

Récit sur la tentative du GR56 en autonomie

II Préface :

Pour changer notre habitude de vacances (NLDR : celle de faire des périple à vélo), nous souhaitons partir cette fois-ci à pied, en itinérance afin d'appriivoiser ce mode de déplacement. Tout comme à notre habitude ce voyage s'effectuera en autonomie.

-Pourquoi tenter la marche si l'on aime le vélo ?



Tente vaude Taurus UL XP

Après réflexion, il me semble que la marche possède une dimension encore plus « humaine » que le vélo car nous ne dépendons pas de matériel mécanique. Seul notre corps fait office de véhicule. De plus, nos petites jambes ne nous permettent pas de parcourir de « grandes » distances comme sur un vélo. Viser la trentaine de kilomètres par jour est semble t-il déjà énorme. C'est d'autant plus vrai s'il est nécessaire de porter un sac qui contient tout le nécessaire à la vie quotidienne. Il est bien entendu impossible de partir avec un confort extraordinaire mais, n'est-ce pas là le but de notre démarche ? Revenir à l'essentiel, aux choses simples de la vie.

Malheureusement, d'après moi, nous ne sommes pas tellement conçu pour transporter une maison sur notre dos. A cœur vaillant rien d'impossible dit le dicton...

Un bon sac à dos et une réflexion complète sur les « besoins » que nous avons réellement besoin est une phase importante. Cette liste s'acquiert avec l'expérience et de la réflexion. Tout le monde est différent et il appartient donc à chacun de définir cette liste. Confort, sécurité, nourriture & eau, loisirs...sont autant d'axes essentiels à traiter selon le lieu et donc les conditions que vous pourriez rencontrer (climat, accès à la nourriture, eau...). Bien-sûr porter tout cela à pour conséquence de nous ralentir et de nous faire souffrir un peu (mal au dos, aux épaules...). C'est semble t-il le « prix » à payer pour pouvoir s'arrêter là où le corps et l'esprit le désirent. Bien-sûr, il est aussi possible de partir différemment. Par exemple, sans abris. Trouver ou construire celui-ci au fur et à mesure de son voyage peut-être envisageable. Je recommande la lecture des livres « d'Africa Trek Tome I et II ». Il s'agit d'une histoire extraordinaire d'un couple ayant traversé l'Afrique à pied en demandant très souvent l'hospitalité des locaux.

III Un choix trop exigeant ?

Vient alors le choix de la destination. Si certaines personnes aiment partir très loin dans le but d'être dépaycé (chose que nous respectons), nous pensons que découvrir des secteurs proches géographiquement est essentiel. En effet, comment après avoir pris un avion pendant 20 heures et parcouru 20000 kilomètres est-il possible de justifier notre argumentation sur le fait que le voyage sans moteur possède cette dimension humaine incomparable où le temps, les distances et les besoins primaires sont remis à leurs vrais niveaux ? Sur ce voyage, notre choix se porte sur les Alpes du Sud car nous ne connaissons pas ce secteur. D'ailleurs nous ne connaissons pas les Alpes et les hautes montagnes en général. Le choix du parcours se fait sur le GR56 Tour de l'Ubaye qui est annoncé difficile. Ce parcours est, semble t-il merveilleux et permet d'embrasser des paysages idylliques mais tout se mérite, surtout à pied.

III] Lé départ :

