

206



Agréation n° P 302 147
Trimestriel
Avril - Mai - Juin 2015

GR
sentiers

www.grsentiers.org | Printemps 2015

NÉPAL

Rando au pays des 8000

RHEINSTEIG

Le Rhin romantique

HAUTE PROVENCE

Les gorges du Verdon

- GR 12 Amsterdam - Bruxelles - Paris + GR 121 Brabant wallon** Atomium - Walcourt - Moulin - Manteau (212 km)
- GR 123/121/122 Tour du Hainaut occidental** Tournai - Lessines - Mont-de-l'Enclus - Tournai (218 km)
- GR 125 Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse** Walcourt - Namur - Walcourt (262 km)
- GR 126 Bruxelles - Membre-sur-Semois** Ohain - Namur - Dinant - Houyet - Beauraing - Gedinne **Nouvelle édition**
- GR 129 La Belgique en diagonale ! (Wallonie ouest)** Ellezelles - Mons - Maredsous - Dinant (198 km)
- GR 129 La Belgique en diagonale ! (Wallonie sud)** Dinant - Florenville - Virton - Arlon (255 km)
- GR 14 Sentier de l'Ardenne** Malmedy - La Roche - Bouillon - Sedan (215 km)
- GR 15 Monschau - Martelange** Eupen - Spa - Houffalize - Bastogne (191 km)
- GR 151 Tour du Luxembourg belge** Neufchâteau - Libramont - Marche - Bastogne - Neufchâteau (226 km) **Nouveauté**
- GR 16 Sentier de la Semois** Arlon - Florenville - Bouillon - Monthermé **Refonte en cours**
- GR 412-O Sentier des terrils - Ouest** Borinage - Charleroi - Basse-Sambre (140 km)
- GR 412-E Sentier des terrils - Est** Namurois - Hesbaye - Bassin liégeois (139 km)
- GR 5 Mer du Nord - Méditerranée** Kanne - Spa - Diekirch - Rumelange (360 km)
- GR 56 Cantons de l'Est et parc naturel Hautes Fagnes - Eifel** Sankt Vith - Malmedy - Monschau - Manderfeld - Burg - Reuland - Sankt Vith (168 km)
- GR 563 Tour du Pays de Herve** Dalhem - Eupen - Dalhem - (148 km) **Prix réduit**
- GR 57 Vallée de l'Ourthe et Sentier du Nord (L)** Liège - La Roche - Houffalize - Diekirch (283 km) **Derniers exemplaires**
- GR 571 Vallées des légendes : Amblève, Salm et Lienne** (166 km) **Prix réduit**
- GR 573 Vesdre - Hoëgne - Helle et Hautes Fagnes** Liège - Botrange - Pepinster **Nouvelle édition juin 2015**
- GR 575/576 A travers le Condroz** Ciney - Andenne - Esneux - Aywaille - Gesves - Ciney (293 km)
- GR 577 Tour de la Famenne** Marche - Han-sur-Lesse - Houyet - Hotton - Marche-en-Famenne (170 km)
- GR 579 Bruxelles - Liège + GR 564 Avenas - Huy** Bruxelles - Jodoigne - Avenas - Liège (148 km)
- GTFPC Grande Traversée de la Forêt du Pays de Chimay** Macquenoise - Virelles - Hastière (178 km) **Nouveauté**
- L'Amblève par les GR** Comblain - Stavelot - Robertville - Butgenbach (156 km + 10 boucles)
- TDV Tour de la Vesdre** Chaudfontaine - Spa - Verviers + 10 circuits PR
- RF en province de Liège** 15 randonnées familiales en boucle dans la province
- RF en province de Luxembourg** 15 randonnées familiales en boucle dans la province
- RB Bruxelles** 12 randonnées en boucle dans la Région et sa périphérie (243 km)
- RB Province de Liège** 16 randonnées en boucle dans la province **Tome 2 en mai 2015**
- RB Province de Namur** 16 randonnées en boucle dans la province **Nouvelle édition**
- RB Province de Luxembourg** 16 randonnées en boucle dans la province **Nouvelle édition**
- RB Province de Hainaut** 15 randonnées en boucle dans la province
- RB Province du Brabant wallon** 16 randonnées en boucle dans la province **Nouvelle édition**
- RB dans les parcs naturels de Wallonie** 18 randonnées vertes

- Prix des topo-guides : 16,00 €, excepté GR 563 et 571 : 10,00 €, GTFPC : 13,00 €
- Les prix indiqués ne comprennent pas les frais d'envoi
- Livraison : après versement : BE84 0012 2204 1059 des SGR asbl
OU paiement en ligne sur le site www.grsentiers.org
- Majoré des frais de port : pour la Belgique : 2,70 €/ 1 topo - 4,10 €/ 2 - 5,50 €/ 3 ;
pour l'Union européenne : 7,02 €/ 1 topo - 11,30 €/ 2 - 22 €/ 3
- contact : expedition@grsentiers.org

Permanence au 3^e étage de « Mundo » rue Nanon, 98 - 5000 Namur.

Tous les mardis et vendredis de 10 à 16 heures, des membres sont à votre service pour répondre à vos questions et aussi pour vous vendre des topo-guides (sans frais de port !), 070 22 30 23 ou 081 39 06 15.

Notre association de bénévoles n'est pas subsidee.

CONTACT

• **Siège social et administratif**

Les Sentiers de Grande Randonnée asbl
« Mundo - N », rue Nanon, 98 - 5000 Namur
070 22 30 23 ou 081 39 06 15

• **Président**

Pierre De Keghel - Tél. 02 384 77 20
president@grsentiers.org

• **Secrétariat**

Jacques Dubucq - Tél. 081 56 85 84
secretaire@grsentiers.org

• **Trésorerie**

Jacky Hecq - Tél. 071 47 14 03 - 0472 77 96 70
tresorier@grsentiers.org

• **Trésorier adjoint - Membres**

Pierre Jassogne - Tél. 0494 45 57 01
tresorier.adjoint@grsentiers.org

• **Coordination technique - Balisage**

Jean-Pierre Beeckman - Tél./fax 02 410 06 66
technique@grsentiers.org

• **Médias - Communication - Presse**

Alain Carlier - Tél. 0475 58 01 93
communications@grsentiers.org

• **Développement**

Jacques Caspers - Tél. 02 538 41 69
developpement@grsentiers.org

• **Coordination des topo-guides GR**

Jean-Paul Wibrin - Tél. 061 27 82 58
topo-guides@grsentiers.org

• **Coordination des topo-guides RB**

Jacques Mahieu - Tél. 063 41 27 61
randos@grsentiers.org

• **Rédaction « GR Sentiers »**

BP 44, 1640 Rhode
redaction@grsentiers.org

• **Sauvegarde des sentiers**

Raoul Hubert - Tél. 0485 80 19 02
sentinelle@grsentiers.org

• **Brabant wallon et Bruxelles**

Léon Vandenkerckhove - Tél. 02 633 15 89
brabant@grsentiers.org
Paul Vercheval - Tél. 0497 36 19 91
adjoint.brabant@grsentiers.org

• **Hainaut**

Lucien Antoine - Tél. 071 51 95 94
hainaut@grsentiers.be
Jean-François Dobeckies - 0498 54 05 32
adjoint.hainaut@grsentiers.be

• **Liège**

Michèle Rosoux - Tél. 04 233 52 03
liege@grsentiers.org
Nicole Depelsenaire - Tél./fax 04 336 91 52
adjoint.liege@grsentiers.org

• **Luxembourg**

Raymond Louppe - Tél. 063 42 32 12
luxembourg@grsentiers.org
José Moreau - Tél. 063 57 17 70
adjoint.luxembourg@grsentiers.org

• **Namur**

Marcel Jaumotte - Tél. 081 41 20 26
namur@grsentiers.org
Georges Lambillote - Tél. 083 65 65 63
adjoint.namur@grsentiers.org

LE MOT DU PRÉSIDENT

Randonneuses et randonneurs, bonjour !

PIERRE DE KEGHEL



J'écris ce mot encore presque en hiver mais quand vous me lirez, ce sera le printemps toujours attendu et qui vous incitera à préparer vos grandes randonnées estivales.

Ce mot est le dernier que j'écris. En effet, j'ai estimé qu'après deux mandats d'administrateur il était temps de faire place à de plus jeunes, certes, mais surtout à des personnes amenant de nouvelles idées.

Je ne suis pas le seul à quitter puisque nous sommes trois à le faire et que c'est donc la moitié du conseil d'administration qui sera renouvelée. L'assemblée générale étant prévue le 26 mars et devant rendre mon billet avant sa tenue, vous connaîtrez les noms des nouveaux administrateurs dans le GR Sentiers de début juillet. Ou plus tôt si vous recevez la lettre d'informations électronique ou si vous allez visiter notre site web début avril.

Ce que je retiendrai de ces années ? Surtout l'enthousiasme de tous les bénévoles à développer et à entretenir un réseau d'itinéraires balisés en blanc et rouge, donc à réaliser le but principal de notre association à savoir la promotion du tourisme pédestre. Aussi à faire connaître nos réalisations au grand public ainsi qu'aux acteurs du tourisme (fédérations, offices et maisons du tourisme), aux autorités politiques (communes, provinces, régions), que ce soit par les topo-guides, par la revue, par les médias, par l'organisation de randonnées d'un jour, par la participation à des foires et salons, par des conférences de presse, etc.

Aussi toutes ces réunions, comité de gestion, conseil d'administration, assemblées de baliseurs, parfois – mais heureusement rarement – houleuses, mais toujours constructives et qui permettent de sentir qu'on fait partie d'une association tellement vivante.

Merci donc pour cela, pour la camaraderie trouvée dans tous ces moments.

Longue vie aux SGR !

IMPORTANT : LE FICHIER DES MEMBRES

Le fichier des membres est un outil indispensable pour le bon fonctionnement de notre ASBL. En dépendent l'envoi de la revue « GrSentiers », la préparation des cartes de membres, la gestion des réductions pour les topo-guides, etc. Pour éviter des frais inutiles, il est essentiel qu'il soit complet et tenu à jour. La « clé de contacts » de ce fichier est... l'adresse électronique.

Si vous ne vous êtes pas encore inscrit sur notre site, merci d'envoyer dès maintenant votre adresse mail à tresorier.adjoint@grsentiers.org.

Vous changez d'adresse postale ou électronique ? Signalez-le vous-même sur le site : « Mes informations personnelles » et « Mes adresses » ou par courriel au trésorier adjoint, responsable du fichier « membres ».

