

AUTORISATION DE FERMETURE  
TOELATING GESLOTEN VERPAKKING  
CHARLEROI X B-802

EDITEUR RESPONSABLE M. VRYDAGH  
Rue de Nivelles, 13/5 - 1476 Houtain-le-Val

BELGIQUE - BELGIË

PP/PB.

CHARLEROI  
B-802

N° Agrément P 302 147

Périodique trimestriel  
édité par les Sentiers de  
Grande Randonnée asbl

Numéro 187  
47<sup>e</sup> année  
Juillet 2010

# GR Sentiers

Association reconnue par le Commissariat Général au Tourisme  
Membre de la Fédération Européenne de Randonnée Pédestre

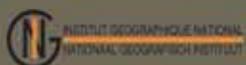
## Récits

*Trois randos en boucle pour un week-end ensoleillé  
Sur le GR 20  
Parc national de la Vanoise et Grand Paradis  
Aux confins nord-ouest de l'Écosse*

## Randonner en toute liberté

Cartes topographiques  
Cartes touristiques  
aussi sur DVD!

www.ign.be



INSTITUT GÉOGRAPHIQUE NATIONAL

13 Abbaye de la Cambre - 1000 Bruxelles

Tél.: 02/629.82.82 Fax: 02/629.82.83 sales@ign.be

# Pays de Charleroi

## Promenades nature

### Partez à la découverte des terrils en compagnie d'un guide nature...

#### Le 4.07 – 14h – Terril du Six Périer à Souvret

De nombreuses espèces sauvages ont colonisé ces terrils, venez y découvrir papillons, fleurs, arbres et arbustes.

#### Le 25.07 – 10h – Terril des Piges à Dampremy

Un terril en pleine ville dont le sommet réserve un étonnant panorama sur Charleroi et ses environs.

#### Le 14.08 – 10h – Terril des Hiercheuses à Marcinelle

Partez en promenade avec Olivier et Laurette à la découverte de l'extraordinaire biodiversité de ce site.

#### Le 8.08 – 10h – Terrils du Martinet à Roux

A l'occasion des Fêtes du quartier du Martinet, découvrez les biotopes originaux de son grand terril.

#### Le 22.08 – 10h – Terrils du Saint-Xavier à Gilly

Peu boisé, ce terril abrite une marre perenne et le crapaud calamite, batracien protégé.

#### Le 29.08 – 10h – Terril du Trou Barbeau à Monceau

L'un des plus hauts sommets de la région, il abrite une large biodiversité.

#### Le 5.09 – 10h – Terrils de Bayemont et Saint-Charles à Marchienne

Aujourd'hui revalorisé, le site offre un panorama sur le bassin industriel de Charleroi et l'habitat des différentes espèces.

#### Le 12.09 – 10h – Terril de la Duchère à Montignies

Un terril à l'aspect lunaire et un sanctuaire de la biodiversité.

Prix par visite: 4,50 €

### Réserve naturelle de Sébastopol

Le 3.07 – 14h ; le 4.07 – 9h30 ;  
le 29.08 – 9h30 et 15h30

Promenade d'environ 3 km qui permet de comprendre l'intérêt de préserver des espaces naturels afin de continuer à offrir à toutes les espèces végétales et animales un refuge de qualité. Prix: 3,00

#### Le 19.09 – 14h – Promenade des Marchaux

Un itinéraire permanent d'environ 10 km qui sillonne l'entité et permet de découvrir, entre autres, l'ancienne assiette vicinale, le bois communal, les quartiers qui bordent le château d'eau... Prix: 2,50

### Randonnées d'un jour au Pays de Charleroi

#### Le 4.09 – 9h – Marcinelle en terrils

Rencontre inédite avec Laurette et son maître qui vous montreront la diversité biologique des flancs des terrils. Prix: 10,00

#### Le 22.08 – 10h – Bassins de décantation de Solvay

Pendant une journée, un guide vous accompagnera sur ce site verdoyant qui se partage entre la terre et l'eau.

Prix: 4,50€ - barbecue offert sur le site.

Réservations obligatoires :

**Maison du Tourisme du Pays de Charleroi**

place Charles II, 20 - 6000 Charleroi

Tél. 071 86 14 14 - maison.tourisme@charleroi.be

www.paysdecharleroi.be





Photo de couverture :  
Aux confins nord-ouest de l'Ecosse  
Colette Grégoire.



Edité avec l'aide  
du Commissariat Général au Tourisme  
de la Région Wallonne

Les Sentiers de Grande Randonnée - SGR ASBL. La reproduction ou la traduction des articles publiés dans GR SENTIERS INFOS est soumise à l'autorisation écrite des SGR ASBL. Les articles signés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Leur publication ne signifie nullement que l'association en défende le contenu.

Respect de la vie privée: les données à caractères personnel de nos membres sont enregistrées dans les fichiers de l'association. Ces données sont traitées par les SGR dans le cadre de leur administration journalière. Elles sont susceptibles d'être utilisées dans le but de mener des campagnes d'information personnalisée et de promotion concernant nos réalisations. Elles sont aussi susceptibles d'être utilisées pour la personnalisation de publicités portant sur des produits liés au tourisme pédestre. Si vous ne souhaitez pas recevoir de telles informations, vous pouvez nous le faire savoir, soit par courrier électronique ou par fax au trésorier, soit par simple lettre expédiée au siège social de l'association ou à l'adresse de contact permanente. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification à l'information personnelle vous concernant.

## AU SOMMAIRE DU N° 187

**Le mot du président** ..... P 4

### En guise d'éditorial

Randonnée en solitaire, à deux ou en groupe ..... P 4

**Agenda des SGR** ..... P 6

### Balisage

Photo clin d'œil ..... P 7

Astuces pour baliseurs ..... P 7

### Galerie de portraits

Georges Beauty, baliseur de GR ..... P 8

**Forum des lecteurs** ..... P 9

### Coin lecture

Pleins feux sur les chemins de Saint-Jacques  
et la randonnée ..... P 11

### Ficelles et tuyaux

Pas de sport sans « stretching » ! ..... P 12

### Histoires naturelles

Devine, qui papillonne au jardin ? ..... P 13

### Récits

Trois randos en boucle pour un week-end ensoleillé ..... P 15

Sur le GR 20 ..... P 18

Parc national de la Vanoise et Grand Paradis ..... P 21 et 27

Aux confins nord-ouest de l'Écosse ..... P 30

### Idée rando

Dans les contreforts du pays d'Aubel ..... P 23

### Infos

Rando pêle-mêle ..... P 35

Vélo pêle-mêle ..... P 39

### La vie de nos GR

Instantanés sur le GR 563 ..... P 40

Petite gazette en blanc et rouge ..... P 41

Modifications sur nos GR ..... P 46

**Toutes les infos utiles** ..... P 47

**La boutique aux topo-guides** ..... P 48



## Le mot du président

Comme je vous l'annonçais dans la dernière revue, le topo-guide du GR 16 de la vallée de la Semois est maintenant disponible. De sa source à son embouchure, la Semois vous servira de fil conducteur pour découvrir cette magnifique vallée. Vous trouverez tous les renseignements pratiques à son sujet dans les pages suivantes. Dans quelques semaines, c'est le GR 576 ou «Tour de la Famenne» qui aura son nouveau topo-guide. Injustement méconnue, la Famenne est une région à découvrir. Cet itinéraire circulaire vous en fera visiter tous les plus beaux coins et vous ravira, j'en suis certain.

J'ai régulièrement profité de ces lignes pour vous parler de nos futurs bureaux dont nous avons tant besoin. Le projet de «Maison des associations» auquel nous participons depuis le début (il y a 3 ans déjà) n'arrivait pas à décoller, raison pour laquelle je ne vous en ai plus parlé dans les derniers numéros de «GR Sentiers». Maintenant je peux vous en donner des nouvelles concrètes : au moment où vous lirez ces lignes, le stock de nos topos aura déménagé dans cette maison des associations, rebaptisée «Mundo N» et située à deux pas de la gare de Namur. J'en profite pour remercier tous les «gros bras» qui ont déplacé près de 40 000 topo-guides, ce qui doit représenter près de cinq tonnes de papier. Pour la fin de l'année, notre bureau y sera installé. Dans un premier temps, ce sont les bénévoles de l'ASBL qui occuperont le bureau. Plus tard, nous chercherons un permanent. Lorsque tout sera terminé, vous pourrez venir y chercher conseils et renseignements. Le principe de «Mundo N» est de rassembler des associations actives dans les domaines de l'environnement et du social. Nous y serons ainsi entourés de 150 personnes travaillant pour des associations telles que Natagora, Inter Environnement Wallonie, Sentiers.be, la Fédération francophone d'Équitation, Oxfam, la Ligue des Familles, le Cercle des naturalistes de Belgique... Vous trouverez plus de détails à ce sujet sur le site [www.ethicalproperty.eu/en/\\_Mundo-N\\_FR.php](http://www.ethicalproperty.eu/en/_Mundo-N_FR.php).

Dans ce numéro, vous trouverez déjà les renseignements nécessaires à votre inscription au WE de rencontre des SGR. Nous logerons aux abords des lacs de l'Eau d'Heure et l'équipe hainuyère nous a préparé un programme réjouissant. Ce week-end est ouvert à tous et toutes, membres ou pas. Ce WE porte bien son nom : dans une ambiance très conviviale, il offre aux randonneurs l'occasion de rencontrer ceux qui «font les GR» ; et pour ceux-ci, c'est l'opportunité d'écouter les commentaires des utilisateurs. Nous ne sommes pas un club fermé et replié sur lui-même, bien au contraire. Au plus il y aura de nouveaux participants, au plus ce WE sera une réussite. Franchissez le pas et venez nous rejoindre les 9 et 10 octobre prochains sur les rives des lacs de l'Eau d'Heure.

Il y a du neuf aussi sur le plan structurel. En mars dernier, l'assemblée générale des SGR a renouvelé mon mandat de président à la tête de notre association, de même que celui de Jean-Pierre Beeckman comme coordinateur technique. Elle a aussi, en la personne de Marc Charlot, élu un cinquième administrateur, qui assurera la vice-présidence. Ainsi confirmé et étoffé, le conseil d'administration entend bien œuvrer, avec enthousiasme et dynamisme, au rayonnement des Sentiers de Grande Randonnée. Enfin, après six années passées à la tête de la délégation SGR Bruxelles – Brabant Wallon, Henri Corne a remis son maroquin de délégué provincial. C'était convenu et prévu. Nous devons maintenant lui trouver un(e) successeur. Avez-vous envie de donner de votre temps pour les SGR de votre région et de diriger une équipe passionnée par la randonnée ? Si oui, vous trouverez mes coordonnées en fin de revue. Donnez-moi un coup de téléphone, nous pourrions en parler de vive voix et, peut-être, vous compter parmi ceux qui «font les GR»...

Excellentes randonnées à tous et toutes.

Marc Vrydagh

## En guise d'éditorial

### *Randonnée en solitaire, à deux ou en groupe ?*

Suivant leur nombre, on peut facilement classer les randonneurs en plusieurs catégories : les solitaires, les duos ou les groupes, chacun pouvant d'ailleurs se retrouver dans l'une ou l'autre de ces situations. Voici mon analyse de chacune d'elles, ayant fait moi-même leur expérience. Le randonneur solitaire marche à son rythme et parcourt souvent une longue distance : il faut être motivé pour randonner seul et passer des heures en silence. Je ne parle pas du sportif qui s'entraîne en courant sur les sentiers, oreillette à l'oreille. Mais on peut randonner en solitaire sans chercher la performance. J'assimilerais plutôt cette façon de marcher à une certaine méditation : seul avec soi-même, la réflexion est plus facile et cela peut être aussi l'occasion de se remettre en question. Personne à qui parler, ni à écouter, personne pour le regarder ; des moments propices pour être «authentique». Le solitaire s'imprègne totalement du milieu qu'il traverse, devient un arbre dans la forêt, une fleur dans les champs ; il coule le long des rivières. Les villages traversés le ramènent à la civilisation et les échanges avec quelque habitant sont sympathiques. Outre ce côté mental, la solitude facilite l'observation de la nature : le solitaire est silencieux ; les oiseaux ou autres animaux sont moins effrayés à son approche. D'ailleurs, c'est un amoureux de la nature et, bien souvent, il connaît le nom des arbres et des fleurs quand ce n'est pas le chant des oiseaux et les insectes. Indépendant, il décide du rythme de la marche et les arrêts sont à sa convenance, ce qui renforce sa sensation de liberté. Et s'il ressent parfois quelques poussées d'adrénaline lorsqu'il se croit perdu, la plupart du temps, c'est un prévoyant muni de ses cartes et il arrive toujours à destination, fier et content de son exploit.



Seule...

Les couples pratiquent la formule : «à deux, c'est mieux», mais c'est différent. La plupart du temps, des conjoints ou deux bons amis. Ici, il y a partage. Le partage des sentiers, du temps passé ensemble, des sensations trop fortes et qui débordent si on les garde pour soi-même, et parfois même du casse-croûte ! Et puis il y a l'échange, le dialogue.

# Edito

Un couple qui vit sur un rythme effréné, deux collègues pris par leurs soucis professionnels se retrouvent le temps de quelques kilomètres, loin des vicissitudes du quotidien et s'offrent une « mise au vert ». Même si parfois certains sujets épineux resurgissent, ils sont alors analysés différemment et peuvent aussi trouver leur solution. Le fait d'accorder son pas à celui de l'autre, de s'attendre, de s'aider mutuellement dans l'effort, les liens déjà établis s'en retrouvent renforcés : c'est ensemble qu'ils sont partis, c'est ensemble qu'ils arriveront.



À deux...

Pour les randonneurs en groupe, même si certains points sont communs avec la deuxième catégorie, c'est encore autre chose. Une franche camaraderie unit de vieux copains qui ont décidé de passer un bon moment ensemble. En petit

groupe, ils se sont donné rendez-vous pour une randonnée et sont contents de se retrouver, certains ne se voyant qu'à cette occasion. Évidemment, le rythme de la balade est souvent inversement proportionnel au nombre de participants : il se trouve toujours l'un ou l'autre retardataire qu'il faut attendre, soit qu'il s'attarde à la contemplation d'une fleur ou d'un paysage, un autre pour enlever un caillou de sa chaussure, quand ce n'est pas pour des pauses (ou poses?) photos interminables ! Ce petit groupe, parfois bruyant, ne permet guère l'observation de la faune ; mais quel esprit de camaraderie et quelle bonne humeur émanent de cette troupe de « vieux scouts » ! Et si un nouveau venu se joint à cette bande de copains, il est toujours accueilli chaleureusement et incorporé au groupe dont la joie de vivre est souvent le mot d'ordre.

Hors catégorie, un autre type de randonneurs mériterait qu'on s'y attarde. Les familles randonneuses : papa, maman et les enfants plus ou moins nombreux, parfois accompagnés de l'un ou l'autre copain. Le premier porte le sac et souvent ouvre la marche. La deuxième aussi porte un sac, mais plus petit et elle est souvent à l'arrière. Entre les deux, des jeunes et parfois très jeunes futurs randonneurs.



En groupe.

Ceux-ci peuvent aussi courir loin devant et font même parfois deux fois le trajet par leurs multiples allers-retours. Certains traînent aussi franchement loin derrière, maugréant sur leurs parents de ne pas les avoir laissés à la maison avec leurs jeux. Le rythme et la distance sont moins élevés que dans les autres catégories, mais ces moments de détente familiale sont précieux et les liens affectifs en sont renforcés. Même si parfois surgissent quelques coups de gueule et des moments d'énerverment, toute la famille se trouve ragailardie par cette parenthèse dans le train-train quotidien ; et la plupart du temps après cette journée, les enfants affirmeront qu'ils ne se sont jamais si bien amusés !

*Josette Albert*

Grand-Duché de  
**luxembourg.**  
www.randos-luxembourg.be

## Randonnées gourmandes

A pied, à vélo ou en VTT, explorez une multitude de paysages à portée de main... grâce à nos forfaits gastronomiques et de découverte.

www.randos-luxembourg.be

Office National du Tourisme de Luxembourg • 75, avenue de Cortenberg B-1000 Bruxelles • Tél. (02) 646 03 70 • info@visitluxembourg.be

GR SENTIERS

# Agenda des SGR

## • SALON VALÉRIANE 2010 À NAMUR

Le salon Valériane 2010 ouvrira ses portes à **Namur, au palais des Expositions, du 3 au 5 septembre** prochain de 10 à 19 heures. Le vendredi soir : nocturne jusqu'à 21 heures.

Fidèles à une habitude bien établie, les SGR y seront en représentation durant les trois jours. Cette année, l'organisation du stand est confiée à Georges Lambillotte, délégué adjoint de Namur. Pour tous contacts donc et candidatures éventuelles pour la tenue du stand, voici les coordonnées de Georges : rue des Héritages, 16 a - 5336 Courrière Tél. 083 65 65 63

[adjointnamur@grsentiers.org](mailto:adjointnamur@grsentiers.org)

## • « RETROUVAILLES 2010 »

Le deuxième salon en plein air de la province de Liège se déroule le **premier week-end de septembre** : c'est la « vitrine » du temps libre.

Notre stand y a évidemment sa place, au cœur du **parc de la Boverie**, entre les maisons du tourisme et la Maison de l'environnement. Se retrouvent effectivement, lors de ce grand week-end festif, associations sociales et services, clubs sportifs et culturels, tous les groupements qui collaborent à l'épanouissement personnel et à l'amélioration du cadre de vie. On vient y faire son marché d'occupations des loisirs. Comme chaque année donc, vous êtes conviés à venir nous retrouver nombreux dans l'ambiance festive de ces « retrouvailles ». Venez acquérir nos dernières publications, nous faire partager vos dernières expériences de randonnée ou simplement nous dire bonjour. D'autre part, vous pourrez déguster toutes les spécialités régionales en profitant du spectacle de diverses démonstrations : de danse, de théâtre ou d'arts martiaux.

## • 3<sup>e</sup> ÉDITION DE L'ALEM-TROPHY



Stand SGR en 2009.

**Où ?** Cugnon-sur-Semois (Mortehan).

**Quand ?** Dimanche 12 septembre 2010.

Depuis 2003, les marches de l'ALEM assurent une récolte de fonds destinés à l'aide à l'enfance maltraitée en province de Luxembourg. La troisième édition est fixée au **dimanche 12 septembre 2010**. Les équipes participantes (4 randonneurs au minimum) peuvent également promouvoir et financer leurs propres actions pourvu que celles-ci ne soient ni commerciales, ni

politiques. L'activité pédestre majeure consiste à accomplir une boucle de 14 ou de 28 kilomètres en grande partie située sur le GR 16.

Le départ sera donné à Cugnon-sur-Semois (Mortehan) à partir 9 heures. Les équipes peuvent partir à leur rythme entre 9 et 12 heures. Sur place, les organisateurs vous proposent une petite restauration, des animations culturelles, des stands « nature », sur la randonnée... Les associations régionales comme Natagora et la section luxembourgeoise des SGR y seront présentes.

Pour plus d'information :

[www.alem-luxembourg.be](http://www.alem-luxembourg.be)

## • WEEK-END DE RENCONTRE SGR 2010

**Quand ?** Les 9 et 10 octobre 2010.

**Où ?** Au centre ADEPS « Le Cierneau », rue du Cierneau, 4, 6440 - Froidchapelle.

**Programme :**

### Samedi 9 octobre

**13 h :** accueil et installation dans les chambres (3 p./ch.) supplément pour 2 p./ch. suivant possibilités.

**14 h :** mot du président - café - biscuits.

**14 h 30 :** tour du lac en véhicule amphibie (le crocodile rouge).

**15 h 15 :** au choix :

- visite du site du barrage (film technique, promenade dans la galerie du barrage, point de vue à 107m de hauteur par ascenseur) ;
- petite randonnée de la Plate Taille à l'Eau d'Heure ;
- initiation à la marche nordique (théorie et pratique).

**18 h 30 :** apéro.

**19 h :** dîner.

**20 h 30 :** soirée agrémentée par quelques diaporamas.

### Dimanche 10 octobre

**8 h :** petit déjeuner - distribution des lunchs.

**9 h :** au choix :

- départ en bus pour la randonnée au départ de Beaumont.
- initiation à la lecture de carte - partie théorique (déplacement en voiture personnelle).

**Vers 12 h 30 :** pique-nique en commun (boissons prévues).

**13 h 30 :** au choix :

- suite de la randonnée.
- partie pratique de lecture de carte sur le terrain.

**16 h 30 :** retour pour tous au centre ADEPS pour le café et les tartes de l'au revoir.

### Modalités d'inscription :

Réservation et paiement au plus tard le 22 septembre sur le compte 001-2220410-59. Pour faciliter l'enregistrement de vos inscriptions, les participants doivent mentionner deux options, une pour le samedi et une pour le dimanche. Par exemple, une

inscription ressemblera donc à : 2 x C10 Opt. 1/2, 4/4 ou 1 x C10 + 1 x C11 Opt. 1/1, 4/5 ou...

**Samedi :**

- Opt. 1 : visite du site (barrage) ;
- Opt. 2 : marche nordique ;
- Opt. 3 : randonnée.

**Dimanche :**

- Opt. 4 : randonnée ;
- Opt. 5 : lecture de cartes.

### Conditions financières :

**W-E complet :**

- non-membres, avec logement : code C10 – 67 euros
- membres, avec logement : code C11 – 41 euros
- non-membres, sans logement : code C20 – 44 euros
- membres, sans logement : code C21 – 27 euros

**Samedi seul :**

- non-membres, avec logement : code S10 – 52 euros
- membres, avec logement : code S11 – 31 euros
- non-membres, sans logement : code S20 – 33 euros
- membres, sans logement : code S21 – 20 euros

**Dimanche seul :**

- non membres : code D20 – 11 euros
- membres : code D21 – 7 euros

### Accès au centre Adeps « Le Cierneau » rue du Cierneau, 4 - 6444 Froidchapelle :

**De Bruxelles :**

Quitter l'A54 pour rejoindre l'E42 en direction de Tournai-Mons, après la sortie 17 ; Rejoindre le R3 (périphérique ouest) ; Prendre la sortie 8 (Couillet) vers la N5 : Philippeville, Reims...

Au rond-point : à droite vers Philippeville ;

À Somzée : à droite par la N978 vers Beaumont, Cerfontaine, Walcourt...

Au rond-point des Lacs, prendre la N589a sur 5,5km, puis à droite rue Cierneau.

**De Liège, Namur, Luxembourg :**

Sur l'E42, après la sortie 17 ;

Rejoindre le R3 (périphérique ouest) ; Pour la suite, voir ci-dessus.

**De Mons :**

N40 vers Beaumont, puis en direction de Philippeville ;

À Boussu-lez-Walcourt, à droite par la N589 vers Cerfontaine ;

Au rond-point des Lacs, à droite sur la N589a sur 5,5km, puis à droite rue Cierneau.

# Bali(pas)sage

## Photo clin d'oeil



« Le n° 184 de "GR Sentiers" nous montrait une balise à direction "céleste". Sur le GR 57, parfaitement balisé, un exemple similaire nous a laissés perplexes dans la lande de Steupas, entre les points 8 et le 9 : les flèches invitent-elles à grimper sur l'arbre ? Et la flèche blanche est-elle prioritaire sur la flèche rouge ? »

Josette Albert

## Astuces pour baliseurs

Depuis cinq ans, je me suis laissé prendre au jeu du balisage et j'apprécie cette activité fort utile au demeurant. Au congé pascal de 1993, alors que je venais de passer sous l'Escaut par le tunnel piétonnier Sainte-Anne, mon GR 5A a croisé un couple de septuagénaires qui m'ont confié : « Nous étions randonneurs. Mais maintenant que nous ne pouvons plus, nous nous rendons encore utiles et cela nous plaît. » Voilà pourquoi, quelques années plus tard, j'ai rejoint l'effectif des baliseurs.

La majorité des baliseurs sont ainsi des personnes du troisième âge. Hormis donc le choix judicieux des emplacements pour balises, se posent deux problèmes majeurs : la fatigue de la marche avec le portage du matériel et... les souillures dues à la peinture.

Ce dernier se règle facilement par une tenue appropriée : un vieux pantalon, élimé de préférence, et votre plus vieil anorak ne craindront pas les taches.

En ce qui concerne l'équipement, en province de Hainaut, les baliseurs bénéficient d'un matériel déjà bien adapté... mais améliorable. Celui-ci est constitué d'un bac en plastique à poignée centrale, composé de deux logements (36,5 cm sur 9 cm), dont l'un est séparé en deux compartiments. S'y logeront pots de peinture, pinceaux, sécateur, brosse en fer...

Mais le problème rencontré régulièrement est celui du déplacement des pots de peinture, avec débordement, et de la

stabilité des pinceaux.



### Comment assurer cette stabilité ?

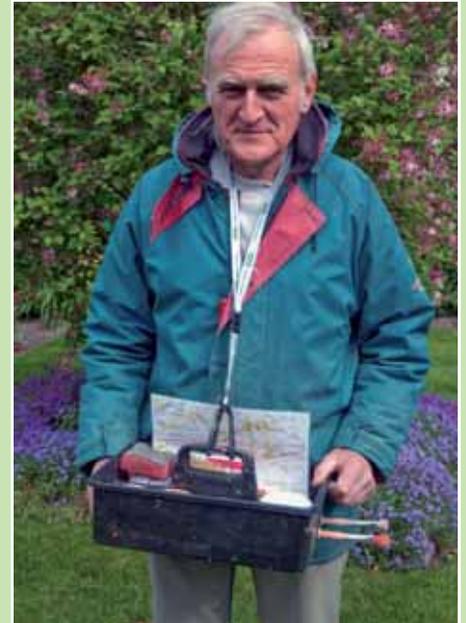
Réservez un compartiment de votre bac aux quatre pots (peintures blanche, rouge et grise et white spirit). Pour leur stabilité, fixez-y à l'aide de colle de contact deux coins triangulaires (7 cm x 3 cm) découpés dans une chute de panneau isolant type Eurothane d'une épaisseur de 4 cm. Et deux languettes de 1 cm du même matériau coinceront les pots. Dans l'autre compartiment, vous logerez votre petit matériel : dépliés SGR, balises autocollantes (sous sachets plastiques fermés), brosse métallique et petite éponge nantie d'un côté « scratch » pour nettoyer divers supports, bouts de bois pour mélanger les couleurs et chiffons. Sans oublier les pinceaux ! Pour ceux-ci, préférez-les à manche long (25 cm), car le baliseur se trouve quelquefois en position fort délicate pour exercer son art pictural !



Ici encore, usons de finesse pour éviter le contact entre les pinceaux et le reste du matériel : pratiquez donc deux trous d'un peu plus de 10 mm dans un petit côté du second compartiment et renforcez-les par des bouchons de coiffage utilisés en montage de cuisine équipée. Après séchage complet, percez-en le centre que vous agrandirez pour obtenir un trou de 1 cm de diamètre : vos deux

grands pinceaux s'y coinceront, soies tournées vers l'extérieur.

Pour alléger le portage, qui finit par peser insidieusement au fur et à mesure de la journée, équipez votre bac d'une dragonne : pour ce faire, passez, dans la poignée du bac, un joint de caoutchouc pour tuyau d'égouttage en P.V.C. de 11 cm de diamètre et attachez-y la dra-



gonne. Passée au cou, celle-ci facilitera et allégera votre portage !

### Petits conseils d'entretien

La journée de balisage terminée, ne tardez pas à nettoyer votre matériel. Le plus vite est le mieux, car plus la peinture est sèche, plus elle est tenace et difficile à ôter.