Jour 1 : Méolans-Revel => Les besses

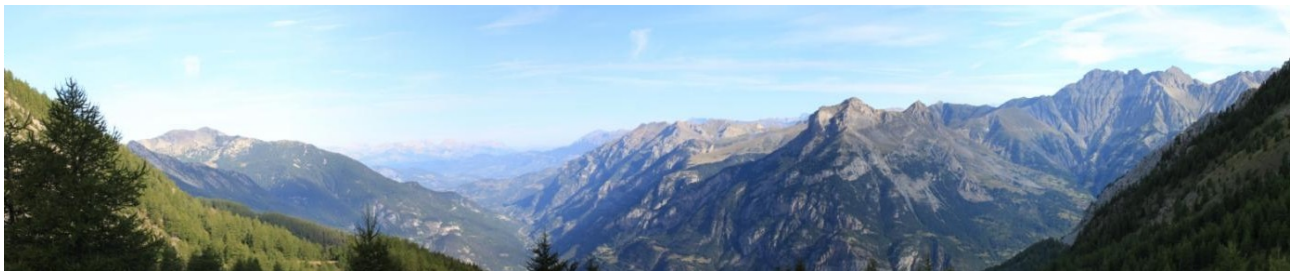
Le départ du GR56 tour de l'Ubaye est annoncé par le topo guide de la FFRP (Fédération Française de la Randonnée Pédestre) à Méolans Revel. Méolans Revel se situe à proximité de Barcelonnette dans le département des Alpes de Haute Provence, région PACA (Provence Alpes Côte d'azur). Il s'agit d'un tout petit village entouré de montagnes immenses qui donnent le vertige. Nous arrivons le dimanche en début d'après-midi après avoir veillé la nuit précédente (ceci se révélera peu judicieux par la suite).



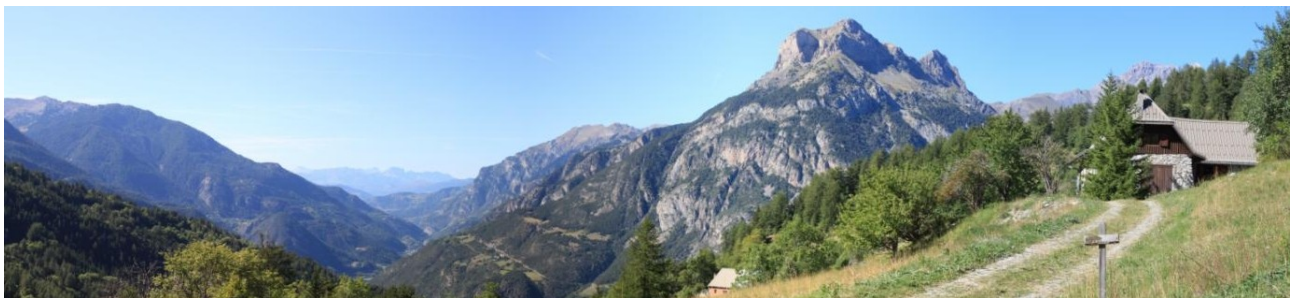
Nous décidons de monter quand même un peu afin de trouver une prairie afin de bivouaquer. Une bonne grimpe sous un soleil de plomb nous fait bien transpirer. Quelques parties ingrates sont à signaler (route) mais assez rapidement, un petit sentier fait son apparition.

Départ à la fresquière

Au bout d'une heure trente, nous arrivons à proximité de deux fermes (les Besses, location d'ânes possible) où nous trouverons un pré qui sera notre terrain de bivouac pour le soir. Une somptueuse vue s'offre à nous. Côté Nord, la vallée de l'Ubaye et côté Sud les grandes séolanes (sommets). Demain, nous passerons d'ailleurs un col portant le nom de ces montagnes (col de Séolans). Puis, il fait froid et un rêve se réalise en montant une tente Vaude d'exception (Taurus Ultralight XP) face à ce panorama Alpin somptueux. Merci de cette mise à disposition par notre partenaire Vaude via Hové. Nous profitons de notre soirée pour nous reposer, demain est annoncée comme une grande journée.



Vue depuis le col de Séolans vers Méolans-revel



Premier bivouac aux besses.

Jour 2 : Les besses => Le col d'Allos

Le lendemain, nous nous levons tôt car hier soir, nous avons choisi le col d'Allos comme objectif de cette journée. D'après le topo-guide, il faut compter onze heures de marche. La météo s'annonce somptueuse et à 7h15, nous rentrons vraiment dans ce voyage itinérant. Le col de Séolans à 2273 mètres va nous faire suer très rapidement. Il s'agit aussi de notre premier « 2000 » à pied.

