

# REVUE DE PRESSE JUN 2019

---

HAUTES  
ALPES

— purealpes —

# JUIN 2019

## CHIFFRES CLÉS



**370**  
sujets



**59,6 MILLIONS**  
de lecteurs  
ou auditeurs



**1,84 MILLIONS D'€**  
d'équivalence  
publicitaire

## RÉPARTITION DES SUJETS PAR TYPE DE PRESSE



**69 %** presse écrite

**26 %** internet

**2%** radio

**3 %** TV

## SOMMAIRE

Cette revue de presse n'est pas exhaustive, nous avons fait une sélection des plus beaux sujets parus pendant le mois.

Cliquez sur le nom des médias pour accéder aux sujets.



Alpes Loisirs  
Alpes Magazine  
Cyclist  
France 3 (6 sujets)  
Francetvinfo.fr (2 sujets)  
Geo.fr  
L'Express (2 sujets)  
La Croix  
La Montagne et Alpinisme  
Le 10 Sport  
Lepoint.fr  
Lequipe.fr  
Maisons Coté Est (2 sujets)  
Men's Fitness  
Montagnes Magazine  
Mycanal.fr  
Natur'Elle  
Nature Trail  
Nouveau Magazine  
Road Trip  
Télé Loisirs Hors-Série  
TF1  
Velovert.com

**SUPPLÉMENT****BALADES & STATIONS**

# ÉCRINS

Le parc national des Écrins, sauvage et préservé, réserve un cadre privilégié aux randonneurs : pics granitiques élancés, glaciers esthétiques et faune abondante.

## 1 | LE BELVÉDÈRE DE L'HOMME

**Horaire global :** 1 h 45.**Dénivelé :** 150 m.**Niveau :** Tous marcheurs.**Carte :** IGN Top 25 n° 3436 ET Meije-Pelvoux.**Infos :** Tél. 04 76 79 90 05 (OT de La Grave).

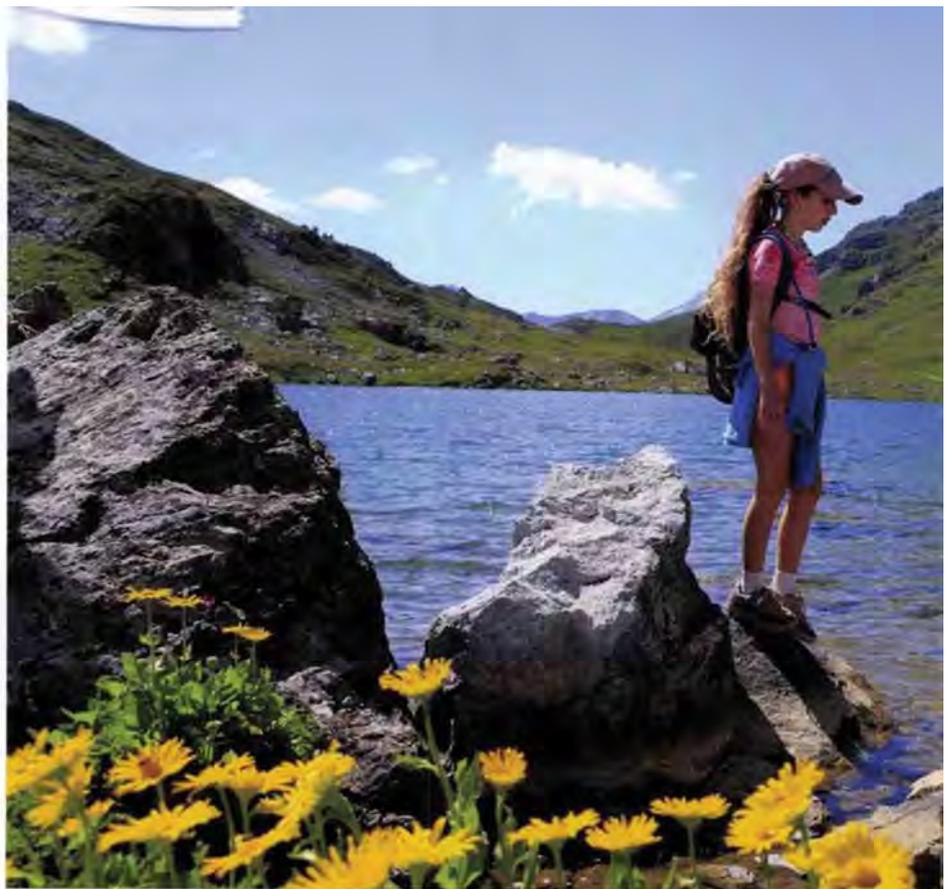
Cette balade facile dans une végétation luxuriante mène au belvédère de l'Homme, et sa vue spectaculaire sur la Meije, plein cadre.

►►► Garez-vous en contrebas du col du Lautaret (2 038 m). Montez en direction du Laurichard pour arriver rapidement à un croisement. Bifurquez à droite et quittez le sentier du Laurichard. Traversez une passerelle pour monter progressivement à flanc. Le sentier traverse plusieurs ruisseaux, et des zones arbustives pour mener jusqu'à une zone plus ouverte (où chaument parfois les moutons). Rejoignez ensuite le belvédère de l'Homme (2 120 m). Ne franchissez pas la barrière. Revenez sur vos pas pour rejoindre le parking.

## 2 | LA ROCHE DU TOURET

**Horaire global :** 4 h.**Dénivelé :** 750 m.**Niveau :** Marcheurs moyens.**Carte :** IGN Top 25 n° 3336 ET Les Deux-Alpes.**Infos :** Tél. 04 76 81 05 71 (OT de La Mure).

Ce sommet du Valbonnais à l'altitude relativement modeste révèle un beau panorama sur le Grand Armet, le Coiro, l'Obiou...



►►► De Valbonnais (non loin de La Mure), prenez la D526, traversez Entraigues et continuez jusqu'au village du Périer (897 m), départ de la randonnée. Dans Le Périer, passez devant l'ancien hôtel des Alpinistes et prenez à droite la rue de la Scierie, à gauche du lavoir. Au-dessus de la scierie, franchissez le pont du Tourot et montez par quelques lacets sur un versant calcaire. Passez deux ruines. Le sentier, en balcon au-dessus des gorges du Tourot, aboutit près de la ferme de la Salce. À une bifurcation située au sommet des prairies (1 240 m), choisissez l'itinéraire de gauche. À proximité du col, d'anciens prés de fauche sont maintenant des pâturages pour les chamois et les chevreuils. Sur la crête, suivez un chemin à gauche pénétrant dans un petit bois de sapins, pour accéder au belvédère de la Roche du Touret (1 558 m). Revenez par le même itinéraire.

## 3 | LA TÊTE DE VAUTISSE

**Horaire global :** 4 h 30.**Dénivelé :** 850 m.**Niveau :** Marcheurs moyens.**Carte :** IGN Top 25 n° 3437 ET Orcières-Merlette.**Infos :** Tél. 04 92 46 76 18 (OT de Mont-Dauphin).

Un sommet à plus de 3 000 mètres d'altitude, dans un univers assez minéral, où évoluent avec aisance lagopèdes alpins, chamois et marmottes.

►►► Pour rejoindre le point de départ, prenez la D37 à Mont-Dauphin, puis la D38 vers Rétier. De là, suivez la D638 jusqu'au hameau des Bruns et prenez l'épingle à droite vers Mikéou. Empruntez la piste sur 2,5 kilomètres jusqu'au hameau des Eymars, et poursuivez vers la cabane de la Selle, puis la cabane de l'Alp, au terme de 9,5 kilomètres de piste forestière. Du parking (2 392 m), empruntez le sentier à gauche du replat, qui chemine de part et d'autre du torrent de l'Alp. Au bout de 40 minutes environ, le sentier bifurque vers la gauche en longeant la crête des Prénets. Au détour d'un lacet, le sentier débouche sur un replat (le vallon de la Selle), laissant découvrir trois petits lacs de montagne parfois asséchés (2 711 m). Laisant les lacs sur la droite, le sentier poursuit par une légère descente, dont le point le plus bas indique le col de Rougnoux. L'ascension vers le sommet débute réellement à partir de ce col. Montez dans une pente assez raide par de nombreux lacets. Après un replat, atteignez la Tête de Vautisse (3 156 m). La descente se fait par le même chemin.



Dans les Écrins, on approche des Alpes du Sud, et ça se voit !

© Philippe Devienne / stock.adobe.com

## SUPPLÉMENT BALADES & STATIONS

le refuge apparaît au loin, discret dans les blocs de pierres. Restez sur le sentier balisé pour atteindre le refuge du Châtelieret (2 232 m). Revenez par le même itinéraire.

### 5 | LE LAC LABARRE

**Horaire global :** 7 h.

**Dénivelé :** 1 150 m.

**Niveau :** Bons marcheurs.

**Carte :** IGN Top 25 n° 3336 ET Les Deux-Alpes.

**Infos :** Tél. 04 76 81 05 71 (OT de La Mure).

La couleur vert pastel du lac Labarre contraste avec les roches sombres alentour. Les toupets blancs des linaigrettes complètent cet harmonieux tableau.

>>> Suivez la D26 à partir de La Mure, la D117 à Entraigues et D117a à La Chapelle-en-Valjouffrey, puis gagnez le hameau de Valse-nestre (1 294 m), point de départ de la randonnée. Traversez le hameau et tournez à gauche après la chapelle. Prenez le sentier qui part vers l'ouest, et franchissez la passerelle sur le Rif. Cheminez en balcon au-dessus de la vallée du Béranger, en direction du vallon de Combe Guyon. Après une montée escarpée, rejoignez le ruisseau de la Fayolle et franchissez-le par une passerelle pour continuer en rive droite. Après quelques lacets dans une belle pelouse et une longue traversée ascendante, rejoignez les abords de la cabane pastorale de Combe Guyon (1 965 m, point d'eau). Remontez le fond du vallon jusqu'à la cote 2 082 mètres. Traversez le ruisseau et, par un large lacet, passez au-dessus des barres rocheuses ceinturant celui-ci. Le sentier conduit ensuite rapidement au lac Labarre (2 393 m). Revenez à Valse-nestre par le même itinéraire.

*Tous nos remerciements au parc national des Écrins. Plus d'infos et d'itinéraires, à la journée et en itinérance, sur [rando.ecrins-parcnational.fr](http://rando.ecrins-parcnational.fr), et sur [grand-tour-ecrins.fr](http://grand-tour-ecrins.fr)*



© Stephan Böhm / stock.adobe.com

### 4 | LE REFUGE DU CHÂTELLERET

**Horaire global :** 5 h.

**Dénivelé :** 550 m.

**Niveau :** Marcheurs moyens.

**Carte :** IGN Top 25 n° 3436 ET Meije-Pelvoux.

**Infos :** Tél. 04 76 80 50 01 (OT de Saint-Christophe-en-Disans).

La balade pour rejoindre le refuge du Châtelieret remonte le beau vallon des Étançons, entre genévriers et rhododendrons, avec la face sud de la Meije qui attire tous les regards. L'un des hauts lieux de l'alpinisme dans les Écrins.

>>> À La Bérarde (1 713 m), au-dessus de Saint-Christophe-en-Disans, passez devant la Maison de la montagne au bout du village, et empruntez le sentier qui s'élève par quelques lacets dans la forêt de pins. Arrivé sur un replat (entrée dans le cœur du parc national), poursuivez dans le vallon en franchissant la passerelle sur le torrent de Bonnepierre. Au Plat des Étançons (1 890 m), observez la face ouest de la Barre des Écrins sur votre droite. Le sentier se poursuit en terrain plat dans le vallon. Passé la confluence du vallon de Plaret Gény, laissez à main gauche,

## RANDONNÉE | QUEYRAS-CLARÉE

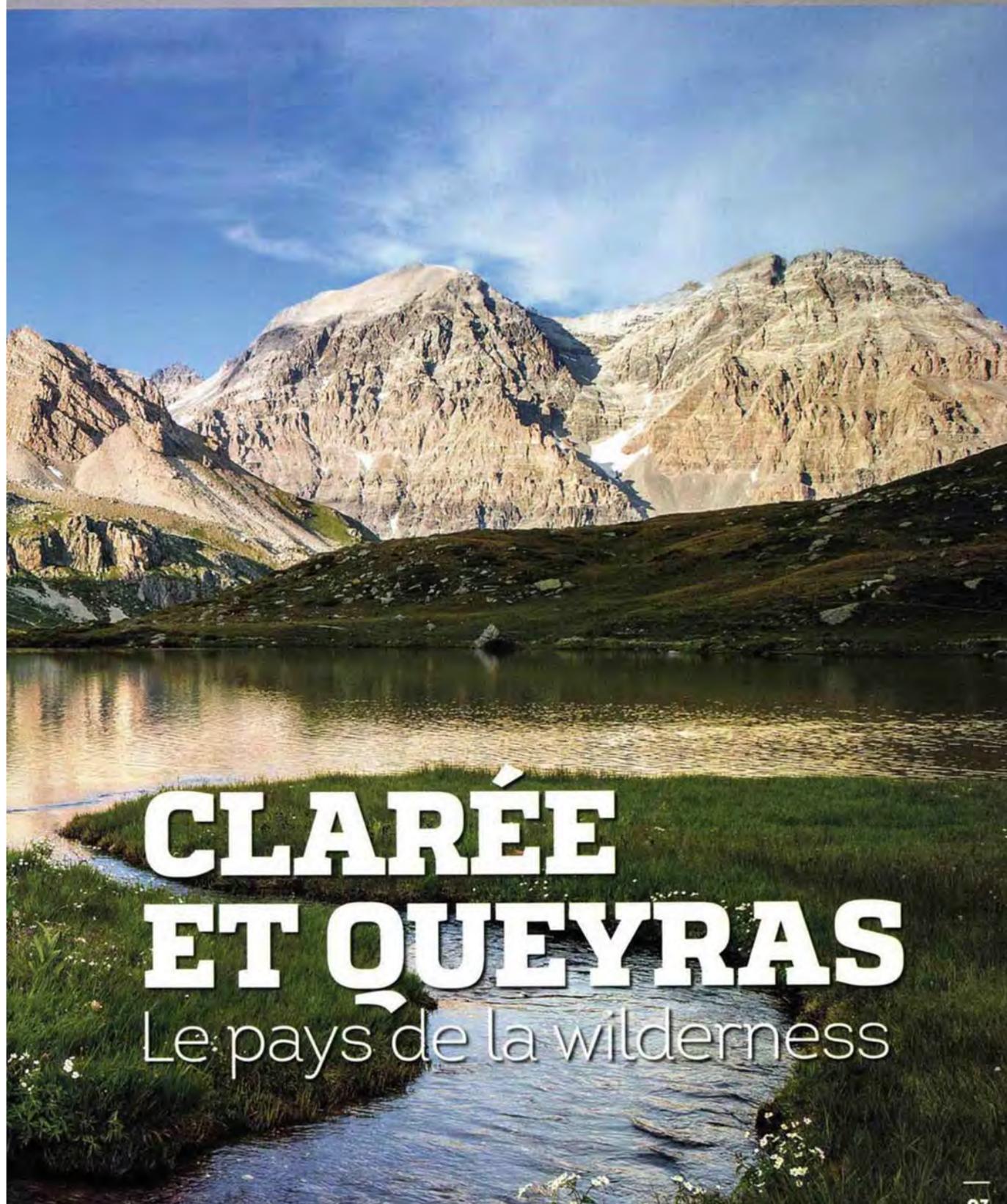
TEXTES ET PHOTOS : EMMANUEL JUPPEAUX



**Bivouac sur la pelouse moelleuse au bord du lac Lavoir (2 281 m).**

En arrière-plan, les aiguilles déchiquetées du Grand Sérut (2 888 m). Le plateau formé par les lacs de la Grande Tempête et Lavoir constitue un biotope exceptionnel, une zone humide au centre d'une montagne dolomitique.

La Clarée et le Queyras sont deux joyaux des Hautes-Alpes, un département qui pourtant ne manque pas de hauts lieux. La première est un morceau de Dolomites avec ses lacs et ses pics acérés, la seconde est un petit pays à l'identité bien marquée, où trône le Viso.



# CLARÉE ET QUEYRAS

Le pays de la wilderness



## LE PAIN DE SUCRE ET LE LAC FORÉANT



**Le lac Foréant (2 618 m) est un lac d'auge glaciaire, qui atteint 22 m de profondeur.**

Le glacier qui occupait le vallon de Bouchouse au Quaternaire a légèrement surcreusé le lit rocheux situé à la jonction entre des schistes lustrés et du marbre blond.

**À** l'heure où tous dorment encore, s'extirper du lit demande un minimum de motivation. Dehors, la nuit est encore dense et le lever de soleil n'est pas annoncé avant deux bonnes heures. C'est le temps qu'il faudra pour rallier le sommet du Pain de Sucre au départ du refuge Agnel.

Situé au sud-est du Queyras, et dominant le col routier d'Agnel (ouvert seulement l'été), ce sommet marque à lui seul plusieurs frontières. Celle du Parc naturel régional du Queyras, de la frontière franco-italienne et des vallées de l'Aigue Agnelle et du val Varaita, et de la réserve naturelle de Ristolas-Mont Viso.

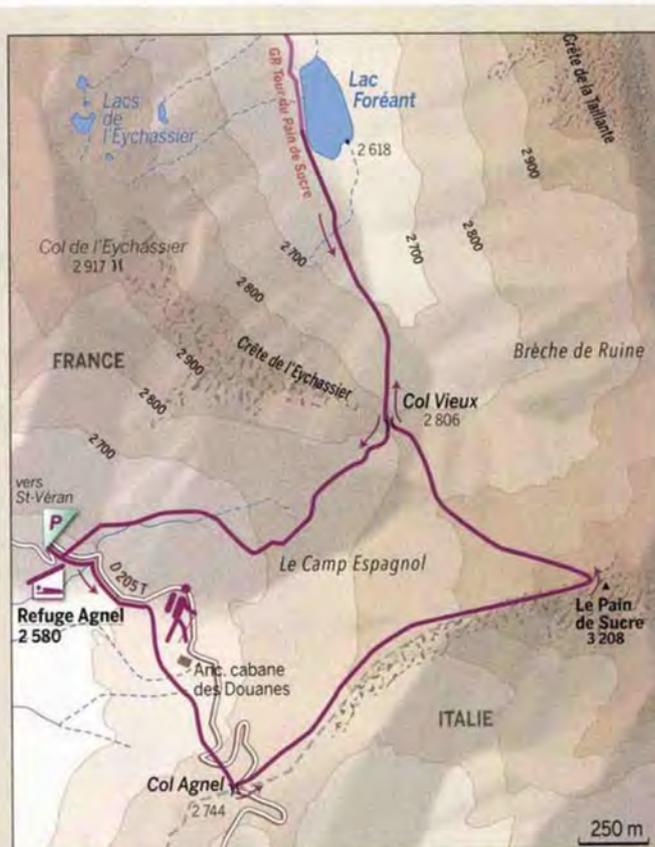
Choisir pour cette ascension une période de pleine lune est le gage d'une expérience inoubliable car si le faisceau d'une frontale suffit à s'orienter, pouvoir s'en passer, laisser les yeux s'habituer au noir et profiter de la seule lueur de notre satellite permet une immersion totale en profitant du scintillement de la voûte céleste.

### FAUX PAS INTERDIT

Au départ du refuge, le GR de pays du Tour du Pain de Sucre remonte en direction du col Agnel et coupe les lacets de la route qui y mène. Le sentier de votre itinéraire démarre sur un petit parking peu avant la

Vivre un fabuleux lever du jour sur le mont Viso depuis le Pain de Sucre, un sommet de plus de 3000 m, est une expérience inoubliable. C'est un peu l'antichambre de la haute montagne qui un jour vous mènera à fouler le Viso.

RANDONNÉE  
**LEVER DU JOUR**



- Difficulté :** moyenne
- Durée :** 5h pour la boucle
- Point culminant :** 3208 m
- Dénivelé :** + 800 m
- Carte :** IGN TOP 25 3637 OT (MONT VISO)

**Accès :** parking du refuge Agnel si nuitée ou grand parking public, trois virages en amont.

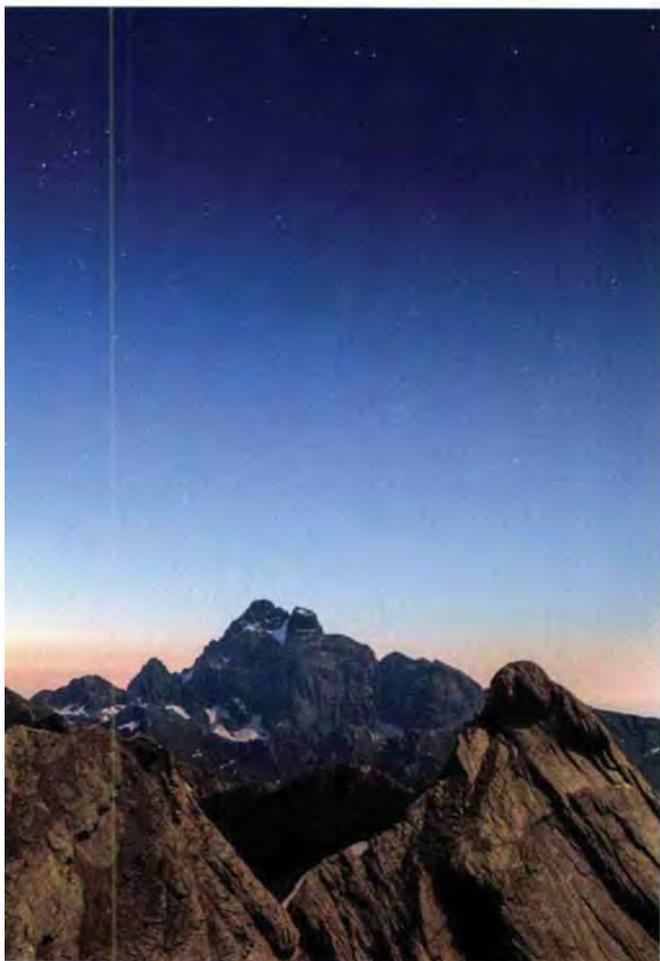
**À noter :** pas de passage technique mais un terrain glissant lors de gelées matinales, 100 derniers mètres aériens.

frontière et remonte rapidement sur un vaste plateau dont il suit le bord pour rejoindre la ligne de crête à la base du sommet. Tels des miroirs, les schistes lustrés qui nous entourent réfléchissent le moindre rayon et rendent la progression évidente, le passage ayant été par endroits littéralement creusé entre ces dallages sédimentaires. La pente est soutenue, mais le tracé du chemin serpente habilement pour limiter l'effort. Il flirte régulièrement avec l'arête menant au sommet et donnant sur le versant abrupt qui plonge sur un vaste cirque du côté italien. L'arrivée au sommet de nuit demande un peu d'attention car la place disponible y





## LE PAIN DE SUCRE ET LE LAC FORÉANT

RANDONNÉE  
LEVER DU JOUR

**Sa Majesté le Viso (3 841 m) et le Viso di Vallanta (3 781 m).**

Pour assister à ce fabuleux lever du jour sur la montagne emblématique de l'Italie, il faut se poster au sommet du Pain de Sucre, un fantastique belvédère. À droite : les prairies sèches vers le col Vieux et la crête de la Taillante.

est relativement restreinte et le faux pas interdit. Les photographes choisiront ce moment, alors qu'aucune lumière ne vient encore perturber l'instant, pour réaliser des poses longues avec l'imposante face nord-ouest du Viso et de ses satellites en toile de fond. La lune agit tel un projecteur à la teinte bronze, éclairant le colosse comme en plein jour mais sous des milliers d'étoiles.

### UN BOUT DE SIBÉRIE

Le soleil pointe à l'horizon et depuis votre vigie et ses 3 208 m, la vue est imprenable sur les reliefs se teintant progressivement d'une belle couleur orangée. Hormis les crêtes du Viso, rien n'entrave la vue qui couvre une grande partie de l'arc alpin, des sommets du Mercantour au massif du Grand Paradis. En contrebas, le lac Foréant sort peu à peu de la pénombre, il ne profitera que tardivement du soleil, masqué par l'imposante crête de la Taillante. Un sentier, identifié par des marques rouges, descend

du sommet dans sa direction et passe par le col Vieux, avant de rejoindre ses rives. Suivez le sentier le long du torrent de Bouchouse qui mène aux lacs Foréant, Baricle et Égorgéou. Les gardes ont pour mission de préserver des espèces discrètes et rares, rescapées des grands bouleversements climatiques qu'a connus notre planète. Poussé par les glaciers venus du nord de l'Europe et de la Sibérie lors des périodes glaciaires (ou ayant survécu sur des îlots préservés des glaces, selon de récents travaux), un cortège de plantes des zones arctiques, comme la laïche bicolor (*Carex bicolor*), a fait ce long voyage. Cette plante rare des marécages arctico-alpins doit son nom à ses utricules bigarrés blanc ou verdâtre et noir. Elle compte parmi les 48 espèces remarquables de cet espace naturel qui fait l'objet aujourd'hui d'une zone de protection du biotope. Du lac Foréant, le sentier remonte au col Vieux (2 806 m), avant de descendre directement vers le refuge Agnel et le point de départ. ☉



## LA BOUCLE DE CLAPEYTO VIA LES COLS DE NÉAL, LAUZON, LA ROUSSE



**Le plateau de Clapeyto pourrait être surnommé le plateau des « 1 000 lacs »,** tant la nature y a disséminé des plans d'eau de toute taille. Alimentés en matière organique, les lacs du Clapeyto sont des lacs pelouses, dont le destin est de se combler. *Page de droite :* Le Collet, au-dessus des chalets de Clapeyto.

**S**ur la route traversant le Queyras et menant au col de l'Izoard, à la hauteur du village de Brunissard, avant l'attaque des virages que redoutent les cyclistes à la conquête de ce passage mythique, le GR5 descendant du col de Furfande emprunte une route qui dessert et traverse le camping du Planet pour rejoindre le parking marquant le départ de votre itinéraire du jour. Point de sentier ici, mais une piste qui permet l'accès en amont à des chalets d'alpages. Le chemin mène ainsi au Pré Premier, une vaste et belle doline, certainement les restes d'un réservoir glaciaire comblé par le temps et les sédiments. Un chalet tout en longueur aux allures de roulotte qui aurait stoppé là son voyage, comblée par la beauté des lieux, occupe l'espace. Les roues sont devenues tables et les murs, un petit bar à thé au nom évocateur, « le bar épicurien ». Plus haut, les chalets de Clapeyto sont dispersés sur une vaste zone sillonnée de nombreux torrents. Aujourd'hui rénovés et occupés le temps d'une pause estivale pour fuir l'agitation d'un monde pressé, ils sont les témoins d'une histoire locale et des Alpes.

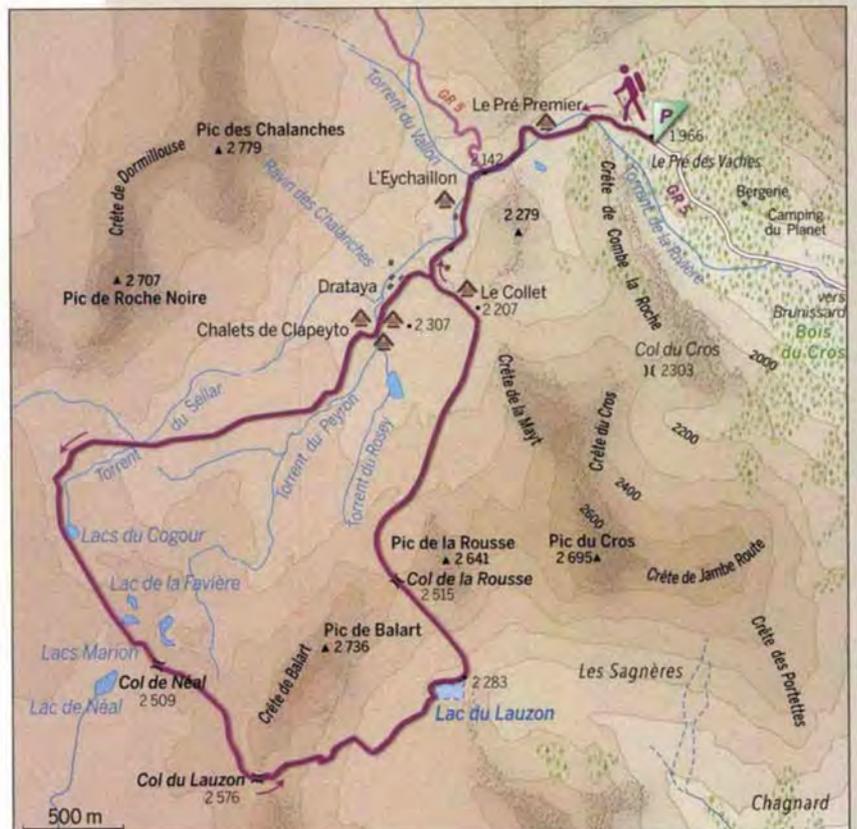
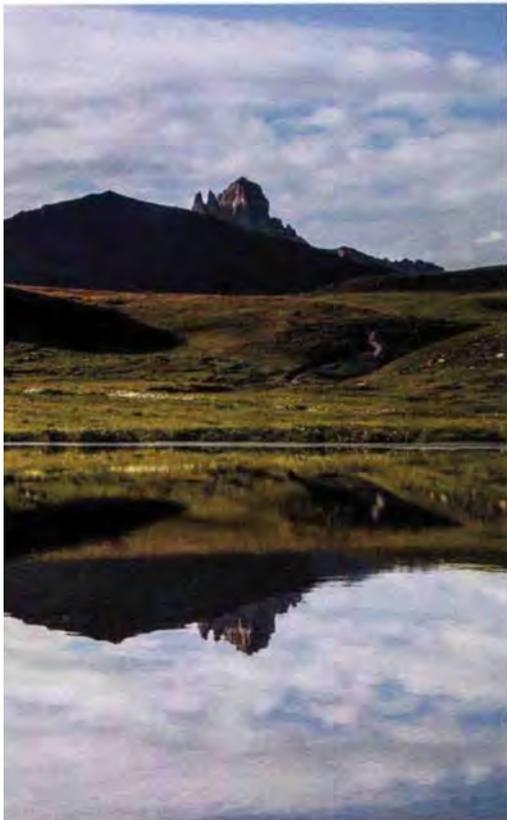
Appartenant aux familles de Brunissard, ces bâtisses prenaient vie à l'approche des beaux jours. Les troupeaux rejoignaient les estives et une vie saisonnière s'installait ici. Les grands-parents, traditionnellement en charge des enfants – les parents restaient aux champs dans la vallée –, s'occupaient des bêtes et s'attelaient à la fabrication de quelques fromages.

### DU CLIVAGE À LA COMMUNION

Après la Révolution et le retour de la liberté de culte, une répartition des habitants selon leurs croyances s'opéra dans la vallée. Les Arvidans, les habitants du bourg d'Arvieux, majoritairement catholiques et dont les alpages se situaient sur le secteur de Furfande, se distinguaient de ceux de Brunissard, que l'on nommait familièrement les Barots, protestants depuis le milieu du XVI<sup>e</sup> siècle. La fête traditionnelle des chalets de Clapeyto, qui se déroule chaque année dès les premiers jours de juillet, respecte encore ce clivage, même si les plus jeunes des deux hameaux ont pris désormais l'habitude de se rassembler la veille pour marquer leur communion, loin de toute considération religieuse.

Le plateau de Clapeyto présente des faux airs de toundra avec sa myriade de lacs et de mares. Ce tour, via trois cols, dont le dernier en terrain d'aventure, vous permet d'en découvrir toutes les facettes: minérale, végétale et aquatique.

## RANDONNÉE EAU



La piste cède sa place au sentier qui progresse en pente douce jusqu'au col de Néal (2 509 m), longeant sur son passage de nombreux lacs aux tailles, formes et couleurs variées. Ce passage qui marque les limites du Parc naturel régional du Queyras, offre une vue spectaculaire sur le lac de Néal, qui domine la Durance.

Le col franchi, la sente progresse à altitude constante jusqu'au col du Lauzon (2 576 m). De nouveau dans le périmètre du parc, vous entrez dans un cirque majestueux qui se ferme en aval sur un verrou emprisonnant les eaux de fonte et formant le lac du Lauzon, dont la taille à l'étiage ne dépasse guère celle de la mare, avant de retrouver toute la splendeur de ses eaux bleutées au printemps suivant.

Au bout du lac, un panneau indique sur la gauche le col de la Rousse (2 515 m). Itinéraire classique de ski de randonnée, son ascension, bien que dépourvue de large et beau sentier, ne pose aucune difficulté. La descente sur le versant opposé permet, en longeant les moraines du pic de la Rousse, de rejoindre un sentier qui rallie le lieu-dit Le Collet, avant de retrouver le chemin du retour. ⚙

**Difficulté:** moyenne

**Durée:** 5 h

**Point culminant:** 2576 m

**Dénivelé:** + 850 m

**Carte:** IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE)

**Accès:** parking 1,5 km après le camping du Planet de Brunissard (route du col de l'Izoard).





## LE LAC DE ROUE ET LE GÎTE DU GRAND ROCHEBRUNE



**Le vallon de Souliers. Au fond, les crêtes des Oules (à droite), avec au centre le pic Est (2 914 m).**

Le vallon de Souliers présente une étonnante physionomie avec de belles prairies de fauche et un mélèzin, puis brutalement, des « casses » ou pierriers désertiques.

**N**otre randonnée gourmande trouve son départ sous le fort de Château-Queyras. Cette citadelle du XIII<sup>e</sup> siècle, château delphinal (appartenant au dauphin, fils aîné du roi de France), fut fortifiée par Vauban sous le règne de Louis XIV. Elle est juchée sur un promontoire rocheux, vestige d'un verrou glaciaire que le glacier du Guil n'a pu grignoter en son temps.

L'attaque un peu raide se fait à l'ombre des pins à crochets dans une ambiance méridionale qui retrouve rapidement un caractère plus montagneux à l'arrivée sur un premier replat qui marque le retour du mélèze. L'herbe est grasse, les premiers rayons de soleil renforcent les contrastes et donnent, par le jeu de transparences et de reflets, de l'éclat à cet épais manteau de verdure. L'ambiance tout au long de la montée est envoûtante et le charme opère définitivement à l'arrivée sur le grand plateau, à l'approche des deux belvédères. Ici, la densité

des fûts des arbres ne gêne en rien le regard, qui peut se perdre au loin. Les pics épeiches s'en donnent à cœur joie et nous accompagnent vers les deux vues en balcon qu'offre le lieu. On domine ainsi sur un versant le village fortifié, quand de l'autre un tombant impressionnant surplombe la vallée du Guil, le hameau de Villargaudin et les sommets de la pointe de la Saume et de la Font Sancte, qui se découpent sur l'horizon.

### UN HERBIER FLOTTANT

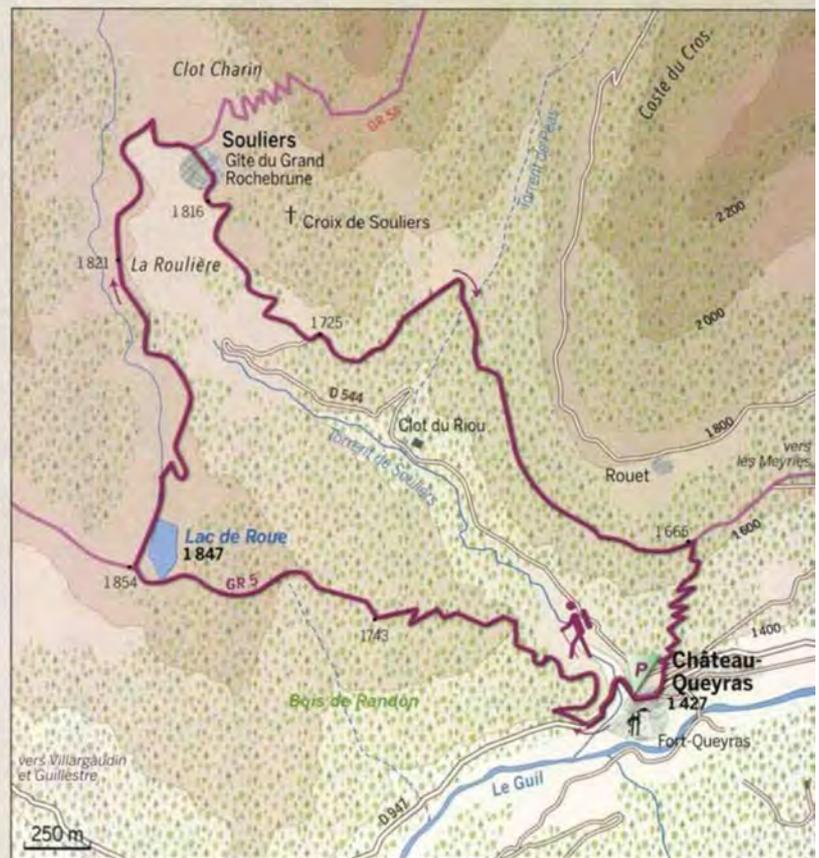
Quelques minutes suffisent à rejoindre le lac de Roue, l'atmosphère y est paisible. Ce lac artificiel résulte de la mise en eau, en 1972, d'une ancienne tourbière via un canal alimenté par captage en amont du hameau de Souliers. Cette retenue d'eau sert depuis à l'arrosage des parcelles qui fourniront le foin pour l'hiver. De faible profondeur, ce lac se comble inexorablement pour retrouver son état d'antan ; le trèfle d'eau et d'autres

Au cœur du vallon de Souliers, il existe une petite auberge comme on les aime: sans chichi, vous y dégusterez les « oreilles d'âne », à base d'épinards sauvages.

## RANDONNÉE GOURMANDE



-  **Difficulté:** facile
-  **Durée:** 4 h
-  **Point culminant:** 1854 m
-  **Dénivelé:** + 500 m
-  **Carte:** IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE)
- Accès:** Château-Queyras, parking en contrebas du village.



plantes aquatiques comme le potamo y forment un véritable herbier flottant qui, par sa dégradation incomplète, contribue à redonner vie à une des rares tourbières acides des Hautes-Alpes, pour le plus grand bonheur des libellules, des hirondelles des rochers et d'autres plantes rares et protégées comme la potentille des marais ou l'orchis couleur de sang, adeptes des milieux humides.

### CHÉNOPODE BON-HENRI

Le tour du lac terminé, une piste forestière vous permettra de rallier le hameau de Souliers et le gîte du Grand Rochebrune, repris depuis peu par Florence et Arthur qui vous accueilleront chaleureusement. Une fois installé sur la belle terrasse avec vue imprenable sur les sommets du haut Queyras, laissez-vous tenter par la dégustation d'une des spécialités ancestrales des Hautes-Alpes, les oreilles d'âne, que nos hôtes ont

gardé à la carte, perpétuant ainsi une vieille tradition. Ce gratin, composé d'une galette de sarrasin recouverte d'une tombée d'épinards, de bleu du Queyras et d'estoille (fromage au lait de vache à pâte souple produit dans le Queyras), doit son nom au chénopode Bon-Henri, ou épinard sauvage, utilisé autrefois comme base de ce mets et dont les feuilles rappellent la forme des oreilles du bourricot. Ici, tout est fait maison avec des produits locaux de qualité. La tarte aux myrtilles apportera la note sucrée à ce copieux repas.

Il faut désormais se remettre en chemin, et se lever de table. Ce ne sera pas une mince affaire après cette belle expérience. Le retour commence sur la route qui redescend à Château-Queyras. Après environ 900 mètres, dans un virage en épingle, prenez la piste forestière en direction des Meyries, qui vous conduira jusqu'au panneau indiquant le début du sentier ramenant au point de départ. 📍



## LE LAC SAINTE-ANNE ET LA TÊTE DE GIRARDIN



### Le poste optique de la Tête de Girardin.

Construit à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le long de la frontière avec l'Italie, il avait pour fonction de transmettre des informations via un système optique.

Page de droite, le lac Sainte-Anne, d'une profondeur de 18 mètres, est un lac glaciaire qui ne possède pas d'émergence visible. L'eau ressort par infiltration, 600 m plus bas.

Le lac Sainte-Anne compte parmi les lieux incontournables qu'offre le Queyras. Sa facilité d'accès et la beauté de ses eaux en font un site prisé des randonneurs, et l'objectif d'une sortie paisible à proposer aux plus jeunes. Pour autant, il n'est aujourd'hui qu'une belle étape ponctuant une journée qui vise les sommets. Pour rejoindre ses berges et la chapelle qu'elles abritent, il faudra, du parking de Fond de Chaurionde, suivre le sentier qui serpente jusqu'à l'entrée du cirque que forment le rocher de l'Eissassa et la Tête de Girardin, enjamber le torrent du col Tronchet et remonter, en repartant à l'opposé, un premier verrou débouchant sur un large plateau, que dominent les pics des Heuvières et de la Font Sancte. Une fois la plaine franchie, le sentier, se muant en piste servant aux bergers de l'Adoux, permet l'accès à ce beau réservoir aux eaux cristallines. Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, chaque 26 juillet, les paroissiens de Ceillac (Queyras) et Maurin (Ubaye) célèbrent ici la Sainte-Anne, lors d'une procession où sont bénis et dégustés les traditionnels beignets qui

portent son nom. La légende raconte que cette icône, implorée jusque-là pour conjurer les sécheresses et autres calamités agricoles, fut remerciée par des parents reconnaissants, qui construisirent en ces lieux une chapelle après qu'une bise eut ramené miraculeusement sur la berge leurs deux enfants épuisés, perdus sur un radeau de fortune au beau milieu du lac.

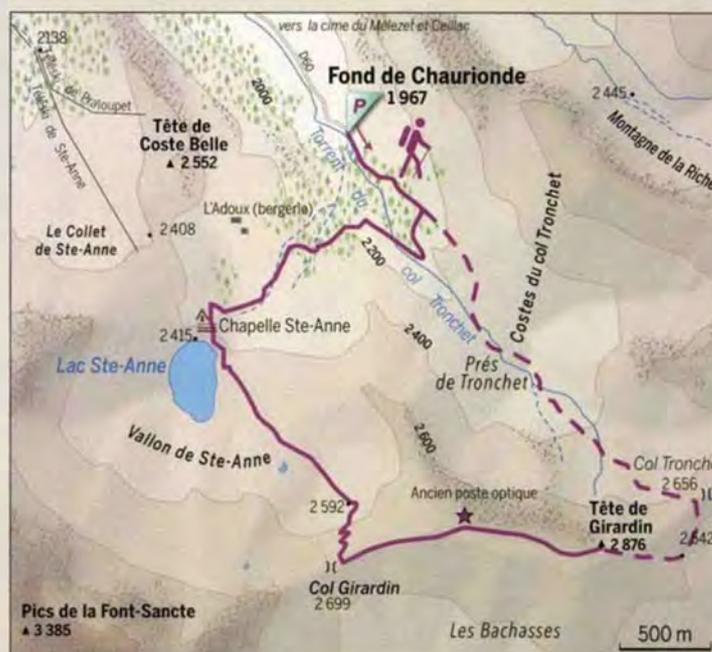
### DES MESSAGES OPTIQUES EN MORSE

Le chemin se poursuit, franchissant un nouveau verrou et traversant un immense plateau pour déboucher enfin, après quelques lacets, au col Girardin. La vue sur les sommets de la haute Ubaye est majestueuse et le bucolique vallon de Mary au départ du hameau de Maljasset fuit vers l'horizon.

Du col, c'est un parcours en crête qui permet d'accéder à la petite bâtisse du poste optique Girardin. Sa restauration, achevée en 1997, permet de sauver de la ruine ce fragment de l'histoire locale et militaire. La vue sur l'Ubaye, la vallée du Mélezet, le Queyras et les Écrins y

Rien n'arrête les militaires... Perché à 2866 m d'altitude sur une crête, le poste optique de la Tête de Girardin faisait partie d'un réseau de surveillance de l'Italie.

**RANDONNÉE PATRIMOINE**



- Difficulté:** moyenne
- Durée:** 3 h aller
- Point culminant:** 2876 m
- Dénivelé:** +900 m

- Cartes:** IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE) ET 3637 OT (MONT VISO)
- Accès:** parking du Fond de Chaurionde, depuis le village de Ceillac.

est imprenable, et justifie l'implantation de ces postes dont le rôle était, depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, de recevoir et transmettre des messages optiques en l'absence de liaison télégraphique, un moyen sûr et rapide en matière de communications militaires. Équipés d'une source lumineuse (une lampe acétylène ou une lampe à pétrole) et d'un miroir concave ou d'une lentille de 24 centimètres, les opérateurs minutieux, qui réglaient la puissance du rayon, étaient ainsi en capacité de transmettre des messages en morse de poste en poste, sur des distances allant jusqu'à 36 kilomètres. Si le retour emprunte le même chemin qu'à l'aller, une variante est envisageable pour les plus téméraires. Du col, il est possible de franchir la frontière du Parc naturel du Queyras et redescendre en haute Ubaye sur le versant opposé jusqu'à la cote 2 542 m. Un sentier part vers l'est en suivant les courbes de niveau et croise celui qui monte de la vallée pour rejoindre le col Tronchet, avant de plonger sur les prés de Tronchet et rallier le parking de Chaurionde. 🌀





## AUTOUR DU ROCHER DE LA GRANDE TEMPÊTE



**Les pentes du mont Thabor vues depuis la combe du col du Vallon.**

Au centre, le mont Thabor (3 178 m) et ses pentes lunaires; à droite, le Grand Sérù (2 888 m); à gauche, la pointe du Grand Adret (2 750 m) qui marque la fin de la combe du Roc de Valmeinier. Page de droite: bivouac au nord du lac Lavoir (2 281 m.)

**N**otre itinéraire autour du rocher de la Grande Tempête démarre sur le sentier montant au col du Vallon (2 645 m) qui débute peu après la place principale du village de Névache, sur la route en direction de la haute vallée. Les premiers lacets s'élèvent rapidement au milieu des feuillus dont les racines profitent pleinement de l'étonnant débit du torrent du Vallon. Les épilobes se dressent fièrement au bord du cours d'eau dont le volume sonore étouffe toute tentative de discussion. Ces premiers efforts vous conduisent sur un plateau dominé par les imposantes moraines qui ornent les flancs de la Grande Chalanche (2 557 m). Vous entrez ici de plain-pied dans le grand livre de l'histoire géologique du massif, tant ce secteur offre un panel quasi exhaustif des roches qui le composent. Grès, schistes carbonifères et calcaires dolomitiques se succèdent au fil des plissements induits par les forces géologiques qui se sont exercées ici lors de la formation de l'arc alpin. Elles ont façonné, avec l'aide de l'érosion, les profils acérés qui nous entourent et nécessitent un effort d'imagination pour se rappeler que toutes ces roches sédimentaires nappaient jadis le fond de l'océan Téthys, au début du Crétacé supérieur, il y a 66 millions d'années.

La petite chapelle Saint-Michel (2 123 m), ouverte aux randonneurs en quête d'un abri temporaire, pointe au sommet d'un verrou glaciaire. Le sentier la longe, ainsi qu'un chalet d'alpages et de nombreux vestiges de murs de pierres, témoins d'une ancienne activité pastorale, pour enchaîner sur le très long vallon du Vallon, avant de déboucher enfin au col éponyme (2 645 m).

### UNE LIGNE DE PARTAGE DES EAUX

Sur l'autre versant du col du Vallon, le paysage devient plus minéral. Le sentier de descente serpente dans les clapiers, dévalant les pentes du rocher Blanc et des Tours du Vallon. Il demande un peu d'attention pour garder l'équilibre et atteint une vaste zone herbeuse qu'on traverse pour rejoindre notre lieu de bivouac sur les bords du lac Lavoir (2 281 m), tapi derrière les rochers du Tru. Vous poserez certainement votre tente au bord de l'eau sur l'herbe grasse qui borde le lac, bercé par le doux bruit du torrent qui l'alimente. Le coucher de soleil y est splendide et les derniers rayons caressent le Grand Adret, le Grand et le Petit Sérù et la Roche Bernaude. Le départ du lendemain demande un peu de savoir-faire en lecture de carte afin de retrouver en amont le tracé

Deux jours d'immersion dans l'un des plus beaux paysages des Alpes. Entre Clarée et mont Thabor, l'eau, l'herbe et la roche forment un tableau édénique.

## RANDONNÉE BIVOUAC

**Difficulté :** long

**Durées :** J1 : 5 h. J2 : 6 h (parking refuge de Ricou) ou 7 h 30 (retour Névache)

**Point culminant :** 2828 m

**Dénivelés :** J1 : +1050 m. J2 : +850 m

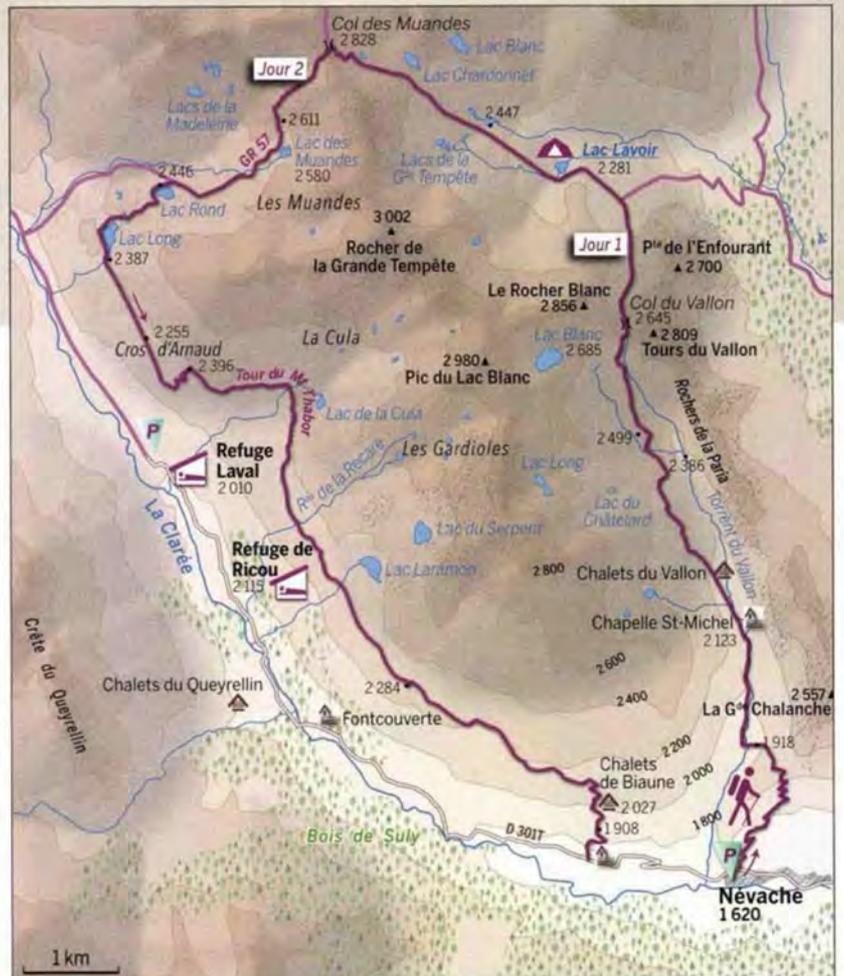
**Carte :** IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONTTHABOR)

**Accès :** parking devant l'OT de Névache.

du GR57 pour rejoindre le col des Muandes. L'itinéraire suit en rive droite le torrent qui mène à des petits lacs sans nom à la cote 2 447 m, avant de longer le lac Chardonnet (2 599 m). Des photos anciennes prises à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle montrent que les combes actuellement occupées par le lac Chardonnet et son voisin le lac Blanc (2 614 m) étaient englacées. On retrouve au col des Muandes la borne frontière qui, avant l'annexion de la vallée Étroite en 1947, marquait la limite avec l'Italie. La roche du Chardonnet, qui domine le col et que longe une sente menant au mont Thabor, est un nœud orographique important dont les trois arêtes marquent les lignes de partage des eaux entre la Clarée, la vallée Étroite et la Maurienne.

Les lacs des Muandes, Rond et Long, ponctuent notre descente dans la Clarée. Il est possible de poursuivre cet itinéraire jusqu'au parking du refuge de Laval (2 030 m) pour profiter en saison de la navette et d'un retour rapide sur Névache. Il existe un itinéraire alternatif peu fréquenté (non porté sur la carte IGN, mais bien tracé sur le terrain) qui vous séduira par son esthétisme et son ambiance sauvage. Une fois au bout du lac Long (2 387 m), remontez à gauche sur une petite butte pour rejoindre ensuite un peu en aval une zone humide caractéristique. Suivez une sente correcte qui progresse à flanc et à une altitude quasi constante pour passer au-dessus du point coté 2 255 m du Cros d'Arnaud et rejoindre ainsi dans un imposant virage en épingle le sentier qui monte jusqu'au lac de la Cula. Le GR de pays du Tour du mont Thabor permet de rallier ensuite Névache avec une vue en balcon sur la vallée.

En chemin, une halte ou une nuitée au refuge de Ricou – très sympa – rendra le retour moins fatigant et vous donnera l'opportunité de profiter, dans un cadre idyllique, de la cuisine et de l'accueil savoureux de Martin et son équipe, et d'un coucher de soleil sur les crêtes du Queyrellin. ☺





## LE COL DES ACLES



Depuis les hauteurs du col des Acles, la vue suit la vallée étroite jusqu'au Thabor et au Cheval Blanc (sommets crênelés).

Au premier plan, à gauche, le Rocher de Barrabas (2 618 m).

Page de droite : borne frontière ornée d'une fleur de lys, d'un F et d'une date, 1823. Ces bornes, mises en place après le traité d'Utrecht de 1713, ont été réutilisées pour confirmer le tracé de la frontière.

Situé à l'entrée de la vallée de la Clarée, le petit hameau de Plampinet marque le départ de cette boucle. Elle emprunte le GR5 qui suit une large piste carrossable mais interdite à la circulation à l'exception des ayants droit. La dizaine de lacets surplombant le village permet de rapidement et facilement gagner du dénivelé, et les premiers rayons de soleil éclairent, sur le versant opposé, l'enceinte du fort de l'Olive, construit à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Initialement bâti pour protéger la zone frontalière du plateau des Thures, du col de l'Échelle et du vallon des Acles, il fut modernisé au début des années 1930, dans le cadre de la construction de la ligne Maginot.

La piste devient ensuite plus rectiligne, longeant les profondes gorges creusées par le torrent des Acles, et les imposantes moraines résultant de l'érosion du massif calcaire de la pointe de Pécé. Vous laissez sur votre gauche la bifurcation pour le col des Acles en poursuivant la piste. Le sifflement strident des nombreuses marmottes vous accueille sur le plateau. Celui-ci, couvert d'une herbe grasse

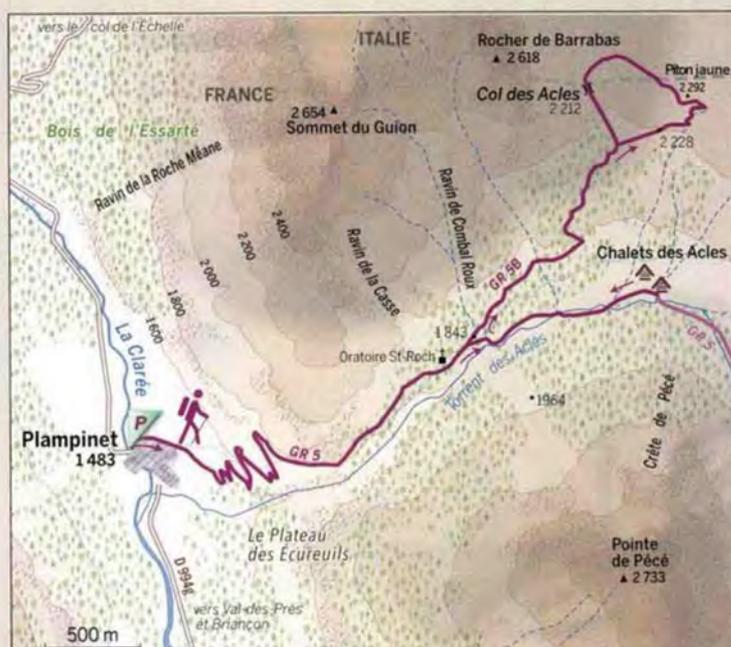
et de touffes d'épinards sauvages, offre de magnifiques terrains d'alpages autour des chalets des Acles. Seuls neuf propriétaires chanceux ont obtenu l'autorisation exceptionnelle de reconstruire à l'identique, en utilisant les matériaux initiaux, ces quelques bâtisses qui n'avaient pas encore totalement disparu.

### DES BORNES FRONTIÈRES RÉUTILISÉES

Certains de ces passionnés ont consacré plus de vingt ans à la rénovation de ce hameau. Ils lui ont redonné vie et le charme d'un temps passé qu'il est urgent de préserver avec l'urbanisation galopante de nos montagnes. On se prend à rêver à passer quelques jours en cet endroit pour respirer le grand air. Pensez à préserver ce lieu lors de votre passage et n'hésitez pas à saluer chaleureusement ses habitants. Les plus prudents retrouveront la bifurcation pour récupérer le sentier les menant au col des Acles, quand les plus aventuriers choisiront de couper à travers bois depuis les chalets pour le rejoindre en amont. Ils trouveront ici et là les traces de sentes creusées par le

Le col des Acles n'est pas le lieu le plus utilisé pour passer de la France à l'Italie, mais comme tous les cols frontaliers, il a été fortifié.

## RANDONNÉE HISTOIRE



🥾🥾🥾 Difficulté: difficile

🕒 Durée: 3h30

🏔️ Point culminant: 2270 m

📏 Dénivelé: +950 m

📍 Carte: IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONT THABOR)

🚗 Accès: parking et départ au centre du village de Plampinet.

passage répété autrefois des militaires en poste dans les fortifications qui dominent la place.

Au col des Acles (ou de la Pertusa, 2 212 m), le paysage se fait plus minéral, et les derniers rhododendrons cèdent la place à la roche et à l'herbe rase des pelouses alpines parsemées de jubarbes et de silènes acaules. Le col des Acles se présente comme un vaste plateau d'une quinzaine d'hectares, partagé entre la France et l'Italie. Côté français, au lieu-dit le Piton Jaune, un modeste relief surmonté d'un poste d'observation, sont blottis les restes de baraquements (une dizaine de bâtiments en maçonnerie). Le poste des Acles (à l'origine un simple casernement) a été fortifié dans les années 1890. En 1904, puis en 1930 avec l'intensification des tensions entre la France et le régime mussolinien, ont été rajoutés des blockhaus pour armes d'infanterie. Du plateau des Acles, la vue porte sur les sommets frontaliers du rocher de Barrabas (en italien Gravina del Mezzodi) et du Guiaù (ou Guion), chacun s'élevant à un peu plus de 2 600 m. Le retour s'effectue par le même chemin qu'à l'aller. 🕒





## LES LACS DU COL DES THURES

RANDONNÉE  
DÉCOUVERTE



Depuis le hameau de Roubion, tout près de la chapelle des Âmes, une piste forestière longe le torrent de Roubion et mène vers un chalet forestier. Le GR57 se mue en sentier et remonte une pente soutenue. Vous croisez une imposante cheminée de fée, faite de calcaire, de calcaire dolomitique et de gypse déposés jadis par le glacier qui occupait la vallée.

### CARTE POSTALE PARFAITE

Le bucolique plateau d'altitude du vallon des Thures remonte paisiblement vers le col des Thures (2 194 m), qui saura préserver jusqu'au dernier instant la vue sur le lac Chavillon. Ce lac, telle une piscine à débordement plongeant vers la vallée Étroite, offre un jeu de miroirs à couper le souffle, reflétant les pointes Gaspard, Melchior et Balthazar, au nord-est, et le meilleur profil du mont Thabor pour la Clarée plus au nord. Après avoir longé le lac, à sa pointe nord, une sente sur la gauche progresse droit dans la pente, suit le riu des Thures, qu'il faut quitter une fois arrivé sur un replat pour s'orienter un peu plus à gauche et gravir la butte qui masque l'emplacement du lac Bellety (2 289 m), sous le sommet de Roche Pertuse. D'anciennes bornes flanquées de la fleur de lys et de la croix de Savoie rappellent l'histoire mouvementée des frontières de ces territoires. Depuis le lac, entamez la descente au sud-est en traversant les alpages pour rejoindre aisément le sentier du vallon des Thures au niveau du Trou de Micouret, une doline d'effondrement au pied de l'aiguille Rouge. Le retour se poursuit par le chemin emprunté à l'aller.

**Difficulté :** facile

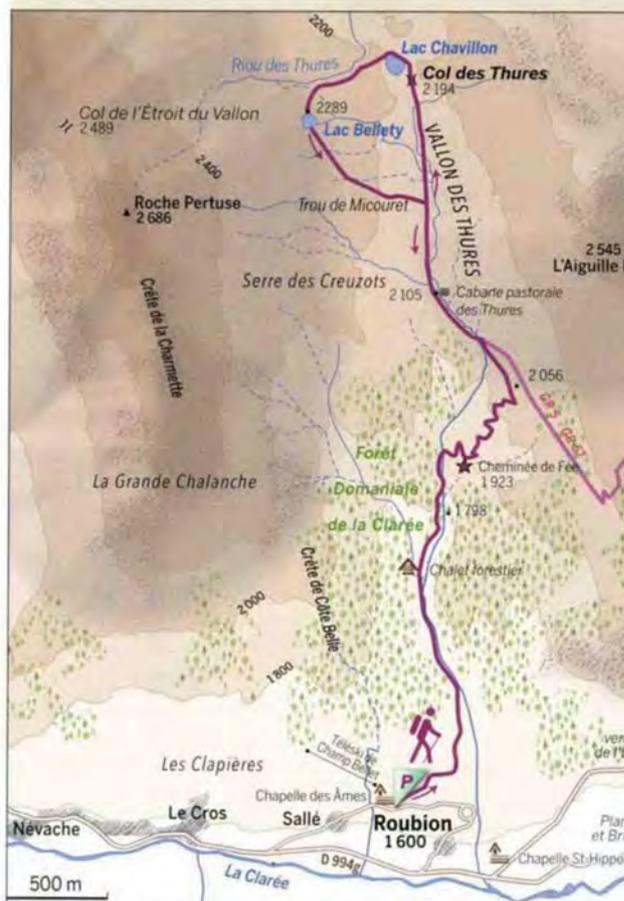
**Durée :** 4h30

**Point culminant :**  
2 289 m

**Dénivelé :** + 680 m

**Carte :** IGN TOP 25 3535  
OT (NÉVACHE-THABOR)

**Accès :** parking du Roubion.





## LE REFUGE BUFFÈRE ET LE GRAND ARÉA

### RANDONNÉE DÉCOUVERTE



**Difficulté :** moyenne

**Durées :** J1: 3h. J2: 6h

**Point culminant :** 2869 m

**Dénivelés :** J1: +550 m. J2: +800 m

**Cartes :** IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONT THABOR) ET IGN TOP 25 3536 OT (BRIANÇON)

**Accès :** parking et départ au centre de Néevache, devant l'OT.

Niché sur un plateau d'estive au bord d'un ancien verrou glaciaire dominant la Clarée, le refuge Buffère est le premier objectif de ces deux belles journées. Depuis Néevache, après avoir longé la chapelle Notre-Dame-de-Lourdes, le sentier emprunte la direction du lac de Cristol. La pente est soutenue mais la forêt protège de la chaleur. Un replat marque la jonction avec le GR5C. Seuls les plus matinaux opteront pour un court aller-retour afin de pique-niquer au lac de Cristol. Les autres obliqueront à droite en direction du refuge Buffère par Côte Rouge. Cette portion est sans nul doute un des plus beaux endroits de vallée. La sente progresse à flanc et traverse de petits éboulis, des tapis de rhododendrons et autres fleurs. La faune est bien présente et l'emblématique tétras-lyre apprécie tout particulièrement ces massifs de résineux s'ouvrant sur de nombreuses clairières.

### UN ÎLOT PARADISIAQUE

Le torrent de Buffère franchi, voici le refuge. Claude et Nadette feront de cette halte un des moments forts de votre séjour en Clarée. L'accueil n'a d'égal ici que le plaisir de la dégustation d'un repas mitonné à base de produits frais et locaux de qualité. Ici, les ressources humaines se combinent aux naturelles pour rendre ce petit îlot de paradis autonome en électricité. Une pincée de savoir-faire et beaucoup d'huile de coude: voilà installée une microcentrale hydraulique qui fonctionne à plein régime. Économe et soucieuse de l'environnement, cette alternative se devrait d'être plus répandue.

L'aube pointe. Tête Noire et votre objectif du jour, le Grand Aréa, se parent de teintes orangées. Après un précieux petit déjeuner, au départ du refuge, le sentier progresse paisiblement dans de belles prairies, longeant le torrent de Buffère pour rejoindre le col éponyme. De là, un sentier accessible à tous permet en peu de temps de rallier le

sommet dont la facilité d'accès tranche avec le profil accidenté, quasi imprenable, du versant visible jusqu'alors. Souvent oublié des guides de randonnée et peu fréquenté, ce point culminant offre pourtant, par temps clair, une des plus belles vues sur la Clarée et les massifs voisins. Le retour emprunte le même itinéraire jusqu'au refuge, avant de plonger dans la vallée en direction du pont du Rately et de suivre les rives de la Clarée.





## LE LAC VERT DE LA VALLÉE ÉTROITE

### RANDONNÉE FAMILLE



**Difficulté :** facile

**Durée :** 1 h 30 aller

**Point culminant :**  
1 860 m

**Dénivelé :** +120 m

**Carte :** IGN TOP 25 3535  
OT (NÉVACHE-THABOR)

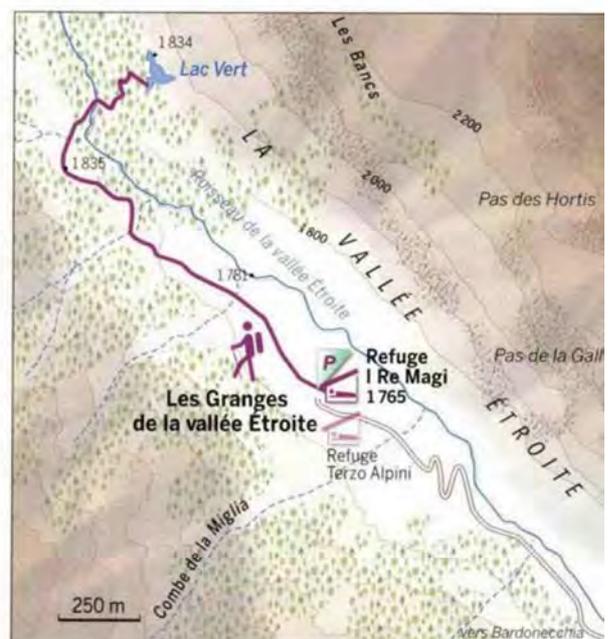
**Accès :** parking des  
Granges de la vallée  
Étroite via le col de  
l'Échelle.

Il règne ici un doux parfum d'Italie hérité d'une histoire tumultueuse qui a fait de la vallée Étroite – valle Stretta – un enjeu territorial majeur, lors des divers affrontements qui ont opposé la France et l'Italie, et dont le sort a été définitivement scellé à l'issue de la Seconde Guerre mondiale. Cet étroit corridor fut annexé par la France en 1947. Cependant, rien n'a changé pour les habitants qui l'occupent à la belle saison : les hameaux continuent de fonctionner avec un code postal, un indicatif téléphonique et des titres de propriété italiens ! Les deux refuges de la vallée Étroite – Terzo Alpini, dépendant du Club alpin italien, et I Re Magi, émanation de la section Jeunesse du CAI –, qui avaient été confiés au Club alpin français, furent restitués dans les années 1970 à leurs légitimes propriétaires. La vallée Étroite se sent d'abord dauphinoise – ce qu'elle fut pendant 800 ans –, piémontaise et montagnarde. Depuis la Clarée, la route passant par le col de l'Échelle et menant à Bardonecchia permet, en bifurquant sur la gauche, de rejoindre le parking du petit hameau des Granges de la vallée Étroite, dont la bâtisse la plus marquante est certainement le refuge historique I Re Magi (1 765 m).

#### 50 NUANCES DE VERT

Le Thabor laisse entrevoir ses formes arrondies au fond de la vallée. Cet itinéraire familial, accessible aux plus jeunes, emprunte un large chemin sans difficulté et au dénivelé très modéré. Après avoir traversé un second petit hameau – les Serres –, le chemin quitte le GR5 pour bifurquer sur la droite au panneau indiquant le lac. La pente se raidit un peu mais sur quelques lacets seulement. Un panneau d'explications au sommet de

la butte marque la redescente vers les rives du lac, qui ne se dévoile pleinement que sur les derniers mètres. Le lac Vert occupe une petite dépression entre la barre rocheuse des Bacs et l'ancienne moraine du glacier qui descendait du massif du mont Thabor-Cheval Blanc. Sa couleur émeraude est due aux algues et au phytoplancton présents sur les troncs de mélèzes qui reposent au fond. C'est le lieu idéal pour un pique-nique en famille et, surtout, pour éveiller en douceur les enfants à la beauté et à la diversité de la nature, autant qu'aux plaisirs de la randonnée.





## LE COL ET LES MINES DU CHARDONNET

### RANDONNÉE DÉCOUVERTE



 **Difficulté :** moyenne

 **Durée :** 6 h

 **Point culminant :** 2700 m

 **Dénivelé :** + 920 m

 **Carte :** IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONT THABOR)

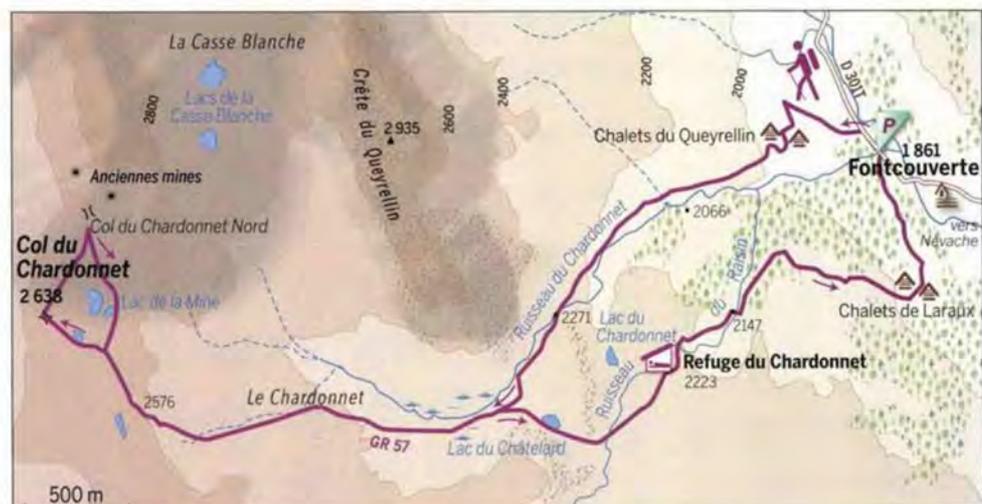
**Accès :** parking de Fontcouverte (haute vallée, au départ de Névache), en face du camping municipal. En haute saison, peu de places, navette conseillée depuis Névache.

La montée s'effectue par la piste, se transformant rapidement en sentier, suivant le ruisseau du Chardonnet et traversant dans ses premiers lacets les chalets du Queyrellin. Le mouvement du torrent stimulé par le dénivelé important retrouve sa quiétude au passage d'un petit verrou débouchant sur une vaste zone humide à l'esthétisme paradisiaque: la tourbière de l'ancien lac du Châtelard. Les jeux de reflets sont magiques et mettent en valeur les sommets acérés de la crête du Queyrellin.

### UNE MINE DE GRAPHITE

Le sentier contourne par la gauche cette étendue et progresse en pente douce en direction du col du Chardonnet (2 638 m). Le rouge orangé très présent est la seule trace encore visible de ce qui était une exploitation de cuivre vers 1700. L'arrivée au col offre une vue exceptionnelle sur le massif des Écrins. Meije, Barre des Écrins et Pelvoux vous saluent. Le sentier oblique sur la droite pour rejoindre le col du Chardonnet Nord, qui dévoile un secteur plus minéral sous les pentes de la Tête de la Cassille. Une observation minutieuse des falaises vous permettra de déceler les vestiges du seul gisement de graphite en France. La redescente débute en longeant le lac de la Mine et emprunte ensuite le même

itinéraire qu'à la montée pour retourner sur le plateau en contrebas, elle suivra ensuite le GR5 qui rejoint, après avoir passé la tourbière du Châtelard et le lac du Chardonnet, le refuge du même nom. Avant d'entamer la dernière descente, faites une pause sur cette belle terrasse au panorama dominé par les crêtes du Raisin et la Dent du Diable pour y déguster une succulente tarte aux myrtilles présentée dans une verrine. Nicolas, le maître des lieux, sera intarissable sur le passé historique de l'endroit, terrain de nombreux affrontements au début du XVIII<sup>e</sup> siècle entre les troupes du duc de Savoie et celles du roi de France, lors de la guerre de Succession d'Espagne. Des vestiges de murs de pierres sèches attribués au maréchal Berwick, sur la ligne de crête qui sépare les vallées de la Clarée et de la Guisane, rappellent que, dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, une guerre de position se déroula en haute montagne. ☉





## OÙ DORMIR ?

**Camping les Moutets**

Camping municipal au bord du torrent du Mélézet. 60 emplacements.

À Ceillac • Tél. 0492451789

**Camping du Chardonnet**

Camping municipal de 44 emplacements. Cadre agréable en bordure de forêt. Petit restaurant avec plats du jour et pizzas cuites au feu de bois.

À Ristolas • Tél. 0492468779  
• camping-queyras.com

**Camping de l'Izoard**

Camping ouvert de début juin à mi-septembre. En plus des emplacements classiques nichés au cœur de la forêt, vous pourrez louer de grandes tentes inuits et des tipis équipés.

Bain nordique, petit lac et base d'activités outdoor.  
À Arvieux • Tél. 0633339812  
• campingdelizoard.com

**Refuge de la Cime**

En amont du village de Ceillac, sur la route menant au pré de Chaurionde.

23 couchages et restauration.  
• Tél. 0782169422  
• refugeceillac.com

**Refuge Agnel**

Situé sous le col Agnel, frontière avec l'Italie. Point de départ d'un large panel d'activités de pleine nature.

Demi-pension avec douche chaude et nuitée dans une couette. Restauration le midi: croûte du col Agnel, galette aux fruits rouges.

• Tél. 0660798390  
• refugeagnel.com

**Gîte-refuge de la Monta**

Situé sur le parcours du GR58 au pied du col Lacroix, cet ancien relais de douane sera un parfait camp de base pour vos activités en Queyras ou simplement un lieu de détente agréable et convivial. 42 couchages répartis en plusieurs dortoirs.

• Tél. 0492201637 • refuge-queyras-la-monta.com

**Les Baladins**

Gîte d'étape et de séjour. Chambre ou dortoir. Belle demeure.

À Ceillac • Tél. 0492450023  
• lesbaladins.com

**Le Petit Chalet**

Chambre classique, petites studettes, yourte et spa dans cette belle bâtisse blottie en forêt.

À Ceillac. Tél. 0492453244  
• lepetitchalet.fr

**Hôtel Le Ristolas**

Ambiance familiale et chaleureuse, et restauration faite maison. Partie gîte avec dortoirs en gestion libre.

• Tél. 0492538174  
• gitehotel-ristolas.fr

**Le Guilazur**

Petit hôtel sympathique à l'accueil chaleureux. Cuisine familiale soignée.

À Château-Ville-Vieille  
• Tél. 0492467409  
• queyrashotelguilazur.com

## OÙ MANGER ?

**Le Farnien'Thé**

Restaurant et bar à thés, beignets de Sainte-Anne faits ici à base d'emmental, jambon blanc et courgette.

À Ceillac • Tél. 0663579690

**Le Pied jaune**

Bar, glacier et restaurant. En plus de la bonne table, concerts jazz le lundi soir, expositions photo.

À Ceillac • Tél. 0492517047

**Le Bar du Village**

Une institution qui fait aussi épicerie mais surtout restaurant. Marie-Claude vous propose des plats et salades faits maison à base de produits du pays.

À Château-Ville-Vieille  
• Tél. 0492467174

**Le Jamberoute**

Restaurant-pizzeria où Denis vous propose une cuisine traditionnelle de qualité, le tout dans un cadre de rêve.

À Arvieux • Tél. 0492468100  
• lejamberoute.blogspot.com

**Le Temps de Vivre**

Une bonne bière et une assiette de produits locaux,

sur une jolie terrasse ombragée. Bel accueil.

À Château-Queyras  
• Tél. 0492209280

## À VOIR, À FAIRE

**Château-Queyras**

Le château delphinal, fortifié par Vauban, se visite.

• fortqueyras.fr

**Espace géologique**

Ouvert en juillet et août, lundi et jeudi de 14h à 18h.

À Château-Ville-Vieille  
• Tél. 0492468820  
• pnr-queyras.fr

**L'Arche des cimes**

Toute la flore et la faune du Queyras.

À Ristolas • Tél. 0492468629  
• pnr-queyras.fr

**Le musée du Soum**

Visitez une habitation typique du Queyras qui a abrité la vie des hommes depuis 1641. Ce musée œuvre à la préservation du patrimoine queyrassin.

À Saint-Véran  
• Tél. 0492458642  
• pnr-queyras.fr

**Observatoire de St-Véran**

Pour les amateurs d'astronomie, il est possible de réserver une nuitée à l'observatoire situé à 2936 m au pic de Château Renard. Réservation impérative.

• Tél. 0660312333  
• saintveran-astronomie.com

**La Maison du Soleil**

Embarquez à bord du vaisseau solaire et partez à la découverte du Soleil. Vidéos et ateliers ludiques.

• Tél. 049235821

• [saintveran-maisondusoleil.com](http://saintveran-maisondusoleil.com)

**Le musée du Moulin**

Aujourd'hui transformé en musée, le moulin d'Arvieux témoigne de l'activité céréalière de la vallée et de l'importance de l'eau.

À Arvieux • Tél. 0492468820

• [pnr-queyras.com](http://pnr-queyras.com)

**Les Jouets du Queyras**

Aujourd'hui marque déposée et institution nationale, cette coopérative fut créée en 1920 par un pasteur qui eut l'idée, pour inciter les habitants du village à rester au pays durant l'hiver, de leur faire fabriquer et peindre des jeux, jouets et figurines en bois. 100 % Made in Queyras.

À Arvieux • Tél. 0492467386

• [lesjouetsduqueyras.fr](http://lesjouetsduqueyras.fr)

**Le musée de l'Abeille**

Ruche vitrée, rucher en activité, salle de projection, exposition d'objets anciens, atelier bougies.

À Molines-en-Queyras

• Tél. 0603112180

**La cascade de la Pisse**

Après une journée de randonnée harassante, le réservoir d'eau fraîche au pied de cette fabuleuse cascade (280 m de chute) située en amont du village de Ceillac, sur la route des prés de Chaurionde, est un délice.

**La réserve naturelle de Ristolas-Mont Viso**

Depuis le parking de la Roche Écroulée, vingt minutes de marche vous permettront d'accéder au Petit Belvédère du Viso, une des plus belles vues sur le sommet italien. Un sentier écologique, avec des

panneaux éducatifs, traite autant de géologie et de botanique que de l'activité humaine sur le secteur. La piste principale monte, pour les plus motivés, vers le Belvédère du Viso, où celui-ci semble à portée de main.

**Coopérative des artisans du Queyras**

Vous cherchez un meuble, un bijou, du miel ou encore des croquettes du Queyras ?

Ouverte toute l'année, 7/7, cette coopérative, créée en 1989, rassemble plus d'une trentaine d'artisans du Queyras et du Guillestrois, et accueille quelques invités extérieurs. Une économie sociale et solidaire qui fait la promotion des filières locales. Une belle réussite.

À Château-Ville-Vieille

• Tél. 0492468029

• [artisanat-queyras.fr](http://artisanat-queyras.fr)

**Les ateliers****Consom'acteurs**

Petits et grands, mettez la main à la pâte et partagez un moment d'échange avec les artisans et producteurs du Queyras. De la réalisation de plats gourmands à la traite des vaches, en passant par la confection d'objets en bois ou la fabrication d'un vitrail, cette initiative redonne du sens à la consommation en recréant un vrai lien avec les producteurs locaux.

Une expérience magique.

• Tél. 0492467618

• [guillestroisqueyras.com](http://guillestroisqueyras.com)

**Navettes de l'Escarton du Queyras**

Tous les jours, du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août, un système de navettes intervillages est disponible à petits prix pour limiter vos déplacements en voiture et faire un geste pour l'environnement.

• Tél. 0492467618

• [guillestroisqueyras.com](http://guillestroisqueyras.com)

# PRATIQUE CLARÉE

**OÙ DORMIR ?****Gîte La Découverte**

Depuis vingt ans, Claudine, Olivier et leurs enfants vous accueillent à La Découverte. Gîte de 22 places en gestion libre, qui se compose de 6 chambres et 2 dortoirs avec cuisine pro de 6 places. Location d'appartements. possibilité de demi-pension.

• Tél. 0492211825

• [la-decouverte.com](http://la-decouverte.com)

**Hôtel L'Échaillon**

L'Échaillon, c'est un hôtel (19 chambres), un restaurant, un espace bien-être, mais aussi et surtout un spécialiste des séjours multi-activités, y compris sur mesure, été comme hiver.

• Tél. 0492213730

• [hotel-echaillon.com](http://hotel-echaillon.com)

**Camping de la Lame**

Camping municipal à l'entrée du village de Névache. 120 emplacements, dont 16 avec branchement électrique. Pas de réservation.

• Tél. 0492205191

• [nevache.fr](http://nevache.fr)

**Camping de Fontcouverte**

Situé en haute vallée. 80 emplacements sans

branchement électrique mais plus ombragés.

Pas de réservation.

• Tél. 0492213821

• [camping-fontcouverte-nevache-alpes.fr](http://camping-fontcouverte-nevache-alpes.fr)

**La Compagnie des refuges Clarée-Thabor**

Neuf refuges d'altitude, pour certains accessibles en voiture ou en navette, vous accueillent dans la vallée de la Clarée et la vallée Étroite. Ils ont tous leurs propres coordonnées mais sont aussi regroupés en association avec un seul et même site Internet pour toutes les réservations. Une visibilité parfaite des disponibilités pour les parcours itinérants.

• [refugesclareethabor.fr](http://refugesclareethabor.fr)

**OÙ MANGER ?****Au Vialaou**

Signifie en patois « la vie de là-haut ». Produits de saison, locaux et de qualité. Ne ratez pas l'assiette névachaise avec son jambon italien, ses tourtons artisanaux, son toast de chèvre et les raviolis aux orties. Construite en 1920, cette

## PRATIQUE VALLÉE DE LA CLARÉE



maison propose quelques chambres de deux à trois personnes en maison d'hôtes ou demi-pension.  
**À Névache • Tél. 06 87 83 56 09**  
 • [auvialaou.fr](http://auvialaou.fr)

### Le Creux des Souches

Tout proche du centre du village. Profitez de la belle terrasse ombragée et dégustez la « truffade », une tartiflette à base de fromage à raclette des Monts Bardons. Trois chambres et un dortoir.  
**À Névache • Tél. 04 92 21 16 34**  
 • [lecreuxdessouches.com](http://lecreuxdessouches.com)

### Au Bon Coin

Ce petit restaurant a obtenu l'appellation Bistrot de Pays (établissement qui contribue à l'animation du tissu économique et social par le maintien d'un lieu de vie du village). Plat du jour fait maison, belle terrasse. Mention spéciale au pain d'épice perdu aux poires.  
**À Névache • Tél. 04 92 21 88 65**

### La Coccinella

Un bout d'Italie à Névache. Chiara et Roberto vous proposent un large choix de pizzas, de pâtes et de charcuteries.  
 • **Tél. 04 92 21 20 14**

### La Crêpe qui roule

De fin juin à mi-septembre, le food-truck de Fouzia vous

accueille chaleureusement. Crêpes, galettes et soupe de saison. La Plampinard est la spécialité, avec son chèvre et son pesto de roquette locaux.

• **Tél. 06 77 00 53 44**

### Au Chevalier Barbu

Sur la petite terrasse, autour d'une bonne assiette de charcuterie et de fromage, dégustez les différentes bières de la commanderie de Saint-Antoine brassées à Névache.

• **Tél. 06 32 24 77 07**

## À VOIR, À FAIRE

### La cascade de Fontcouverte

À partir du parking situé face au camping de Fontcouverte, redescendre quelques minutes le long de la rive droite de la Clarée qui se transforme en une large et magnifique cascade.

### L'église Saint-Marcellin

Dominant de son clocher le quartier de ville haute de Névache, cet édifice religieux majeur de la Clarée, joyau de l'art roman-lombard, fut érigé à la fin du XV<sup>e</sup> siècle, selon les vœux de Charles VIII, à l'emplacement d'une

ancienne demeure fortifiée des seigneurs de Névache, dont les fondations sont encore visibles avec un œil exercé.

### Les cadrans solaires

Partez à la découverte, sur Névache et Plampinet, des nombreux cadrans solaires peints ornant les façades. Au-delà de leur fonction, ces cadrans étaient de véritables objets de décoration ostentatoires, accompagnés souvent d'une devise propre à chaque famille.

### Les forts de Briançon

Classés au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2008, les fortifications Vauban de la ville haute de Briançon et les forts des Salettes, des Trois Têtes et du Randouillet sont un passage incontournable dans le Briançonnais.

• **Tél. 04 92 20 29 49**

• [vauban.alpes.fr](http://vauban.alpes.fr)

### La boulangerie du Cristol

Une institution... La seule boulangerie à des kilomètres à la ronde aurait pu se contenter du minimum mais elle propose le maximum. Son propriétaire fait tourner à plein régime le four banal, classé monument historique, et propose une sélection de pains et de pâtisseries à base de farine bio, d'eau de source. Le tout cuit au feu de bois, un régal!

• **Tél. 04 92 20 39 78**

### Histoire de confiture

Fabienne et Jean-Pascal, artisans confituriers, vous proposent vente et dégustation dans leur boutique salon de thé.

### À Plampinet

• **Tél. 04 92 21 23 05**

### Épicerie Nev'Alpine

La seule épicerie de la vallée, bien pratique pour les petites courses. Pain,

presse, épicerie, bazar, fruits et légumes, produits régionaux.

• **Tél. 04 92 46 20 87**

### Miellerie de Névache

Jacques Bordet parcourt la vallée et ses montagnes pour déposer çà et là ses ruches. Grande diversité de saveurs. Ne ratez pas le miel de haute montagne de Névache.

**Lieu-dit les Âmes, hameau de Roubion • Tél. 04 92 21 37 77**  
 ou **06 73 50 77 16**

### Névasport

Sélection d'articles de sport, librairie montagne et location de vélos, électriques ou non.

• **Tél. 04 92 21 39 51**

### Passion outdoor

Au chalet de l'ESF à l'entrée du village, Muriel vous propose un catalogue d'activités outdoor impressionnant pour agrémenter votre séjour en Clarée. Du VTT au canyoning, en passant par le raft, l'escalade et la via ferrata.

Pour pimenter vos vacances.  
**Hameau du Roubion**  
 • **Tél. 06 26 99 62 21**

### Ânes Ô Montagnes

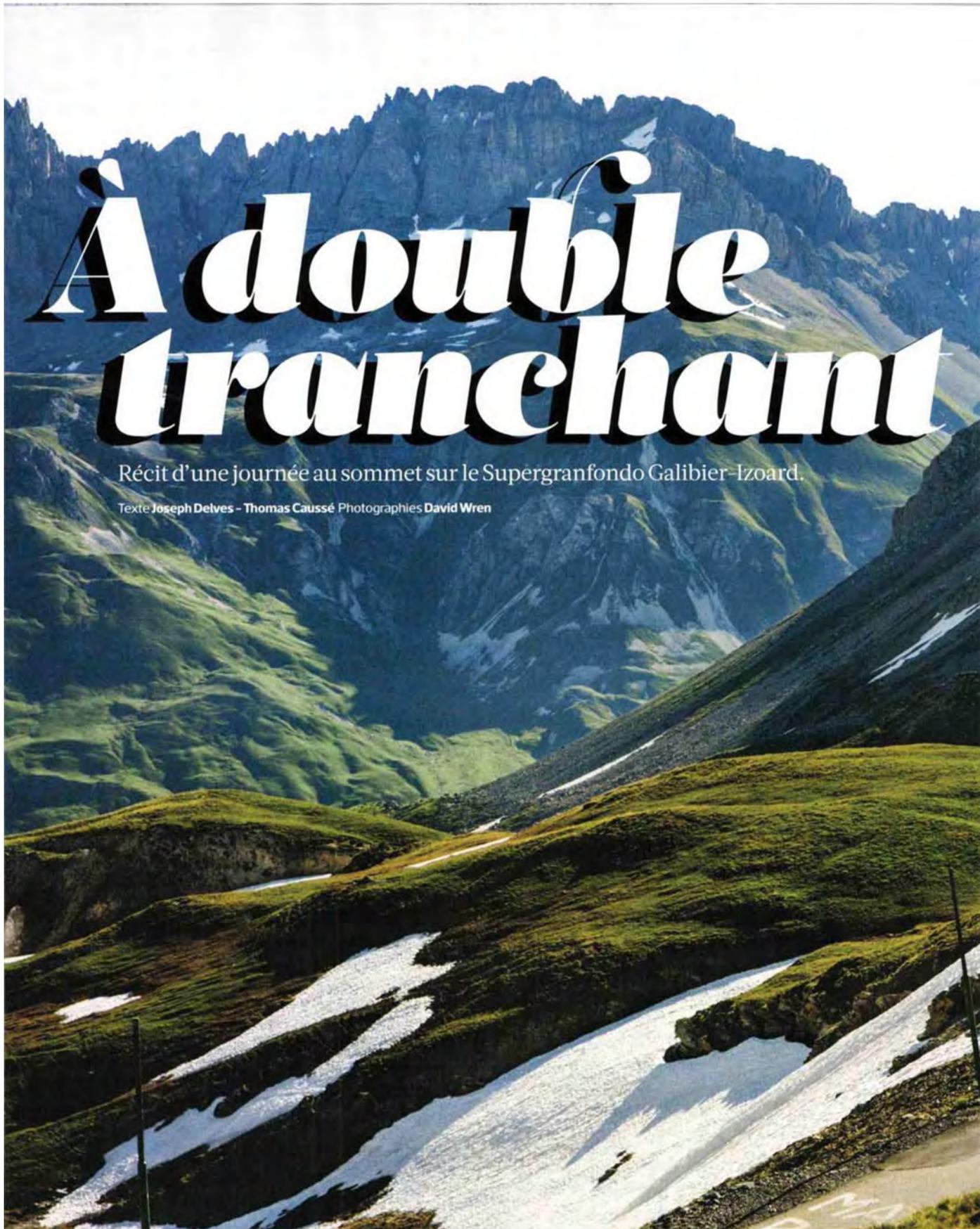
Randonnez différemment, le dos léger. Que vous soyez petits ou grands, David vous trouvera le compagnon idéal pour un beau moment de montagne et de partage. De la demi-journée au trek en itinérance. Panier-repas local et copieux pour les gourmands.

• **Tél. 07 86 53 00 90**

• [anesomontagnes.com](http://anesomontagnes.com)

### La pêche

Haut lieu de la pêche à la mouche, la vallée de la Clarée offre parmi les plus beaux parcours de France. Un lieu incontournable pour les amateurs. Trois parcours « no-kill ».



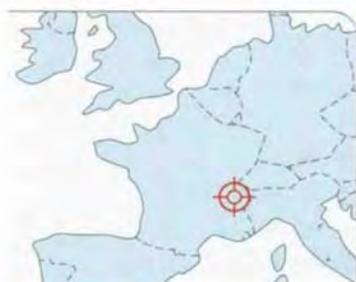
# À double tranchant

Récit d'une journée au sommet sur le Supergranfondo Galibier-Izoard.

Texte Joseph Delves - Thomas Caussé Photographies David Wren



Galibier-Izoard Sportive



### En détail

Préparez votre passe-montagne

Quoi ? Supergranfondo Galibier-Izoard

Quand ? juin 2020

Où ? départ de Valloire

Quel parcours ? 198 km (4 650 m D+)

ou 101 km (2 300 m D+)

Tarif ? à partir de 70 €

Informations : [grandtrophee.fr](http://grandtrophee.fr)

136 CYCLIST





## Galibier-Izoard Sportive



**V**alloire est un lieu saint. Un coin des Alpes béni des dieux. Je dis ça parce que ce bourg regorge de chapelles, de croix ou de statues de la Sainte Vierge à chaque coin de rue, et au centre-ville trône Notre-Dame de l'Assomption, avec son style rococo. Bref, le nombre de sanctuaires par habitant doit être plus élevé que la moyenne. Mais quand on vit dans une région montagneuse aussi reculée, j'imagine qu'on ne lésine pas sur les demandes de protection divine ! C'est un autre genre de pèlerins qui s'est massé autour de l'église ce matin de juin. Des centaines de cyclistes se sont réunis pour prendre

**Au bout de quelques minutes à peine, je me retrouve déjà plongé au cœur des montagnes.**



Ci-dessus : Top départ de l'épreuve avec, comme fond musical, un tube d'Ed Sheeran pour se donner du courage !

Ci-contre : Un torrent descendant des hauteurs du Galibier serpente au pied de Valloire.



part au Supergranfondo Galibier-Izoard. Je pense même que ce jour-là, ça doit bien multiplier par deux la population de Valloire. La zone de départ est déjà située en altitude (nous sommes au-dessus du col du Télégraphe) et malgré ça nous n'allons pas démarrer par une longue descente. Valloire se trouve être au pied du redoutable col du Galibier. Mais en fait, ce n'est pas juste ce col qui s'annonce redoutable, c'est carrément tout le parcours de cette cyclo-sportive : 180 kilomètres de long pour 4 672 mètres de dénivelé. On va d'abord s'attaquer au Galibier avec ses 2 645 mètres d'altitude avant d'aller chercher le col de l'Izoard (2 630 mètres d'altitude), puis demi-tour pour repasser le Galibier, mais dans l'autre sens. Je ne sais pas vraiment si je suis suffisamment affûté pour ce genre de profil, mais à ce moment-là je n'ai qu'une envie : m'élancer. J'attends le signal du départ comme une délirance ; en plus je ne supporte plus la chanson 🎵



◻ d'Ed Sheeran qui passe à fond dans la sono. Enfin nous pouvons y aller. Au bout de quelques minutes à peine, je me retrouve déjà plongé au cœur des montagnes. La pente se cabre à 45°, le décor est devenu totalement sauvage, on ressent les premiers effets de l'ivresse des cimes. Nous sommes rendus à 1 500 mètres d'altitude. Pas le temps de s'échauffer plus, il faut virer à droite et grimper vers le Galibier. Ce n'est pas banal de démarrer une journée de vélo comme ça, mais à ce moment-là je me sens gonflé à bloc.

#### Par monts et par vaux

Henri Desgrange, le fondateur du Tour de France, a eu l'idée de passer par le Galibier pour la première fois en 1911. À l'époque, c'était du jamais-vu. Seuls trois coureurs étaient parvenus à se hisser au sommet sans mettre pied à terre. En 1976, on a interdit au peloton d'em-

prunter le tunnel qui passe sous le sommet, les 86 mètres supplémentaires étaient donc préservés et le Galibier pouvait ainsi garder son titre de « toit du Tour » avec ses 2 642 mètres de haut.

Je me revois encore, gamin, scotché devant la télé à regarder les champions passer par là. On était au milieu des années 1990 et j'étais fasciné par les performances de ces hommes capables de monter si haut (et si vite !). Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai chopé le virus du cyclisme. Je garde en tête l'image de Marco Pantani se défaire de Jan Ullrich en 1998 et 20 ans plus tard, j'ai un petit frisson en voyant les noms de tous mes héros – Mayo, Pantani, Contador – encore inscrits à la peinture blanche sur le bitume.

Même si nous sommes au tout début de l'été, des plaques de neige jonchent encore les côtés de la route et, au fur et à mesure qu'on avance,



Galibier-Izoard **Sportive**

Ci-contre : Des pics et des arêtes surplombent le Galibier de toute leur majesté.

Page de gauche : Les premiers lacets de la journée (jusqu'ici tout va bien...).



## Je passe devant les stèles dédiées à Fausto Coppi et Louison Bobet. Abandonner ici serait un manque de respect flagrant.

les plaques se transforment en gros blocs solides. Le soleil brille, mais les températures restent fraîches à l'ombre de ces montagnes. Le Galibier est une très grosse ascension, mais heureusement la pente est régulière et assez roulante. J'essaie de garder un rythme tranquille pour ne pas me mettre dans le rouge trop vite et pour le moment je me sens plutôt bien. Je vais mettre un peu plus d'une heure pour arriver au sommet.

Le Galibier n'a rien d'un col « artificiel ». Il ne s'agit pas d'une route percée pour mieux desservir une station de ski ou pour offrir un point de vue imprenable aux touristes de passage. Disons que ce col possède d'abord un côté pratique pour les organisateurs du Tour, un point de passage obligé pour relier la Savoie et les Hautes-Alpes. Impossible d'y organiser une arrivée au sommet, il n'y aurait pas assez place pour loger tout le barnum de la course. ☺

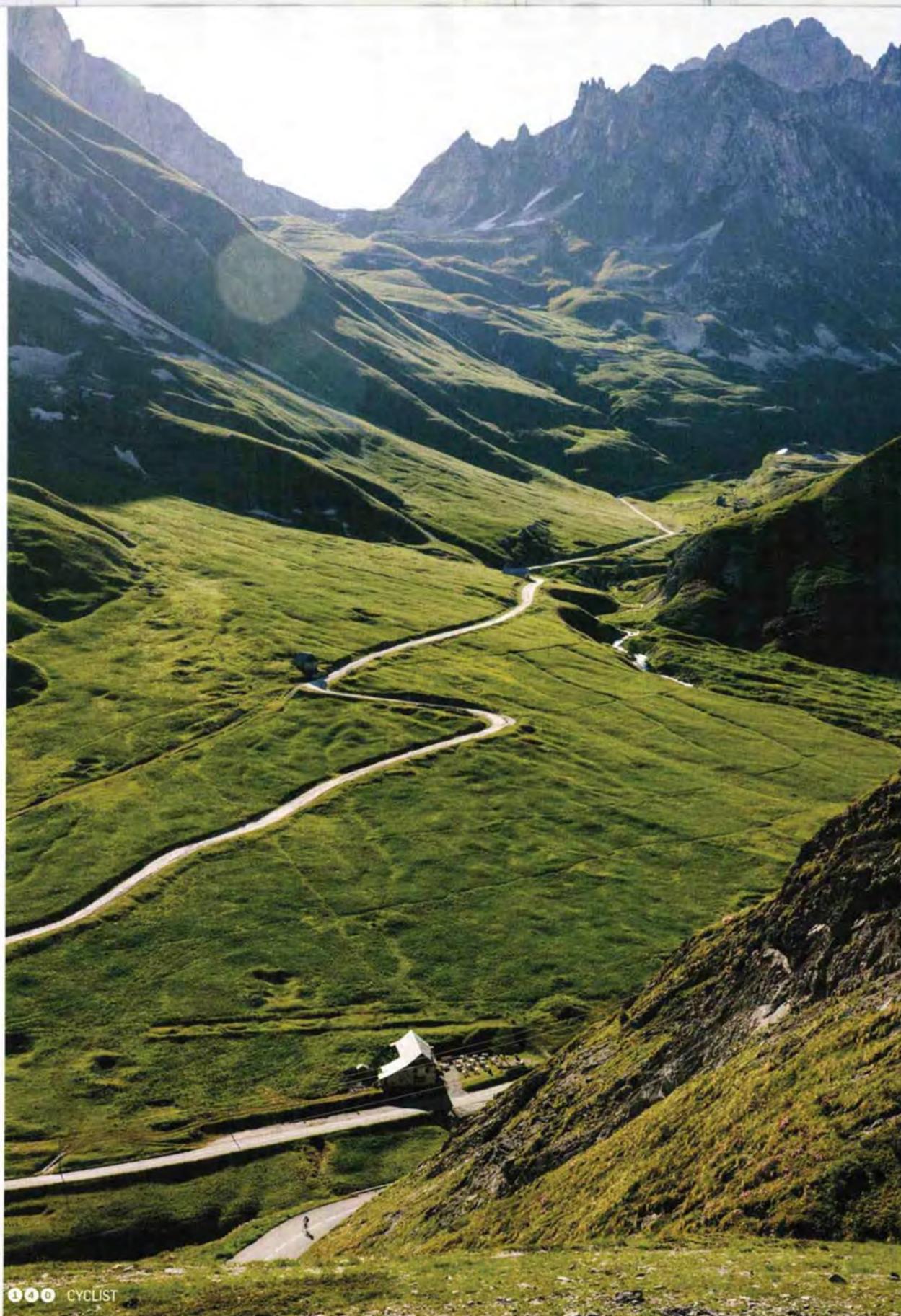


### Mon vélo

#### Specialized S-Works Tarmac

Alors que la tendance impose des vélos de plus en plus compacts et sans câble apparent, ce Tarmac se démarque un peu. On va toujours aussi vite sur ce Spé taillé pour la compétition, mais aujourd'hui on s'arrête aussi beaucoup mieux grâce à sa paire de freins à disque.

Ce Tarmac possède les mêmes qualités aéro que l'ancienne version du Venge, notamment grâce à ses roues carbone doublées de pneumatiques accrocheurs. Le confort est nettement perceptible, le comportement général du vélo est très sain et on peut vraiment s'amuser avec en descente. Bon point aussi pour le capteur de puissance intégré dans le pédalier, même si je l'avoue, je n'ai pas de quoi être fier avec les chiffres obtenus sur la seconde ascension !





## J'essaie désespérément de prendre la roue de n'importe quel concurrent qui me dépasse, mais rien n'y fait.

◊ N'empêche, l'endroit est assez magique. Magique aussi de basculer sur son autre versant, les courbes sont larges et la vue bien dégagée. Les courants d'air froid me transpercent et je dois régulièrement me remettre à pédaler pour me réchauffer un peu. Filer à toute vitesse dans cette pente est totalement grisant. Après un moment, nous retrouvons la vallée et les regroupements se font naturellement. Je me retrouve au milieu d'un bon paquet. Je dois réfréner mon enthousiasme et éviter de partir devant. La route est encore longue et on n'en a pas fini avec les montées. C'est toujours appréciable de se glisser dans un peloton. Aller bon train sans fournir trop d'effort. La moyenne reste très très haute pendant une bonne heure. Inévitablement, ça finit par retomber. On avale une trentaine de bornes en traversant des petits villages et de grandes prairies découvertes avant l'arrivée sur Guillestre. Le point de départ d'une nouvelle grimpe. La montée vers l'Izoard passe par les gorges du Guil et je me retrouve tout seul en pén-

trant dans ce décor plutôt vertigineux. Même si l'inclinaison de la pente ne se fait pas trop ressentir, je vois les chiffres de la vitesse baisser petit à petit sur mon compteur. Je me traîne sur une quinzaine de kilomètres avant d'atteindre la commune d'Arvieux et un nouveau ravitaillement. Le début de la montée vers l'Izoard commence officiellement ici. Je passe ma tête sous la fontaine. Je ne pensais pas être aussi entamé au pied de la deuxième difficulté. Il reste encore 10 km avant d'arriver en haut et ça s'annonce très raide.

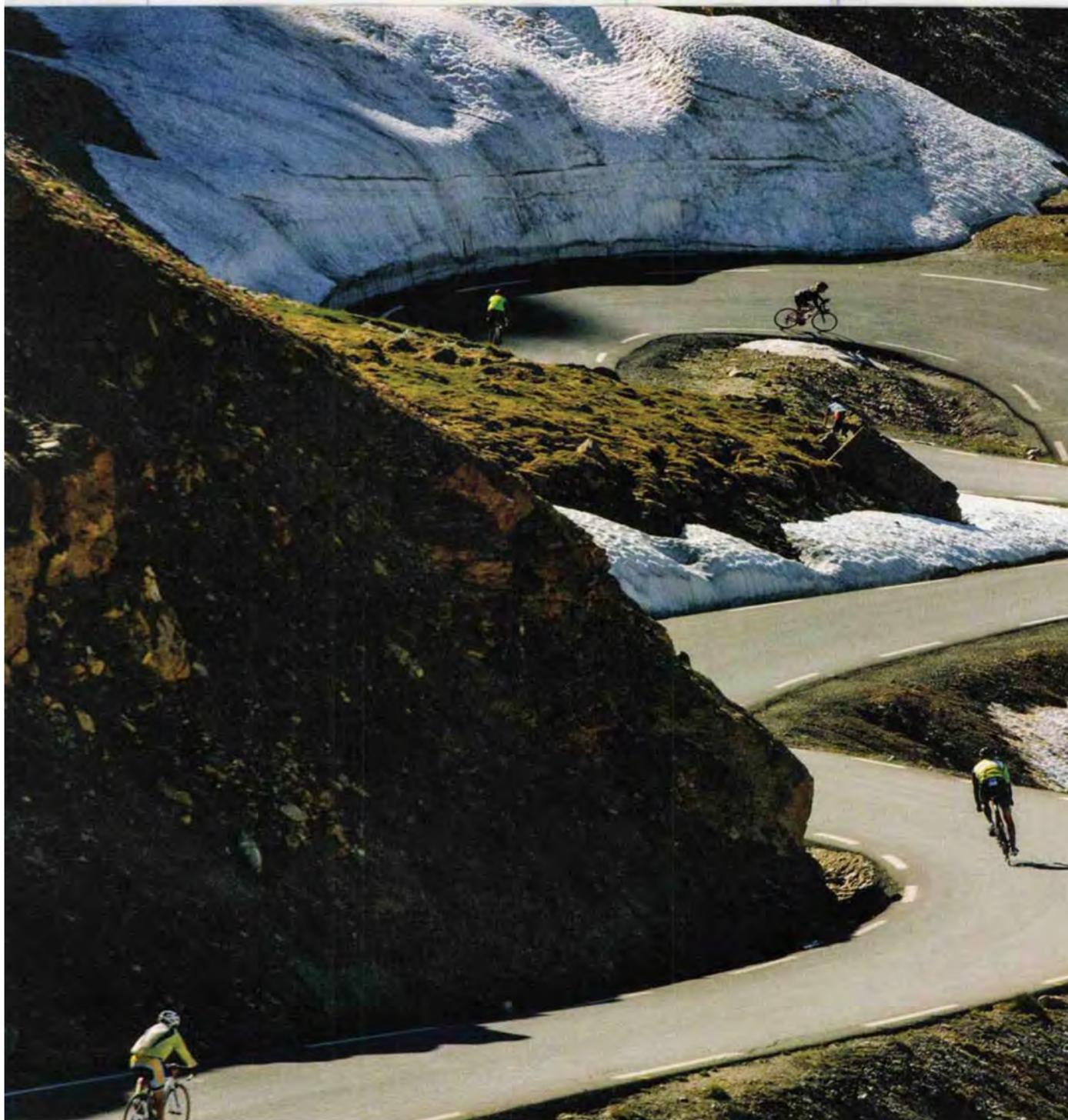
### La traversée du désert

Je remonte sur mon vélo et la route serpente maintenant à travers une forêt. Mes jambes semblent bien répondre... pour le moment ! Au bout d'une heure d'effort, ça devient nettement plus compliqué. La forêt devient moins dense, tout comme l'oxygène dans l'air. Le panorama est juste magnifique, mais je n'arrive pas vraiment à le savourer. À la sortie de la forêt, j'aborde la fameuse Casse déserte. ◊



Page de gauche : Vue plongeante sur la route dans la vallée, des zigzags autour du torrent avant de se perdre dans la pente.

Ci-dessus : Le torrent roulant en sens inverse dans la vallée du Guil donne une idée de l'inclinaison de la pente à cet endroit !



**Oubliées les tables qui regorgent de boissons énergétiques avec des piles de sandwichs. Ici rien de tout ça. Juste des grappes de cyclos errant à la terrasse d'un bistrot.**



## Galibier-Izoard Sportive

► Une zone rocailleuse et dénudée. Des colonnes de pierres sculptées par les vents se dressent vers le ciel. La Casse déserte a servi de décor aux plus grandes batailles du Tour. La toute première fois, ça se passait en 1922. Je me demande même comment les coureurs pouvaient rouler là-dessus à l'époque avec leurs machines archaïques. Et dire que moi je parviens tout juste à tenir en équilibre sur mon vélo ultramoderne avec mes vitesses gérées par électronique !

Je passe devant les stèles dédiées à Fausto Coppi et Louison Bobet. Abandonner ici serait un manque de respect flagrant. Je décide alors de réunir mes dernières forces et de poursuivre ma route. Les prochaines épingles sont les plus abruptes avec 10 % de moyenne. Puis le sommet se dessine enfin. Tout là-haut, je retrouve une foule hétéroclite de cyclos et de motards déambulant entre un café-restaurant, un petit musée consacré au cyclisme et un monument érigé par le CAF. Le col de l'Izoard n'est pas aussi perché



que le Galibier et le soleil tape fort. Malgré ça, je décide de remettre ma veste avant d'aborder la descente. Il faut se tenir au chaud face à ces courants d'air glacés. Mes jambes grelottent un peu maintenant qu'elles tournent dans le vide. En partant le matin, je m'étais dit que le plus dur sur cette rando, c'était le passage des cols, les routes de liaison entre les deux étaient censées passer toutes seules. Erreur grave. Au bas de l'Izoard il y a une bonne vingtaine de bornes avant de repartir sur le Galibier. J'essaie désespérément de prendre la roue de n'importe quel concurrent qui me dépasse, mais rien n'y fait. Je vais mettre une heure pour relier ces deux points.

Je découvre des douleurs physiques que je ne connaissais pas. Tout à l'heure je pensais encore comparer mes deux chronos sur la montée du Galibier et là, je me demande juste si je vais réussir à le passer. Arrivé au dernier ravito, j'enlève mes chaussures et je m'allonge à même le sol. Ça va bientôt faire sept heures que je suis parti. ►

Ci-dessus : Après être passés devant la stèle Henri Desgrange, les concurrents filent dans la descente du Galibier.

Ci-contre : Malheureusement, il n'existe pas encore de téléphérique pour vous emmener au sommet de l'Izoard ou du Galibier...





Après 180 kilomètres et trois cols hors catégorie, les coureurs approchent du dernier virage.

## À mon réveil, j'ai pris un coup de soleil en plein sur le nez !

Je décide enfin de remonter en selle et il faut encore parcourir un bon bout de vallée avant de retrouver les massifs. Je suis en pilotage automatique. Je compte bêtement chaque tour de pédale. Et dire que ce matin je filais comme une bombe dans l'autre sens. C'est cruel quand on y pense.

Je commence à reconnaître certains endroits : le tunnel abandonné à côté du Rif Blanc et puis, plus loin, les galeries pare-avalanches avant le col du Lautaret. J'arrive à me hisser tant bien que mal à la frontière entre la vallée de la Romanche et la vallée de la Guisane. Je me retrouve alors au milieu d'un ravitaillement improvisé. Oubliées les tables qui regorgent de boissons énergétiques avec des piles de sandwiches. Ici, rien de tout ça. Juste des grappes de cyclos errant à la terrasse d'un bistrot. Je décide de m'asseoir à mon tour.

J'ai fait une montée non-stop de 30 kilomètres et il reste encore 8,5 kilomètres à abattre. Vu ma moyenne (sous la barre des deux chiffres), je me dis qu'il me faudra au minimum une heure de vélo. Seule satisfaction, la route est bien moins fréquentée à partir de maintenant et le panorama s'annonce grandiose.

### Nature sauvage

Je suis totalement à la ramasse et je m'en veux de n'avoir pas choisi une cassette plus large. La chaleur devient étouffante, je suis traversé par des crampes et j'avance dans le flou total. Pourtant c'est une montée absolument splendide, l'une des plus belles que je n'ai jamais faite. Je suis saisi par la beauté des massifs, par la brillance des coulées de neige ; même les rapaces qui tournent dans le ciel me paraissent majestueux. Dommage que la beauté du décor





ne me fournisse pas toute l'énergie dont j'ai besoin. Je me dis même que j'avancerais plus vite en marchant à côté de mon vélo. Et puis d'un coup, j'aperçois un truc bizarre plus haut sur la route. Une espèce de masse inerte. C'est en fait un sanglier qui s'est fait percuter par une voiture. Il est posé là, sur le dos, les quatre pattes en l'air et le ventre gonflé par la chaleur du soleil. Je le dépasse en le saluant respectueusement. Ça remet un peu les choses en perspective. Il y a plus grave dans la vie que de souffrir sur un vélo. Heureusement, la nature me réserve une autre surprise quelques mètres plus loin. Mais une bonne surprise cette fois ! Deux petites marmottes ont pointé leur museau au-dessus de moi et elles me fixent depuis le talus. Même si je suis déjà venu plusieurs fois dans les Alpes, c'est la toute première fois que je peux observer ce genre de bestioles d'aussi près. Je décide de profiter du spectacle. Je m'arrête juste un instant, le temps de les voir détailler dans leur terrier.

Je repars dans la montée, tout content d'avoir pu apercevoir ce couple de marmottes, mais dans le virage d'après je tombe sur une dizaine de leurs copines. Elles se baladent tranquillement dans les alpages. Avec l'arrivée tardive du printemps, les marmottes profitent de la saison pour se balader et chasser à leur guise. En levant les yeux, je découvre un autre genre de procession. Des cyclistes en file indienne le long de la paroi. À mon tour je rejoins cette cohorte pour gagner chaque mètre vers le sommet final. Je crois que je n'ai jamais pédalé aussi

lentement. Je me fixe des objectifs à très court terme. Atteindre le prochain virage. Ensuite, attendre le suivant. Je relève la tête et je distingue l'arrivée au bout de ces deux derniers lacets. La pente se durcit encore pour avoisiner les 10-12 %. Ma seule motivation c'est de ne pas tomber sous la barre des 9 km/h. Je donne tout ce qu'il me reste pour finir en danseuse et terminer dans les temps.

Une fois passée la ligne, j'ai les jambes qui flageolent en descendant de vélo. Je me trouve un coin tranquille et je pique une sieste pendant une bonne demi-heure. À mon réveil, j'ai pris un coup de soleil en plein sur le nez ! Il faut déjà penser à repartir.

La jonction vers Valloire n'est pas comptée dans le kilométrage, mais, à moins de vouloir camper au sommet du Galibier, tout le monde est obligé de redescendre. Au total, j'aurai parcouru pas loin de 200 kilomètres sur toute la journée. Mais les derniers kilomètres qu'il me reste sont évidemment les plus plaisants. 🍷



## À votre tour

### TRANSPORT

Cette édition se déroulant au départ de Valloire, il fallait atteindre ce point par la route. Compter 17 km depuis l'autoroute de Saint-Michel de Maurienne et la D902. Possible également de rejoindre Valloire via le col du Galibier en été, depuis Grenoble en passant par la vallée de la Romanche et le col du Lautaret ; ou depuis Briançon par la vallée de la Durance et le col du Lautaret.

### HÉBERGEMENT

L'équipe Cyclist a pu profiter du confort et du calme des chambres de l'hôtel Les Mélézes (hotel-les-melezes.com). Cet établissement, situé au cœur de Valloire, a l'apparence d'un grand chalet de bois et il offre un local sécurisé pour entreposer des vélos.

### REMERCIEMENTS

Un grand merci à Rémy et à Eric chez Grand Trophée pour l'invitation.



- 19:52:25 Le glacier blanc dans les Alpes fond à cause du réchauffement climatique.
- 19:52:44 Reportage Marianne Buisson.
- 19:53:12 Interview Emmanuel Thibert, glaciologue.
- 19:54:22 Interview Nicolas Chaud, gardien du refuge du glacier Blanc.
- 19:54:43



SERRE PONCON sur FRANCE 3 COTE D AZUR ..

12:12:46 Vallée de l'Ubaye, territoire d'excellence touristique du lac de Serre-Ponçon à l'aiguille de Chambéron, le cadre accueille 3 millions de nuitées par an c'est la principale activité économique de la vallée. Elle a un label national. 12:13:02 Reportage de Véronique Bouvier sur le label "Commune touristique". 12:13:23 Déclaration de Sophie Vaginay, présidente communauté de communes vallée de l'Ubaye, sur la collectivité, le classement. 12:13:57 Déclaration d'Alexandra Boudard, Villa Morélia, les producteurs. 12:14:26 Déclaration de Benoit Million-Rousseau Maison de pays de Jausiers. 12:14:45



GAP sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

19:14:36 Festival : Tous dehors (enfin) ! Les arts de la rue sont à la fête à Gap, cette 7e édition fait une large place à la musique et à la danse. 19:14:54 Reportage Lucie Robert. 19:15:27 Interview Philippe Ariagno, organisateur du festival Tous dehors (enfin) ! 19:17:25



GAP sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

12:10:50 Les arts de la rue à la fête à Gap : le festival Tous dehors fait une large place à la musique et à la danse avec plus de 70 représentations dans différents lieux de la ville 12:11:08 Reportage Lucie Robert (Ph). 12:12:38 Interview Philippe Ariagno, directeur de théâtre. 12:13:12



HAUTES ALPES sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

19:08:40 Compte rendu du festival Outdoor Mix Spring dans les Hautes-Alpes.

19:12:36 Reportage de Fabien Madigou. 19:13:00 Micro-trottoir. 19:14:27



SERRE PONCON sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

19:18:47 Reportage sur Le festival Outdoor Mix près du lac de Serre-Ponçon;

19:20:48 Interview de Alexandre Besseau, organisateur. 19:21:24



## Outdoormix Festival : le rendez-vous des sports extrêmes dans les Hautes-Alpes



Des ateliers d'initiation à des sports extrêmes, des compétitions de haut-niveau et des concerts éclectiques à destination de toutes les générations, l'Outdoormix Festival revient, après sa session d'hiver, du 7 au 10 juin sur Embrun, Réallon et à la plage de Crots. Pour cette 7ème édition, le public pourra s'initier gratuitement à une dizaine de sports extrêmes dont le Kendama, le Windsurf ou encore le vélo flottant au village événement du plan d'eau d'Embrun.

### Des sportifs de haut-niveau en compétition

Des compétitions d'escalade, de longboard, de BMX avec des sportifs de haut-niveau sont aussi organisées dans le cadre de l'Outdoormix. Voir cette publication sur Instagram

Une publication partagée par Outdoormix Festival (@outdoormixfest) le 29 Avril 2019 à 1 :18 PDT

" Nous voulons démocratiser ces sports de niche, mettre en avant l'identité sportive de notre territoire", indique Alexandre Besseau, organisateur de l'Outdoormix festival.

Des nouveautés sont également prévues, notamment une compétition de stand up paddle à destination des familles et du VTT DH, samedi 8 et dimanche 9 juin à la station de Réallon avec " une belle ligne" proposée pour les sportifs.

" Nous avons une image d'été avec du rafting et d'hiver avec du ski alors que notre patrimoine sportif est beaucoup plus riche avec des sports qu'on a développé chez nous comme la slackline ou encore le speedriding", explique Alexandre Besseau. Voir cette publication sur Instagram

Une publication partagée par Outdoormix Festival (@outdoormixfest) le 29 Mai 2019 à 1 :59 PDT

### L.E.J en concert

Niveau concert, il y en aura pour tous les goûts avec de l'électro, du reggae ou encore de la world music. Baja Frecuencia le vendredi, Raggasonic le samedi et L.E.J le dimanche font partie des artistes attendus sur la scène de l' Outdoormix.

" Nous mêlons du moderne et du nostalgique. Nous voulons faire plaisir à toutes les générations avec des groupes ou des DJ", affirme Alexandre Besseau.

Pour plus d'informations sur l'événement : Outdoormix Festival.



## Massif des Ecrins : découverte du refuge du Promontoire, un lieu "mythique" à près de 3 100 mètres d'altitude



Le refuge du Promontoire est un site emblématique du massif des Ecrins. Niché à près de 3 100 mètres d'altitude, sur l'arête du Promontoire, il est le point de départ d'une course mythique : la traversée de la Meije. Suspendu dans le vide, son balcon offre une vue imprenable. " C'est un refuge mythique", assure Nathalie Ollivier, alpiniste, en observant le paysage.

### "Ca devient notre maison"

Le refuge fête ses 53 ans. Cette année, Sandrine Delorme, 20 printemps de moins que le bâtiment, vient de s'y installer. Elle est désormais la gardienne des lieux. " C'est un refuge qui est quand même dur à garder, les conditions sont dures, on n'a pas d'eau, il fait froid. Ça demande beaucoup d'énergie, mais moi, je l'ai", souligne la gardienne. Le précédent gardien, Freddy Meignan, est resté durant 10 ans.

Pour Sandrine Delorme, c'est comme un aboutissement après d'autres expériences dans des refuges de moindre altitude. Cinq mois dans l'année, la nouvelle gardienne va accueillir alpinistes mais aussi randonneurs qui viennent se frotter à la haute montagne. "J' aime bien regarder partir les alpinistes, je leur donne quelques conseils", indique la gardienne des lieux. " Il faut aimer être seul mais aussi recevoir du monde, ça devient notre maison", explique-t-elle.

reportage gardienne de refuge

Intervenants : Nathalie Ollivier, alpiniste et Sandrine Delorme, gardienne du refuge du promontoire. - Vincent Habran, Dominique Semet et Clémentine Fayolle.

Il y a un an, un écoulement a rendu la voie normale de la traversée de la Meije dangereuse. Or, c'est cette voie historique qui attire beaucoup d'alpinistes. Sa disparition éventuelle aura-t-elle un impact sur la fréquentation du refuge ? Les guides ont commencé à travailler sur un itinéraire alternatif.

[Environnement \(https://www.geo.fr/environnement\)](https://www.geo.fr/environnement)

# Petits meurtres entre marmottes... 10 choses que vous ne saviez pas sur ces rongeurs sans pitié

Par Léia Santacroce - Publié le 20/06/2019 à 21h13 - Mis à jour le 22/06/2019



Alpes

Suivre



Dotée d'un fort capital sympathie auprès des amoureux de la montagne, la marmotte alpine n'en est pas moins cruelle.

© Arto Hakola via Getty Images.



**Horreur, stupeur, les marmottes alpines ne sont pas aussi mignonnes qu'elles n'en ont l'air. *Marmota marmota* fait partie des mammifères sociaux les plus complexes... et les plus redoutables. Explications d'Aurélie Cohas, écologue de l'évolution et maître de conférences à l'université Claude Bernard Lyon 1.**

## 1) Ce sont des serial killers

"Pas plus tard que cet après-midi, deux meurtres à déplorer, annonce froidement Aurélie Cohas en ce 17 juin orageux au jardin du Lautaret (<https://www.jardinalpindulautaret.fr/accueil>) (dans les Hautes-Alpes). Souvent, les victimes sont de jeunes marmottes. Elles se font dénuquer à coups de dents. Parfois lapider, ou enterrer vivantes. Et je ne parle pas des cas fréquents d'infanticides." Pourquoi tant de haine ? Parce que...

## 2) ... les marmottes fonctionnent par groupes structurés autour d'un couple dominant

Chaque groupe social comprend un couple dominant et des enfants, qui, au choix, jouent le rôle d'auxiliaires de vie, ou qui, après deux ans, quittent le foyer familial (on parle alors de dispersion (<https://projetmarmottealpine.org/rencontre-marmottes/dispersion/>)) pour essayer de devenir dominants à leur tour.

Là, plusieurs scénarios : ils (les jeunes, qu'ils soient mâles ou femelles) fondent un nouveau terrier (peu probable, ça demanderait une énergie folle). Autre option : ils trouvent une dominance vacante (en cas de décès accidentel d'un mâle ou d'une femelle dominante, par exemple). Ou bien, et c'est fréquent : ils trucident un dominant.

"Il arrive même que des individus – des frères le plus souvent – se dispersent en bande pour être sûrs de parvenir à leurs fins. Un vrai raid. Mais comme il ne doit en rester qu'un, ça finit toujours en règlements de



*comptes à OK Corral : le vainqueur tue ou chasse sa propre fratrie."* Pour finir, les plus faibles (souvent les plus jeunes) sont éliminés par le nouveau (la nouvelle) chef(fe) de bande.

En revanche, en cas d'échec de la mission "dispersion", c'est la mort assurée, l'hibernation collective étant essentielle à la survie de ces animaux.

### **3) Pendant l'hibernation, les marmottes ne dorment pas vraiment**

Durant les quatre mois qu'elles passent sous terre, elles basculent en mode "économie d'énergie". *"Elles sont dans un état de métabolisme hyper réduit, on dirait des petites pierres froides, décrit Aurélie Cohas, mais elles ne dorment pas."* Au cours de l'hiver, il leur arrive ponctuellement de sortir de cet état d'hypothermie. Elles en profitent pour roupiller un peu et faire un tour aux latrines aménagées dans le terrier, avant de revenir se coller à leurs congénères.

### **4) Ça se mange**

Vous n'en trouverez pas à la carte des restaurants, mais il est de notoriété alpine que la [marmotte \(/environnement/brr-encore-six-semaines-d-hiver-dit-la-marmotte-184463\)](#) est on ne peut plus comestible. *"C'est de la viande un peu brune. Ça ressemble à du lapin. Avec de la polenta et du beaufort, c'est très bon !"*, assure Aurélie Cohas, originaire de [Savoie \(/environnement/nouvelle-alerte-a-la-pollution-en-haute-savoie-en-vallee-de-l-arve-169177\)](#). *"On dénombre chaque année quelque 900 'prélèvements'"* (l'œuvre des chasseurs). *Marmota marmota* n'en reste pas moins un plat "un peu tabou", foi de Hauts-Alpins.

### **5) Les marmottes font l'objet d'un seul projet d'étude en Europe**



Au col du Lautaret (<https://www.jardinalpindulautaret.fr/accueil>), où elle passe une bonne partie de l'année, on l'appelle "Madame Marmotte". Aurélie Cohas, écologue de l'évolution au sein du laboratoire de biométrie et biologie évolutive de Lyon (</voyage/que-faire-a-lyon-quand-on-aime-lhistoire-195498>), est experte ès *marmota marmota*. En 2017, elle a lancé le "Projet Marmotte Alpine" (<https://projetmarmottealpine.org/>). Son équipe est la seule en Europe à travailler sur le sujet.

## 6) Elles vivent sur un territoire bien délimité

Chaque groupe familial - quand il n'est pas occupé à mettre le chocolat dans le papier d'aluminium - marque les frontières de son terrain (d'un demi-hectare à plusieurs hectares) à l'aide de glandes odorantes situées entre les yeux et les oreilles. Ce sont généralement les dominants qui s'en chargent. "*Quand les jeunes se dispersent, ils ne vont jamais bien loin, a pu constater Aurélie Cohas. Ils vont généralement tenter leur chance à deux ou trois pâtés de maisons.*"

## 7) Les marmottes sont les reines de l'élevage coopératif

Dans un groupe, seul le couple d'individus dominants se reproduit. Ce dernier est assisté par ses propres enfants : des auxiliaires. Ces derniers, bien que sexuellement matures, retardent leur dispersion et n'accèdent pas à la reproduction - "*des vrais Tanguy*", plaisante Aurélie Cohas - afin d'aider les individus dominants à élever leur progéniture. Concrètement, ces auxiliaires servent de radiateurs vivants pendant les quatre mois d'hibernation : ils gardent au chaud les vulnérables petiots (seuls 30 à 60 % survivent à leur premier hiver).

## 8) Elles ne sont pas (encore) menacées

*Marmota marmota* n'est pas une espèce en danger selon l'UICN ("*least concern*", soit un état de "*préoccupation mineure*"). Mais avec le changement climatique, moins de neige (un super isolant) donc des

températures en baisse dans le foyer où elles passent l'hiver (l'hibernaculum). Les auxiliaires doivent alors dépenser bien plus d'énergie pour continuer à faire radiateurs, au point qu'ils compromettent leur propre survie. Par conséquent, de moins en de moins de marmottes sont prêtes à assurer ce rôle (trop risqué, pas assez rentable). Réaction en chaîne : davantage de "dispersions" (donc de violence et de marmotticides), et des cellules familiales de plus en plus petites.

L'autre menace, ce sont les vététistes ou les randonneurs qui les observent (même avec amour) ou les photographient. Distraites, elles en oublient de manger et de faire des réserves. Sans parler de ceux – inconscients ! – qui les nourrissent.

## 9) Mâle ou femelle, même combat

Au sein du couple dominant, aucun sexe ne l'emporte sur l'autre. Contrairement aux mâles, les femelles vont parfois voir ailleurs. Leurs petits viennent alors de pères différents. Par ailleurs, en phase de dispersion, les jeunes femelles font preuve de tout autant de violence que les mâles.

## 10) Les marmottes alpines ont plein de cousines

*"Le genre Marmota comprend à l'heure actuelle 14 espèces. Six occupent le continent nord-américain et huit le continent eurasiatique", peut-on lire sur (l'excellent) site du Projet marmotte alpine*

*(<https://projetmarmottealpine.org/rencontre-marmottes/qui-ou/>).*

*"Marmota marmota est la plus sociale, ajoute Aurélie Cohas. Les autres – les marmottes à ventre jaune ou les marmottes des Rocheuses par exemple – peuvent davantage s'en tirer seules. Et pour cause : leur système de radiateur naturel est plus efficace !"*

## À LIRE AUSSI



## SUR LES CHAPEAUX DE ROUES



Réputée pour sa vue imprenable sur le lac de Serre-Ponçon, la station des Orres vous propose de défier les éléments et la gravité entre montagne et rivière. Gonflé à bloc, vous commencez la journée par une ascension en vélo électrique, puis déjeunez autour d'un repas convivial. Une fois repu, faites remonter la jauge d'adrénaline en vous offrant une descente en rafting.

Embarquement immédiat pour toute la famille ! ■ **P. J. O.**

**Où ?** aux Orres (Hautes-Alpes). **On y va avec :** des amateurs de sensations fortes.

**Budget :** 95€/pers. **Infos :** [www.horizons-tout-terrain.com](http://www.horizons-tout-terrain.com)



# LES PARCS NATIONAUX, JOYAUX DE LA NATURE

ESPACES AU SERVICE DE LA PRÉSERVATION ET DE LA RESTAURATION DE LA BIODIVERSITÉ DEPUIS PRÈS D'UN DEMI-SIÈCLE, LES PARCS NATIONAUX FRANÇAIS DISPOSENT D'UN PATRIMOINE UNIQUE À DÉCOUVRIR SANS TARDER.

Par Paulina Jonquère d'Oriola. Illustration : Élodie Balandras

**D**epuis 1963, date de création de celui de la Vanoise et de Port-Cros, les parcs nationaux se sont donné une mission : protéger des espaces maritimes et terrestres d'exception, mais aussi les activités humaines qui ont façonné leur identité au fil du temps. Pour mettre en valeur ce patrimoine unique, la marque Esprit parc national

a vu le jour en 2015. L'idée ? Promouvoir les produits et services imaginés par les acteurs qui s'engagent dans la sauvegarde de ces territoires à l'équilibre souvent fragile. Flore endémique, espèces menacées... de nombreuses chartes ont vu le jour pour préserver ces trésors de l'humanité, visités chaque année par quelque 8,5 millions de visiteurs. C'est donc tout naturellement que les dix

parcs nationaux – qui seront bientôt onze avec la création fin 2019 de celui englobant les forêts de Champagne et de Bourgogne –, rattachés depuis 2017 à l'Agence française pour la biodiversité, se positionnent comme « un levier indispensable pour penser un nouveau projet global de société s'appuyant sur des solutions fondées sur la nature ».

WWW.ESPRITPARCNATIONAL.COM



## ② LA RÉUNION (1974)

**Date de création : 2007.** Retranché au creux de ses remparts vertigineux, le cirque de Mafate, l'un des points d'orgue du parc national de la Réunion, ne s'offre qu'aux randonneurs. À Marla, le superbe gîte Bois de Couleur constitue une halte de choix dans ce village hors du temps.

## ① LA GUYANE (1973)

**Date de création : 2007.** Le plus grand parc national d'Europe se découvre au fil de l'eau le long d'une descente de six heures et demie depuis Maripasoula. Point d'arrivée ? Papaïchton, la capitale du Pays boni. Idéal pour découvrir quelques-unes des 5 800 espèces qui y prospèrent.



## ④ LES PYRÉNÉES (64, 65)

**Date de création : 1967.** Ce parc rassemble un quart des acteurs estampillés Esprit parc national ; parmi eux, Céline, éleveuse de chèvres à Aulon, vous ouvre les portes de son atelier du Mohair. Au programme : découverte des étapes de transformation de la laine et rencontre avec ses protégées.



## ③ LA GUADELOUPE (1971)

**Date de création : 1989.** La forêt tropicale de Basse-Terre est l'une des mieux conservées des Petites Antilles. Pour vous y plonger, rendez-vous au domaine de la Grêvière, une exploitation agricole de l'époque coloniale dédiée à la culture du cacao et du café.



11

**11 LES FORÊTS DE CHAMPAGNE ET BOURGOGNE (21, 52)**

**En cours de création.** Alors que les parcs nationaux ont vocation à constituer un réseau représentatif des grands écosystèmes les plus emblématiques du territoire français, la forêt feuillue de plaine était jusqu'ici absente de la « famille » des parcs nationaux français. Ainsi est né le projet du 11<sup>e</sup> Parc national français.



10

**10 LES CÉVENNES (07, 30, 48)**

**Date de création : 1970.** Très engagé dans la préservation de la biodiversité, le parc des Cévennes se découvre lors d'une randonnée itinérante de cinq jours accompagnés d'ânes de bât, à la découverte de ses trésors « à travers chants », guidés par la voix d'Elsa.



5

6

**5 LES CALANQUES (13)**

**Date de création : 2012.** Tout aussi remarquable pour sa géologie que pour sa faune et sa flore, ce parc offre des panoramas à couper le souffle. Pour les contempler, flirtez avec Eole à bord du *Don du vent*, sublime deux-mâts qui vous fera voguer entre Marseille et Cassis.



**10 LA VANOISE (73)**

**Date de création : 1963.** Emblème de la Vanoise, le bouquetin partage ces lieux avec l'aigle royal. Un territoire sauvage à découvrir en compagnie de Thierry Bardagi, professionnel de la montagne qui vous propose des sessions de yoga du rire en pleine nature depuis Termignon. Une manière insolite de s'immerger dans le parc !



**10 LE MERCANTOUR (04, 06)**

**Date de création : 1979.** En 2007, le Mercantour et son jumeau italien abritaient 3 200 espèces. Aujourd'hui, on en recense pas moins de 8 200 ! Pour vous approcher incognito des animaux, optez pour une chevauchée fantastique avec Horse and Ventures sur la route de la « via Alpina ».



**10 PORT-CROS (83)**

**Date de création : 1963.** Protégés par une charte récemment élaborée, les paysages sous-marins de Port-Cros et Porquerolles abritent des espèces endémiques. Et 150 amphores d'un bateau naufragé qui se dévoilent lors d'une randonnée palmée insolite d'une heure et demie au large de la plage du Bouvet.



# Sciences & éthique

**Animaux.** Le réchauffement modifie certaines pratiques sociales des marmottes. Ce qui, à terme, pourrait nuire à leur conservation.

## La dure vie des marmottes

**Col du Lautaret**  
 (Hautes-Alpes)  
 De notre envoyé spécial

**B**ien visible lors de randonnées vers les cols du Lautaret (2 000 m) et du Galibier (2 600 m), la marmotte alpine, *Marmota marmota*, boule de poils bruns, grassouillette, semble tranquille grâce à sa structure sociale et ses guetteurs sifflant au moindre prédateur. Pourtant, le réchauffement climatique modifie très sensiblement son mode de vie, comme l'ont observé Aurélie Cohas, du Laboratoire de biométrie et biologie évolutive (CNRS, université de Lyon) et ses doctorantes Célia Rézouki et Marion Tafani (1).

Après avoir marqué 367 individus issus de 50 familles, au moyen de puces électroniques, elles ont mis en évidence un effet délétère général du réchauffement climatique sur le taux de survie des marmottes. En clair, le nombre de marmottes tend à diminuer. Cet effet passe soit par une moindre quantité de l'isolant thermique qu'est la neige – et donc par un épuisement accéléré des réserves de graisse des petits, avec une mortalité accrue – soit par une diminution du

nombre de « subordonnés » chargés d'aider les parents à élever les petits, soit encore par la déstructuration sociale (création de plus petits groupes familiaux, plus grand turn-over des dominants, ce qui engendre plus de combats à mort et d'infanticides, *Journal of Animal Ecology*, 2016).

L'organisation sociale des marmottes est en effet complexe. Chaque famille comprend un couple dominant, des juvéniles et des « subordonnés », qui soit restent au terrier pour aider à l'élevage des petits (élevage coopératif), soit, au bout de deux ans, quittent le foyer et se dispersent pour s'installer dans un autre terrier et devenir dominants. « *C'est lors de cette étape que la compétition entre marmottes engendre des meurtres d'adultes ou de marmottes, par rupture de la nuque au moyen de leurs puissantes incisives, lapidation ou enterrement* », explique Aurélie Cohas. Même deux frères s'entraident pour conquérir un terrier peuvent s'entretuer, car il ne doit y avoir qu'un dominant. Les femelles aussi peuvent tuer. Chaque groupe familial occupe un territoire variant entre 0,5 et

plusieurs hectares, que les marmottes délimitent au moyen de leurs glandes frontales. La taille des portées diminue (*Ecology*, 2013), et le taux de survie des marmottes varie entre 60 et 30 %.

L'hibernation est un moment critique de leur vie. Après avoir stocké de l'herbe dans une des cavités et bouché les entrées de leur terrier, tous les membres de la famille, accolés les uns aux autres, entrent en torpeur. Plus précisément ils s'arrêtent de manger, ralentissent leurs rythmes respiratoire et cardiaque, réduisent leur métabolisme, mais ne dorment pas vraiment, leur cerveau ne présentant pas les ondes typiques du sommeil. Ils se réveillent tous les dix jours et déposent leurs excréments dans une latrine intérieure. Au printemps, ce sont les mâles qui se réveillent les premiers, réchauffant la chambrée, ce qui augmente la survie des petits.

Outre cet effet du réchauffement climatique, on déplore chaque année la consommation de 900 marmottes alors que c'est une espèce protégée. Une information taboue dans les Alpes.

**Denis Sergent**

(1) <https://projetmarmottealpine.org>



Patrick Domeyne



## Grandes Itinérances Alpines dans les **Écrins**

L'itinérance prend de l'altitude. Dans le sillage du « Grand tour des Écrins » dont les effets et la notoriété sont déjà sensibles sur les sentiers et dans les hébergements, un nouveau programme initié par le Parc national est engagé pour trois ans, avec le soutien de l'Europe, de l'Etat et de la Région Sud. La qualification de l'itinérance va être confortée par de nouveaux séjours, en lien étroit avec les acteurs socio-économiques des différentes vallées. Parmi les nouveautés, la valorisation affirmée de l'alpinisme, activité identitaire du massif !  
[www.grand-tour-ecrins.fr](http://www.grand-tour-ecrins.fr)



© Abdou Martin - Parc national des Écrins

[www.ecrins-parcnational.fr](http://www.ecrins-parcnational.fr)



# OÙ VA SE JOUER LE TOUR 2019 ?

**LE 10 SPORT LIVRE  
SON ANALYSE SUR  
LES TROIS ÉTAPES  
QUI SONT  
SUSCEPTIBLES  
DE FAIRE BASCULER  
LE TOUR 2019.**

redaction@le10sport.com

## MULHOUSE LA PLANCHE DES BELLES FILLES ÉTAPE 6 - LE 11 JUILLET

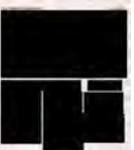


La grande étape vosgienne fait figure de premier juge de paix de ce Tour 2019. Avec sa succession de cols escarpés, sans trop de vallée au milieu, avec ses petites routes parfois, elle offre un terrain idéal pour une grande offensive. Surtout que le premier col, le Grand Ballon, est susceptible de faire rapidement un écrémage. Si une équipe décide de lancer la bagarre, cette sixième étape va devenir un chantier car par la suite on n'arrête pas de monter et descendre. De sur-

croit, les cols sont exigeants, pour se finir avec la redoutable Planche des Belles Filles, rallongée encore d'un kilomètre par rapport aux éditions précédentes. Des leaders pourraient se retrouver rapidement isolés. Souvent les coureurs ont du mal lorsqu'intervient le premier rendez-vous avec la haute montagne. Le passage du grand plateau aux petits braquets est souvent délicat. Il n'y a pas meilleur terrain que cette étape des Vosges pour créer le désordre et faire des écarts. ■

## MAÇON SAINT-ÉTIENNE ÉTAPE 8 - LE 13 JUILLET





A première vue, cette étape paraît promise aux baroudeurs passant bien les bosses plus qu'aux leaders du Tour. Et pourtant... Deux jours seulement après le premier grand rendez-vous de la Planche des Belles Filles, l'étape de Saint-Étienne pourrait bien réserver de grosses surprises. Dans le cyclisme sclérosé par les enjeux auquel on a droit depuis tellement d'années dans le Tour de France, on apprend que le danger ne vient plus toujours des grands cols, là où toutes les équipes s'organisent pour verrouiller autant que possible la course, mais bien des étapes intermédiaires accidentées, présentant un haut niveau d'exigence physique. Celle-ci, avec ses 3 800 mètres de dénivelé positif au total, entre parfaitement dans cette catégorie. Elle est longue (199 kilomètres), n'arrête pas là aussi de monter et de descendre, avec des routes escarpées et tournoyantes. Plus qu'un long col roulant, ce type de relief est souvent susceptible de créer le désordre parmi les grands leaders, à partir du moment où des équipes se décident à faire la course. On se souvient par exemple que Jean-François Bernard avait perdu le Tour 1987 dans ce type d'étape, avec une arrivée à Villars de Lans. Si la bagarre se déclenche, cette huitième étape peut faire très mal. ■

Positionnée en fin de Tour de France, alors que les organismes auront déjà bien été entamés, la grande étape alpestre, la première des trois prévues au programme, est la plus susceptible de renverser la table. Avec ses trois grands cols, entrecoupées de vallées au milieu, elle peut faire beaucoup de mal à ceux qui commenceront à fléchir. Le triptyque Vars-Izoard-Galibier dans le sens Sud-Nord est un classique du genre. Même si le Galibier est abordé par son côté le moins éprouvant des trois, il n'en reste pas moins un redoutable point final. Surtout qu'auparavant, les coureurs auront grimpé le col de Vars, très exigeant dans son final, et le violent Izoard, dont les dix derniers kilomètres sont terribles, avec à chaque fois des vallées en faux-plat montant, dont la seconde, entre Izoard et Galibier, très exposée au vent. Une terrible bataille pourrait intervenir dans le col d'Izoard, avant une transition terrible en mode contre la montre avant le Galibier. ■





## Le vrai impact du réchauffement climatique sur notre écosystème

Les récents épisodes caniculaires prouvent, s'il en était encore besoin, que le réchauffement climatique est une réalité qu'il n'est plus possible de contester. Des températures flirtant ou dépassant les 45 degrés dans le Gard, supérieures à 40 degrés dans une vingtaine de départements et au-delà de 35 à Paris sont anormales au regard des moyennes des siècles précédents. Cela posé, le débat fait rage sur les conséquences réelles de ces dérèglements. Il n'existe pas de modèles scientifiques parfaits et incontestables qui serviraient à extrapoler et à prévoir avec fiabilité les évolutions du biotope dans les vingt années à venir. Quelques expériences ont néanmoins été tentées. L'une d'elles, menée depuis trois ans dans les Hautes-Alpes, a le mérite de la simplicité et de la rigueur scientifique.

Fin septembre 2016, de petites parcelles de terrain prélevées à 2 450 mètres d'altitude sur les pentes du Galibier ont été transférées plus de 500 mètres plus bas, à 1 950 mètres. « Nous avons découpé des carrés de 4 mètres carrés sur 25 à 30 centimètres de profondeur, se souvient Jean-Gabriel Valay, directeur du Jardin du Lautaret et professeur à l'université de Grenoble-Alpes. Ils ont été transportés par hélicoptère. » Chaque parcelle comptait 50 à 60 espèces au mètre carré. « C'est comme si on déménageait un village. Tout le monde doit réapprendre à vivre, s'enthousiasme le scientifique. Et d'ajouter que « cette descente forcée mime un brutal réchauffement climatique, de l'ordre de 3 °C ».

Lire aussi Écologie - Réchauffement climatique : « Chaque demi-degré compte »

### **Pas de changements fondamentaux, mais...**

L'expérience est menée conjointement par le CNRS et l'université Grenoble-Alpes en collaboration avec des laboratoires allemands et suisses. Tamara Münkemüller, chargée de recherches au CNRS, scrute quotidiennement cette prairie transplantée. « On surveille l'écosystème, on mesure le CO<sub>2</sub>, l'azote, les microbes dans le sol, la floraison et la pousse des plantes ainsi que leurs racines », explique-t-elle. Résultat : pas de différences fondamentales à ce qui avait été observé 500 mètres plus haut. Aucune plante n'est morte, les feuilles ne présentent pas d'aspect différent, les racines ne sont pas plus profondes. L'écosystème n'a pas été bouleversé. Seule (petite) évolution, les plantes ont commencé à fleurir plus tôt. Mais cette anticipation peut être expliquée par une fonte des neiges plus précoce à cette altitude, permettant ainsi une floraison plus précoce. Tamara Münkemüller ajoute même que, cette année, la phénologie (en clair, la floraison, la feuillaison, la fructification et la coloration des feuilles des végétaux) présentait moins de différences que les deux années précédentes et se rapprochait de ce qui avait été constaté avant ce déménagement. Petit bémol, néanmoins : « L'expérience ne porte que sur trois années, nous devons encore attendre plusieurs cycles pour valider nos recherches », précisent en chœur Jean-Gabriel Valay et Tamara Münkemüller.

Lire aussi Écologie : vérités et fariboles

Au même endroit, à la même altitude, des serres ont été construites pour simuler et accélérer le réchauffement et imposer à d'autres parcelles ce choc thermique. Alors qu'elles sont plus récentes encore que le transport en hélicoptère de carrés de graminées et de terres, leur impact n'est pas encore probant ni suffisamment sérieux pour être rendu public. En 2022 (dans 3 ans, donc), les chercheurs disposeront de suffisamment d'informations pour tirer les conclusions de ces expériences. En attendant, les botanistes se livrent à toutes sortes de tests : implantation de nouvelles plantes, mariages avec des espèces qui ne poussent pas 500 mètres plus haut, introduction de nouveaux individus, contrôle des ADN...

### **Déjà au début du XVI<sup>e</sup> siècle...**

Quelques dizaines de kilomètres plus au Sud, observons le glacier blanc, l'une des attractions scientifiques et touristiques du parc des Écrins. Il est situé au-dessus de l'Argentière, de la station

de Puy-Saint-Vincent dans le village de Vallouise. Sa fonte est incontestable, quelles que soient les mesures que l'on observe. En moyenne, le front du glacier le plus méridional des Alpes recule de 45 mètres par an. Depuis 2000, seules quatre années (2001, 2008, 2013 et 2014) ont été marquées par des accumulations supérieures à l'ablation. Si l'on considère son épaisseur, celle-ci a baissé sur la même période de 10 mètres vers 3 000 mètres d'altitude, « et jusqu'à 20 mètres dans la chute de sérac en face du refuge du glacier blanc », explique Emmanuel Thibert, ingénieur de recherche IRSTEA-ETNA Grenoble. Au total, selon diverses mesures, ce sont près de 42 millions de mètres cubes d'eau que le glacier a perdus en douze ans. C'est également incontestable.

Mais deux points de vue doivent modérer nos jugements. Le végétal recolonise la place laissée par les glaciers. Dans les Écrins, des mélèzes s'installent là où il y a quelques années la neige et les glaces régnaient en maître. De même, la renoncule des glaciers pousse dans les espaces rocaillieux laissés vacants. Le randonneur peut voir des langues de verdure qui ont pris place là où les névés s'imposaient. Second bémol, l'histoire des lieux. Des photos prises à la fin du XIXe siècle montrent que le glacier noir et le glacier blanc se rejoignent et descendent ensemble jusqu'au pré de Madame Carle, situé à 1 900 mètres d'altitude, soit près de 900 mètres plus bas que la limite actuelle de ces deux glaciers qui font désormais descente à part. Mais, lorsqu'en 1505 le roi Louis XII avait donné à Geoffroy Carle, premier président du parlement du Dauphiné, ces terres, c'étaient alors de belles prairies d'alpage. Son épouse hérite ensuite des lieux et les administre au point de leur laisser son nom. Ce n'est que bien plus tard qu'à l'optimum climatique médiéval succédera le petit âge glaciaire (de la fin du XVIe siècle à la fin du XIXe) qui transformera ces prés en région inhospitalière. La situation actuelle ne serait-elle qu'un retour à l'optimum climatique ? C'est en tout cas ce qu'écrit noir sur blanc le site internet de la station de ski Risoul, qui vante à ses visiteurs l'attrait du pré de Madame Carle : « Le climat alors (début du XVIe siècle) était plus chaud que maintenant, avec des glaciers extrêmement réduits. Glacier noir et glacier blanc ne devaient pas sortir de leurs plateaux supérieurs. Les chroniques de Chamonix, par exemple, indiquent que l'emplacement actuel de la mer de Glace était une zone d'alpage. Les chroniques de la Vallouise, elles, indiquent que le pré existait bel et bien, là où, maintenant, il n'y a que des cailloux. »

### **Le jardin du Lautaret, 120 ans et toutes ses plantes**

Botaniste et professeur à l'université de Grenoble, Jean-Paul Lachmann implante en 1899 un jardin unique en son genre qu'il conçoit comme un conservatoire des plantes de montagne venues du monde entier. Sibérie, Himalaya, Balkans, Atlas, Andes, Sierra Nevada, Japon et bien entendu Pyrénées et Alpes, les visiteurs font le tour du globe en 60 minutes et peuvent même s'arrêter dans l'arboretum. Au total, 2 000 espèces végétales cohabitent et attirent chaque année - de juin à septembre - un peu plus de 20 000 visiteurs. Sans compter une collection de 1 800 semences d'espèces souvent rares. Ce jardin extraordinaire a survécu à toutes les embûches, tels que le percement de la route vers le col du Galibier qui l'a forcé à migrer de quelques centaines de mètres, ou les aléas climatiques. Sa particularité est d'être également un centre de recherches reconnu internationalement. On y étudie le fonctionnement de l'écosystème, les prairies subalpines, les conséquences des changements climatiques à l'échelle du globe terrestre, ou la vie des marmottes, ces rongeurs pas si mignons ni pacifiques que cela... Vingt-cinq lits permettent de loger les chercheurs et leurs équipes qui viennent du monde entier étudier en toute saison cet écosystème enneigé six mois par an.

Jardin alpin du Lautaret, col du Lautaret, 05480 Villar-d'Arène, ouvert du premier week-end de juin au premier week-end de septembre de 10 heures à 18 heures. Tel : 04 92 24 41 62.



## Enduro World Series : la Française Isabeau Courdurier toujours invaincue, Florian Nicolai leader

VTT, EWS



Isabeau Courdurier, lors de l'étape italienne des Enduro World Series. (EWS)

**Toujours invaincue cette saison en Enduro World Series, la Française Isabeau Courdurier a remporté samedi la quatrième étape à Val di Fassa, en Italie. Troisième en Italie, Florian Nicolai a pris la tête du général.**

mis à jour le 1 juillet 2019 à 11h05 partager

La saison parfaite d'Isabeau Courdurier continue. La Française a dominé samedi la quatrième étape des Enduro World Series, à Val di Fassa, et enchaîne ainsi avec une quatrième victoire cette année. En Italie, la pilote d'Intense-Mavic Collective n'a laissé échapper qu'une spéciale, et a terminé avec 34 secondes d'avance sur Adreane Lanthier Nadeau.

lire aussi

Isabeau Courdurier : « Je ne pouvais pas mieux démarrer »

Chez les hommes, pour le premier rendez-vous sans l'ex-leader Martin Maes, suspendu pour violation non-intentionnelle du règlement antidopage, l'Américain Richie Rude s'est imposé devant l'Australien Sam Hill. Le Français Florian Nicolai, troisième à Val di Fassa, a ainsi pris la place de leader du général.

Prochaine étape : les 6 et 7 juillet à **LesOrres**, dans les Hautes-Alpes pour le rendez-vous tricolore de la saison.

publié le 1 juillet 2019 à 10h35 mis à jour le 1 juillet 2019 à 11h05 commenter cet article

LE MONÉTIER-LES-BAINS

## DE BOIS ET D'ÉCORCE

*Comme une ode à la nature environnante, la montagne et ses forêts de mélèzes, le chalet Montagnole fait du bois une œuvre d'art, design ou brut, une matière vivante entre les murs.  
Un remarquable travail d'ébénisterie signée de l'Atelier Monts & Merveilles.*

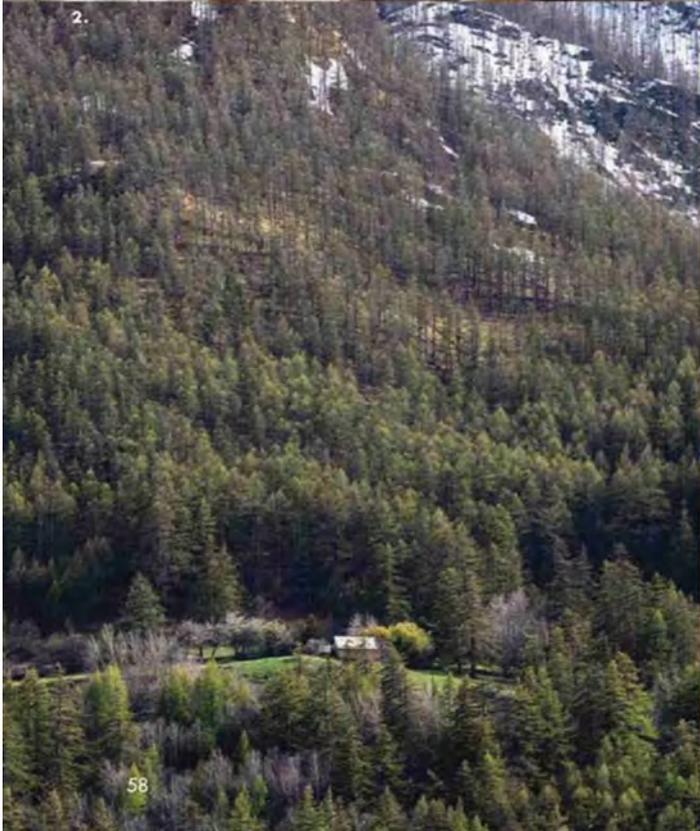
PAR Agnès Benoit PHOTOS Christophe Dugied





#### EN MAJESTÉ

Ce chalet d'exception, à louer, fruit des talents conjugués du cabinet Archi-Made et de l'Atelier Monts & Merveilles, est situé face au domaine skiable de Serre Chevalier. Il possède sept chambres, une piscine et une salle de cinéma.





**FACE AU GLACIER**

**PAGE DE GAUCHE**

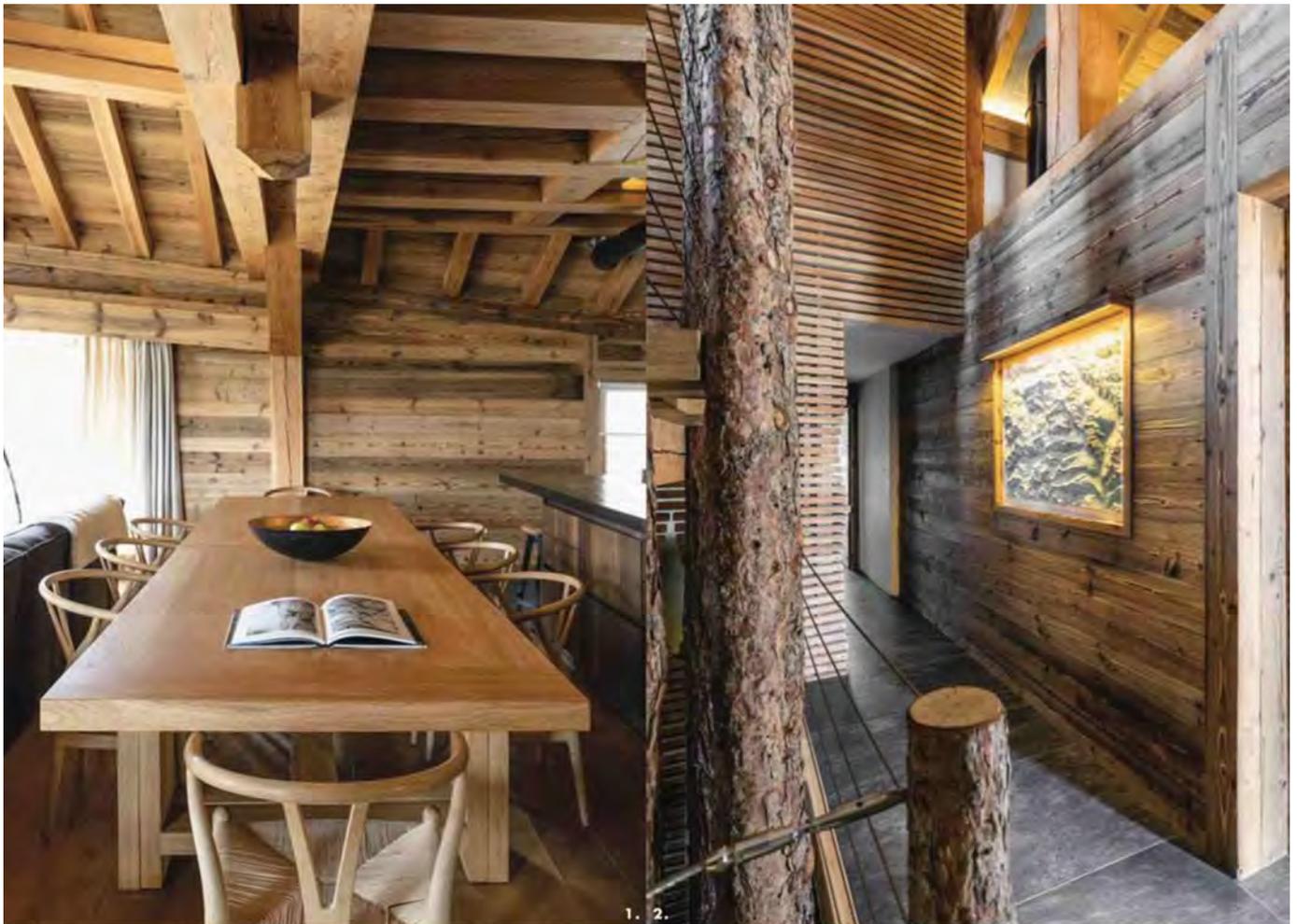
1. Sur la terrasse, offrant une vue panoramique, un fauteuil « Husk » avec repose-pieds, design Patricia Urquiola, B&B Italia Outdoor, et une

chaise longue « 522 Tokyo », design Charlotte Perriand, Cassina.  
2. Un « petit » chalet perché dans son océan de mélèzes.  
3. Sous la terrasse, un bain de soleil, aux allures d'œuvre d'art.

**PAGE DE DROITE**

Une table « Lens » et ses chaises, design Patricia Urquiola, B&B Italia. L'architecte d'intérieur Rémi Mouilleron a imaginé les bardages ajourés de la terrasse, pour voir de nuit à l'intérieur

de la maison les pièces illuminées, comme dans une cabane. Dans cette même idée de transparence, les rondins de mélèze de la hotte de la cheminée semblent traverser la paroi du mur!



**N**otre carte blanche, c'était de rendre la nature omniprésente, du vieux bois, des parquets en chêne. J'ai travaillé le plus possible avec des essences locales et l'idée audacieuse de faire rentrer les arbres dans la maison », explique Clément Goudet, l'architecte d'intérieur et créateur de l'Atelier Monts & Merveilles, à Serre Chevalier. En face du glacier de Monétier-les-Bains, le cadre est grandiose et se prête à ce geste architectural fort. Au programme, un grand chalet de 400 mètres carrés, sept chambres toutes dotées d'une terrasse, une piscine, un spa, un local à skis et une salle de cinéma. Sur un dessin général du cabinet d'architecture lyonnais Archi-Made, en association avec le décorateur Rémi Mouilleron, Clément se met au travail. L'immense cheminée en acier noirci, qui domine le salon, se coiffe de rondins fendus de mélèzes du pays qui traversent... le mur ! On les retrouve côté terrasse. Une idée de transparence que l'on retrouve avec les bardages ajourés des terrasses qui permettent la nuit, de voir, à l'intérieur du chalet, comme dans une cabane ! Derrière la cuisine, Clément imagine une cloison très design avec ses découpes, en arrondis, en hommage aux crevasses de la montagne. Derrière, la paroi de verre qui sépare la salle de bain a été sablée irrégulièrement pour

donner un effet givré. L'immense cloison de bois, de près de neuf mètres, a été entièrement réalisée à la main à l'Atelier Monts & Merveilles. Pour l'escalier, le décorateur prévoyait une structure plutôt classique, habillée de troncs autour. Clément propose de le faire disparaître, en intégrant des troncs de mélèzes bruts, choisis directement dans la montagne, sans toucher à l'écorce – une gageure ! – et en ajoutant des marches en chêne, de manière aléatoire, entaillées dans les troncs. Une petite lucarne a été réalisée dans la toiture pour faire entrer cette vingtaine d'arbres, d'une dizaine de mètres ! On retrouve cet esprit forêt avec des bouleaux, dans le dortoir, sur lesquels reposent des lits superposés. Partout des passerelles en bois pour circuler d'un espace à l'autre et donner de la fluidité. Et des éclairages intégrés et dissimulés dans les meubles, derrière les cloisons en écorce ajourée, pour donner aux pièces un aspect sophistiqué et chaleureux. « Ce projet est très important pour moi, explique Clément, car ma société n'existait que depuis quelques semaines lorsque le propriétaire et l'architecte m'ont fait confiance. Nous avons travaillé neuf mois avec des corps d'état fantastiques, des charpentiers aux électriciens. Aujourd'hui, je travaille aussi bien avec des machines à commande numérique dernière génération qu'à la main, sur de beaux projets dans la vallée ! ».

#### LES VEINES DU DÉCOR

**PAGE DE GAUCHE**  
**1.** Table en chêne massif avec rallonge, dessinée et réalisée par l'Atelier Monts & Merveilles, chaises « Wishbone » design Hans J. Wegner.  
**2.** Dans l'entrée, un plan en relief de la vallée de Serre Chevalier.

**PAGE DE DROITE**  
La cuisine en chêne supporte un double plateau en pierre du Zimbabwe. Tabourets de bar « Su », design Nendo chez Emeco. La salle de bain est séparée de la cuisine par une cloison de bois design signée de l'Atelier, qui évoque les crevasses de haute montagne.





**LA FORÊT  
INTÉRIÈRE**

**PAGE DE GAUCHE**

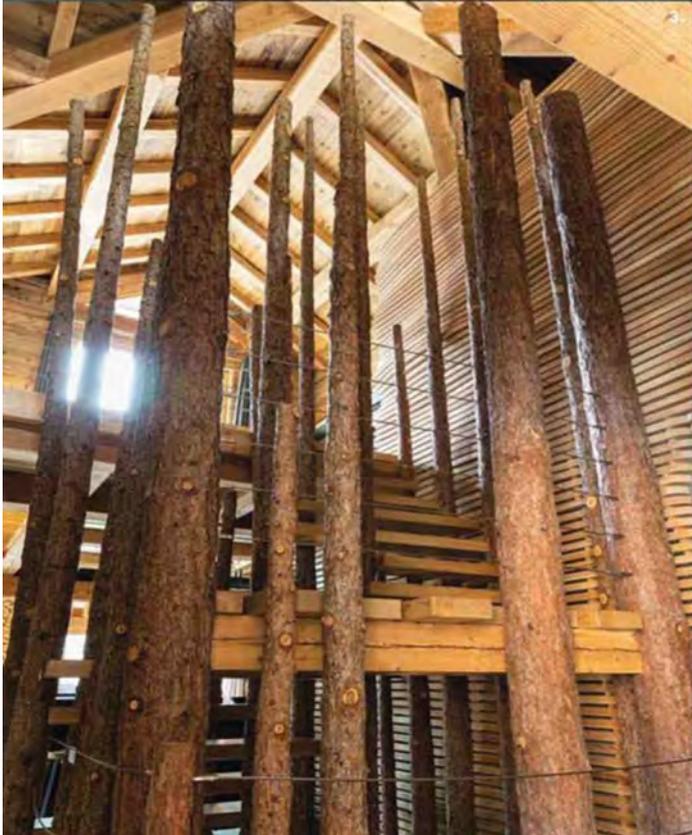
Dans le salon, autour de la cheminée dessinée par Rémi Mouilleron et réalisée par l'Atelier Monts & Merveilles, canapés

- 244 Myworld - de Philippe Starck, fauteuil - 637 Utrecht - de Gerrit Thomas Rietveld, Cassina, coussins et plaids Arpm 1817, table basse réalisée en mêleze de pays par l'Atelier.

**PAGE DE DROITE**

1. Bureau en vieux bois, placage en chêne teinté de l'Atelier, chaise longue - LC4 - de Le Corbusier, Pierre Jeanneret et Charlotte Perriand, Cassina. 2. Buffet avec placage en chêne de l'Atelier.

3. L'escalier spectaculaire en troncs de mêleze et des marches en chêne massif, réalisée par l'Atelier. 4. Dans la salle de cinéma, canapé composable - Mah Jong - , Roche Bobois.





**GROTTE DE TECK**

**PAGE DE GAUCHE**  
 Pour abriter la piscine, Clément Goudet de l'Atelier Monts & Merveilles, a imaginé cette forme arrondie, comme les parois d'une grotte, où tout

est en teck, du sol au plafond.

**PAGE DE DROITE**  
 Ambiance solarium sur la terrasse basse, avec des Sun Beds « Castrana », signés Patricia Urquiola pour B&B Italia Outdoor.





### LES ADRESSES DES PROPRIÉTAIRES

Pour son incroyable et si artistique travail de menuiserie et d'ébénisterie. Clément Goudet de l'Atelier Monts & Merveilles, à Serre Chevalier.

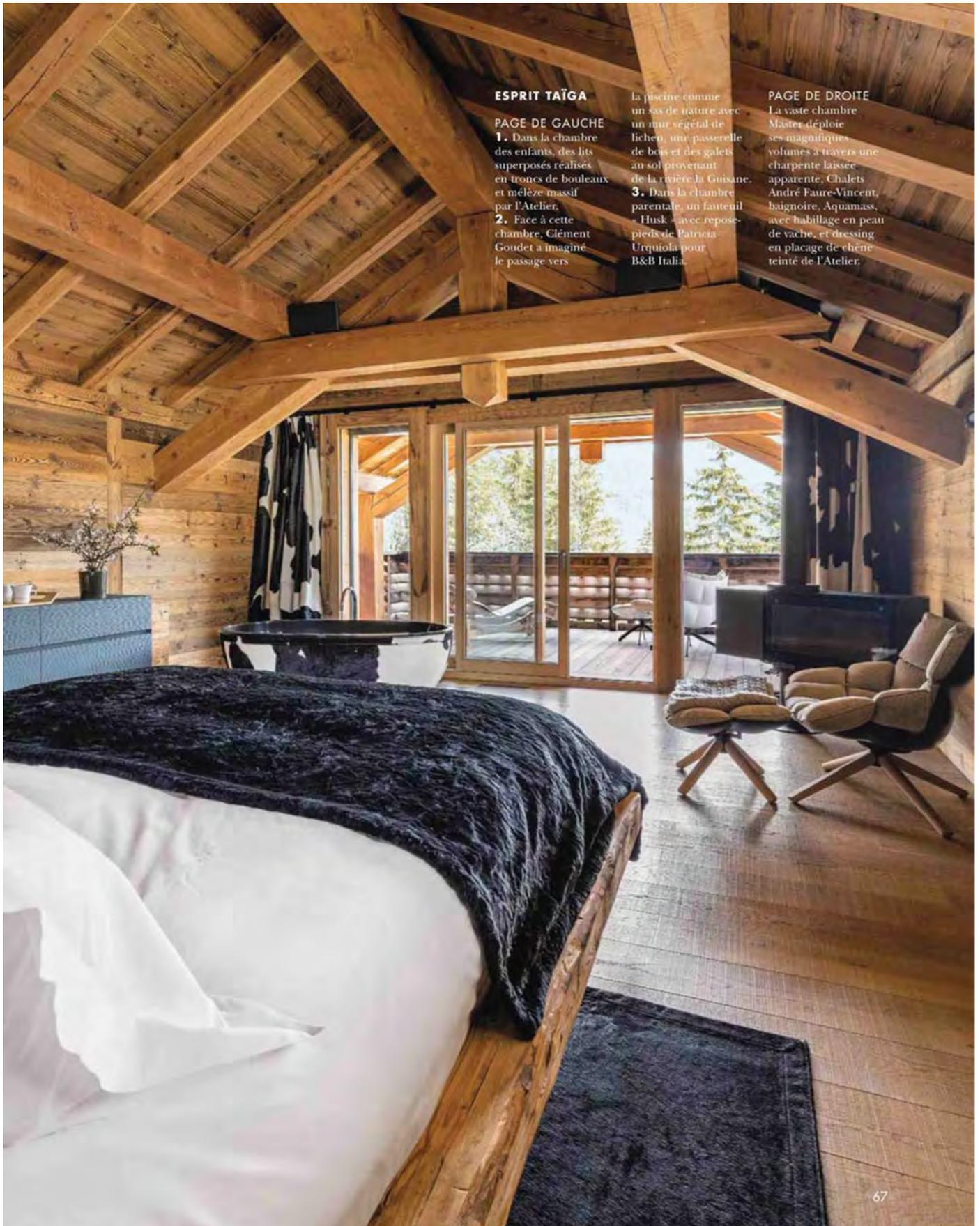
Pour ses idées très originales et son sens du décor. L'architecte d'intérieur Rémi Mouilleron.

Pour la beauté du savoir-faire manuel, leur connaissance des techniques

traditionnelles et l'utilisation du mélèze de pays de cette entreprise familiale. Les charpentiers Chalets André Faure-Vincent, à Briançon.

Pour leurs éclairages à leds invisibles qui subliment le travail du bois. La société d'électricité et de domotique E2J, à la Seyne-sur-Mer.

Adresses page 148



**ESPRIT TAÏGA**

**PAGE DE GAUCHE**

**1.** Dans la chambre des enfants, des lits superposés réalisés en troncs de bouleaux et mélèze massif par l'Atelier.

**2.** Face à cette chambre, Clément Goudet a imaginé le passage vers

la piscine comme un sas de nature avec un mur végétal de lichen, une passerelle de bois et des galets au sol provenant de la rivière la Guisane.

**3.** Dans la chambre parentale, un fauteuil « Husk » avec repose-pieds de Patricia Urquiola pour B&B Italia.

**PAGE DE DROITE**

La vaste chambre Master déploie ses magnifiques volumes à travers une charpente laissée apparente. Chalets André Faure-Vincent, baignoire, Aquamass, avec habillage en peau de vache, et dressing en placage de chêne teinté de l'Atelier.

LE MONÉTIER-LES-BAINS

## CHALET DE VACANCES

*Dominant la vallée de la Guisane, au cœur des Alpes du Sud, Serre Chevalier bénéficie de trois cents jours de soleil par an ! Été comme hiver, le chalet Hogan, tout nouveau refuge haut de gamme à louer, y insuffle son esprit vacances et sa chaleur dans un décor lumineux.*

PAR Laurence de Calan PHOTOS Christophe Dugied





**AU PAYS  
DU MÊLEZE**

**PAGE DE GAUCHE**  
Ciel bleu et soleil 300 jours  
par an dans la vallée  
de la Guitane, non loin  
de Briançon.

**PAGE DE DROITE**  
La terrasse plein sud, en pin  
Douglas naturel, prolonge  
la façade du chalet bâti  
en mêleze local. Banc  
en métal rouge, Ikea, bleu  
estival des chaises et des  
pieds de la table en chêne,  
Tolix, vaisselle, Ikea.





**A**u cœur de la plus grande station des Alpes du Sud, dans cette vallée de Briançon où coule la Guisane (du latin *aqua sanata*, l'eau qui guérit), le soleil, assure-t-on, brille au moins trois cents jours par an. C'est là que, dans un cirque de montagnes splendide et sous un ciel bleu sans nuages, vous accueillent, été comme hiver, les trois villages de Serre Chevalier. À Monétier-les-Bains, le luxueux chalet Hogan et ses sept chambres réparties sur deux étages, tout récemment ouvert, peuvent héberger jusqu'à quinze personnes. Ce refuge cossu, bâti intégralement en mélèze local – hormis ses gouttières en cuivre et ses nombreuses baies vitrées ceintées d'aluminium – jouit d'autant de charmes à la belle saison qu'à celle des sports d'hiver. Tout d'abord, il se distingue de nombre de chalets par sa piscine à jets de massage et son sauna, construite non pas en sous-sol – ce qui oblige trop souvent les adultes à descendre surveiller les enfants –, mais de plain-pied. Située au même niveau que le séjour, elle s'ouvre ainsi en grand dès les premiers beaux jours vers la terrasse plein sud. « Nous voulions optimiser le soleil dont notre région a la chance de bénéficier, et que l'espace piscine devienne une véritable pièce à vivre, une continuité entre l'extérieur et l'intérieur », raconte Sébastien, le propriétaire. Un esprit maison de vacances conforté par un choix très personnel de meubles, matières, objets et couleurs, imaginé avec Laurence, son épouse. L'omniprésence

du bois de mélèze, la chaleur des matières naturelles se mêlent joyeusement aux verts et bleus tendance, aux papiers peints fleuris ou encore aux carrelages graphiques. « On avait envie de casser un peu les codes du chalet classique, de lui apporter des touches plus urbaines, de la modernité », explique Laurence. Ajoutez à cela les souvenirs de voyage de ce couple passionné de décoration, leurs coups de cœur chinés ici et là, sans oublier cette luminosité apportée par un maximum d'ouvertures, qui permettent même un chauffage quasi passif. Très accessible et proche du village, ce chalet de rêve dispose d'une cuisine ultra-équipée, d'une cave à vin, d'un home cinéma 4K doté du meilleur son THX, d'une cheminée où le feu est préparé chaque jour à votre intention, d'une bibliothèque pour s'évader dans les confortables canapés ou sur la terrasse ensoleillée, des incontournables baby-foots et autres jeux de société pour les enfants : tout ce qui peut plaire aux différents âges de la famille comme des amis a été prévu. Outre un confort digne d'un palace, le linge de maison fourni, le ménage quotidien et le champagne pour fêter votre arrivée, un véhicule avec chauffeur est à disposition pour vous emmener où vous le souhaitez. Enfin, vous pourrez, à la demande, faire appel au savoir-faire d'un chef cuisinier, d'un traiteur ou d'un masseur. « Un chalet à vivre, tel est notre concept et notre marque de fabrique », ajoutent Laurence et Sébastien. À vivre certes, mais de manière idyllique !

#### MATIÈRES NOBLES

##### PAGE DE GAUCHE

Dans la salle à manger lambrissée de mélèze vieux bois, suspension cuivrée « FlowerPot » de Verner Panton, And Tradition, photo *Snowmass picnic* de Slim Aarons, table en chêne clair et vaisselle, Ikea.

##### PAGE DE DROITE

La cuisine ouverte, Bauformat, parquetée de chêne couleur moka, ouvre sur la terrasse plein sud par sa baie vitrée. Bar en mélèze, chaises de bar « Duggie » vert foncé, MADE.com, plan de travail en marbre blanc, suspensions, Tom Dixon, extincteur design, Safe T, et tapis d'aspect marbre, Beija Flor chez Fleux.

**GAÎTE EN BLEU  
ET VERT**

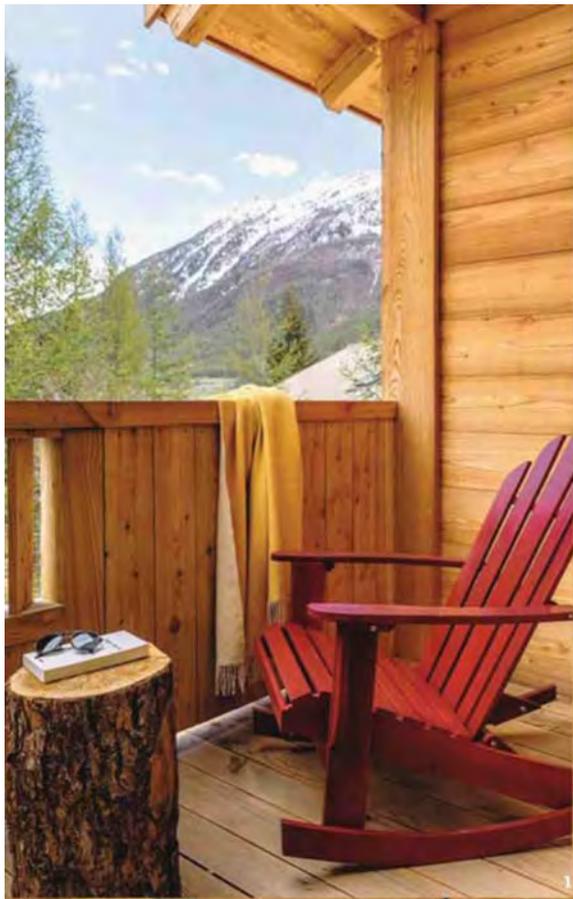
Dans le séjour aux poutres et bardages en mélèze, deux canapés en velours vert sapin, NV Gallery et un canapé bleu nuit, AM.PM. Fauteuils en cuir camel et bois Dilmia, AM.PM, lampe à socle cuivré, House Doctor, lampadaires,

Dutchbone, tables basses à pieds de métal cuivre et plateau de marbre, NV Gallery. La télévision - The Frame -, Samsung, est dotée d'images fixes, ici une photographie de Robert Doisneau. Dessinée par les propriétaires, la bibliothèque s'intègre à la rampe de l'escalier montant aux étages.









1. 2.



3.



**PISCINE AVEC VUE**

**PAGE DE GAUCHE**  
Ouvrte sur la terrasse, la piscine de 6 x 3 m est revêtu de carreaux en céramique à effet métal couleur mint, Ceramiche Caesar, et sa plage des mêmes carreaux en couleur bronze à effet métal

**PAGE DE DROITE**

**1.** Sur le balcon d'une chambre, fauteuil à bascule rouge « Theodore », de style Adirondack, AM.PM, et table réalisée en tronc d'arbre.  
**2.** Le mur de la salle à manger est peint

en vert vivace, Ressonrce. Suspensions couleur cuivre, And Tradition, applique murale « Gatsby Métal », Market Set.  
**3.** Dans la pièce à vivre, des miroirs chinés au Maroc, des photos rapportées d'Islande, deux buffets en chêne à pieds de métal, AM.PM.



### LES ADRESSES DES PROPRIÉTAIRES

Pour la qualité de son travail du bois sur mesure, le menuisier ébéniste de Serre Chevalier, Atelier Monts & Merveilles.

Pour son design vintage et sa haute technologie en matière de son, enceintes, système audio THX pour home cinéma, la marque américaine Klipsch.

Pour son style joyeux et graphique, la marque

qui renouvelle et dynamise le papier peint, PaperMint.

Pour ses illustrations de montagne, l'artiste Charlie Adam chez Bungalow Graphics à Annecy.

Pour leurs gammes très tendance de meubles et accessoires design, le site de vente en ligne NV Gallery.

Pour leurs suspensions florales, aériennes et poétiques, les luminaires de Georges Store.

Adresses page 148



**REFUGES  
DE DOUCEUR**

**PAGE DE GAUCHE**

1. Au deuxième étage, chambre peinte en bleu pâle. Ressource, et niche tête de lit, linge en coton. L'invosges, coussins et dessus de lit Harmony Textile, suspension en paille trouvée au Maroc.

2. Dans la salle de bains de la chambre familiale, carrelage, Leroy Merlin, mur de béton ciré rose poudré, suspensions et miroirs fumés, Bloomingville, et lavabos en pierre solide blanc mat, Bernstein Badshop.

3. L'escalier de mélèze vieux bois mène à la mezzanine et intègre un bureau.

**PAGE DE DROITE**

Dans la chambre Master, sous la fenêtre fixe, une tablette est prolongée par un bureau, Fauteuil crème, AM.PM, suspension « Pale » en toile à beurre Georges Store, coussins, Zara Home, tapis marocain et trône de mélèze en guise de chevet.

Tout ce dont vous avez besoin pour un été au top

# Évasion outdoor



## À l'assaut des parcs!

Qu'ils soient estampillés nationaux ou régionaux, les parcs naturels sont une mine quasi inépuisable d'activités pour tous les amoureux des pratiques outdoor. Recommandations, bonnes adresses et coups de cœur de la rédaction.

par THOMAS HETEAU

À l'arame



**Évasion outdoor** Sur terre

**Au cœur de la nature :** forêts, prairies, territoires sauvages et préservés, les parcs naturels vous garantissent une connexion directe avec la nature. Respectez-la.

Vous aimez les valeurs sûres ? Vous trouverez votre bonheur sur les sentiers de trail et les pistes de VTT. Pour les autres, pas de panique, nous avons déniché les bons plans qui devraient vous combler.



**Parc naturel régional du Vercors**

**PRÉSENTATION**

Créé en 1970, le parc est situé dans le massif du Vercors, entre la vallée de l'Isère au nord et le Diois au sud. Son territoire s'étend sur plus de 200 000 hectares, à parcourir à pied, à ski ou à vélo. Ses grands espaces sont en effet propices aux activités de pleine nature et aux sensations extrêmes. Une source inépuisable d'imagination et d'évasion.

**À FAIRE**

**Randonnée**

Avec ses 4 000 km d'itinéraires de promenade et de sentiers balisés, le Vercors entre dans la cour des grands espaces de randonnée. À travers un balisage spécifique, les Grandes Traversées du Vercors (GTV) ont été dessinées de façon à traverser les plus beaux secteurs de nature du territoire. Et ce que vous soyez à pied, à VTT ou à cheval. [rando.parc-du-vercors.fr](http://rando.parc-du-vercors.fr)

**Trail**

Plus grande station trail d'Europe, Villard-de-Lans, est idéale pour la découverte et l'entraînement à la course en pleine nature. La station offre une dizaine de parcours de 5 à 30 km (classés du vert au noir), dont certains rejoignent le tracé des Grandes Traversées du Vercors. Autre point fort : une multitude de services avec vestiaires, douches, coaching, stages... [stationdetrail.com](http://stationdetrail.com)

© SANDRINE ET MATT BOOTH



#PRC/DOH/STYK-ADDET

### Parc naturel régional du Queyras

**PRÉSENTATION**

Avec une altitude moyenne de 2200 m, le Queyras est le plus haut parc régional d'Europe et le moins peuplé des 51 parcs naturels régionaux français. Situé dans le département des Hautes-Alpes, ce territoire à part « où les coqs picorent les étoiles » a opté pour un écotourisme exemplaire.

**À FAIRE**

■ **Vélo de route**

Le territoire voit régulièrement passer les coureurs du Tour de France avec ses deux cols mythiques : Nizard et Agnel. Les cyclistes qui veulent se frotter aux plus grands champions peuvent désormais le faire dans les meilleures conditions : sur largeurs, fléchages et jalonnements spécifiques, noms des circuits, nombre de kilomètres parcourus, pourcentage de pente, appli, bornes de chronométrages permanentes, cols réservés...

[pnr-queyras.fr](http://pnr-queyras.fr)

■ **Piste de luge**

Envie de vivre une expérience inoubliable de jour comme de nuit ? Seul ou en duo ? Direction la luge 4 saisons montée sur rails à Molines-en-Queyras. Un parcours de 740 m avec virages successifs, variations de dénivelé, final à 360°... De l'adrénaline pure !

[www.queyras-montagne.com/loisirs-luge-toutes-saisons.html#media](http://www.queyras-montagne.com/loisirs-luge-toutes-saisons.html#media)

### UNESCO Géoparc de Haute-Provence

**PRÉSENTATION**

Créé en 2000, l'UNESCO Géoparc de Haute-Provence a été le tout premier Géoparc au monde (il en existe aujourd'hui plus d'une centaine, répartis dans 35 pays). Trail, randonnée, parapente, canyoning... Il est souvent présenté comme le « nouveau paradis des sports outdoor ». À vous de juger !

**À FAIRE**

■ **VTT**

Les Terres Noires et l'Evo Bike Park forment un spot mondialement connu des vététistes. La terre noire, la géologie, le relief très particulier rendent le lieu insolite et exceptionnel. L'Evo Bike Park propose de son côté une multitude de services pour tous les adeptes du VTT : randonnées, remontées, pistes de descente, d'enduro, dirt, AirBag pour les sauts... Le territoire cumule plus de 1500 km de circuits qui permettent un choix d'itinéraires variés et adaptés au niveau de chacun.

[geoparchauteprovence.com](http://geoparchauteprovence.com)

### Parc naturel régional de Corse

**PRÉSENTATION**

Le Parc di Corsica occupe plus d'un tiers de la superficie de l'île. De la petite promenade en famille à la grande randonnée sportive, des excursions à ski aux balades en VTT... le territoire du parc constitue un formidable terrain de jeu pour tous les inconditionnels de l'outdoor.

**À FAIRE**

■ **Le GR20**

Réputé comme l'un des plus difficiles d'Europe - mais aussi l'un des plus beaux -, ce sentier de grande randonnée traverse la Corse de Calenzana (au nord) à Conca (au sud), soit 200 km à travers les montagnes. Un mythe réservé aux randonneurs chevronnés ! Il nécessite en effet une excellente condition physique, une pratique régulière de la randonnée et une bonne connaissance du milieu montagnard.

[le-gr20.fr](http://le-gr20.fr)



### Parc national de la Vanoise

**PRÉSENTATION**

Il a été le tout premier parc national français, créé en 1963. Situé entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le parc abrite une vingtaine de glaciers, plus de 100 sommets au-dessus de 3000 m, 400 km de sentiers balisés... Il forme, avec le parc national italien du Grand-Paradis, le plus vaste espace protégé d'Europe.

**À FAIRE**

■ **Ski d'été**

Eh oui, pourquoi pas ? Contrairement aux idées reçues, le ski d'été n'appartient pas seulement aux stars de la discipline et autres professionnels de la glisse. Rendez-vous sur le domaine skiable de Tignes, une référence en la matière. Les skieurs pourront profiter de la fraîcheur de la montagne, du snowpark et des 20 km de pistes du glacier entre 3456 m et 2724 m d'altitude. Ouverture du 22 juin au 4 août 2019.

[tignes.net](http://tignes.net)



**Évasion outdoor Au fil de l'eau**

**Rafting sauvage**  
 Terre de cyclisme et de randonnée, le parc naturel régional du Queyras présente également des activités en rivière, sur des parcours plus sauvages que ceux, très touristiques, du Verdon.

Mer, torrents ou rivières. L'eau peut être un fantastique terrain de jeu ou un formidable support pour une activité de contemplation. La preuve.



© J.M. MOUJAN, CITEPARIS DES ÉCRINS

**Parc national des Écrins**

**PRÉSENTATION**

Il se situe sur deux départements, l'Isère et les Hautes-Alpes, et s'étend sur une grande partie du massif des Écrins. En chiffres, ça donne : 160 600 hectares de superficie, dont 7 120 de glaciers et 41 422 de forêts, près de 700 km de sentiers balisés... Le pays des Écrins, l'une des portes d'entrée du parc, est également un haut lieu de l'eau vive.

**À FAIRE**

■ **Nage en eau vive**

Équipé d'un flotteur et de palmes, sillonnez les rivières du territoire comme un poisson dans l'eau ! Plusieurs parcours sont possibles. [diabolo-gyr.com](http://diabolo-gyr.com)

■ **Canyoning**

Au-dessus de l'Argentière-La Bessée, dans le vallon du Fournel, se trouve une descente de canyoning parmi les plus ludiques des Hautes-Alpes. Après 10 minutes de marche, lancez-vous pour 2 heures de parcours dans un cadre varié et aquatique. Au programme : toboggans, sauts, marche et nage. [guides-ecrins.com](http://guides-ecrins.com)

© DR



**Parc naturel régional du Verdon**

**PRÉSENTATION**

Le Verdon, c'est d'abord l'histoire d'une rivière qui prend ses sources dans les Alpes du Sud à près de 3 000 m d'altitude. Jusqu'à sa confluence avec la Durance, elle parcourt 165 km qui vont la transformer de torrent alpin à l'état de puissante rivière. Elle est aussi un support de loisirs et de détente. L'alternance entre eaux vives, grands lacs et gorges se prête à de nombreuses pratiques.

**À FAIRE**

■ **Floating**

Munis d'un équipement spécifique (sac flotteur, combinaison, casque), vous descendez le Verdon à la nage à la rencontre de paysages extraordinaires. Au fil de l'eau, de rapide en contre-courant, découvrez la géologie et l'histoire des lieux, mais aussi la fragilité de ce milieu. [les-verdoniens.blogspot.com](http://les-verdoniens.blogspot.com)

■ **Canoë au clair de lune**

C'est la découverte des basses gorges au rythme de la lumière. Le canoë glisse sur l'eau, le soleil se couche sur les falaises et Gaétan, votre accompagnateur, vous invite à vous imprégner de la nature qui se prépare à la nuit. À mi-chemin, il vous proposera de partager un apéro provençal. Impossible de résister ! [canoë-verdon.com](http://canoë-verdon.com)



**Parc naturel régional des Grands Causses**

**PRÉSENTATION**

Avec ses voisins limitrophes, le parc national des Cévennes à l'est et le parc naturel régional du Haut-Languedoc au sud, il forme l'un des plus grands espaces naturels d'Europe. Grâce à leur nature authentique et escarpée, les Grands Causses offrent une large palette aux amateurs de pleine nature. À pied, à vélo, à cheval ou sur l'eau.

**À FAIRE**

■ **Randonnée en canoë**

Une traversée de 1 h 30 pour parcourir 7 km sur le Tarn entre Mostuéjols et La Cresse. Mention spéciale pour la vue sur le pittoresque village de calcaire de Liaucous et le passage aux abords de l'église romane Notre-Dame des Champs. [rando.parc-grands-causses.fr](http://rando.parc-grands-causses.fr)



**Parc naturel marin d'Iroise**

**PRÉSENTATION**

Né en 2007, le parc naturel marin d'Iroise au large du Finistère, en Bretagne, est le premier du genre en France. Ses 3 500 km<sup>2</sup> abritent des richesses naturelles protégées comme les grands dauphins ou les phoques, mais également de nombreuses zones de loisirs et d'activités nautiques avec paddle, kitesurf ou plongée à la découverte des fonds marins.

**À FAIRE**

■ **Surf**

Particulièrement exposé à la houle grâce à ses côtes découpées, le Finistère est un spot d'entraînement et de compétition de renom depuis plusieurs années. La Torche, La Palue, Lostmarc'h, Gwendrez et de nombreuses autres plages accueillent chaque jour les centaines de surfeurs venus prendre la vague. [parc-marin-iroise.fr](http://parc-marin-iroise.fr)



**Évasion outdoor Dans les airs**

**Du bout des doigts**  
 Amateurs de grimpe, les parcs naturels regorgent de spots d'escalade pour tous niveaux, du débutant au confirmé.

Une tyrolienne pour un voyage en suspension, un parcours de via ferrata ou même une nuit à flanc de falaise. Et toujours cette envie qui vous anime, celle de ne plus toucher terre...

**Parc naturel régional de Chartreuse**

**PRÉSENTATION**

Ecrin vert auréolé de blanches falaises calcaires, la Chartreuse sait dévoiler aux curieux une richesse naturelle, humaine et patrimoniale unique. Mais, en Chartreuse, on aime aussi s'envoyer en l'air : via ferrata, grimpe d'arbres géants et bien sûr parapente à Saint-Hilaire-du-Touvet, LE spot du vol libre qui offre un panorama exceptionnel.

**À FAIRE**

■ **Portaledge**

Passer une nuit à la belle étoile et à flanc de falaise à la dent de Crollies, c'est l'expérience insolite proposée par l'école d'escalade Eskaleo. Après une randonnée sportive de 2 heures et un sublime coucher de soleil, rejoignez en rappel votre portaledge, une petite plateforme de tissu solidement accrochée à la paroi. Le matin, vous profiterez d'un petit déjeuner face au massif de Belledonne et à la vallée du Grésivaudan sous les premiers rayons du soleil. Unique!  
[eskaleo.fr](http://eskaleo.fr)

■ **Tyrolienne**

Situé sur le plateau des Petites Roches, l'espace du col de Marcieu propose toute une gamme d'activités sportives et ludiques. Nouveauté cet été, une tyrolienne sur rail longue de 300 m pour fendre l'air face au massif de Belledonne et sous les falaises de la réserve des Hauts de Chartreuse.  
[col-marcieu.com](http://col-marcieu.com)



**Parc national des Cévennes**

**PRÉSENTATION**

Le parc national des Cévennes est, en métropole, le seul à être situé en moyenne montagne. Les activités de pleine nature respectueuses de l'environnement y sont nombreuses : randonnée, canoë, kayak, escalade, spéléologie, tir à l'arc, pêche... Des stations et des pôles de pleine nature, situés au cœur du parc, concentrent des aménagements.

**À FAIRE**

■ **Via Ferrata 1**

La via ferrata de Castanet propose un parcours varié et à sensation tout au long d'une roche granitique : passage au ras de l'eau, ponts de singe, passerelles et une magnifique tyrolienne de 60 m permettant d'atteindre le sommet pour faire une lecture de paysage.  
[grandeurnature48.com](http://grandeurnature48.com)

■ **Via Ferrata 2**

La via ferrata de Florac-Trois-Rivières propose quant à elle deux parcours, un ludique et l'autre sportif, entre ciel et terre sur les corniches du causse Méjean surplombant Florac. L'occasion de découvrir sous un angle nouveau le milieu naturel des corniches, le panorama sur les Cévennes, le mont Lozère et Florac.  
[cevennes-evasion.com](http://cevennes-evasion.com)

36\_un été en France ▲ traversée des Alpes

# UNE TRAVERSÉE DES ALPES DES ÉCRINS AU MONT-BLANC

Pourquoi traverser les Alpes ? Habitant dans le Jura, nous passions régulièrement nos vacances dans les montagnes. Rudi, lui, a toujours eu envie de traverser les Alpes. Bercé par la littérature montagnarde lue par son grand frère, il sentait naître des envies d'explorations en montagnes. Mais il s'en sentait bien incapable. Marion, ça ne lui avait jamais traversé l'esprit. De fil en aiguille, de sommet en sommet, d'itinérance en itinérance, Rudi s'est dit qu'à deux, c'était possible.

Par Marion Rousselle et Rudi Cottin

Les auteurs de la traversée au sommet de l'Aiguille du Moine, dans le massif du Mont-Blanc.





**PRÉPARATION**

**LES TOPOS**

Nous avons commencé à lire plusieurs topos des montagnes qui nous faisaient envie lors de nos itinérances par les glaciers des étés précédents afin de tracer notre itinéraire. Nous nous sommes d'abord fait des fiches avec les topos pris sur camp-tocamp, en y ajoutant les plans A, B, C, D. Transporter tout ça s'avérait cependant fastidieux, et nous avons eu seulement le courage de faire ces fiches pour le massif des Écrins. Finalement, nous avons fait les itinéraires des sommets principaux, et, pour les autres, nous avons pris les topos dans les refuges.

**L'ITINÉRAIRE**

Pour nous aider à nous sentir prêts, il était indispensable pour nous de partir d'un endroit connu. Nous voulions commencer par les Écrins, car c'est le massif dont nous connaissons le plus les recoins. Nous voulions partir du connu, sécurisant, pour aller vers l'inconnu. Et, pour commencer cette entrée dans le massif des Écrins en douceur, nous sommes partis de chez nous (le Jura) à vélo. Cinq jours pour nous remettre en jambes après cette année de travail, cinq jours pour rêver des portes des Écrins, cinq jours d'impatience, cinq jours avec les sacoches remplies de nos affaires de montagne et cinq jours que nous partageons déjà avec famille et amis qui pédalent à nos côtés pour le début de cette traversée.

Cette traversée, dont nous avons tracé les grandes lignes pour nous rendre d'un massif à l'autre, ainsi que les cols incontournables pour traverser d'une vallée à l'autre, mais, pour ce qui est des autres sommets, nous voulions nous laisser guider par les conditions du moment et les conseils des gardiens.

**PRÉPARATION PHYSIQUE**

Avant de nous lancer dans cette traversée, nous avons fait plusieurs itinérances dans les Écrins. Seuls ou accompagnés. Tout d'abord, le GR® 54 en autonomie : apprendre à bien faire son sac, à savoir ce qui est indispensable pour nous et ce dont nous pouvions nous passer. Et surtout s'imprégner du massif qui cache ses grands sommets. Ensuite, notre première itinérance par les glaciers en une semaine. Les Écrins sont magiques pour ça, ils nous offrent une multitude d'itinéraires par les cols et sommets. Nous étions autonomes pour ce qui est des repas, mais nous dormions en refuge. Une première pour nous, de rester aussi longtemps en haute montagne. N'étant pas sûrs de la météo, nous avions réservé seulement le premier refuge pour nous laisser la possibilité de décaler en faisant une journée de repos au refuge. Cependant, nous avons oublié que le réseau téléphonique ne passe pas dans les Écrins. Les gardiens rencontrés, pris de

sympathie par notre itinéraire, se faisaient une joie de réserver le refuge suivant pour nous. Nous étions ainsi attendus à bras ouvert par le gardien suivant. Cet itinéraire et ces échanges avec les gardiens nous ont donné envie de recommencer. En tirant le bilan de notre première itinérance en haute montagne, nous nous rendons vite compte que, ce que nous préférons, ce sont les traversées. Pour notre deuxième itinérance par les glaciers, nous avons décidé de la partager avec un compagnon de cordée, mon père. Il fallait trouver un compromis entre rester en montagne (parce qu'on s'y sent bien), faire des sommets en aller-retour pour se donner confiance, traverser et se reposer. Cette nouvelle traversée nous a permis de gérer une logistique voiture, du matériel en plus à porter pour le Flambeau des Écrins, et un compagnon de cordée ! C'est validé ! Troisième et dernière itinérance : nous porterons un peu plus de matériel, nous resterons un peu plus en montagne (nous serons donc d'autant plus dépendant des conditions), et nous aurons notre compagnon de cordée pour quelques courses. Commencer par un sommet connu pour se donner confiance, alterner sommet en aller-retour, traversée, voie d'escalade pour attendre les bonnes conditions, un poids du sac adapté à ce que nous voulons faire. Nous avons trouvé un bon équilibre, nous sommes prêts pour notre traversée !

38 **un été en France** traversée des Alpes

**LOGISTIQUE**

**Matériel :** nous voulions rester le plus possible en haute montagne sans en redescendre, c'est pourquoi nous avons fait le choix d'être en demi-pension. De plus, avec le matériel technique, nos sacs auraient été trop lourds à notre goût pour être en autonomie. Cette traversée nous offre une alternance entre haute montagne et randonnée. Les personnes qui nous rejoindront lors des parties randonnées nous apporteront notre sac « itinérant », qui contiendra nos affaires de randonnée, des sacs de fruits secs de nouveau remplis, des chaussettes propres, les topos des futurs sommets, etc. ! Ce sac passera de personne qui nous rejoindra en personne qui nous rejoindra.

**Gestion du temps :** se laisser beaucoup de mou dans le planning pour la gestion des arrivées et départs des personnes qui nous rejoignent, quitte à attendre une ou deux journées pour être sûr de se retrouver au bon endroit au bon moment. Une ou deux journées passent très vite quand il s'agit de refaire un entraînement mouflage, préparation de l'itinéraire, entretenir son matériel et envoyer une ou deux cartes postales !

**Hébergement :** nous avons découpé la traversée par massif. Vingt jours pour les Écrins, une semaine pour les Cerces, 15 jours en Vanoise, une semaine dans le Beaufortain, 15 jours dans le Mont-Blanc, puis 15 jours dans le Valais, une semaine dans le massif du Mont-Rose et une dernière semaine dans l'Oberland (la partie suisse n'est pas décrite ici, mais qui sait, peut-être bientôt ?).

Nous avons réservé à l'avance les refuges pour les parties randonnées. Ces refuges sont souvent complets, de plus, nous étions accompagnés à chaque fois pour la semaine de randonnée. Mais, pour ce qui est de la partie haute montagne, nous réservions la veille pour le lendemain, car l'itinéraire dépendait des conditions. Nous avions une date butoir de fin de massif, où nous retrouvions des compagnons pour la partie randonnée.

**ACQUISITION DU MATÉRIEL**

Au cours de nos trois itinérances, nous avons testé notre matériel. Nous avons donc fait le choix de partir pour cette traversée avec exactement le même matériel, mais neuf.

**ÉTAT D'ESPRIT**

Notre cœur balançait entre la traversée des Alpes l'été et la traversée des Pyrénées l'hiver. On ne savait pas laquelle il fallait le plus appréhender, le plus préparer :

« La traversée des Alpes sera plus technique, oui, mais on connaît les massifs »

« La traversée des Pyrénées sera moins technique, mais il y aura le risque avalanche à gérer au quotidien »

« La traversée des Alpes sera plus longue, oui, mais c'est en refuge gardé, contrairement aux Pyrénées, qui sera peut-être plus courte, mais plus en autonomie, et l'hiver ! »

Bref, nous ne nous sommes finalement pas mis la pression, et avons avisé.

**RENONCEMENT**

Nous avons renoncé à plusieurs sommets comme la Barre des Écrins, car il pleuvait des séracs les trois après-midi où nous sommes restés au refuge. Ainsi que la traversée Bionnassay/mont-Blanc, car il y a eu un arrêté préfectoral sur la montée au refuge du Gôûter. Il pleuvait « des frigos », comme dirait le gardien de Tête Rousse appelé la veille de vouloir traverser.

Mais nous avons fait d'autres sommets qui n'étaient pas prévus, qui nous ont été conseillés soit par les gardiens, soit par les guides, en fonction des conditions du moment.

Et comme dirait Jade, une guide rencontrée, « en montagne, on engage suffisamment, ça ne sert à rien de jouer à la roulette russe. » Nous avons essayé de garder son adage lors de nos deux traversées.

**PARTICIPANTS**

10 adultes et 2 enfants nous ont rejoints sur notre route des Écrins au Mont-Blanc. Certains ont même préféré venir plusieurs fois.

**SI C'ÉTAIT À REFAIRE**

Nous nous entraînerions à rattraper des chutes en pente raide, ce qui nous aurait permis d'être plus serein dans la traversée de Tré-la-Tête et le couloir en S.

Prendre le temps de tirer des longueurs plutôt qu'être en corde tendue.





## LES ÉCRINS OUEST

Longueur + dénivelé... = les Écrins

Nos vélos et nos sacoches laissés au gîte des Arias au Désert-en-Valjouffrey, nous voici prêts à sillonner les sentiers pittoresques des Écrins. Nous partons dans le brouillard pour le col de la Vaurze, espérant trouver refuge au Souffle (car Rudi n'a pas réservé, bien sûr !). Et, tadam ! le refuge est plein... nous passerons donc la nuit sous la tente, mais, au moins, nous serons épargnés des ronfleurs.

La deuxième étape de randonnée est la bienvenue pour nous acclimater. Le vent souffle fort, les nuages arrivent... Il neige. Ambiance hivernale à la Cime du Vallon, parfaite pour se mettre en jambes. Au sommet, ça souffle tellement fort que le vent soulève la neige. Nous avons l'impression de progresser en pleine tempête de neige sous un grand ciel bleu.

L'Olan par la voie Escarra n'est pas une mince affaire ! Nous avons essayé de nous mettre dans la peau d'Escarra pour trouver son petit passage. Un sommet chargé d'histoire, qui donne tout son sens à chaque

prise de main et de pied. À la descente, voyant que nous avons un peu de temps, on se décide de filer à Font Turbat... erreur ! Quelle entreprise ce col ! Jusqu'au dernier moment, nous sommes bloqués par une muraille de rochers, avant qu'une petite cheminée nous permette d'accéder au col - ou plutôt, à la brèche. Là, un chemin très ingénieux nous conduit au refuge, que nous rejoignons à 21 h 30. Nous avons un peu honte, n'ayant pas réservé (il faut dire qu'il n'y a pas de réseau dans les Écrins), et, arrivant très tard, nous nous excusons patement. Mais nos casques orange bien visibles avaient trahi notre venue. Un gros plat de pâtes nous attendait. Qu'est-ce que nous sommes chouchoutés, dans les Écrins ! Surtout au refuge de Font Turbat !

Le lendemain, la brèche de l'Olan par le couloir ne nous résiste pas, malgré des mollets explosés (Marion n'a pas encore compris la technique du cramponnage mixte). Ça promet pour le couloir

en S du jour suivant, quatre fois plus grand... LE couloir ! Nous sommes debout à 2 heures du matin. Un cadre exceptionnel (sans penser aux mollets !) pour une arrivée discrète derrière une arête permet de prendre pied sur le glacier des Rouies. Un paradis blanc pour une arrivée tardive à la Pilatte : un repos s'impose !

La traversée du col du Sélé commence à sentir Ailefroide, et sa fameuse traversée ! Arrivés au refuge, nous sommes accueillis par Raoul et son civet de chamois. La météo annonce des orages, Raoul ne nous laissera pas partir pour la traversée. Il nous conseille le Coup de Sabre, nous sommes preneurs ! Debout 3 heures, le déluge : orage, grêle... retour sous les couvertures (eh oui, ici, ce sont des couvertures et non des couettes !), puis une descente à Ailefroide - le village, cette fois - pour retrouver notre premier fil rouge montagne : le papa de Marion.

### J1 - J8 ÉCRINS OUEST

#### DU DÉSERT-EN-VALJOUFFREY À AILEFROIDE

##### JOUR 1 : DÉSERT-EN-VALJOUFFREY - COL DE VAURZE - REFUGE DES SOUFFLES

1250 m / - 530 m

Itinéraire : depuis Désert-en-Valjouffrey, suivre le GR® qui passe par le pont de la Bonne. Passer par la Côte du Rif jusqu'à la cabane de Serveille (1885 m). Le GR® passe par une source (1921 m), puis continuer jusqu'au col de Vaurze (2500 m). Descendre dans le ravin de Périnon, puis suivre le GR® en courbe d'altitude pour gagner le refuge des Souffles.

Hébergement : refuge des Souffles - 04 92 55 2291

##### JOUR 2 : REFUGE DES SOUFFLES - PAS DE L'OLAN - REFUGE DE L'OLAN

952 m / - 330 m

Itinéraire : du refuge, prendre le GR® plein est qui mène au col des Clochettes. Suivre la variante qui passe par le lac Lautier et le col des Colombes. Au point 2260 partent deux GR® qui se rejoignent sous les Baumes. De là, un seul sentier mène au pas de l'Olan (2683 m). Redescendre vers le refuge de l'Olan.

Hébergement : refuge de l'Olan - 04 92 55 3088.

##### JOUR 3 : CIME DU VALLON EN ALLER-RETOUR

+1050 m / - 1050 m

Itinéraire : du refuge, prendre le sentier cairné (nord-est) en direction du col du Bâton. Laisser les barres rocheuses à sa gauche. Franchir une première barre rocheuse vers 2800 m, puis une deuxième vers 3100 m (elles peuvent être en glace suivant les conditions). Rejoindre le petit glacier, puis gagner l'arête sommitale (vers le point 3368). Suivre l'arête nord-ouest qui mène au sommet. Redescende par le même itinéraire.

**Notre conseil : à faire ! « Sommet majeur des Écrins », comme dirait Jade, une guide croisée en chemin. Attention aux barres rocheuses. À la descente, bien rester rive gauche.**

Hébergement : refuge de l'Olan - 04 92 55 3088.

##### JOUR 4 : REFUGE DE L'OLAN - L'OLAN PAR LA VOIE ESCARRA - PAS DE L'OLAN - COL TURBAT (2 679 M) - REFUGE DE FONT TURBAT

1600 m / - 1750 m

Itinéraire : Prendre le GR® qui monte au pas de l'Olan. Le laisser au niveau des Roches Noires pour suivre une sente qui mène au pied du glacier de l'Olan (la rimaye peut être large). Attaquer les rochers moutonnés quasiment à l'aplomb du point coté 3425 m. Remonter les rochers jusqu'à la vire Escarra plein ouest, cairné. À l'aplomb de la brèche Escarra, remonter les rochers jusqu'à la brèche.

Suivre le fil de l'arête jusqu'à l'antécime. Descendre dans la brèche, puis remonter le couloir qui mène au sommet. Descente : rappel d'environ 20 m pour rejoindre la brèche entre le sommet et l'antécime. Remonter l'antécime, puis suivre le fil de l'arête jusqu'à la brèche Escarra. Suivre alors à nouveau le couloir par sa rive gauche, et la grande vire. Rappels pour éviter les roches moutonnées.

Regagner le glacier, suivre la sente jusqu'au pas de l'Olan. Traverser le pas de l'Olan, suivre la variante du GR® qui passe par Côte Belle. Un cairn montre l'accès à la croupe herbeuse. Continuer jusqu'au cirque rocheux, où un ballage orange montre l'accès à une cheminée qui mène au col. Du col, descendre nord-ouest pour regagner un éperon rocheux. Descendre le long de l'éperon, puis bifurquer nord-est pour rejoindre le pierrier (prendre le point 2305 en azimuth). Descendre le pierrier jusqu'au torrent, puis remonter la pente herbeuse pour rejoindre le refuge, où un plat de pâtes vous attendra après cette grande journée.

**Notre conseil : à partir de la brèche Escarra, ne pas se poser de questions, suivre le fil de l'arête jusqu'au sommet (bon rocher). À la descente, possibilité de passer légèrement en contrebas dans la face nord (côté la Lavey), pour éviter le fil de l'arête, mais, attention, le rocher est de moins bonne qualité. Rappel équipé pour éviter les roches moutonnées (penser à le repérer à la montée).**

Hébergement : refuge de Font Turbat - 04 76 30 29 23

4  
Lac d'Amour, Beaufortain. Rudi & Marion sont rejoints par amis et famille tout au long de leur traversée alpine.



**JOUR 5 : REFUGE DE FONT TURBAT - BRÈCHE DE L'OLAN PAR LE COULOIR - REFUGE DE LA LAVEY**

800 m / - 1000 m

Itinéraire: Du refuge, partir nord-est, sente marquée et cairnée. Remonter le pierrier et contourner les barres rocheuses pour attendre le lac des Pissoux. Repérer le couloir sud-est au-dessus du lac, le remonter pour attendre la brèche. Prendre pied sur le glacier des Sellettes. Descendre nord-est pour rejoindre le point coté 2 840. Suivre le GR® qui traverse les barres rocheuses jusqu'au point 2223. Descendre le vallon, en restant rive gauche du ruisseau de la Muande et atteindre le refuge.

**Notre conseil: prendre le joli couloir d'initiation pour se préparer pour le couloir en S. Attention, le couloir de descente de la brèche fond très rapidement, se renseigner auprès de la gardienne.**

Hébergement: refuge de la Lavey - 04 76 80 50 52.

**JOUR 6 : REFUGE DE LA LAVEY - LES ROUIES PAR LE COULOIR EN S - PAS DE L'ÂNE - REFUGE DE LA PILATTE**

2150 m / - 1360 m

Itinéraire: prendre la passerelle qui permet de traverser le ruisseau de la Muande. Remonter ainsi le vallon rive droite. Passer par le point 2102. Continuer en direction du Deuxième Clot. Traverser le torrent au mieux, soit au pied des barres, soit après avoir franchi quelques barres. La traversée peut être délicate. Rejoindre le point 2562, et attaquer le couloir un peu plus haut. Remonter la première partie du couloir qui se termine par un petit replat (vers 3100 m). De

là, monter en ascendance droite jusqu'à un entonnoir de neige qu'il faut remonter (raide, 40°/45°) pour rejoindre l'arête rocheuse qui mène à gauche du point 3527, d'où se découvre le grand glacier des Rouies. Redescendre le glacier plein nord, puis longer les falaises pour atteindre le passage de l'Âne à 3 015 m. Descendre plein est jusqu'à la courbe 2 800 (ne surtout pas descendre plus bas, car il y a des grosses barres rocheuses). De là, longer les falaises, sillonner à l'aide d'une petite sente peu marquée jusqu'à 2 700 m en légère descente, puis descendre plus franchement jusqu'à prendre pied sur le glacier du Chardon vers le point coté 2 568. Descendre le glacier au mieux. Vers 2 100 m, prendre la passerelle qui vous mène rive droite. De là, continuer le GR® qui mène au refuge de la Pilatte.

**Notre conseil: au creux du S (replat), monter tout droit dans un entonnoir de neige, ne pas chercher à rejoindre l'arête rocheuse à droite, bien visible du refuge. Si redescende par le glacier du Chardon: attention à bien passer par l'ancien glacier du Dos de l'âne (rive gauche du glacier du Chardon).**

Hébergement: refuge de la Pilatte - 04 76 79 08 26.

**JOUR 7 : REFUGE DE LA PILATTE - COL DU SÉLÉ - REFUGE DU SÉLÉ**

700 m / - 780 m

Itinéraire: descendre plein sud par une traversée en rocher (cordes fixes) pour prendre pied sur le glacier de la Pilatte. Remonter le glacier jusqu'à 2 700 m environ, et bifurquer plein est en direction du col du Sélé.

▲  
**Mont Pelvoux, l'un des sommets iconiques des Écrins.**

Passer par un couloir en neige entre deux éperons rocheux. Puis petite escalade pour gagner le col. Au col, redescendre plein est, contourner la zone de crevasses raide en restant bien rive droite. Atteindre le pierrier. Passer rive gauche en traversant le torrent dès que possible, puis gagner le refuge du Sélé.

**Notre conseil: à la sortie du glacier du Sélé (descente), bien rester rive gauche du torrent: cairns rive droite, mais impossible de traverser le torrent à l'aplomb du refuge (normalement, le gardien les a cassés!).**

Hébergement: refuge du Sélé - 04 76 79 56 56.

**JOUR 8 : TENTATIVE DE LA TRAVERSÉE DES AILEFROIDES - REDESCENTE AU VILLAGE L'AILEFROIDE.**

- 1000 m

Itinéraire: reprendre le chemin d'accès au refuge pour ensuite bifurquer plein est. Le sentier sillonne dans les barres rocheuses pour contempler de plus près les cascades. Passer par la Coste de Sialouze, rejoindre le point 2102. À la bifurcation au point 1993, prendre le sentier qui descend et qui mène au camping d'Ailefroide.

Hébergement: camping d'Ailefroide - 04 92 23 32 00.

Sur l'arête sud du pic du  
Glacier Blanc, Écrins.



## LES ÉCRINS EST

*De l'ambition et des conditions*

Une fois notre fil rouge encordé, nous lui expliquons le programme : Roche Faurio sera très bien pour nous acclimater, Neige Cordier pour toucher le rocher, Roche Paillon pour nous exercer dans un joli couloir, la barre des Écrins pour finir en beauté, et les Agneaux pour traverser sur Le Monétier et se retrouver au pied des Cerces. Au final, bilan des courses (c'est le cas de le dire !) : une Roche Faurio sans embûche (fidèle à elle-même), un Neige Cordier qui nous a donné du fil à retordre, une Roche Paillon qui a quitté sa quiétude à cause d'une cordée de cinq, avatars d'éléphants dans un magasin de porcelaine, une barre des Écrins rythmée de chutes de séracs que nous n'avons pas osé rivaliser (le couloir de barre Noire n'étant pas en condition pour éviter les séracs, nous y avons donc renoncé). Le pic du Glacier Blanc sera un digne remplaçant, car, d'après Jade, « c'est la plus belle course du coin ! ». Effectivement, ce fut une course incroyable ! Le col Tuckett ne nous a pas laissé l'accès aux Agneaux ni le glacier pour redescendre sur Le Monétier. Les conditions ont déjà changé par rapport à début juillet, la neige fond. Les Cerces seront bien méritées pour délayer !

### J9 - J14 ÉCRINS EST

#### D'AILEFROIDE AU MONÉTIER

##### JOUR 9 : AILEFROIDE - REFUGE DES ÉCRINS

1700 m

Itinéraire : du village, prendre le GR® qui mène au Pré de Madame Carle. Prendre la passerelle au point 1908. À la bifurcation (2 031 m), prendre le sentier de droite. Prendre une deuxième passerelle qui se trouve sous des barres rocheuses (2 267 m). Suivre le sentier jusqu'au refuge du Glacier Blanc. Continuer nord-ouest dans la moraine en passant par le point 2907. Prendre pied sur le glacier vers l'altitude 3 000 m. Remonter le glacier rive gauche jusqu'à l'aplomb du refuge, puis remonter le sentier qui mène au refuge. Hébergement : refuge des Écrins - 04 92 23 46 66.

##### JOUR 10 : ROCHE FAURIO EN ALLER-RETOUR

560 m / - 560 m

Itinéraire : descendre du refuge par le chemin d'accès de montée. Prendre pied sur le glacier. Remonter le glacier rive gauche jusqu'à l'altitude 3 240 m environ. Remonter les pentes à l'ouest, après avoir passé l'arête sud-est de Xavier Blanc, jusqu'au nord du point 3 550. Remonter l'arête neigeuse plein nord jusqu'au point 3 619, puis gagner le sommet par une courte section rocheuse. Redescende par le même itinéraire. Hébergement : refuge des Écrins - 04 92 23 46 66.

##### JOUR 11 : NEIGE CORDIER PAR LA BRÈCHE CORDIER EN ALLER-RETOUR

380 m / - 380 m

Itinéraire : du refuge, partir nord-est dans les pentes de neige. Passer quelques zones de rochers pour arriver sous le col Émile Pic. De là, continuer en courbe de niveau pour arriver sous la brèche Cordier. Gagner la brèche (3 463 m). Monter en rochers faciles jusqu'au sommet.

**Notre conseil : impraticable si le col Émile Pic n'est pas en neige, passer plutôt par la brèche.**

Hébergement : refuge des Écrins - 04 92 23 46 66.

##### JOUR 12 : REFUGE DES ÉCRINS - ROCHE PAILLON - ROCHE ÉMILE PIC - REFUGE DES ÉCRINS

460 m / - 510 m

Itinéraire : remonter derrière le refuge en contournant le point 3 294 pour atteindre le pied du couloir. Remonter le couloir plein nord pour atteindre le sommet. Regagner le sommet du couloir, puis descendre sur l'arête nord-est jusqu'au point 3 541. Suivre le fil de l'arête qui mène à la Roche Émile Pic. Puis suivre l'arête nord-est qui mène au col Émile Pic, où des anneaux de rappel permettent de reprendre pied sur le glacier (attention rochers très instables, chutes de pierres). **Notre conseil : à la remontée sur la Roche Émile Pic, récupérer le fil de l'arête le plus rapidement possible, ne pas s'engager dans la face nord. Rochers très instables.**

Hébergement : refuge des Écrins - 04 92 23 46 66.

##### JOUR 13 : REFUGE DES ÉCRINS - PIC DU GLACIER BLANC PAR L'ARÊTE SUD - REFUGE DU GLACIER BLANC

360 m / - 990 m

Itinéraire : l'attaque se fait en versant est, à quelques mètres à droite de la base de l'arête, par un dièdre. À la sortie du dièdre, rejoindre l'arête jusqu'à une brèche et remonter versant est par un système de vires, ou escalader tous les gendarmes si on a le temps ! Rejoindre le fil et le suivre jusqu'à une pointe d'où une courte descente mène à un ancrage de rappel. Faire un rappel de 25 m dans la brèche. Remonter une dalle et suivre le fil de l'arête du gendarme suivant, afin de rejoindre un nouvel ancrage de rappel. Rappel de 15 m dans la brèche qui suit. Suivre le fil de l'arête qui mène au sommet. La descente se fait sur l'arête est jusqu'au point 3 336, puis descendre le névé pour retrouver le sentier qui mène au refuge du Glacier Blanc.

**Notre conseil : rappel de 25 m absolument nécessaire (!) et non 20 m comme indiqué sur le topo ; fin du rappel en fil d'araignée. Ne pas forcément escalader tous les gendarmes du début. Trouver un compromis entre esthétique et efficacité !**

Hébergement : refuge du Glacier Blanc - 04 92 23 50 24.

##### JOUR 14 : REFUGE DU GLACIER BLANC - LES AGNEAUX (TENTATIVE) - REDESCENTE SUR LE MONÉTIER IMPOSSIBLE - RETOUR AILEFROIDE ; TRANSITION AU MONÉTIER

960 m / - 2 000 m

Itinéraire : prendre le sentier plein est derrière le refuge qui mène au glacier Jean Gauthier. Vers 3 040 m, le remonter nord/nord-est jusqu'à un replat, puis suivre la vires qui mène au col du Monétier. Prendre pied sur le glacier du Monétier. Remonter au nord pour atteindre la partie supérieure du glacier jusqu'au pied du col. Corde fixe en mauvais état et chute de pierre pour atteindre le col. Nous faisons demi-tour.

**Notre conseil : trop besogneux, comme dirait un guide de Saint-Gervais, si le col Tuckett n'est pas en condition.**

Hébergement : camping du Monétier - 07 89 56 58 77.



Le lac Vert, où vous rencontrerez la fée Morgane...

## LES CERCES

Nos deuxièmes fils rouges nous retrouvent au Monétier-les-Bains pour la traversée des Cerces. Nos deux mamans ainsi que Marie et Mélanie nous attendent avec sac à dos, bâtons et fruits secs, prêts à partir!

Que vous dire de ce voyage de six jours dans les Cerces, sinon vous recommander d'aller sillonner les sentiers de ce massif qui fait la jonction entre les Écrins et la Vanoise? Un massif féérique, mystique, chantant et coloré! Si vous partez tôt le matin, vous rencontrerez la fée Morgane sur le lac Vert. Si vous voulez gravir le mont Thabor, faites le tour en sortant des sentiers battus pour éviter une centaine d'Italiens en plein pèlerinage!

### J15 - J20 CERCES

#### DE FRESSINET À MODANE

Pour ceux qui aiment faire des itinéraires sauvages, prendre les anciennes cartes top 25 ou 1h50 Didier Richard. Réservation des refuges sur le site: [www.refugesclarethabor.com](http://www.refugesclarethabor.com)

#### JOUR 15: FRESSINET - COL BUFFÈRE - CHALETS DE BUFFÈRE

1010 m / - 350 m

Itinéraire: départ dans le village de Fressinet. Suivre le balisage du GR® 50 jusqu'au point 2203. Suivre le GR® 57 en direction du col de Buffère (2427 m). Descente sur les Chalets de Buffère, où la gardienne vous racontera la légende de la fée Morgane, que vous apercevrez peut-être sur le lac Vert...

Hébergement: refuge Buffère - 04 92 21 34 03.

#### JOUR 16: REFUGE BUFFÈRE - REFUGE DU CHARDONNET - LACS DE LA CASSE BLANCHE - REFUGE DE RICOU

1130 m / - 830 m

Itinéraire: Remonter légèrement au-dessus du refuge pour trouver le sentier qui descend au pont de la Souchère. Aux tables de pique-nique, prendre le sentier qui monte pour rejoindre les Chalets de Laroux afin de regagner le refuge du Chardonnet. Suivre le GR® qui mène au lac du Châtelard, continuer jusqu'à la cabane. Traverser le ruisseau pour rejoindre une sente qui mène au lac de la Casse Blanche (aller-retour). De retour à la cabane, suivre le GR® qui passe par le point 2271 qui mène aux Chalets du Queyrellin pour retrouver l'itinéraire qui monte au refuge de Ricou.

Hébergement: refuge de Ricou - 04 92 21 17 04.

#### JOUR 17: REFUGE DE RICOU - PIC DU LAC BLANC - COL DU VALLON - REFUGE I RE MAGI

870 m / - 1215 m

Itinéraire: du refuge, monter aux lacs Laramon et Serpent. Suivre le GR® jusqu'au point 2935. Suivre la crête nord-ouest qui mène au pic du Lac Blanc. Redescende à ce même point coté. Descente plein est sur la ligne de crête en direction du Pas du lac Blanc. Longer le lac Blanc pour remonter au col du Vallon où l'on rejoint le GR® du Tour du mont Thabor qui mène au refuge I Re Magi.

Hébergement: refuge I Re Magi - 39 34 96 11 2920.

#### JOUR 18: REFUGE I RE MAGI - LAC VERT - COL DE LA VALLÉE ÉTROITE - REFUGE DU THABOR

740 m

Itinéraire: Reprendre le chemin de la veille jusqu'au point 1835, d'où l'on peut faire le lac Vert en aller-retour. Continuer le GR® qui passe par le pont de la Fonderie. Continuer le GR® jusqu'à la plaine de la Tavernette. À ce niveau, possibilité de passer à gauche ou à droite (plus sauvage) de la Grande Somme. Rejoindre le col de la Vallée Étroite qui mène au refuge du mont Thabor.

Hébergement: refuge du Thabor - 04 79 20 32 13.

#### JOUR 19: REFUGE DU THABOR - COL DU CHEVAL BLANC - PASSAGE DU PIC DU THABOR - COL DE LA CHAPELLE - MONT THABOR - CHANCES DU PEYRON - REFUGE DU THABOR

760 m / - 760 m

Itinéraire: du refuge du Thabor, contourner le lac Sainte-Marguerite par le nord et le lac Long par le sud. Suivre le GR® jusqu'au point 2750. De là, une sente sud-ouest mène au col du Cheval Blanc. Suivre l'itinéraire de ski de randonnée jusqu'au passage du Pic du Thabor (non cairné). Descendre sud/sud-ouest dans les gros blocs en direction du lac Source. La laisser en contrebas, et rejoindre le GR® qui mène au col de la Chapelle. Retrouver l'itinéraire classique qui mène au mont Thabor. Pour la descente, prendre l'itinéraire qui mène au col des Méandres (2727 m). Passer par les Chances du Peyron. Descendre sur le lac du Peyron pour remonter dans le Vallon de la Dame qui mène au col de la Vallée Étroite. Regagner le refuge du mont Thabor pour boucler la boucle.

Hébergement: refuge du Thabor - 04 79 20 32 13.

#### JOUR 20: REFUGE DU THABOR - DESCENTE SUR MODANE (TRANSITION EN VOITURE POUR AUSSOIS)

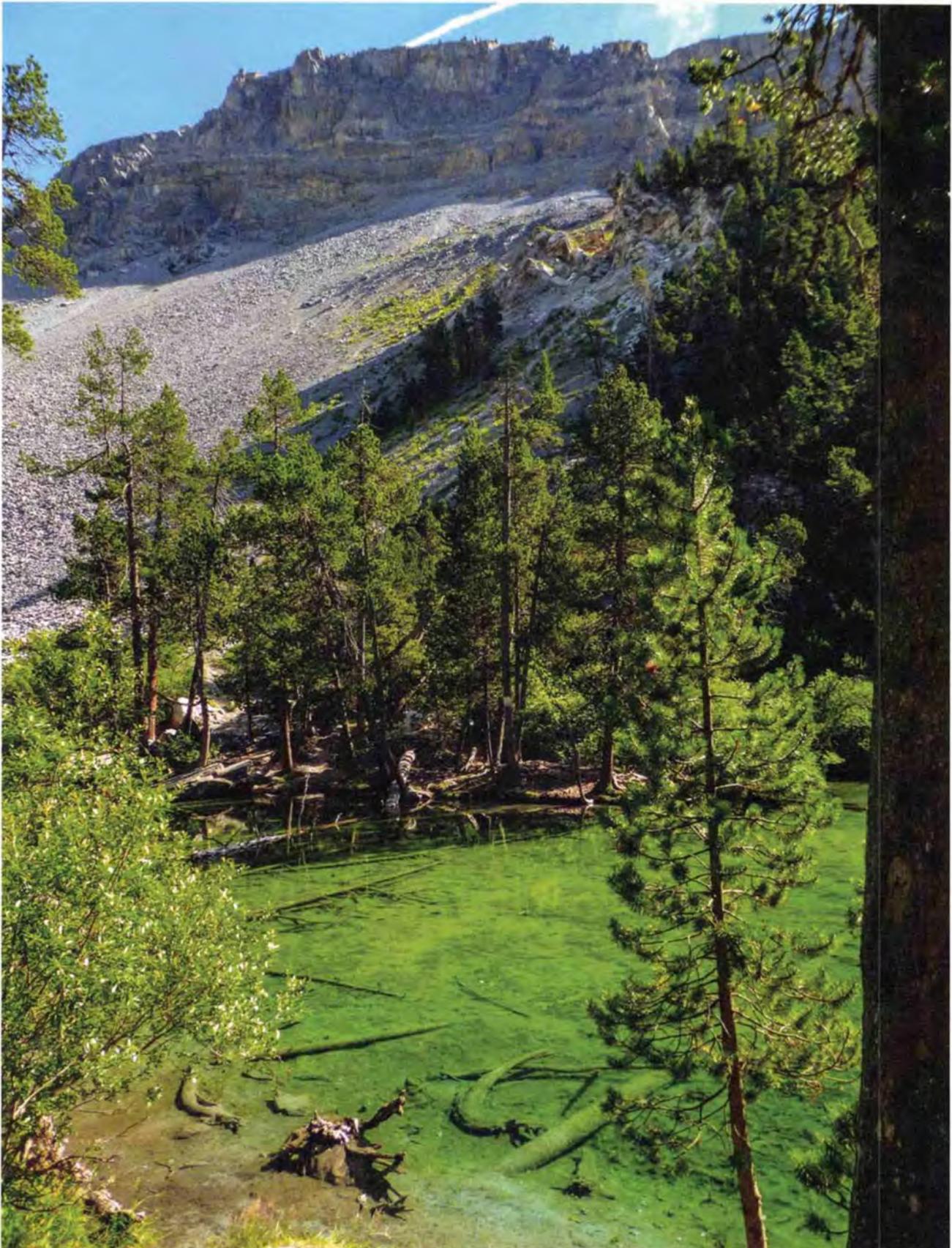
- 1000 m

Itinéraire: Suivre le GR® en direction des Chalets du Mounioz jusqu'au Plan. Bifurquer nord-est pour suivre le GR® qui mène à Modane.

Hébergement: gîte Fort Marie-Christine à Aussois - 04 79 20 36 44 (réduction CAF).

Mont Thabor, dans les Cerces.





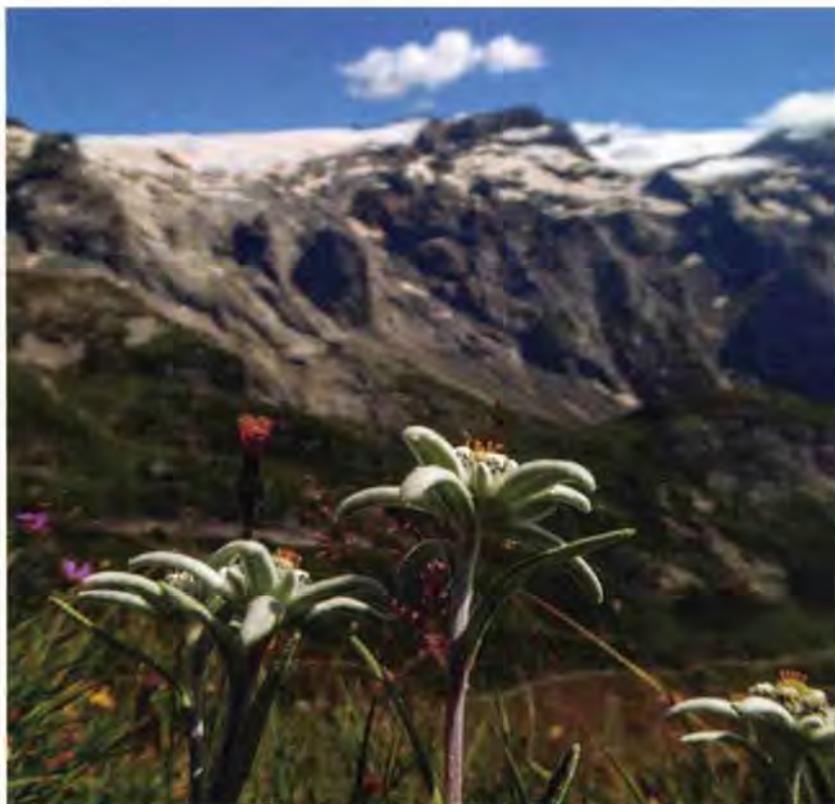
44 **un été en France** traversée des Alpes

**LA VANOISE**

Du massif de la Vanoise, nous retiendrons des traversées à couper le souffle, des polenta-diots, des p'tits verres de génépi et une phrase d'un vieux guide arrivant au sommet du Grand Bec : « \$!È\$ %, ça fait dix fois que je fais le Grand Bec, je ne repasse jamais par le même itinéraire ! »

Il nous reste donc encore plein d'itinéraires à trouver et parcourir !

Au col Rosset, Vanoise



**J21 - J29**  
**VANOISE**

**D'AUSOIS À BOURG-SAINT-MAURICE**

**JOUR 21: AUSOIS - REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE**

1200 m

Itinéraire: départ du fort Marie-Christine, suivre la route qui mène au village d'Aussois, le traverser jusqu'au pied de la station. Le GR® démarre à côté de la Maison d'Aussois. Le suivre jusqu'au Vet, puis le Carrelet, continuer jusqu'au point 2205 (intersection). Partir à gauche. Traverser les ruisseaux au pied du refuge de la Fournache, puis prendre le sentier qui monte pour accéder au refuge de la Dent Parrachée. Hébergement : refuge de la Dent Parrachée - 04 79 20 32 87.

**JOUR 22: DENT PARRACHÉE EN ALLER-RETOUR**

1200 m / - 1200 m

Itinéraire: derrière le refuge, emprunter un chemin raide (pointillés noirs sur les cartes topo 25) pour accéder au vallon de Fournache. Passer à gauche du Grand Châtelard. Prendre le point 2882 en azimut et continuer jusqu'au pied du col de la Dent Parrachée. Remonter la pente de neige raide ou d'éboulis en passant à droite du gendarme qui se trouve dans le milieu de la pente, pour gagner le col de la Dent Parrachée. Du col, suivre l'arête ouest jusqu'à la pointe de la Fournache. D'ici, suivre l'arête jusqu'au sommet (quand elle est déneigée, il y a une sente sous le fil versant sud).

**Notre conseil: bien suivre le fil de l'arête dès le col, malgré une sente marquée dans la face.**

Hébergement : refuge de la Dent Parrachée - 04 79 20 32 87.

**JOUR 23: POINTE DE L'ÉCHÉE (ANTÉCIME DE L'ARÊTE DU CHAIX) PAR LA VOIE « ARRÊTE DE ME LÉCHER » EN ALLER-RETOUR**

+1120 m / - 1120 m

Itinéraire: Prendre le même sentier que le sentier de départ pour la Dent Parrachée jusqu'à la fin des pointillés (carte topo 25). À gauche, il y a la base de l'arête de l'Échée. Quitter le sentier et monter nord-est pour trouver un piquet rouge au départ de la voie. Cinq longueurs: 4b, 4b, 4a, 3b, 4b, puis six longueurs en 3, puis 2, et une dernière en 3. Descendre en suivant une sente par les pentes herbeuses.

Hébergement : refuge de la Dent Parrachée - 04 79 20 32 87.

**JOUR 24: REFUGE DE LA DENT PARRACHÉE - COL DE L'ABBAYE - PASSAGE DE ROSOIRE - ARÊTE DU GÉNÉPY - DÔME DE L'ARPONT - REFUGE DE L'ARPONT**

1100 m / - 1300 m

Itinéraire: Prendre le sentier qui mène au lac du Génepy. Contourner le lac ainsi qu'une zone de rochers un peu plus haut par la gauche. Prendre pied sur le glacier de Labby pour gagner le col. Du col, partir plein nord en légère courbe de niveau pour atteindre le passage du Rosoire (pente raide). De là, prendre pied sur l'arête de la pointe du Génepy. Suivre le fil de l'arête jusqu'aux dômes du Génepy et de l'Arpont. Descendre au col de l'Arpont. Suivre l'itinéraire de ski de randonnée pour traverser le glacier de l'Arpont pour atteindre le lac de l'Arpont. De là, une sente cairnée amène au refuge.

**Notre conseil: glacier de l'Arpont très crevassé, se renseigner auprès du gardien.**

Hébergement : refuge de l'Arpont - 09 82 12 42 13.

**JOUR 25: REFUGE DE L'ARPONT - COL DE LA VANOISE - COL ROSSET - COL DE LESCHAUX - REFUGE DU GRAND BEC**

400 m / - 200 m

Itinéraire: suivre le GR® de pays du Tour de la Haute Maurienne en passant par les lacs des Lozières jusqu'à une intersection (2 329 m). Prendre le sentier en courbe de niveau jusqu'au blockhaus. Longer le ruisseau rive gauche jusqu'aux lacs Rond et du col de la Vanoise. Gagner le col, puis atteindre le refuge du col de la Vanoise. Longer le lac Long par la gauche. Suivre le GR® jusqu'à l'intersection au lac des Vaches, prendre le sentier qui monte en direction du Chalet des Gardes. Passer par le col Rosset qui mène au cirque du Creux Noir. Remonter au point coté 2 431 pour contourner l'Aiguille du Bochor par une petite sente au-dessus des barres rocheuses. Sentier en balcon qui mène au col de Leschaux. Descendre plein nord sous la pointe de Leschaux. Sentier en courbe de niveau jusqu'au refuge du Grand Bec.

Hébergement : refuge du Grand Bec - 06 66 69 11 73.



Les Écrins depuis les arêtes du Génépi, en Vanoise.



**JOUR 26 : REFUGE DU GRAND BEC - LE GRAND BEC PAR L'ARÊTE OUEST - TRAVERSÉE POINTE DU VALLONNET - REFUGE DU PLAN DES GOUILLES**

1000 m / - 1050 m

**Itinéraire :** Suivre au début le chemin du col de Leschaux. À l'emplacement de l'ancien refuge, suivre le sentier à gauche et monter en direction d'une barre rocheuse. Repérer les marques de la limite du parc. Pour éviter le rocher de mauvaise qualité, mieux vaut rester sur le fil de l'arête. Une fois au sommet, suivre l'arête sud-est qui mène à la pointe du Vallonnet. Attention, un petit saut acrobatique vous attend ! Redescendre au col des Volnets. Traverser le glacier des Volnets en suivant l'itinéraire de ski de randonnée pour éviter les zones crevassées (rive gauche). À l'altitude 2950, prendre pied sur l'éperon rocheux, le traverser. Prendre pied sur le glacier de Troquairou, le traverser en légère courbe de niveau jusqu'au point coté 2819. Passer sous le glacier de Becca Motta et rejoindre le sentier qui mène au refuge du Plan des Gouilles.

**Notre conseil :** bien repérer le chemin qui mène à l'attaque la veille, car il est difficilement trouvable la nuit. Suivre le fil de l'arête même quand celui-ci se redresse et devient plus lisse. Pour le dernier ressaut, rester sur l'arête initiale, ne pas chercher à aller sur les autres piliers. Ne pas hésiter à continuer sur la pointe du Vallonnet, très bon rocher, aérien, très esthétique.

Hébergement : refuge du Plan des Gouilles.

**JOUR 27 : POINTE DE MÉRIBEL - ARÊTE DE LA MARIANNE**

500 m / - 500 m

**Itinéraire :** Suivre le GR® qui passe par le passage de la Grande Marianne. Rejoindre le col à 2730 m. De là, commencer l'arête ouest qui monte à la pointe de Méribel. Continuer l'arête nord/nord-ouest de la Grande Marianne. Vers 2600 m, trouver une sente qui redescend en direction du passage de la Grande Marianne. Regagner le GR® qui mène au refuge.

**Notre conseil :** l'arête vaut le détour, mais pas pour l'escalade !

Hébergement : refuge du Plan des Gouilles - 06 08 98 19 02.

**JOUR 28 : REFUGE DU PLAN DES GOUILLES - COL DU PLAN SÉRY - REFUGE DU MONT POURRI**

1000 m / - 890 m

**Itinéraire :** Prendre le GR® qui descend par le bois de la Taillette, passer devant le refuge du Bois. Suivre le sentier de découverte jusqu'au refuge du Laisonnay. Prendre le GR® qui monte nord-est le long des cascades et qui passe par le refuge de Plaisance. Passer par la passerelle et le point coté 2286 pour rejoindre le Plan Séry. Traverser le col du Plan Séry et atteindre le refuge d'Entre le Lac. Partir plein est pour retrouver le GR®5 qui passe par les cabanes des Mindières et des Chalets de La Plagne. À l'intersection 2092, prendre le sentier qui monte en direction du refuge du mont Pourri.

Hébergement : refuge du Mont Pourri - 04 79 0790 43.

**JOUR 29 : REFUGE DU MONT POURRI - MONT POURRI PAR L'ARÊTE NORD ET DESCENTE PAR LE GLACIER DU GEAY - REFUGE DE ROSUEL (PUIS DESCENTE EN BUS À BOURG-SAINT-AURICE)**

1430 m / - 2100 m

**Itinéraire :** Prendre le sentier qui mène à l'ancien refuge Regaud. Puis prendre pied sur la moraine vers 2500 m. Remonter la moraine jusqu'au pied de l'aiguille du Saint-Esprit. Le longer pour gagner le pied du glacier (attention la partie du pied du glacier peut être en glace et nécessiter une broche). Remonter le glacier du Geay jusqu'à 3350 m, puis bifurquer pour atteindre le col des Roches (câbles). Prendre à l'est l'arête que l'on suivra jusqu'au mont Turia, et continuer sur le fil jusqu'au mont Pourri. Descendre par l'arête sud-ouest qui mène à l'épaule. De là, descendre plein nord pour éviter une zone de crevasse. Puis retrouver l'itinéraire de montée au col des Roches. Prendre le même chemin que celui de montée. Attention aux chutes de pierres sous l'aiguille du Saint-Esprit.

**Notre conseil :** l'arête Turia est en bon rocher, contrairement à ce que disent beaucoup de topos. Après le col des Roches, possibilité de rester sur le fil de l'arête, ce qui est un peu plus technique, mais le rocher est bien meilleur que le couloir à gauche. Itinéraire très esthétique pour arriver au sommet.

Hébergement : refuge de Rosuel - 04 79 0794 03.



46. un été en France ▲ traversée des Alpes

**LE BEAUFORTAIN**

Cette semaine, nous laissons Liv et Nans raconter leurs impressions.

« Du refuge de la Coire, nous sommes allés au col du Coin, après avoir mangé de la confiture de coings au refuge. Nous avons vu des marmottes. Du col, nous avons vu un lac sans nom, qu'on aurait pu appeler le lac du Coin, mais, vu qu'il y avait beaucoup de farine, nous l'avons baptisé le lac Tarin ! Nous nous sommes baignés au lac d'Amour (j'ai fait huit brasses aller-retour, qui dit mieux ?) qui est au pied de la Pierra Menta (qu'on aurait pu appeler la Denta Menta, car elle ressemble à une dent !). Au pique-nique, nous avons découvert un fondant au chocolat au fond du sac ! Un peu de skate sur la neige, de brise-glace, une petite sieste, et nous sommes partis pour le col Tutu. Avec Lionel et Rudi, on escalade la Mini Menta. Puis on redescend au refuge de Pisset, avec un spectacle de bouquetins. Le refuge de Pisset était trop bien, il y avait des dortoirs sur trois étages, c'était trop bien. En plus,

il y avait un lac, mais on n'avait pas le droit de se baigner, car c'était le captage pour le refuge. Nous sommes montés au col du Grand Fond pour accéder à la brèche de Parozan. J'ai lu mon livre un petit coup à la brèche, et on est descendus tout schuss dans le pierrier ! Nous avons trouvé une grosse table rocailleuse familiale pour un pique-nique mérité (mais sans fondant au chocolat, cette fois-ci !). Passage de la Petite et Grande Berge pour nous amener à Tonton Hub, qui était en vélo, et Tante Aline en dodoche au Plan de la Lai. Nous perdons deux maillons à l'équipage, Lionel et Marline. Nous continuerons donc tous les cinq. Nous passons une petite soirée à faire faire du toboggan aux têtards et une partie de carrom endiablée, et puis au lit ! Le lendemain, nous avons aussi marché ! Nous avons fait les explorateurs pour trouver le fameux tunnel de Tonton Hub. Malgré la fausse

piste de la gardienne du refuge, nous avons réussi à le trouver grâce à la carte. Nous préparons nos frontales, c'est parti pour traverser le tunnel... Mais, au loin, trois paires d'yeux et un bruit de cloches se rapprochent... Ni une ni deux, nous prenons nos jambes à notre cou et regagnons la sortie du tunnel. Après plusieurs tentatives, une vache sort tranquillement du tunnel ! Nous voilà rassurés, nous traversons tranquillement avec la vache pour la ramener à son troupeau de l'autre côté ! Un sentier en crête nous mène au refuge de la Croix du Bonhomme. Nous passons le reste de l'après-midi à placer des coinces et fabriquer des cairns, puis la soirée à regarder le serpent de frontales de la célèbre course du Tour des ducs de Savoie. Le jour d'après, nous regagnons Les Chapieux pour une dernière baignade dans le torrent ! »

**J30 - J36  
BEAUFORTAIN**

**DE BOURG-SAINT-AURICE  
AUX CHAPIEUX**

Pour ceux qui aiment faire des itinéraires sauvages, prendre les anciennes cartes top 25 ou 1/50 Didier Richard.

**JOUR 30 : BOURG-SAINT-AURICE - LAVAL - REFUGE DE LA COIRE**

460 m  
Itinéraire: Départ à Laval (1850 m), deux itinéraires possibles: soit rejoindre le refuge par la chapelle Saint-Guérin, soit par le lac de la Gouille et les chalets du Gormet.  
Hébergement: refuge de la Coire - 0682124042

**JOUR 31 : REFUGE DE LA COIRE - COL DU COIN - LAC D'AMOUR - COL TUTU - REFUGE PISSET**

700 m / - 220 m  
Itinéraire: monter au col du Coin en passant par le Plan Brunet. Au col, tirer à flanc pour gagner le lac d'Amour. Monter au pied de la Pierra Menta en passant par le col Tutu (2530 m). Longer sous les crêtes pour gagner le col du Bresson, avant d'arriver au refuge de Pisset.  
Hébergement: refuge de Pisset - 0687540918

**JOUR 32 : REFUGE DE PISSET - COL DU GRAND FOND - BRÈCHE DE PAROZAN - PETITE ET GRANDE BERGE - REFUGE DU PLAN DE LA LAI**

320 m / - 1000 m  
Itinéraire: Passer par le lac de Pisset pour rejoindre le col du Grand Fond (2671 m). Longer la pointe de Pisset pour arriver à la brèche de Parozan. Descendre plein ouest dans le pierrier pour rejoindre le

GR®5 au niveau du point 1978. Suivre le GR®5 qui passe par la Grande Berge et la Petite Berge qui mène au refuge du Plan de la Lai.  
Hébergement: refuge du Plan de la Lai - 0479890778

**JOUR 33 : REFUGE DU PLAN DE LA LAI - TUNNEL DU ROCHER DU VENT - CRÈTE DES GITTES - REFUGE DU COL DE LA CROIX DU BONHOMME**

720 m / - 105 m  
Itinéraire: suivre le Tour du Beaufortain jusqu'à l'intersection 1813, où on le quitte pour rejoindre la Platte. D'ici, suivre une sente dans le pierrier pour trouver le tunnel du Rocher du Vent (2150 m). Le traverser et suivre le sentier jusqu'aux ruines de Bel Air. Gagner le col de la Sauce (2307 m). Se laisser transporter par la crête des Gittes jusqu'au refuge du Col de la Croix du Bonhomme.  
Hébergement: refuge du Col de la Croix du Bonhomme - 0479070528

**JOUR 34 : REFUGE DU COL DE LA CROIX DU BONHOMME - LES CHAPIEUX**

- 890 m  
Itinéraire: Suivre le GR® TMB. Faites une pause aux Chalets de la Raja, avant de vous arrêter aux Chapieux. (Retour en vallée pour faire une pause avant de rentrer dans le massif du Mont-Blanc.)  
Hébergement: auberge de jeunesse à Seez-les-Arcs - 0479410193

**DEUX JOURS BONUS DANS  
LE BEAUFORTAIN**

**JOUR 35 : FORT DE LA PLATTE - LES CINQ LACS DE FORCLAZ**

540 m  
Itinéraire: Gagner le fort de la Platte depuis Bourg-Saint-Maurice. Rejoindre le Grand Praz (2126 m). Passer le col de la Forclaz (2316 m). Rejoindre les cinq lacs pour un bivouac magnifique.  
Hébergement: bivouac au lac Noir

**JOUR 36 : LAC NOIR - COL DE LA NOVA - COMBE DE LA NEUVA - CHALET DE LA COMBE - FORT DE LA PLATTE**

430 m / - 1050 m  
Itinéraire: prendre une sente cairnée pour rejoindre le col de la Nova. Descendre nord-ouest dans le pierrier en visant le point 2442. Descendre la Combe de la Neuva, pour remonter sous la pointe Noire au point 2476. Descendre sur les Chalets de la Combe pour remonter au point 2333, et retrouver notre itinéraire de la veille jusqu'au fort de la Platte.  
Hébergement: Auberge de jeunesse à Seez-les-Arcs - 0479410193, pour un retour aux Chapieux le lendemain pour continuer notre itinéraire.

▲  
Les 5 lacs de Forclaz,  
dans le Beaufortain.

►  
Les bouquetins,  
compagnons de parcours.



## LE MONT-BLANC

Lors de notre préparation, nous avons beaucoup d'a priori, de doutes et un peu d'anxiété à traverser ce massif rempli d'histoire. Quel beau cadeau nous a-t-il offert ! Des gardiens accueillants et bienveillants, des itinéraires en super condition nous réservant de longs et émouvants voyages solitaires. La redescente dans la vallée fut un peu difficile : après tant d'émotions, nous sentons monter en nous une saine mais inextinguible soif de parcourir à nouveau ces espaces de liberté.

Notre deuxième semaine dans le massif nous réserve quelques difficultés. Une visite à l'Office de haute montagne (OHM) nous confirme que les chaleurs de ces derniers jours ont bien dégradé les conditions. Il va falloir être inventif pour continuer de profiter de la montagne : la fréquentation diminue beaucoup en cette fin de saison, et nous avons très peu de retours sur les itinéraires que nous souhaiterions réaliser. C'est tant mieux : « l'inconnu » nous semble nécessaire pour donner du sens à notre voyage.

Mésaventure du jour : un gros hélicoptère bleu en exercice de sauvetage décide de faire sa manœuvre juste au-dessus de notre tête. Cette puissante machine provoque un souffle à décorner un bœuf. Heureusement, nous n'avons pas de cornes, mais des casques qui nous protègent des chutes de pierres (ça, ce n'est pas un exercice) initiées par l'oiseau de fer. Nos sacs profitent de ce vent subit pour conquérir les airs. L'histoire se termine par des lunettes de vue brisées dans les rochers : les risques du métier, nous expliqueront-ils de retour dans la vallée !

La deuxième semaine du Mont-Blanc commence donc du mauvais œil avec la casse de mes lunettes de vue. Tant pis : pas besoin de voir pour se recueillir sur le magnifique belvédère de l'aiguille du Moine. Et puis la traversée par la Suisse par le paysage grandiose du plateau du Trient nous comblera. Pourtant, ce soir nous sentons un brin de nostalgie, mais aussi une réelle excitation de retrouver nos parents et mon frère dans l'ambiance chaleureuse de l'hospice du Grand-Saint-Bernard.

## J37 - J47 MONT-BLANC

### DES CHAPIEUX À ORSIÈRES

#### JOUR 37 : LES CHAPIEUX - REFUGE DE ROBERT BLANC

1200 m.

Itinéraire : Des Chapioux suivre le GR® Tour du mont Blanc jusqu'à la ville des Glaciers. De là, rester rive droite, emprunter la piste qui passe par le Rocher et qui arrive au-dessus du refuge des Mottets. Le sentier passe par le Chalet des Lanchettes, puis par des ruines. Prendre la passerelle vers le point 2019, remonter nord-est pour vous retrouver à l'aplomb du refuge vers 2400 m. Remonter plein nord dans cette dernière section rocheuse.

**Notre conseil : savourer le beaufort à l'omelette des gardiens.**

Hébergement : refuge Robert Blanc - 04 79 07 24 22.

#### JOUR 38 : REFUGE DE ROBERT BLANC - ARÊTE NORD-EST DU MONT TONDU, REDESCENTE PAR LA VOIE NORMALE - REFUGE DES CONSCRITS

650 m / - 800 m

Itinéraire : Rejoindre le pied du col du mont Tondou par une sente en courbe de niveau. Accéder au col par quelques câbles. De là, suivre le fil de l'arête ou légèrement en contrebas dans la face nord-ouest pour atteindre le Pain de Sucre. Suivre le fil de l'arête plein sud qui mène au sommet du mont Tondou (parfois aérienne). Redescende par le Pain de Sucre, puis par son petit col à 3050 m. Descendre le glacier du mont Tondou rive droite. L'accès au glacier de Tré-la-Tête peut être un peu délicat (glace). Traverser le glacier de Tré-la-Tête pour vous retrouver rive droite et à l'aplomb du refuge des Conscricts. Rejoindre le refuge.

**Notre conseil : pour la remontée au refuge des Conscricts, traverser le glacier de Tré-la-Tête en courbe de niveau (il n'est pas nécessaire de descendre), il existe un sentier confortable (peu marqué) sous l'aplomb du refuge passé à droite de la côte rocheuse sous le point 2490. Au petit colus, rejoindre l'itinéraire de ski de randonnée inscrit sur la carte qui mène au refuge.**

Hébergement : refuge des Conscricts - 04 79 89 09 03.

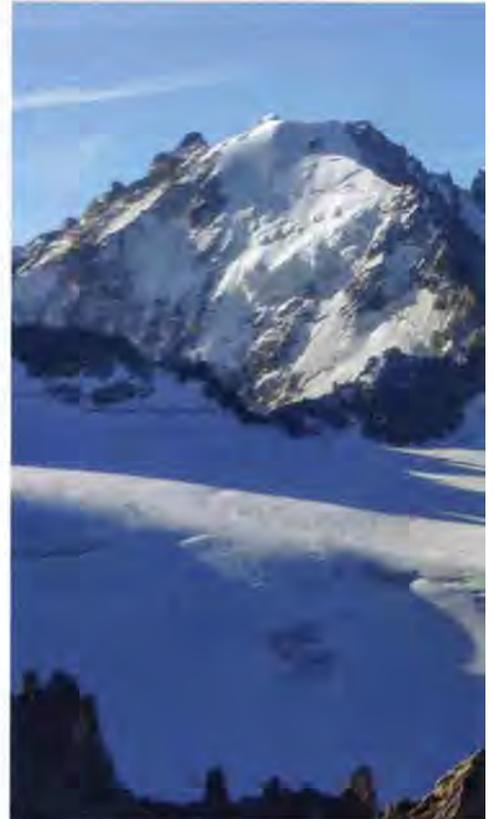
#### JOUR 39 : REFUGE DES CONSCRITS - TRAVERSÉE DES DÔMES DE MIAGE - RETOUR REFUGE DES CONSCRITS

1150 m / - 1280 m

Itinéraire : Prendre le sentier qui part plein nord derrière le refuge sur quelques mètres, puis bifurquer à droite pour atteindre le glacier par une traversée en courbe de niveau (légère ascendance), et prendre pied sur le glacier vers 2750 m. Remonter le glacier de Tré-la-Tête en son centre en direction du col Infranchissable. Vers 3300 m, bifurquer à gauche en direction du col des Dômes. Rester d'abord rive gauche pour éviter une zone de crevasses. Vers 3450 m, revenir en son centre et atteindre le col. Du col, commencer l'arête neigeuse des dômes de Miage. Suivre le fil de l'arête. Attention à la descente pour atteindre le col de la Bérangère, qui peut être en glace, et la remontée du col qui peut être très effilée. Atteindre l'aiguille de la Bérangère par une section rocheuse. Du sommet, descendre sud-ouest par les névés qui mènent au refuge.

**Notre conseil : l'habitude veut que la traversée se fasse nord-est > sud-ouest, alors qu'il serait plus logique de la faire dans l'autre sens, pour avoir les pentes les plus raides à la montée.**

Hébergement : refuge des Conscricts - 04 79 89 09 03.



« L'HUMOUR, C'EST COMME L'ESCALADE,  
ÇA DEVIENT INTÉRESSANT QUAND ON  
DÉPASSE LE 1<sup>ER</sup> DEGRÉ. »

Jean Faure, citation au refuge Albert 1er

**JOUR 40 : REFUGE DES CONSCRITS – TRAVERSÉE DES ARÊTES DE TRÉ-LA-TÊTE, RETOUR REFUGE DES CONSCRITS**

1500 m / - 1500 m

Itinéraire : Prendre le même itinéraire que pour le col des Dômes. À 2250 m, bifurquer à droite en direction de la Tête Carrée. Préférer le couloir ouest de la Tête Carrée pour être protégé des séracs. Remonter ce couloir jusqu'au point 3666. Suivre le fil de l'arête jusqu'à Tête Blanche (section raide en neige ou glace, un pied en France, un pied en Italie!). Rejoindre l'aiguille de Tré-la-Tête. Descendre par un couloir raide pour atteindre le point 3680. Continuer sur le fil pour sillonner entre le col de Tré-la-Tête, le col de la Lée Blanche, afin d'arriver à l'aiguille de la Lée Blanche. Puis passer par le col de la Scie et le dôme de Neige. Suivre la frontière jusqu'au col des glaciers en passant par le col du Moyen Âge. Descendre le col quasiment plein nord. Attention aux chutes de pierres et à quelques sections de glaces. Traverser le glacier de Tré-la-Tête et rejoindre l'itinéraire de montée du refuge.

Hébergement : refuge des Conscrits – 04 79 89 09 03.

**JOUR 41 : REFUGE DES CONSCRITS – FIN DE LA TRAVERSÉE DES DÔMES DE MIAGE – REFUGE DURIER**

1200 m / - 500 m

Itinéraire : prendre le même itinéraire que pour le col des Dômes. Une fois au col, suivre l'arête de neige jusqu'au cinquième dôme (3 672 m). Suivre l'arête neigeuse, puis rocheuse en direction du col de Miage. Vers 3 400 m, un petit mur de 30 m surplombe le col de Miage (marque rouge), le désescalader, atteindre le col, puis le refuge.

**Notre conseil : suite à un éboulement, il n'y a plus de rappel, la désescalade est désormais facile pour accéder au refuge.**

**HÉBERGEMENT : REFUGE DURIER – 06 89 53 25 10. JOUR 42 : REFUGE DURIER – AIGUILLE DE BIONNASSAY EN ALLER-RETOUR – DESCENTE AUX CONTAMINES-MONTJOIE**

700 m / - 2900 m

Itinéraire : départ du sentier derrière le refuge. Suivre la ligne frontière ! Arrivé à 3 800 m, vous êtes au pied du ressaut rocheux. Ne pas s'engager à droite dans le dièdre, mais rester tout droit sur le fil de l'arête. Suivre

plus ou moins le fil de l'arête. À la fin du rocher, une pente raide en neige mène au sommet. Redescente par le même itinéraire. Du refuge Durier, descendre dans la face ouest jusqu'à l'altitude 2 850 m. Traverser le glacier de Miage pour prendre pied sur un éperon rocheux que l'on traverse pour atteindre le refuge de Plan Glacier. Du refuge, prendre l'itinéraire de descente qui mène aux Chalets de Miage d'en bas. Continuer par le GR® qui descend aux Contamines-Montjoie en passant par Maison Neuve.

**Notre conseil : attaque de l'éperon sommitale, ne pas s'engager dans le dièdre indiqué dans le topo. Rochers instables et difficilement protégeables. Rejoindre le fil de l'arête avant le pied du dièdre et dès que possible (très bon rocher). La gardienne vous donnera plus de précisions. Attention, toute l'escalade s'effectue de nuit !**

Hébergement : camping Le Pontet aux Contamines-Montjoie – 04 50 47 04 04.

**De gauche à droite : Aiguille d'Argentière, Aiguille du Chardonnet, Aiguille Verte, mont Blanc depuis l'arête de la Table.**





**JOUR 43 : LES-PRAZ-DE-CHAMONIX - REFUGE DU COUVERCLE**

1625 m

Itinéraire: le train du Montanvers était en maintenance, nous sommes partis du bas ! Sortir du village par Les Bois, prendre la passerelle pour emprunter le chemin de la Filia, puis prendre le GR® qui passe par la Jorasse et le point coté 1789, puis prendre le sentier qui surplombe la mer de Glace pour aller jusqu'aux échelles qui donnent accès au glacier. Remonter le glacier plutôt en son centre, puis traverser rive droite vers 1950 m pour atteindre le point coté 2082 (carré jaune) et trouver les échelles qui mènent à l'éperon du Géographe. Sentier en courbe de niveau jusqu'au refuge du Couvercle (repérer l'accès à l'aiguille du Moine sur le chemin).

Hébergement: refuge du Couvercle - 04 50 53 16 92.

**JOUR 44 : AIGUILLE DU MOINE - REFUGE DU TOUR**

725 m / - 2350 m

Itinéraire: sentier qui part derrière le refuge et donne accès au glacier. Le remonter le plus haut possible. Accéder à une première plateforme, de là part à droite une cheminée, puis une deuxième cheminée, précédée d'une plaque commémorative. L'azimut est nord-ouest, sillonner entre vire cairnée et petite escalade. Le dièdre s'évite par la droite à la montée comme à la descente. Rejoindre l'arête sud-ouest et atteindre ce magnifique belvédère. Redescende par le même itinéraire jusqu'au refuge. Puis descendre par les échelles des Égralets pour prendre pied sur le glacier à 2230 m. Redescendre la mer de Glace jusqu'aux échelles vire des Guides, puis reprendre le sentier de la veille. Avec un peu de chance, un bus passera pile à l'heure tardive à laquelle vous arriverez, sinon il faudra faire du stop !

**Notre conseil : retrouver le sens de l'itinéraire des grands alpinistes d'autrefois pour trouver votre chemin dans cette face.**

Hébergement: refuge du Tour - 04 50 54 04 16.

**JOUR 45 : REFUGE DU TOUR - REFUGE ALBERT 1<sup>ER</sup>**

1250 m

Itinéraire: du refuge, partir sous les téléskis pour rejoindre le GR® vers 1550 m. Suivre le sentier d'accès au refuge Albert 1<sup>er</sup> qui passe par le point coté 1721, par la Fenêtre du Tour et le point coté 2484.

Hébergement: refuge Albert 1<sup>er</sup> - 04 50 54 06 20.

**JOUR 46 : REFUGE ALBERT 1<sup>ER</sup> - ARÊTE DE LA TABLE - REFUGE ALBERT 1<sup>ER</sup>**

840 m / - 970 m

Itinéraire: du refuge, prendre l'itinéraire de montée au col du Tour. Le laisser vers 3100 m en bifurquant à gauche. Attaquer le Pain de Sucre par un début d'éboullis, puis passer plutôt dans la face ouest en empruntant des gradins qui donnent accès à la fameuse Table. Franchir la Table, puis suivre le fil de l'arête qui mène à la sortie du couloir en neige. Continuer le fil de l'arête, passer par l'antécime (croix), puis atteindre le sommet. Redescendre par la voie normale. La rimaye au pied de l'aiguille du Tour peut être la difficulté de la course.

Hébergement: refuge Albert 1<sup>er</sup> - 04 50 54 06 20.

**JOUR 47 : REFUGE ALBERT 1<sup>ER</sup> - GLACIER DU TRIENT - ORSIÈRES**

580 m / - 2120 m

Itinéraire: prendre le chemin d'accès au col du Tour, le traverser. Prendre pied sur le glacier du Trient. Le traverser en suivant plus ou moins la courbe 3200. Descendre sur le glacier d'Orny rive droite. Le traverser vers 2800, pour accéder à la cabane d'Orny. Puis prendre le sentier de descente qui mène à Orsières.

Hébergement: pension En Plein Air - 41 27 783 23 50.

▲ Le mont Blanc depuis l'Aiguille du Moine.

**NOTRE TRAVERSÉE EN CHIFFRES**

**16 HEURES**

Notre étape la plus longue: refuge de la Lavey - couloir en S - refuge de la Pilatte.

**47**

Nombre de jours actifs en montagne

**5**

Nombre de jours de repos en montagne: (attendre un partenaire, repérer pour le lendemain, exercices mouflage et chute, portage pour aider le gardien...).

**9**

Nombre de jours de repos imposé en vallée: (logistique voiture des personnes nous rejoignant, essayer de résoudre le problème de la paire de lunettes de vue cassée, refaire le part-pierre des chaussures, attendre les bonnes conditions...).

**CAHIER PRATIQUE**

**MATÉRIEL**

**Textile :** un mérinos manche longue, une polaire, une Primaloft Simond, une doudoune plume avec capuche Quechua, une Novadry Kalenji avec capuche, un pantalon Tribord (renforcé genoux et fesses), un bonnet, un Buff, une paire de lunettes, une paire de lunettes de secours, un collant polaire, deux paires de chaussettes mérinos, deux paires de gants polaires, une paire de gros gants (+ une en cuir pour Rudi), une paire de surgants K-way, deux slips, deux mouchoirs en tissus, un sac étanche, une paire de quêtres.

**MATÉRIEL DE SÉCURITÉ :**

**Individuel :**

- Un sac plastique 30 l (pour faire un rappel avec de la neige compactée)
- Housse étanche pour le téléphone portable
- Une paire de lacets de rechange
- Un altimètre
- Baudrier + mousqueton à vis + descendeur, longe + mousqueton à vis, un porte-broche
- Une paire de crampons

**Matériel de mouflage :**

- ficelou + mousqueton, une grande sangle + mousqueton, une poulie autobloquante + mousqueton, un tibloc + mousqueton, une broche + mousqueton
- Une sangle + mousqueton à vis
  - Un piolet long et un piolet court
  - Casque
  - Opinel n° 5
  - Petite trousse étanche

►  
**Reste plus qu'à emballer le tout, et partir !**

**Commun :**

- Boussole
- Un téléphone Samsung étanche (non smartphone), juste pour appeler les secours
- Corde de 60 m de 8,1 mm
- Couverture de survie
- Une paire de gants, doudoune, fond de sac
- Un bâton de marche
- Une frontale de secours
- 10 m de ficelou en 5 mm en fond de sac
- Un décoinneur crochet abalakov
- 1 broche
- 4 friends
- 4 coincesurs répartis sur trois mousquetons
- 4 dégaines à rallonge
- 3 sangles
- Un sursac
- Un appareil photo compact
- Un chargeur et deux câbles (téléphone et appareil photo)
- Une bobine de fil et une aiguille
- 8 piles de rechange pour les frontales
- Une pierre à affûter
- Un briquet

**Trousse à pharmacie :** une pince à épiler, un tube d'homéoplasmine, deux Efferalgan, du strap, un petit savon, stick solaire minéral, crème solaire, une brosse à dents sans manche (pour deux), un tube de dentifrice

**Sac à dos :** Blue Ice 38 l et Blue Ice 26 l

**Eau :** une bouteille de 0,5 l et une bouteille de 1,5 l

Pour la partie où les refuges n'étaient plus gardés : réchaud, casserole, couvercle, deux cuillères (pas de bol)

**Pour gagner de la place :**

Nous avons fait le choix de ne pas prendre de repas de midi, mais de manger des fruits secs tout au long de la journée. Nous n'avons pas pris de thermos. La bouteille de 1,5 l est partagée en trois bouteilles de 0,5 l, dont l'une d'entre elles était à l'intérieur de ma Primaloft pour la maintenir tiède (les deux autres dans le sac). Nous n'avons pas pris de carte papier. Voyant que notre batterie tenait suffisamment longtemps, nous avons renvoyé notre panneau solaire. Nous avons coupé le manche de la brosse à dents et de la casserole !

**CONDITIONS MÉTÉO**

Nous avons eu une chance inouïe : les deux mois d'été ont été exceptionnellement beaux (nous sommes partis le 8 juillet) ! Nous prenions tout de même la météo dès que possible.

**CARTOGRAPHIE**

Nous n'avons utilisé aucune carte IGN papier : les cartes papiers étaient trop volumineuses et lourdes, et anticiper leur envoi au bon endroit était trop fastidieux. Nous avons opté pour faire notre navigation avec deux smartphones Crosscall : le Trekker et l'Odysée. Ce sont des téléphones volumineux, mais qui tiennent très bien la batterie, ce qui nous a permis de renvoyer le panneau solaire. Ils tenaient facilement sept jours, réseaux téléphoniques et Internet coupés. Nous avons utilisé l'application gratuite OruxMaps, qui permet de joindre les cartes françaises, italiennes et suisses. Nous avons en tout trois téléphones : un Crosscall chacun avec toutes les cartes, dont un que nous n'utilisons pas, mais que nous avons pris en cas de secours + un téléphone Samsung étanche (pas un smartphone) avec le réseau téléphonique allumé en permanence juste pour appeler les secours et donner des nouvelles.

**BUDGET**

50 € par jour passé en montagne par personne. Cette traversée nous a coûté 3 000 euros chacun pour les trois mois (hors achat matériel).





The screenshot shows the MyCANAL website interface. At the top, there is a navigation bar with the MyCANAL logo, a 'Galaxie CANAL' button, and links for 'S'abonner' and 'Se connecter'. Below the navigation bar, there are menu items: 'Sport', 'Divertissement', 'Cinéma', 'Séries', 'Documentaires', 'Jeunesse', and 'Plus'. A search icon is also present. The main content area features a video player with a woman in a red and white striped shirt. A large white play button is overlaid on the video. In the bottom left corner of the video player, there is a logo for 'William à midi C8'. Text overlays on the video include 'VOTRE TERROIR' and 'LE TOURTON : UN SAVOIR-FAIRE VENU DES ALPES'. In the top right corner of the video player, there is a 'C8 DIRECT' logo. Below the video player, the title 'Le tourton : un savoir-faire venu des Alpes' is displayed, along with social media icons for Facebook and Twitter. Below the title, there is a description: 'William à midi - 24/06/2019, France, 2019, 07 min. [VP] [HD] Disponible jusqu'au 31/08'. A paragraph of text follows: 'Retrouvez William Leymergie entouré d'experts, du lundi au vendredi en direct dès 12h45, pour une émission dédiée aux problématiques de notre quotidien.'

[https://www.mycanal.fr/divertissement/le-tourton-un-savoir-faire-venu-des-alpes/h/11981305\\_50013](https://www.mycanal.fr/divertissement/le-tourton-un-savoir-faire-venu-des-alpes/h/11981305_50013)



PAYS : France

DIFFUSION : 88059

PAGE(S) : 84-85

JOURNALISTE : Isabelle Delaleu

Natur'Elle - Vie Pr

SURFACE : 193 %

PERIODICITE : Bimensuel

► 1 juin 2019 - N°159

 Se mettre au vert | ÉVASION

# Randonnées EN FAMILLE

Envie d'autre chose que de lézarder sur la plage ? Pour marcher au frais en découvrant faune et flore, nous vous avons trouvé cinq jolies randonnées pédestres à faire en famille, pendant toute la belle saison. PAR ISABELLE DELALEU



## Balade avec un âne en Saintonge romane (Saint-Césaire, Charente-Maritime)

Dans la vallée du Coran, marchez à l'ombre avec un âne qui porte le pique-nique familial (ou les plus jeunes). Le circuit libre « La nature à l'état pur » (12 km, itinéraire fourni) serpente le long du cours d'eau. Le site classé Natura 2000 est protégé pour sa diversité écologique et la rareté de certaines espèces comme la loutre ou la rosalie des Alpes, superbe insecte bleu et noir menacé d'extinction que les observateurs pourront admirer jusqu'à fin août.

**La date à retenir :** jusqu'au 2 septembre, la pisciculture de Saint-Césaire (ouverte tous les jours) permet pique-nique dans la verdure et pêche à la truite dans une eau limpide. Les Ânes de la Rêverie, 17770 Saint-Césaire. Âne 55 €/jour (pour le groupe), pique-nique non fourni. [lesanesdelareverie.com](http://lesanesdelareverie.com)



### Lac de montagne à Font-Romeu (Pyrénées-Orientales)

Le lac des Bouillouses, le plus haut (2000 m) et l'un des plus beaux des Pyrénées catalanes, s'étend sur 150 hectares! Ce site naturel classé est ponctué d'une douzaine de petits étangs scintillants, à découvrir à partir de l'impressionnant barrage grâce à un vaste choix de randonnées tous niveaux (1 h 30 à 7 heures). Entre prairies (vaches et chevaux en estive), forêts de pins et roches granitiques, les enfants profitent d'un parcours créé pour eux avec carte et balises.

**La date à retenir :** au 7 juillet au 25 août, on monte en télésiège (à partir de La Calme sud) avec une vue panoramique à couper le souffle, pour rejoindre le barrage en 30 minutes de marche.

AR gratuit pour les moins de 6 ans; 6,90 € pour les moins de 16 ans; 10,20 € par adulte. [altiservice.com](http://altiservice.com)



### Ornithologie dans le marais (Labenne, Landes)

Le marais d'Orx, réserve naturelle nationale, abrite sur un millier d'hectares près de 250 espèces d'oiseaux. Le « chemin du retour » (6,2 km), jalonné d'observatoires discrets, permet de découvrir aigles, buses, éperviers, cormorans, martins-pêcheurs, grues, perdrix, échasses, avocettes, goélands, tourterelles... À ne pas oublier, les jumelles et le livret découverte offert à la maison Béziers.

**La date à retenir :** de mi-août à mi-septembre, près des îlots du marais Barrage, on peut observer les jeunes spatules blanches (des échassiers) qui apprennent à pêcher avec leurs parents. Réserve naturelle du marais d'Orx, 40530 Labenne. Tél. : 05 59 45 42 46. [reserve-naturelle-marais-orx.fr](http://reserve-naturelle-marais-orx.fr)

### Vue imprenable dans le Vercors (Lans-en-Vercors, Isère)

Offrez-vous un panorama à couper le souffle en empruntant le GR91 (départ au parking du stade des Neiges de Lans-en-Vercors). Une superbe rando de 6,2 km (balisée) traverse le bois des Virets pour emmener en douceur jusqu'au Vertige des Cimes. Cette passerelle (parfaitement sécurisée) qui avance de 2 m au-dessus du vide offre, outre des sensations, une incroyable vue à 360° sur la chaîne des Alpes, de la Chartreuse aux Écrins. On peut pique-niquer avant de redescendre tranquillement les 300 m de dénivelé dans les alpages.

**La date à retenir :** tout l'été, on croise des bergers et leurs blondes vaches villardes – originaires du cru et sauvées de l'extinction par des éleveurs passionnés – dont le lait permet la production du fameux bleu du Vercors. [lansenvercors.com](http://lansenvercors.com)



### Orientation dans le Val d'Escreins (Vars, Hautes-Alpes)

Réserve de nature depuis 1964 (et territoire zéro déchet), le « petit Canada français » du Queyras offre des paysages impressionnants et des sensations d'immensité entre lacs, torrents, pins et mélèzes, edelweiss et marmottes. Sentier botanique, sentier des arbres remarquables, découverte du tétras-lyre (petit coq de bruyère) et parcours d'orientation familiaux avec cartes et boussoles : les balades s'organisent pour tous les âges et toutes les durées.

**La date à retenir :** jusqu'au 31 août, des services de navette gratuits et des remontées mécaniques permettent d'accéder facilement à toutes les balades. [pnr-queyras.fr](http://pnr-queyras.fr)

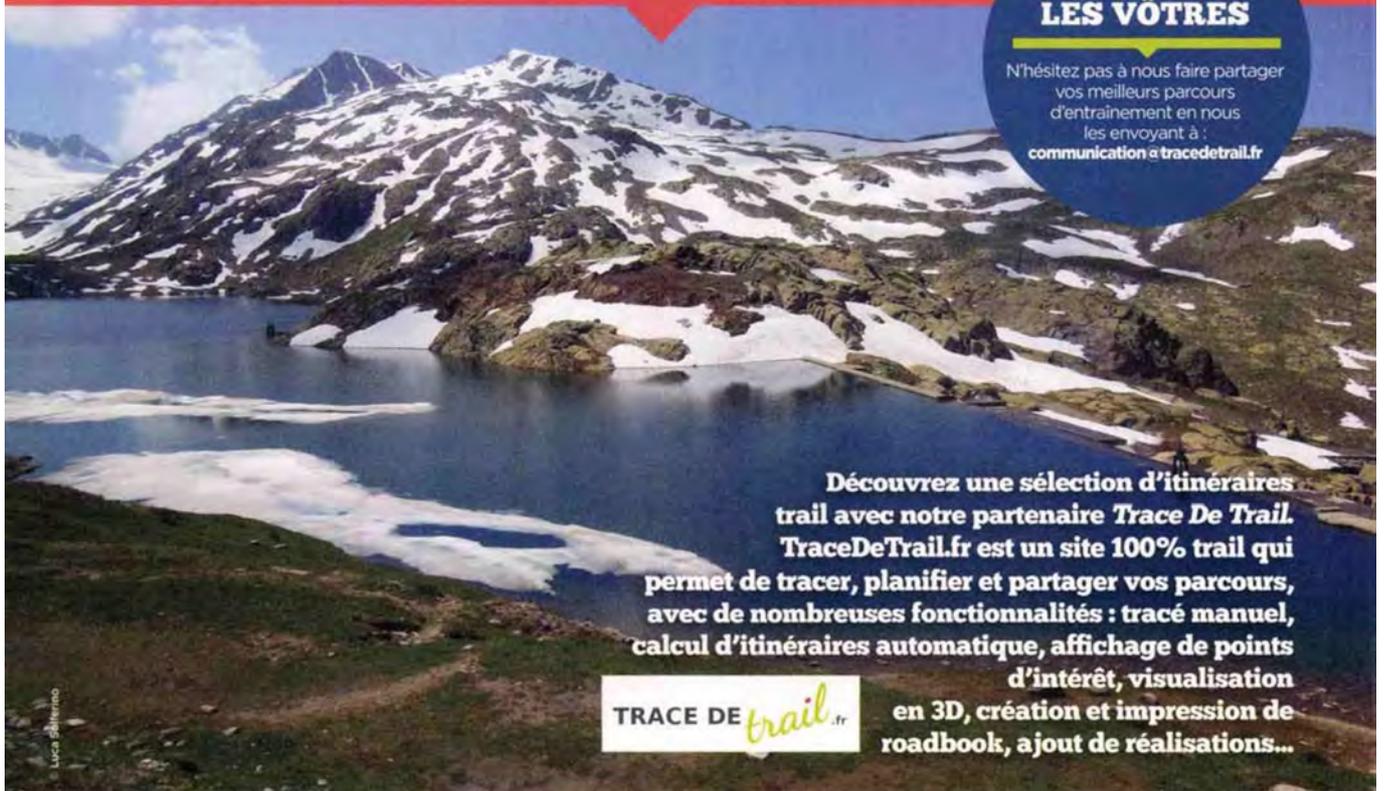
5 NOUVEAUX PARCOURS AVEC LEURS CARTES !

# PARCOURS

Itinéraires ensoleillés

**ENVOYEZ-NOUS  
LES VÔTRES**

N'hésitez pas à nous faire partager vos meilleurs parcours d'entraînement en nous les envoyant à : [communication@tracedetrail.fr](mailto:communication@tracedetrail.fr)



Découvrez une sélection d'itinéraires trail avec notre partenaire *Trace De Trail*. TraceDeTrail.fr est un site 100% trail qui permet de tracer, planifier et partager vos parcours, avec de nombreuses fonctionnalités : tracé manuel, calcul d'itinéraires automatique, affichage de points d'intérêt, visualisation en 3D, création et impression de roadbook, ajout de réalisations...



## ITINÉRAIRES D'ÉTÉ

- 1 BOUCLE LE COL MANTEAU**  
Italie
- 2 BOUCLE LA CRÊTE D'ÂNE**  
Hautes-Alpes
- 3 BOUCLE TRAIL DE L'ÉTENDARD**  
Savoie
- 4 BOUCLE MONT BÉNARD**  
Oise
- 5 BOUCLE TRÉ-LE-CHAMP**  
Haute-Savoie



### EST-CE BON POUR MOI ?



FACILE



MOYEN



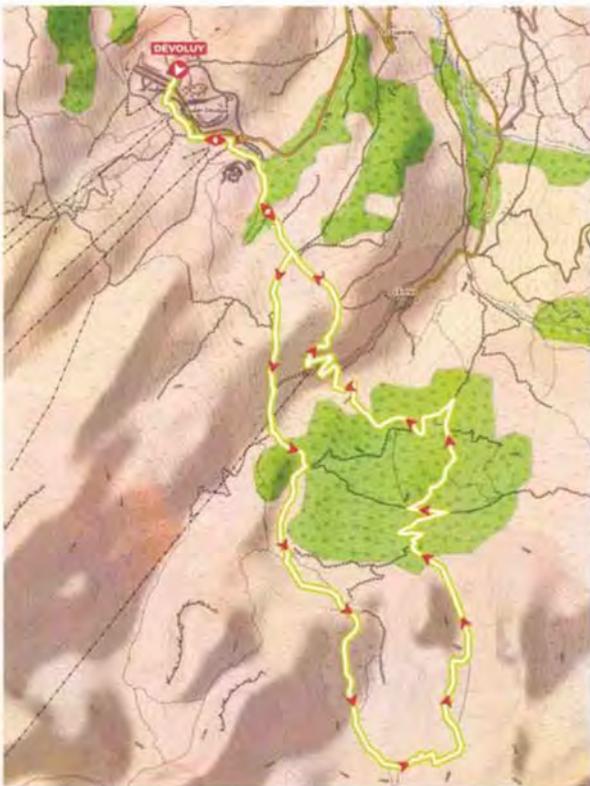
DIFFICILE

**2**

## Boucle La Crête d'Âne (DEVOLUY - 05)

> TRAIL / EDITR / FR / INDEX / PREMIER / TRACE / TRACE / 12391

DISTANCE **14,5 km** DÉNIVELÉ **+ 730 m** TEMPS **2 h 30** DIFFICULTÉ



**P**artez à l'assaut de l'alpage du Vallon d'Âne et de son magnifique point de vue sur la Crête d'Âne. Au départ de la base de loisirs/centre sportif du Super-Devoluy, traversez la station pour rejoindre le télésiège du Pélourenq et suivre le GR 94A jusqu'à la cabane de l'Avalanche, dans la forêt du Bois Rond. Arrivé à la cabane, prenez le sentier qui monte sur la droite pour rejoindre le chalet du Vallon d'Âne. Remontez le vallon jusqu'au Clapier de la montagne de Barges, point culminant du parcours. Redescendez ensuite dans le Vallon Froid, traversez la forêt du Bois Rond pour

rejoindre la Fontaine d'Hurtillier. Prenez à gauche la route forestière, puis un chemin sur la droite qui vous mènera jusqu'à la route accédant au téléphérique du Pic de Bure. Au niveau de la gare de départ du téléphérique, prenez le chemin sur la droite qui monte le long de la Saumatte, puis le Cros, pour rejoindre le croisement les Vallonnettes. Reprenez le chemin inverse jusqu'au centre sportif.

**Auteur :** [Office de Tourisme du Devoluy](#)



**TRACE DE trail**  
Flashez le QR Code.



### Le saviez-vous ?

La première édition de la Grande Trace Dévoluy été aura lieu du 7 au 8 septembre 2019. Une course à réaliser en binôme, où baudrier et casque seront de rigueur !  
**Infos :** [lagrandetrace.fr](http://lagrandetrace.fr)

## Forme

# Les bienfaits DE LA MONTAGNE EN ÉTÉ

Si vous avez besoin de prendre un grand bol d'air après une année chargée, rien de tel que la montagne pour vous ressourcer en été, loin de la foule des plages surpeuplées.

**S**'il y a bien un endroit qui rime avec diversité, c'est la montagne française. 5 massifs, 23 domaines skiables reliés et pas moins de 325 stations vous attendent. Bref, que ce soit en termes de massifs, de stations, de domaines, d'hébergements, de matériel, de services ou de prix, la montagne française sait s'adapter à toutes les demandes. Chaque séjour est unique et vous fait découvrir de nouvelles sensations, d'autres traditions culturelles et gastronomiques dans un environnement d'exception.

### UN CHOIX DE VACANCES ACTIVES

Tous les sports, toutes les activités des plus sportives aux plus ludiques sont possibles en montagne, y compris la baignade dans des sites privilégiés. A vous les longues randonnées à pied et les balades à vélo, avec un beau soleil et l'air frais de la montagne. Voilà un bon moyen de découvrir des territoires méconnus en dépensant des calories dans un panorama souvent exceptionnel.

### UN BON BOL D'AIR FRAIS

Avec des températures à 40°C et une vigilance souvent orange, la France est en proie à la canicule.

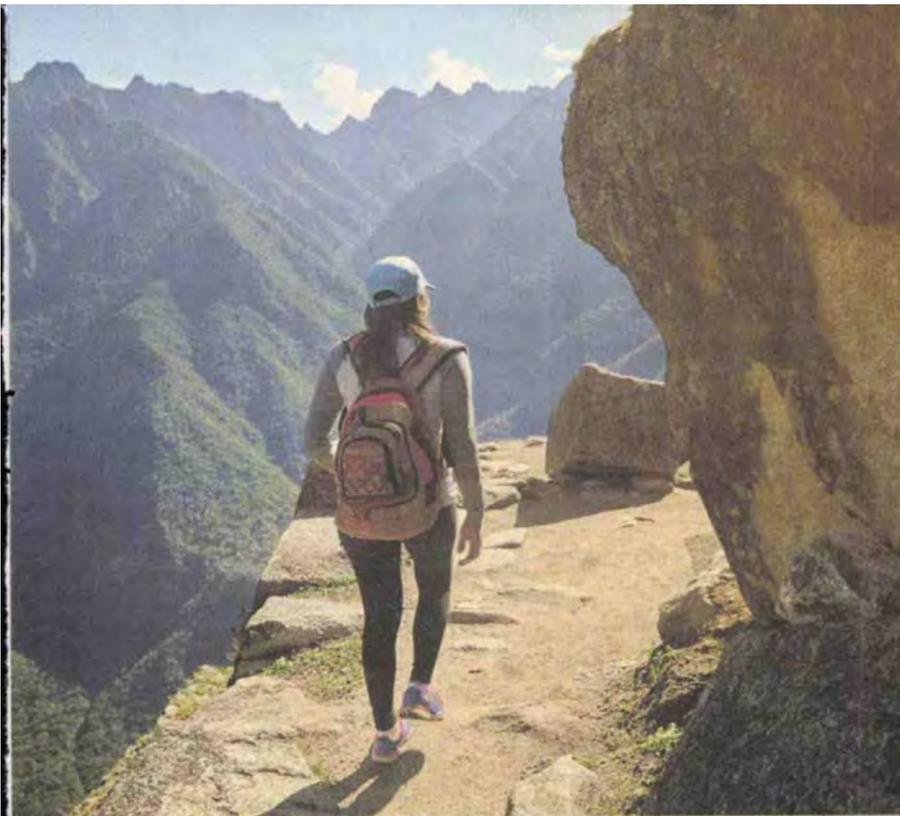
Pour y échapper, rien de tel que la montagne. Grâce à l'altitude, vous bénéficierez d'un air bien plus frais, tout en profitant d'un magnifique soleil d'été. Il y fait la température idéale : ni trop chaud, ni trop froid. Sans compter que l'air de la montagne est pur, sans pic de pollution atmosphérique, et que vous ferez le plein de vitamine D, bonne pour le moral et anti-stress.

### ÉCHAPPER À LA FOULE À MOINDRE COÛT

L'idée c'est d'être à contre-courant de tous les vacanciers qui se ruent à la plage. En plus, à la montagne, durant la saison estivale, les prix des hébergements sont nettement revus à la baisse. Pour attirer plus de vacanciers, le prix des chambres d'hôtel ou d'hôtes et des appartements en résidences est ainsi quasiment divisé par deux par rapport aux tarifs affichés en hiver.

### LE PLEIN DE SENSATIONS

En montagne, tous les sens sont en éveil et les sensations décuplées, que ce soit à pied, à vélo, dans l'eau, à cheval ou dans les airs.



### DU SKI MÊME EN ÉTÉ !

Que ce soit en France, en Suisse, en Italie ou en Autriche, une vingtaine de stations de ski (comme Tignes) proposent un domaine de ski d'été. Situées à plus de 3000 mètres d'altitude et accessibles via des téléphériques/funiculaires, les pistes de ski y sont généralement ouvertes de 7h30 à 13h au plus fort de la saison estivale.

### ZEN

Pour les adeptes de méditation et de relaxation, la montagne est idéale pour des séances ou des stages de méditation en pleine conscience, et de yoga dans la nature.

### ■ À PIED

Pour partir à la conquête des alpages verdoyants, des pics majestueux et des lacs d'altitude, il n'y a pas mieux que la randonnée. Vous pourrez faire du trail, même de nuit à la belle étoile, dormir dans des refuges, faire du canyoning. Les promenades en famille seront l'occasion de cueillir des fleurs, des myrtilles, sans oublier les dégustations de produits locaux propices à la convivialité et à la gourmandise.

### ■ À VÉLO

Le VTT en altitude a le vent en poupe. Les sentiers se multiplient, le nombre de remontées mécaniques accessibles aux vélos augmente et les bike parks se comptent désormais par dizaines. L'arrivée des VTT à assistance électrique a rendu l'activité encore plus accessible à tout âge.

### ■ DANS L'EAU

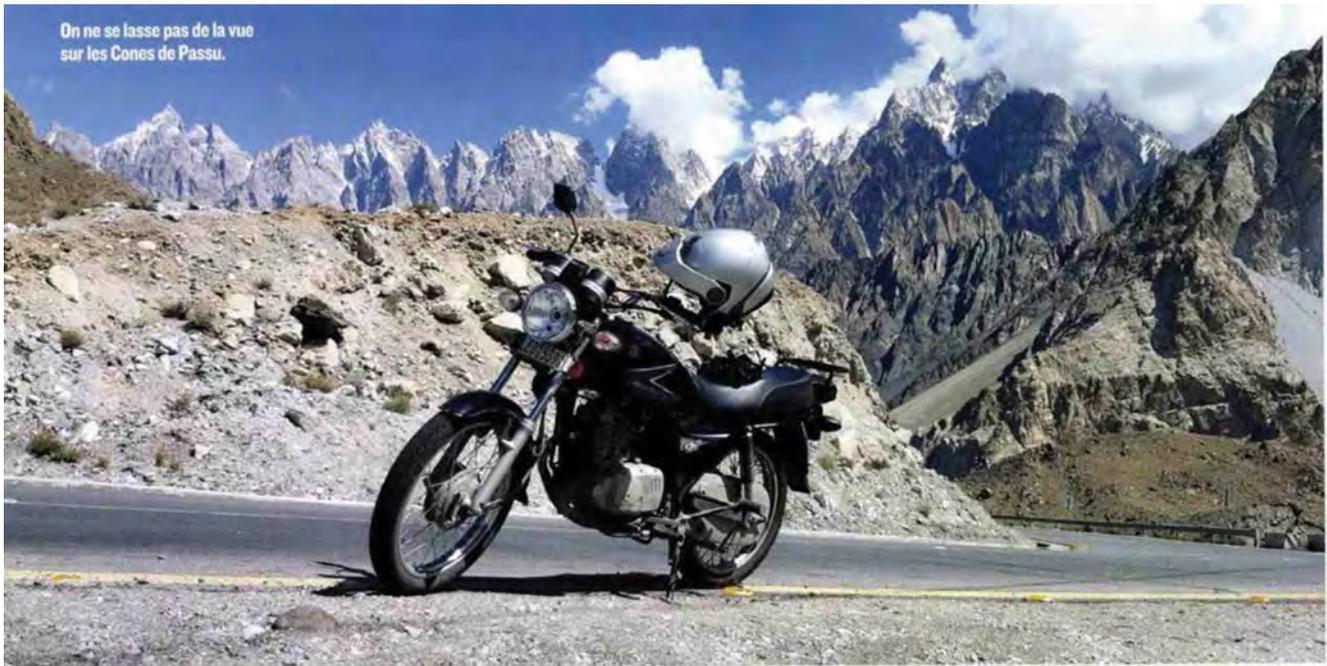
Sur les lacs d'Annecy, du Bourget et de Tignes, on peut se baigner, faire du ski nautique, s'essayer au stand up paddle ou à l'aviron. Une façon zen et insolite de découvrir la nature dans les reflets de l'eau. Les familles avec enfants peuvent profiter des centres aqua-ludiques comme celui des Menuires. A vous piscine, jeux, sauna, hammam, jacuzzi et massages !

### ■ À CHEVAL

Les stations regorgent de centres équestres et d'activités à cheval, à dos de poney ou d'âne pour les plus petits. Rien de plus dépaysant et bienfaisant que des promenades en pleine nature sur ces réjouissantes montures.

### ■ DANS LES AIRS

La montagne est également propice à toutes les activités aériennes : vols en Mongolfière, ULM, deltaplane, avion, sans oublier les activités accrobranches avec des tyroliennes pour les plus téméraires. À Orcières 1850, la plus longue tyrolienne d'Europe permet de parcourir près de 2 km en 1 minute et 30 secondes ! ■ N.S.



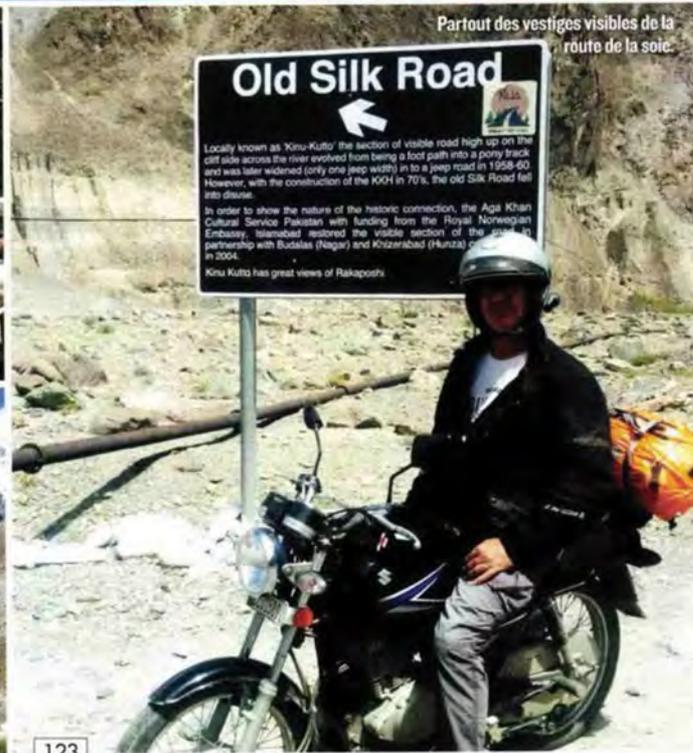
On ne se lasse pas de la vue sur les Cones de Passu.



Le lac d'Attabad et son bleu incroyable.



Des profs en vacances avec qui nous partagerons le thé.



Partout des vestiges visibles de la route de la soie.

### Old Silk Road

Locality known as 'Kinu-Kulto' the section of visible road high up on the cliff side across the river evolved from being a foot path into a pony track and was later widened (only one jeep width) in to a jeep road in 1958-60. However, with the construction of the KKH in 70's, the old Silk Road fell into disuse.

In order to show the nature of the historic connection, the Aga Khan Cultural Service Pakistan with funding from the Royal Norwegian Embassy, Islamabad restored the visible section of the road in partnership with Budakas (Ragar) and Khizerabad (Kunza) in 2004.

Kinu Kulto has great views of Rakaposhi.



## FRANCE

# LA GRANDE TRAVERSÉE

10 JOURS POUR DÉCOUVRIR LE MASSIF ALPIN FRANÇAIS. UN VASTE PROGRAMME ENVISAGÉ PAR DEUX AMIS BELGES PARTIS DE NAMUR ET QUI AURONT CHOISI UN ITINÉRAIRE DE CHOIX : LA ROUTE DES GRANDES ALPES.

Par Xavier Wixel

9 JOURS

0 1 9 0 0 KM

**P**remier jour. Départ de bonne heure depuis notre point de rendez-vous, une station autoroutière près de Namur. Programme du jour : rallier Thonon-les-Bains au plus rapide, donc par autoroutes. Près de 900 km, c'est long ! Surtout les derniers kilomètres. Arrivée à l'hôtel A l'Ombre des Marronniers où nous profiterons d'une chambre, du dîner et d'un petit-déjeuner très corrects pour 91 €. Ce n'est pas excessif. Les motos sont en enclos fermé et on ressent déjà bien l'ambiance des vacances. Nous nous offrons d'ailleurs une visite nocturne à pied de Thonon, son église, ouverte et toute illuminée, avec ses riches peintures et sculptures. Nous découvrons également la place municipale avec la

célébrissime plaque du kilomètre zéro de la Route des Grandes Alpes, les ruelles typiques mais désertes, le funiculaire et le port. On apprécie également le coucher de soleil sur le Lac Léman. Le lendemain, on entame la Route des Grandes Alpes sous un ciel un peu gris. D'abord en douceur avec un passage par les Gorges du Diable. Malheureusement, nous n'avons pas le temps de les visiter. On s'offre tout de même un petit détour pour voir les Lindarets, village célèbre pour ses nombreuses chèvres qui vont et viennent en liberté dans les rues. Ces dernières devaient toutes être en pension ou en vacances car nous n'en avons vu aucune. On en profite pour vérifier le fonctionnement des caméras embarquées. Ensuite, nous longeons le charmant petit Lac



de Montrond, un lieu calme et peu fréquenté. Puis, on subit plusieurs tronçons de travaux routiers. Les routes sont de qualité. Puis les choses sérieuses commencent avec une succession de cols sur des routes relativement larges. L'ascension est progressive. Il n'y a pas encore de raideurs brutales ni de lacets serrés. Ce sera pour les jours suivants. Défilent le col des Gets, le col de la Colombière (très fréquenté par les cyclistes), le col des Aravis avec sa petite Chapelle Sainte-Anne et ses boutiques, le col des Saisies au milieu d'une longue ligne droite et sur une vaste esplanade, le village de Beaufort avec sa légendaire façade "gendarmérie impériale" et le barrage de Saint-Guérin dans un joli écrin montagneux. S'enchaîne ensuite le retour sur le col du Pré où des motards nous signalent que le Cormet de Roselend qui n'était pas ouvert en matinée l'est finalement depuis une heure. Cela nous permettra le passage sur Bourg-Saint-Maurice, notre destination du jour. Barrage de Roselend, col du Meraillet et aboutissement à la célèbre chapelle du bord du lac qu'on retrouve en photo sur tous les reportages consacrés à la Grande Route des Alpes. Même si au passage des cols il fait un peu frais, le ciel est bien dégagé et le soleil nous accompagne toujours. De Bourg-Saint-

Maurice, nous nous rendons à Villard Dessus. Là, nous séjournons à L'Auberge du Val Joli. Il s'agit d'un ancien relais douanier chargé d'histoire(s). Le lendemain, nous prenons la direction du Lac de Tignes. Quelques tunnels de qualité variée et au Barrage, le long du lac, une statue géante d'une femme pleurant son village englouti. Durant la montée du col de l'Iseran, nous sommes accompagnés d'un petit groupe de motards. Les paysages sont grandioses. On s'arrêterait tous les kilomètres! Au sommet, nous trouvons route barrée. Après avoir fait demi-tour, nous prenons la direction du col de la Madeleine (celui de 2000 mètres car il y en a deux homonymes) en passant par Moutier. Saint-Jean-de-Maurienne nous attend pour une visite culturelle locale de son musée des couteaux Opinel. Nous poursuivons par le col du Télégraphe où nous cherchons, en vain, d'atteindre le fort militaire. Ce soir, nous dormons à Valloire, à l'hôtel de la Poste. Très bien sous tous rapports. Au matin du quatrième jour, le temps est gris et frais. Nous nous engageons pour le col du Galibier. Le brouillard tombe, limitant la visibilité à 10 mètres. Passé le col du Lautaret, le soleil réapparaît. Les paysages sont de toute beauté. Briançon ne nous retient pas et nous poursuivons par le col d'Izoard avec sa

#### DESTINATION

La Route des Grandes Alpes, suivie de La Route Napoléon au départ de Namur

#### NOMBRE DE PERSONNES 2

#### MOTOS EMPLOYÉES

BMW R1200GS LC et BMW K1300GT

#### BUDGET MOYEN PAR PERSONNE 1 200 €

#### LA BONNE ADRESSE

L'hôtel de la Poste à Valloire et le gîte Le grand Chalet à Valdeblère

#### A VOIR ABSOLUMENT

Roselend, La Bonette, le tronçon route de Val d'Isère au Col de l'Iseran, la descente du col du Galibier jusqu'au col du Lautaret et Le village de Saint-Véran

#### À ÉVITER Un timing trop serré

DES DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES La fermeture imprévisible de certains cols

#### LA MEILLEURE PÉRIODE POUR PARTIR

Juin ou septembre



Virage enroulé route tranquille.



La descente du col du Lautaret, il y a toujours de la neige !



Château-Queyras après le détour par St-Véran.



La vallée depuis le col de Raspailon.



Petite halte au col du Lautaret.



## LES GRANDES ALPES

# CE QUI NOUS IMPRESSIONNE ICI, C'EST LA ROCHE ROUGE ET LES PAROIS HAUTES ET TRANCHÉES AU BAS DESQUELLES ON RESSEMBLE À DES FOURMIS.

◆◆◆ célèbre colonne à la gloire de l'armée française et sa plaque du 12 août 1934. Nous sommes dans le Parc National du Queyras. Superbe vallée d'Arvioux où la végétation de sapins et d'épicéas se révèle doucement. Le site de la Casse mérite un arrêt tant le paysage est impressionnant. Nous observons un crochet vers Saint-Véran, village connu pour être le plus haut de France. Cela nous permet de passer à côté de l'impressionnante forteresse de Château-Queyras et du charmant village de Molines. Plus tard, le col de Vars est à notre programme. Nous quittons les Hautes-Alpes pour les Alpes-de-Haute-Provence. Ça sent la Méditerranée. Voici maintenant Barcelonnette où nous nous arrêterons pour la nuit. Le lendemain, nous commençons par des gorges sombres et profondes avec l'entrée dans le Parc National du Mercantour. Au sortir des gorges, les paysages verdissent même si on reste dans le minéral. Les routes sont désertes et impeccables jusqu'au col de la Cayolle. On y débarque au milieu d'une multitude de cyclistes excités et bruyants, se congratulant de leur ascension par l'autre versant, comme

s'ils avaient conquis l'Everest. Photos d'usage et poursuite par la Forêt Domaniale des sources du Var. Les altitudes deviennent plus modestes. On évolue maintenant autour de 1500 mètres. On enchaîne avec le col du Vasson, le col de Valberg et enfin le col de Saint-Anne où nous nous rafraîchissons avant d'attaquer les célèbres Gorges du Cians puis du Daluis. Ce qui nous impressionne ici, c'est la roche rouge et les parois hautes et tranchées au bas desquelles on ressemble à des fourmis. Étonnement la route est déserte. On suit un petit cours d'eau et, par moments, la route remonte un peu jusqu'à des balcons donnant sur des débouchés extérieurs. Après le plein sud, on va rejoindre le Daluis par Puget-Théniers et Entrevaux, des petits villages pittoresques à l'architecture médiévale le long du Var. Ponts de pierre, vieilles églises et forteresses rivalisent de charme. On remonte en droite ligne une large vallée où s'écoule toujours le Var pour aller creuser les Gorges de Daluis. Elles sont très étroites et profondes mais s'abordent par leur sommet et offrent des à-pics impressionnants. Il ne

faut pas des heures pour parcourir ces gorges et, en fin d'après-midi, on revient par le col de la Couillolle vers Valdeblore notre étape. La suite du périple prévoit le passage du col Saint-Martin et la descente de la Vésubie jusqu'au col du Turini en traversant Bollène-Vésubie, village accroché à un coteau boisé. La route descend alors ostensiblement vers la Méditerranée à travers monts et vaux via le site de Notre-Dame de la Mênour, petite chapelle surélevée par-dessus un pont de pierre et une allée d'escaliers. Les paysages font penser un peu par endroits aux gorges du Tarn. Le col de Castillon sera le dernier avant la descente finale sur Menton, atteint vers 14h30 en pleine chaleur. Nous débarquons sur le port, casqués et harnachés de pied en cape au milieu de touristes étonnés et quasi-nus. Il fait un temps superbe et la chaleur nous accable. Après avoir savouré un moment de victoire, nous reprenons nos machines pour longer la côte jusqu'à Monaco puis rejoindre le col d'Eze et gagner la Promenade des Anglais. Ainsi s'achève notre Route des Grandes Alpes. Le retour se fera par la Route Napoléon. **RT**



Destination... Menton  
riviera côte d'Azur!



**ÉTAPE 18**

# Embrun > Valloire

Jeudi 25 juillet - 207 kilomètres

La première étape alpestre, peut-être la plus difficile, a tout du chemin de croix. L'enchaînement des cols, tous au-dessus de 2 000 mètres, pourrait faire de gros dégâts et rebattre les cartes au classement général, à seulement trois jours de l'arrivée. Thibaut Lamy et Candice Dupret

**P**our leur arrivée dans les Alpes, les coureurs qui visent le podium disposent d'un terrain de jeu à la hauteur de leurs ambitions. Car pas moins de 45 kilomètres d'ascension répartis en trois montées très exigeantes sont au programme de cette journée. Après avoir escaladé le col de Vars (9,3 km à 7,5%), le peloton se dirigera vers le col d'Izoard (14,1 km à 7,3%). Une première sélection devrait s'opérer avant d'aborder le col du Galibier, grand classique du Tour perché à 2 642 mètres d'altitude, qui propose une longue montée de 23 kilomètres à 5,1% : roulante dans sa première partie jusqu'au Lautaret, elle se durcit considérablement par la suite. S'ils n'ont pas encore attaqué, les leaders devraient passer à l'action pour tenter de basculer en tête au sommet. Il leur suffira alors de plonger vers Valloire, situé 18 kilomètres plus bas. Pour l'unique arrivée de la course dans la station en 1972, Eddy Merckx s'était imposé avant de remporter son 4<sup>e</sup> Tour d'affilée.

**PROFIL DE L'ÉTAPE**



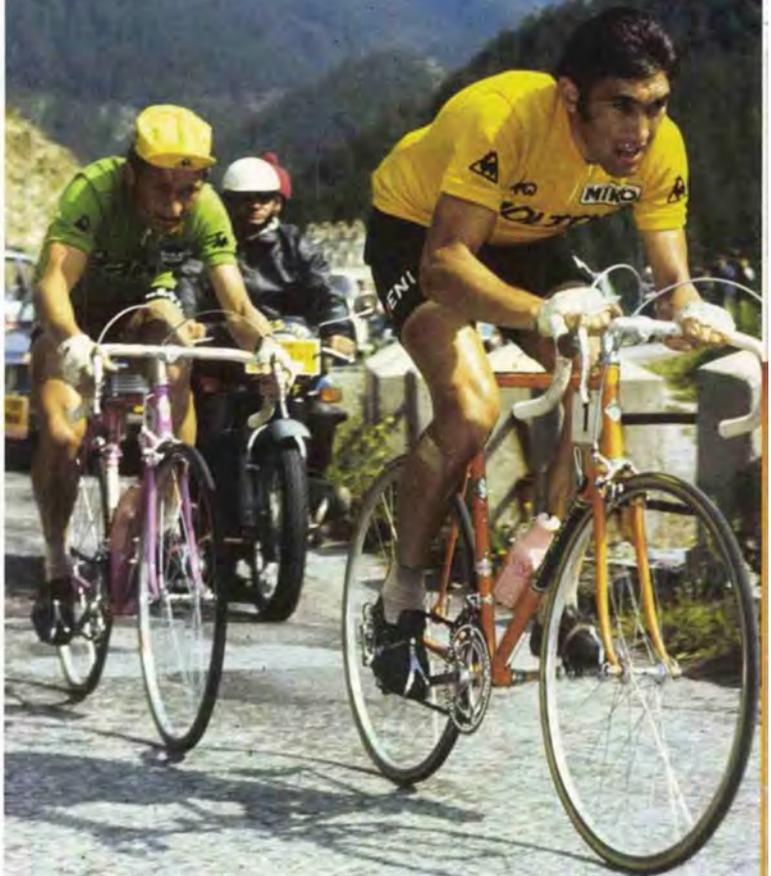
**L'AVIS DE LAURENT JALABERT**

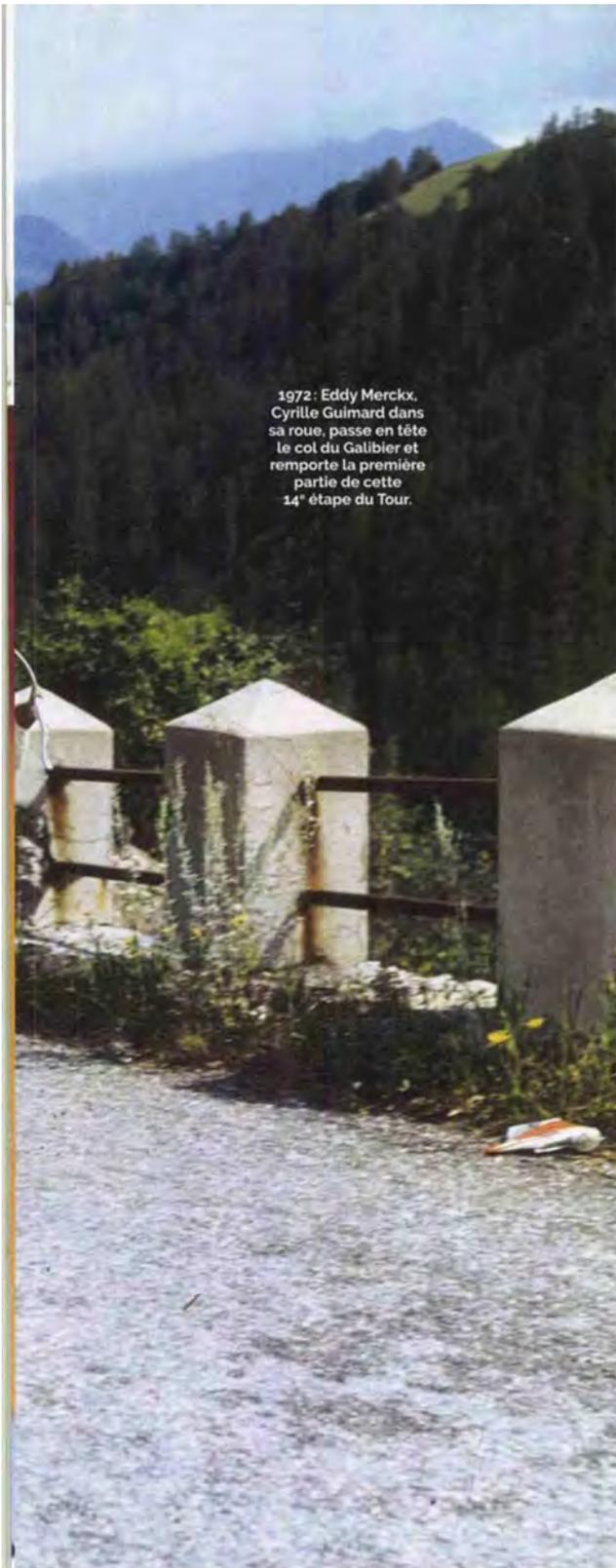
Au programme, un gros enchaînement avec les cols de Vars, d'Izoard puis du Galibier. Ce jour-là, on peut considérer que l'arrivée à Valloire se jouera dans l'ascension de ce dernier. Celui qui arrivera avec 30 secondes de retard en haut ne pourra pas les reprendre dans la descente. Comme souvent, ceux qui en ont gardé sous le pied feront la différence.



**L'AVIS DE STEVE CHAINEL**

Le fait que la haute montagne soit programmée dans la dernière semaine de course s'avère toujours compliqué pour l'organisme. Les gros bras, ceux qui ont des velléités de maillot sur les Champs-Élysées, vont tout faire pour se démarquer. Vu la difficulté, je pense qu'il faudra attendre la dernière montée pour voir du mouvement. On espère que la bagarre sera belle avant la ligne d'arrivée à Valloire.





1972 : Eddy Merckx, Cyrille Guimard dans sa roue, passe en tête le col du Galibier et remporte la première partie de cette 14<sup>e</sup> étape du Tour.

© E. VERNAZOBRES/FTV - PRESSE SPORTS ; CHRISTOPHE LEHENAFF/PHOTONONSTOP ; BODINOT DE SERRE PONÇON ; ASO.



### 3 incontournables de l'étape

#### > À VOIR

##### La tour Brune d'Embrun

Ce donjon carré de 27 mètres de haut date du XIII<sup>e</sup> siècle et constitue le dernier vestige de l'ensemble épiscopal et de la muraille médiévale qui entourait la ville. Son nom d'origine était la tour d'Ambrune, bien vite amputé de ses premières lettres. À noter que cet édifice, classé aux monuments historiques depuis 1927, a servi alternativement de tour de guet, de lieu d'habitation, d'arsenal mais aussi de prison. Depuis 1996, la tour renferme le musée/centre d'information du parc national des Écrins.

#### > À DÉCOUVRIR

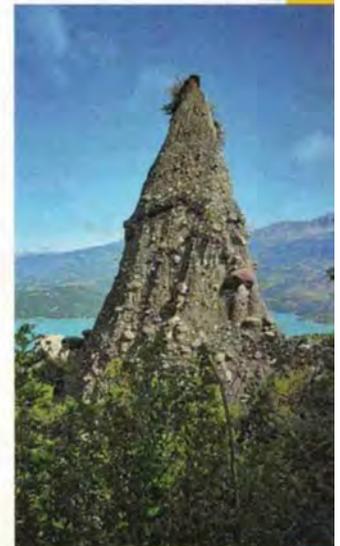
##### Le lac de Serre-Ponçon

Situé au sud-ouest d'Embrun, ce lac artificiel de près de 3 000 hectares a été construit dès 1955 et mis en eau en 1960. Le réalisateur François Villiers en a fait un film, *L'Eau vive*, mis en musique par Guy Béart : « Ma petite est comme l'eau. Elle est comme l'eau vive... » Ce lac mérite le détour non seulement pour se baigner dans ses eaux translucides mais aussi pour ses Demoiselles coiffées, des curiosités géologiques calcaires qui se dressent vers le ciel.

#### > À GOÛTER

##### Ravioles du Champsaur

Cette spécialité, appelée aussi prêtre (prêtre en patois du coin) ou bouquetons est un subtil mélange de produits de la ferme à base de pommes de terre, de tomme fraîche, d'œufs, de farine et d'ail. La pâte est travaillée, puis roulée en forme de petites quenelles que l'on plonge dans la friture. Les ravioles dévoilent une jolie couleur ambre après cuisson. Elles se dégustent alors en entrée, trempées dans du miel ou de la confiture de fruits rouges et accompagnées d'une salade et de charcuterie. Elles peuvent aussi être servies en gratin.



Les Demoiselles coiffées, appelées aussi cheminées de fée, dominent le lac de Serre-Ponçon.





PAYS :France  
EMISSION :JOURNAL DE 13H  
DUREE :00:00:17  
PRESENTATEUR :Jean-Pierre Pernaut



► 31 mai 2019 - 13:29:30

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

ROUTE NAPOLEON sur TF1 ..

13:29:30 Grand Reportage demain à 14h45 sur TF1 sur la route Napoléon.

13:29:47



## L'Alps Epic avec le Focus MTB Racing Team

Riverside Publications [http://www.velovert.com/\\_themes/velovert/logo\\_site.png](http://www.velovert.com/_themes/velovert/logo_site.png)

### L'Alps Epic avec le Focus MTB Racing Team

Le Focus MTB Racing Team était présent en force sur la "Compact Race Trois jours" de l'Alps Epic. Hugo Briatta, Alexis Paris, les vainqueurs hommes, Coline Clazure et Emma Terrigeol, victorieuses chez les dames, et Néïlo et Titouan Perrin-Ganier nous racontent leur course.

- Prologue - 21/06 – Serre Chevalier/Serre Chevalier - 11 km, 485 m D+/D- | Récit : Hugo Briatta / Alexis Paris (Team Wattmen)

"C'est la tête remplie de souvenirs de l'édition 2017 que nous sommes revenus sur cette Alps Epic, mais cette fois-ci sur un format de course nouveau, la "Compact Race 3 jours". Nous sommes vendredi midi et peu à peu, les navettes déposent les participants de cette nouvelle édition à l'UCPA de Serre Chevalier – La salle les Alpes qui accueillera les coureurs pour les deux premiers jours de course. Vers midi, premier briefing de l'organisation et accueil des participants sur le site du départ, avant un premier repas d'accueil, servi par l'Auberge nomade.



Bientôt 16h, les premières équipes se préparent pour s'élancer sur la première épreuve de la semaine, le traditionnel prologue, une course chronométrée de 11 km avec presque 500 m de dénivelé positif. Vers 16h35, c'est à notre tour de nous élancer sur ces premiers km. Après un départ assez rapide, nous entamons la première difficulté, une bosse de 4 km pour 450 m de dénivelé, sur une piste assez roulante. Après une quinzaine de minutes d'ascension, nous basculons dans la descente finale qui emprunte en bonne partie une piste bleue du Bike-Park. Autant dire que l'on s'est bien fait plaisir sur cette piste où les virages relevés et les doubles s'enchaînent pour notre plus grand bonheur. Enfin, une dernière partie de roulage après cette belle descente nous ramène sous l'arche d'arrivée où le staff de l'Alps Epic, comme à son habitude, nous accueille avec le sourire après cette première mise en jambes. Et cela s'est plutôt bien passé puisque nous remportons le prologue avec 1min53s d'avance sur la deuxième équipe (le duo Joseph De Poortere – Joris Bagnol). Il ne reste plus qu'à récupérer au plus vite pour être prêts pour la première vraie étape marathon qui partira le lendemain matin à 8h45 pour 4h30 de pur VTT".



Etape 1 – 22/06 – Serre Chevalier/Serre Chevalier – 72 km, 2500 m D+/D- | Récit : Neïlo et Titouan Perrin-Ganier (Team PG Brothers)



"08h45, le temps est gris et quelques gouttes tombent à Serre-Chevalier Briançon. Mais il en faudrait plus pour entamer la motivation des 90 équipes engagées sur cette épopée à travers les Hautes-Alpes, en témoigne la bonne humeur qui règne dans l'aire de départ. Et alors que le start a été donné il y a quelques minutes, cette motivation est vite récompensée par le soleil qui pointe à l'horizon aux alentours de 9h, laissant place à de magnifiques paysages. La brume se détache des sommets et laisse apparaître les pics enneigés, ainsi que les versants qui seront parcourus pour l'étape du jour. Ce samedi 22 juin réserve un total de 72 km pour environ 2500 m de dénivelé.



Après un rapide passage en fond de vallée, la pente s'élève et les coureurs grimpent en direction du col du Lautaret au milieu des alpages. S'enchaînent ensuite de nombreux kilomètres de sentiers entre les pins. Montées, descentes, chemins de balcons, le « flow » est bien présent et les coureurs se régalaient. Mais bientôt les grosses difficultés du jour arrivent avec une succession de rampes à plus de 20 %. Des pourcentages fatals à Titouan, victime d'une petite hypoglycémie, mais qui a réussi « au métier » à se refaire la cerise en vue des derniers kilomètres. Avec environ 20 km au-dessus des 2000 m d'altitude, les organismes sont mis à rude épreuve. Finalement, après 50 km à profil ascendant, les premiers coureurs arrivent au col du Granon (2404 m d'altitude), synonyme de fin des grosses difficultés, vers 11h30. Les 20 km restants comportent une longue descente technique et un retour vallonné depuis Briançon. Cependant, un énorme orage a éclaté un peu avant 13h et a obligé certaines équipes à rentrer au plus court pour des raisons de sécurité. De notre côté, malgré de beaux relais dans la dernière partie plutôt plate au vu du ciel menaçant, il nous aura manqué 1.5 km pour rallier l'arrivée au sec. Pas grave, cela nous aura fait prendre de l'avance sur la douche !



Côté résultat, la paire Briatta-Paris s'est imposée comme lors du prologue. Mais la journée a été mouvementée pour les deux compères du Focus MTB Racing Team. En effet, après avoir rapidement pris la poudre d'escampette, Hugo Briatta a contracté une grosse hypoglycémie au bout de 2h. C'est grâce à un magnifique esprit d'équipe avec son coéquipier Alexis Paris que le binôme a réussi à rallier l'arrivée avec seulement une petite minute d'avance sur le duo Bergamont, De Poortere-Bagnol. Les filles du Team Coline Clazure et Emma Terrigeol s'imposent en féminines alors que l'équipe Steinsland - Siem est en tête en catégorie mixte.

Étape 2 – 23/06 – Serre Chevalier/Eyglier – 69 km, 2700m D+/3150m D- | Récit : Coline Clazure et Emma Terrigeol (Team

WattWomen)

"Après une première étape où nous avons connu le soleil, la chaleur mais aussi l'orage, la pluie et le vent, nous prenons le lendemain le départ de la 2<sup>ème</sup> étape à Serre-Chevalier direction Eyglies sous un grand soleil et de hautes températures. L'étape du jour de 69 km comprenait 2700 mètres de dénivelé positif, avec le franchissement de trois cols. A 8h45, le départ est donné, au bout de 12 km nous entamons l'ascension du col des Ayes (2477 m d'altitude) qui part de Briançon. Un col qui porte bien son nom puisque la pente augmente au fur et à mesure... Aïe ! Nous

commencions sur de la route la fleur au fusil en se disant «si ça monte comme ça sur 15 km ça va être facile», malheureusement nous avons fini par porter nos vélos sur un sentier entre les montagnes pendant 1,3 km. Heureusement, nous avons été récompensées par une glissade dans la neige pour commencer la descente.





Après quelques kilomètres où nous avons pu récupérer, nous avons entamé la montée du col de Furfande (2500 m d'altitude), une montée sans portage mais avec des pourcentages autour des 20 % environ sur quelques kilomètres avant d'atteindre le sommet. Ce qui nous a bien fait mal aux cuisses car nous avons dû grimper près de 400 mètres de dénivelé en seulement 2,5 km ! Après 2 km de descente, nous devions déjà remonter au col Garnier (2279 m d'altitude), où nous avons encore une fois dû porter le vélo, mais beaucoup moins longtemps cette fois-ci, pour notre plus grand bonheur.

S'en suivait une longue portion de descente de 9 km qui débutait à flanc de montagne dans des paysages typiques des Hautes-Alpes et qui se terminait sous les pins, dans des roches fuyantes. Dépaysement total puisqu'en un rien de temps nous sommes passées des alpages et de la fraîcheur de l'altitude, au Sud et à sa chaleur.



A ce moment il ne restait « que » 10 km mais la dernière petite montée qui se faisait sur la route, nous aura définitivement achevé. Heureusement, l'arrivée n'était pas très loin et plus aucune montée ne se dressait devant nous. Nous sommes arrivées exténuées, mais fières d'avoir relevé ce défi et d'avoir profité de tous ces magnifiques paysages. Ces trois jours de course ont aussi permis de créer de forts liens entre nous".

Stéphane Perrin-Ganier : "Revenir à l'essentiel"

Le manager du Focus MTB Racing Team nous parle des vertus d'une participation à une course comme l'Alps Epic. Qui casse notamment la routine des courses XCO, mais sert aussi à les

préparer. Interview.



### **Quel est l'objectif d'une course comme l'Alps Epic dans la saison d'un de vos athlètes ?**

En tant qu'entraîneur, je trouve dans l'Alps Epic un beau programme pour préparer les échéances de juillet que sont les championnats de France et le championnat d'Europe. En tant que coach du Focus MTB Racing Team, je vois dans l'Alps Epic des valeurs éducatives riches avec la gestion en autonomie (relative) d'une course en montagne. A force de courir sur des parcours en boucle avec assistance, on en oublie cette culture du cheminement au long cours et toutes ses adaptations à mettre en place. Revenir à l'essentiel, gérer son alimentation, sa mécanique, son habillement en fonction des conditions météo, son état de forme, peut enrichir le répertoire d'un athlète pour le rendre plus performant. De plus, cela permet à l'équipe, coureurs et staff, de vivre une expérience différente à VTT et cela contribue à souder un groupe.

### **Quelle est l'incidence d'un programme de trois jours de course sur le calendrier ?**

L'Alps Epic formera un cycle de préparation composé de trois jours de course en montagne, suivi d'un stage de quatre jours sur le site de la coupe de France de Levens (qui a lieu ce week-end des 28, 29 et 30 juin, NDLR). Les compétitions de la Coupe de France finaliseront ce cycle.

### **Une telle course n'est-elle pas un peu incongrue dans le calendrier d'une équipe comme la vôtre ?**

Le projet sportif de l'équipe comporte tous les aspects du Cross-Country : XCO, XCM, XCE, E-Bike, mais aussi ce type d'organisations comme l'Alps Epic où l'on passe des heures en montagne avec une navigation au GPS (même si le balisage de l'organisateur est bien présent). Là où il y a des pratiquants « mordus », nous avons notre place. Un(e) pilote de World Cup n'est pas très différent(e) d'un(e) pratiquant(e) sportif(ve). Il roule plus vite certes, mais les passions pour le VTT et la montagne sont les mêmes. Pratiquer dans de grands espaces évite aussi la monotonie et la saturation de courir toujours sur les mêmes circuits. Et puis c'est une occasion unique de pouvoir prendre du temps pour échanger avec les organisateurs qui sont de vrais passionnés, avec les autres participants, pour parler matos, pour partager leurs expériences.

### **Quelles sont les adaptations au niveau du matériel que vous mettez en place ?**

Même si Continental met à notre disposition des pneus qui nous permettent de ne pas crever, nous sommes toujours à la recherche d'innovations. Nous essayerons sur cette Alps Epic des inserts en mousse Tubolight afin de tester cette technologie, ses limites et les applications possibles sur les différentes courses. Le Camelbak fait son retour sur le dos de nos athlètes et la sacoche de selle BlackBurn sur nos vélos. Ce sont les seules adaptations.



Galerie





- [Tweet #share](#) Classé dans la categorie: Sport | [Voir les autres news dans cette categorie](#)