon 19 Km 7 H 15

Je quitte le gîte "Ma vieille école" de Roya à 7 h 15 sous un ciel bleu. Je commence par une toute petite descente jusqu'à la rivière suivie d'une longue montée jusqu'au col Crousette à 2480 m. Je repasse à la stèle où j'ai été pris en photo avec 10 femmes en 2011, et oui c'est moi Patrick (Flamment pas Bruel).

Une longue descente me mène en compagnie de Catherine et Yves (un couple Suisse) jusqu'au pied de la Porte de Longon. Petite montée avant de parcourir les alpages qui surplombent le refuge de Longon autrement baptisé Vacherie de Roure. Il s'agit d'une grande ferme où vit une famille avec les vaches, les brebis, les chèvres et les poules pendant quatre mois de l'année.

Nous sommes une vingtaine à table. Le repas commence par une soupe suivie d'un pot au feu fait à partir des restes de Framboise, une vache de la ferme. C'est Garance la fille de la famille qui nous sert et nous annonce les plats. Comme c'est mon anniversaire et que l'on se connaît presque tous depuis plusieurs jours, j'ai droit à une petite fête avec guitare et chansons. Le fils de la patronne Clovis m'amène une part de gâteau avec une bougie accompagné de génépi et de vipérine. Pour la première fois on se couche vers 22 h 30. Tard pour des randonneurs.

Le matin au petit déjeuner, Swanie une jeune fille Suisse annonce que c'est aujourd'hui son anniversaire. Du coup, le patron sympa lui amène un pain au chocolat avec une bougie dessus. Et pour moi, un croissant avec une bougie. Délicate attention.

04/09/2015 Refuge de Longon - Saint Sauveur sur Tinée 13 Km 4 H 00

Je quitte le refuge de Longon vers 8 h 40 sous un beau ciel bleu. C'est une étape de 1400 m de dénivelé négatif. La longue descente commence par un cheminement dans les gorges à flanc de falaise. Le chemin traverse les charmants chalets de Roubio où Henri me rejoint. Nous suivons une piste jusqu'à Roure, joli village perché sur le flanc de la montagne.

Vers 12 h 40, nous arrivons à notre hôtel sur la terrasse duquel nous retrouvons deux Hollandais ainsi que Catherine et Yves qui déjeunent. Nous nous installons à leur table pour manger une assiette de côtes d'agneau avec des frites. Après notre repas, Henri et moi prenons nos chambres. Visite de St Sauveur de Tinée dans l'après-midi. Joli village avec des ruelles très étroites. Le soir nous prenons notre repas ensemble avec Henri. Taboulé suivi de poulet avec des frites puis fromage et dessert. Menu et ambiance moins sympa qu'hier soir.

05/09/2015 Saint Sauveur sur Tinée - Saint Dalmas Valdeblore 12 Km 4 H 30

Je quitte le Relais d'Auron à St Sauveur sur Tinée vers 8 h 25 avec le soleil qui éclaire les montagnes. Nous (Henri et moi) attaquons tout de suite la montée qui passe à côté de la chapelle St Roch. En montant, nous voyons le hameau de Roure planté sur son rocher et plus loin, celui de Roubion.

Je marche un peu avec Henri car il n'est pas pressé. Nous passons le joli hameau de Rimplas qui est sur une ligne de crêtes et surplombe la vallée de la Tinée et celle de Bramafam. Nous descendons longuement en fond de vallée avant de remonter vers La Bolline et d'atteindre St Dalmas Valdeblore un peu avant 13 h.

Le gîte n'ouvrant qu'à 16 h, je décide d'aller manger dans un restaurant du village. Malheureusement, le restaurant ne sert plus de repas car il ferme pour les vacances. Je retourne donc pique-niquer sur une table devant le gîte avec Henri. Vers 15 h la patronne du gîte nous ouvre les portes. Elle nous place dans un dortoir de quatre. Pour le repas du soir nous sommes une vingtaine à table. Nous commençons par une salade de maïs avec des betteraves suivie de lasagnes puis salade, fromage et fromage blanc.

06/09/2015 Saint Dalmas Valdeblore - Le Boréon 12 Km 4 H 00

Nous quittons St Dalmas Henri et moi à 7 h 30. Henri me suit aujourd'hui car nous faisons du "hors GR" pour monter au Boréon. J'ai en effet prévu un raccourci qui fait 4 h de marche au lieu de 9 h. Nous avons d'abord une bonne montée pour atteindre le Col St Martin de la station de la Colmiane. Le trail "Côte d'Azur - Mercantour" 140 km, passe sur ce col aujourd'hui. Nous descendons un peu avant d'attaquer la vallée du Boréon. Une longue remontée nous conduit au village du Boréon très fréquenté car le trail passe aussi par ce village. Nous arrivons au gîte vers 11 h 30. Le gîte n'ouvrant qu'à 15 h, nous décidons de déjeuner dans un des restaurants du village. Vers 15 h nous sommes les premiers à s'installer dans le gîte. Pour le repas du soir, nous sommes une trentaine de personnes à table. Le menu commence par une quiche avec salade suivie d'un poulet basquaise.