SOUTENEZ LES SENTIERS GR

Cotisation annuelle minimum (365 jours, de date à date) : 18 € (21 € pour l'étranger).

Compte : BE 45 0012 0287 6889. Vérifiez votre adresse sur votre virement.

Vous contribuerez ainsi aux frais de gestion de l'asbl.

ENCORE PLUS D'AVANTAGES !

- abonnement au trimestriel « GR Sentiers »,
- réduction de 2 €, non cumulable, sur le prix des topo-guides à 16 €
- accès aux Auberges de Jeunesse (AJ) en Wallonie et à Bruxelles, aux Gîtes d'Étape (CBTJ) aux mêmes conditions que leurs membres.

REMBOURSEMENT DE VOTRE AFFILIATION

Téléchargez le formulaire sur le site de votre mutuelle, remplissez ensuite toutes les informations qui vous concernent : nom, adresse, sans oublier la date à laquelle vous avez effectué le paiement et son montant. Nous remplirons les données concernant les SGR. À renvoyer complété, accompagné d'une enveloppe pré-timbrée mentionnant votre adresse, au secrétaire des SGR, Jacques Dubucq, rue de la Station, 8, 5030 Gembloux (Beuzet).

Pour toutes questions ou modifications relatives à votre affiliation, changement d'adresse, problème d'abonnement :

Pierre Jassogne, trésorier. adjoint@grsentiers.org



Trimestriel n° 206
avril - mai - juin 2015



Édité par l'asbl Les Sentiers de Grande Randonnée (SGR)

Éditeur responsable : Pierre De Keghel

Rue Nanon, 98 - 5000 Namur

En couverture : Népal - photo © Jacques Mahieu

RANDONNEZ CURIEUX

- 4 **GR et vous** Le tourisme pédestre en 1918
- 6 **Mobilité** Randonner en transport public
- 8 **Entre 2 gares** De Wavre à La Roche
- 10 **Échappées belles** Vallée de la Bruche
- 12 **Découverte** Églises et cathédrales
- 14 **Retour rando** Le long du Rhin romantique
- 16 **Retour rando** Au pays des 8000
- 19 **Idée rando** Entre Condroz et Ourthe
- 23 **Retour rando** La Haute-Provence - gorges du Verdon
- 26 **Retour rando** La ligne des Hirondelles
- 29 **Nos partenaires** 33 gîtes d'étapes
- 30 **Arrêt sur image** . . . Entre les textes, les photos
- 32 **Équipement** Genouillère et godasses
- 33 **Santé** Marcher de grand matin
- 34 **Technique** Parcours pour GPS ou smartphones?
- 36 **Dans les pas de la nature** . De dignes libellules
- 38 **Bons Plans** Rando dodo
- 39 **Mise à jour des topos**

Rédaction achevée le 5/03/2015

VOS RÉACTIONS sont les bienvenues sur
redaction@grsentiers.be - BP 44 - 1640 - Rhode

Ont contribué à ce numéro : Henri Corne,
Xavier Van Damme

Cartographe-géographe : Jean-Pierre Beeckman

Conception et propriété graphique :

Dathi, pour l'asbl SGR

Mise en page et impression : European Graphics s.a.

Zoning Mon Gaveau, 25 - 7110 Strépy-Bracquegnies

www.european-graphics.be

Routage : www.ateliercambier.be

Publicité : Jacky Hecq - tresorier@grsentiers.org

REJOIGNEZ-NOUS SUR
WWW.GRSENTIERS.ORG
ET SUR NOTRE PAGE
FACEBOOK



Le saviez-vous ?

Cette revue est entièrement imprimée
sur du papier écologique avec des encres végétales.

PROLONGEZ VOTRE DÉCOUVERTE

Abonnez-vous gratuitement à notre lettre
d'information sur www.grsentiers.org
et soyez informé(e) de nos activités.



Randos en Boucle « au pays des 8000 »

Le n° 205 vous présentait un projet de Jacques Mahieu en partenariat avec l'association népalaise MTT (Main Trekking Trail) afin de créer des RB et un topo-guide au pays des 8000. Plusieurs candidats se sont manifestés, lettre de motivation et CV à la clé ou par téléphone. D'autres personnes intéressées, encore en activité professionnelle, regrettaient amèrement ne pouvoir être du projet. Si Jacques Mahieu est effectivement allé un mois au Népal l'automne dernier et y a noué des relations amicales – son guide local a même assisté à notre comité de gestion de janvier –, le projet de création de RB au Népal avec départ le 1^{er} avril était un « poisson » anticipé sur la date habituelle. Même si ce projet pourrait prendre corps lorsque Jacques aura terminé son chantier de création de seize nouvelles RB en province de Luxembourg. Pour découvrir la réalité du « trek » en images, <https://plus.google.com/photos/117841477282093299004/albums/6086486884343762849?banner=pwa>



Randonnée annuelle du Hainaut 2015

Le samedi 9 mai, l'équipe du Hainaut vous invite à suivre le tronçon d'un nouvel itinéraire édité dans le topo-guide de la Grande Traversée de la Forêt du Pays de Chimay. Il permettra de découvrir un coin méconnu et essentiellement forestier de la Botte du Hainaut, avec ses villages typiques et ses paysages bucoliques.

Rendez-vous : à 8 h 15, place Léopold à Chimay, ou à 8 h 30 à la maison du Tourisme de la Botte du Hainaut, rue de Noailles, 6 (à 200 m de la place Léopold). Départ en autobus de la place Léopold à 9 heures jusqu'au lieu-dit « Petite Thiérache », point initial du parcours. N'oubliez pas votre pique-nique, que nous prendrons ensemble au café « Camdulac », voisin du lac de la Fourchinée. Au retour à Chimay, la brasserie du Casino nous recevra afin de déguster les traditionnels verres de l'amitié et pâtisseries offerts par les Sentiers de Grande Randonnée. La participation à la randonnée est gratuite. Afin de vous recevoir dans les meilleures conditions et d'assurer le transport des randonneurs, il est indispensable de s'inscrire avant le dimanche 3 mai.

Contact : Lucien Antoine – 071 51 95 94 - 0478 48 45 92 - hainaut@grsentiers.org ou lucienantoine7@gmail.com

Randonnée printanière au « Pays des Trois Frontières »

Redécouvrons ensemble ce joli bocage et les vergers en fleurs de la région de Plombières, le samedi 18 avril. Randonnée en boucle de ± 21 kilomètres, en partie sur le GR 563 « Tour du Pays de Herve » qui nous servira de guide pour cette journée à travers les ruisseaux, les prairies et les nombreux villages qui façonnent ce territoire parsemé de nombreuses traditions. Nichée dans un écrin de verdure, parmi les pâturages et les vallons boisés, la commune de Plombières est située aux confins de la Belgique, logée entre l'Allemagne et les



Pays-Bas.

Lors de cette journée, nous y découvrirons la belle vallée de la Gueule, les anciens terroirs de la région ainsi que l'ancienne liaison de chemin de fer entre l'Allemagne et la Belgique. Les premiers sentiers balisés par les traits « blanc et rouge » nous emmèneront vers la frontière hollandaise et le beau village de Sippenaeken... Cette randonnée est gratuite, ouverte à toutes et à tous **Rendez-vous :** à 9 h 45 en face de la maison communale de Plombières, place

du 3^e millénaire, n° 1 à 4850 Plombières (parking à proximité). Fin de la randonnée prévue vers 16 h 30, suivie du verre du randonneur.

À emporter : pique-nique et boissons – votre bonne humeur. Temps de marche effective de ± 5 heures avec de faibles dénivélés.

Contact et inscriptions (souhaitées) : Alain Lousberg – 0495 43 20 25 lousberg.alain@gmail.com



RÉTRO

À partir de 1950, le tourisme pédestre reprend vie pour tous les randonneurs belges. Les déplacements se font en bus, tram, train... Les lieux de destination sont proches des grandes agglomérations pour les escapades d'un jour. Les groupements de randonneurs, de jeunes, de tourisme social se créent un peu partout en Belgique. Les week-ends se passent dans les auberges de jeunesse, les maisons des Amis de la Nature, les gîtes d'étapes... le camping. En 1959, les Sentiers de Grande Randonnée naissent à Liège. Quelques années plus tard, nombreux sont les amis randonneurs découvrant les sentiers GR balisés. Beaucoup de randonneurs se retrouvaient tôt le matin dans les gares avec les sacs à dos. Les sentiers GR de l'époque eurent l'idée de créer un fanion que l'on mettait sur son sac à dos. Une idée de promotion en quelque sorte. Les amateurs de découverte des GR pouvaient se reconnaître. Début 1970, les marches Adeps et populaires commencent à exister dans toute la Wallonie et à Bruxelles. Voici quelques souvenirs de jadis.

Le tourisme par la marche... en 1918 !

Nous sommes en 1918 avec un guide édité par le Touring club de Belgique : « 60... et quelques promenades faciles. Environs de Liège », par CH-J. Comhaire.

Liège est le point de départ des Sentiers de Grande Randonnée en Belgique. Lieu de passage des pèlerins venant de l'Allemagne et des Pays-Bas vers Saint-Jacques de Compostelle.

Nous vous proposons une escapade pédestre hors Liège vers le Condroz liégeois en suivant le sentier GR 5 de jadis et le sentier GR 57 de la vallée de l'Ourthe sur les hauteurs du Sart Tilman...

L'environnement a fort changé par rapport à 1918. Le massif forestier était bien plus important à cette époque et il est très difficile, en lisant le guide, de se retrouver, sauf quelques monuments nés avant cette époque. Nous vous livrons le contenu général d'une balade d'Angleur vers Tilff :

« Est-il nécessaire de signaler aux Liégeois, les bois de Kinkempois, qui couvrent cette croupe de montagne s'étendant entre les vals de la Meuse et de l'Ourthe et bien visible de tous les coins de la ville ? N'est-ce Kinkempois, un lieu de promenades sylvestres des plus populaires, un tantinet trop populaire parfois, lorsque la jeunesse peu dorée du centre industriel riverain y va ravager les taillis qui devraient être tant respectés par tous ?

Les incendies y sont aussi, par suite, excessivement fréquents et il serait bien nécessaire que toute cette remarquable région boisée qui s'étend entre Angleur, Seraing et Tilff devint, comme il

en est question, une possession domaniale, soigneusement sauvegardée, ne serait-ce que l'intérêt hygiénique des agglomérations industrielles avoisinantes.