Cela me paraît « insurmontable » :



Les séolanes...

Très rapidement, je constate que Flo n'est pas au mieux de sa forme. Je lui demande ce qu'il se passe et elle me dit que notre entreprise lui semble insurmontable. Je pense alors que le poids de son sac lui pèse sur le moral et décide de lui porter 1,5 kilo du contenu de son sac et lui donne de la vitamine C. Je n'avais pas encore vu Flo douter à ce point là.

Je ne suis pas psychologue mais je suis son conjoint et partenaire et je la connais. Dans ces moments de doutes, il faut être vigilant l'un sur l'autre car nous sommes une équipe et une équipe se doit d'être solidaire sous peine de courir à sa perte.

Je tente donc de la rassurer et plus tard elle semble aller mieux et marche en tête.

Un quart de « physique », un quart de « préparation/matériel » et la moitié de « mental » :

Une sortie comme celle-ci implique beaucoup de paramètres pour se voir couronner de succès. Ici les montagnes sont reines et une erreur peut se révéler être fatale pour l'expédition. Pour moi, trois choses sont essentielles.

- Un physique correct : il ne s'agit nullement d'être une bête de course mais de connaître se dont on est capable et de pouvoir tenir sur la durée. Je dirai que cela compte pour un quart de la réussite d'une telle entreprise.
- Une préparation et un matériel adapté : avoir une expérience dans le choix du bivouac, du matériel, de l'orientation...me semble aussi prendre un bon quart dans la réussite.
- Enfin, le mental et la volonté de réussir s'accapare du reste, c'est à dire de la moitié. Cela inclut *in fine*, la gestion du stress, de la peur et du dépassement de soi.

Dans le cas présent, il semblerait que nous n'ayons pas assez préparé cet axe là. L'erreur est de ne pas avoir fait de marche dans les Alpes. Pourtant, une sortie sur le sentier des roches dans les Vosges nous avait permis d'entrevoir le type de chemin auquel nous serions confronté.

Le problème de l'inconnu est qu'il génère une sensation à chemin entre la peur et l'excitation. Si la peur l'emporte, le mental n'est plus et la réussite semble compromise. Il va falloir donc essayer de pallier ce problème au fur et à mesure de notre cheminement.



Vue depuis le col de Séolans sur la vallée de Laverq

A 9h30, nous arrivons au sommet du col de Séolans et ce dernier à 2273 mètres nous offre une vue formidable sur notre prochain objectif : la tête de Sestrière (2575m). Nous descendons vers l'abbaye de Laverq et en chemin, nous rencontrons deux personnes montant pour faire la petite séolane. Il s'agit de deux personnes s'occupant de baliser les chemins (merci à eux!). Plus tard, nous arrivons à l'abbaye où nous ferons une pause. Nous décidons de continuer sur un grand chemin en direction de la cabane forestière en empruntant un chemin blanc. Le soleil ne nous épargne pas, il fait très chaud.

Plus loin, nous arriverons à une zone de pique-nique où un banc nous permettra de manger confortablement. Nous sommes en dessous de la tête de Sestrière, col qui doit nous faire passer de l'autre côté de cette vallée. La montée s'annonce longue et rude. La pression monte, le chemin aussi ! Très rapidement, après avoir passé la cabane forestière, la sente devient folle et monte en zig-zag sur le flan de montagne. Un passage délicat sécurisé par des chaînes n'est pas du goût de Flo. Pour autant, elle passe et la montée continue. Nous arrivons bientôt dans une prairie caractéristique des Alpages. Nous croisons trois randonneuses faisant très certainement le parcours dans le sens inverse au notre.

Puis, le chemin tranquille s'arrête et la sente reprend de plus belle en flan de falaise sauf que maintenant, il n'y a plus de végétation. Sans végétation, le parcours devient vertigineux.

Un passage dans du schiste instable et plus loin un passage rude (passage avec les mains) pour passer de nouveau dans la prairie entame sérieusement le moral et le mental de Flo. Il est vrai que le sentier fût long et hardue avec des passages assez long en flan de falaise.