Pots et pinceaux retiendront spécialement votre attention.

Pour les pots :

- veillez surtout à débarrasser de la couleur la rainure dans laquelle se fixe le couvercle ;
- posez une bande de papier adhésif (papier de masquage pour travaux de peinture) tout autour du couvercle, puis rangez vos pots à l'envers : vous éviterez ainsi la formation de peau à la surface de la couleur.

Pour les pinceaux, trempez-les dans de l'eau et tournez-les dans un peu de savon noir jusqu'à leur propreté complète.

J'espère que ces quelques réflexions serviront à quelques-uns d'entre vous. Mais je puis vous assurer qu'au grand jamais, je ne proférerai encore le moindre mot déplacé sur le balisage, car ce n'est pas toujours évident à réaliser et... « la perfection n'est pas de ce monde ».

Jean Sodoyez

# Galerie de portraits

## Georges Beutry, baliseur GR



Portrait

**Il a fait le tour du monde en empruntant les sentiers de Wallonie. Depuis le 13 avril 1991, il a accompli 50 820 kilomètres en 2145 randonnées. Ce jour-là fut celui d'une double célébration. Celle de son anniversaire et du départ de sa nouvelle vie.**

Georges Beutry, 64 ans, est baliseur pour les GR et bénévole à la bibliothèque du Centre culturel de la Posterie. À Courcelles, au 19 de la Cité Druine, sa maison chauffée au charbon est décorée de fresques de sa main, inspirées de la Chine et de l'Égypte. Des ouvrages sur la marche, topo-guides, cartes et carnets de route, disent la force de sa passion. Après chaque balade, dans des carnets à spirale, Georges décrit le voyage, la distance franchie, colle des photos et autres souvenirs, tickets de train ou de bus. Toutes ces traces jalonnent le chemin d'un homme qui a retrouvé le bonheur de vivre grâce à la marche, considérée comme une ouverture au monde.

«Ce qui compte, c'est d'avoir un but. La marche est un but, en soi. Elle permet d'observer les paysages et de se sentir proche de la nature et des autres.» Georges ne cache pas être une sorte de miraculé.

À 40 ans, au début des années 90, il traînait ses 140 kilos de désespoir, fumait, buvait et son corps craquait sous le poids de maux accumulés. Jusqu'au jour où il sortit de l'hôpital, après des complications cardiaques. Quelques jours auparavant, Jacques, son ami toubib, médecin du quartier, avait cru que Georges ne survivrait pas à ses maux.

«Mais je me suis réveillé et j'ai entendu que mon cœur battait toujours. Alors, j'ai décidé de me battre, car certains n'avaient pas ma chance. Déjà, j'avais arrêté l'alcool et les cigarettes. Je devais continuer mon effort.»

**21 bornes inoubliables, le 13 avril 91** Lors des réunions d'un groupe de personnes accablées par la boisson, des gens lui conseillèrent de venir marcher. Cela l'avait fait rigoler.

«Nous étions le 13 avril 1991. J'avais dit que je ne ferais pas plus de 5 bornes et que s'il pleuvait, je ne viendrais pas. Eh bien, ce jour-là, à Flavion, j'ai couvert 21 kilomètres et le lendemain, j'ai remis ça, avec 12 kilomètres à Vaux-sous-Chèvremont.»

En 1995, Georges, descendu à 90 kilos, franchissait des distances de 100 bornes en souriant à l'existence. Bénévole à l'hôpital civil de Charleroi, il aidait des insuffisants respiratoires à s'arrêter de fumer tandis qu'à la bibliothèque de Courcelles, il s'était découvert une passion pour les livres et le travail bénévole. En 1993, la rencontre de Richard Paesman, le président d'honneur des GR, lui fit connaître l'association.

«Richard était lui aussi bénévole à la bibliothèque. Il m'a donné une revue sur les GR. Puis, j'ai commencé à suivre les signes blanc et rouge, sans topo-guide. Depuis 2005, je balise, dans le secteur Hainaut - Est.

Au long des années, il a arpenté toute la Belgique, surtout la Wallonie, avec des escapades au Luxembourg et dans l'Avesnois, appris à connaître des paysages qui tous l'enchantent. Adeptes des transports en commun, il voyage en train, en bus et à pied. Il connaît quasi par cœur les horaires et lignes de chemin de fer et de bus. Il constate qu'avec les années, les magasins et les endroits où boire un café se raréfient dans nos campagnes.

### Chaque baliseur entretient un maillon de GR

La journée du baliseur commence tôt le matin, à l'aube. Georges chausse ses godasses de randonnée, emballe ses tartines, charge sa caisse de gants, d'un sécateur, de pots de peinture et de pinces pour se lancer à l'assaut des sentiers.

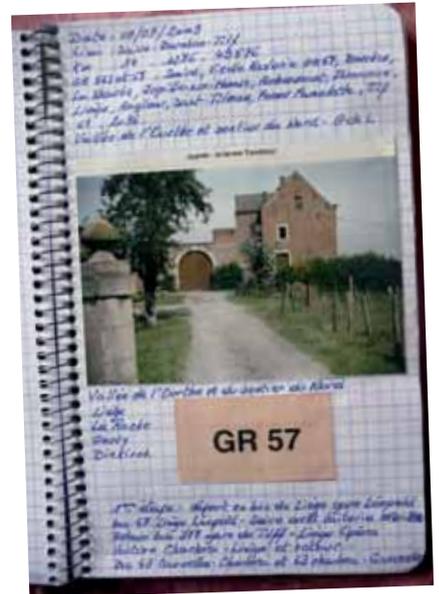
«Il faut repasser chaque année. Repeindre les balises et renouveler les autocollants sur les poteaux métalliques. Tout doit être soigné, propre, impeccable. Il faut aussi couper les branches qui entravent le passage...»

Il veille sur les portions Saint-Vaast - Fontaine-l'Évêque et Marcinelle - Gilly du GR 412 reliant Bernisart à Blegny-Trembleur. Il a aussi balisé le GR 125, de Vaucelles à Soulmé et accepte toutes les missions.

«Le travail reprend avec le printemps, par temps sec. Pour les bus, je tiens compte des jours de marché. À Couvin, c'est le mercredi, ce qui signifie qu'un bus circulera quand même ce jour-là. Pareil à Florennes, le jeudi. Dans certains coins, les bus ne passent pas.»

Durant ces heures de voyage, il contemple le paysage et ne se lasse pas d'observer les oiseaux, les forêts, les rivières et les nuages. En balisant, il rencontre des gens, leur explique les GR, écoute les histoires qui courent la campagne, a le sentiment de parcourir un grand livre en train d'être écrit. «J'explique que 4 000 kilomètres sont balisés. C'est vraiment

magnifique. On sert à quelque chose. Nous aidons à faire connaître la Wallonie. Tiens, vendredi passé, j'étais sur le GR 412, du côté de Gilly, entre les terrils. Ce sentier est un hommage aux mineurs.» Lucien, de Montigny-le-Tilleul, est son chef de secteur Hainaut-Est et le grand patron du Hainaut se prénomme Jean-Pierre. En mars se tient une grande réunion des baliseurs. Ensemble, ils forment une famille, dans la grande tribu des GR.



Une page de son carnet de bord.

### Son rêve, marcher dans les Cantons de l'Est

Quand il marche sans baliser, juste pour le plaisir, Georges prend un bâton. Bien au chaud dans son pull aux couleurs des «Aigles de Bellecour», son club, proche de La Hestre, il a sillonné les chemins du Luxembourg, dans les parages de Diekirch. Il rêve d'aller dans les Cantons de l'Est, pour faire la boucle de Saint-Vith, si, en 2011, sa retraite le lui permet. Il a bon espoir.

Jamais il n'oubliera ce jour de 2005 où il a dépassé les 40 000 kilomètres... «C'était à Philippeville et j'avais fait le tour de la terre, à pied.»

Pour Georges, marcher est l'image même du bonheur et du bénévolat. Aider les autres pour s'aider soi-même est une belle philosophie. Souvent, on lui demande de raconter son histoire pour encourager d'autres personnes à emprunter le chemin de la marche et sortir de l'ornière. Avec Georges, on comprend qu'il est possible de se remettre à marcher après être tombé au plus bas. Georges, baliseur des GR, donne envie de prendre la route à ses côtés, d'emboîter sa volonté de bonheur, pas à pas, guidé par la beauté de la nature.

Propos recueillis et mis en forme par  
**Marcel Leroy**

# Forum des lecteurs

À la suite du message de M. J-F Fauconnier, qui suggérait, entre autres, d'imprimer «GR Sentiers» et nos topos sur du papier plus écologique, notre secrétaire P. De Keghel avait exprimé le point de vue des SGR dans le numéro 185 de janvier dernier. À son tour, mon prédécesseur Francis Verlack exprime à ce propos un avis autorisé.

« Les réflexions de Jean-François Fauconnier sont pertinentes. Il convient néanmoins de placer l'aspect moins écologique de la revue GR dans le contexte de la débauche de documents publicitaires, souvent stupides et inutiles, qui encombrant nos boîtes aux lettres, même garnies d'un autocollant de refus ! L'impact de "GR Sentiers" reste marginal avec quatre numéros de 48 pages par an, tirés à quelques milliers d'exemplaires. Et d'autres aspects sont également à considérer.

J'ai eu la réalisation du trimestriel des SGR en charge du numéro 67 (janvier 1980) au numéro 160 (décembre 2003), y compris la mise en page. J'ai contribué

à l'évolution d'un "bulletin" vers une "revue". C'est un des rares supports de promotion de la randonnée pédestre et cela mérite d'être mis en valeur. Ce choix est conforté par la contribution des nombreux récits de randonnées. L'évolution du nombre de membres indique que c'est la bonne voie et je suis content de l'avoir ouverte.

Personnellement, je reste partisan d'un bon compromis technique. La qualité de la présentation est aussi une question de papier. Il faut, par exemple, éviter que les photos ne laissent une empreinte au verso des pages. C'est un problème auquel j'étais confronté auparavant. C'est d'autant plus important lorsqu'on utilise

des images en filigrane dans la mise en page. Une option qui améliore incontestablement l'habillage de l'ensemble. Quant à l'utilisation d'encre, la technologie numérique a permis de développer des machines plus performantes qui permettent, entre autres, un dosage optimal. En éliminant aussi l'impression d'épreuves préalables, remplacées par des documents électroniques, depuis près de dix ans déjà. Une autre économie importante de matière intervient avec le temps : les plaques d'impression. Le lien entre la mise en page et la presse tend à devenir direct ("computer to print"). »

**Francis Verlack**

Voici la lettre que notre secrétaire a reçue dans le courant du mois de février dernier. Elle apporte une note de fraîcheur dans ce Forum des lecteurs. Elle témoigne aussi d'un intérêt juvénile pour notre association et est de très bon augure pour l'avenir des SGR.

« Monsieur De Keghel,

Je m'appelle Camille Charles et je suis une élève de 6<sup>e</sup> primaire à l'école Saint-Louis à Beignée dans la région de Thuin.

Je vais réaliser une élocution sur la marche, que je pratique le dimanche avec ma famille quand il fait beau. Parmi les marches au sujet desquelles je vais parler, il y a les Sentiers de Grande Randonnée (GR) que je connais moins bien et que je voudrais découvrir.

Est-ce que vous pourriez m'envoyer de la documentation pour préparer mon devoir que je vais présenter à mes camarades de classe ? J'ai quelques questions à vous demander.

Pourriez-vous m'envoyer un parcours de GR dans la région de Thuin pour que je puisse le faire avec ma famille ?

Est-ce que tous les parcours de GR sont en ligne droite ? Y en a-t-il en boucle ?

Combien de kilomètres font les parcours au minimum et au maximum ?

Que veulent dire toutes les flèches indiquées sur les arbres ?

Que dois-je savoir de plus sur le GR ?

J'espère que vous pourrez m'aider. Je vous en remercie d'avance et j'espère recevoir votre réponse le plus vite possible et vous prie d'agréer, Monsieur De Keghel, l'expression de mes salutations distinguées. »

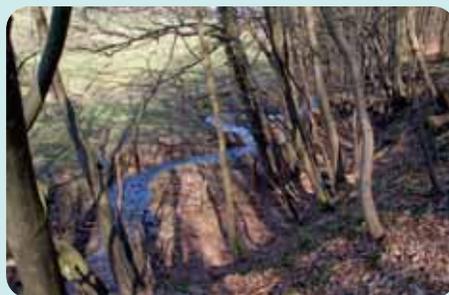
**Camille Charles**  
Ham-sur-Heure

Il faudra bien, un jour, attribuer un prix de la fidélité à Josette et Serge Albert, qui parcourent inlassablement les itinéraires de nos topo-guides «RB» et qui ne manquent jamais de nous adresser leurs impressions. À peine les RB hainuyères «sur le marché», ils se sont lancés à la découverte, le mot ici retrouve tout son sens, de cette province wallonne, un peu excentrique.

« Aux concepteurs des randonnées en boucle de la province du Hainaut,

Bien sûr, comme chaque année depuis trois ans, nous avons fait l'acquisition du topo-guide des RB, cette fois-ci dans le Hainaut, et rien qu'en le feuilletant, nous nous sommes rendu compte des richesses qu'offrait cette province le long de ses sentiers. Dommage pour nous que c'est si loin ; mais lorsque l'occasion se présente, nous ne manquons pas de faire le détour pour des découvertes inédites. Comme ce mardi 9 mars, où nous avons quitté notre province de Liège, traversé celle de Namur, pour entrer dans celle du Hainaut et faire la boucle de Ham-sur-Heure.

Au départ de cette petite localité, un détour nous a permis d'admirer son fameux château et ses superbes jardins, et c'est par un agréable parcours forestier, tantôt le long de la rivière de l'Eau d'Heure, tantôt grimant ou descendant de la colline, que nous sommes arrivés au célèbre charbonnage du Bois du Cazier, en empruntant essentiellement des sentiers.



En lisière du bois du Prince.



Sur le terril n°1 du Bois du Cazier.

Une pensée pour ces nombreuses victimes de la catastrophe et leur famille, puis nous avons fait le tour du site merveilleusement mis en valeur, en randonnant sur le versant de son terril.

Par un parcours champêtre, l'itinéraire du retour nous a fait passer par Jamioulx, "la petite Suisse", où nous avons pu admirer sa charmante petite place bordée de maisons en pierres dignes de nos Ardennes. Et c'est par les GR 129 et 12 que nous avons retrouvé l'Eau d'Heure pour arriver en vue de Ham-sur-Heure où nous avons laissé notre voiture.

Bref, une rando découverte qui en valait le détour !

P.-S. De plus, nous avons rencontré, à proximité de Marcinelle, des baliseurs GR de Charleroi, l'occasion pour nous de les féliciter et de les remercier pour leur travail de bénévoles.

Bien à vous et cordialement. »

**Serge et Josette Albert**  
guebevrone@scarlet.be



Enfin un long message adressé au délégué hainuyer par deux Liégeoises, fort satisfaites de leur grande randonnée en autonomie sur « notre » GR 412. En aura-t-il suscité des messages, ce sentier si décrié par certains ? Il n'est pas sans points noirs, comme le rappelle Anne-Catherine Klinkenberg ; mais le dépaysement est garanti au détour des corons et au sommet des terrils.

« Monsieur Devillez,

Nous revenons de cinq jours de randonnée sur le GR 412. Une belle randonnée ! Vous nous avez gentiment renseignées avant notre départ ; voici nos impressions de voyage en retour.

À deux, nous sommes parties de la gare de Quiévrain (nous venons de Liège) pour prendre le GR à La Croix. Puis nous avons progressé cinq jours jusqu'à ce dimanche (N.D.R.L., le 18 avril), où nous avons repris le train à Piéton en milieu de journée : on a quitté le 412 à Mont-Sainte-Aldegonde (point 30) pour reprendre un petit bout du GR 12 jusqu'à Piéton.

Les paysages changent : au début, on est plutôt dans des agglomérations en continu, excepté les terrils. Ensuite (Hyon, banlieue de Mons, Spiennes...), c'est plus agricole et champêtre. On traverse aussi de très jolis villages comme Saint-Symphorien ou, plus loin, Haine-Saint-Paul et Haine-Saint-Pierre. Le plus marquant est le paysage de terrils, terre noire et bouleaux, ravinements, pentes abruptes et panoramas du sommet. Ils valent la peine ; les côtes apportent un petit effort bienvenu et, bizarrement, ils ont l'air peu fréquentés

par les riverains, si ce n'est quelques enfants à vélo.

Côté pratique, le balisage est partout bien fait ; on pourrait quasiment partir sans topo-guide pour ce qui est du trajet.

Merci aux baliseurs de l'ombre ! Pour ce qui est du logement, nous avons planté la tente au terril de Sauwartan, puis de l'Héribus, à l'orée du bois de Rapois (à Boussoit), et enfin sur le terril Houssu-ouest (Haine-Saint-Paul). Des endroits magnifiques et calmes d'où l'on a vu se coucher et se lever le soleil.

Début avril, c'est un peu frisquet, il faut s'équiper.

Pour le ravitaillement, nous pensions dîner chaud dans un café ou l'autre, mais ça n'a pas été possible. C'est tout juste si nous avons trouvé des cafés. En tout cas, nous avons été accueillies partout avec gentillesse... et étonnement.

Notre seul regret est la saleté des lieux : il traîne des détritiques partout le long du chemin.

Voilà, merci pour ce GR et encore merci pour les renseignements. »



À l'assaut de l'Héribus.



En vue du terril Albert 1<sup>er</sup> (Saint-Vaast).



Camping au flanc d'un terril.

*Ingrid Ruthy et Anne-Catherine Klinkenberg*

*Ce courriel n'a évidemment pas laissé indifférent Jacky Genart, un baliseur hainuyer, responsable de deux tronçons de ce GR 412 et auquel le délégué hainuyer avait transmis ce message :*

« Bonjour, Jusqu'à l'avant-dernier paragraphe du récit, on prendrait bien son sac pour y aller de suite... et puis... voilà les saletés... Néanmoins, ce récit reste très motivant pour nous, signaleurs. Malgré notre impuissance vis-à-vis de la propreté de nos GR, de tels témoignages renforcent mon envie de continuer "le combat" écologique pour la préservation de nos sentiers.

J'ai reçu aussi le premier numéro de "GR Sentiers"... Très très intéressant ; je ne regrette pas mon affiliation. »

*Jacky Genart*

*Enfin, pour terminer cette moisson de messages, M. Patrick Jacobs nous dit sa grande satisfaction d'avoir participé à la randonnée printanière organisée chaque année par la délégation du Hainaut :*

« Un tout grand merci aux membres de la section du Hainaut et en particulier à l'organisateur et guide du jour, Lucien Antoine, pour la superbe balade annuelle qu'ils nous ont proposée ce samedi (N.D.L.R. le 8 mai) au départ de Ham-sur-Heure.

Non content de nous convaincre, par la preuve des arbres et des prés, que le sud de Charleroi est vert et que ses vallons en bord d'Heure peuvent satisfaire les amateurs de dénivelés, Lucien Antoine nous a guidés avec maîtrise, gentillesse et enthousiasme tout au long de cette journée ponctuée par le partage du verre de l'amitié autour de la tarte de Ham-sur-Heure. À elle seule, elle vaut le déplacement ! »

*Patrick Jacobs*

Rue Beckers, 89 - 1040 Bruxelles  
catpat\_jacobs@skynet.be

## Pleins feux sur les chemins de Saint-Jacques... et la randonnée

2010, vous êtes sans doute nombreux à le savoir, est une année sainte pour Compostelle, autrement dit une « année jacquaire ». C'est le cas, exceptionnel, quand la fête de saint Jacques tombe un dimanche. Et cela se passera ce tout prochain 25 juillet. Dès lors, ce sera la toute grosse affluence sur les chemins qui mènent vers le champ de l'Étoile.

Est-ce un autre effet ? Les rayons des librairies débordent d'ouvrages consacrés à ce phénomène social, à ce « must » de la randonnée. Et les périodiques aussi entrent dans la danse. Ainsi, au début du printemps, j'ai craqué pour deux hors-série publiés par « La Vie »<sup>1</sup> et « Détours en France »<sup>2</sup>. Et dans le même temps, « Le Vif » consacrait un Extra à « Compostelle, l'appel du chemin »<sup>3</sup>.

Les cinquante pages du « Vif » n'offrent qu'un intérêt documentaire. Après un bref historique, la carte des « grandes routes vers Saint-Jacques » introduit la présentation des voies et des caminos qui convergent vers le Finistère. Pour l'essentiel, les articles se réduisent à l'inventaire des sites majeurs et des richesses monumentales qui jalonnent le cheminement des pèlerins. Seul, un article de S. Vanmaercke apporte une note plus humaine avec le point de vue d'un agnostique, conquis par les émerveillements du camino.

Un peu le même schéma dans le hors-série de « Détours en France » : une dizaine de pages introductives, puis la découverte des quatre voies françaises majeures et, pour l'Espagne, du seul Camino francés. Mais c'est ici un grand « Détour » par les voies pèlerines parcourues au long de 120 pages ! C'est dire l'ambition et la richesse de la revue. Et c'est bien autre chose qu'un simple catalogue de hauts lieux. Ainsi la Via Podiensis, ou chemin du Puy, donne lieu à l'évocation de quelques étapes marquantes, parmi lesquelles le « vertige horizontal » de l'Aubrac ou la « mythique traversée des Pyrénées ». Le récit est émaillé de témoignages très divers, souvent d'une profonde humanité. Si la part belle est faite à cette voie royale, les autres sont largement mises à l'honneur. Chacune se voit allouer une vingtaine de pages, riches d'informations et de photographies. La plupart sont l'œuvre d'Yvon Boëlle. Elles sont superbes. Pas étonnant qu'il ait capté la magie lumineuse des chemins. Depuis onze ans, il hante le Camino : « Cette aventure a chamboulé ma vie d'homme et de photographe (...) Et encore aujourd'hui, onze après, je guette toujours les lumières rares



sur les nouveaux chemins vers Santiago ! » Bref, ce hors-série est un petit chef-d'œuvre dans l'abondante littérature consacrée aux chemins de Saint-Jacques. Une citation en exergue ? Elle traduit l'esprit du Camino et de la randonnée : « Suivre son itinéraire, marcher vers son but, lever les yeux, contempler, retenir son souffle. Le marcheur est libre de s'arrêter pour s'émouvoir de ce qui l'entoure. »

Sur le seul plan des chemins jacquaires, le hors-série de « La Vie » ne supporte sans doute pas la comparaison avec le précédent. Mais de toute évidence, le propos et la démarche des auteurs n'étaient pas les mêmes. D'abord, le fascicule (soixante-six pages tout de même !) se présente sous forme de cent questions. En somme, une enquête à propos de « tout ce que vous voulez savoir sur... ». La moitié d'entre elles portent spécifiquement sur Compostelle : cinquante réponses pour faire l'historique du pèlerinage, présenter les diverses voies, évoquer quelques sites majeurs et, témoignages à l'appui, expliquer les motivations des pèlerins.

Mais la seconde moitié déborde le cadre du pèlerinage et aborde l'esprit même de notre passion : « Marcher ou l'art d'être soi ». En fait, cinquante réponses aussi pour saisir et traduire l'essence de la randonnée. Des questions sans doute sur l'aspect sportif de la marche ; mais l'essentiel s'attache à ses richesses humaines. Quelques interrogations parmi tant d'autres :

Qu'a-t-on perdu en ne marchant plus ?

Que signifie « faire son chemin » ?

Quels sont les bienfaits de la lenteur ?

La marche est-elle une expérience sensorielle ?

Parmi quelques témoignages de « grands » marcheurs, j'épinglerai une phrase dans celui de David Le Breton, auteur d'un « Éloge de la marche »<sup>4</sup> : « La marche est inutile

comme toutes les choses fondamentales de la vie : aimer, contempler, lire... Ces choses qui ne servent à rien, mais qui nous rattachent aux saveurs du monde. »

Jean-Marie Maquet

<sup>1</sup> « La Vie », hebdomadaire français : « La Vie hors-série : Marcher pour se retrouver » – 6,90 euros – 80, boulevard Auguste-Blanqui F 75707 Paris Cedex 13 – Tél. (0033) 1 48 88 46 00.

<sup>2</sup> « Détours en France » : « L'aventure de Compostelle » Hors-série collection – 8,00 euros – Pour la Belgique : Edigroup Belgique Sprl – Tél. 070 233 304 – Fax 070 233 414 – [www.edigroup.be](http://www.edigroup.be) – [abobelgique@edigroup.org](mailto:abobelgique@edigroup.org)

<sup>3</sup> « Vif Extra » n° 7 – 27 avril 2010 : rue de la Fusée, 50/6 – 1130 Bruxelles – Tél. 02 702 47 01 – [levif@levif.be](mailto:levif@levif.be)

<sup>4</sup> David Le Breton, « Éloge de la marche », Métaillé essais.

# Ficelles et tuyaux

## Pas de sport sans « stretching » !

L'activité physique est importante et ce n'est pas vous, lecteurs de « GR Sentiers », qu'il faut convaincre. Néanmoins, il est surprenant de constater que peu de randonneurs pratiquent les étirements après l'effort. Par négligence ou par ignorance ? Pourquoi, en effet, s'étirer après une activité sportive ? C'est pourtant assez simple et logique : les muscles, éprouvés par l'effort, doivent retrouver leur souplesse. Le fait de s'étirer permet une bonne récupération et réduit sensiblement les courbatures et autres contractures.

Pour que votre séance d'étirement soit bénéfique, respectez les quelques règles suivantes :

- Enlevez votre sac à dos et ce qui pourrait entraver vos mouvements.
- Mettez, si vous en avez la possibilité, des chaussures plus souples.
- Exécutez les exercices sans à-coup ; l'effet ressort est à proscrire.
- Laissez agir le poids de votre corps pour étirer vos muscles, ne forcez pas.
- Respirez naturellement et, surtout, ne bloquez pas votre respiration.
- Réalisez vos étirements en douceur... rien ne presse.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez la moindre douleur.

N.B. Les étirements se réalisent de bas en haut, par séquence de 20 secondes, une ou deux fois.

Séance-type après une randonnée :

**1. Le triceps sural (mollet) :** alternez gauche et droit.



Vos mains sont en appui contre un mur et le corps à l'oblique ; la jambe droite tendue en arrière, descendez progressivement le talon vers le sol. La jambe gauche est pliée, le genou ne dépassant pas la pointe du pied gauche.

**2. Les ischiojambiers (arrière des cuisses) :**



Vous êtes plié à plus ou moins 90 degrés, les bras sont tendus vers l'avant, les mains reposent sur un support. Les pieds sont écartés à largeur du bassin. Les jambes tendues, le dos droit, descendez le buste vers le sol.

**3. Les adducteurs (intérieur des cuisses) :** alternez gauche et droit.



Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin, position à demi-acroupie, pliez un genou et étendez latéralement l'autre jambe le plus loin possible, avec appui sur l'intérieur du pied. Étirez au maximum l'intérieur de la cuisse.

**4. Les quadriceps (cuisses) :** alternez gauche et droit.



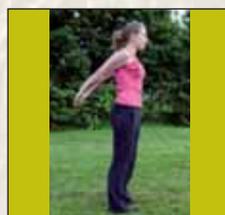
Saisissez la cheville de votre pied droit avec votre main droite, gardez l'équilibre. Vous pouvez éventuellement trouver un appui avec l'autre main. Amenez le talon droit contre votre fesse droite, sans pencher le buste, en maintenant le genou droit contre le genou gauche.