Et cette immensité de forêt – car le bois de Kinkempois confine à d'autres et la carapace sylvestre s'étend d'Angleur à Renory, et d'Ougrée vers Seraing, la Neuville, Tilff, Esneux, Plainevaux et gagne l'Ardenne. Dès le début, quasi au sommet de la montagne, d'admirables panoramas se découvrent sur toute la belle vieille, joyeuse et active cité de Saint-Lambert, sur la belle vallée mosane jusqu'aux clochers de Maestricht, sur les vallons sauvages de Fauquemont, de Herve, de la Baraque Michel, de Louveigné, sans oublier, vers la Hesbaye, la tour de la collégiale de Tongres. »

Son accès, naguère, avant l'intense réseau des voies ferrées et l'immense gare du Nord belge, par le fleuve et ses bateaux, au rivage abondamment pourvu de guinguettes très achalandées de tartes, de doreis et autres pâtisseries, motivaient leur vogue aux XIX^e et XVIII^e siècles.

Mais nonobstant les autos, les chemins de fer, les trams et les « guides » de l'Amblève, du Grand-Duché et du Tyrol, etc., il est encore de jolies heures à passer modestement à nos portes.

Jean-Pierre Englebert

Walk to the Moon

Think-Pink, association pour la lutte contre le cancer du sein, organise à Mons, durant la nuit du 29 au 30 août, une rando parrainée de 21 ou 42 kilomètres en vue de récolter des fonds, 250 € minimum par personne.

Info et inscription : www.walkforthink-pink.be



LES MOTIVATIONS

Plusieurs raisons peuvent inciter à utiliser le transport public dans la pratique de la randonnée. Cela permet de parcourir un itinéraire GR en ligne. Ou de profiter d'un déplacement relax, même après avoir dégusté une excellente bière, sans se soucier des embouteillages de plus en plus fréquents. À partir d'un certain âge, la formule présente l'avantage supplémentaire d'être peu coûteuse, même si elle peut prendre un peu plus de ce temps dont on dispose alors davantage. D'autant que le statut de retraité permet de profiter des jours ouvrables lorsque les services sont beaucoup plus fréquents, surtout en période scolaire.

LES POSSIBILITÉS

Les endroits accessibles sont plus nombreux qu'on ne l'imagine souvent. Une première distinction concerne l'utilisation du train, des autobus ou d'une combinaison des deux. Rien qu'en Wallonie, plus d'une centaine de tronçons de GR sont réalisables avec une navette uniquement en train. Une bonne quarantaine de « rando-boucles » sont également accessibles en train. La combinaison avec les lignes d'autobus multiplie évidemment les possibilités. Cependant, les différences sont parfois importantes entre les jours ouvrables et les week-ends ou entre les périodes scolaires et les vacances. C'est aussi le cas des trains mais dans une mesure nettement moindre.

EN PRATIQUE

Pour parcourir un GR en ligne, il faut choisir les points de départ et d'arrivée du tronçon envisagé en fonction de la distance voulue. En association avec la voiture, une bonne méthode est de la laisser au point d'arrivée et de rallier le point de départ par les transports en commun. On évite ainsi le stress d'horaire durant la randonnée et on dispose de vêtements de rechange à l'arrivée. En cas de contretemps dès le départ, la voiture est toujours là comme alternative. En revanche, dans pas mal de cas, surtout dans les régions moins desservies par le transport public, la solution « triangulaire » peut s'imposer. Plutôt qu'une liaison « arrivée-départ » de la randonnée, il s'agit d'une liaison d'un point déterminé (comme le domicile, p.ex.) vers le lieu de départ, suivie d'une liaison de retour entre le lieu d'arrivée et ce même point. Avec un groupe qui randonne le vendredi depuis 2007, à la mi-février 2015 déjà 284 randonnées ont été effectuées entièrement avec les transports en commun !

LES TARIFS

C'est un domaine en constante évolution. Notamment à l'été 2015 où toutes les sociétés de transport régional (TEC, De Lijn, STIB) auront adopté la carte à puce sans contact, du genre « Mobib » à l'instar de celle utilisée depuis quelques années par la STIB. Aux TEC, le système de tarification par zones est abandonné au profit de la notion de trajets courts ou longs (60 ou 90 minutes). Un système appliqué auparavant par De Lijn qui est passé maintenant à une tarification similaire à celle de la STIB qui propose des correspondances illimitées dans le délai d'une heure. À côté de cela, il y a les abonnements pour lesquels les seniors (à partir de 65 ans) bénéficient d'un tarif favorable, la gratuité ayant été réservée dorénavant à quelques catégories sociales. Pour les détails, nous vous renvoyons aux sites « Web » des sociétés de transport (voir plus loin).

RANDONNER EN UTILISANT LE TRANSPORT PUBLIC



Pour le train, la SNCB offre une panoplie de tarifs et d'offres spéciales, liées aux périodes ou aux types de voyageurs. Si le billet standard, au tarif plein, s'avère généralement assez coûteux, d'autres possibilités existent. Les détailler ici serait fastidieux. Là aussi, le site « Web » de la SNCB présente toutes les offres prévues. Retenons toutefois l'existence du billet « senior », qui donne la possibilité de voyager aller-retour pour 6 euros. Et du « Rail Pass » (non nominatif) qui permet d'effectuer, dans un délai d'un an, dix trajets simples à 7,60 euros. Voici une page utile pour choisir la meilleure tarification pour un trajet donné à un moment précis : dans le menu « Titres de transport », choisissez « Recherche billets et abonnements ». Une fois le trajet défini avec tous les critères, la page vous propose les formules disponibles. Et rappelle également (via le lien « plus d'info ») les contraintes éventuelles pour l'emploi du type de billet choisi.

En groupe

Le transport public propose des tarifs de groupe (parfois même jusqu'à cinq personnes). Nous renvoyons pour cela aux sites « Web » car il y a souvent des contraintes de calendrier ou administratives et la procédure peut s'avérer laborieuse.

L'INFORMATION SUR LES SITES « WEB »

La fonction « itinéraire » permet de trouver le déplacement à envisager. Le résultat dépend des options que vous donnez, comme le mode de transport (train, métro, bus...) ou les délais de correspondance souhaités. Ces choix se présentent différemment sur les pages Internet des quatre sociétés et il faut parfois un peu chercher. Pour les lieux de départ et d'arrivée de la randonnée, il faut pouvoir déterminer le nom de l'arrêt le plus proche. La cartographie qui indique le lieu des arrêts permet une localisation assez précise, notamment par rapport au tracé des GR. À remarquer qu'à partir d'un certain degré d'agrandissement, les cartes de « Google Maps » mentionnent le nom des arrêts, ainsi que les numéros des lignes de bus et de tram qui s'y arrêtent. En Flandre et à Bruxelles, mais pas (encore ?) en Wallonie...

SNCB

www.belgianrail.be/fr

Les points de départ et d'arrivée ne reprennent pas que les gares, mais aussi les arrêts des lignes de bus ou même des adresses. Sous chaque proposition, un lien permet d'ouvrir le détail du voyage avec l'illustration du trajet sur carte. Le signe ^ permet de fermer ou d'ouvrir le détail des arrêts intermédiaires. Pour combiner le train et l'autobus, il faut choisir les moyens de transport sous le lien « Plus » (en bas à gauche du premier écran). Vérifiez de préférence auprès des sites des autres sociétés de transport les solutions proposées par la SNCB. Soyez également attentif à la date des trajets proposés. En cas d'impossibilité lors du jour choisi, on vous suggère parfois un trajet la veille ou le lendemain ! Les pages d'information proposées par la SNCB



sont vastes et parfois complexes. Nous ne les détaillons pas ici.

TEC

www.infotec.be

Si vous connaissez le numéro de la ligne d'autobus ou si vous souhaitez avoir le détail de ce que vous propose la SNCB (voir ci-avant), optez pour le menu « Horaires » et l'onglet « Ligne ». Entrez le numéro et une fois la ligne affichée, cliquez sur « détail de ma ligne ». Dans la partie droite, sous la carte, vous avez aussi le plus souvent une option pour voir le schéma de la ligne (succession des arrêts) et l'horaire par périodes (scolaire, vacances, samedi, dimanche).

L'onglet « Arrêt » est utile pour voir les lignes qui passent à un arrêt précis. Il suffit d'introduire le lieu et la liste des arrêts possibles apparaît. Le bouton « Détail de mon arrêt » donne le détail des passages et indique la position de l'arrêt sur une carte que l'on peut élargir.

En-dessous, le site propose une liste d'arrêts proches. C'est pratique pour se repérer le long d'un GR.

La ligne de menu offre aussi la possibilité de rechercher un itinéraire de bus entre deux points, le départ et l'arrivée. C'est utile lorsque l'on veut combiner la voiture et une navette « arrivée-départ » avec une ligne de bus

Notez les différentes options possibles proposées dans cette fenêtre de choix (plus rapide, etc.)

DE LIJN

www.delijn.be/fr

Vous pouvez choisir la langue en haut à droite de la page d'accueil. Les fonctions sont assez semblables à celles des TEC : recherche d'itinéraire, arrêts, lignes. La recherche des arrêts se fait sur le nom exact et ne présente pas la liste des arrêts dans une localité. L'arrêt sélectionné est aussi présenté sur une carte. Dans la recherche d'itinéraire, la liste « Moyens de transport » permet de sélectionner ou d'exclure certains modes de transport. Vous déterminez ensuite les lieux de départ et d'arrivée ainsi que l'heure approximative pour partir ou pour arriver.

De Lijn exploite certaines lignes sous forme de « Busphone » (Belbus). Ils ne circulent qu'à la demande auprès d'une centrale dans chaque province. Les trajets et les arrêts sont prédéfinis. Ce ne sont pas des taxis, mais leur usage est fort souple, tant en ce qui concerne les délais (très courts) de réservation que pour l'agencement des correspondances ! Tous les détails se trouvent sous le lien au bas de la page d'accueil, dans la rubrique « Info voyage ».

STIB

www.stib-mivb.be/index.htm?l=fr

La STIB concerne essentiellement les possibilités de randonnées en Région bruxelloise et dans la périphérie. Plusieurs itinéraires GR sont proposés dans la Région (voir le topo-guide des randonnées en boucle à Bruxelles, sorti en 2014). Le site propose une page d'accueil avec un accès direct à la recherche d'itinéraires, aux horaires ou au plan du réseau.



Tous les détails sont proposés dans le menu « Se déplacer » tout en haut de cette page.

*Francis Verlack - Liège
Henri Corne - Bruxelles*



L'INFORMATION SUR LES APPAREILS MOBILES

Les sociétés de transports proposent également des applications pour les appareils mobiles (comme les « smartphones » ou les tablettes), ce qui peut être pratique lorsqu'on est en randonnée. Les caractéristiques des différents appareils, leur système d'exploitation et les différents modes de connexions au réseau rendent une synthèse assez difficile. Le discours deviendrait trop technique. Nous n'abordons pas le sujet ici. Les utilisateurs habituels n'auront aucun mal à trouver les applications proposées par la SNCB, les TEC, De Lijn ou la STIB.