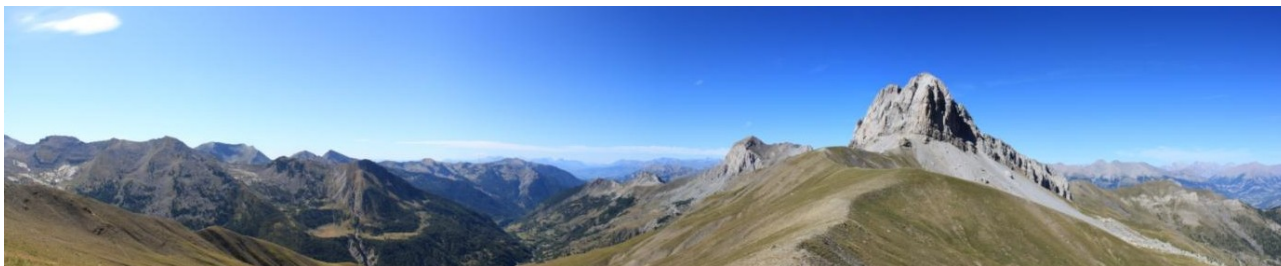
Arrivée à la tête de Sestrière (2574m)

Aurions-nous été trop gourmand ? Cette question ne cesse de trotter dans ma tête.

Au loin, nous voyons un marcheur seul, il semble peiner pour arriver au sommet. Nous peinons également (surtout moi) :-D mais bientôt, nous serons sur le fameux sommet : la tête de la Sestrière est dorénavant notre plus haut sommet toutes pratiques confondues. Ainsi, le col du Grand Saint-Bernard se voit détronner sa place de quasiment 100 mètres à 2574 m !

Au dessus, que dire si ce n'est que la vue est formidable. Des montagnes, des sommets vertigineux à perte de vue et ce, sur 360° ! Un pur régal amplement mérité. Nous discutons un peu avec le randonneur, un routard faisant cela depuis 30 ans nous dit-il ! Il nous dit également qu'il est parti avec 12 jours d'autonomie de nourriture et avec 30 kilos sur le dos. Étrange, sachant que le parcours est annoncé en 9 jours. Il est parti d'un peu plus loin que nous et nous annonce que le sommet du col de la pare à quasiment 2800 mètres et est plus dur que la tête de la Sestrière. Évidemment, cela ne

rassure pas Flo qui s'est pourtant complètement dépassée sur cette ascension.



Panorama en longeant la crête après la tête de la Sestrière

Malgré notre fatigue, la journée n'est pas finie car il nous est impossible de bivouaquer ici. Le chemin continue sur une crête très étroite par endroit. Nous continuons, et, au loin, il me semble voir un passage qui s'annonce « chaud ». Chaud, il l'est car il est nécessaire de passer un gros rocher avec le vide à droite comme à gauche. Il a beau être sécurisé par des câbles par endroit, nous doutons fortement avant de nous y engager. Flo pose son sac et décide d'aller voir ce que cela donne plus loin. Après discussions, nous décidons de nous lancer. Doucement mais sûrement, nous passons ce passage aérien qui nous fait pas mal douter sur notre capacité à boucler la boucle que nous venons d'entamer.

Enfin, c'est sur les rotules que nous arrivons au col d'Allos. Cette journée difficile qui nous a permis de gagner un jour sur le topo nous à entamer tant physiquement que psychiquement et une nuit en refuge avec un bon repas devrait nous requinquer. Le refuge du col d'allos offre un très bon accueil et un repas gargantuesque. Le patron, nous a même offert le génépi pour nous faire digérer, merci !

Jour 3 : Du col d'allos au lac d'allos



Le lac d'allos, un bicouac de rêve.

Le lendemain, le soleil est encore au rendez-vous. En lisant le topo-guide, nous nous rendons compte qu'il est possible de faire une variante vers le village d'Allos pour ensuite dormir vers le lac d'Allos. Le lac d'Allos est apparemment le plus grand lac d'altitude d'Europe.