**5. Les obliques (abdominaux) :** alternez gauche et droit.



Pieds écartés à la largeur du bassin, hanches et épaules de face. Le bras droit en position fixe vers le sol. Votre bras gauche levé avec la main tendue s'étire vers la droite en passant au-dessus de votre tête. Sans pencher le buste, ni vers l'avant, ni vers l'arrière.

**6. Les pectoraux :**



Mains jointes derrière le dos, sans vous cambrer, remontez progressivement les bras vers le haut.

**7. Le dos :**



Écartement des pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine, inspirez. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant en expirant.

Bien sûr, les étirements ne se limitent pas à ces quelques exercices. La littérature à ce sujet est d'ailleurs abondante. Retenez ceci : les étirements avant et après l'activité sont indispensables, et ce, quel que soit le niveau pratiqué. Les appellations seront différentes suivant les écoles auxquelles on adhère : pilâtes, stretching, fitness... Mais retenez ceci : « Étirements sans sport : OUI ! Sport sans étirements : NON ! »

Marc Charlot

# Histoires naturelles

## Devine, qui papillonne au jardin ?

La grande opération de recensement des papillons organisée par Natagora le week-end des 31 juillet et 1<sup>er</sup> août 2010 est l'occasion de s'attarder sur les différentes espèces qui papillonnent sur les fleurs de votre jardin.



Le Robert-le-diable est largement répandu en Wallonie et semble en extension partout sauf dans le Sud-Luxembourg où il est stable.

### Pourquoi compter les papillons ?

Avec leur grande diversité et leurs exigences écologiques variées, les papillons sont de précieux indicateurs de la qualité des milieux naturels, et donc de la santé de nos écosystèmes.

De par ce rôle privilégié, ils méritent d'être étudiés plus attentive-

ment. Les jardins restent des milieux finalement assez peu connus, qui peuvent cependant jouer un rôle important pour la préservation des papillons. Dans ce contexte, les observateurs amateurs sont plus que jamais indispensables pour alimenter la base de données sur la biodiversité.



Particulièrement sensible à la température, la petite tortue serait poussée par le réchauffement climatique à fréquenter de plus en plus les régions d'altitude.



Espèce migratrice régulière, le souci arrive des pays du sud à partir du mois de mai pour se reproduire en 2 à 3 générations.



La carte géographique apparaît en deux générations, celle de l'été étant caractérisée par le dessus des ailes principalement noir et une large bande blanche sur le revers.

### Comment compter les papillons ?

À l'instar de projets menés à l'étranger, Natagora et Natuurpunt lancent cette grande opération de recensement des papillons des jardins en collaboration étroite avec ses instances scientifiques.

Le principe est simple : tous les utilisateurs de jardin sont invités à regarder les papillons, à les identifier et à transmettre leurs observations. Celles-ci viendront alimenter une précieuse base de données et permettront d'étudier l'évolution de certaines espèces de papillons. Il n'y a pas d'engagement et il n'est pas nécessaire de connaître déjà les papillons : c'est facile et toutes les observations comptent !



Chez beaucoup de papillons appartenant à la famille des lycénidés comme ce cuivré commun, le revers des ailes est d'une grande importance pour l'identification spécifique.

### Quelques touches de couleurs pour une nature en danger

Les papillons de jour sont, tout comme les oiseaux, très colorés, relativement faciles à reconnaître et très amusants à observer. Ils sont aussi très menacés : dix-neuf espèces ont disparu de Wallonie, vingt-deux sont considérées comme en danger et vingt-cinq vulnérables. Seules, trente-sept espèces (35%) se portent bien ! On a calculé que le nombre de papillons a diminué de 17% entre les périodes 1990-1997 et 1998-2004. Cette hécatombe reflète indirectement l'appauvrissement de nos paysages, peu à peu grignotés par les constructions et surexploités par les cultures intensives.

Les papillons disparaissent sans faire de bruit et les quelques spécimens qui butinent encore dans les jardins suffisent parfois à nous faire croire qu'ils se portent bien. Beaucoup d'espèces autrefois largement répandues sont aujourd'hui devenues rares. Depuis cinquante ans, beaucoup de régions deviennent inhospitalières pour les papillons. Ce déclin touche aussi des espèces

jadis fréquentes comme le machaon ou la petite tortue. **Alors, pourquoi une telle hécatombe ?** On peut citer l'intensification de l'agriculture, de la sylviculture, l'extension des routes et des zones d'habitation. Sont principalement responsables de cette situation la disparition et le morcellement des milieux favorables et donc des plantes dont se nourrissent chenilles et adultes. Ainsi, même en été, les papillons ont du mal à trouver le nectar nécessaire à leur subsistance.

S'ils sont accueillants pour la nature, les jardins peuvent donc jouer un rôle essentiel pour les papillons.

Quelles sont les espèces concernées, pourquoi disparaissent-elles, à quel rythme, dans quelles régions ? Voilà le genre de questions auxquelles l'opération « Devine, qui papillonne au jardin ? » devrait pouvoir contribuer à apporter des réponses. Vos observations nous sont précieuses !



Trois espèces de piérides sont très communes en région wallonne : celles du chou, du navet et de la rave, dont l'individu représenté ici est une femelle.

## Mieux profiter de son jardin profite aussi à la nature

La multiplication des plantes exotiques dans les parcs et jardins au détriment des espèces indigènes ainsi que le goût exagéré du « jardin propre et en ordre » rendent aussi la vie dure aux papillons.

C'est pourtant simple d'entreprendre quelque chose pour eux ! On a constaté que les papillons raffolent de fleurs qui ressemblent à des marguerites. En les intégrant dans vos parterres, vous aurez non seulement le plaisir d'un jardin abondamment fleuri, mais aussi beaucoup de papillons, tous plus beaux les uns que les autres. Pour attirer les papillons durant toute la belle saison, il s'agit donc de planter quelques fleurs à floraison printanière, d'autres à floraison estivale et d'autres à floraison automnale. Quelques noms de fleurs qui attirent les papillons pour vous donner des idées ? Primevères, ibérides, asters, pourpres, scabieuses, roses trémières, verveines et, bien sûr, mar-

guerites.

Mais n'oublions pas également de laisser quelques mètres carrés de nature se développer spontanément. C'est là que les papillons trouveront les plantes nécessaires à l'entièreté de leur



Beaucoup de papillons ont été baptisés en puisant dans la mythologie grecque : le grand porte-queue est aussi connu sous le nom de machaon, un des guérisseurs de l'armée grecque durant le siège de Troie !

cycle de vie : support pour les œufs, nourriture pour la chenille, abris pour la chrysalide...

La surface totale des jardins privés et des espaces verts publics est bien supérieure à celle des réserves naturelles. Entretenir et exploiter ces espaces de la façon la plus naturelle possible permet de favoriser la survie d'espèces animales et végétales très diverses, dont les papillons indigènes.

Texte : *Jean Rommes*  
Photos : *Bernard de Cuyper*

Comme d'habitude, nous devons cet article à la collaboration, aimable et gracieuse, de l'association Natagora. Nous lui réitérons nos plus vifs remerciements.

## Soutenez Natagora !

En adhérant à cette association :

- vous devenez un acteur actif de la protection de la nature en Wallonie et à Bruxelles et vous agissez concrètement en faveur de notre planète,
- vous recevez plusieurs fois par an l'agenda des activités et le magazine **Natagora, couleurs nature**,
- vous bénéficiez de la gratuité des visites guidées,
- vous avez 10 % de réduction sur vos achats de livres et de matériel optique à la Boutique Verte.

Pour tout renseignement : **Natagora**, rue du Wisconsin 3, 5000 Namur – 081 830 570  
[info@natagora.be](mailto:info@natagora.be) – [www.natagora.be](http://www.natagora.be)

## Participer au recensement des 31 juillet & 1<sup>er</sup> août, c'est très simple !

Vous voyez un papillon dans votre jardin, vous l'identifiez et vous le notez sur votre fiche de relevé. À la fin du week-end, vous faites le bilan des observations et nous envoyez le nombre maximal observé pour chaque espèce identifiée. Soit via [www.papillonsaujardin.be](http://www.papillonsaujardin.be), soit en complétant la grille d'encodage figurant dans la brochure disponible dans les magasins Tom & Co.

Et voilà, vous devenez un observateur actif des populations de papillons, vous participez à une meilleure connaissance de la nature et vous découvrez les richesses de votre jardin !

Infos complémentaires sur les espèces concernées : [www.papillonsaujardin.be](http://www.papillonsaujardin.be)

# TROIS RANDOS POUR UN WEEK-END ENSOLEILLÉ

Le sentier de la Hoëgne.

Voici le week-end de l'Ascension et la météo s'annonce excellente ; c'est enfin l'occasion d'effectuer quelques randonnées en boucle dans la province de Liège. Notre point de chute se situe à Hockai, petit village au nord-est de Spa.

## « Au pied du plateau des Hautes Fagnes, la balade des ruisseaux »

Ce jeudi 21/05/2009, pour la première RB, nous choisissons **le circuit numéro 6**.

La rando démarre au pont de Belheid le long de la Hoëgne sur le GR 573. Très vite, le sentier devient caillebotis et serpente entre les différents ponts franchissant la rivière. Sur ce tronçon du circuit, nous marchons au gré du son cristallin des cascades qui profitent des dénivelées pour rebondir de caillou en caillou.

Après 3,6 km, nous quittons le lit de la rivière ainsi que le GR et empruntons une large piste forestière qui nous fait gagner quelques dénivelées en direction du bois de Belle Hé. Juste avant le point numéro 3 de la RB, nous passons à côté d'un dolmen assez important. Serions-nous en Bretagne? Peut-être des ancêtres bretons dans la région, qui sait? Nous continuons toujours au gré d'une musique cristalline, mais, cette fois, c'est le ruisseau de la Statte qui charme nos oreilles.



Le rocher de Bilisse.



La Hoëgne.

Nous atteignons enfin le pied du rocher de Bilisse, énorme bloc minéral qui culmine à plus de vingt mètres de hauteur. Pour apercevoir le sommet, on se fait mal au cou, mais très vite après une montée alpine aidée d'une main courante et de nos bâtons de randonnée, nous arrivons au point culminant. Depuis cette position sommitale, nous avons une belle vue sur le village de Solwaster autour duquel nous effectuons le circuit. Nous poursuivons, en descente, le long d'un champ où quelques agriculteurs ramassent le foin.

Nous voilà arrivées au point 4 du circuit, le pont de l'Ermitage, où nous choisissons d'emprunter le raccourci et d'abandonner le GR. Nous longeons maintenant la Sawe par une piste assez sauvage que nous aimons particulièrement. À son extrémité, elle devient un beau sentier aménagé pour les personnes à mobilité réduite. Voici une belle initiative de la part de ceux qui l'ont conçue. Bravo à eux ! Nous gagnons le hameau de Parfondbois, où nous choisissons encore une fois de prendre le raccourci et de retrouver le tracé blanc et rouge du GR 573. Celui-ci nous permet de retrouver le lit de la Hoëgne qui va nous ramener à notre point de départ le pont de Belheid.

### Dans la région des Trois Frontières

Vendredi 22/05/2009 – Pour notre deuxième randonnée, nous choisissons **la RB numéro 8**.

Le départ s'effectue au pied de l'église de Neidingen sous un soleil éclatant. Très vite, nous quittons l'asphalte et nous nous retrouvons au milieu d'une belle campagne pour partir à l'assaut du chemin de croix en direction de Lommersweiler. Quelle rude grimpe ! Mais au bout de celle-ci, en nous retournant, nous sommes récompensées par le pa-

norama qui s'offre à nous.

La piste se poursuit et aboutit dans une prairie où l'itinéraire à suivre est bien indiqué. Une partie de la prairie est tondue pour préserver le sentier. Ça nous évitera de gambader dans les hautes herbes à la rencontre des redoutables tiques.



La piste herbeuse vers Lommersweiler.

Nous arrivons à Lommersweiler, traversons le village et descendons vers une vallée encaissée pour rejoindre le chemin parallèle au RAVeL. Nous marchons le long de la rivière Braunlauf. Le sentier pentu est assez défoncé par des travaux forestiers. Attention aux chevilles qui se tordent dans les ornières ! Plus loin encore, nous devons enjamber une clôture de barbelés, franchir un espace envahi de ronces... pour enfin atteindre les balises du GR 56 qui longent l'Our.

Nous marchons maintenant sur une piste goudronnée : l'Allemagne est à notre gauche, l'Our marquant la frontière avec la Belgique. Après plus ou moins un kilomètre et demi, nous traversons la rivière et nous voici en Allemagne. Nous dépassons une belle petite chapelle bien entretenue. Il faut le signaler, car nous avons passé la frontière !



Cheminement frontalier dans la vallée de l'Our.

Nous nous engageons maintenant sur un large chemin gravillonné qui suit le tracé d'une ancienne ligne de chemin de fer. Au bout de celui-ci, nous voilà bloquées par d'importants travaux de voirie. Nous n'avons franchement pas envie de faire demi-tour. Sur le chemin, une énorme machine occupant la largeur du chemin bloque le passage. Le chemin était, en effet, creusé profondément sur environ quinze mètres.

Plus loin, quatre ouvriers n'étaient pas très enchantés de notre passage. Après une discussion en néerlandais et en allemand très approximatif et une mini escalade du tas de gravillons, ils acceptent de nous laisser passer : on se trouve quand même sur le GR et il n'y avait aucune indication de travaux à l'entrée du chemin que nous avons emprunté !

Nous arrivons enfin à Auel après avoir franchi à nouveau la frontière. Nous décidons de pique-niquer à l'arrière de l'église Saint-Sébastien face au soleil.

Après nous être restaurées et reposées, nous reprenons le circuit. Nous rejoignons le RAVeL et retraversons l'Our. Poursuivant toujours les balises du GR 56, nous voici au milieu de prés où règne une ambiance très bucolique.

Au point numéro 4 du topo, lieu-dit « Furt », nous quittons cette jolie vallée de prés. Nous commençons à grimper pour rejoindre un plateau panoramique et apercevons au loin un parc à éoliennes du côté allemand.

Nous atteignons un pavillon abri où nous choisissons de prendre les raccourcis vu l'heure tardive à laquelle nous sommes parties. Nous suivons donc maintenant les balises du GR 56 via Maspelt jusqu'à Neidingen, notre point de départ. Le GR s'élève jusqu'à Maspelt, puis redescend et remonte encore. Un dernier banc s'offre à nous pour une ultime pause en pleine nature avant de replonger sur Neidingen et de retrouver notre voiture. Pour une première incursion dans la région des Trois Frontières, la randonnée ainsi que le temps étaient superbes. À conseiller...

## « Autour du lac d'Eupen »

Nous voilà déjà samedi 23/05/2009. Le beau temps étant toujours de la partie, nous décidons d'effectuer la **RB numéro 5**.



Coup d'œil sur le lac d'Eupen.

Le circuit démarre au parking du barrage en suivant les balises du GR 15. Après un bon kilomètre et demi, nous quittons la petite route goudronnée pour poursuivre sur un beau chemin qui longe le Getzbach. Nous sommes bien contentes d'avoir quitté cette route goudronnée qui était spécialement encombrée de cyclistes ce jour. Nous progressons en sous-bois le long de ce cours d'eau qui nous donne un peu de fraîcheur.

Juste avant d'atteindre la fagne de Kutenhart, le GR se transforme en un jeu de piste. Nous voilà arrivées au point repère 1 du topo, endroit où nous sommes obligées de prendre le raccourci, car une partie de la fagne est interdite temporairement au public du fait de la période de nidification. Nous voici donc sur les caillebotis bien connus de cette région. À une distance d'environ cent mètres, un chevreuil se promène paisiblement juste à côté du caillebotis. Dès que nous l'avons aperçu, plus un mouvement si ce n'est pour attraper l'appareil photo. Encore quelques secondes, il est toujours là, il avance toujours dans notre direction sans paniquer. En mettant le zoom au maximum, la photo est un peu floue. Nous attendons encore, mais cette fois, il nous a repérées. Il bondit au-dessus du caillebotis tout en s'éloignant ; il continue son chemin sans doute à la recherche de nourriture.

Après cette belle rencontre, nous poursuivons la promenade et après avoir traversé une zone assez humide où l'on restaure les caillebotis, nous atteignons la bordure de la fagne de Kutenhart. Une table de pique-nique nous y attend. À cet endroit, deuxième rencontre avec un sympathique agent des Eaux et Forêts qui vient à notre rencontre. Il est en service et surveille si les touristes ne pénètrent pas dans la zone interdite temporairement. Nous le saluons et reprenons notre chemin. Nous longeons toujours la bordure de fagne pour atteindre une belle piste qui longe l'Eschbach et zigzague jusqu'à une route goudronnée où nous retrouvons la horde de cyclistes.



Une rencontre bien sympathique.

Plus loin, nous quittons la route jusqu'au lieu-dit Mospert. Ensuite, sans doute la fatigue se faisant sentir, nous loupons le chemin qui descend sur la gauche pour retrouver la rive du lac. Nous nous retrouvons donc sur la route goudronnée jusqu'à l'arrivée au parking du barrage.

Un rafraîchissement pris sur la terrasse de l'établissement du barrage nous fera le plus grand bien après cette belle journée de rando. Le chevreuil et le sympathique agent des Eaux et Forêts rencontrés lors du circuit nous font vite oublier cette route goudronnée (jamais agréable) qui fait le tour du lac.

Marie Monnoyer et Martine Dutilleul



## SUR LE GR 20 EN JUIN 2009 AVEC UN RECORD EN DIRECT UNE BELLE RÉUSSITE ET UN EXPLOIT HORS DU COMMUN

Au promontoire d'Arghjova. La baie de Calvi à l'arrière-plan.

**Le GR 20, on le dit, on l'écrit, c'est un mythe. C'est surtout une aventure très physique qui attire les meilleurs sportifs de la randonnée. Chaque pas y est une gymnastique, chaque enjambée, un exercice exigeant qui demande une attention soutenue, une vigilance de tous les instants, du début de la journée jusqu'à l'escale, de la première étape jusqu'à la fin du périple.**

Partis de Calenzana le 11 juin 2009, nous avons rallié Conca le 25 juin, réalisant ainsi les quinze étapes décrites par le topo-guide «À travers la montagne corse». C'est un sacré morceau, en effet. On était loin d'imaginer à quel point la randonnée sur le GR 20 est éprouvante. À vrai dire, non, ce n'est pas de la randonnée. Ce n'est pas de l'alpinisme non plus puisqu'on n'y af-

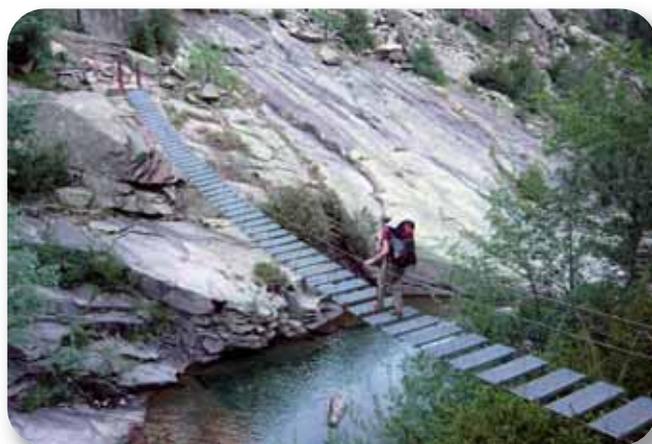
fronte aucune difficulté technique particulière. Néanmoins, les bâtons sont souvent rangés dans le sac pour permettre à tous les membres de se mobiliser au moment des passages les plus difficiles, comme c'est le cas dans le fameux cirque de la Solitude.

On ne se méfie peut-être pas assez des dangers que représente la randonnée en Corse et en particulier sur ce GR 20 qui est l'un des sentiers les plus éprouvants qui soient. L'avertissement est bien signalé par le Guide du Routard. «Randonneurs, attention! (...) Le GR 20 est réservé aux randonneurs confirmés. C'est du sport! Outre les difficultés du parcours, les rigueurs du climat peuvent poser des problèmes. Les changements climatiques sont brutaux. En effet, on déplore chaque année des accidents parfois mortels, dus aux imprudents qui font fi des conditions météorologiques du moment (neiges abondantes, pluies diluviennes, orages violents, canicule...) ou qui quittent les sentiers balisés. L'entorse tourne vite au drame surtout lorsqu'on se retrouve isolé (...) Seulement 30% des randonneurs qui l'empruntent font le GR 20 dans son intégralité (...) (Un jour de sentier, sur le GR 20 aussi = 8 jours de santé; c'est bien beau, encore faut-il arriver en entier!) »

Avant notre départ, on avait bien parcouru en diagonale ces commentaires assez alarmistes, mais sans plus. C'est ainsi que nous avons entrepris cette expédition, à vrai dire, un peu en toute innocence. «Aux innocents, les mains pleines», dit-on parfois. Il est vrai que l'aventure n'est pas insurmontable; éprouvante certes, mais réalisable si on profite des meilleures chances, ce qui fut, en l'occurrence, notre cas: sacs légers, très belle météo durant un mois de juin bien ensoleillé, bonne visibilité à tous les instants, absence de grosses chaleurs, fraîcheur dans le sud, bonne santé et aucun ennui physique particulier, prudence vigilante à chaque pas, entretien rigoureux du corps... Bref, nous avons tout pour réussir et rejoindre, quinze jours plus tard, le «panthéon des champions du GR 20», gloire anonyme s'il en est puisque personne ne déposa une couronne de laurier sur nos têtes! Cela n'enlève rien à



En pleine concentration dans le cirque de la Solitude.



La passerelle de Spasimata.

# Récits

notre fierté de l'avoir réalisé sans encombre, de savoir qu'on fait maintenant partie des 30 pour cent, les gagnants, l'élite quoi! Soyons modestes! Disons plutôt qu'on n'est pas fâchés d'arriver tant l'exercice est épuisant. Il est vrai que chaque étape offre peu de répit. Ou ce sont de très longues montées abruptes, ou ce sont de longues descentes vertigineuses dans un paysage minéral, presque lunaire! Les portions planes et sans cailloux, cherchez pas, «y' en a pas». Au total, on compte 21 121 mètres de dénivelés cumulés pour un parcours d'environ 200 kilomètres. C'est dire...!

Ainsi, quoi de plus normal d'éprouver une grande satisfaction et la fierté d'avoir accroché ce GR 20 à notre «tableau de chasse». Néanmoins, l'exploit n'est en rien comparable à ce que nous avons vécu «en direct». Lors de notre cinquième étape, dans la raide montée du Bocca di Fuciale (1962 m), alors que nous ahanons au travers des barres rocheuses, de cairn en cairn, un jeune athlète, tout habillé de blanc, comme un ange de la montagne, nous dépasse en courant, ignorant les lacets, sautant de roche en roche tel un cabri, la foulée souple et légère, pas même essoufflé et en nous faisant signe au passage. Nous avons à peine le temps de nous arrêter pour comprendre ce qui se passe qu'il disparaît à nos yeux, encouragé par d'autres randonneurs qui sont vraisemblablement au courant de cette tentative de record. Un hélicoptère le suit à distance pour les besoins d'un reportage ou d'une aide médicale éventuelle, voire d'un ravitaillement de secours.

Nous apprenons que Kilian Jornet (c'est lui) s'attaque au record du GR 20, en le franchissant d'une traite! Ce record est détenu par Pierrot Santucci qui, en 2006, a parcouru les 190 km en 36 h 53 min. Kilian Jornet est parti de Calenzana ce matin à 4 heures. Au moment où nous sommes les témoins de son passage, il a déjà une bonne heure d'avance sur le temps du record de Santucci. Le lendemain, nous apprenons que le temps officiel du nouveau record est de 32 h 54 min 24 s. Précédent record pulvérisé de quatre heures! Nous sommes loin derrière cet exploit inimaginable avec les cent cinq heures réparties sur nos quinze jours de marche! Mais à notre décharge, il faut dire que nous portons un sac sur le dos, lourd d'une dizaine de kilos et qu'on a envie de bien profiter des paysages extraordinaires qui s'offrent à nos yeux. Kilian Jornet – on nous dit qu'il est champion du monde de course

en montagne, ça on veut bien le croire – doit aussi cette réussite au précédent recordman. En effet, Pierrot Santucci fut son premier supporter, lui prodiguant tous les conseils utiles afin de bien gérer cette épreuve. «Salomon Running», le sponsor de Kilian, l'a bien compris et n'a pas manqué de rendre hommage à Pierrot Santucci: «Profitons de ce moment pour féliciter Piero, qui avait placé la barre très haut et a fait preuve de beaucoup de considération et de respect envers Kilian et son projet. Il était même sur le parcours pour encourager Kilian. Preuve que notre sport est porteur de valeurs humaines...». (À voir sur le site de Salomon le reportage de Kilian, l'extraterrestre!)



Franchissement d'un névé avant d'affronter le cirque de la Solitude.



Final de l'ascension du Bocca di e Porte, en vue de la brèche de Capitellu.

renverra une fois rentrés au bercail. Cette petite anecdote montre à suffisance qu'un «détail» peut mettre à mal tout un projet et provoquer l'abandon. Voilà peut-être le matériel à emporter aussi si on est fragile de ce côté-là. Les genouillères soutiennent bien l'articulation et protègent aussi les genoux des écorchures éventuelles. Bref, dans ce cas personnel, le soulagement fut immédiat.

Pour d'autres, par contre, l'aventure tourne court. Nous rattrapons un groupe de randonneurs français dont l'allure est fortement ralentie par la claudication de l'une des leurs. Elle s'est, croit-on, occasionné une vilaine entorse et grimace de douleur à chaque pas. Courageuse, elle tente encore de progresser sur le sentier chaotique. Mais elle souffre trop et l'abandon est inéluctable. On appelle les secours. N'allez pas croire qu'un véhicule de pompiers ou une ambulance va se pointer dans le quart d'heure! Non, c'est un hélicoptère qui arrive aussitôt et la jeune femme est hélitreuillée puis embarquée vers l'hôpital le plus proche. On lui diagnostiquera une fracture du péroné! La même mésaventure se reproduira quelques jours plus tard avec une autre dame que nous avons dû porter jusqu'à un endroit accessible à l'hélico de secours. Du reste, nous l'avons quasiment vu tous les jours, appelé pour des accidents aux conséquences souvent bénignes, heureusement. N'empêche que, avant de tenter l'aventure sur le GR 20, il est prudent de s'assurer correctement dans l'éventualité de l'un ou l'autre désagrément physique.

À d'autres moments, l'entraide joue naturellement quand il faut aider qui a des dif-

Bien sûr, il n'est pas nécessaire de reculer aussi loin les limites du possible pour partager ces valeurs. Car randonner simplement, à son rythme, sur le GR 20, offre aussi de multiples occasions de rencontres très enrichissantes.

Comme l'épreuve est rude, celles de manifester de la solidarité envers les autres sont fréquentes. Personnellement, on n'est pas à l'abri de l'un ou l'autre pépin physique. Micheline en fait l'expérience quand, à mi-parcours, les genoux se rebellent face à cette débauche d'efforts inhabituels et manifestent quelques signes de faiblesse. Nous sommes alors à Vizzavona où l'aventure de trois jeunes Toulousains s'arrête pour cette année. L'un d'eux lui prête volontiers ses genouillères grâce auxquelles elle peut poursuivre sa route sans problème.

Bien entendu, on les lui

# Récits

difficultés à franchir un obstacle malaisé, rassurer qui est tétanisé par la peur du vide ou le franchissement des nombreux névés. Mais à chaque fois, la récompense est au bout de la piste lorsqu'au loin, on aperçoit le refuge. En fin d'après-midi, le groupe initial se recompose. Autour de la table ou avec les voisins du bivouac, que d'impressions et de commentaires à échanger ! Si les conditions matérielles et sanitaires sont parfois un peu spartiates, on y est néanmoins bien accueilli. Tous les refuges prévoient un repas suffisant et la plupart disposent d'une petite épicerie où l'on vend des produits de première nécessité. Il est donc inutile de charger son sac d'un ravitaillement pour quinze jours. Et encore moins de réserver. Évidemment, si on emporte sa tente, il est plus aisé de trouver de la place pour dormir.

En relisant l'article de Léon Lambiet sur le GR 20 «Cinq ans après... souvenirs du GR 20» (GR Infos n° 166 paru en avril 2005), le lecteur partagera avec lui la plupart des impressions ressenties lors de notre propre expérience. Tout à fait d'accord avec Léon quand il ter-



Micheline franchit une barre rocheuse avec prudence.

sante (à l'eau chaude!), petit restaurant... puis location d'une voiture pour s'offrir quelques jolies excursions tout en récupérant des efforts fournis précédemment. Six jours de délasserment culturel et touristique à s'émerveiller à souhait: Corte, Bastia, le cap Corse, Nonza, Calvi, la réserve naturelle de Scandola, la rade de Girolata... Puis, cerise sur le gâteau, quelques heures à se dorer au soleil sur une jolie plage de la baie de Calvi avant d'embarquer sur le Corsica Ferry en direction de Nice, où l'avion nous ramène au pays.

N.B. Pas de salut en dehors du GR 20? Non, détrompez-vous. Il y a aussi de beaux parcours à recommander, accessibles à tout randonneur et finalement plus en contact avec la Corse profonde: les Mare a Mare (Nord, Centre et Sud), le Mare e Monti Nord et le Mare e Monti Sud.

mine son reportage: «Osez l'aventure du GR 20, vous ne le regretterez pas!» Oui, mais avec prudence. Et si l'aventure vous tente, prévoyez encore quelques jours supplémentaires afin de découvrir d'autres merveilles de l'île de Beauté. De Conca, le randonneur se rend à Porto-Vecchio où il redevient touriste. À la capitainerie du port, on reprend très vite contact avec la civilisation: grande lessive, douche bienfaisante

Micheline et Marcel Jaumotte  
[marcel.jaumotte@scarlet.be](mailto:marcel.jaumotte@scarlet.be)

Les sentiers **GR** sont entretenus grâce au soutien de **levis**

**Akzo Nobel sa**  
Crown-building  
166, Chaussée de la Hulpe  
1170 Bruxelles  
Tel: +32 2 6635411 - Fax: +32 26635413

**TRA MONTAGNE**  
OUTDOOR EQUIPMENT

Boulevard du Nord 21 • 5000 Namur  
du mardi au samedi de 9h30 à 18h30  
Fermé le dimanche & lundi  
081 748 250

**RIALL RAVEN** **eider** **Jack Wolfskin** **MOUNTAIN HARD WEAR**

**patagonia** **MEINDL** **PETZL** **LOWA**

Egalement en magasin:  
GARMIN, ASOLO, BERGHAUS, SIMOND, BOREAL, 5.10,  
MAGELLAN, LASPORTIVA, ...

[www.tramontagne.be](http://www.tramontagne.be)

Votre Partenaire:  
**ALPINISME • ESCALADE • FORET • RANDONNEE  
TREKKING • SCOUTISME • SPELEO • CAMPING**

# HAUTE MAURIENNE 2009 PARC NATIONAL DE LA VANOISE ET GRAND PARADIS

Nous avons remonté le cours de l'Arc naissant pour passer en Italie par le col du Carro, côtoyer le lac artificiel Serru, monter au col de la Lose et repasser en France pour accompagner les flots de l'Isère et franchir le col de l'Iseran enneigé, point de passage entre les deux vallées. Simple balade dans les alpages, randonnées physiques sur les pentes aux reliefs changeants où les plantes se raréfient et disparaissent.

Le quotidien s'est éloigné pour quelques jours.

**1<sup>re</sup> étape: Bonneval-sur-Arc (alt. 1800 m) – refuge des Évettes (2590 m)**

**Dénivelé positif: 805 m – négatif: 90 m. Temps total: 7 heures**

Fait de pierres, Bonneval est classé parmi les plus beaux villages de France. L'auberge d'Oul, où nous avons passé la nuit, est située au cœur du vieux village aux ruelles étroites. Les maisons sans numéro, mais qui portent un nom, sont construites en pierres brutes. De massives charpentes en mélèzes au dépassant important supportent le poids des lauzes. À l'abri de ces auvents, les balcons servaient au temps jadis au sé-

Le cirque du plan des Évettes.

chage des «grebons», briquettes de fumier de moutons destinées au chauffage. Nous quittons Bonneval pour remonter le cours de l'Arc en rive droite en passant par Tralenta, partie moins typique du village. Le parcours boisé surplombe la rivière naissante qui se fraye un chemin parmi les blocs de pierre façonnés par le courant. Le sentier quasi horizontal musarde parmi les aulnes, les bouleaux et les sorbiers. En contrebas du petit pont de Lama, les eaux ont creusé une gorge étroite et profonde dans une roche blanchâtre.



Parcours boisé vers l'Écot.

À la cote 2050, le pittoresque hameau de l'Écot, classé depuis 1971, est traversé par l'unique ruelle aux dalles de granit usées. En 1734, l'Écot comptait 112 âmes, 60 en 1886 et une seule en 1968! Aujourd'hui, il n'est plus habité que l'été. Quelques maisons sont restaurées dans un souci d'authenticité. Dans les jardinets, les épilobes se



fanent, les sorbiers chargés de sorbes d'un rouge vif apportent une note de couleur dans cet univers minéral. Bâtie sur une butte rocheuse en haut du hameau aux environs du 12<sup>e</sup> siècle, la chapelle Sainte-Marguerite veille sur ce monde endormi.

Nous passons rive gauche de l'Arc par le pont Saint-Clair pour aussitôt entamer le sentier à John et contourner le roc des Pareis. L'Arc est abandonné pour la rive gauche du ruisseau de la Reculaz. Nous montons vers ses gorges. Le sentier louvoie à flanc de montagne parmi une végétation dense d'aulnes qui s'éclaircit au fur et à mesure de la montée. Le versant opposé, dépourvu de toute verdure, est parcouru par les eaux de fonte des glaciers du Mulinet et du Grand Méan. La pente s'accroît. Vue et surplomb impressionnants sur les gorges de la Reculaz et sa cascade. Dans les rochers à présent clairsemés de rhododendrons et de genévriers, un bouquetin prend la pose.

Il nous faut passer deux barres rocheuses sécurisées par des câbles pour atteindre la cote 2550 en contrebas du refuge. Superbe vue sur le plan des Évettes et son glacier. L'Albaron, le pic Regaud et tous les autres se découpent dans le bleu du ciel.

Il faut descendre et monter quelques monticules pour se rendre au vieux pont de pierre à la naissance des gorges. Le cirque en amphithéâtre du plan des Évettes est un lac asséché parcouru de nombreux ruisseaux qui divaguent et se rejoignent pour former le torrent des Pareis. Il passe sous le pont de pierre en arc de cercle (que fait-il là ?) pour se précipiter en cascade dans les gorges de la Reculaz avant d'aller grossir l'Arc de ses eaux enfarnées.

Il nous faut remonter au refuge des Évettes sous les petits lacs des Pareis aux eaux transparentes, couleur ciel. Le site est d'une beauté à ravir sous un soleil généreux. Hélas, l'accueil est plutôt distant. Le repas du soir est excellent, mais le pique-nique du lendemain, chiche. Fin de saison ?

## 2<sup>e</sup> étape : refuge des Évettes refuge du Carro (2760 m)

**Dénivelé positif : 755 m – négatif : 580 m. Temps total : 7 heures**

Lentement le soleil allume les sommets. Deux bouquetins broutent l'herbe bien verte à proximité des lacs des Pareis. Le refuge s'éveille. Petit déjeuner frugal.

Direction l'Écot par le plan des Roches à travers une pelouse d'une belle teinte

ocre, baignée d'une lumière froide matinale. Là-bas, de l'autre côté de la vallée, vers le nord, la Grande aiguille Rousse se découpe sur fond d'azur avec sa face ouest dans l'ombre. Le ruisseau de Picherse est traversé une première fois pour entamer la descente avec le GRP du Tour de Haute Maurienne. Dans la vallée, Bonneval, entouré de forêts dans ce relief dépouillé, offre un contraste surprenant. Sur notre droite, dans le fond du vallon à la limite de l'étage subalpin, les toits de lauzes et les murs en moellons de l'Écot se fondent dans l'environnement minéral.

La descente devient plus nette ; le Picherse est traversé une deuxième fois avant d'atteindre le parking de l'Écot, où nous repassons rive droite de l'Arc pour pénétrer dans le parc de la Vanoise. Montée du vallon de la Dui par un chemin agricole le long de la rivière bordée d'une prairie. Au pied de l'Ouille de Trièves, la rive gauche n'est que caillasse.

Le chemin est abandonné pour un sentier à travers la prairie où un ouvrier agricole exécute une dernière fauche à l'aide d'une moto faucheuse. Travail ardu dans le versant pentu et accidenté parsemé de blocs de roche. À la cote 2400, le ruisseau du Montet tombe d'une barre rocheuse et dévale la pente en creusant la roche. Le ruisseau passé, un raidillon nous hisse au Montet, où la pente se radoucit pour atteindre le ruisseau du Plan Sec, qui s'écoule calmement à travers la pelouse de plus en plus pierreuse. Au sud, l'Albaron et les glaciers qui le ceinturent sont d'une blancheur immaculée aux reflets bleutés dans les zones d'ombre. Les rubans argentés de l'Arc et de ses affluents s'étirent dans la vallée. Paysage unique à portée de main.



Du Montet, vue sur la vallée de l'Arc, l'Albaron et ses glaciers.

Nous quittons ce lieu de quiétude par une passerelle en bois pour monter au plan Sec. Le GRP du Tour de Haute Maurienne vire à gauche pour descendre au pont de l'Ouilieta par le sentier balcon. Il reste vingt minutes de marche au pied de l'Ouille de Gontière pour atteindre le plus haut refuge de la Vanoise, où la gardienne Véronique nous accueille avec le sourire et se fait un plaisir de nous servir une bière à la terrasse. Vue magnifique sur la vallée et les glaciers.

Lentement les nuages bourgeoignent. Des ombres furtives glissent sur le relief. Nichés derrière le refuge, le lac Noir et le lac Blanc, séparés par une butte morainique, nous invitent à la flânerie. Le petit lac Noir a la forme d'une énorme goutte d'eau où se refléchissent le refuge et les nuages qui montent de la vallée. Le lac Blanc, dans un espace plus ouvert, est alimenté par plusieurs ruisseaux qui serpentent dans un splendide tapis de linaigrettes qui ondulent sans cesse. Dans ce monde de rocs, où l'hiver est plus long que l'été, ce coin de verdure moucheté de plumeaux argentés est la récompense de l'effort à fournir pour avoir accès à ce lieu de quiétude. Aux alentours du refuge, tels des fanaux, quelques cairns réalisés par des mains d'artiste guident le randonneur à bon port.

À l'apéritif, une averse dessine un arc-en-ciel de toute beauté sur le lac Noir. Copieux et excellent repas en compagnie d'un groupe de « papys » français qui font pratiquement la même boucle que nous, mais en sens inverse. >> suite page 27

# Idée rando

## Dans les contreforts du pays d'Aubel

(21,6 km + 0,5 km)

En 2008, pour le week-end de rencontre SGR, Nicole De Pelsenaire et André Pirlot nous avaient concocté deux magnifiques randonnées au départ du site de Blegny-Mine. Le premier jour, ils nous avaient fait traverser les vertes vallées du Bolland et du Bacsaï, le deuxième, celles, tout aussi charmantes, du ruisseau d'Asse et de la Berwinne. Dans un paysage très vallonné, souvent de portillon en tourniquet et au travers de vastes prairies encore accessibles aux randonneurs, nous avons eu le bonheur de découvrir les contreforts bocagers du pays d'Aubel.

Pour vous permettre de (re)parcourir cet intéressant circuit, j'ai fondu les deux boucles en une, tout en les modifiant quelque peu (que Nicole et André me pardonnent !) J'ai agencé et modulé cette promenade (deux boucles et des possibilités de raccourci) de façon que chacun y trouve son plaisir selon sa condition physique du moment !

Une pierre d'achoppement subsistait : une traversée de prairies et de champs était entravée par des barbelés. Grâce aux recherches de M. Maurice Massart, échevin de Blegny, j'ai pu contacter l'exploitant de ces terres<sup>1</sup> et obtenir de ce dernier l'autorisation de rouvrir ce chemin presque oublié. Qu'ils trouvent ici l'expression de notre gratitude.

**N.D.L.R.** Pour une question de mise en page, nous ne pouvons pas reproduire ici la totalité de cette longue randonnée. Mais vous trouverez sur notre site [www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org) les deux boucles complètes ainsi que leurs tracés.



Les méandres du ru du Mortier.

**Point de départ :** le parking du **domaine touristique de Blegny-Mine** (carte Michelin 534, pli T/18).

**Accès :** autoroute E40 (Liège – Aachen), sortie 38. Prendre la direction « Barchon, Blegny, Blegny-Mine ». Après le rond-point à gauche de l'église de Blegny, suivre « Trembleur, Blegny-Mine » et non pas « Mortier, Julémont, Aubel ».

**Itinéraire :** Blegny-Mine, château de Cortil, ruisseau d'Asse, la Berwinne, Neufchâteau, Aubin, la Berwinne, Mortroux, ruisseau d'Asse, Saint-André, Mortier, Blegny-Mine – 21,6 km

### Blegny-Mine D/A

#### Hors GR

Vous quittez le site de Blegny-Mine par le portail principal et, en tournant à gauche, vous rejoignez le monument du « Mineur Henri ». À ce carrefour, vous continuez dans votre axe (direction école communale/Trembleur) jusqu'au premier chemin qui descend à droite dans la rue Andernack. Ce chemin creux traverse bientôt le **ruisseau de Mortier** sur un petit pont. Quelques mètres plus loin, l'itinéraire vire à gauche. Ignorez tout départ latéral avant de déboucher du chemin de l'Abbé sur une petite route goudronnée. Vous poursuivez votre randonnée, presque en face, dans la drève de **Cortil**.

### 2,6 km Château de Cortil (1)

**Raccourci possible :** en empruntant la voie qui remonte vers la droite en face du château, vous pouvez rejoindre directement le point repère (9) et ainsi réduire votre circuit à 5,7 km.

En face du château de Cortil, vous descendez, puis remontez le chemin de terre qui part vers la gauche jusqu'à un « T », où il s'infléchit à 90 degrés vers la droite. Vous êtes à nouveau sur le chemin de l'Abbé. Traversées successives de deux routes goudronnées en continuant tout droit dans (la rue) **Heusièrre**. Entrée dans l'entité de **Julémont**.

À la première bifurcation, l'itinéraire se poursuit vers la gauche et descend dans un chemin « interdit, excepté riverains », qui suit le **vallon du ruisseau d'Asse**.

Peu après, à hauteur d'une entrée de propriété, votre circuit, se faufilant entre deux gros rochers, se prolonge dans un étroit sentier de terre. Vous dépassez bientôt, tout en maintenant votre cap, deux chicanes donnant accès, des deux côtés du sentier, à des promenades locales.

Un peu plus loin, nouveau passage entre deux gros blocs de pierre.



## 3,3 km Lieu-dit « Coronmeuse » (2)

Au moment où vous allez atteindre une petite route (panneau « **Coronmeuse** » en face), vous replongez immédiatement dans le premier sentier à gauche qui s'en va traverser le vallon, remonte sur le versant opposé, puis, obliquant vers la gauche, vous fait découvrir, en face, le village de Julémont. Il caracole alors sur l'autre versant de la vallée du ruisseau d'Asse à travers bois et pâtures (ignorez tout chemin latéral) pour venir buter sur un large chemin empierré (« excepté riverains »), que vous montez vers la droite. Perdant son revêtement, ce chemin se couvre d'herbe puis de goudron ; il s'incurve vers la gauche et débouche, à hauteur d'une chapelle, sur la petite route en provenance de Mortroux.

## 1,6 km Lieu-dit « Mauhin » (3)

Quelques pas vers la droite et vous pénétrez dans le premier chemin creux et pentu (« interdit aux motos ») qui dévale à gauche et vient se greffer sur le virage d'une petite route que vous descendez jusqu'à une grande grille de propriété privée à votre gauche. Là, votre itinéraire s'engage dans le large chemin qui démarre à droite, à angle aigu, pour aller traverser la Berwinne sur un pont et se retrouver sur la route Mortroux – Val-Dieu.

## 1,7 km Sur la N650 (4)

La plupart des sentiers du versant opposé de la vallée étant privés, il vous faudra parcourir environ 600 mètres vers la gauche sur cette route assez fréquentée avant de rencontrer, à hauteur d'une prairie à gauche, **deux chemins creux qui s'élèvent dans le bois à droite** et entre lesquels coule un mince ruisseau. Vous optez pour celui de droite, qui va vous conduire à un va-et-vient à l'orée du bois. Il donne accès à une piste servitude qui traverse une prairie. En grim pant vers l'avant droit la butte que forme cette dernière, vous découvrez, au sommet, un large chemin : il s'amorce à hauteur d'un hangar, longe une ferme et vous conduit à travers un quartier du village de **Neufchâteau**.

## 1,4 km Neufchâteau (5)

Suivez cette voie, maintenant goudronnée, pratiquement en droite ligne, en passant notamment devant les installations d'un centre équestre, à gauche, jusqu'à ce qu'elle se divise en deux branches (grosse ferme à droite avec crucifix fixé au mur). À ce « T », vous **pénétrez dans la prairie en face** grâce à un va-et-vient (en assez mauvais état). N'oubliez pas de renouer la corde qui le maintient en place ! Pour votre traversée, prenez en point de mire un groupe de bâtiments au bas de cette prairie et, sur la colline, à l'arrière-plan, une maison très moderne à la façade vitrée. Ces deux repères se situent dans le prolongement de l'axe formé par la rue que vous venez de quitter. (Bien refermer les clôtures, surtout quand des chevaux paissent dans la prairie !) Vous atteignez de la sorte un autre portillon.

Pour traverser le groupe de maisons, vous descendez quelques marches le long d'un hangar à gauche et pénétrez dans une autre prairie grâce à deux va-et-vient. Pour atteindre le versant opposé du vallon au fond duquel coule un petit ruisseau, il suffit de suivre la clôture, puis la haie de droite en passant successivement deux portillons ; franchissez ensuite en diagonale la prairie qui jouxte la crête. Une barrière avec portillon vous permet d'emprunter un large chemin qui vous fait déboucher (croix dans l'angle) dans la voie de Fêchereux que vous remon tenez vers la droite (école à droite).

En virant à gauche (nouvelle croix dans l'angle des rues), vous



Dans les prairies d'Aubin-Neufchâteau.

atteignez bientôt, quelques dizaines de mètres plus bas, à votre gauche, un coquet manoir rénové (daté de 1647), au lieu-dit « **Aubin** » (vous n'avez pas tenu compte des deux rues remontant vers la droite). Vous contournez ce beau bâtiment à tourelles pour continuer votre circuit dans la rue du Vicinal qui descend à gauche.

En face de vous, au loin, la « belle-fleur » et le terril de Blegny-Mine.

Vous dépassez le chemin de Wichampré à droite pour obliquer dans la rue suivante, « Bout de l'Allée » (panneaux pointant vers la ferme de la Drève et la ferme de la Bavignée), qui vous fait aborder une vaste campagne dédiée à la culture fruitière. À la fourche à trois dents qui se présente à vous juste après l'annexe de la dernière grosse ferme, vous vous engagez dans la voie du milieu. Cette piste de terre vient buter sur une petite route goudronnée.

## 2,9 km Croix à l'angle de la route Warsage - Mortroux (6)

Cette dernière vous entraîne vers la gauche. Quelques centaines de mètres plus bas (vous êtes au lieu-dit « **Croix Madame** »), les balises du GR 563 vous accostent par la droite.

## 0,3 km Sur le GR 563 (7)

Elles vous accompagnent brièvement sur la route asphaltée, puis descendent la rue Les Brassines vers la gauche. Elles coupent la N650, traversent **la Berwinne**, puis rejoignent le centre du village de **Mortroux**, où vous atteignez le ruisseau d'Asse, **que vous ne traversez pas**. Abandonnez momentanément les traits blanc et rouge pour passer **à droite** du monument aux morts du village et longer le ruisseau vers la gauche, en direction de l'église (à droite, la salle « La Mortrousienne »).



Sur le GR dans le bois de Mortroux.



Derrière l'église, vous remontez le large chemin de terre qui rattrape la route en provenance du centre du village ainsi que les balises du GR 563. Pendant un bon bout de temps, elles vont, vers la droite, vous indiquer la route à suivre.

À la bifurcation proche (croix dans un enclos de haie), elles se dirigent vers la droite et pénètrent peu après, à hauteur des quelques maisons du lieu-dit « **la Foulerie** », dans la vallée encaissée du ruisseau d'Asse qui serpente au milieu de belles prairies.

### 3,1 km Ponceau sur le ruisseau d'Asse (8)

**Variante possible** : le tronçon reliant ce point repère (8) au point (9) étant un peu plus physique, vous pouvez regagner à votre aise le château de Cortil (1) en revenant sur vos pas dans le sentier auquel vous aboutissez après la traversée du ponceau et qui longe l'autre rive de la vallée d'Asse. Vous l'avez parcouru en sens inverse pendant la première partie de la balade (2,2 km).

Au château, deux possibilités : soit vous revenez, à contresens, à votre point de départ en prenant vers la droite la drève de Cortil (2,6 km), soit vous rejoignez le point (9) dans le prolongement du chemin qui aboutit au château. Cette variante ajoute 0,6 km à la balade, mais la rend un peu moins sportive.

**Vous quittez les traits bicolores** quand ils bifurquent à angle droit pour remonter vers la gauche dans un petit vallon latéral.

#### Hors GR

Vous **descendez vers la droite le sentier qui**, grâce à un **tourniquet** puis à un **ponceau** jeté sur le ruisseau, vous permet, au travers de deux chicanes, d'escalader l'autre versant de la vallée. Il s'agit pour vous de **découvrir le va-et-vient** (un de plus !) situé entre la piscine de la grosse maison isolée en contre-haut du sentier de la vallée et un saule isolé. De ce point, vous continuez à grimper de façon à **rattraper une ligne téléphonique** que vous suivez toujours en montée. Nouveau va-et-vient à côté d'un abreuvoir, et un chemin empierré vous amène un peu plus loin à la route (très fréquentée) reliant Berneau et Battice (N627).

Sur cette chaussée de Julémont, vous gagnez, en une centaine de mètres vers la droite, le chemin des Crêtes, c'est-à-dire la première rue qui entre dans le village de **Saint-André** vers la gauche. Ensuite la rue de la Fontaine s'engage à gauche en longeant le cimetière et l'arrière de l'église. Elle dessine un virage à 90 degrés vers la droite à hauteur de la ferme « Les Myosotis », puis un autre vers la gauche. À la hauteur d'un banc, qui marque ce deuxième tournant, vous dégringolez jusqu'au fond de la vallée le chemin de terre (interdit aux motos) qui s'embranchement à droite.

**Attention !** Après avoir tracé un « S », ce chemin traverse un ruisseau (le ru de Loneux) et remonte sur l'autre versant. **Environ 20 mètres après ce petit cours d'eau, dans la haie à droite, un va-et-vient** peu visible donne accès à une prairie. Vous y entrez et vous vous retrouvez devant un creux transversal parcouru par un filet d'eau. Au sommet de l'autre versant (en face, donc), s'étire une clôture entre, à droite, trois très vieux saules et, à votre gauche, au sommet d'une croupe, quelques arbres et un va-et-vient. Vous traversez ce petit vallon et grimpez jusqu'au portillon en question, que vous passez. Longez la clôture par la droite (les labours ont fait disparaître la sente !) et dépassez un va-et-vient hors d'usage. À l'endroit où aurait dû se trouver le suivant, en bordure du champ, vous

**obliquez vers la droite**. Puis, en traversant les deux prairies suivantes, vous atteignez un tourniquet et rejoignez la petite route qui arrive du château de Cortil.

### 2,4 km Dans la rue Roufosse (9)

(Jonction avec le raccourci venant du château de Cortil).

Au bout de cette rue Roufosse, que vous remontez vers la gauche, vous rencontrez la route Mortier – Dalhem. Vous la traversez vers la droite pour obliquer immédiatement dans le chemin de la Queue, qui s'engage en descendant à gauche et se prolonge dans la rue du Crucifix Bastin. Peu avant la première rue à droite, vous dévalez à gauche une voie de terre (balisée pour les VTTistes). Dans le fond de la vallée, vous tombez sur un chemin plus large : vous le remontez **vers la gauche**. Il vous amène sur une étroite route asphaltée à suivre en redescendant droit devant vous.

Arrivés devant une belle petite chapelle, vous pouvez, si le niveau de l'eau du passage à gué est trop haut, faire le détour par un ponceau jeté sur une sorte de bief. En continuant la grimpe, vous atteignez la route de Mortier qui, vers la droite, va vous reconduire au monument du « Mineur Henri », rencontré au début de la balade. Quart de tour à gauche et vous vous retrouvez, 300 mètres plus loin, devant le portail du domaine de Blegny-Mine.

### 2,3 km Domaine touristique de Blegny-Mine D/A

**Tronçon complémentaire** : terril de Blegny – environ 0,5 km En rentrant dans l'enceinte du domaine touristique, je vous conseille vivement de traverser le passage couvert « Sentier des Terrils », de suivre les balises blanc et rouge jusqu'au « Puits-Marie » et d'escalader les marches du sentier que vous apercevez à votre droite. Elles conduisent au sommet du terril (hauteur : 57 mètres). Vous pourrez y admirer un panorama circulaire qui embrasse toute la région de la « basse Meuse ». Le retour se fait par le large chemin assez pentu qui longe les rails par lesquels on amenait au sommet de la butte les wagonnets de « stériles », les résidus de l'exploitation minière. Il aboutit face à la « belle fleur », la tour de l'ascenseur qui permettait de descendre au fond de la mine.

*Léon et Annie Lambiet*

<sup>1</sup> Ferme de Gérardart à Mortier (produits du terroir).



## Renseignements utiles :

### Cartographie et documentation :

Carte IGN au 1 : 20 000, **42/3-4** « Dalhem – Herve » ;

Cartes IGN de promenades « **Aubel** » (TOE.0127) et « Dalhem » (TOE.0082) ;

Topo-guides du **GR 412 Est** « **Sentier des Terrils** » et du **GR 563** « **Tour du Pays de Herve** ».

### Où se désaltérer et se restaurer :

Cafétéria au centre équestre de Neufchâteau et café-restaurant au domaine de Blegny-Mine.