Une bonne recherche conduira à une excellente randonnée sur les GR ou les RB de notre vaste réseau.

DE WAVRE À LA ROCHE PAR LE GR 121 (22,3 km)

Point de départ : la gare de Wavre.

Accès par train depuis Bruxelles-Luxembourg en 37 minutes et depuis Namur en 40 minutes, avec correspondance à Ottignies.

En vous éloignant de la gare de Wavre par la place Henri Berger, vous allez emprunter à gauche la rue des Volontaires puis, à droite, la rue du Chemin de fer vers l'hôtel de ville, où le GR 121 prend son départ. Le parcours proposé mène à La Roche mais, rassurez-vous, pas à La Roche-en-Ardenne mais au hameau brabançon dans la région de Villers-la-Ville.

Ce que cette randonnée vous fait découvrir...

Vous pouvez éventuellement flâner un peu dans Wavre.

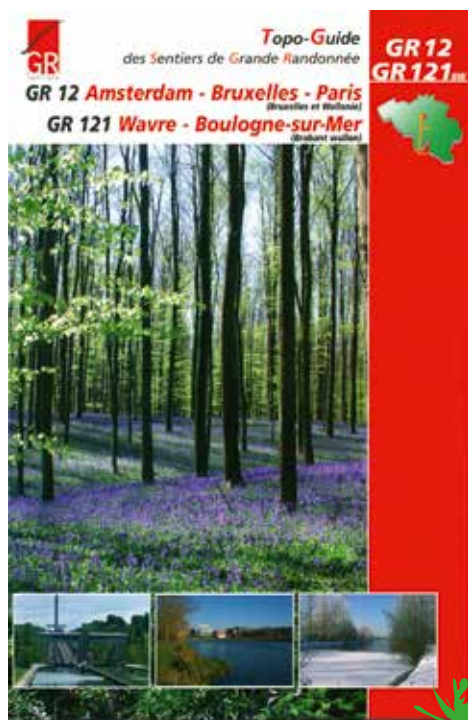
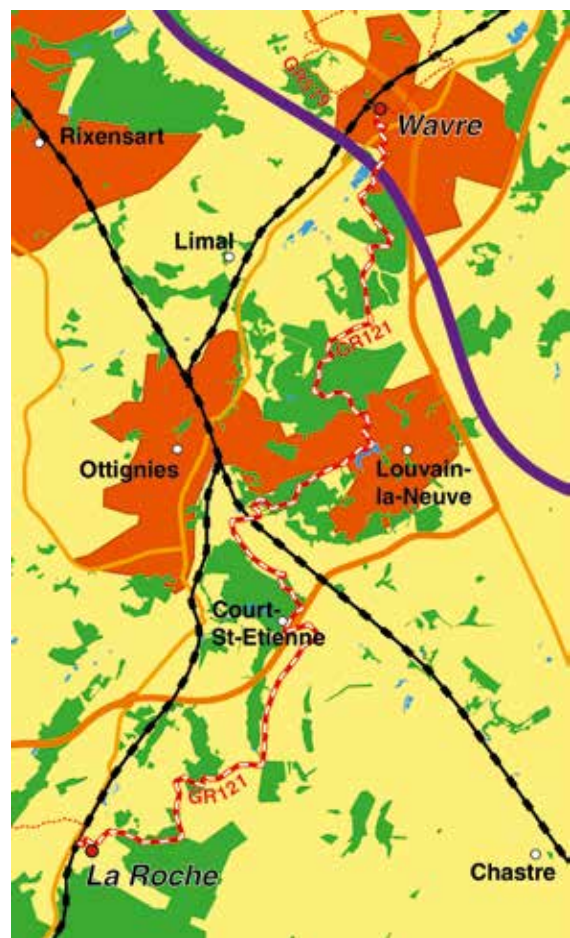
Le topo-guide consacre près d'une page à la ville.

Après un beau sentier qui grimpe le long de la colline du bois de la Pierre, le cheminement passe par quelques massifs boisés et va traverser le bois de Lauzelle. Vingt de ses deux cents hectares sont en réserve naturelle. Le site est classé depuis 1994 (Natura 2000). Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse !

La randonnée passe dans une partie de la cité universitaire de Louvain-la-Neuve, entre l'Hocaille et le Blocry, en venant longer le lac. Un autre plan d'eau vous attend dans le domaine provincial du Bois des Rêves.

La suite se déroule entre la campagne et le bois de Franquénies pour aller au hameau de Beurieux, avec son moulin (1312) et sa ferme.

En montant vers le plateau campagnard, vous passez à la « pierre-qui-tourne », source de légendes auxquelles le topo-guide consacre un paragraphe. Au-delà de l'accès au domaine privé du Chesnoy, une allée rectiligne ouvre une perspective vers l'arbre de la Justice qui servit de potence au 16^e siècle. Le GR n'y va pas et se dirige vers la chapelle de Sart, construite sur une butte plantée de pins sylvestres. Après le village de Sart-Messire-Guillaume, la randonnée va alterner les zones agricoles, les bois et les sentes qui se fauillent près de maisons, entre les jardins. Elle aboutit au pont ferroviaire où se trouve la halte SNCB de La Roche.



Chaque heure (à hh:23), le train vous ramène à Bruxelles-Luxembourg en 41 minutes et à Namur en 52 minutes, via un changement à Ottignies. Attention ! Le week-end, entre La Roche et Ottignies, les trains ne circulent qu'aux heures paires. Aux heures impaires (à hh:35) un train direct atteint Namur, via Charleroi, en 1 h 36.

Topo-guide du GR 121,

incorporé au topo-guide du GR 12, avec la description détaillée de l'itinéraire et le tracé sur cartes au 1:50 000 : www.grsentiers.org/topo-guides/12-gr-12-amsterdam-bruxelles-paris-gr-121-wavre-boulogne-sur-mer.html



Au Pays de Charleroi

Partez à l'assaut des **terrils** et à l'affût d'**images insolites** dans des **sites inattendus** en compagnie d'un **guide nature photographe ...**

Et aussi...

- ...balades ornithologiques,
- ...balades gourmandes,
- ...balades photographiques,
- ...balades le long de la Sambre, de l'Eau d'Heure et du canal.

Demandez le programme complet à la Maison du Tourisme

Nouveau programme 2015

Promenades Terrils

Balades photographiques

Prix : 5 €/ demi-jour;
gratuit pour les enfants de - 12 ans.
Réservation obligatoire.

Infos et réservations
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

Nous poursuivons la découverte d'une région d'Europe en empruntant les sentiers de Grande Randonnée GR 5, GR 532, GR 53 qui traversent la vallée de la Bruche, où la randonnée est une seconde nature ! En plus des trois GR, 450 kilomètres de sentiers balisés, 32 circuits....

À 45 minutes à l'ouest de Strasbourg, à trois heures d'Arlon ou cinq heures de Bruxelles, la vallée de la Bruche s'étend au cœur du massif des Vosges centrales jusqu'aux confins de la Lorraine. Cette vallée, bordée des

plus hauts sommets du Bas-Rhin, conjugue massifs forestiers, pâturages de moyenne altitude et hautes chaumes.

La vallée est traversée par la Bruche, rivière « trait d'union » naturel entre les Vosges gréseuses et les Vosges granitiques, à laquelle elle a emprunté son nom.

La Bruche est un affluent de l'Ill, qui se jette dans le Rhin à la hauteur de Strasbourg.

La vallée compte 26 communes, et un peu plus de 22 000 habitants, elle s'étire d'est en ouest sur environ 30 kilomètres et, du nord au sud, sur environ 15 kilomètres.

Le club Vosgien et l'Office du tourisme ont mis en place une trentaine de randonnées thématiques. Ces « Randos plaisir » sont l'occasion de découvrir le patrimoine naturel, historique et littéraire de la région. Du sentier des Casemates de la guerre 14-18, en passant par la découverte du château de Salm, dont la commune est d'ailleurs jumelée avec Vielsalm, d'un espace apicole ou des plantes médicinales : le randonneur peut y trouver son bonheur pour un ou plusieurs jours, selon ses goûts, ses intérêts et ses aptitudes physiques.



Fort de Mutzig.



Ferme mennonite Kupferschmitt.

Suggestions de randos...

Le tour de la haute vallée de la Bruche

Ce tracé emprunte pour l'essentiel des tronçons

d'itinéraires au long cours balisés par des rectangles jaune et rouge. Total : 82 km - 4 jours - 769 m de dénivelé.

tourisme@valleedelabruche.fr
www.valleedelabruche.fr

En balcon au-dessus de la vallée de la Bruche

De gare en gare d'Urmatt à Schirmeck, 22,5 km, 565 m de dénivelé.

www.hautebruche.com

Sentier du Patrimoine mennonite

Les mennonites que l'on peut rencontrer dans la vallée de la Bruche se rattachent au mouvement anabaptiste né à Zurich à l'époque de la Réforme, au XVI^e siècle. Ils vivent dans le respect absolu de l'Écriture sainte et refusent de prêter serment, s'établissent dans des fermes de la région au début du XVIII^e, deviennent des pionniers de l'agriculture de montagne et herboristes pour soigner les hommes et les bêtes. Six bornes historiques jalonnent ce parcours.

Sur le sentier des Poètes disparus

Ce sentier en boucle de 11 kilomètres, jalonné de dix-huit bornes, entre La Broque et Les Quelles, met parfaitement en exergue la correspondance entre poésie et nature. Les mots trouvent écho dans le doux bruissement des feuilles et le chant des oiseaux. Parmi les auteurs, le randonneur belge retrouve un nom qu'il connaît bien, Rimbaud, et en découvre d'autres, moins célèbres ou plus récents, qui ont tous pour point commun d'être originaires de la région. Logement et repas à conseiller au Neuhauser à Les Quelles-Schirmeck.

Champ du Feu

Du haut de ses 1 100 mètres, ce plateau qui ressemble aux Hautes Fagnes est un magnifique espace naturel qui domine fièrement le Bas-Rhin. Son nom poétique reste un mystère... Terre où dansent les feux follets, terre de charbonniers ou simplement terre de pâturage ? Nul ne saurait le dire.

Une chose pourtant est certaine : difficile de résister à la douce alternance des chaumes

et des forêts, à ses courbes vallonnées, à la quiétude de ses paysages et surtout à la magie de sa voûte étoilée, à la nuit tombée. C'est là que le randonneur trouve l'évasion... peu importe la saison ! Hébergement conseillé pour sa disponibilité et la qualité du logement et du petit déjeuner, l'auberge Hazemann.

À conseiller, la rando qui descend à Waldersbach par

Belmont avant de gravir le col de la Perheux et de se restaurer à la ferme auberge typique du col !

Sentier des Sculptures contemporaines

Au départ d'Oberhaslach, entre Wisches et Lutzelhouse, l'association des géants du Nideck propose des circuits reliant une trentaine de sculptures dans l'environnement naturel de la forêt sur des itinéraires de 17 à 30 kilomètres. Ces sculptures, ces fresques sont toutes réalisées sur place dans des blocs de pierres, le grès de Champenay. Parmi la dizaine de nationalités représentées, trois sculpteurs belges, Philippe Ongena, Lambert Rocour et Kim De Ruyscher. Logement et repas conseillés aux « Relais des Marches de l'Est » à Oberhaslach.

www.relaisdesmarches.com



Sentier du Donon.

Sentier des Passeurs

C'est quitter l'Alsace, échapper à l'enrôlement forcé dans l'armée du Troisième Reich et rejoindre les réseaux de résistance française. Parcourir les 14 kilomètres qui séparent Salm et Moussey, c'est revivre ce périple pas à pas et écouter le récit de vive voix de ces éclaireurs clandestins qui, au péril de leur vie, ont conduit tant de réfractaires vers la liberté.

Les incontournables...

La montagne sacrée du Donon

Situé à la croisée de quatre départements, le Donon fait partie de ces légendaires hauts lieux telluriques et lieux



Sur les sentiers du Niedeck.

de culte païens qui nourrissent l'imaginaire. Sanctuarisé par les Celtes et les populations gallo-romaines, cette montagne sacrée surplombe l'Alsace et la Lorraine et offre au regard de celui qui en a gravi les versants une vue spectaculaire sur la « ligne bleue des Vosges » et les plaines environnantes. Vestiges culturels, épiques et petits mots gravés ça et là sur la pierre rappellent que c'est un lieu de rencontre millénaire, que l'on quitte singulièrement apaisé...

Le musée Oberlin

Fin du XVIII^e, le pasteur Jean-Frédéric Oberlin a officié pendant 59 ans à Waldersbach. Un musée est entièrement consacré à ce pasteur visionnaire, pionnier de la pédagogie et ardent défenseur du progrès social. Il développe l'agriculture, désenclave le territoire par la construction de routes et de ponts. Il améliore aussi les conditions d'hygiène et de vie et met en œuvre des écoles maternelles dont il confie l'enseignement à des femmes.

www.musee-oberlin.eu

Camp de Struthof

Les vestiges de ce camp ouvert au printemps 1941 sur les hauteurs de Natzwiller sont l'unique empreinte concrète de la nébuleuse concentrationnaire nazie sur le territoire français et rendent un vibrant hommage au destin des milliers de déportés de toute



Le temple, au sommet du Donon.

l'Europe broyés par l'appareil répressif du Troisième Reich. Les baraques encore existantes témoignent du douloureux quotidien des détenus dans un camp de

concentration dédié à ceux qu'on appelait les « nuit & brouillard »... Véritable espace d'information et de réflexion, le Centre européen du résistant déporté attenant retrace la montée des fascismes et la naissance des réseaux de résistances en Europe et s'attache à décrypter l'organisation des camps.

www.struthof.fr

Mémorial de l'Alsace-Moselle

Situé à l'entrée de Schirmeck et surplombant la vallée de

la Bruche, le mémorial met un coup de projecteur sur cent ans de relations franco-allemandes et intra-européennes. Sur 2 000 mètres carrés, scénographiés de 1870 jusqu'à la construction de l'édifice européen, il parcourt l'histoire mal connue d'une région continuellement tiraillée entre deux pays. Sa visite se vit de « l'intérieur comme la chronique saisissante de réalisme, du vécu des Alsaciens et des Mosellans : trois générations, deux identités, deux cultures,

deux langues ... une Histoire hors du commun. » www.memorial-alsace-moselle.com

Fort de Mutzig

Situé sur les hauteurs de Mutzig, cet ouvrage unique est précurseur d'une architecture militaire moderne et d'un savoir-faire technologique du début d'un XX^e siècle hors pair. C'est à l'empereur Guillaume II que l'on doit, à l'aube de la Première Guerre mondiale, la réalisation de cette première fortification entièrement

bétonnée, cuirassée, électrifiée et éclairée qui, au grand dam du monde militaire français, s'est toujours avérée impenable !



Salle du mémorial.

Les 254 hectares de superficie dont 40 000 m² de surface habitable, un nombre incalculable de kilomètres de creusées dans le ventre de la terre, le fort de Mutzig surprend par ses constructions d'avant-garde et son gigantisme...

Aurait-il inspiré les constructeurs de la légendaire Ligne Maginot ? C'est fort probable.

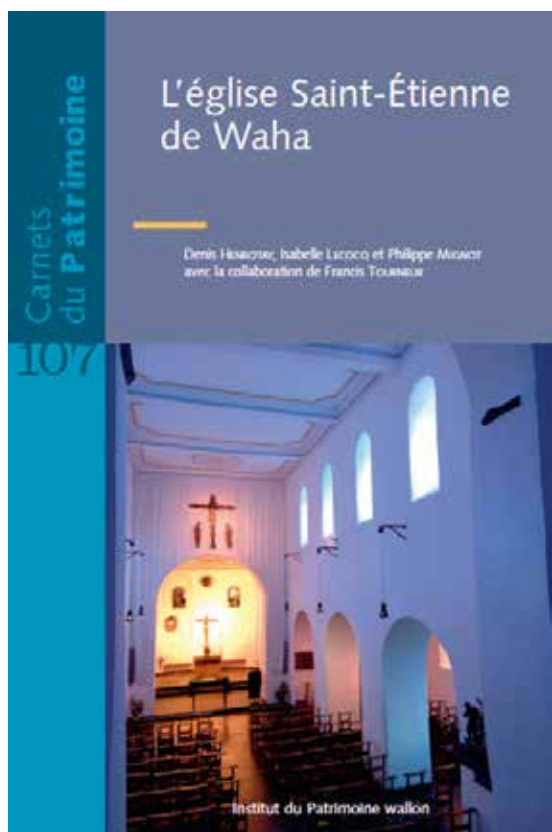
www.fort-mutzig.eu

Mémorial Alsace - Lorraine.



FLASHEZ ICI POUR ARRIVER DIRECTEMENT SUR LA PAGE
Découvrez l'intégralité du reportage photographique et les infos pratiques du récit sur : www.grsentiers.org/content/48-bruche

Nos randonnées GR sont ponctuées de clochers d'églises, cathédrales, basiliques, chapelles ou abbayes. Des points de repère dans le paysage, des lieux de rendez-vous pour entamer une rando. Des lieux chargés de grandes ou de petites histoires et de croyances d'hier et d'aujourd'hui. Plusieurs carnets récents de l'IPW sont relatifs à ces lieux de culte, de quoi agrémenter et enrichir nos itinéraires et randonner curieux.



À deux pas de Marche-en-Famenne, sur le GR 151, Waha est un village établi à flanc de la bande calcaire, appelée Calestienne, qui s'étale d'ouest en est. La rue principale, l'axe du village, lui est parallèle et domine d'une cinquantaine de mètres la dépression famennienne. À l'ouest et au nord, les premières crêtes du Condroz délimitent le champ visuel. Mais Waha, c'est d'abord au milieu d'un village étiré, une église. Et quelle église ! En 2003-2004, l'artiste belge Jean-Michel Folon réalise six grands vitraux pour les fenêtres des collatéraux de l'église Saint-Étienne de Waha, série complétée par dix autres nouveaux vitraux dans les huit fenêtres hautes de la nef et du jubé, par le même artiste. La seconde partie de ce Carnet du Patrimoine est entièrement consacrée à l'étude de ces vitraux. Remarque : elle fait partie des «églises ouvertes», c'est à dire visitable tout le temps (hors offices religieux).

Isabelle Lecocq - Francis Tourneur

Carnet n°107. L'église Saint-Étienne de Waha

Liège reste la ville de Wallonie qui accueille le plus de GR, les principaux fondateurs de notre association en étaient originaires ! Ce ne sont pas non plus les clochers qui manquent. Église millénaire aux allures de forteresse médiévale, collégiale jusqu'à la Révolution française, Saint-Denis reste, malgré les transformations, un bel exemple de l'art de construire au temps de Notger. À l'intérieur, elle allie de façon étonnante les styles roman, baroque et gothique ; on peut notamment y admirer un superbe retable (début XVI^e du siècle) récemment restauré et remis en place, le plus vieux buffet d'orgue de la région (1589), des peintures et des sculptures d'artistes liégeois : Lambert Lombard, Jean Del Cour, Englebert Fisen, Van der Werck, Robert Verburg... Bref, une église méconnue au patrimoine riche et diversifié.

Luc Étienne

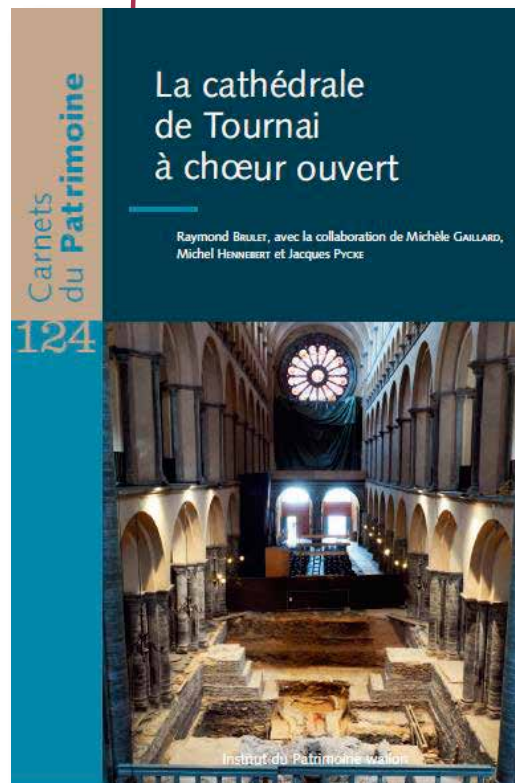
Carnet n°119. L'église Saint-Denis à Liège



Le Tour de la Wallonie picarde, le GR 123, démarre et se termine au pied de la cathédrale de Tournai. Cinq clochers qui font partie du patrimoine majeur de Wallonie et qui sont classés depuis l'an 2000 au Patrimoine mondial de l'Unesco. Le bâtiment a fait l'objet d'investigations archéologiques entre 1996 et 2010, dans le cadre de divers programmes tous liés, d'une manière ou d'une autre, aux projets de stabilisation, de restauration et de valorisation du monument. Certaines opérations répondaient à des études préalables et de reconnaissance géotechnique, alors que d'autres s'apparentaient à de l'archéologie préventive, puis programmée. Au terme de cette longue enquête circonstanciée, ce sont les racines de la cathédrale romano-gothique qui ont repris vie, l'édifice et son environnement immédiat ayant abrité, dans leur sous-sol profond, les traces de cultures et de monuments anciens qui ont fait la fierté de la cité durant le premier millénaire. Ces éléments du passé nous sont conservés sous la forme d'« étages » historiques qui se superposent jusqu'au XII^e siècle dans les tréfonds de la cathédrale. Ce retour aux sources est un privilège.