Il nous semble intéressant d'aller voir cette particularité. Pour ce faire, nous prenons le GR 56 B (variante). Une grande descente (800m D-) nous fait passer dans des champs somptueux avec de nombreuses marmottes qui crient à notre arrivée.

Plus loin, nous détournons un troupeau de vaches allaitantes (prudence). Pour l'instant, nous sommes heureux car nous n'avons pas croisé de troupeau de moutons et la rencontre avec des chiens patous ne nous fait pas tellement envie. Les genoux (enfin les tendons) n'aiment pas trop ce genre de grosses descentes et ils le font savoir. Il faut donc prévenir les tendinites grâce aux bâtons de marche que l'on peut rallonger et s'en servir comme appuis en avant pour déporter la force sur ceux-ci. Durant la descente, certains passages se révéleront assez vertigineux. Nous arrivons vers midi au village d'Allos où nous compléterons notre nourriture au supermarché du coin. Deux petits sandwich et nous repartons pour remonter tout ce que nous avons descendu en direction du lac d'Allos.

Le lac se situe à environ 2500 mètres soit un quasi 1000 mètres de dénivelé positif à avaler pour y arriver. Le sentier s'élance en montant puis en s'aplanissant en sur-plombant des gorges profondes. Le sentier est paisible, à l'abri du soleil. Nous marchons pendant deux heures avant de déboucher sur une clairière où le soleil brûlant semble ne pas vouloir de nous. Nous montons rudement dans cette chaleur avant d'arriver de nouveau dans la forêt (petit passage vertigineux). Plus loin, nous croiserons deux randonneurs partant dormir au lac d'Allos tout comme nous. Deux belles cascades jalonnent ensuite le chemin et la montée n'en finie plus. On coupe plusieurs fois la route avant d'arriver au parking du lac.



Panorama du lac d'allos.

Quel dommage que les voitures soient acceptées par ici d'autant plus que nous sommes dans le parc national du Mercantour. Au parking, il nous reste encore 45 minutes de marche pour déboucher au secteur tant convoité. Doucement mais sûrement, nous nous élançons. C'est tant bien que mal que nous y arriverons. Sur place, nous sommes « sur le cul » tellement l'endroit est incroyablement magnifique !



La tente Vaude Taurus UL XP devant le lac d'allos.

Un lac mais quel lac ! Entouré de falaises, le lac d'Allos est une merveille de la nature. Celui-ci va nous offrir une soirée et un bivouac 5 étoiles. Nous en profitons pour nous prendre en photo dans cet endroit idyllique. La nuit sera très humide et froide. Il a gelé et le lac est couvert d'une pellicule de glace. Nos duvets ont été des atouts majeurs et leurs -6°C confort ont été fort utiles. Il est à noter que le bivouac est toléré dans le parc du Mercantour si vous êtes à plus d'une heure à pied de sa frontière. La tente est tolérée de 19h à 9h uniquement.

Un randonneur qui a bivouaqué nous dit qu'il a eu froid avec son 2°C confort et qu'il a passé une mauvaise nuit. Attention donc en altitude et même en été, il peut faire très froid (surtout lors d'une nuit sans nuage).

Jour 4 : Du lac d'Allos à Bousiéyas



Le mont pelat, (3000m) depuis le lac d'allos.

En ce quatrième jour, notre objectif est d'aller à Bousiéyas. Dès le départ un col imposant s'oppose à nous. Le col de la petite Cayolle s'élève à 2636 mètres et permet encore une fois de passer dans une autre vallée. La montée s'annonce intense et vertigineuse vue d'en bas.

Un grand chemin monte dans un pierrier puis continue en zig-zag jusqu'à un autre petit lac. Enfin, un petit passage permet de passer le col de la petite cayolle à 2636 m. Notre nouveau record est établi. A cette vitesse là, nous arriverons bientôt à l'Everest (rires). Il fait très beau et durant la montée, nous avons vu des chamois. Si seulement nous étions si habile dans les ravins !