### Infos touristiques :

[www.blegnymine.be](http://www.blegnymine.be)





## 3<sup>e</sup> étape : Carro – Grande aiguille Rouse (3482 m) – Carro

**Dénivelé positif : 910 m – négatif : 910 m. Temps total : 7 h 40**

Les sommets se colorent de rose, quelques nuages parcourent le ciel. Les linaigrettes, lourdes d'humidité, semblent endormies au bord du lac Blanc qui frissonne dans la fraîcheur matinale. La gardienne nous indique sur la carte l'itinéraire hors piste à suivre pour monter à la Grande aiguille Rouse. Nous redescendons au plan Sec. Un troupeau de chèvres aux cornes impressionnantes, le regard noir, monte vers le refuge. Le sentier balcon est emprunté jusqu'à un petit ruisseau que nous remontons à travers l'alpage par des sentiers de chèvres. Le terrain bossué est quitté pour partir vers le nord, sous l'Ouille de Gontière, et randonner à travers des blocs de roche. Dans un paysage minéral, le petit lac sans nom sur la carte est au rendez-vous. Quelques névés se reflètent dans une eau turquoise. Là-haut sur le plateau, un chamois solitaire s'éloigne lentement.

Au nord-nord-ouest, le col à atteindre est bien visible. À l'ouest se dresse un obstacle de taille : pour monter sur le plateau, il faut franchir une barre rocheuse verticale veinée de dièdres abrupts. Suivant les conseils de la gardienne, le talus en face du lac est contourné pour descendre le long de la paroi verticale et trouver un passage. C'est parmi les pierres instables que nous escaladons un couloir abrupt aux parois verticales rapprochées. Après vingt minutes d'une montée qui s'apparente à de l'escalade et un dénivelé de cinquante mètres, l'herbe rase du plateau est foulée. Un bouquet d'edelweiss, « étoiles d'argent », est blotti dans la pelouse jaunissante.

La douceur du sol est de courte durée. La montée devient plus nette et nous retrouvons la caillasse suivie d'un large névé pour atteindre le pierrier sommital. Deux pas en avant, un pas en arrière dans le raidillon, mélange mouvant de terre et de pierraille. Au col, sommet de la Petite aiguille Rouse (3432 m), le glacier pentu des Sources de l'Isère semble suspendu dans le versant opposé. Le brouillard, comme par magie, est bloqué aux sommets frontaliers. Il reste cinquante mètres de dénivelé par une trace bien visible pour monter à l'arête sommitale de la Grande aiguille Rouse.

Au sud, de part et d'autre de l'Albaron, les glaciers sont bien visibles. À l'ouest, le ciel plombé obscurcit les sommets



Le glacier des Sources de l'Isère sous la Petite aiguille Rouse.

de la Vanoise. L'Italie et le Grand Paradis sont noyés dans un brouillard impénétrable, oppressant, qui bute sur la falaise abrupte pour être aussitôt refoulé par les poussées du vent qui balaie le sommet. Comment se lasser d'un tel spectacle !

À peine avons-nous entamé le trajet en sens inverse qu'une pluie froide nous accompagne une partie de la descente et rend le sol glissant. Au-dessus de nos têtes, la masse cotonneuse qui s'effrange sur les sommets change le paysage en un domaine mystérieux et austère. De retour au refuge où le poêle et les chats ronronnent, nous avons tout le loisir de converser avec la gardienne qui s'adonne à des travaux de couture. Les averses vont se succéder le reste de la journée.

Comme à notre habitude, vers 21 heures, nous nous glissons dans les sacs à viande pour un sommeil réparateur.

## 4<sup>e</sup> étape : Carro – refuge de Chivasso (2604 m)

**Dénivelé positif : 1025 m – négatif : 1200 m. Temps total : 9 h 20**

La masse neigeuse qui couvre la vallée monte à l'assaut du col du Carro. Nous l'imitions. La montée est rude. Le sentier, bien tracé au début, devient rudimentaire pour disparaître dans un amas de roches. Les cairns en nombre indiquent le chemin. Sur un replat aux roches arrondies se cachent deux petits lacs aux couleurs changeantes suivant les variations du ciel. Le temps de reprendre son souffle et la grimpe continue à travers les nuages. À la sortie du brouillard, c'est dans un amoncellement de pierres plates de gneiss rouge que le col est franchi.

Arrivée des compagnons au col de Carro.





Du haut de ses 3149 mètres, le col du Carro offre une vue généreuse sur le parco nazionale del Gran Paradiso. Les sommets sous la couche nuageuse, le lac Serru et le lac Agnel sont bien visibles dans la vallée. Le Grand Paradis tout là-haut, à plus de 4000 mètres d'altitude, est entouré de nuages blancs qui se confondent avec ses neiges éternelles. Du côté du parc national de la Vanoise, la vallée se cache à notre regard dans des volutes nuageuses qui se déchirent. Par moment, le ciel s'embrase, glaciers et sommets s'enflamment d'une lumière crue. Simplement beaux. Le parc national de la Vanoise, créé en 1963, est le premier parc national français, jumelé depuis 1972 avec le parco nazionale del Gran Paradiso inauguré le 3 décembre 1922. Ensemble, ils couvrent une zone de 1250 kilomètres carrés, soit l'espace protégé le plus étendu d'Europe occidentale.



Descente du col du Carro, côté italien.

La frontière est franchie. Nous basculons en Italie par une pente abrupte à flanc de montagne, bien sécurisée par des mains courantes. La perte d'altitude est rapide. Au pied de la falaise, une accumulation de roches hétéroclites est descendue avec prudence. Le balisage qui marque l'itinéraire est impeccable, à part un petit manque au niveau du glacier. Descendus trop bas, il nous faut remonter pour retrouver le balisage sur la moraine. Un long palier, ancien verrou glaciaire où l'on admire quelques « baleines » (roches arrondies et polies par l'érosion d'un ancien glacier aujourd'hui disparu), nous emmène à un petit lac. À hauteur d'une superbe cascade en paliers de

plusieurs ruisseaux, les balises virent à droite pour longer une haute muraille de blocs superposés d'apparence instable.

Longue descente à travers l'alpage et sortie des pique-niques sur la rive d'un petit lac. Les eaux peu profondes et transparentes qui ondulent zèbrent le fond de raies d'argent engendrées par le soleil de plus en plus généreux.

Le parcours, agréable aux pieds, parallèle aux courbes de niveau, se prolonge par une douce descente pour atteindre la route sous le mur de retenue du lac Serru. Les murs blancs de la chapelle de la Madone de la Neige rayonnent sur le talus verdoyant. La route est montée pendant environ quatre kilomètres pour atteindre la bifurcation qui part à droite, vers le col du Nivolet, par une infime partie des 340 kilomètres de chemins muletiers royaux. En 1856, en effet, le roi Vittorio Emanuele II avait déclaré ces montagnes réserve royale de chasse, sauvant ainsi le bouquetin de l'extinction. Le roi avait ensuite formé un corps de garde spécialisé et fait construire des sentiers et des chemins muletiers qui, encore aujourd'hui, constituent la meilleure ossature pour la protection de la faune par les gardes moniteurs. Ils furent restaurés dans les années qui suivirent la création du parc.

Le refuge de Chivasso est atteint vers 17 heures. Joseph, facteur dans la vie active, remet au gardien, Alessandro, le petit mot confié par la gardienne du Carro.

## 5<sup>e</sup> étape : refuge Chivasso – refuge de Prariond (2320 m)

**Dénivelé positif : 1200 m – négatif : 1460 m. Temps total : 9 h 50**

Il pleut, le vent balaie le col. Dans la lumière du jour qui se lève, les deux lacs en contrebas du refuge sont d'un bleu intense. Une embellie, et nous descendons le sentier jusqu'à la route pour partir plein sud à travers l'alpage. La pente raide d'un talus est descendue à la rencontre d'un large ruisseau suivi vers l'aval. La prairie humide, où abondent les linaigrettes, est splendide malgré le temps maussade. Le vallon se resserre. Il faut se déchausser pour traverser les eaux peu profondes et passer rive droite. Les eaux s'accroissent et chutent du plateau pour aller se perdre dans le lac Agnel.

Au col homonyme, vue plongeante sur le lac. À droite d'une casemate, l'étroit sentier qui dévale dans la vallée est emprunté avec prudence. La pluie est de retour. Pour rejoindre le sentier international des Deux Parcs, il nous faut parcourir une large prairie. Tapis vert de hautes herbes qui se courbent sous le poids de l'eau, s'égouttent à notre passage pour aussitôt se redresser et s'enivrer de nouveau de la pluie qui tombe dru. Le sentier balisé d'un point rouge s'élève lentement au-dessus du lac Serru jusqu'au refuge fermé de Pian Della Ballota. Petite halte à l'abri d'un auvent et remplissage des « camel bags » à la fontaine. À l'arrière du refuge, une barre rocheuse abrupte, ruisselante, heureusement bien sécurisée, nous hisse jusqu'à l'altitude 2400 m du pian Della Ballota. Le cirque est couvert d'herbes rases : une palette de couleurs de l'ocre au vert tendre, en passant par toute une gamme de verts indéfinissables. Les nuages traînent sur les sommets.

Quelques flocons de neige se mêlent à la pluie dans la montée ardue parmi les éboulis vers le col de la Vache. Sous la pente finale, la pluie cesse. Un reste du glacier de la Losa est contourné pour franchir le col à l'altitude 2955. La visibilité est nulle, les bourrasques de vent nous déséquilibrent. Vu la nature du terrain et les coups de boutoir imprévisibles, la prudence s'impose. Nous renonçons à gagner le col de la Lose par les crêtes. Il faut redescendre à la cote 2500 et rejoindre le sentier international au pied de l'imposant pierrier. Il contourne un mamelon verdoyant et ondule à travers le pierrier pentu pour aller buter contre une paroi verticale. L'à-pic équipé d'une main courante est monté à flanc pour repasser en France par le col de la Lose (2957 m), où nous accueillent vent et nuages. La table d'orientation n'est pas d'un grand recours. Du côté italien, seule la vallée est visible. Le côté français est englouti dans les volutes de vapeur qui nous entourent.

La descente est entamée sous une averse de grésil. Le passage de l'ancien glacier



de la Galise avec son petit lac de fonte aux eaux turquoise est de toute beauté. Sur le plateau de Roches des Loses, des cairns de plus de deux mètres de hauteur, tels des fantômes, émergent du brouillard. Le vent s'est tu! Seuls, nos pas troublent le silence dans cet univers avalé par la brume. L'inclinaison de la pente s'accroît. Comme par enchantement, les nuages passent au-dessus de nos têtes. Face à nous, les glaciers de la Vanoise et de Val-d'Isère sont balayés par des rais de lumière qui percent la couche nuageuse. Dans la vallée, l'Isère naissante miroite en un ruban quasi rectiligne. Par instant, au sud-est se dévoilent la Grande Rousse et les glaciers des sources de l'Isère. Les marmottes sortent de leurs terriers; quelques voiles nuageuses traînent dans la pelouse alpine qui lentement prend ses couleurs automnales. Il pleut de la lumière. La longue descente du sentier à travers la pelouse qui s'égoutte nous emmène au fond du vallon, au refuge de Prariond. De l'autre côté du ruisseau du Niolet, un bouquetin broute, fièrement campé dans le versant pentu.

## 6<sup>e</sup> étape : refuge de Prariond – Bonneval-sur-Arc

**Dénivelé positif : 780 m – négatif : 1250 m. Temps total : 8 heures**

À plus de 2500 mètres, la montagne est marbrée de blanc. La neige tombée pendant notre sommeil scintille sous les rayons d'un soleil généreux. Le disque de lumière commence sa course entre la cime de la Vache et la cime d'Oin pour aussitôt inonder le vallon d'une lumière dorée. À proximité du ruisseau de Prariond qui dévale en cascades, une stèle au bord du chemin rappelle la tragédie de la Galise. Hommage aux partisans italiens et anglais qui, en novembre 1944, trouvèrent la mort dans ce secteur suite aux conditions climatiques extrêmes.

Les versants du vallon se rapprochent pour former les gorges du Malpasset (mauvais passage) creusées par les eaux écumantes de l'Isère. L'étroit sentier en corniche surplombe la rivière, affluent du Rhône, et nous offre une superbe vue sur la Grande Motte et ses neiges éternelles. Au pont Saint-Charles, la route du col de l'Iseran est montée pendant environ trois kilomètres avant d'emprunter le GR 5 et de remonter le vallon de l'Iseran. À l'altitude 2600, la neige recouvre la prairie. Les herbes engourdies de cristaux de glaces s'égouttent.

La douce montée au col de l'Iseran, 2770 mètres, est interminable. My-

thique étape du Tour de France, point de passage entre les vallées de l'Arc et de l'Isère, la route du col est le rendez-vous de nombreux cyclistes et motards. La face nord de la chapelle Notre-Dame-de-Toute-Prudence, construite en 1939, est couverte de neige verglacée. Sa face sud respandit au soleil avec la statue monumentale de couleur sable qui domine le porche.

La descente du col surplombe la route que nous traversons au pont de la Neige pour passer rive gauche de la Lenta par un petit pont de bois. Le ruisseau a creusé une profonde gorge et sculpté la roche. L'étroit sentier qui le surplombe est parcouru avec prudence jusqu'au Pied Montet, où les falaises s'écartent pour faire place à la prairie alpine du vallon de la Lenta. Quelques vaches de race Abondance ruminent dans un environnement de toute beauté avec vue imprenable sur l'Albaron et ses glaciers. Le fond du vallon, patrimoine écologique et paysager, est presque entièrement occupé par des prairies de fauche. Le stock de foin, récolté dans le courant du mois d'août, permet aux éleveurs fabriquant du fromage de Beaufort en hiver de respecter l'appellation A.O.C. relative à la provenance locale du fourrage, les particularités de la flore d'altitude lui conférant un goût spécifique. Ça et là quelques chalets typiques.

Le GR 5 est abandonné pour sa variante qui plonge dans la vallée avec le ruisseau de la Lenta, affluent de l'Arc. Bonneval apparaît au détour d'un lacet. La flèche en pierre de l'église domine la vague des toits de lauzes du vieux village. C'est par le chemin des Chèvres que nous rejoignons l'Auberge d'Oul et son agréable terrasse.

*Raymond Klein*

Site du frerot (toujours en construction) : [www.kleinandre.net](http://www.kleinandre.net)

### Renseignements pratiques :

#### Cartographie :

IGN 1 : 25 000 n° 3633 ET : « Tignes. Val d'Isère – Haute Maurienne »

#### Hébergements :

Auberge d'Oul à Bonneval-sur-Arc : (00 33) 4 79 05 87 99 ;

Refuge des Évettes : (00 33) 4 79 05 96 64 ;

Refuge du Carro : (00 33) 4 75 05 95 79 ;

Rifugio Città di Chivasso : (00 39) 1 24 95 31 50 ;

Refuge de Prariond : (00 33) 4 79 06 06 02.



Repos au lac Blanc derrière le refuge du Carro.

Les paysages écossais n'ont pas fini de nous émerveiller par leurs larges horizons, tantôt vallonnés, tantôt montagneux, et par une nature vierge et rude où nous nous sentons tout petits dans l'immensité. En outre, nous y trouvons aussi une hospitalité et un accueil bienveillant. Enfin, il y a l'incitant (pourquoi ne pas avouer la passion !) du cheminement en terrain vierge où l'on se découvre une âme d'explorateur... En 2009, pour la troisième année consécutive, nous avons mené à son terme la grande traversée « ad finis terrae », 450 kilomètres depuis Glasgow pour atteindre « l'extrémité de la terre » c'est-à-dire Cape Wrath, le cap extrême nord-ouest de l'Écosse. Les deux premiers tronçons de ce parcours ont été décrits par ailleurs (GR Sentiers n° 184 d'octobre 2009 et N. Senemek dans GR Sentiers Infos n° 169 de janvier 2006).



## RANDONNÉE AUX CONFINS NORD-OUEST DE L'ÉCOSSE

Pour atteindre Ullapool, le trajet depuis la Belgique est relativement long, car ce petit port n'est relié à Edinburgh, la grande ville la plus proche, que par un bus et le trajet dure cinq heures. Qu'importe ! c'est l'occasion de traverser le pays et de refaire en sens inverse le trajet de l'an dernier.

En fin d'article, vous trouverez un bref glossaire des noms de lieux dans les Highlands.

## 1. 25 avril 2009 : Ullapool – Oykel Bridge (33 km)

En ce 25 avril au matin, il a plu pendant la nuit et c'est sous un ciel bas et gris que nous quittons Ullapool pour nous retrouver dans les bois sur un large chemin empierré qui grimpe vers l'est. Il s'étire dans une vallée entourée de collines couvertes de bruyères brunâtres après l'hiver. Les abords du chemin sont décorés d'une végétation sauvage où dominent les ajoncs en fleurs jaune vif. Le parcours monte insensiblement le long des lochs Achall et An Daimh et les kilomètres s'accroissent pendant que les nuages disparaissent pour laisser la place au soleil. Le point culminant est atteint à Knockdamph Bothy. Le petit refuge coquet a été récemment rénové par les bénévoles de la Mountain Bothies Association et le livre d'hôtes nous permet de les féliciter et de laisser une trace de notre passage.

Nous quittons ce lieu paisible à regret pour entamer la très longue descente en direction du Strath Oykel. À part trois cyclistes, nous ne rencontrons aucun randonneur. Quelques passages à gué ne ralentissent qu'à peine la progression avant d'arriver près de Duag Bridge, où un artiste local s'est plu à



Gué avant Duag Bridge.

sculpter des animaux dans une souche. Enfin, après un long chemin forestier, c'est en fin d'après-midi que nous atteignons Oykel Bridge, petit hameau d'une poignée de maisons et d'un hôtel au bord de la rivière homonyme à proximité d'un pont ancien. Nous y trouverons un succulent repas et la compagnie animée d'une trentaine de cyclistes.

## 2. 26 Avril 2009 : Oykel Bridge – Inchnadamph (32 km)

C'est dimanche : en principe, le petit déjeuner n'est servi qu'à 8 h 30, mais c'est bien plus tôt que nous nous présentons, car la journée sera longue et le trajet promet d'être plein de surprises. Plutôt que de suivre le macadam de la petite route locale, nous préférons les chemins de traverse : d'abord, un parcours tantôt dans les bois, tantôt au milieu de prés tout en longeant à distance la rivière Oykel. Petit à petit, l'itinéraire forestier devient plus sauvage en bord de la rivière avec, çà et là, quelques bancs sommaires pour les éventuels pêcheurs de truites et saumons, puis le sentier disparaît dans les herbes. Peu après, cachées dans une trouée de la forêt à proximité d'un ruisseau, apparaissent les ruines d'une masure, au lieu-dit Salachy. Nous nous engageons directement vers le nord dans le ravin raide de ce ruisseau. Une rude grimpe débouche finalement sur une route forestière que nous poursuivons vers l'ouest jusqu'au Loch Ailsh.

Quelques gouttes de pluie nous incitent à la pause pique-nique sous les arbres en vue du loch dominé par Benmore Lodge, splendide manoir dans ce site reculé. Le parcours retrouve la rivière Oykel. Après avoir dépassé un randonneur isolé qui contourne le Ben Assynt par le nord-est, notre itinéraire se poursuit dans un paysage nettement alpin où le sentier disparaît au fur et à mesure de la montée : cette sauvage vallée est barrée par des parois rocheuses impressionnantes. La montée devient beaucoup plus rude et atteint finalement un petit loch, écrasé dans les pentes du Ben Assynt par les nuages bas. La trace a disparu depuis longtemps et c'est à flanc de montagne que nous nous dirigeons à l'ouest vers une étroite trouée dans la ligne de crête : c'est le col, appelé Bealach Traligill, où le ruisseau éponyme prend sa source qui sera notre guide jusqu'en fin de journée. Si la montée était fatigante sous un ciel plombé, la descente rocheuse à partir du col ne l'est guère moins. Mais le large panorama sur le loch Assynt brillant au loin sous le soleil est notre récompense. Une harde de cerfs nous surprend plus loin ; un pluvier guignard fait entendre sa plainte et nous descendons toujours pour atteindre notre destination



Knockdamph Bothy.



à l'auberge d'Inchnadamph à 20 h 30. L'heure du souper est largement passée, mais l'aubergiste nous prépare néanmoins un excellent repas.

### 3. 27 avril 2009 : Inchnadamph – Kylesku (21 km)

L'étape d'aujourd'hui sera plus courte que celle de la veille. Comme les jours précédents, le ciel est très nuageux en début de journée, puis s'éclaircit dans l'après-midi pour laisser la place à un franc soleil. Deux cols nous attendent pour passer les lignes de crête en direction du loch Glencoul. Nous progressons dans une nature rocailleuse sur un sentier bien visible. L'ascension se poursuit, passe à proximité d'un abri de fortune qui doit être le bienvenu en cas de mauvais temps, traverse un ruisseau à gué pour contourner une passerelle effondrée avant d'atteindre le col. Large panorama où dominent au nord les massifs du Ben Stack (720 m) et de l'Arkle (758 m).

La raide descente peu visible dans les cailloux doit s'orienter en direction de deux petits lacs sur un faux plat pour éviter un à pic puis filer par un petit sentier peu visible vers l'ouest. Immédiatement l'itinéraire reprend l'ascension vers le deuxième col de la journée. Au sommet, la route vers Kylesku apparaît dans le lointain et c'est finalement en suivant ses virages que nous poursuivons vers le terme de l'étape. Au passage, sur le versant montagneux opposé du loch Glencoul, nous observons une impressionnante faille qui balafré la paroi rocheuse. C'est le témoin du passé géologique où la plaque tectonique nord-écossaise est entrée en collision avec les couches calédoniennes plus au sud.

Notre auberge est située au bord de l'eau dans un site bien apaisant après les rudes paysages affrontés depuis le départ.

### 4. 28 avril 2009 : Kylesku – Rhiconich (23 km)



À l'approche du Ben Stack.

Pour éviter quelques kilomètres de route en ce début de journée, nous profitons de l'aide d'une maman serviable qui conduit ses enfants à l'école de Scourie. Elle nous dépose à six kilomètres à proximité d'un vieux pont, le Duartmore Bridge. Le chemin d'abord herbeux s'élève de colline en colline pour atteindre une sorte de plateau rocailleux parsemé de petits lacs. Puis nous nous engageons sur un bon chemin qui contourne en écharpe les flancs du Ben Stack. La descente rapide en fond de vallée amène à proximité d'une luxueuse propriété pour chasseurs, Lochstack Lodge. L'itinéraire s'engage directement jusqu'au pied des parois verticales de l'Arkle. Il oblique ensuite vers l'ouest pour s'orienter peu à peu vers le nord.

Peu après le ruisseau Alltan Rhiabhach peu visible, nous quittons le bon chemin pour nous diriger à travers tout vers l'ouest. Il n'y a plus aucune trace de sentier sur deux kilomètres dans cette vaste lande. Le terrain est formé de bruyères, sèches en cette saison, sur un fond tourbeux qui doit être très marécageux en saison plus humide. Nous nous dirigeons vers un étroit passage entre des blocs rocheux et atteignons l'extrémité d'un petit loch. Par endroits, une trace de passage est à peine visible dans les bruyères qui recouvrent la rive nord en forte déclivité. Après deux heures de cheminement lent vers l'ouest en bordure de lochs successifs, on atteint un torrent bouillonnant dont la traversée est un peu ardue. C'est à cet endroit perdu que nous rencontrons le campement d'un randonneur solitaire : tout en nous souhaitant la bienvenue, il s'excuse de ne pouvoir nous offrir le thé... L'horizon se rétrécit, et notre parcours atteint des gorges pittoresques illuminées par un beau soleil du soir. Et soudain, nous débouchons, à quelques dizaines de mètres du loch Inchar, au hameau de Rhiconich, constitué seulement de deux à trois maisons, d'une auberge et d'un commissariat de police.

### 5. 29 avril 2009 : Kinlochbervie

Il n'y a qu'une route assez fréquentée sur la bonne dizaine de kilomètres qui sépare Rhiconich du port de Kinlochbervie. Et comme nous n'apprécions pas la marche le long de routes, nous préférons emprunter le bus scolaire du matin qui y amène tous les écoliers de la région. C'est aussi l'occasion



Montée au col après Kylesku en vue du Cuineag (808 m).

de profiter d'un jour de repos avant «la dernière ligne droite» vers Cape Wrath.

Depuis notre départ d'Ullapool, Kinlochbervie est le seul véritable village disposant d'un minimum de ressources. Il est doté d'un port qui rassemble toutes les activités de pêche du nord-ouest de l'Écosse, depuis l'arrivée des chalutiers jusqu'à la réfrigération et l'expédition. L'unique hôtel est magnifiquement situé sur une éminence dominant le port. Vers l'est, la vue donne sur le loch Inchard alors qu'à l'ouest, c'est l'horizon dégagé sur l'océan. Une vaste salle y accueille les touristes et les randonneurs lourdement chargés s'y restaurent de mets copieux.

## 6. 30 avril 2009 : Kinlochbervie – Cape Wrath – Durness (26 km)

Le but principal est d'atteindre Cape Wrath à 26 kilomètres. Mais le point délicat de cette étape est surtout d'en revenir ! En effet, après Cape Wrath, il reste un parcours de 18 km dans les collines désertes avant d'arriver à un bras de mer, le Kyle of Durness, et de le traverser pour atteindre le premier village, Durness.

En saison touristique, de mai à septembre, il existe un passeur qui ne traverse le Kyle qu'à marée haute et si le vent n'est pas trop violent. D'autre part, également en «haute saison» à partir du 1<sup>er</sup> mai, un minibus circule parfois entre le Kyle et Cape Wrath. Pour corser le tout, le nord-ouest de la péninsule écossaise est un terrain d'exercice militaire, assorti de fréquentes interdictions de passage. Heureusement, la fin avril est aussi la saison de l'agnelage et la zone militaire est plus fréquemment accessible. Néanmoins, un contact préalable avec le ministère britannique de la Défense est requis. Enfin, un coup de téléphone au passeur la veille de notre arrivée nous a garanti sa présence au Kyle et celle du minibus à 15 heures précises à Cape Wrath... bref, «nos arrières sont assurés» !

Il reste la grande distance à parcourir sur un terrain qui peut être à la fois marécageux, raviné et rocheux en bordure de l'océan, profondément orniéré dans la tourbe sans compter les contraintes climatiques et les aléas éventuels... Dès lors, nous avons décidé de commencer la marche à 6 heures du matin. Une petite route étroite conduit rapidement vers l'ouest aux dernières maisons en bordure de la mer. Le ciel est très nuageux et quelques gouttes de pluie se mettent à tomber. Puis la progression aisée sur une sente facile s'oriente au nord dans

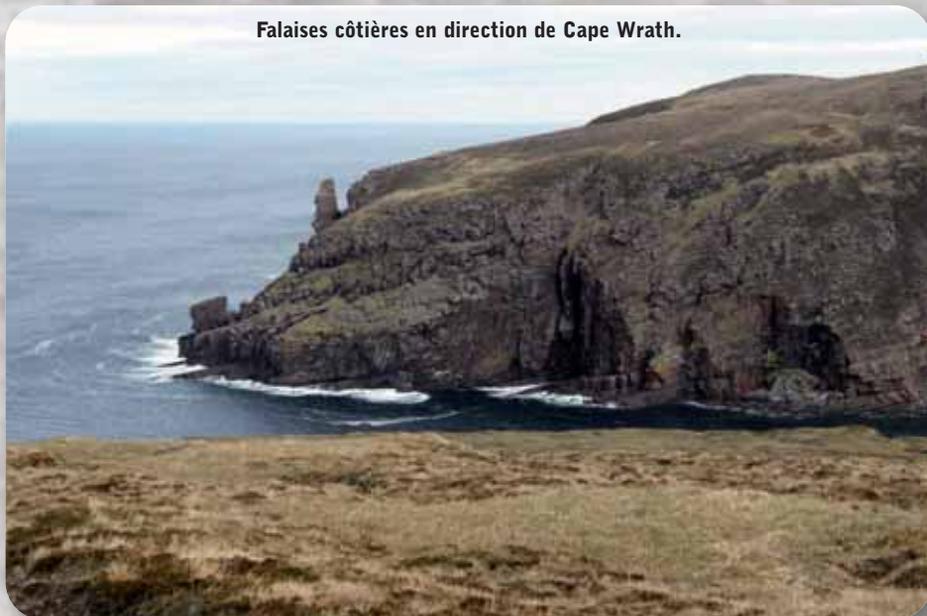
un paysage de petits lacs et de dunes parsemées de passages plus rocailleux. Vers 9 heures, nous foulons, dans toute sa longueur, le sable immaculé de la plage de Sandwood Bay. Tout au loin, à environ 20 kilomètres, le phare de Cape Wrath apparaît comme un très petit point blanc à l'horizon.



Plage féérique isolée de Sandwood Bay.

Au-delà de Sandwood Bay, le parcours devient sportif, toute sente a disparu et notre vitesse ne dépasse plus 2 à 3 kilomètres à l'heure : nous cheminons à proximité de la côte au sommet de falaises découpées de profondes et étroites ravines creusées par les ruisseaux venant de l'intérieur. À chacun de ceux-ci, il nous faut revenir en amont pour trouver un endroit de descente relativement aisée dans la gorge, traverser le gué adéquat, remonter l'autre rive d'une centaine de mètres, et enfin revenir à proximité de la côte pour retrouver la direction initiale. D'une ravine à l'autre, nous progressons en terrain herbeux relativement sec en cette saison. À quelques kilomètres du cap apparaît la clôture du domaine militaire, heureusement inactif à ce moment. Parfois, surtout à l'approche du but, il faut contourner les profondes ornières d'érosion dans la tourbe.

Falaises côtières en direction de Cape Wrath.



Évidemment, la progression est nettement plus lente qu'en terrain plat et, depuis Kinlochbervie, nous n'aurons effectué aucun arrêt ni pique-nique avant d'atteindre le lieu de rendez-vous et Cape Wrath à 14 h 30. Des falaises élevées avec une immense arche naturelle creusée par la mer sont sous nos pieds tandis qu'autour de nous, nous dominent la silhouette massive du phare blanc, une grande corne de brume tournée vers l'océan, le vent, la pluie, les oiseaux de mer et la nature sauvage : le paysage est impressionnant. Une vraie pluie, la seule de ce séjour, s'est mise à tomber quelques centaines de mètres avant le cap et détrempe les visages, les sacs et les vêtements. Mais quelle importance ? Au terme de trois longues randonnées annuelles, nous avons quasiment traversé l'Écosse du sud au nord ; la nature y est merveilleuse, nous y avons toujours été bien accueillis et nous sommes soulagés d'avoir atteint notre but.

Le minibus arrive dans trente minutes pour nous ramener à la civilisation ; le passeur suivra pour la traversée du bras de mer... Mais nous avons tout le temps de savourer notre bonheur au grand air.

En prévision d'absence de minibus, de mauvaises conditions climatiques ou de marée empêchant la traversée du Kyle of Durness, nous avons emporté des sacs de couchage et un minimum de nourriture. Il aurait alors fallu marcher huit kilomètres supplémentaires vers l'est pour atteindre Kervaig Bothy et y trouver un abri. Et si le passeur avait fait défaut, il aurait été également possible d'éviter la traversée du Kyle au prix d'un détour de huit autres kilomètres en terrain vierge pour atteindre Durness entièrement à pied. Cela aurait pu être la « matière » suffisante pour une journée supplémentaire de marche.

## 7. 1<sup>er</sup> mai 2009 : Durness

À Durness, nous avons consacré ce jour de repos à des promenades le long de la côte, vers l'est pour visiter la grande caverne naturelle de Smoo Cave, et vers l'ouest pour admirer les immenses plages de sable blanc de Balnakeil Bay. Pour le retour dans le sud, il existe un bus quotidien vers la gare d'Inverness.

**En résumé**, les étapes de cette randonnée sont longues parce que les possibilités de logement (auberges ou « bed and breakfast ») sont extrêmement éparpillées. Même pour les campeurs, il n'y a aucun ravitaillement possible entre Ullapool et Kinlochbervie à

quatre jours de marche... et nos sacs à dos deviendraient nettement trop lourds à notre goût s'il fallait y ajouter tente et nourriture !

Comme l'an dernier entre Fort William et Ullapool, nous avons bénéficié d'un temps excellent pour l'Écosse et d'une absence complète de moustiques en ce printemps. Les semaines sans pluie qui ont précédé notre arrivée ont rendu le terrain relativement sec et cela a facilité la progression. Mais la succession de plusieurs longues étapes en terrain montagneux et souvent vierge a exigé une bonne préparation tant physique que logistique (repérage précis des itinéraires sur cartes numériques et papier au 1 : 25 000, réservations, transports...)

*Colette et Ghislain Grégoire, Bousval*  
colette.wibo@skynet.be

### Glossaire des Highlands :

**allt** : ruisseau ;

**bealach** : col ;

**ben** : montagne ;

**bothy** : abri sommaire, non gardé, se réduisant à quatre murs et un toit ;

**inverse** : préfixe désignant une embouchure

(p. ex. Inverness à l'embouchure du loch Ness) ;

**kin** : préfixe désignant le début d'une vallée, d'un loch

(p. ex. Kinlochbervie, Kinlochleven) ;

**kyle** : bras de mer ;

**loch** : lac ou fjord ;

**strath** : large vallée ;

**rights of way** : en Écosse, droits de passage d'origine médiévale. Ils autorisent même la traversée des propriétés privées, à condition d'être utilisés de façon respectueuse et raisonnable.

### Références :

« Scottish Hill Tracks, A guide to hill paths, old roads and rights of way », 4<sup>e</sup> édition, D.J. Bennett, C.D. Stone, ISBN 0-9546735-0-6 ;

Mountain Bothies Association, [www.mba.org.uk](http://www.mba.org.uk) ;

« North to the Cape, A trek from Fort William to Cape Wrath », D. Brook, P. Hinchliffe, Cicerone Press, ISBN 1-85284-285-7 ;

[www.capewrathtrail.co.uk/](http://www.capewrathtrail.co.uk/)

Cartes au 1 : 25 000<sup>e</sup> de Ordnance Survey

([www.ordnancesurvey.co.uk/oswebsite/](http://www.ordnancesurvey.co.uk/oswebsite/)) : série Explorer n° 439, 440, 442, 445, 446 et 447 et carte numérique Garmin Topo Great Britain, 2005 ;

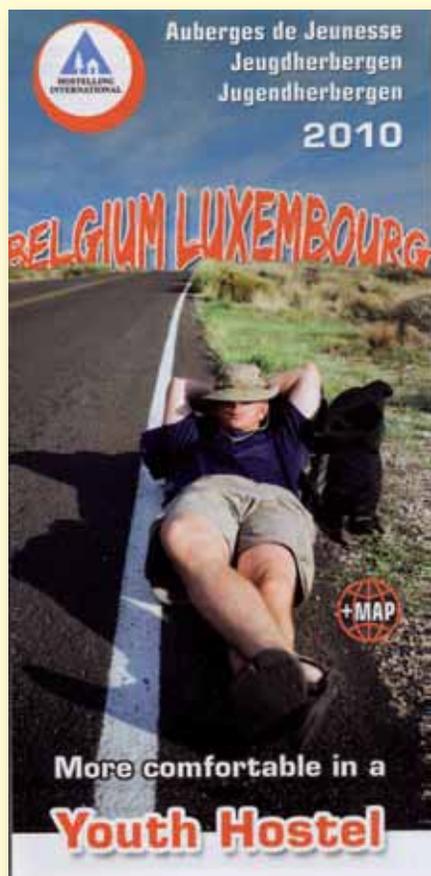
Nos photos des lieux comme de nombreuses autres sont visibles sur le site :

[www.geograph.co.uk](http://www.geograph.co.uk)

## • RANDO PÊLE-MÊLE

### > Hébergements en Wallonie

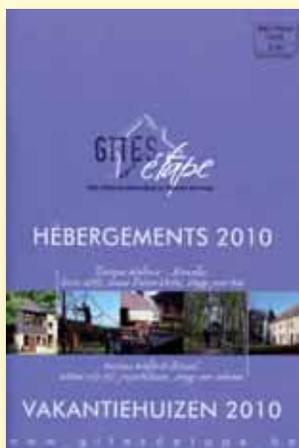
Pour les grands randonneurs qui parcourent nos itinéraires blanc et rouge à travers la Wallonie, il n'est pas toujours simple de trouver un hébergement démocratique, ni même un hébergement «tout court». Il y a bien, çà et là, de charmants petits hôtels et des chambres d'hôtes accueillantes. Mais le randonneur dénicherait peut-être son bonheur en consultant le réseau des hébergements plus spécialement destinés aux nomades :



#### • LAJ

La Région wallonne et Bruxelles comptent plus de dix auberges de jeunesse, bien souvent situées à proximité de nos sentiers. Le n° 186 de «GR Sentiers» en a présenté la liste complète en précisant les GR voisins. Faut-il encore rappeler qu'une nouvelle convention passée entre les SGR et LAJ permet à nos membres d'obtenir la carte des Auberges de Jeunesse sur simple présentation de leur carte SGR ?

LAJ : rue de la Sablonnière, 28  
1000 Bruxelles – Tél. 02 219 56 76  
Fax 02 219 14 51 – [www.laj.be](http://www.laj.be) – [info@laj.be](mailto:info@laj.be)



#### • Gîtes d'étape

Le Centre belge du Tourisme des Jeunes est un organisme analogue et gère, lui aussi, un réseau d'hébergement. Le CBTJ compte six gîtes d'accueil où le randonneur de passage trouvera l'hébergement et le couvert. Par ailleurs, cet organisme dispose d'une vingtaine de gîtes de groupes : ils offrent une infrastructure spacieuse et complètement équipée qui permet aux groupes constitués un séjour court (2 à 4 nuitées) ou long (5 nuitées et plus).

Comme pour LAJ, l'accès au réseau CBTJ est réservé aux titulaires d'une carte de membre, que la carte SGR devrait permettre d'obtenir automatiquement.

CBTJ : rue Van Orley, 4 - 1000 Bruxelles – Tél. 02 209 03 00  
[info@gitesdetape.be](mailto:info@gitesdetape.be)

#### • La « Gilbert' s List »

Cette liste répertorie les logements en Wallonie à bas budget pour les randonneurs (15 euros maximum sans petit déjeuner et 18 euros avec petit déjeuner). Elle reprend 326 adresses en Wallonie (avec quelques-unes dans les régions allemande, française et luxembourgeoise proches de nos frontières). À commander en versant 3,33 euros au compte 000-1545522-21 ou en envoyant ce montant en timbres-poste belges à Gilbert Bastiaensen, Oosterwijk 64 - 2260 Westerlo  
[gilbert.bastiaensen@pandora.be](mailto:gilbert.bastiaensen@pandora.be)

#### • GIWAL

Enfin, GIWAL, pour «Gîtes et itinéraires de Wallonie», développe lui aussi un réseau de gîtes d'étape, de refuges et de relais le long des sentiers GR de Wallonie. Cette classification distingue les hébergements en fonction de leur niveau de confort.

Cette ASBL répertorie trente-trois lieux d'hébergement répartis à travers la Wallonie. Conformément à la raison sociale de GIWAL, ils sont localisés à proximité de nos itinéraires, ce qui constitue, avec leur coût démocratique, leur intérêt majeur.

ASBL GIWAL : 3, rue Joseph Raze 4130 Esneux – Tél. 04 380 19 34  
[www.giwal.be](http://www.giwal.be) – [contact@giwal.be](mailto:contact@giwal.be)



### > Wallonie

Le numéro 9 des «Cahiers de la Fondation rurale de Wallonie s'intitule «À pied, à vélo, les voies vertes au quotidien». Ce fascicule gratuit encourage à améliorer la mobilité dans le cadre d'une opération de développement rural. Y sont exposés les pistes à suivre par les communes pour l'aménagement des voies vertes ainsi que de nombreux exemples de réalisations en Belgique.

Fondation rurale de Wallonie : avenue Reine Astrid, 14 - 5000 Namur – Tél. 081 26 18 82  
[contact@frw.be](mailto:contact@frw.be) – [www.frw.be](http://www.frw.be)

### > Randonner dans les provinces wallonnes

#### • Liège

##### Routes des Frontières

Le balisage des «Routes des Frontières» (région des Trois Frontières, Plombières, Vaals, Aachen) sera complété pour fin mai 2010 par des sentiers de liaison permettant de relier le réseau à la gare d'Aix-la-Chapelle. De plus, une quinzaine de panneaux d'interprétation informeront les marcheurs au long du parcours sur des éléments historiques, naturels ou paysagers. La carte de promenade et le guide sont disponibles au prix de 7 euros.

Demandez aussi la brochure «Cantons de l'Est, merveilleuse terre de randonnées» qui résume toute l'offre de randonnées de la région, y compris bien entendu nos GR, et celle intitulée «Loisirs et découvertes».

Office du tourisme des Cantons de l'Est : BP 33 - 4780 Saint-Vith – 080 22 76 64  
[info@eastbelgium.com](mailto:info@eastbelgium.com) – [www.cantonsdelest.be](http://www.cantonsdelest.be)



## Oxfam Trailwalker



Les 28 et 29 août prochains aura lieu la 3<sup>e</sup> édition de l'Oxfam Trailwalker: 100 km en 30 heures par équipes de 4 personnes et ce, au profit d'Oxfam-Solidarité.

Pour la troisième année consécutive donc, cette organisation constituée à la fois une épreuve sportive peu banale et une entreprise humanitaire. Au départ d'Eupen, des équipes de quatre marcheurs ont 30 heures pour parcourir 100 km à travers les paysages exceptionnels des Hautes Fagnes. Voilà pour l'aspect sportif de l'événement. Mais avant cela, chaque équipe doit récolter un minimum de 1500 euros de fonds destinés à Oxfam-Solidarité. Ainsi, pour les deux années précédentes, 312 équipes ont réussi à récolter plus de 650 000 euros!

Une occasion unique donc de joindre l'humanitaire à l'exploit sportif!

Oxfam Trailwalker: rue des Quatre-Vents, 60 1080 Bruxelles – Tél. 0475 40 61 53  
[www.oxfamtrailwalker.be](http://www.oxfamtrailwalker.be)

En outre, l'Office du tourisme des Cantons de l'Est propose cette année une version «soft»: randonner 100 km en plusieurs étapes, seul ou en groupe, toujours au profit d'Oxfam.

Infos: Tél. 080 28 09 97  
[allin@eastbelgium.com](mailto:allin@eastbelgium.com)

## • Luxembourg



## Bastogne

Autour de la cité du «Nuts», le pays de Bastogne regroupe quelques localités campées sur le plateau ardennais: Bertogne, Fauvillers, Sainte-Ode et Vaux-sur-Sûre. Comme chaque année, cette entité offre un éventail d'organisations pédestres qui se déroulent tout au long de l'année.

Pour de plus amples informations, s'adresser au syndicat d'initiative: place Mac Auliffe, 60 6600 Bastogne – Tél. 061 21 27 11 – Fax 061 21 27 25 – [www.si-bastogne.be](http://www.si-bastogne.be) – [info@si-bastogne.be](mailto:info@si-bastogne.be)

**La Transsemoisienne**, c'est plus de 180 kilomètres de chemins et de sentiers balisés pour randonneurs à pied, à vélo, à cheval ou en attelage. Au départ des sources de la Semois à Arlon, elle emmène tous les randonneurs jusqu'à la confluence avec la Meuse à Monthermé. Avec la création et la valorisation de ces itinéraires, l'objectif poursuivi a été de susciter un sentiment d'appartenance au bassin de la Semois/Semoy.

Une carte au 1: 50 000, vendue au prix de 7,50 euros, donne une série d'informations utiles pour le randonneur: localisation des points des vue, gués et passerelles, zones de baignade, patrimoine naturel, paysager et bâti remarquable de la région.

Comme chaque année, l'ASBL «Défense de la Semois» vous invite à découvrir ou redécouvrir les charmes de la vallée de la Semois/Semoy du 26 au 29 août 2010.

Défense de la Semois ASBL (Roger Laurent): Martué, 40 - 6820 Florenville – Tél. 061 31 30 82  
[www.lagaumette.be](http://www.lagaumette.be) (voir: « À découvrir »)

## Vielsalm

Le Syndicat d'initiative de Vielsalm a créé un sentier didactique de sept kilomètres. Ce parcours en boucle est balisé au départ de la Maison du tourisme. Une brochure très pratique, intitulée «La nature en question» (FR/NL) et reprenant 35 questions-réponses, est en vente au prix de 3 euros. Une façon agréable d'apprendre à connaître la nature.

Syndicat d'initiative de Vielsalm: avenue de la Salm, 50 - 6690 Vielsalm – Tél. 080 21 50 52  
[info@vielsalm-gouvy.org](mailto:info@vielsalm-gouvy.org) – [www.vielsalm-gouvy.org](http://www.vielsalm-gouvy.org)

## Wellin

En collaboration avec la Maison du tourisme de la Haute-Lesse et l'IGN, la commune de Wellin, située entre Ardenne et Famenne, a publié une nouvelle carte de promenades. Celle-ci, à l'échelle 1:15 000, vous propose dix promenades d'une longueur variant entre 5 et 15 kilomètres. Au verso de la carte, vous trouverez également une brève description de 38 sites à découvrir. Prix: 7,5 euros.

Maison du tourisme du Pays de la Haute-Lesse: place de l'Esro, 63 - 6890 Redu (Libin)  
Tél. 061 65 66 99 – [hautelesse@swing.be](mailto:hautelesse@swing.be) – [www.haute-lesse-tourisme.be](http://www.haute-lesse-tourisme.be)

## • Namur

### Balades et RAVeL au Pays des Vallées

La Fédération du tourisme de la province de Namur détaille 26 balades avec cartes à l'appui, renseignements utiles et degrés de difficulté, parfois axées en partie sur le réseau RAVeL existant. Certains parcours sont destinés uniquement aux marcheurs; d'autres conviennent également aux cyclistes.

Cette brochure très agréable est disponible gratuitement. Elle est aussi téléchargeable sur le site [www.paysdesvallees.be](http://www.paysdesvallees.be)

Vous pouvez aussi vous procurer la brochure «Destination Pays des Vallées», qui présente les atouts de la province.

Fédération du tourisme de la province de Namur: avenue Reine Astrid, 22 - 5000 Namur  
Tél. 081 77 67 57 – [tourisme@ftpn.be](mailto:tourisme@ftpn.be) – [www.paysdesvallees.be](http://www.paysdesvallees.be)

## Gedinne

Le Service du tourisme de Gedinne a fait appel à l'IGN pour réaliser sa carte de promenades touristiques. Celle-ci, à l'échelle 1: 25 000, reprend 27 circuits pédestres balisés, un circuit GR et 4 circuits VTT. Prix: 7,5 euros.

Office du tourisme: rue des Sabotiers, 8 - 5575 Gedinne – Tél. 061 58 74 84  
[officedutourisme.gedinne@skynet.be](mailto:officedutourisme.gedinne@skynet.be) – [www.gedinne.be](http://www.gedinne.be)

## > Flandre

### • Brabant flamand

Signalons la parution d'une nouvelle édition du guide «20 wandelingen Velpevallei». Il propose vingt promenades en boucle autour des communes de Bierbeek, Boutersem, Kortenaeken et Lubbeek, soit au total 130 kilomètres. Certains parcours de cette région de collines sont totalement nouveaux. Les cartes du guide indiquent le genre de revêtement du sentier; y figurent aussi les curiosités touristiques et arrêts de bus. Prix: 6 euros.

Toerisme Vlaams Brabant: Provincieplein, 1 - 3010 Leuven – [www.vlaamsbrabant.be/tourisme](http://www.vlaamsbrabant.be/tourisme).

## > France

### • Alsace

La revue «Les Vosges» (04/2009) de nos confrères du Club vosgien suggère une belle randonnée familiale, à recommander même pendant la période des marchés de Noël. Elle nous emmène de Turckheim jusqu'à Kaysersberg, soit sur une douzaine de kilomètres dans une région qui constitue un des hauts lieux du vignoble alsacien, fort à l'honneur chez nous. Le retour à Turckheim peut se faire en bus.

Fédération du Club Vosgien :

16, rue Sainte-Hélène - 67000 Strasbourg

Tél. (0033) 3 88 32 57 96

[info@club-vosgien.com](mailto:info@club-vosgien.com)

[www.club-vosgien.com](http://www.club-vosgien.com)

### • Ile et Vilaine

«À la découverte des voies vertes»: cette brochure gratuite de trente pages détaille huit voies vertes, ce qui vous permettra de découvrir ce département breton à pied ou à vélo. Vous y trouverez, bien sûr, les cartes nécessaires et la liste des lieux touristiques à visiter, ainsi que divers renseignements pratiques et utiles.

Cette brochure est disponible à la boutique

des Chemins du Rail : 97, rue Van Opre

à Jambes - Tél. 081 65 75 96

[info@cheminsdurail.be](mailto:info@cheminsdurail.be)

[www.cheminsdurail.be](http://www.cheminsdurail.be)

### • Nord

La pochette de randonnée «Échappées belles à travers le Nord» voit le jour en ce début d'année 2010! Elle contient 21 nouveaux circuits pédestres, dont des itinéraires inédits : randonnées urbaines à Lille, Roubaix, Valenciennes, ou en pleine nature au cœur des deux parcs naturels régionaux.

Les pochettes sont en vente au prix de 2 euros.

Mais tout ceci est aussi en téléchargement gratuit sur le site du CDT Nord (voir ci-dessous).

À noter également la réédition des topo-guides de la FFRP : «Le Nord... à pied», réactualisé avec des changements de circuits, sorti en décembre, de même que «Lille métropole... à pied», revu et sorti en novembre. Enfin, la réédition de «La Flandre à pied» était prévue pour le mois d'avril dernier! Randonneurs à vos chaussures; vous avez de quoi arpenter le Nord!

CDT Nord : 6, rue Gauthier de Châtillon

BP 1232 - 59 013 Lille

Tél. (0033) 3 20 57 56 22

[www.tourisme-nord.fr](http://www.tourisme-nord.fr) - [contact@cdt-nord.fr](mailto:contact@cdt-nord.fr)

## > Allemagne

Le magazine allemand réputé «Wandermagazin» a publié un supplément «Wandelland Eifel-Ardennen 2010». Outre une présentation de la nature et des paysages de la région de l'Eifel, il comporte une brève description des randonnées pédestres de la région. L'Eifelsteig (313 km d'Aachen à Trier), fort prisée, est dé-

crité par étapes avec cartes, dénivelés, infos utiles et logements. Une attention particulière est aussi accordée aux six «Sentiers de rêve» (Traumpfade) dans la région volcanique de l'Eifel du sud-est. L'Ardenne belge n'est pas oubliée. La revue propose douze forfaits de randonnée et suggère ses six coups de cœur.

À télécharger gratuitement sur : [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de)

## > Pays-Bas

Une idée de rando originale : cinq jours dans les îles au nord des Pays-Bas : Texel, Vlieland... Le bac vous emmène de Den Helder à Texel. Vous poursuivez d'île en île par une rando bien oxygénée. Le parcours est décrit dans un fichier pdf. Téléchargeable :

[www.anwb.nl/vrije-tijd/bladen/oppad/landenarchief/nederland/wandelen/Op-Pad-Waddenpad.html](http://www.anwb.nl/vrije-tijd/bladen/oppad/landenarchief/nederland/wandelen/Op-Pad-Waddenpad.html)

## > Pays de Galles

Voici un peu plus d'un an, a été balisé au Pays de Galles un nouveau sentier de randonnée, la «Tywi Trail». Le parcours, long de 88 kilomètres, démarre de Carmarthen, la ville galloise la plus ancienne, et il suit la vallée de la Tywi. Outre l'itinéraire principal, fort bucolique, quelques randonnées en boucle augmentent les possibilités de découvertes pédestres dans cette région pittoresque.

[www.carmarthenshire.gov.uk](http://www.carmarthenshire.gov.uk) ou [www.visit.carmarthenshire.gov.uk/activities/tywi-trail.html](http://www.visit.carmarthenshire.gov.uk/activities/tywi-trail.html)

## > Europe de l'Est

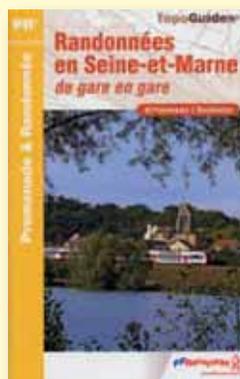
Signalons un nouveau sentier de randonnée reliant Vienne à Istanbul via la Hongrie, la Serbie et la Bulgarie. Cette «Sultanstrail» suit, en sens opposé, l'itinéraire du sultan de l'Empire ottoman qui avait voulu, en vain, conquérir Vienne au 16<sup>e</sup> siècle. L'itinéraire reprend des sentiers européens existants comme l'E 8 ou différents sentiers historiques pour arriver au tombeau du sultan à Istanbul.

Info : [www.sultanstrail.com](http://www.sultanstrail.com)

## > Nouveautés de la FFRandonnée

### Attention !

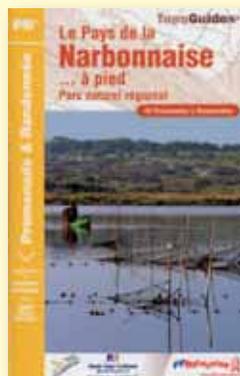
Si nous annonçons régulièrement les nouveaux topo-guides publiés par la FFRandonnée, nous tenons à préciser que nous ne les vendons pas. Vous les trouverez sans difficulté dans divers magasins spécialisés. Vous pouvez aussi vous les procurer via Internet auprès de la FFRandonnée. Vous pouvez d'ailleurs consulter le catalogue complet des topo-guides français sur le site : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



### • « Randonnées en Seine-et-Marne de gare en gare »

Ce topo-guide répond à un concept très écologique qui incite à randonner, et le favorise, en utilisant le réseau ferroviaire. Après un guide consacré aux gorges de la Haute-Loire, celui-ci offre une belle variété d'itinéraires aux environs de Paris. À l'est d'abord, sur les rives charmantes du canal de l'Ourcq et dans la vallée de la Marne. Il est aussi possible de traverser Meaux à pied avec le GR 14A. Plus au sud, il ne faut plus vanter les attraits de la forêt de Fontainebleau et le pittoresque de ses chaos rocheux. Non loin de là, le randonneur prendra sans doute plaisir à arpenter la cité médiévale de Provins. 40 itinéraires de promenades et randonnées de 3 h 15 à 6 h 30.

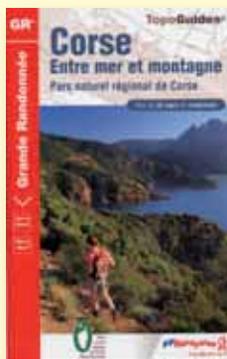
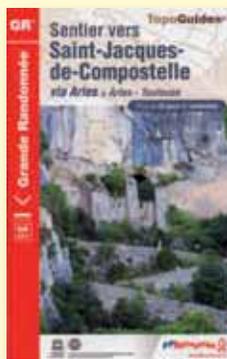
Réf. P773 - prix : 13,30 €



### • « Le Pays de la Narbonnaise... à pied »

Bien plus au sud, le long des plages de la Méditerranée, la région de Narbonne s'étire entre lagunes, massifs et canal de la Robine. Vers l'intérieur des terres, les sentiers parcourent les massifs de la Clape et des Corbières. Le randonneur aura le bonheur d'y découvrir la superbe abbaye de Fontfroide. Il prendra plaisir aussi à percer l'intimité des lagunes semées d'îles, des salines et des villages de pêcheurs. Le littoral méditerranéen est classé parc naturel régional pour sa richesse botanique (1400 plantes) et ses 350 espèces d'oiseaux. 28 itinéraires d'une heure à 5 h 30.

Réf. P113 - prix : 13,30 €

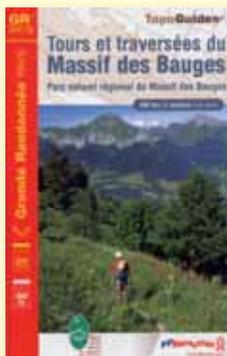


## • « Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle via Arles »

Pour le grand randonneur, voilà un beau projet : rallier Saint-Jacques-de-Compostelle par la voie d'Arles. Le GR 653 mènera ainsi le randonneur pèlerin d'Arles à Jaca au terme d'une quarantaine d'étapes. Un premier topo-guide décrit l'itinéraire jusqu'à Toulouse, environ à mi-chemin. Ce tronçon parcourt la Camargue, puis aborde les terres plus accidentées du Haut-Languedoc. Quelques lieux marquants : Saint-Guilhem-le-Désert, Lodève et Castres avant d'atteindre la « ville rose » le long du canal du Midi.

Le second tronçon de la « via Tolosana » traverse les doux vallonnements du Gers en Gascogne, le nord de la Bigorre et le Béarn. Il gagne l'Aragon par la renommée vallée d'Aspe. Ainsi, cette voie d'Arles est la seule à franchir les Pyrénées non pas par le col de Roncevaux, mais par le Somport à 1632 mètres. Enfin, il rejoint le « Camino Francés » à Puente-la-Reina.  
**Réf. 6533 et 6534 – prix unitaire : 14,40 €**

## • « Tours et traversées du massif des Bauges »



Ce topo-guide offre une infinie variété de circuits dans ce coin des Alpes circonscrit entre Annecy, Aix-les-Bains, Chambéry et Albertville et qui englobe le parc naturel régional du massif des Bauges. Quatorze itinéraires divers (de un à six

jours) qui composent une centaine de tronçons ! Les paysages y sont aussi variés que les itinéraires : des coteaux secs d'allure méditerranéenne vers Chambéry au cœur des Hautes Bauges, qui ménagent des sensations carrément alpines. Ce topo-guide est une invitation à découvrir les sites préservés du parc naturel régional avec ses hauts sommets et... ses produits de terroir.

**Réf. 902 – prix : 13,30 €**

## • « Corse entre mer et montagne »

Pour randonner plus de 35 jours sur les sentiers de la Corse ! C'est que le redoutable GR 20 n'est pas le seul itinéraire pédestre qui sillonne l'île de Beauté. Ainsi, ce topo-guide ne décrit pas moins de six itinéraires différents : un sentier de transhumance, dans le nord ; deux « Mare e monti », au nord et au sud ; trois « Mare a mare », au nord, au centre et au sud. Ces sentiers quadrillent véritablement la Corse et offrent un large éventail d'itinéraires. De quoi découvrir cette île « aux mille visages » avec « ses paysages variés, façonnés par le temps et les hommes, où se mêlent subtilement couleurs, formes et parfums sauvages... »

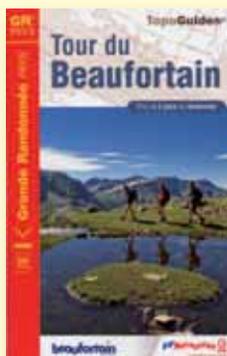
**Réf. 065 – prix : 14,40 €**



## • « Les Abers – Le chemin des phares »

Voilà un topo-guide qui permettra aux randonneurs de prendre l'air du large ! Pensez : il se propose de vous emmener marcher une vingtaine de jours sur les sentiers de douaniers du Finistère, à l'extrémité nord-ouest donc de la Bretagne. De Morlaix au Faou, le GR 34 dessine ses sinuosités tout au long de la côte des abers. Un long cheminement sur la frange littorale transformée en un jardin potager ; un pays de légendes où la mer s'enfoncé dans les terres ; une côte hérissée de phares qui guident les navigateurs dans la mer d'Iroise, semée d'écueils... Le topo-guide décrit même quatre PR dans la fameuse île d'Ouessant. Des itinéraires pour randonneurs au pied marin !

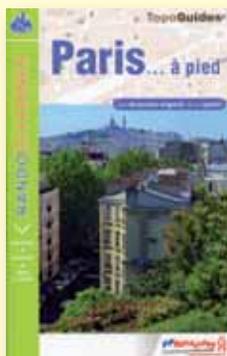
**Réf. 347 – prix : 14,40 €**



## • « Tour du Beaufortain »

Changement de décor avec ce topo-guide puisqu'il vous emmène de l'autre côté de l'Hexagone, côté montagnes. Les montagnes du Beaufortain, c'est le pays de Frison-Roche et... d'un fromage fameux. Ce sont aussi et surtout des paysages somptueux. Entre le pays du Mont-Blanc et le massif de la Vanoise, le Beaufortain a son identité propre et ses charmes particuliers. La crête des Gîtes, le Cornet de Roselend, la pierre Menta... sont quelques-uns des nombreux sites de ce coin des Alpes, hauts lieux qui ponctuent cette randonnée d'une demi-douzaine de jours au pays des alpages...

**Réf. 731 – prix : 13,30 €**



## • « Paris... à pied »

Changement plus radical encore : la FFRandonnée vous invite à visiter Paris à pied. Le topo-guide propose trois grandes traversées : deux itinéraires sillonnent Paris d'ouest en est ; le troisième la traverse du nord au sud. Quelle autre façon de mieux visiter les monuments prestigieux et les coins secrets de la Ville lumière ? Ce guide de 240 pages est une bible pour découvrir un Paris insolite, flâner dans les anciens villages de Montmartre ou de Charonne, cheminer dans le Paris secret de la Butte aux Cailles, des hauteurs de Belleville et de Ménilmontant. Il vous emmènera aussi musarder dans le jardin des Plantes, le parc Monceau ou celui des Buttes-Chaumont. Mais il y a encore mille lieux inattendus, nichés au cœur de Paris.

**Réf. VI75 – prix : 15,20 €**

*Avec la collaboration de Jean-Claude Hallet*

## • VÉLO PÊLE-MÊLE

### N.D.L.R.

Votre magazine «GR Sentiers» est d'abord celui des randonneurs pédestres. À l'avenir, par manque de place, il ne pourra plus passer la rubrique «Vélo pêle-mêle» qui annonce les nouveautés en matière de tourisme à vélo. Dorénavant donc, vous les retrouverez sur le site [www.randovelo.org](http://www.randovelo.org).

Ce site vous donne aussi toutes les adresses utiles pour contacter les responsables de l'association Rando Vélo.

### > RV 3

Dans cette dernière rubrique, j'ai le plaisir de vous annoncer la sortie d'un nouveau topo, édité sous une forme très pratique de carnet à spirales. Il sera disponible très bientôt et concerne le RV 3 et ses variantes. Le RV 3 démarre en bord de Dendre à Overboelaere, comme le RAVeL4, et il traverse tout le Hainaut via Lessines, Soignies, Maurage, Sivry-Rance et Chimay. Il passe dans le sud de la province de Namur à Couvin et, via la France, il gagne son terminus, la gare de Gedinne. Soit un parcours de 228 km. Une variante relie Enghien (13 km) et une autre le centre de Mons (47 km).

### > Namur

Les communes d'Éghezée, de Fernelmont et de La Bruyère ont balisé un réseau de circuits à vélo qui compte un peu plus de 130 kilomètres de petites routes. Les parcours, d'une trentaine de kilomètres en général, sont faciles et destinés à un public familial. Ils sont répartis en cinq boucles reliées entre elles. La brochure gratuite vous donnera des renseignements pratiques et touristiques sur cette région hesbignonne.

Fédération du tourisme de la province de Namur : avenue Reine Astrid, 22  
5000 Namur – Tél. 081 77 67 57  
[tourisme@ftpn.be](mailto:tourisme@ftpn.be) – [www.paysdesvallees.be](http://www.paysdesvallees.be)

### > Brabant flamand

Le réseau des «points-nœuds» s'étend maintenant à toute la province. La dernière région à avoir été balisée concerne le Pajottenland et la vallée de la Senne, donc les communes du Brabant flamand à l'ouest et au sud de Bruxelles. En tout, 410 kilomètres sont balisés. En conséquence, toutes les provinces flamandes sont maintenant couvertes par ces «knooppunten». Toerisme Vlaams-Brabant : Provincieplein 1  
3010 Leuven – Tél. 016 26 76 21  
[vital.geeraerts@vlaamsbrabant.be](mailto:vital.geeraerts@vlaamsbrabant.be)  
[www.toerismevlaamsbrabant.be](http://www.toerismevlaamsbrabant.be)

### > Flandre occidentale

Le centre «Tour des Flandres» a demandé à l'IGN de réaliser une carte répertoriant toutes les côtes cyclistes du sud de la Flandre occidentale (Ardennes flamandes) avec leur nom et leur surnom, la pente maximale et moyenne, la distance et le revêtement de la route. Un must pour tous les amoureux de la petite reine au prix de 5 euros.

### > Limbourg

La province de Limbourg fut la première, voici déjà quinze ans, à se doter d'un réseau de points-nœuds. À l'heure actuelle, elle compte environ 2000 kilomètres de pistes cyclables et de petites routes balisées. Pour fêter l'événement, différentes activités spéciales sont organisées cette année.

Une nouvelle carte de la province à l'échelle 1 : 65 000 reprend tout le réseau et indique les distances, côtes, bacs, «fietscafés», etc. Une brochure accompagne la carte avec notamment les références de 147 cafés et 141 logements. Prix : 9,5 euros.

[www.toerismelimburg.be](http://www.toerismelimburg.be)

### > France

«La Loire à vélo» traverse les régions Centre et Pays de la Loire ainsi que le parc naturel régional «Loire – Anjou – Touraine». Découvrir les richesses et la diversité de ce patrimoine sublime en longeant un fleuve royal est de plus en plus possible. Aujourd'hui, plus de 600 kilomètres de l'itinéraire sont aménagés sur les 800 kilomètres prévus. Ce parcours s'intègre à l'EuroVélo 6 : il permettra de traverser dix pays et relier l'Atlantique à la mer Noire en pédalant le long de fleuves comme la Loire, le Rhin et le Danube. Soit quelque 3 650 kilomètres en vélo !

La région de Touraine, pour sa part, a édité cinq brochures cartes reprenant par tronçons le parcours descendant la Loire depuis Amboise jusqu'à Chinon.

### > À vélo de Londres à Paris

En 2012, il sera possible de relier les deux capitales à vélo. Cette voie verte suivra dans les grandes lignes l'ancienne voie de chemin de fer Paris – Londres de 1860. Partant de Londres, elle franchira les comtés de l'East Sussex et du Kent avant de gagner Newhaven. En France, la piste reprendra en Seine-Maritime depuis Dieppe jusqu'à Gournay-en-Bray. Elle se séparera ensuite en deux branches. La première ralliera Gisors et Cergy-Pontoise; la seconde passera par Beauvais. Ces deux parcours permettront de rejoindre Paris.

Certaines portions sont déjà réalisées. Infos : [www.actu-environnement.com](http://www.actu-environnement.com)

Jean-Claude Hallet

# La vie de nos GR

## Instantanés sur le GR 563

Connaissez-vous le Tour du Pays de Herve ? Cette grande randonnée de 148 km balaye la contrée d'Entre-Vesdre-et-Meuse. Son tracé jouxte les frontières des Pays-Bas et de l'Allemagne. Le site des «3 Bornes», point culminant des Pays-Bas, offre une vue exceptionnelle sur un somptueux décor forestier et campagnard.

Nous avons parcouru ce tour en six étapes... de chemins creux en échaliers, à travers bocages, vergers, haies et champs, rivières et ruisseaux. Aubel, Dalhem, Olne, Soiron..., villages en pierre du pays, traduisent le caractère rural de la région. À l'est, la réserve naturelle de l'Ostherogewald nous rapproche des Hautes Fagnes. Partout les travaux des hommes ont laissé leurs empreintes : le long viaduc ferroviaire de Moresnet, bon nombre de châteaux, d'édifices religieux, dont l'abbaye de Val Dieu, d'anciens sites miniers reconvertis en réserves naturelles.

Cette grande randonnée nous laisse, outre celui de son fromage, un parfum de fraîcheur et d'authenticité.

*Serge et Josette Albert*



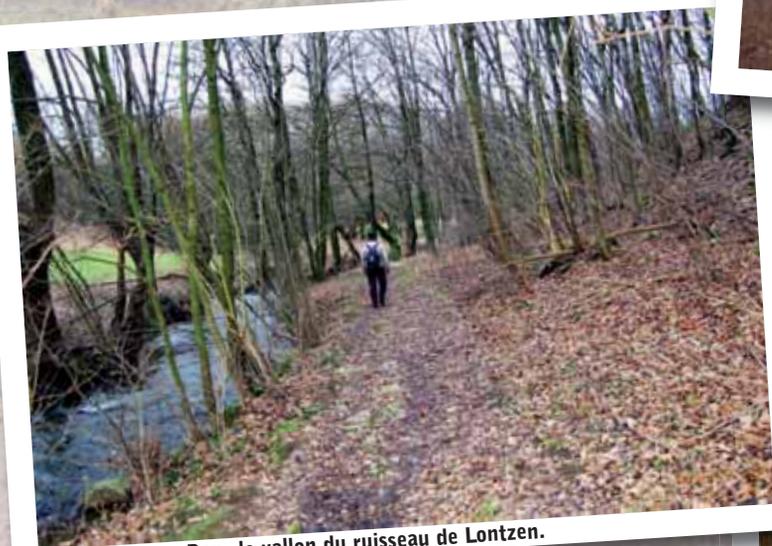
Très cher GR 563.



D'échelier en tourniquet...



Couleurs d'automne sur le plateau de Herve.



Dans le vallon du ruisseau de Lontzen.



Le beau village de Soiron.

### ■ *Ultimes méandres pour le topo-guide du «Sentier de la Semois» (GR 16)*

En deux jours, sept randonneurs, venus de quatre provinces wallonnes et de Bruxelles, ont finalisé la description des 221 kilomètres du GR 16, autrement dit le «Sentier de la Semois», très largement luxembourgeois. Une opération orchestrée de main de maître par Pierre De Keghel. Le nouveau topo-guide fera l'objet d'un véritable «rush». D'ailleurs, les sept rédacteurs attendent impatiemment sa sortie pour (re)découvrir les 190 kilomètres qu'ils n'ont pas parcourus durant ce beau week-end.



Travail...

Cette mission est d'importance puisqu'elle s'inscrit vers la fin d'un long processus qui aboutit à la parution d'un nouveau topo-guide. Il en va de même pour toute nouvelle création ou réédition d'un guide de GR. La décision de mettre la machine en branle appartient au conseil d'administration et au comité de gestion des SGR en collaboration avec la délégation provinciale. Dès lors, une première approche consiste à investiguer sur le terrain : déterminer un nouveau parcours le plus bucolique possible ou améliorer l'ancien, demander les autorisations de passage et de balisage aux communes, à la Division Nature et Forêt ou à des propriétaires privés ; introduire le dossier au Commissariat général au tourisme. À l'issue de cette pro-

cedure, les équipes locales de baliseurs rafraîchissent les signes ou marquent le sentier sur toute sa longueur. Interviennent alors les descripteurs qui enregistrent leurs observations sur le terrain tout en décrivant l'itinéraire avec le plus d'exactitude possible. S'ensuit la rédaction du descriptif tel que chaque randonneur le découvre quand il s'aventure sur le GR, topo en main. Pour peaufiner ce brouillon, une nouvelle équipe repart sur le terrain pour contrôler le premier jet et le modifier éventuellement. C'est ce travail de relecture dont il est question en introduction de l'article. Il s'impose avant d'entamer la dernière phase de l'édition : l'impression provisoire et la correction orthographique. Il reste le travail de reliure, le stockage, la distribution aux revendeurs, les envois individuels.

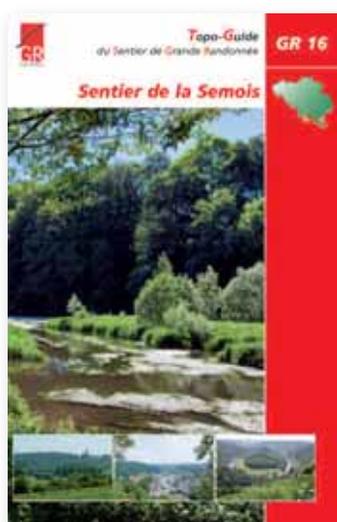
Un travail de petites fourmis industrielles. Pour un produit de qualité, intéressant, facile à lire, facile à suivre... ! Le GR 16, un grand cru prometteur à classer dans sa bibliothèque aussitôt qu'il paraîtra et à déguster sans retenue !



Et détente sur le GR 16.

*Geneviève, Henri et Marcel*

### ■ *Et voilà le résultat de cette lente gestation !*



La *Semois* est sans conteste *une des plus belles rivières de Wallonie*. Elle méritait donc qu'un sentier GR lui soit entièrement dédié et qu'un topo-guide lui soit consacré. C'est maintenant chose faite.

Héritier, en grande partie, du sentier «Ardenne – Eifel (Semois)», qui reliait Martelange à Montcornet-en-Ardenne, via Anlier, Florenville et Bouillon et dont la dernière édition du topo-guide datait de janvier 2001, le nouveau GR 16 démarre dorénavant de la source même de la rivière, à Arlon.

Ce *GR 16 – sentier de la Semois* – est certainement *l'un des plus beaux itinéraires qu'un randonneur puisse parcourir en Belgique !* D'Arlon à Monthermé, il fera étape à Florenville et à Bouillon ainsi que dans de nombreux petits villages caractéristiques où il sera toujours bien accueilli.

D'abord sage dans les douces collines de la Lorraine belge, le cours d'eau devient de plus en plus capricieux en se frayant un chemin dans les schistes ardennais en d'innombrables méandres.

Le sentier blanc et rouge longe la rivière ou grimpe la contempler du haut de nombreux belvédères aériens : roche de l'Écureuil ou de Pinco, Tombeau du Chevalier ou du Géant, point de vue sur Frahan depuis le village perché de Rochehaut...

Bonnes randonnées dans cette magnifique vallée de la Semois !

## Les SGR se présentent à la Flandre



Notre stand attend les visiteurs.

Joseph Ory, y a vu une excellente opportunité. Il a donc contacté des randonneurs bilingues en vue d'assurer une présence continue au stand, durant tout le week-end. Nous étions quatre bénévoles, les 13 et 14 mars dernier. Le travail qu'implique l'apport d'un stock suffisant de topo-guides, l'organisation qui y est liée et le montage du stand ont été bien réglés. Les éditions disponibles en néerlandais ont été mises en évidence.

Un salon n'est toutefois pas l'autre. Celui de Bruges ne semblait pas avoir fait l'objet d'une très large promotion. Des contacts avec les visiteurs, nous avons pu déduire que la plupart étaient originaires de la ville et des environs immédiats, dans une affluence fort variable. D'autre part, le public se rapprochait davantage de celui d'un salon des vacances, pas nécessairement orienté vers les loisirs actifs. La distribution gratuite de dépliants a largement dominé celle de nos topo-guides.

Le bénéfice d'une participation à ce genre d'événements est surtout lié à la notoriété que les SGR ont pu y gagner.



Notre responsable des Relations extérieures dans ses œuvres.

*Francis Verlack*

## Escapade binchoise: Jean-Pierre Abetsets guide les GR

Alors que «GR Sentiers» publiait le portrait du guide Jean-Pierre Abetsets, en avril 2010, celui-ci a révélé aux gens des SGR, sur le terrain, combien la région de Binche mérite la découverte. Par un matin voilé de brume, un groupe d'une douzaine de randonneurs s'est formé devant l'hôtel de ville de la cité du Gille. Parmi cette équipe, les chevilles ouvrières du balisage des GR, le



Sur la crête de partage des bassins mosan et scaldéen.

seigneur de la région, a révélé sa personnalité en commentant les décors traversés, égrenant des anecdotes et souvenirs, indiquant les divers assemblages des briques des maisons des coron, ou encore en effectuant des prévisions météo au départ de l'observation des oiseaux...

Il faut dire que l'ami Jean-Pierre, qui connaît les hauteurs de l'Himalaya, effectue ses plus beaux voyages dans les campagnes hautes.

Longue de 22 kilomètres, la randonnée emmena les voyageurs entre les lignes du paysage, le long des sentiers collés à des haies; au pied de terrils boisés et lumineux ou vers des vestiges miniers ressemblant à des temples de béton oubliés dans une jungle autrefois industrielle, où la nature reprend ses droits.

Après Ressaix et Leval-Trahegnies, la colonne s'est arrêtée pour contempler un panorama où le soleil posait des couleurs, puis est tombée sur un étang de pêche, sorte de parc au milieu de nulle part. Un peu plus loin, dans une forêt conduisant au village de Buvrines, la halte de midi fut un partage de tartines, de galettes et de propos amicaux. Les uns et les autres apprirent à se connaître, ce qui est un des atouts de la marche.

Tout s'est terminé à l'hôtel de ville, autour de bouteilles de Binchoise, bière brassée à



Réception sympathique par les édiles communaux.

deux pas de la Grand-Place. Hommage fut rendu à Jean-Pierre Abetsets, cet ouvrier communal hors normes et guide de montagne qui se décarcasse pour les sentiers nervurant désormais toute l'entité. «Les chemins de la mémoire», a dit quelqu'un.

Jean-Pierre Jaumot, ancien échevin, en charge du tourisme lors du démarrage de l'opération «sentiers», a rappelé le défi qu'impliquait ce projet, réalisé grâce à la passion du guide et d'une poignée de convaincus. À son tour, l'échevin Jean-Luc Fayt – il a pris le relais de M. Jaumot – a rassuré les «professionnels» de la marche: l'initiative serait poursuivie, renforcée, développée, cristallisée dans un ouvrage pratique reprenant tous les itinéraires, avec des informations historiques, culturelles et sociales.

Des échanges entre marcheurs et édiles, se dégagèrent aussi le constat que Binche, ville historique, est au carrefour de deux grands GR traversant la Belgique et reliée au RAVeL. D'où de nouvelles aventures à l'horizon...

*Marcel Leroy*

## Aménagement sur la RB 2 du Namurois



Avis à nos randonneurs.

Deux kilomètres après Crupet, l'itinéraire de la RB 2 de la province de Namur pénètre dans le domaine de Ronchinne. Celui-ci a changé de propriétaire et, de ce fait, sa traversée a été compromise... jusqu'à ce que notre délégué provincial, Marcel Jaumotte, mène à bien une délicate négociation. Aux termes de la convention conclue entre le propriétaire et les SGR, ceux-ci se sont engagés à mettre tout en œuvre pour préserver la tranquillité et la propreté du domaine. À cet effet, un panneau a été apposé à l'entrée du sentier, signalant

aux randonneurs que la traversée du domaine privé était tolérée à la condition expresse qu'ils s'y comportent avec toute la discrétion souhaitée. Une poubelle devrait éviter que nos randonneurs y « balisent » notre itinéraire de traces indésirables.

## Rando Junior du printemps 2010



La ribambelle s'étire...

Le 25 avril dernier, rendez-vous était donné à 13 heures devant l'église de Faulx-les-Tombes pour une rando de 13 kilomètres sur la RB1 de la province de Namur.

Dix-neuf participants, dont un bébé de la localité, transporté par ses parents bien sûr. 23 degrés et un soleil à peine voilé pour nous accompagner toute cette après-midi.

L'ambiance est bonne et les conversations se nouent entre participants au gré de la balade. Les SGR avaient prévu boissons et friandises afin de remonter le moral de certains... mais pas uniquement des enfants ! Les deux pauses prévues ont été mises à profit pour bénéficier du soleil et du calme de la région. Quelques surprises pour distraire l'assemblée : la découverte du château d'Arville et du Mont-Sainte-Marie, les superbes paysages de la région et... deux sangliers croisant notre route à Mozet !



De jolies frimousses dans de beaux t-shirts.



Photo de famille.

Même les gens de la région ont découvert des sentiers qu'ils ignoraient et Olivia (11 ans) nous a fait profiter de sa connaissance de la région pour nous dégoter quelques petits raccourcis lorsque les jambes ne suivaient plus toujours en fin de rando...

## Sortie officielle pour le topo-guide des RB hainuyères



Coup d'œil sur notre stand.

Le 29 avril dernier, à l'Office du tourisme de Charleroi, s'est déroulée la conférence de presse pour la promotion du topo-guide des RB en Hainaut.

Notre responsable des Relations publiques avait organisé cette séance de main de maître. Effectivement,

l'aménagement du stand des SGR, le mot de bienvenue de M. Tanzili, échevin du Tourisme, la clarté de la présentation et l'aisance de nos porte-parole, la curiosité des nombreux invités... tout a contribué à la qualité de cette rencontre.

Ainsi préparée et conduite, cette opération promotionnelle est très opportune. Dans une province en recherche d'itinéraires doux et verts, c'est une vitrine où nos produits et notre savoir-faire sont davantage valorisés. Dans la foulée et dans le cadre d'une campagne diversifiée et durable, la cellule Promo-Hainaut réfléchit à renouveler ce type d'initiative.

Michel Richart



Aux commandes de la séance, M. Tanzili, échevin du Tourisme, et notre président.



## ■ *Nouvelles de l'Est...*

Pour régler les problèmes de balisage dans la région germanophone et sur le territoire allemand (GR 56 et 15), Nicole Depelsenaire, déléguée liégeoise des SGR comme chacun sait... sans doute, s'est adjoint l'aide de Horst Michels. Horst, Eupenois bilingue, coordonne donc depuis quelques années les opérations de balisage dans l'est de la province et il s'est occupé efficacement des problèmes d'implantation de nos balises auprès des instances compétentes allemandes.

Il est à la tête d'une sympathique équipe de baliseurs et il nous a invitées, Nicole et moi, à partager une de leurs randonnées hebdomadaires. C'est avec enthousiasme que nous avons découvert les sentiers de la région si particulière des volcans de l'Eifel. Ils nous

ont conduits aux lacs : Gemündener Maar, Weinfelder ou Totenmaar et vers un troisième, le Schalkenmehrener Maar, bordé par le village de Schalkenmehren. Nous sommes montés au sommet du Hoher List à 549m et ensuite descendus dans la vallée de la Lieser, une petite rivière qui se jette dans la Moselle. Pour cette riche initiative, un tout grand merci à Horst !

Nous avons tellement apprécié cette expérience que nous souhaiterions vraiment de la rééditer en la faisant partager par tous les bénévoles des SGR de la province...

À suivre donc...

*Michèle Rosoux*



Sur les rives du Dauner Maare.

## ■ *Rando hainuyère à Ham-sur-Heure: un grand cru !*

Le 8 mai dernier, comme chaque année, Jean-Pierre Devillez et notre guide « favori » Lucien Antoine nous conviaient à une randonnée de « derrière les fagots » ; les quelque vingt-cinq randonneurs blanc et rouge avaient le moral au zénith en constatant que le soleil s'était également invité !

Cette promenade d'environ 26 kilomètres nous réservait de bien agréables surprises ! Pour démarrer, nous pûmes contempler le château d'Ham-sur-Heure ainsi que son magnifique jardin. Le GR 12 nous fit bientôt découvrir la bucolique Eau d'Heure. Nous nous enfonçâmes ensuite dans le massif forestier pour atteindre, à la pause de midi, un lieu riche en émotions : le charbonnage du Bois du Cazier.

Notre digestion fut perturbée par l'ascension du terril local qui nous confirma, si besoin était, que le Pays Noir est en réalité un pays vert ! L'après-midi se déroula sans embûches, hormis l'une ou l'autre chute ! La beauté du paysage y était probablement pour quelque chose.

Après la tarte et le verre généreusement offerts par la délégation hainuyère, chacun espérait en secret se revoir l'année prochaine ! Ce type de randonnée regroupant responsables SGR, baliseurs et membres permet, me semble-t-il, d'établir des liens étroits au sein de la famille blanc et rouge, chacun sortant à cette occasion de son isolement.

À l'année prochaine sur les sentiers de notre belle province !

*Hubert*



Au vert dans le Pays Noir.



La cerise sur le gâteau.



## Week-end « GR Sentiers » en forêt de Soignes

Les 8 et 9 mai derniers, une poignée de rédacteurs assidus de «GR Sentiers» se sont retrouvés pour la seconde fois depuis leur rencontre au jubilé des SGR, au printemps 2009. En automne, Léon Lambiet les avait promenés à travers «ses» Hautes Fagnes. Cette fois, Jacques Caspers leur a révélé «sa» forêt de Soignes.

Le samedi, départ de la gare de Boitsfort. Nous démarrons en traversant le charmant parc Tournay-Solvay, où nous côtoyons de bien

surprenantes sculptures. Le vallon du Vuylbeek inaccessible, on ira rejoindre le GR 126 par le pittoresque vallon des Enfants Noyés. Parcours agréablement sinueux et bosselé avant d'enfiler la rectiligne drève de Lorraine. Elle serait un rien monotone sans le charme majestueux de la futaie cathédrale. Balade plaisante : le guide commente, chacun se laisse aller à ses petits penchants ou grandes passions... Il n'y a que la circulation routière sur le ring qui vienne troubler la quiétude de cette évasion forestière. La matinée touche à sa fin déjà. Après le casse-croûte, notre itinéraire quitte le balisage blanc et rouge et visite le fond des Ails, en pleine floraison. La traversée du parc de La Hulpe est une occasion de visiter la fondation Folon. Une véritable découverte pour certains. Puis le château et le parc du domaine Solvay témoignent de la vie très seigneuriale de cette aristocratie industrielle. L'après-midi s'étire et notre guide nous ramène vers le terminus du jour, la gare de Groenendaal, pour un très court tronçon ferroviaire jusqu'à Boitsfort.

Notre quartier général est à deux pas, au parc Parmentier. Nous y passerons une soirée très sympathique autour d'une table débordante. C'est au tour d'Anne et de Liliane de montrer tout leur talent culinaire.

Le dimanche matin, Josette et Serge remplacent Bernadette et Michel et la météo prolonge pour nous l'embellie d'un printemps tristounet. Retour ferroviaire vers Groenendaal pour reprendre la balade au terminus de la veille. Notre parcours matinal traverse, comme la veille, la zone humide d'un chapelet d'étangs. Puis notre guide nous emmène à l'écart de la trop bruyante drève de Bonne Odeur par une traversée champêtre qui longe le quartier huppé de Barbizon. L'E411 franchie dans les parages de Notre-Dame-au-Bois, on ne tarde pas à caracolier à travers l'arboretum de Tervuren. Ici, c'en est fini de l'uniforme futaie de hêtres. Par monts et par vaux, nous traversons une succession d'espèces étonnamment variées, où alternent feuillus et conifères. Il nous faut un pilote avisé pour guider notre flânerie dans un dédale de chemins, tantôt le long du balisage des GR 512 et 579, tantôt hors des sentiers battus.

Une jolie clairière ensoleillée, un «coin de paradis» selon une compagne, accueille notre pique-nique. On n'en a pas fini encore

de traverser le jardin botanique de toutes ces espèces forestières.



Derrière le guide, chacun suit ses penchants.

Moment fort quand on emprunte une nef altièrre, où les houppiers des hêtres pourpres dispensent des reflets de vitraux. Sans atteindre le site du Rouge Cloître, nous repassons sous l'E411 pour déguster notre dernière portion de forêt. Par une succession inattendue d'odeurs – chemin des Putois et sentier des Muguetts –, nous sortons du sous-bois au tout aussi étonnant coin du Balai : un air de village en bordure de la capitale. Notre terminus à la station de Boitsfort est à deux pas...

Superbe week-end de randonnée avec son lot de paysages et de camaraderie.

*JM Maquet*



Une nef colorée de l'arboretum.

## Modifications sur nos GR

Désormais, un nouveau chemin emmène le randonneur à travers le bois de Sonmont jusqu'au très beau village de Custinne. Le sentier plonge dans la vallée de l'Iwoigne, puis remonte dans le bois de Sanzennes. Après la traversée de la N929, un paisible chemin forestier entraîne le marcheur jusqu'à Houyet. Cet itinéraire est fraîchement balisé et les modifications sont clairement indiquées aux « raccords » (voir carte jointe). Outre ces nouveautés, quelques changements mineurs interviennent encore du côté d'Havrenne, de Rome (Durbuy) et dans la traversée de Han-sur-Lesse. Ils apparaîtront dans le nouveau topo-guide.

Notons encore que l'ancien parcours Froidlieu – Martouzin est conservé, mais devient une variante du GR 577. De même l'itinéraire Houyet – Wellin, via Hérook, toujours balisé, sera utilisé pour le futur GR 129 (« La Belgique en diagonale » au-delà de Dinant vers Arlon. Une de nos équipes travaille encore sur un projet de variante qui reliera « La Brodde » au ruisseau des Cresses (près de Hald). Elle aura l'avantage de guider le randonneur au travers de deux fleurons de la province de Namur : le parc de l'abbaye orthodoxe et le domaine provincial de Chevetogne.

À quand la parution du nouveau topo-guide du GR 577 ? Que les impatients se rassurent et espèrent ! On leur prépare une édition d'exception. La barre est placée haut ; c'est notre défi.

*Marcel Jaumotte,*  
Délégué SGR, province de Namur

### 5. GR 121/123 et GR 129

Pendant de très nombreux mois, un important chantier de construction a entravé le tracé de ces itinéraires blanc et rouge dans la traversée d'Attrre. Ces travaux ayant pris fin depuis peu, la déviation mise en place et signalée dans « GR Sentiers » et sur notre site n'a plus de raison d'être ; nos GR peuvent donc être empruntés sans encombre tels qu'ils sont décrits dans nos topo-guides :

- p. 113 du topo-guide des GR 123/121** (1<sup>re</sup> édition – avril 2004) ;
- p. 41 du topo-guide du GR 129** (3<sup>e</sup> édition – décembre 2007).

### 6. Modification sur les GR 125 et 126

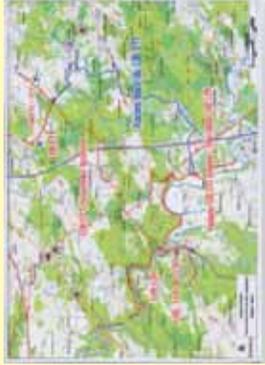
Suite à la destruction du pont de Flavinne, le randonneur suivra la déviation imposée à tous les véhicules.

**Page 53 du topo-guide du GR 126** (4<sup>e</sup> édition – octobre 2004) : à la fin du paragraphe **COMOGNE**, à partir de la dernière phrase et jusqu'à la ligne 3 de la page 54, **modifiez comme suit** :

« À la route longée par la voie ferrée, **prendre à droite ; après six cents mètres, passer le tunnel sous le chemin de fer et longer le parc à conteneurs. Maintenir le cap en suivant cette route de déviation utilisée par tous les usagers jusqu'à rejoindre les GR 125 et 126 au-delà du pont démolli. Obliquer à droite et franchir le pont sur la Sambre. Juste après celui-ci...** »

**Page 98 du topo-guide du GR 125** (2<sup>e</sup> édition – juin 2006) : à la fin du paragraphe **BAUCE**, **modifiez à partir de la dernière phrase comme suit** :

« Grimper alors l'escalier du talus et franchir le pont qui enjambe la rivière. **Partir vers la gauche en suivant la déviation imposée à tous les usagers ; atteindre le parc à conteneurs et passer le tunnel sous le chemin de fer. Obliquer alors à droite et continuer sur environ six cents mètres jusqu'à retrouver l'itinéraire normal. Quitter la route et monter à gauche** le versant broussaillieux. Au débouché sur l'asphalte... »



**Recommandation**  
Avant de commencer une randonnée, assurez-vous que l'itinéraire n'a pas dû être modifié. Cette recommandation vaut pour toute balade basée sur l'un ou l'autre de nos topo-guides, particulièrement sur ceux consacrés aux randonnées en boucle. Ceiles-ci, en effet, se déroulent en partie sur des sentiers et chemins non balisés, toujours susceptibles de modifications indépendantes de notre volonté. Consultez donc régulièrement notre site internet : [www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org)



### 1. GR 412 – Ouest « Sentier des terrils »

**À la page 44 du topo-guide** (1<sup>re</sup> édition – décembre 2006) à l'avant-dernier paragraphe : juste après « jusqu'à une voie plus importante », supprimez la suite du descriptif de cette page 44 et remplacez-la par : « Traversez-la (rue Rose Nesse) et, quasi en face, entre deux maisons, engagez-vous sur un chemin herbeux bordé de clôtures. Après 600 mètres, au « T », virez à gauche et 50 mètres plus loin, vous retrouvez le tracé initial qui file à droite. »  
Suite page 46.  
Le monument évoqué dans le pavé culturel de la page 45 se trouve à 50 mètres à main gauche.

### 2. GR 125 « Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse »

Au mois de février 2009, une interdiction de passage sous le pont de Blaimont à Virelles nous avait imposé une modification provisoire d'itinéraire. Cet arrêté de police étant levé, cette modification n'a plus sa raison d'être. L'itinéraire reprend donc son parcours initial.

### 3. RB Hainaut n° 6 – Ham-sur-Heure (décembre 2009)

Des circonstances imprévisibles nous obligent déjà à modifier un tronçon de l'itinéraire.

**À la page 55, dans le 4<sup>e</sup> paragraphe après Ruisseau du Fond des Haies (5)**, supprimez le texte depuis « Sans franchir le ruisseau... » jusqu'à et y compris « ... Quart de tour à droite. » (p. 56). Et remplacez ce passage par :

« Franchissez alors le ruisseau et poursuivez droit devant pour vous engager sur un sentier qui s'élève entre les prairies. Celui-ci aboutit à une route. Suivez-la vers la droite, puis empruntez la deuxième rue à gauche. Elle conduit à l'entrée du cimetière de Marcinelle, où vous virez à droite. (*Apparaissent à main gauche les chevalements du site du Bois du Cazier.*) Négligez deux rues à droite. »



### 4. Modifications sur le GR 577 « Tour de la Famenne »

**La Famenne dans tous ses états (suite et fin)**

La réédition du topo-guide du GR 577 « Tour de la Famenne » est prévue au plus tard pour la fin de cette année. Les deux précédents numéros de « GR Sentiers » (n° 185), puis dans la région de importantes entre Pessoux et Sinsin via Haversin (« GR Sentiers » n° 185), puis dans la région de Beauring où un nouveau parcours a été tracé et balisé au départ de Froidlieu. Ici, le nouvel itinéraire traverse les villages de Sohler, Froidfontaine et Vonèche pour rejoindre le GR 126 près de Javigneu-Sevry. (« GR Sentiers » n° 186).

Une troisième modification importante concerne la région de Chevetogne. En effet, du lieu-dit « La Brodde », le GR ne se dirige plus vers le gué de l'Iwoigne, le village de Mont-Gauthier, le château de Feniffe et Hérook. L'abandon de cette portion se justifie par la difficulté à franchir le gué de l'Iwoigne, le danger le long d'une voie rapide (N929) et l'ennui sur de longues portions d'asphalte.

# Toutes les infos utiles

[www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org) - [info@grsentiers.org](mailto:info@grsentiers.org)



## Siège social :

Les Sentiers de Grande Randonnée asbl  
Rue des Cayats, 146 – 6001 Marcinelle  
070 22 30 23  
[www.grsentiers.org](http://www.grsentiers.org)  
[info@grsentiers.org](mailto:info@grsentiers.org)

## Présidence

Marc Vrydagh  
Rue de Nivelles, 13/5 – 1476 Houtain-le-Val  
Tél. /fax 067 78 04 12 – 0495 70 42 67 –  
[president@grsentiers.org](mailto:president@grsentiers.org)

## Secrétariat - Affiliations

Pierre De Keghel  
Avenue Bel Air, 18 – 1428 Lillois  
Tél. 02 384 77 20 – [secrtaire@grsentiers.org](mailto:secrtaire@grsentiers.org)

## Trésorerie – Commande de topo-guides

Jacky Hecq  
Rue des Cayats, 146 – 6001 Marcinelle  
Tél. 071 47 14 03 – 0472 77 96 70 – [tresorier@grsentiers.org](mailto:tresorier@grsentiers.org)

## Coordination technique Problèmes de balisage

Jean-Pierre Beeckman  
Rue de la Fraîcheur, 30 – 1080 Bruxelles  
Tél. /fax 02 410 06 66 – [technique@grsentiers.org](mailto:technique@grsentiers.org)

## Coordination des topo-guides

Pierre De Keghel  
Avenue Bel Air, 18 – 1428 Lillois  
Tél. 02 384 77 20 – [topos@grsentiers.org](mailto:topos@grsentiers.org)

## Coordination des topos RB

Léon Lambiet  
Rue Lambert, 7 - 4432 Alleur  
Tél. 04 257 49 20 – [randos@grsentiers.org](mailto:randos@grsentiers.org)

## Évènements et promotion

Joseph Ory  
Quai de La Boverie, 35 – 4020 Liège  
Tél. 04 276 65 34 – 0497 54 00 46 – [relext@grsentiers.org](mailto:relext@grsentiers.org)

## Rédaction "GR Sentiers"

Jean-Marie Maquet  
Rue de la Foire, 21 – 7861 Papignies-Lessines  
Tél. 068 33 33 37 – [redaction@grsentiers.org](mailto:redaction@grsentiers.org)

## Sauvegarde des sentiers

Michel Richart  
Petit Hameau, 17 – 7890 Ellezelles  
Tél. 068 28 65 75 – [sentinelle@grsentiers.org](mailto:sentinelle@grsentiers.org)

Notre association de bénévoles n'est pas subsidiée et n'a pas de bureaux.  
Les adresses et numéros de téléphone sont privés. Vous trouverez sur  
cette page l'adresse la plus indiquée pour les services que nous pouvons  
vous rendre, avec le numéro de téléphone et de fax.

## GR Sentiers Infos

Périodique trimestriel des SGR asbl

1 an ou 4 numéros de date à date

N° de compte : 001-2220410-59

Important : pour les versements depuis l'étranger,  
afin de vous éviter des frais supplémentaires,  
veuillez reprendre les mentions ci-dessous :

Banque : Fortis

- code BIC (Swift) : GEBABEBB

- numéro IBAN : BE840012 2204 1059

Frais (Mode) : zone Euro=Shared, hors=Our

Récits et informations sur le tourisme pédestre et cycliste ; idées de ran-  
données ; plein de photos pour vous inciter à pratiquer notre slogan :

« 1 jour de sentier = 8 jours de santé »

Réf. N°750 ..... 15 € (Belgique)

Réf. N° 751 ..... 18 € (Étranger)

## INFORMATIONS RÉGIONALES

### Et si vous désirez nous aider...

#### Brabant : [brabant@grsentiers.org](mailto:brabant@grsentiers.org)

Henri Corne : rue de Grand Bigard, 470 bte 10 – 1082 Bruxelles  
Tél. /fax 02 465 10 64

Émile Wyhier : avenue de la Réforme, 76 bte 3 – 1083 Bruxelles  
Tél. 02 427 23 24

#### Hainaut : [hainaut@grsentiers.org](mailto:hainaut@grsentiers.org)

Jean-Pierre Devillez : rue de Bonne Fortune, 40 –  
7801 Irchonwelz – Tél. /fax 068 28 44 44

Lucien Antoine : rue du Tombois, 6 – 6110 Montigny-le-Tilleul –  
Tél. 071 51 95 94

#### Liège : [liege@grsentiers.org](mailto:liege@grsentiers.org)

Nicole De Pelsenaire : rue Curie, 3 – 4100 Seraing  
Tél. /fax 04 336 91 52

Raoul Culot : rue de Gaillarmont, 198 – 4032 Chênée  
Tél. 04 367 70 76

#### Luxembourg : [luxembourg@grsentiers.org](mailto:luxembourg@grsentiers.org)

Loupe Raymond : chemin de la Goutaine, 18 – 6720 Habay  
Tél. 063 42 32 12

José Moreau : rue des Bouvreuils, 4 – 6760 Ethe (Virton)  
Tél. 063 57 17 70

#### Namur : [namur@grsentiers.org](mailto:namur@grsentiers.org)

Marcel Jaumotte : rue du Centre, 52 – 5530 Yvoir  
Tél. 081 41 20 26

Georges Lambillote : rue des Héritages, 16a - 5336 Courrière  
Tél. 083 65 65 63

## RANDO-VÉLO :

[www.randovelo.org](http://www.randovelo.org) - [info@randovelo.org](mailto:info@randovelo.org)

#### Président : [president@randovelo.org](mailto:president@randovelo.org)

Guy Hochart : rue Antoine André, 62d – 1300 Limal  
Tél. /fax 010 41 90 29

#### Secrétariat : [technique@randovelo.org](mailto:technique@randovelo.org)

Marc Vangénéberg : rue de la Brasserie, 8 - bte 2 –  
5310 Saint-Germain - Tél. 0475 70 00 06

#### Trésorerie : [tresorier@randovelo.org](mailto:tresorier@randovelo.org)

Micheline Schillings :  
rue de l'Invasion, 57 – 1340 Ottignies-Louvain-La-Neuve  
Tél. 010 41 10 73 – Compte : 523-0802792-95

**Bruxelles** : Bernard Fripiat :  
avenue J. Van Horenbeeck, 260 – 1160 Bruxelles  
Tél. 0485 42 49 41

**Brabant** : Albert Mahieu :  
rue Joppart, 12 – 1300 Wavre  
Tél. 010 22 84 66

**Hainaut** : Marcel Windal :  
rue Reine de Hongrie, 73 – 7063 Neufvilles  
Tél. 065 72 35 39

**Liège** : Eric Villers :  
rue Haute Folie, 57 – 4051 Vaux-sous-Chèvremont  
Tél. 04 365 66 95

**Namur** : Marc Vangénéberg : voir secrétariat

**Luxembourg** : Benoît Versmissen :

rue du Luxembourg, 24 – 6860 Léglise - Tél. 063 43 35 77

## Comment s'affilier aux SGR ?

On peut s'affilier à n'importe quel moment de l'année. La  
période couvre 1 an (4 numéros du trimestriel GR Sentiers) à par-  
tir du numéro suivant le versement de la cotisation. Avec le der-  
nier bulletin auquel vous avez droit, vous recevrez une invitation  
à renouveler votre affiliation. Faites-le rapidement, afin de ne pas  
subir d'interruption dans la lecture de votre revue favorite! Cette  
cotisation permet de couvrir les frais de gestion de l'association.  
Libre à chacun d'aider les SGR par un versement plus élevé.

Un GRand merci pour votre soutien à nos activités, entre autres  
au balisage des sentiers.

# Boutique aux topo-guides

Description / titre	Code	Prix €
<b>GR 12 Amsterdam – Bruxelles – Paris+ GR 121 Brabant wallon</b> Atomium – Ronquières – Walcourt – Olloy – Moulin-Manteau (212 km) (+liaison GR 12 – GR 16 à Monthermé, via Montcornet) <b>+ GR 121 Brabant wallon</b> (Wavre – Ronquières: 50 km) FR-4.....n° 321 °.....17,00		
<b>GR 123/121/122 Tour du Hainaut occidental</b> Tournai – Bon-Secours – Lens – Lessines – Ellezelles – Mont-de-l'Enclus – Tournai (218 km + 77 km : GR 121 en Hainaut) FR-1.....n° 322 °.....17,00		
<b>GR 125 Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse</b> Walcourt – Viroinval – Dinant – Namur – Fosses – Walcourt (262 km + variante de 19 km + liaisons Val-Joly (F) et Namur) FR-2.....n° 323 °.....17,00		
<b>GR 126 Bruxelles – Membre-sur-Semois</b> Bruxelles – Ohain – Namur – Dinant – Houyet – Beauraing – Gedinne – Membre (225 km + liaisons 17 km) FR-4.....n° 324 °.....17,00 NL-1.....n° 424 °.....17,00		
<b>GR 129 La Belgique en diagonale! (Wallonie ouest)</b> Ellezelles – Ath – Mons – Lobbes – Gerpinnes – Maredsous – Dinant (198 km) + liaisons avec les GR 122 et GR 125 FR-2.....n° 373 °.....17,00		
<b>GR 14 Sentier de l'Ardenne</b> Malmedy – Trois-Ponts – La Roche – Bouillon – Sedan (215 km) FR-2.....n° 372 °.....17,00		
<b>GR 15 Monschau – Martelange</b> Monschau – Eupen – Spa – Houffalize – Bastogne – Martelange (191 km) FR-3.....n° 332 °.....17,00		
<b>GR 16 Sentier de la Semois</b> Arlon – Étalle – Chiny – Florenville – Bouillon – Vresse-sur-Semois – Sorendal Monthermé (202,4 km) + variante « Moulin Hideux » et liaisons Florenville – Orval et GR16 – GR12 à Moulin-Manteau via Montcornet) FR-5.....n° 333 °.....17,00		
<b>GR 412-O Sentier des terrils – Ouest</b> Borinage – Centre – Charleroi – Basse-Sambre (140 km) + 5 circuits FR-1.....n° 334 °.....17,00 (Commandé avec le GR 412-E: 30 euros pour les 2)		
<b>GR 412-E Sentier des terrils – Est</b> Namurois – Hesbaye – Bassin liégeois (139 km) + 4 circuits FR-1.....n° 335 °.....17,00 (Commandé avec le GR 412-O: 30 euros pour les 2)		
<b>GR 5 Mer du Nord – Méditerranée</b> Kanne – Spa – Ouren – Diekirch – Rumelange (360 km) FR-8.....n° 392 °.....17,00 Kanne – Spa – Ouren – Diekirch (207 km) NL-2.....n° 492 °.....17,00		
<b>GR 563 Tour du Pays de Herve</b> Dalhem – Nessonvaux – Eupen – Dalhem (148 km + liaison à Verviers, Fléron et Aachen) FR-2.....n° 303 ★★.....14,00 NL-1.....n° 403 ★★.....14,00		
<b>GR 57 Vallée de l'Ourthe et Sentier du Nord (L)</b> Liège – Hamoir – La Roche – Houffalize – Clervaux – Diekirch (283 km) FR-7.....n° 382 °.....17,00 NL-1.....n° 482 °.....17,00		
<b>GR 571 Vallées des légendes: Ambève, Salm et Lienne</b> Comblain-au-Pont – Aywaille – Coe – Vielsalm – Lierneux – Remouchamps (166 km) FR-6.....n° 305 °.....17,00		
<b>GR 573 Vesdre – Hoëgne - Helle et Hautes Fagnes</b> Liège – Verviers – Botrange – Spa – Pepinster FR-5.....n° 306 °.....17,00		

Description / titre	Code	Prix €
<b>GR 575 Tour du Condroz namurois</b> Andenne – Ciney – Celles – Andenne (128 km + liaison Mozet – Namur) FR-2.....n° 307 ★★.....14,00		
<b>GR 576 Tour du Condroz liégeois</b> Huy – Hamoir – Aywaille – Amay – Huy (170 km) FR-1.....n° 308 ★★.....14,00		
<b>GR 579 Bruxelles – Liège + GR 564 Avenas – Huy</b> Bruxelles – Jodoigne – Avenas – Liège (148 km) Avenas-le-Bauduin – Huy (34 km) (+ liaisons Wavre, Hélécinne – 40 km) FR-2.....n° 310 °.....17,00		
<b>GR BRU Bruxelles et ses environs</b> 9 randos urbaines, champêtres & sylvestres (Balades de 10 à 23 km; total de 140 km) FR-2.....n° 341 ★★★.....15,50 NL-1.....n° 441 ★★★.....15,50		
<b>SJC Via « Gallia Belgica » Sentier de St-Jacques de Compostelle</b> Hélécinne – Jodoigne – Nivelles – Waudrez – Maubeuge – Maroilles – Saint-Quentin (223 km + 77 km de variantes) FR-1.....n° 341 ★★★.....15,50		
<b>TDV Tour de la Vesdre</b> Chaufontaine – Pepinster – Spa – Eupen – Verviers + 10 circuits PR FR-1.....n° 352 °.....17,00		
<b>RB Province de Liège</b> 16 randonnées en boucle dans la province de Liège FR-1.....n° 371 °.....17,00 NL-1.....n° 471 °.....17,00		
<b>RB Province de Namur</b> 16 randonnées en boucle dans la province de Namur FR-1.....n° 381 °.....17,00		
<b>RB Province de Luxembourg</b> 16 randonnées en boucle dans la province de Luxembourg FR-1.....n° 391 °.....17,00		
<b>RB Province de Hainaut</b> 15 randonnées en boucle dans la province de Hainaut FR-1.....n° 374 °.....17,00		
<b>GR Belgique carte du Réseau des sentiers GR</b> Échelle 1: 250 000. Découpage des cartes IGN au 1: 50 000 et tracés des GR en surimpression. Pochette plastique.....N° 602.....9,50		
<b>Divers relatifs aux GR ou à la randonnée</b> <b>Autocollants</b> « GR sentiers » – Code 800.....0,50 euro pièce (+ frais d'envoi: 0,50 euro pour 1 à 20 pièces; 1,50 euro au-delà de 20 pièces). <b>Autocollants</b> « E2-GR5 » et « E3-GR15 & 16 » – Vendus aux mêmes conditions que l'autocollant « GR sentiers » <b>Insigne (Pin's)</b> – Code 801.....2,80 euros Belgique - 3,20 euros Étranger. <b>T-Shirts</b> : Taille M: code 810 • Taille L: code 811 • Taille XL: code 812 • Taille XXL: code 813.....15,00 euros. <b>Casquette</b> - Code 820.....10,00 euros. <b>Bandana</b> - Code 821.....13,00 euros (membres) - 15,00 euros (non membres).		

Les commandes sont expédiées après versement de la somme correspondante au compte 001-2220410-59 des SGR asbl à 4000 Liège. Tous les prix comprennent les frais d'envoi. Utilisez le code numérique pour les paiements par « phone banking ».

## LEGENDE

FR-n° ou NL-n° - n° de la dernière édition en français ou en néerlandais  
 \*\* Topo en couleurs; 144p. max.  
 \*\*\* Topo en couleurs de plus de 144 p.  
 ° Topo nouvelle série (2004)