Raymond Brulet

Carnet n°124. La cathédrale de Tournai à chœur ouvert



Les GR 125, 126, 412 et 575 frôlent la capitale wallonne, Namur. Elle compte de nombreux bâtiments religieux dont l'église Saint-Loup, l'un des fleurons de l'architecture baroque en Belgique. Construite par les jésuites entre 1621 et 1645, sa construction a été marquée par des difficultés financières qui n'ont pourtant rien enlevé à la splendeur de l'édifice. Des colonnes baguées, des arcades, des consoles ou encore des riches moulurations rythment la décoration intérieure. Les marbres noirs de Mazy ou des bords de Meuse et les marbres rouges de Rochefort ou de Rance contrastent avec la clarté du tuffeau de Maastricht de la voûte en berceau richement sculptée. Classée « Patrimoine exceptionnel de Wallonie » depuis 2009, l'église a fait l'objet d'une importante campagne de restauration achevée en 2011, qui lui a rendu toute sa beauté d'antan.

Thérèse Cortembos - Sophie Denoël

Carnet n°125. L'église Saint-Loup à Namur



Toutes ces publications sont disponibles dans les librairies de Wallonie, ou auprès du service des Publications
publication@idpw.be
081/230 703
ou via le site de vente en ligne :
www.institutdupatrimoine.be

Le Rheinsteig est un sentier créé en 2005 pour faire partager l'ambiance qui entoure un fleuve profondément ancré dans l'histoire et la culture allemandes. Voici ici les échos de quatre étapes dans la partie dite « du Rhin romantique ».

Le sentier Rheinsteig est un mélange entre l'Alsace (ses vignobles) et les Ardennes. Il va de Bonn à Wiesbaden, sur 320 kilomètres. Nous avons centré le parcours sur sa partie « romantique », celle des nombreux châteaux dont Victor Hugo avait dessiné les ruines, du rocher de la Lorelei, la nymphe dont les chants égaraient les bateliers, des forêts qui alternent avec des vignobles escarpés. Le niveau du parcours Rheinsteig (« steigen » signifie grimper) est celui d'un bon GR, il passe sans cesse du niveau du Rhin (environ 100 mètres) à celui des crêtes (250-300 m). Le parcours décrit ici suit quatre étapes, de Rüdesheim-am-Rhein à Kamp-Bornhofen, au sud de Coblenche, chacune allant de 18 à 25 kilomètres. Il y a moyen de concevoir d'autres parcours le long du Rheinsteig, et aussi de combiner celui-ci avec d'autres sentiers qui traversent le coin, par exemple le Rheinhöhenweg (la voie haute du Rhin), présent à la fois sur la rive gauche et sur la rive droite, ce qui permet de construire une boucle.

1^{er} jour

Arrivée à Kamp-Bornhofen en fin de journée, à 25 kilomètres au sud de Coblenche, pour laisser la voiture au point d'arrivée (parking près de la gare) et rejoindre le lendemain, à la première heure, par train vers Wiesbaden, le départ à Rüdesheim-am-Rhein. Kamp-Bornhofen prospère à l'ombre de deux châteaux, Liebenstein et Sterrenberg, alias « les Frères ennemis ». C'est une localité tranquille avec quelques hôtels ; nous choisissons le Gartenhotel-Schreiner, à l'extrémité sud, près d'une église de pèlerinage.

2^e jour. Rüdesheim-am-Rhein - Lorch, 25 km. Dénivelé positif : 630 mètres

L'étape débute avec la traversée matinale de la ville (et l'achat d'un sandwich) pour partir dans les vignobles qui entourent la ville, dans les hauteurs. Nous rejoignons le Rheinsteig à l'abbaye bénédictine Sainte-Hildegard. Elle est moins ancienne que ne lui donne l'air de son style roman : elle a été fondée en 1904. Les sœurs de l'abbaye cultivent des vignes qui entourent le bâtiment entouré d'un excellent terrain schisteux. Une fois les balises bleu et blanc repérées (que voisine le sentier de Saint-Jacques de Compostelle), les pas

Quelques jours le long du Rhin romantique



Arrivée à Lorch, en pente douce, dans l'ancien État libre du Goulot.

s'orientent vers le nord. Première étape touristique-historique : le monument du Niederwalddenkmal, qui commémore la fondation de l'Empire allemand en 1871. La statue énorme représente l'Allemagne (Germania), et domine une terrasse panoramique fort fréquentée. Vient ensuite un vieux parc, celui du Niederwald, et ses curiosités : une ruine artificielle, en forme de tour, remontant à 1744, offrant une vue sur le Rhin, puis une grotte magique (et artificielle) de 60 mètres (frontale recommandée), la Zaubertöhle, construite en 1790. Le sentier redescend au niveau du fleuve à Assmannshausen, un village connu pour ses vins à base de pinot noir (Spätburgunder). Il repart vers les hauteurs, à travers les vignes, sur le Höllenberg, par des escaliers et des chemins agricoles, pour arriver sur un chemin panoramique. La journée se termine dans un village viticole,

Lorch. Qui a une histoire singulière : c'était la capitale d'un État éphémère, l'État libre du Goulot, de 1919 à 1923. Il a été créé sur la base d'une erreur de carte entre les territoires occupés, après la Première Guerre mondiale, par les Alliés, et ceux sous contrôle allemand. Le territoire avait la forme d'un goulot de bouteille et était quasi indépendant. Le logement pris est le Weingut Roessler, très amical pour les randonneurs. Petite restauration et dégustation de vins au verre.



Le château du Chat (Katz) qui, hélas, ne se visite pas, mais s'admire de loin et de près, à St. Goarshausen.

3^e jour. Lorch - Dorscheid, 18 km

Le chemin repart vers les crêtes et passe par des rochers. Une vue magnifique découvre Bacharach, de l'autre côté du Rhin, village charmant chanté par Apollinaire (« À Bacharach il y avait une sorcière blonde Qui laissait mourir d'amour tous les hommes à la ronde »). Le chemin serpente ensuite dans les bois pour arriver sur Kaub, qui s'illustre par un magnifique château au milieu de fleuve, un ancien péage (visitable), datant de 1328. Nous irons un peu plus loin sur les hauteurs, à Dorscheid, pour loger au Landgasthaus Blücher, l'hôtel le plus cosy du parcours.

4^e jour. Dorscheid - St. Goar, 22 km

L'étape du jour passe par un des hauts lieux des légendes allemandes, le rocher de la Lorelei, fort populaire. Les kilomètres qui précèdent sont parsemés d'œuvres d'art parfois surprenantes. Le rocher en lui-même surplombe un passage historiquement difficile pour les bateliers,



©Robert van Apeldoorn

Le chemin qui monte depuis Assmannshausen, au bord du Rhin, vers le Höllenberg, dans les vignobles de pinot noir.

un virage très étroit. Le sommet, accessible en voiture, est fort fréquenté, et comporte une statue de la nymphe fatidique chantée par Heinrich Heine.

La suite du parcours, qui aboutit à la ville de St. Goarshausen, passe par le château Katz, qui donne lieu à un jeu de mots avec l'autre château local, le Burg Maus (Katz et Maus, chat et souris). Un festival nous a obligé de traverser le fleuve pour trouver un logement (Winzerhaus Gärtner - An der Loreley, à St. Goar), mais il y a aussi une auberge de jeunesse.

5^e jour. St. Goar - Kamp-Bornhofen, 22 km

Le dernier trajet débute par une belle montée dans les rochers, avec une petite boucle en option d'un kilomètre et demi, sur un chemin câblé, pour ceux qui ne craignent pas les passages aériens (Rabenacksteig). Après un parcours sur la crête, le long des champs, le chemin passe près du Burg Maus (le château de la souris), puis descend dans une petite vallée boisée de Wellmich, une localité anciennement minière, pour remonter en zigzags par un chemin boisé qui aboutit à des prés. L'arrivée n'est plus très éloignée. Après Kestert, le sentier passe par un point de vue, le Hindenburghöhe, qui embrasse toute la vallée. On y aperçoit au nord la pointe sud de Kamp-Bornhofen, l'arrivée. Et le château à la tour blanche du Burg Sterrenberg (visitable), par lequel nous passerons avant de descendre un chemin rocheux vers le village final, où, à regret, il faut rejoindre la voiture, après le verre (ou la glace) d'usage, au bord du Rhin.

Robert van Apeldoorn (robert@vanapeldoorn.com)



Infos pratiques

- Accès :

3 heures de voiture au départ de Bruxelles, 2 h 30 de Namur. En train : 3 h 15 Bruxelles - Coblenz, via Cologne (www.bahn.de, qui donne aussi les horaires des trains le long du Rhin).

- Le site web du Rheinsteig est riche en informations pratiques et en cartes. Parcours téléchargeables pour GPS. En allemand et en anglais.

www.rheinsteig.de

- Rheinsteig Hiking - Your pocket guide to unmissable highlights : 320 km adventure, culture, nature and fun (14,74 euros sur Amazon.fr, disponible sur le site du Rheinsteig).

- Divers guides et cartes sont disponibles aux offices du tourisme, présents dans chacun des patelins traversés. Celui de Rüdesheim est situé le long du Rhin, Rheinstrasse 29 A.

- **Auberges de jeunesse (Jugendherbergen) :** Rüdesheim, Kaub, St. Goar.

- **Traversée du fleuve :** par les bacs (pas de pont entre Lahnstein [Coblenz] et Wiesbaden).



Passage près du rude château Gutenfels à Kaub, protégé par l'UNESCO, rénové et transformé en hôtel.

En avril 1995, j'avais effectué une première randonnée de dix jours au Népal, plus précisément dans le Langtang et l'Helambu, via les lacs sacrés de Gosainkund. Cette initiation à la haute montagne (*j'y avais passé le Laurebina La, un col à 4609 mètres*) ne m'avait laissé que de bons souvenirs. Depuis lors, mais beaucoup plus récemment, j'ai parcouru d'autres itinéraires au Pérou (*cordillère Huayhuash*), dans l'Atlas marocain (*Toubkal et M'Goun*), en Afrique subsaharienne, en différents pays européens, dans les Alpes et les Pyrénées, et bien entendu en Belgique. Afin de fêter dignement ma retraite, j'envisageais depuis un moment de retourner dans l'Himalaya, pour un séjour plus long et en période automnale. Après de nombreux échanges avec le correspondant francophone de l'agence Basecamp trek* dont j'avais eu de très bons échos, j'ai opté pour la combinaison de deux « treks », le grand tour du Manaslu et les vallées de Nar Phu (*ces dernières, très récemment ouvertes aux randonneurs*), soit un total de vingt-quatre jours de marche d'intensité variable avec logement chez l'habitant ou en lodges. Jean-Marc, un ami de longue date, inexpérimenté à la montagne jusque-là mais bon sportif, étant motivé à m'accompagner, nous sommes donc deux, en ce 18 octobre 2014 (*au Népal, nous sommes en 2071*), à nous envoler pour Kathmandu, où nous sommes accueillis par Krishna qui sera notre guide attentionné durant le trek. Après le briefing d'usage et une journée culturelle dans la capitale, nous rejoignons Gorkha, chef-lieu du district proche du Manaslu, terme d'un éprouvant trajet en jeep durant lequel nous nous sommes régulièrement demandé dans quel état nous arriverions à destination, tant le comportement au volant des



Népalais est intrépide. À Gorkha, Maïla, notre porteur, est à pied d'œuvre pour que notre randonnée puisse être aussi légère que possible.

Trois jours avant notre envol, une catastrophe humaine avait défrayé les médias. À cause d'un cyclone centré sur l'Inde et le Pakistan, une tempête de neige s'était abattue principalement sur la région des Annapurnas et du Manaslu, laissant des dizaines de morts et de disparus parmi les nombreux trekkers et leurs accompagnateurs népalais affluant à cette époque. Cet événement semait la panique auprès de nos proches, qu'il fallut rassurer, et hypothéquait la concrétisation du programme prévu, comme il en sera

question plus loin.

Après une mise en jambes de trois heures, nous passons une première nuit chez l'habitant à Shikar (*altitude : 500 m*), petit village desservi par une piste sur laquelle des bus impressionnants, de marque Tata, font la navette entre la basse et la moyenne vallée de la Dhorandi Khola (*khola = torrent*). Un premier pont suspendu est au menu du jour, nous en

franchirons plusieurs dizaines durant notre périple. Les premiers jours de marche nous permettent une adaptation progressive à l'altitude. Nous déambulons, en pleine période de récolte, dans des paysages de terrasses où sont cultivés riz, maïs, mil, sarrasin, soja, pomme de

terre... bref, tout ce qui permettra de nourrir la population durant les mois à venir. Nous faisons étape à Baluwa (terminus des bus et autres véhicules à moteur), Barpak et Laprak (*village Gurung*) après avoir franchi un col (3 000 m) à Pushu Danda avant de redescendre dans une autre vallée tout en nous émerveillant déjà à la vue de très hauts sommets enneigés : le Lamjung Himal (6 983 m) (*himal = massif montagneux*), le Bouddha Himal (6 692 m) et le Ganesh Himal (7 422 m), à cheval sur le Népal et le Tibet. Nous profitons en cette période de quelques jours de fête (*Laksmi-Puja/Tihar*) qui mobilisent la population locale, notamment la fête des sœurs à leurs frères (*Bhai-Tika*), avec animation musicale, danses et jeux de société en pleine rue.

Les journées de marche proposent jusque-là cinq à six heures d'effort, avec des dénivelés positifs et négatifs cumulés de 1 000 à 2 000 mètres. Les seules rencontres humaines sont le fait de villageois et d'autochtones qui « déambulent » dans la région en transportant sur le dos des charges parfois impressionnantes. Nous bénéficions de deux succulents repas complets par jour, principalement à base de dalbhat (*riz et lentilles*) ou de pâtes agrémentées de légumes et de sauce au soja. Le thé et l'eau « micropurée » sont nos principales boissons.

Une fois avalée cette période de rodage, nous attaquons le circuit du tour du Manaslu (8 163 m) proprement dit à partir de Khorlabeshi. Nous faisons étape à Tatopani (*pani = eau, tato = chaude*) où nous bénéficions des bienfaits d'une source d'eau chaude avant de déguster, nuitamment, la seule averse de pluie dont nous serons gratifiés durant notre périple ensoleillé. La progression dans la vallée de Budhi Gandaki, aux gorges profondes, nous amène dans le « Manaslu Conservation Area », via Philim, Bihi Phedi, Namrung et Lhō Gaon (*gaon = village*), sur des sentiers nettement plus fréquentés par des randonneurs de toutes nationalités. Les journées sont un peu plus longues mais dispensées de dénivelés



RANDONNÉE AU PAYS DES 8000 et des ponts suspendus

importants (300 à 600 mètres). Entretemps, nous avons pris congé des trekkers dont l'objectif est la vallée de Tsum.

Le trek du Manaslu connaissant un succès croissant, la construction de lodges bat son plein. Ceux-ci sont conçus à base de matériaux trouvés dans la région immédiate et façonnés manuellement : base en pierres, corps de logis le plus souvent en bois, toit en tôles ondulées. Nous côtoyons non seulement les randonneurs qui évoluent dans la même direction que nous mais aussi les très nombreux trekkers qui font demi-tour, le Larkya La (*la = col*) étant infranchissable à cause de la tempête de neige de la mi-octobre. Krishna nous met au parfum d'un plan B (*les Annapurnas au départ de Pokhara*) pour le cas où nous serions confrontés au même renoncement. Nous apprenons que celui-ci est souvent dicté par les guides et porteurs népalais, nombreux étant ceux, parmi ces derniers, qui ne sont pas habitués à la haute montagne et à la neige.

Le cheminement est souvent agrémenté par le passage le long de murs de prières (*ornés de pierres gravées, de moulins et de drapeaux de prières*) qu'il sied de contourner par la gauche, de monastères, de chortens, de portails d'entrée dans les villages. À mesure que nous prenons de l'altitude, nous évoluons aussi dans une région qui a vu s'installer de très nombreux réfugiés tibétains ayant fui l'invasion et les exactions chinoises datant de 1959 (*le Tibet est à moins de deux jours de marche*). L'architecture de ces villages évolue également avec l'altitude. Souvent, les maisons sont occupées par trois générations, les enfants étant très nombreux à nos yeux. La moindre parcelle de terre est cultivée, de nombreuses variétés de légumes feront le bonheur des villageois. Les animaux (*vaches, moutons, poules*) vivent en bon « voisinage » avec leurs propriétaires.

Au lever du soleil à Lhō Gaon (3 180), nous jouissons d'un premier point de vue fabuleux sur le sommet du Manaslu. Le programme de la journée nous réserve, avant de rejoindre la prochaine étape à Sama Gaon, un aller-retour hors itinéraire vers le monastère de Pung Gyen (4 100 m), construit au pied du géant dont la paroi de 4 000 mètres de glace est vraiment impressionnante. Ses sentinelles ne le sont pas moins : Ngadi Chuli (7 871 m), Himal Chuli (7 893 m), Mimi Pokhari (4 208 m), Phunghi (6 379 m). Cette excursion fut un des moments les plus exceptionnels de notre séjour.

À l'étape du soir, nous apprenons que quelques randonneurs ont franchi le col vers lequel se porte toute notre attention. Alors que la plupart des groupes continuent à rebrousser chemin,

l'espoir de réaliser le programme initial renaît et nous booste au point que, le lendemain, nous avalons deux étapes dans la même journée pour rejoindre le camp de base de Dharamsala (4 460 m) dont Krishna nous fait un portrait idyllique : logement très rustique, températures glaciales ! Finalement, les conditions ne sont pas inhumaines et nous nous préparons en toute sérénité à la rude journée du lendemain.

Lever à trois heures, petit-déjeuner classique (*pain tibétain ou crêpe et thé*), départ à la frontale dans la neige et la glace : nous devons mériter notre bonheur ! Vers cinq heures, le soleil commence à pointer et nous réchauffe juste ce qu'il faut avant de jouir de l'instant magique où nous atteignons le col (5 160 m). Krishna présente à Jean-Marc et à moi-même un drapeau de prières qu'il nous invite à accrocher à la centaine de drapeaux

qui flottent déjà au vent. Ce geste ajoute une touche symbolique à la performance physique et au spectacle grandiose qui se déploie devant nos yeux. Le plus difficile nous attend dans la descente très raide, enneigée et même verglacée (*nous apprenons que des porteurs se laissent glisser dans la pente en enfourchant leur paquetage !*) mais la prudence de nos accompagnateurs nous permettra de vaincre le danger sans bobo et de rejoindre Bimthang (3 800 m) pour un repos bien mérité après cette journée harassante.

Nous poursuivons notre périple par la vallée de Dudh Khola, en pays habité par des Tibétains Managis, à travers une très belle forêt. En deux jours, nous atteignons Dharapani (*dhara = fontaine, pani = eau*) (1 860 m) au confluent de plusieurs vallées, dont celle de Marsyanadi Khola depuis laquelle affluent chaque jour, en cette période de haute saison, des centaines de randonneurs sur le trek des Annapurnas. Heureusement, nous ne les côtoierons qu'un jour, jusqu'à Koto (2 600 m), tout en dégustant encore et toujours la vue sur le sommet du Manaslu que nous aurons apprécié sous toutes ses faces.