En montant la petite cayolle, le minéral est roi.

De l'autre côté, nous arrivons dans les prés où de nombreuses marmottes jouent à cache cache avec nous. Puis, nous arrivons au col de la cayolle où un agent du parc national nous dit qu'il devrait faire beau aujourd'hui même si au loin des nuages montent. Il nous dit qu'il pourrait donc y avoir un orage en fin de journée...

S'en suit une grande descente vers un petit village au doux nom de Bayasse. La descente est longue, très longue et je fatigue. Mes genoux me font mal et je sens qu'il me faut un peu de repos.

A midi, nous arrivons à Bayasse et nous hésitons à continuer du fait du temps incertain et de ma fatigue. Des randonneurs nous rassurent sur le temps et cela nous pousse à faire les 5 heures de marche jusqu'à Bousseyas. Nous partons rapidement et arrivons au col de la Moutière en 2 heures au lieu des 2h30 annoncé par le topo guide. Flo a un physique incroyable et moi je suis derrière, fatigué. Serait-ce un contre coup du poids de mon sac à dos ?



Panorama depuis le col de la moutière.

Arrivés au col, nous continuons vers le col de Colombard (en dessous de la Bonnette) où la vue d'un chemin trop vertigineux en flan de falaise (ravin de la bonnette) fait définitivement renoncer Flo. Elle ne le sent pas du tout et nous faisons demi-tour. Nous imaginons descendre le long de la petite route pour plus tard récupérer le GR56. Nous le savons pas encore mais ce demi-tour est en fait l'annonceur de l'abandon de notre voyage itinérant car quelques minutes après mon nez se met à saigner abondamment. Je finis par arrêter le saignement et nous reprenons la descente. La seconde narine se met alors à saigner.

Je ne me sent pas bien. Flo arrête une voiture pour demander si elle peut nous descendre. Elle refuse. Une seconde qui descend s'arrête et un couple de randonneurs a la gentillesse de nous descendre au médecin le plus proche, c.à.d à Saint-Étienne de Tinnée. Un grand merci à eux car le téléphone (ni le 112) ne passaient pas. Notre dernière solution aurait été de déclencher la balise SPOT en mode SOS car je ne me sentais pas de faire une quinzaine de bornes à pied pour trouver un médecin. Je pense qu'un coup de chaud est à l'origine de ce saignement. L'accumulation de la fatigue et l'altitude n'aidant pas, l'erreur n'a pas pardonnée.

Le lendemain, nous décidons d'un commun accord de stopper notre voyage à sa moitié et rentrons à Méolans-Revel avec de belles images dans la tête mais avec évidemment une certaine déception de ne pas avoir bouclé la boucle (ce que l'on appelle communément « l'échec » dans nos sociétés). J'espère qu'un jour nous pourrons prendre une revanche sur cette boucle formidable en plein cœur du Mercantour et de la vallée de l'ubaye.



Depuis la tête de la sestrière...

IV] Des erreurs en guise d'apprentissage ?

La montagne n'accepte que très peu d'erreurs et nous en avons commises plusieurs. Les erreurs lorsqu'elles ne sont pas fatales nous renforcent. Maintenant, il semble nécessaire de lister ces erreurs afin d'en prendre bien connaissance et de trouver des solutions pour ne plus les reproduire.

- Ne pas avoir bien dormi la veille du départ,
- Avoir doublé deux étapes en une journée,
- Avoir forcé de bayasse au col de la moutière alors que mon corps demandait du repos,
- Ne pas avoir fait de randonnées dans des conditions similaires,
- Préparation mentale insuffisante sur la gestion de la peur lors de passage sur les sentiers en flan de falaise.

Au retour, dans notre vie de tous les jours, il n'est pas toujours chose aisée que de parler à son entourage de son échec. Peur de décevoir, d'être la risée des autres et bien-sûr avoir à subir les « tu aurais du faire ceci ou cela... et autres c'était sûr » des bien-pensants. Ne pas en parler est d'après moi rester dans le déni et ce n'est sûrement pas la chose à faire. Il vaut mieux en parler autour de soi et argumenter son échec qui doit devenir un atout pour la prochaine fois où l'on mènera un objectif similaire.



Florence, marchant après le demi-tour vers le col de Colombard. On voit un fin trait montant sur la montagne, il s'agit du chemin en bord de falaise.

V] Gestion de l'échec :

C'est la première fois que nous subissons un échec comme celui-ci. Il nous est déjà arrivé de passer par d'autres endroits pour éviter des difficultés mais abandonner, jamais. Ce sentiment d'échec est semble t-il normal car notre éducation nous l'a inculqué. Le souci, c'est que l'échec n'est pas tellement toléré par chez nous et l'est encore moins dans certains pays.

-Mais qu'est-ce que l'échec ?

L'échec peut être traduit un objectif fixé mais non atteint. En l'occurrence, notre objectif était de faire le GR56 et non pas la moitié. Dans notre société, l'échec est perçu le plus souvent comme « mauvais », « néfaste » pour l'épanouissement de la personne en échec. Dans le milieu scolaire, on parle de quelqu'un qui est en « échec scolaire » lorsqu'il ne réussit pas à suivre un objectif fixé par le cursus suivi. L'échec peut être provisoire ou définitif. Dans tous les cas il ne vaut mieux ne pas le subir et s'en servir pour rebondir. Pour nous, cet échec peut être considéré comme provisoire. En effet, rien ne nous interdit de re-tenter ce parcours un jour ou l'autre ! Cet échec à permis d'accroître notre expérience dans le domaine du voyage itinérant sans guide et en autonomie. L'aventure se révèle donc être positif. A bien y réfléchir, l'échec peut donc être aussi synonyme de gain d'expérience et de progression tout comme la réussite.

-Quels sont les facteurs liés à l'échec ?

Selon l'origine de l'échec, les facteurs sont évidemment différents. Si l'on reprend l'exemple de l'école, cela pourrait être dû à un manque d'investissement, des difficultés financières ou encore un handicap. Dans notre cas, nous avons listé dans la « **partie IV** » les facteurs pour lesquelles nous pensons avoir échoué.



Flo, crevée en arrivant au col d'allos.

VI] Conclusion :

Le GR56 est un parcours difficile, exigeant qui demande, une préparation tant physique que psychologique afin d'être réalisé dans de bonnes conditions. Certains passages sont très aériens et des impossibilités doivent être prévues en cas de météo difficile (orage, neige, pluie...).



Les deux belligérants devant le lac d'allos.

Nous n'avons pas réussi à le parcourir entièrement mais pour la partie que nous avons faite, de très beaux panoramas et des noms comme la tête de la Sestrière, la petite Cayolle ou encore le lac d'Allos resterons en nous pour de nombreuses années.

Certes nous sommes déçus mais cet échec n'est pas vécu comme tel et pour sûr, nous saurons en tirer partie lors de nos différentes sorties à venir.

Flo, s'est dépassée pendant ces trois grosses journées. Passant dans des endroits très difficiles (surtout avec un gros sac), elle a pris sur elle et m'a montré encore ses capacités physiques hors du commun. Peu de filles m'auraient suivie dans cette aventure et Flo m'a encore offert là, une belle lettre d'amour.

Pour ma part, et dans le futur, il va falloir que j'écoute d'avantage mon corps afin d'éviter des phases de sur-chauffe de la machine qui peuvent se révéler très ennuyeux surtout dans des zones reculées. La notion du danger, de la sécurité est un point essentiel sur lequel j'ai réellement pris conscience dans ces montagnes magnifiques. Ces dernières dictent leurs lois et ne pardonnent pas les erreurs. Enfin, il ne semble pas inintéressant de prévoir dans les mois qui viennent un stage d'alpinisme afin de nous former pour mieux appréhender la traversée des passages délicats que nous rencontrerons lors de sorties similaires.

Loïc & Flo, septembre 2011

www.partir-en-vtt.com