07/09/2015 Le Boréon - La Madone de Fenestre 11 Km 5 H 00

Je quitte le refuge du Boréon vers 8 h toujours sous un ciel bleu mais une température très fraîche. Nous démarrons en même temps qu'un groupe que nous devons doubler rapidement. Le chemin commence de suite par une bonne montée puis quelques plats qui permettent un peu de repos. La montée finale au Pas des Ladres à 2448 m est très dure. Une longue descente pour atteindre la Madone de Fenestre vers 13 h. J'ai dépassé le cap des 500 km aujourd'hui. Joli site avec une chapelle, un hôtel pour pèlerins (fermé) le gîte CAF et ses annexes. Nous sommes dans l'annexe du gîte dans un dortoir pour Henri et moi. Nous sommes 86 personnes à manger le soir. Le repas commence par une soupe au pistou suivie d'un bourguignon avec des pâtes puis fromage et dessert

08/09/2015 La Madone de Fenestre - Baisse de Camp d'Argent

Au réveil le matin, l'étape du jour est compromise car j'ai la crève et la gastro. Je décide donc d'abandonner l'étape et de faire du stop pour rejoindre une pharmacie. Je commence la descente à pied par la route mais aucune voiture dans mon sens. Au bout d'une heure le patron du refuge s'arrête et me descend jusqu'à St Martin Vesubie. Je sors un peu du village et un guide de haute montagne me prend et me dépose devant la pharmacie de Roquebillière où j'achète les médicaments nécessaires. Je quitte la ville en marchant deux kilomètres pour rejoindre la bifurcation qui mène au col de Turini. Un autre coup de stop et une voiture me prend pour me déposer devant mon gîte à Baisse de Camp d'Argent. Dans l'après-midi, je retrouve Christian et son beau-frère ainsi que Pauline et Swanie les deux Suissesses. Nous sommes une quinzaine à table pour le repas du soir. Le menu commence par une soupe suivie de saucisses Perugina avec des lentilles.

09/09/2015 Baisse de Camp d'Argent - Baisse de Camp d'Argent 7 Km 3 H 30

Je décide de partir vers 9 h pour monter voir les ruines des forts nombreux à proximité de la frontière Italienne. Je peux voir de près le fort en béton armé (rare à cette époque) de la pointe des trois communes. Au loin, le chemin qui vient du refuge des Merveilles déroule son ruban. Je guette un moment pour voir si Henri arrive. Mais il fait du vent et le froid me force à redescendre. Henri arrive au gîte vers 13 h. Pour le repas du soir la patronne me prépare une bonne dose de riz avec une tranche de jambon pendant que les autres mangent des lasagnes aux épinards.

10/09/2015 Baisse de Camp d'Argent - Sospel 21 Km 7 H 00

Nous quittons l'Estive de Camp d'Argent vers 8 h. Le temps est couvert et froid. Le GR fait une immense boucle pour contourner la vallée tout en restant sensiblement à la même altitude. En fin de matinée, la grosse descente commence. Aujourd'hui, j'ai plus de 1800 m de dénivelé négatif. Vers midi, je retrouve Henri assis sur un canon pour pique-niquer. Et oui, il traîne des canons moitié détruits. Je casse la croûte avec lui. Enfin, vers 15 h, après cette longue descente nous atteignons Sospel jolie ville aux maisons colorées. Installation dans nos chambres puis un petit tour dans la ville pour boire un coup. Le temps est toujours couvert. Le soir, nous dînons au restaurant de l'hôtel en commençant par des crudités puis du saumon avec du riz.

11/09/2015 Sospel – Menton 21 Km 5 H 00

Je quitte l'hôtel des Étrangers et Sospel vers 8 h. Le beau temps est là et il fait presque chaud. Pour plusieurs raisons dont l'incendie qui bloque le GR au- dessus de Menton, je décide de passer par l'autre côté de la vallée. Je monte au col de Castillon par l'ancienne route de Menton. Ensuite, je prends une piste forestière jusqu'à St Agnès, joli village accroché à un rocher. Longue descente jusqu'à Menton où je m'installe à l'hôtel de Belgique vers 13 h. Dans l'après-midi, je vais faire la traditionnelle photo sur la plage.

Vers 18 h 30, j'ai des nouvelles d'Henri. Sa femme ne pouvant pas venir à Menton avant dix jours, il a décidé de sauter dans un train de nuit pour Mulhouse.

Encore un périple magnifique avec de beaux paysages et la rencontre avec beaucoup de gens sympa.

Mon pied droit est jaloux de mon pied gauche. Quand l'un avance, l'autre veut le dépasser.
Et moi, pauvre imbécile, je marche.
Raymond Devos.

Quelques chiffres :
Distance parcourue : environ 560 km
38 jours de marche
35000 m de dénivelé positif et autant de négatif
Altitude maxi : 2660 m

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures.