

RANDONNEE ALPINE GR5 de Larche à Menton du Lundi 18/07/2016 au Samedi 30/07/2016

Textes de Christian & La Dom / Photos d'Alain, Sylvaine, Xavier, Isa et le Dom.



Au RDV 12 randonneurs : Alain, Christian, Colette, La Dom, Le Dom, Isabelle, Jeannot, Micheline, Pascal, Sylvaine, Vincent, et Xavier.

LUNDI 18/07/2016 :

Les participants pour cette quatrième et dernière étape du GR5 se retrouvent place Jean Moulin à Reims vers 7h00 ; les dernières embrassades à nos conjoints venus nous accompagner et à 7h15 le groupe se répartit dans 3 véhicules : celui de Vincent, où s'installent Jeannot et Pascal ; celui de Christian où prennent place Le Dom et Micheline et la Laguna de Xavier, qui sera le chauffeur de ces dames, Colette et La Dom. Ils nous manquent trois randonneurs, Isabelle, Sylvaine et Alain qui nous rejoindront à Larche en soirée. Il est bientôt 13h00 lorsque nous nous arrêtons à la sortie de l'autoroute vers Grenoble pour un repas dans une sandwicherie ; une heure de pause et la joyeuse bande reprend la route ; il fait très chaud et nous apprécions la clim dans les voitures.

Un peu plus tard, nous faisons une pause afin de nous dégourdir les jambes. Au sortir des voitures climatisées, l'atmosphère nous paraît une fournaise.

Nous roulons sur une départementale et des petits marchands de fruits et primeurs, installés en bordure de route, vendent leur récolte du producteur au consommateur à des prix imbattables. Nous profitons de cette aubaine et faisons le plein de vitamines. Nous nous régaloons de pêches et d'abricots juteux et sucrés. Dommage pour Christian, Micheline et Le Dom qui sont retenus un peu en arrière suite à quelques ralentissements sur le trafic routier.

Nous avons quitté Gap, il reste environ 1h30 de trajet sur une route tout en lacets.

A 17h15, nous sommes tous bien content d'arriver à Larche. Nous y retrouvons Sylvaine et Alain qui ont fait le trajet en train pour finir avec une navette depuis Barcelonnette.

Nous nous installons dans nos chambres, l'endroit ne nous est pas inconnu puisque nous y avons dormi la dernière nuit de l'étape 2015. Nous avons bien apprécié l'installation des douches avec eau chaude à volonté.

Nous avons deux chambres à notre disposition : une chambre de 8 personnes à l'étage, où Sylvaine se sacrifie pour dormir avec les garçons, en espérant fortement qu'il ne soit pas tous ronfleurs ! Les autres filles, Colette, Isabelle, Micheline et La Dom font chambre à part au rez de chaussée.

Nous nous baladons dans le village et ses alentours afin de nous oxygéner après 9h00 de voiture.

Dans un petit troquet, nous prenons notre premier pot bière, une « SAUVAGE », la bière locale en 50 cl, gracieusement offerte par Colette car c'était son anniversaire le 13 juillet. Au grand désespoir de Christian, la Dom boude toujours la bière et reste abonnée au jus de fruit !

Le carillon de l'église, face à nous, sonne le tocsin et nous abasourdit. Un bref instant plus tard, il sonne les 7 coups de 19h00 et nous étourdit les tympans. Comme beaucoup dans les villages, l'horloge est à répétition et quelques instants plus tard les 7 coups résonnent une nouvelle fois.

Nous rentrons gaiement au gîte « Le Refuge de Larche » où Isabelle nous rejoint, elle arrive de Gap.

Nous passons à table : pain de légumes fait de tomates et de poivrons, un régal ! Polenta, petites saucisses diots, plateau de fromages, mousse au chocolat maison.

Après le dîner, nous partons pour une petite promenade digestive puis nous regagnons nos chambres.

Chez les filles, chacune réorganise son sac et réfléchit à ce qu'elle emmène ou laisse dans la voiture.

Isabelle va vivre sa première rando en itinérance et la revue de son sac dégénère très vite en partie de rigolade : oreiller, sèche-cheveux, barres de céréales pour une colonie ; en ce qui concerne les vêtements, elle a dû charger moitié de son armoire dans son sac à dos !

Les rires fusent et on en pleure quand la voisine de chambre frappe à la porte pour nous demander très gentiment de faire moins fort... Il est 22 heures et nous avons une pensée pour Le Dom qui nous aurait remonté les bretelles et nous aurait dit « de la mettre en veilleuse » depuis bien longtemps.

MARDI 19/07/2016 :

Il est 6h20 lorsque la troupe se lève. Isabelle n'y croit pas, elle pensait mettre pied à terre à 8h00 ! « Mais non Isabelle, 8h00 c'est l'heure du départ et le petit déjeuner est servi à 7h30 ». Isabelle reste interloquée et une vague de détresse passe sur son visage...

Régale toi car le petit déjeuner est copieux : café, chocolat ou thé, pain, beurre, confiture, céréales, yaourt, jus d'orange.

A 8h00, tout le monde est fin prêt. Chacun a laissé le surplus dans les voitures que nous reprendrons dans une douzaine de jours.



Nous montons en direction du Pont Rouge et du col de Larche à 1948 m par un sentier forestier puis nous continuons par le vallon du Lauzanier ; nous apercevons au loin un grand troupeau de moutons et sur le chemin nous rencontrons un agneau perdu qui semble malade. C'est un lieu de pâturage pour les troupeaux transhumants. Entre juin et octobre, environ 7000 brebis réparties en troupeaux de 1500 à 2000 têtes viennent estiver dans le vallon. L'endroit est très prisé par les marmottes, peu farouches et qui viennent pour certaines jusqu'à nous.

Nous longeons le torrent de l'Ubayette et passons devant la cabane pastorale Donnadiou.

Nous sommes au lac de la Madeleine et Christian en profite pour se baigner ; mais l'eau est froide et ce ne sera qu'un demi-bain !



A quelques centaines de mètres de l'arrivée du col, La Dom s'aperçoit qu'elle n'a plus sa sacoche contenant papiers, carte bancaire, espèces, portable... Catastrophe !

Elle est quasi sûre qu'elle l'a perdue au dernier arrêt pipi à plus d'une heure en contre bas. Elle en informe Alain qui la devance, et décide de rebrousser chemin, elle n'a pas le choix. Elle dévale le sentier du plus vite qu'elle peut, bien que le poids de son sac la freine et lui rend la partie difficile.

Bientôt, Jeannot et Pascal la rejoignent. Jeannot propose de lui remonter son sac au lac de la Madeleine pendant que Pascal l'accompagne dans sa recherche. Arrivés au point crucial, aucune trace de la sacoche. Après quelques foulées supplémentaires, Pascal et La Dom décident de faire demi-tour tout un inspectant le moindre recoin ou bosquet. Eureka ! Pascal retrouve la sacoche glissée sous un rocher. Elle s'est décrochée au « reculottage » et avec le sac à dos La Dom n'a rien vu.

Pascal repart au pas de course pendant que La Dom remonte à son rythme. Le soleil est de plus en plus chaud et la fatigue se fait sentir. Les ravitaillements en eau, barres de céréales ou autre sucre sont dans le sac à dos en haut du col. La déshydratation s'installe avec le manque de sucre. Le Dom et Jeannot viennent à son secours mais le mal est fait, La Dom est HS pour la journée.

La montée au col des Fourches l'après-midi est un véritable calvaire : assistée et encouragée de Jeannot, Isabelle, Pascal et du Dom, jamais elle ne voudra leur laisser son sac, estimant qu'ils en avaient assez lourd à porter sans avoir le poids de son sac en plus.

A plusieurs reprises ils ont essayé : elle râlait « Quand on n'est pas capable, on reste chez soi » ;

Ils voulaient qu'elle mange, elle râlait. Mais cette fille-là, mon vieux, elle est terrible !

C'est épuisée qu'elle arrive avec ses protecteurs au gîte de Laurence et Claude au Hameau de Bousieyas.

Les retrouvailles sont chaleureuses, tous étaient inquiets.

Après une bonne douche, avec eau chaude à volonté, et l'installation dans l'unique dortoir prévu pour 15 personnes, nous nous retrouvons, comme d'habitude, pour un bon moment de convivialité devant une p'tite bière, une "PAULHANEUR".

Vers 19h30, nous passons à table, le repas est délicieux, voir gastronomique : soupe crémeuse de cèpes et châtaignes, tagliatelles et ses tomates à la provençale, cuisse de pintade, chaud-froid de fondant à la châtaigne avec sa boule de glace au chocolat et sa chantilly.

Nous partageons notre table avec deux autres personnes : un randonneur, petit gros à cheveux longs et gras, dégarnis du sommet, plus tout jeune, et un cycliste. A une autre table, un motard italien, dont la GUZZI est en panne, attend désespérément une assistance technique depuis plusieurs heures ; la dépanneuse n'arrivera que très tard dans la soirée, vers 23h.

Le coin est envahi de mouches et il y a des papiers collants pendus partout, comme à l'ancienne.

Après souper, Laurence, la gardienne du gîte, nous propose la visite de l'église car elle dispose de la clé, et nous raconte un peu d'histoire concernant le hameau.



Le gîte de Bousieyas fait aussi café resto, il est situé en bord de route du hameau, en face d'une vieille église. Ce hameau est le plus haut du département des Alpes-Maritimes (1 960 m), il tire son nom du verbe provençal « bousihar » qui signifie « souffler en tempête ». Le village s'organise autour de sa petite église consacrée à Saint-Pierre. On y trouve onze maisons, un vieil hôtel aujourd'hui en rénovation et ce gîte d'étape. Le hameau fut habité de façon permanente jusqu'à l'hiver 1962-1963 par l'unique habitante, madame Dalmas, surnommée par les médias « l'ermite de Bousieyas ». La dame s'était abonnée au journal Nice Matin, afin d'avoir au moins une visite par jour, celle du facteur. Mais celle-ci dû partir pour des raisons de santé. Le hameau ne fut plus alors qu'habité de façon saisonnière.

Il est 21h lorsque nous rejoignons le dortoir, il est infesté de mouches ; nous sommes installés sur trois niveaux. En bas, dormiront le cycliste, la Dom, Colette, Pascal et le randonneur. Les lumières à peine éteintes, un ronflement se fait entendre au niveau bas : c'est le randonneur allongé à côté de Pascal ! En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, Pascal prend son oreiller, sa couverture et monte à l'étage supérieur.

Le meilleur reste à venir : le randonneur n'a pas sourcillé et ronfle toujours allègrement. Colette se manifeste un peu, disant « ça commence à bien faire ! », sans succès. Au bout d'un moment, n'y tenant plus, Colette lui braque sa lampe frontale sur le visage, le ronfleur surpris écarquille les yeux, fronce le nez et se rendort. Très vite, le ronflement se fait de nouveau entendre, Colette rejoue de la lampe frontale, ce qui nous donne au moins deux minutes de calme. Puis il redémarre. Colette a de l'imagination : elle lui balance une couverture sur le visage... Il fallait oser ! Durant la nuit, plusieurs fois, le ronfleur a eu le supplice de la couverture ou de la lampe frontale.

MERCREDI 20/07/2016 :

Nous nous levons à 6h00 pour un petit déjeuner à 6h30. Isabelle a bien du mal à ouvrir les yeux et sortir du lit ; le cycliste dort encore, tandis que le randonneur se lève en même temps que notre groupe ; au petit déjeuner il ne se trouve pas à la même table que Colette, mais d'une table à l'autre, il lui lance des regards mitrailleurs ; mais Colette s'en moque, d'ici une heure, chacun prendra sa route et elle ne le verra plus ! Le petit déjeuner est à volonté : café, thé, chocolat, pain grillé tout chaud, beurre, confiture, jus d'orange, fromage blanc et céréales.

Il est 7h30, tout le monde s'active pour boucler son sac et quitter le gîte. C'est un gîte tout neuf dont on se souviendra, tant par l'accueil que par sa propreté et surtout le menu.

Le soleil est au rendez-vous et il promet d'être très chaud. Ce soir nous dormirons à Roya, mais d'ici là, 10h de marche nous attendent. La Dom n'est pas très en forme : quand on est trop fatigué, on dort mal et on ne récupère pas très bien.

Nous descendons au village de Saint-Dalmas-le-Selvage à 1500m. C'est un très joli petit village dont les maisons resserrées se protègent du soleil les unes des autres. Certaines façades comportent des horloges solaires. Nous nous rafraîchissons à une fontaine. Pour une fois nous sommes regroupés.



Nous remontons au col d'Anelle à 1739 m pour redescendre au village de Saint-Etienne-de-Tinée ; entre montées et descentes, nous avançons sur les différents sentiers en yoyo. De la chaleur, on en trouve encore plus dans la descente sur Saint-Etienne-de-Tinée, mais la descente est jolie alors nous faisons abstraction des bouffées de chaleur qu'il y a par endroits. On arrive à Saint-Etienne-de-Tinée vers 12h45.

Nous rejoignons le groupe de tête (comme disait Robert Chapatte dans ses reportages sur le Tour de France) et nous pique-niquons à l'ombre sur un banc au milieu du village. Nous avons perdu Xavier et La Dom qui n'ont pas vu le groupe en passant. Ils ont pris leur pique-nique en bordure de route ; nous les retrouverons un bon kilomètre plus loin. Nous aurions pu boire un café au sein de ce village au lieu de repartir si vite. Nous avons tout juste pris le temps de manger notre salade composée. Il est 13h30 et il fait très chaud.

A ce moment-là, nous ne savions pas ce qui nous attendait !

460 m de dénivelé positif, soit 1h 45 de montée bien raide, bien droite, heureusement ombragée, mais bien douloureuse. C'est là que La Dom a rendu l'âme. Elle a dit comme dans la chanson de Joe Dassin, son chanteur favori : « J'irai siffler sur la colline... »

Non, elle a dit plutôt : « Stop, je n'en peux plus, il faut savoir s'arrêter lorsque le corps tire sur le signal d'alarme, etc » ; La Dom décide de faire demi-tour et de nous rejoindre à Roya, seule, par différents moyens qu'elle trouvera, en bus, en stop, elle avisera le moment venu.

Nous nous retrouvons donc, les derniers du groupe, Sylvaine et Alain, Christian, Micheline et Xavier à continuer, ... on en a plein les bottes ! Enfin, nous arrivons à Auron vers 16h00. C'est une station de ski un peu triste l'été.

Les « caïds » nous attendent depuis près d'une heure. Colette nous informe qu'elle commence à fatiguer aussi. Nous faisons une pause et les « Gaillards » repartent comme des braves... comme en 14 !

Quand soudain Xavier a l'excellente idée, l'idée judicieuse et lumineuse de téléphoner à une navette qui nous transportera royalement jusqu'à Roya, nous évitant 2h30 de montée par le col de Blainon à 2011 m d'altitude. A Roya, qui retrouvons-nous radieuse et ravie ? La Dom. Elle a fait du stop à la sortie de Saint-Etienne-de-Tinée. Très rapidement, un bel et jeune allemand a arrêté sa Mercedes décapotable (mais pas décapotée !) et l'a emmenée sur la route de Roya. Il lui restait tout de même 7 km à parcourir sur une route faite de lacets et en plein soleil.

En fin d'après-midi, nous voilà tous réunis autour d'une bière sur la terrasse du gîte tenu par Jean-Luc Thoulon (petite précision : La Dom et Isabelle ne boivent pas de bière, mais on les accepte quand même !)



Comme le chauffeur de la navette nous l'avait signalé un peu plus tôt, notre étape de jeudi est trop longue compte tenu de la chaleur. Il faut réviser l'itinéraire. Nous n'avons pas d'autre solution que de nous arrêter au refuge de Longon à 7h00 de marche. Christian annule notre réservation à L'Hôtel du Relais d'Auron à Saint-Sauveur-sur-Tinée et joint le refuge de « La Vacherie » afin de savoir s'ils peuvent accueillir 12 personnes. Tout est OK et nous ne le regretterons pas.

Nous sommes toujours envahis de mouches mais le refuge est confortable ; sanitaires et douches impeccables, avec eau chaude à volonté.

Au menu de ce soir : soupe de légumes, côtes de porc et pâtes, coupe de fromage blanc avec sucre, miel ou confiture au choix ; le repas est servi avec un petit rosé. Pour clôturer le repas, Christian offre un génépi à ceux qui le veulent, puis le patron paie sa tournée avec une liqueur à base de thym qui fait digérer et dormir. Nous nous couchons vers 21h30 pour une bonne nuit reposante.

JEUDI 21/07/2016 :

Nous nous levons à 6h30 pour un petit déjeuner à 7h00 très copieux : café, thé, chocolat, pain beurre confiture de fraises, de pêches ou de myrtilles, jus d'orange.

Le départ est prévu à 7h30, direction le refuge « La Vacherie » de Longon en 7h00 de marche.

La Dom a fini par récupérer. Nous partons pour 3h50 de montée ; nous sommes à 1500 m d'altitude et le prochain col de la Crousette est à 2480m ; c'est une superbe randonnée dans un site sauvage et peu fréquenté, nous traversons quelques barres rocheuses et nous devons garder l'œil vigilant car nous cheminons à flanc de montagne, une montée très escarpée sur plusieurs centaines de mètres. Le groupe a un peu distancé Micheline et La Dom qui flânent un peu et discutent beaucoup.

En haut du col, elles retrouvent Xavier qui a décidé de les attendre pour pique-niquer ; ils se donnent une heure de pause puis repartent frais et guillerets car ce ne sera que de la descente jusqu'au col de Moulines à 1982 m. Au loin, ils aperçoivent Christian, Sylvaine et Alain. Pour l'heure, tout va bien : il fait beau, la

chaleur est supportable car il y a un peu d'air bien appréciable. Le parcours ne comporte pas de difficulté, bien que le poids du sac à dos se fasse sentir quand même. A cet endroit le GR5 offre une jolie balade de plus de 2 heures pour les plus contemplatifs, le paysage est époustouflant, d'une beauté sans nom, un panorama à perte de vue, des couleurs magnifiques sous un ciel bleu azur, pas un seul nuage. Nous avons quand même de beaux coins en France ! Cocorico !



Xavier et les filles rejoignent Christian, Sylvaine et Alain qui se sont octroyés une petite pause sieste ; Alain fredonne, La Dom l'imité joyeusement ; c'est le répertoire du « Big Bazard », Michel Fugain est à l'honneur cette année à la place de Joe Dassin l'an dernier ! Mais il faut avancer quand même, on n'est pas au Club Med ! Nous nous redressons et c'est dans l'allégresse que le petit groupe repart, mais du mauvais pied. Au bout de quelques mètres, Sylvaine tombe sur ses fesses, plus de peur que de mal ; 5 mètres plus loin, un moment d'égarement ou de déconcentration, voilà La Dom qui glisse sur les gravillons, essayant d'amortir la chute avec ses mains. Une violente douleur et un « clac » au niveau du poignet gauche ne laissent aucun doute quant à une fracture éventuelle ; La Dom blanchit et tourne de l'œil ; Xavier la soutient tant bien que mal, c'est qu'elle fait son « poids mort » avec le sac à dos. Chacun s'affaire autour d'elle et n'en mène pas large, faisant ce qu'il peut avec ce qu'il a, c'est-à-dire pas grand-chose ! Sylvaine sort la trousse pharmaceutique à la recherche de quelques pommades miracles. Christian propose sa pommade de la pharmacie de Nevers qui semble avoir réussi auprès de quelques acolytes, même les meilleurs. Xavier met des baffes à La Dom Elle reprend ses esprits et pense qu'elle a quelque chose de cassé. Nous nous remettons en route, nous sommes à une heure du refuge. Nous arrivons à l'alpage de Longon, dans le cœur du Parc National du Mercantour.

Au loin nous apercevons un grand qui vient vers nous en courant, c'est Pascal qui n'a sans doute pas assez marché ? Il se propose de faire le sherpa et porte le sac à dos de La Dom jusqu'au refuge. Nous y arrivons vers 17h00.

Dans ce petit bout de commune de Roure, le refuge est également une vacherie et n'est pas accessible avec un véhicule motorisé. C'est une longère de 70 à 80 m de long qui commence par l'habitation des gérants, continue par le refuge, ensuite vient la fromagerie, et enfin les étables et écuries et la remise pour le matériel, tout en un seul tenant.



Le refuge est géré par un couple d'éleveur-fromager, Sandrine et Manu, ils ont 4 enfants et assurent à la belle saison des séjours en demi-pension pour les randonneurs ; ils proposent des repas issus de leur production (lait, fromages frais, fromages divers et viandes).

Le matériel est monté par hélico en début de saison. A 1952 m d'altitude, hommes et animaux partagent harmonieusement ce petit bout de paradis. On y côtoie moutons, vaches, chevaux, un âne, des poules et un coq, chiens, chats.

Tout est rustique et de guingois ! Nous couchons tous à l'étage sur un bas flanc sauf La Dom et Xavier, les deux blessés du jour qui dormiront en dessous, leurs matelas à même le sol.



Il y a des mouches, des araignées, des scarabées ; nous montons à notre couchette par une échelle ; dans cette même pièce sont installés un WC et deux douches : l'une est condamnée, l'autre fuit ; son eau court sur le plancher en bois et traverse ce qu'on pourrait appeler « la chambre », nous devons ruser pour ne pas poser nos sacs sur le trajet de l'écoulement de l'eau. Le réservoir des toilettes est démonté et c'est tout une stratégie pour tirer la chasse.

Mis à part ces quelques aléas, l'endroit est magnifique. Le site est très bien exposé.

Devant la longère, est installé un long bac à eau en 3 parties sur 3 niveaux, c'est l'abreuvoir des animaux... et aussi celui des randonneurs ; l'eau coule en permanence, elle vient d'un torrent, elle est extrêmement fraîche. Nous n'avons le droit d'utiliser que le bac au niveau le plus bas pour faire notre lessive.

Des chaises longues, des tables et des bancs sont à notre disposition. Nous nous installons pour un pot bière ; ici pas de bière pression, uniquement de la 1664 ou de la Heineken en boîtes alu qui manquent de fraîcheur. La file d'attente pour la douche ne diminuant pas, Christian cherche un endroit où il pourrait se laver. Il y a la trace d'un petit torrent qui est tari par la sécheresse ; en fouinant un peu plus loin, il trouve des bâtiments en ruine, certainement une ancienne bergerie en pierre, et devant, un grand bac en pierre lui aussi, à l'intérieur duquel coule de l'eau. Le lieu est éloigné du refuge et il en profite pour faire sa toilette. Après s'être généreusement savonné à l'aide de son gant de toilette (très utile), il s'allonge de tout son long... et il est grand notre Christian, il se rince et batifole à poil dans l'eau du bac comme un bienheureux ! C'est grandiose : il se baigne à 2000m d'altitude, en pleine nature, le soleil en unique spectateur. En revenant au refuge, il refile le tuyau à Xavier qui attend patiemment son tour pour passer à la douche et qui ne se fait pas prier pour profiter de l'aubaine.

Xavier et Christian n'ont pas la même vision des choses : dans sa liesse de ses ablutions en pleine nature, Christian a oublié de dire à Xavier que les alentours de la baignoire de fortune étaient jonchés de crottes de moutons si bien qu'au sortir du bain, il faut se laver les pieds et aussi la serviette sur laquelle on s'est posé ! Vers 19h00, la gardienne qui s'est montrée un peu bourrue au départ, nous informe qu'elle nous offre l'apéro. Elle est accompagnée de ses deux jeunes enfants. Avec les autres randonneurs, nous sommes une vingtaine de personnes. Elle apporte des bouteilles de vin rosé et une espèce de grande crêpe cuite au feu de bois. C'est la socca, une spécialité niçoise faite avec de la farine de pois chiche, un peu d'eau chaude et quelques cuillères d'huile d'olives ; découpée en lanières avec un « coupe coupe » l'encas ne coûte rien et fait la fortune des restaurateurs dans le vieux Nice.

Elle nous explique le mode de vie de la famille pendant cette période estivale. Ils fabriquent le fromage sur place et en vendent aux randonneurs intéressés, mais c'est sans compter les contraintes administratives et européennes.

Pour le dîner, nous sommes installés à l'intérieur, car le troupeau de vaches et le taureau vont venir à l'abreuvoir et il est déconseillé d'être sur leur passage !

Le couvert est dressé sur une très longue table qui n'est pas de niveau. Au moins 40 cm de différence entre les deux extrémités de la table, ce qui provoque quelques fous rires. Si l'un de nous renverse son verre à un bout, la personne à l'autre bout de table est garanti d'être arrosée.

Au menu : une pissaladière, autre spécialité niçoise pour commencer le repas, c'est une tarte à l'oignon blanc cuit auparavant à la poêle dans de l'huile d'olive et agrémentée de quelques anchois ; viennent ensuite un excellent ragout de mouton et ses pommes de terre en robe des champs, une énorme portion de tome de Roure, le fromage de vache qui est la spécialité de ce refuge, un grand moment de partage ; le dessert est un yaourt accompagné de confiture de fruits rouges, tout est fait maison, fromage, yaourt et confiture ; le repas est servi avec un vin rouge.

Les chevilles et les genoux de Xavier commencent sérieusement à tirer un peu. Il est vrai que l'accumulation des distances parcourues et le dénivelé sollicitent beaucoup les articulations ; Christian lui propose sa fameuse pommade de Nevers... Dans un film de cap et d'épée, Lagardère avait raison de ses adversaires avec sa fameuse « botte de Nevers », quelles sont les vertus de cette pommade de Nevers ?

Comme chaque soir, nous nous couchons assez tôt, tout le monde étant bien fatigué et de toute façon, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire !

VENDREDI 22/07/2016 :



Il est prévu de se lever à 6h30, mais c'est bien avant que Jeannot, Vincent et Le Dom sortent de leur couverture. Lorsque le reste de la troupe ouvre un œil, ils sont déjà douchés, rasés et pomponnés. Frais comme un gardon, Jeannot fait des pompes.

La Dom a bien dormi, sa main est très enflée mais elle la bouge assez facilement, ce ne sera peut-être qu'une belle entorse.

Le petit déjeuner est servi à 7h00 : si le pain rassis n'est pas terrible, en revanche le lait, le beurre et les yaourts sont de la production du refuge et c'est un régal. Le lait chocolaté, le café et le thé sont à volonté. Le Dom se fait une pâtée royale d'un mélange de yaourt et de céréales.

Bien amarrés de nos sacs sur le dos, nous partons à 7h30. Nous descendrons toute la matinée, pendant quatre heures. De 1900 m, nous gagnons le village de Saint-Sauveur-sur-Tinée à 496 m d'altitude. La descente est rapide mais agréable, on passe aux pieds de nombreuses cascades. Dans l'ensemble, le sentier est ombragé et c'est tant mieux car plus on descend dans la vallée, plus il fait chaud.

De très loin, on aperçoit le village de Saint-Sauveur-sur-Tinée, les toits des maisons sont minuscules. Nous descendons encore et encore, nous sommes si haut que nous n'avons pas l'impression d'avancer. Un orchestre irlandais joue dans le centre du village. La musique résonne dans la vallée. Les musiciens répètent pour « Le Festin » qui va se tenir dans le village tout le week-end ; c'est l'équivalent de nos fêtes de village à la différence près que des tables et des bancs sont dressés dans le centre du bourg et que les gens peuvent prendre leur repas ensemble. Des bénévoles ont organisés des jeux pour les enfants et aussi pour les adultes. Nous entrons dans Saint-Sauveur-sur-Tinée un peu avant midi. Un petit orage et quelques gouttes nous obligent à sortir nos ponchos ; ce sera de courte durée.

Le refuge de « La Vacherie de Longon » n'ayant pas prévu de pique-nique, nous nous ravitaillons sur place dans une petite épicerie. Nous nous engouffrons dans ce local restreint et nous devons faire la queue, c'est bien connu, les gens font leurs courses au dernier moment. Nous trouvons de quoi faire des sandwiches.

La Dom s'est renseignée à la Mairie, un bus la descendra à Nice en fin d'après-midi, où il sera plus sage de passer une radio à l'hôpital ; ensuite elle compte rejoindre Saint-Laurent-du-Var où elle a sa tante qui pourra l'héberger.

En sortant de l'épicerie, sur le trottoir, elle rencontre une femme qui est infirmière et qui propose de lui faire un vrai bandage dans les règles de l'art en attendant de consulter.

Xavier qui a mal aux pieds et aux genoux, décide de faire du stop jusqu'à Saint-Dalmas-de-Valdeblère où nous le rejoindrons le soir. Il préfère se préserver pour les prochains jours.

C'est donc avec tristesse que nous abandonnons Xavier et La Dom.

Ils se sont installés à l'ombre sur un banc et tout en avalant son sandwich, La Dom interpelle les passants, leur demandant à tout hasard si l'un d'eux n'irait pas à Nice dans la journée... et il se trouve qu'une dame y va en début d'après-midi, et en plus elle doit repasser chez elle, un village à quelques km, et c'est justement là que voulait aller Xavier ; du coup les deux compères montent dans la voiture de la femme, une bagnole qui chauffe et qui empest l'essence. Qu'à cela ne tienne, ça rend bien service !

Pendant ce temps-là, notre groupe de randonneurs grimpe vers Ramblas avant de déjeuner : 500m de dénivelé par la chaleur. Il tonne et ils doivent accélérer la cadence. Colette, Micheline, Christian, Sylvaine et Alain, un peu en retrait, décident de casse-croûter à La Bolline au moment où l'orage se déclare. Ils se mettent à l'abri d'une construction neuve qui semble être un collège. Ce dernier est vide car ce sont les vacances. Ils attendent que l'orage passe.

Lorsqu'ils arrivent à Saint-Dalmas-de-Valdeblère l'orage reprend de plus belle.

Ils allongent le pas, et en terrasse d'un bistrot, ils retrouvent le groupe de tête attablé devant une bière. Vous pensez bien que tout le monde se retrouve. D'ailleurs plusieurs tournées se sont succédées !

Pour cette nuit, le groupe est réparti en deux : le gîte d'étape « Les Marmottes » et « l'Auberge des Mûres » réservé aux femmes, plus Alain, ce qui fait quatre personnes. Isabelle préférant rester avec les hommes, au gîte nous sommes sept personnes, il manque La Dom. Il va falloir prévenir les autres hébergements.

Le soleil revient en soirée. Ce soir, nous avons dîné... mais le menu n'a pas été noté, c'est la Dom qui prend des notes d'habitude !

Nous sommes assez nombreux dans la salle à manger. Nous partageons notre table avec des cyclistes italiens qui parlent fort et ne partagent pas équitablement les plats, ce qui fait que les marcheurs et la pédale italienne ne font pas bon ménage. Jeannot en profite pour nous faire part de son fort ressentiment à l'encontre de la gente italienne.

Nous décidons d'une petite sortie digestive afin de repérer le chemin de départ du lendemain. Nous remarquons qu'un concert est donné dans l'église, il y a du monde à l'intérieur. En effet, des voitures sont garées un peu partout. De la porte d'entrée, nous apercevons un pianiste et une chanteuse corpulente en robe longue avec un large décolleté... De quoi faire fantasmer Christian toute la nuit dans son sac à viande !



SAMEDI 23/07/2016 : c'est la Sainte Brigitte !

Levé 6h30 - Petit déjeuner 7h00 – Départ 7h30 - Direction : Le Boréon, soit 7h30 de marche.

Nous quittons le GR5 pour le GR52. Celui-ci passe par la Vallée des Merveilles et finit à Menton.

Les deux groupes se retrouvent à l'endroit prévu, au poteau N80. Il pleut un peu.

Xavier a décidé de ne pas venir avec nous. Il reste au gîte et nous rejoindra par la route au Boréon.

C'est plus court. Colette, Micheline, Sylvaine et Alain décident de rester avec lui, après ces journées difficiles, un petit break ne fera pas de mal !



Christian se retrouve dans le groupe des plus forts, c'est à dire pour ne pas les nommer Isabelle, Pascal, Vincent, Jeannot et Le Dom. C'est donc tous les six que nous montons au col de Veillos à 2194m d'altitude, puis au col du Barn à 2452m.



Il fait un peu froid. Nous atteignons La Vacherie du Collet à 1842m vers midi. C'est réellement une fromagerie d'altitude avec ses vaches, accessible par un chemin forestier.

Il y a différents bâtiments et à l'écart une construction à usage de bûcher. Comme il commence à "mousiner" nous nous abritons sous un porche pour avaler notre pique-nique. Jeannot en profite pour visiter et revient avec du fromage qu'il nous fait déguster. Il est très bon. Il est fabriqué par une famille italienne.

Au bout de 30mn (montre en main) nous redescendons par le chemin forestier avant de remonter au col de Salèse à 2013m d'altitude, puis de redescendre à nouveau par une route au Boréon. Christian s'est fait largué par les caïds dans la descente, pendant l'orage, grêle à un moment et pluie pendant presque une heure ! Il continue tout seul la fin du parcours sur la route, pas terrible. Il arrive au gîte d'étape du Boréon vers 15h30, tout le monde est là. Un feu de cheminée et une tarte aux myrtilles accueillent les randonneurs.

En attendant l'heure du dîner qui est servi à 19h00, Pascal et Isabelle vont courir pendant que d'autres partent pour une petite balade autour du lac Boréon, mur d'escalade, boutiques de souvenirs du Mercantour avec de très beaux gilets en laine polaire création J.MOURA, fabrication 100% française.

Au menu de ce soir : salade, tarte aux épinards et au thon, lentilles, carottes et saucisses, coupe de fromage blanc avec son coulis de framboise.

DIMANCHE 24/07/2016 :

Levé 6h30 - Petit déjeuner 7h00 – Départ 7h30 – Direction : Refuge « NICE », soit 7h30 à 8h00 de marche. Le petit déjeuner est très simple et sommaire, le café très clair. Le pique-nique n'est pas plus goûteux, le pain date de trois ou quatre jours. Nous ne nous plaindrons pas mais les gardiens ne sont pas plus réjouissants que leurs denrées. Très peu souriants, nous les quittons sans regret.

Pour se mettre en condition, avant de partir Jeannot fait des pompes... s'il n'en a pas assez de se dépenser, il peut aussi prendre un sac supplémentaire en plus du sien !

La Dom nous a donné de ses nouvelles : le radius du bras gauche est cassé, elle est plâtrée pour cinq à six semaines.

Il a énormément plu dans la nuit et le terrain est mou. Nous avons l'impression de marcher sur de la moquette. Mais pas n'importe laquelle, celle qui est sous nos pieds est faite d'aiguilles de pins.

Ce n'est pas pour autant que la randonnée semble plus facile.

Dans la vallée du Boréon où la flore et la faune sont abondantes, nous attaquons notre ascension d'environ trois heures vers le Pas des Ladres à 2448 m. Ça grimpe bien, mais le parcours est agréable, par chance il ne fait pas trop chaud. Nous passons par une belle forêt de sapins et d'épicéas. Nous traversons une rivière à plusieurs reprises par de charmants petits ponts de bois.



Les derniers mètres de l'ascension avant le très beau lac de Trécolpas se font hors de la forêt sur une pente rocailleuse. Nous débouchons sur le lac de Trécolpas où des pêcheurs se sont installés tôt ce matin, les plus chanceux ramèneront de la truite. Nous y faisons une pause et nous avons la chance de voir des bouquetins et des chamois qui passent sur le versant. Certains d'entre nous ne manquent pas de prendre quelques photos.

Quel calme et quelle sérénité ! Le coin est si joli avec le soleil qui donne une belle luminosité ; nous sommes tellement bien que nous avons du mal à repartir. C'est à regret que nous quittons ce lieu magnifique. Colette se décide la première à redémarrer et nous la suivons, mais nous faisons fausse route, nous devons rebrousser chemin. Rien de grave, mais nous sommes à nouveau séparés en deux groupes, Micheline, Colette, Xavier, Sylvaine, Alain et Christian qui avancent calmement tandis que l'autre groupe composé de Jeannot, Vincent, Pascal, Isabelle et du Dom est déjà loin.

Nous prenons notre pique-nique au col du « Pas des Ladres ». Il fait un peu froid et nous nous abritons derrière des murs de pierres, un abri qu'un berger a construit. Ensuite nous redescendons à La Madone de Fenestre à 1903 m, paradis de la Haute Montagne et classé parmi les grands sites du Mercantour. Ce site se trouve au fond du très long haut vallon de la Vésubie.



Nous visitons rapidement la chapelle ; ce sanctuaire est entouré de montagnes, avec une voie de passage antique. L'intérieur est de style baroque et l'autel est dédié à Notre-Dame de Fenestre dont les nombreux miracles qu'on lui attribue expliquent le culte que lui vouent les populations alentours lors des deux processions annuelles.

Après cette parenthèse éducative, nous remontons au « Pas du Mont Colomb » (rien à voir avec Christophe ou Kléber) à 2548 m. Le soleil tape dur et la grimpe est laborieuse, mais la nature est si belle et si sauvage qu'on en oublie un peu la difficulté. A nouveau, nous apercevons des chamois et des bouquetins.

Nous poursuivons notre montée par un chemin très raide et escarpé. Après la traversée d'un chaos de blocs inconfortables, nous rejoignons une bonne sente.

Après la canicule estivale, il ne reste pratiquement plus de névé, mais la traversée d'un névé tardif et verglacé, qui passe au-dessus d'un torrent, nous fait redoubler de prudence. Cela fait comme un pont, nous n'avons pas d'autre choix que de marcher dessus. Inutile de vous dire que ce passage est assez rude et même périlleux, et qu'il demande un pied solide. Nous nous aidons de nos bâtons pour ne pas glisser. Xavier ouvre la marche, suivi de Christian, puis Colette et Micheline. Maintenant c'est au tour d'Alain, Sylvaine ferme la file indienne.



Pas de chance : la neige, fatiguée par les passages précédents, cède sous le poids de Sylvaine ; sa jambe passe au travers de la neige gelée provoquant une petite frayeur à tous, et une grosse frayeur à la concernée. Plus de peur que de mal, Sylvaine s'en sortira avec quelques éraflures sur la jambe.

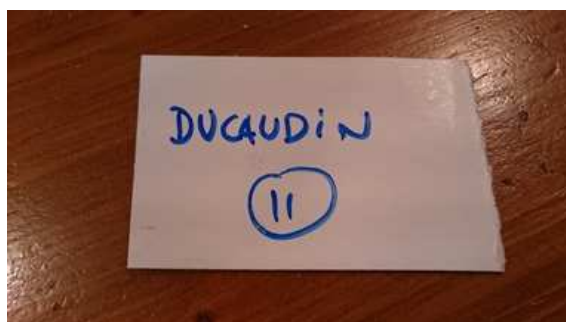
Il nous reste un petit col à franchir par une montée sèche, tracée dans un pierrier qui se termine par un étroit passage et des pentes ébouleuses.

Nous redescendons prudemment un couloir d'éboulis en s'aidant des mains, c'est limite dangereux par sa déclivité et ses sentes jalonnées de kers.

Le « refuge NICE » n'est plus loin. Nous y arrivons sous une petite averse.

Nos fidèles équipiers, Pascal et Jeannot, viennent à notre rencontre. Les plus rapides sont arrivés au refuge depuis plus d'une heure et sont déjà installés et douchés. A notre tour, nous prenons possession des lieux. La douche est disponible avec un jeton, pour une durée de trois minutes, il faut faire très vite, ne pas s'éterniser sur le savonnage, parce que STOP, finish ! Après c'est l'article 22 « je me débrouille comme je peux » !

Micheline paie sa tournée de bières en attendant le repas servi à 19h00. Ce soir nous avons de la soupe (avec rab), bœuf bourguignon accompagné de pâtes, fromage et tarte aux myrtilles, vin rosé. Le jeune gardien est très sympathique.



LUNDI 25/07/2016 :



Levé 6h30 - Petit déjeuner 7h00 – Départ 8h00

Aujourd'hui pas la peine de se presser, nous avons le temps, nous n'avons que 4h30 de marche pour atteindre le refuge des Merveilles.

Nous sommes à 2232m pour aller à 2111m. Normalement cela ne doit pas être trop dur mais la journée commence par une belle montée. Le dénivelé augmente violemment et il faut se frayer un chemin par-dessus les roches. Les cairns sont cependant bien visibles. Un dernier effort est nécessaire pour atteindre le col de Baisse du Basto à 2693m. Nous redescendons alors prudemment, toujours sur le GR 52, et nous apercevons l'imposant lac du Basto. Puis nous grimpons jusqu'à la Baisse de Valmasque à 2549m. C'est à ce point de vue que nous sortons notre pique-nique. Notre groupe est au complet. Quels beaux souvenirs de cette escapade : on s'adonne au plaisir simple de la contemplation, nul autre objectif que celui de vagabonder sur les sentiers et apprécier cette quiétude loin de la foule de la Côte d'Azur.

Une descente s'ensuit qui se passe sans encombre, les grands lacs s'enchaînent. La nature a changé, ça sent la Méditerranée : la végétation est différente car on trouve beaucoup de lavandes sauvages parmi toutes les fleurs qui jalonnent notre chemin. Le groupe de tête est reparti d'un bon pas. Nous traversons la Vallée des Merveilles. Nous rencontrons un immense troupeau de moutons et de chèvres. Les animaux sont beaux et ont de belles cornes que nous apercevons de loin. Nous discutons avec le berger qui nous explique que ses moutons sont d'une race très ancienne. Plus loin, les rochers changent de couleurs et deviennent verdâtres. Les falaises verticales sont vitrifiées. C'est à partir de cet endroit que nous admirons les fameuses gravures rupestres sur les rochers. Elles représentent des personnages et des armes et sont formées par poinçonnement de la roche. Le site est sous la protection des Monuments Historiques ; un de ses représentants sur place nous montre une grande dalle gravée et donne des explications. Hélas elle est fautive. L'originale se trouve au musée d'Oslo.



Plus loin, nous remarquons d'autres gravures au bas d'une falaise arrondie. Elles sont surchargées de graffitis de toutes sortes. Sur ce site, l'utilisation des bâtons de randonnées, dont l'embout n'est pas protégé par un caoutchouc, est interdite. Parfois un gardien donne des embouts à ceux qui n'en sont pas équipés. Sur la fin du parcours, Christian et Micheline lambinent. Nous arrivons de bonne heure au refuge, entre 14 et 15h00.

Nous ne pouvons pas entrer à l'intérieur. Nous devons attendre dehors sur un banc en plein soleil. Les chambres ne seront attribuées qu'à 18h00. Comme il fait beau, Christian fait une petite lessive à la fontaine. Il remarque que l'eau n'est pas tellement froide et il décide d'aller se baigner dans le lac derrière le refuge. L'eau est vraiment bonne et Alain en profite pour le rejoindre. Sylvaine fait tremper ses pieds. Nous apercevons Jeannot qui se lave au bord de l'eau.



A côté de la fontaine, un guide attend des clients pour leur faire visiter les sites les plus intéressants du coin, moyennant finances bien évidemment ! Nous ne sommes pas très emballés par cette proposition, nous préférons jouer à la belote en buvant une bière. Christian achète une carte postale pour envoyer à Margot, sa petite fille qui fête ses 8ans.

Le refuge est installé à un endroit divin, vraiment remarquable, dommage qu'il soit un peu austère, il est sous la responsabilité du Club Alpin Français (CAF). Nous disposons d'un dortoir uniquement pour notre groupe au rez de chaussée, une porte donne sur l'extérieur.

Le repas est servi à 19h00 : soupe de légumes, ragout ou sauté de porc servi avec des pâtes en papillotes, fromages et crème au chocolat. Un vin rouge du Var arrose le dîner.

Jeannot paye le génépi, Isabelle préfère une tisane. Nous remarquons pendant le repas un jeune "trailer" qui part s'entraîner, équipé d'une lampe frontale et d'un petit sac à dos. Il nous sourit et nous salue en passant. C'est le copain de Chloé la serveuse.

Après le repas certains décident d'aller faire un tour jusqu'au site « la Fenêtre d'Arpette » voir le coucher de soleil. D'autres attendent la nuit pour regarder les étoiles, ce sont les poètes du groupe.



MARDI 26/07/2016 :

Réveillé et levé à 6h00 à cause du jour ; petit déjeuner à 7h00 à l'extérieur et en self-service. Départ à 8h00. C'est encore une petite journée : 4h30 de marche. Le soleil est au rendez-vous.

Nous commençons par monter au Pas du Diable à 2436m en 1h15.



Il y a beaucoup de petits lacs, les uns au-dessus des autres et qui communiquent. Ils ont été construits par EDF. Puis nous redescendons vers la Baisse Cavaline à 2107m.

Le pique-nique se fait avant la Pointe des 3 Communes. Il fait beau et chaud.

Nous arrivons au Fort d'Authion, une impressionnante construction, austère, militaire, située sur un promontoire, entouré d'un fossé, réalisé en 1780. Des armées s'y sont affrontées à plusieurs époques : lors de la guerre de Succession d'Autriche. Le fort fut le lieu de combats des guerres de la Révolution et à la fin de la seconde guerre mondiale. Plusieurs centaines de soldats ont laissé leur vie dans ces batailles.



En redescendant, nous passons devant le casernement à moitié détruit.

Nous arrivons à Baisse du Camp d'Argent à 15h00. Il n'y a personne et nous attendons sur la terrasse au soleil. Quand le gardien arrive, c'est le pot bière !

Dans l'après-midi la pluie fait son retour. Nous nous installons dans le dortoir qui nous est réservé.

Une douche pour 11 personnes, un seul WC à l'extérieur du bâtiment, ce sont des toilettes sèches à sciures. En attendant l'heure du dîner, scrabble ou lecture dans une belle salle chaleureuse. Nous passons à table à 19h00. Bernard, le gardien, nous sert un grand plat de lasagnes, il y a du rab. Excellent ! Comme nous venons d'engloutir une bonne portion de sucres lents chacun... nous partons en balade au col de Turini. Le col de Turini et ses virages sans fin : célèbre ascension du rallye de Monte-Carlo, cette ascension est une longue suite d'enchaînement de virages.

MERCREDI 27/07/2016 :

C'est une journée de 7h00 de marche ; il a plu la veille et le terrain est souple.

Nous prenons la direction de Sospel, une petite ville ; on ne fait que descendre, on part de 1737m pour arriver à 350m.



Nous retrouvons une végétation très aromatisée et très agréable : ça sent bon la Provence, le Midi, il fait chaud.

Lorsque le groupe « qui prend son temps » arrive à l'Hôtel des Etrangers vers 17h00, les plus rapides sont déjà installés et douchés. Il y a une piscine qu'on atteint par un souterrain sous la route.

Une piscine en sous-sol sous la route au bord de la rivière, c'est très originale. Elle est inaccessible sans raison apparente mis à part que des ouvriers y travaillent, ce qui ne nous empêche pas de nous y tremper. Pour le randonneur d'altitude, avoir l'occasion de faire une petite trempette permet de se reconstruire après l'effort.



Les chambres pour trois ou quatre personnes sont réparties sur trois étages ; une belle chambre avec une petite terrasse. Nous en profitons pour étaler nos affaires afin de les faire sécher, le linge propre comme le linge sale !

Tout le groupe se retrouve en ville. Certains jouent déjà aux boules.

En plein cœur de la verdoyante vallée de la Bévéra, le village de Sospel est un véritable paradis des randonneurs, un carrefour de sentiers de grande randonnée entre la fameuse Vallée des Merveilles et le Parc National du Mercantour. Sospel est tout près de la frontière italienne. Le village est traversé par une rivière, surmonté d'un vieux pont de pierres qui porte le nom de « Pont Vieux ». Sospel est un village tranquille, fait de vieilles maisons étagées avec terrasses ou balcons qui donnent souvent sur la rivière.

Quelques-uns d'entre nous visitent la très belle cathédrale Saint Michel, sur une place pavée de galets aux motifs originaux, blancs et gris, récemment restaurée. A l'intérieur, deux triptyques, des couleurs roses et jaunes pâles, un avant-goût de l'Italie.



Très beau village bien situé par rapport à la mer et à la montagne.
Nous nous installons pour une petite bière pendant qu'un violent orage éclate. Quand brusquement nous nous souvenons que nos affaires sont censées sécher sur le balcon : retour « dar dar » à l'hôtel.
Le repas est servi dans une grande salle pleine de plantes vertes sous verrières.
Au menu : un excellent plat de crudités fait de tomates, poivrons, salades, etc, poulet en sauce.
Après dîner, nous allons admirer les nombreuses demeures gothiques dans les rues pavées, les places à arcades, les fontaines anciennes, nous nous laissons charmer par l'atmosphère médiévale de la vieille ville, aux façades souvent décorées de superbes trompe-l'œil, le long de la rivière.

JEUDI 28/07/2016 :

Pour le dernier jour, nous attendent 7 h00 de marche.
Nous aimerions partir tôt, mais nous sommes tenus par l'heure où sera servi le petit déjeuner ; ce matin nous avons des croissants et du pain grillé, le café est à volonté.
Nous partons à 8h00. Nous traversons la ville, un marché s'installe, nous franchissons une voie ferrée, ce qui nous amène à une piste carrossable, qui deviendra un peu plus haut, un sentier en sous-bois, s'élevant en lacets vers le Col du Razet à 1032m. La côte augmente progressivement jusqu'à atteindre un dénivelé fortement positif, par une succession de raidillons et de pentes plus douces ; nous suivons un sentier bien tracé, toujours principalement en sous-bois, qui ne cesse de grimper de façon modérée jusqu'au Colla Bassa (1108 m). Dans un dernier effort, nous arrivons en haut du col. Il fait très très chaud, pas une pointe de vent. En cette fin de séjour, nous sommes souvent séparés en deux groupes, voire trois. Nous pique niquons à l'ombre.
Une fois ce col passé, le chemin, d'une beauté remarquable, redescend tranquillement jusqu'à Mourga à 810m. La chaleur s'est bien installée. Nous faisons une pause au col du Berceau à 1090m. Un très beau site de randonnée permettant d'enchaîner montées et descentes dont la difficulté technique va crescendo.
Tout à coup, à notre grande surprise, nous découvrons au loin la grande bleue. Une belle vue sur le littoral, du haut des sommets, le panorama grandiose de la Côte d'Azur se dessine, une vue imprenable. Nous sommes juste à la frontière italienne.
Maintenant c'est la grande descente vers Menton, de façon très abrupte, sur un terrain rocailleux mais de voir le bleu de la Méditerranée et sa côte nous donne du baume au cœur. Nous passons par le Plan du Lion à 716m.



Le sentier est assez ombragé, nous avançons sur le tempo du chant des cigales, ça sent bon la Méditerranée. Sur le sentier, dans un virage, apparaît une pancarte à l'attention des randonneurs et écrite en plusieurs langues. Une cloche est accrochée : une invitation à un rafraîchissement sur un terrain fleuri, planté d'arbres, cultivé en permaculture par une femme qui vit là avec son chien.

Elle est occupée à arroser ses fruits, fleurs et légumes, tout est mélangé ! Le chien a droit à sa gerbe d'eau, il cabriole de plaisir en jouant avec l'eau. Sa maîtresse répond au nom de Christiane Spranger, elle est intermittente du spectacle en semi- retraite. Elle habite sur son terrain depuis deux ans, dans un petit mazot, petit bâtiment rural sans confort.



Elle est passionnée de permaculture : cette façon de travailler la terre est bien plus qu'une nouvelle approche du jardinage, c'est une philosophie de vie où animaux, insectes, êtres humains, plantes et micro-organismes vivent en harmonie dans un environnement sain et auto-suffisant.

Christiane a créé son site : permacultureacastellar.fr

Nous devons poursuivre notre chemin, et c'est à regret que nous quittons cette personne très intéressante.

Chemin faisant, nous arrivons près d'un cheval blanc dans un parc qui hennit d'une façon particulière. Est-ce de douleur ? Allez savoir ? Qui prévenir ?

Nous voilà dans les faubourgs de Menton, nous ne sommes pas gênés par la circulation car nous empruntons de vieilles ruelles pittoresques où de belles villas retiennent notre attention.

Tout à coup un vieux monsieur en short et tee-shirt nous interpelle. Il porte un tuyau de poêle sous le bras, ce qui nous fait sourire compte tenu de la chaleur.

Le voilà qu'il nous raconte sa vie, plutôt agitée : il était propriétaire de plusieurs hectares de terrain sur les hauteurs de Menton. Il a été spolié par les notaires, son ex épouse, les agents immobiliers. Il a fait différents procès à tous les notables et enfin, il commence à récupérer une partie de ses biens.

Son nom est Louis Borderie, lui aussi a créé son site internet, il a même une rue qui porte son nom dans Menton.

Encore une rencontre incroyable et une histoire inouïe. Ce type doit être archi millionnaire et Christian aurait bien continué la conversation avec ce personnage.

Nous parvenons à la gare de Menton, arrivée théorique du GR5 et immortalisons cet instant avec toute l'équipe, sauf La Dome.



Nous arrivons à l'hôtel Ibis de Menton, face à la mer s'il vous plaît, où nous nous retrouvons au complet. Nous déambulons sur les bords de la Riviera.

Le responsable de l'hôtel nous indique un bon restaurant situé sur les hauteurs de Menton, à proximité de l'hôtel, dans une oliveraie.

Le repas est excellent et très bien arrosé.

Christian avait programmé un bain de minuit pour tout le monde, mais à son grand regret, c'est à 23h00 qu'il ira faire trempette en tête à tête avec Xavier.

VENDREDI 29/07/2016 :



C'est le grand retour à Larche par la navette qui nous prend vers 9h30 ; nous quittons Sylvaine et Alain qui rentrent en train.

La navette n'est pas celle attendue et elle est 100 € plus chère. Apparemment il y a des travaux et le chauffeur doit faire un détour.

Nous passons par San Remo, Savone, Cunéo, puis nous rentrons en France, direction Larche où nous arrivons vers 13h30.

Chacun reprend sa route, retour à la réalité : Jeannot, Pascal et Colette remonte sur Reims avec Vincent. Isabelle part pour Gap et Xavier pour Serre-Chevalier.

Christian, le Dom et Micheline restent à Larche au gîte d'étape « Le Refuge », qui nous est très familier désormais. Nous allons déjeuner un peu plus loin. Le Dom, les jambes engourdis par 5h00 de voiture, ne peut s'empêcher d'aller courir.

Micheline et Christian préfèrent se promener tranquillement le long du torrent l'Ubayette, et de s'y rafraîchir les pieds.



Le Dom les rejoint. Après avoir passé un peu plus d'une semaine en groupe, se retrouver à trois, le repas et la nuit au gîte sont plutôt calme.

Le lendemain matin ils repartiront sur Reims dans la voiture de Christian.

Combien sommes-nous à rentrer d'une randonnée et à se dire : « c'était génial, j'avais oublié à quel point j'aime randonner, j'avais oublié à quel point cela me fait du bien ».

Pourquoi faire autant d'efforts, parfois sous le mauvais temps, parfois sous une chaleur torride, avec un sac lourd ?

Pourquoi dormir dans des refuges sans confort parfois infestés de mouches, et se faire dévorer par les moustiques, se lever aux premières heures du jour ?

Et surtout, pourquoi après tout ça, nous rentrons toujours avec le sourire !

Certains doivent simplement penser que nous n'avons pas toute notre tête.

Mais nous randonnons, parce que :

- ↳ Nous profitons de la beauté de la nature, des paysages, de la faune et la flore d'une manière privilégiée, de l'odeur de la forêt, le rafraîchissement d'une brise de montagne, la contemplation d'un animal qui mange... Tout ce qui nous donne l'envie d'aller voir ce qui se cache après le virage d'un sentier.
- ↳ Nous accédons à des endroits inaccessibles autrement qu'à pied.
- ↳ Nous nous dépassons physiquement et mentalement en sortant de notre « zone de confort » habituelle.
- ↳ Nous rencontrons des personnes extraordinaires, des marginaux passionnés de nature, des personnes avec des vies et des passés invraisemblables. Il n'y a rien de plus chaleureux qu'une discussion dans un refuge ou dehors sous les étoiles.
- ↳ Nous aimons passer des moments privilégiés à partager avec les personnes qui nous accompagnent. Rien que le seul fait de raconter nos souvenirs de randonnée nous donne le sourire et l'envie d'y retourner.

Et vous, pourquoi randonnez-vous ?