À Koto, nous retrouvons dans notre champ de vision le majestueux Lamjung Himal (6 983 m) flanqué du sommet de l'Annapurna II (7 937 m). Nous quittons allègrement cette « autoroute » pour entamer la montée dans les gorges parfois impressionnantes de

Nar-Phu Khola, tantôt rive droite, tantôt rive gauche (des p'tits ponts, des p'tits ponts, toujours des p'tits ponts, air connu), dans un paysage forestier des plus accueillant constitué d'essence de pins, de bouleaux... pour atteindre le village de Meta (ou Methang, niché à 3 560 m), remarquable par ses constructions en pierre sèche et peuplé par des Tibétains, particulièrement des guerriers Khampas, originaires du Kham au Tibet oriental. Les deux sommets précités, et beaucoup d'autres, s'offrent encore à nos yeux, pour notre plus grand plaisir. La journée du lendemain nous amenant à Phu (ou Phugaon, 4 080 m) sera consistante (près de neuf heures effectives). La végétation se fait plus rare, elle est parsemée de fleurs sauvages, de genévriers et de bouleaux dont l'écorce servait autrefois de support papier pour les textes religieux. Les troupeaux de yaks se font très denses sur les pentes. En chemin, nous rencontrons une équipe d'hommes à la recherche des victimes, une dizaine de jours plus tôt, d'une terrible avalanche de neige et de roches, au fond d'un couloir vertigineux creusé par le Phu Khola que nous remontons par un sentier sillonnant tantôt en balcon, tantôt au plus près du torrent. De nombreux chamois observent notre progression. Par contre, le léopard des neiges reste invisible

à notre regard. Autour de nous, des glaciers à profusion : Pisang Peak (6 091 m), Tilje Peak (6 532 m), Gyaji Kang, Pokharan Himal, Himlung (7 126 m), Kang Guru (6 941 m), Pokarkang (6 265 m), etc. Et la présence de nombreux chortens bordant le chemin indique que nous sommes bien en pays tibétain. Phu, où nous resterons pour une journée de visite et de repos, carrefour pour le commerce transhimalayen, est perché sur un promontoire rocheux, les maisons se confondant au minéral. Nous y croisons un groupe de Français qui ont dû renoncer au portage par des mules, celles-ci n'étant pas aptes à traverser des pentes verglacées (nous apprendrons plus tard que les mules se sont massivement échappées). Nous visitons le monastère qui domine le village, il est l'un des plus anciens monastères de l'Himalaya népalais. Les quelques heures de repos nous ont fait le plus grand bien pour se farcir le chemin inverse, le lendemain, et, au confluent des vallées de Phu Khola et de Nar Khola (3 490 m), reprendre un

itinéraire ascensionnel pour atteindre le village de Nar (4 110 m). Étant peu nombreux à sillonner cette région inexplorée, nous avons apprécié d'être invités à nous joindre régulièrement à nos hôtes d'un soir, assis près du feu de bois traditionnel qui sert à la fois à se réchauffer et surtout à cuisiner, tout en écoutant sans les comprendre les conversations animées. Une fois de plus, une longue journée, commencée à la frontale, nous attend. En guise d'apéritif, nous nous lançons le défi d'atteindre le col de Kang La (5 320 m) après une ascension, les pieds dans la neige, rythmée par les « bisturi, bisturi » (« doucement,

doucement ») de nos accompagnateurs. Du haut du col, la vue panoramique est exceptionnelle avec, au plus près, les

sommets du Manaslu, la chaîne des Annapurnas (+ 7 000 et 8 000 m), les Chulu est (6 584 m) et ouest (6 419 m), le Pisang Peak (6 091 m), etc. Après avoir basculé côté sud, le dessert consiste en une longue descente vers Ngawal (3 660 m) où nous retrouvons la végétation et les trekkeurs de l'Annapurna. Durant les quatre derniers jours, nous

croiserons ceux-ci, toujours aussi nombreux, pour redescendre dans la plaine via Chame, Dharapani, Jagat et Bhulbhule (840 m), non sans nous priver jusqu'au bout de derniers coups d'œil vers les hauts sommets. Le trek des Annapurnas étant le seul qui peut être effectué sans guide, nous voyons ici et là nos chères balises « blanc et rouge ».

Après avoir fêté la belle réussite de notre projet lors d'un dernier repas pris avec Krishna et Maïla, nos compagnons de bonne fortune, devenus de véritables amis, il nous restait à rentrer à Kathmandu et à profiter de deux journées axées sur les visites culturelles de la capitale et des cités voisines avant d'embarquer dans l'avion qui nous ramènerait en Belgique.

Au-delà du bonheur d'avoir parcouru un pays d'une beauté époustouflante, cette aventure laissera des traces indélébiles sur le plan humain, tant la rencontre avec Krishna et Maïla d'une part, avec les autochtones côtoyés au jour le jour d'autre part, fut d'une grande richesse !

Jacques Mahieu

* références :

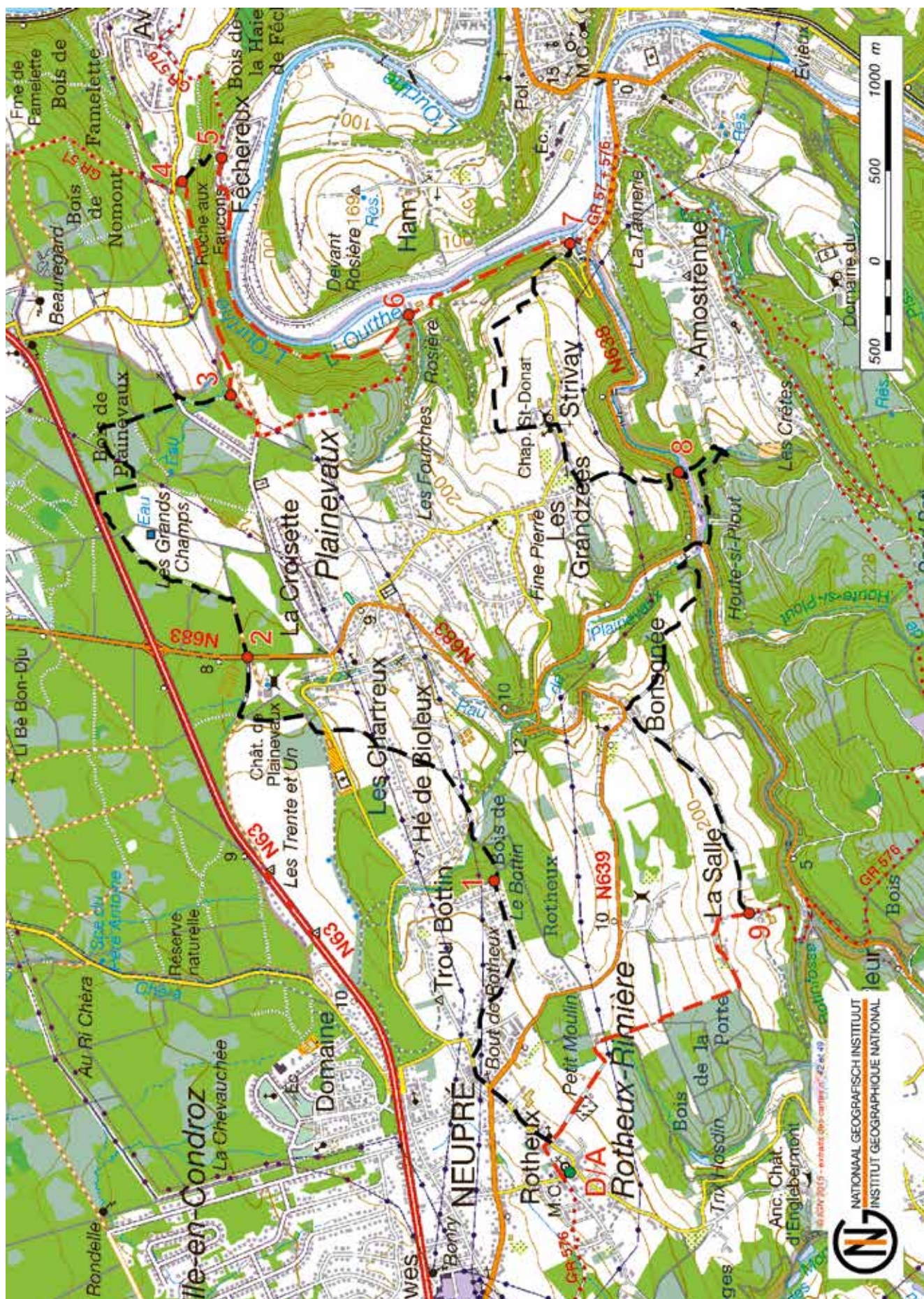
info@basecamp trek.com
www.basecamp trek.com
Base Camp Trekking and Expedition P.O Box 3491, Katmandou, Népal
Tel : (977-1) 441 55 73 & 441 15 04
Fax : 441 23 37

Flashez ici pour arriver directement sur la page.



Découvrez non seulement, l'intégralité du reportage photographique et les infos pratiques du récit de Jacques, mais en plus celui de Brigitte Van Bunnan, « baliseuse » en province de Luxembourg, qui revient elle aussi d'un trek au Népal durant les fêtes de fin d'année. « Une opportunité extraordinaire car notre guide était un ami népalais. Un premier voyage en Asie et ce fut une expérience fabuleuse ! »
www.grsentiers.org/content/46-nepal

Entre Condroz et Ourthe





Rotheux. Roche aux Faucons.

Rotheux-Rimière – Roche aux Faucons – ferme de Rosière – Strivay – Rotheux-Rimière 21,7 km (ou 19,4)

Départ : Rue des Deux-Églises, sur le parking devant l'église, à Rotheux-Rimière.

Accès : Par la N63 en venant de Liège, de Huy ou de Marche-en-Famenne. Par les transports publics : par les bus 94 et 95 (ces lignes ont un itinéraire différent en fonction du jour et de l'heure) ou par le bus 91 (qui circule uniquement en période scolaire). Il est également possible, via le bus 90, arrêt « Hout-si-Plout », de démarrer la randonnée entre les points (8) et (9).

Itinéraire :

Parking de l'église, rue des Deux-Églises - D/A
Hors GR

Dos à l'église, suivez la rue des Deux-Églises vers la droite et, après une septantaine de mètres, juste avant l'ancienne église (1764, dédiée à saint Firmin, aujourd'hui bibliothèque communale), vous rencontrez les balises du GR 575/576.

Sur le GR 575/576

Tournez à droite dans la ruelle asphaltée (panneau de l'itinéraire cyclable thématique « Au fil de l'eau »). La suivre jusqu'à une route (calvaire en face et bureaux du CPAS sur votre droite). Vous quittez déjà ici le GR qui s'en va tout droit.

Hors GR

Suivez la rue vers la gauche jusqu'à un carrefour. Traversez-le avec prudence (pas de passage protégé !). Continuer droit devant, rue Bout de Rotheux. Peu après, engagez-vous, à droite, rue Sur les Grands Prés (balisage local). Au carrefour qui suit, continuez tout droit, puis, à l'Y, prenez la rue à droite, l'allée du Bois, qui traverse un quartier résidentiel (en ignorant une rue à droite et deux à gauche) et qui se termine à l'orée du bois de Rotheux.

2,1 km Chemin du Meunier - 1

Engagez-vous dans le chemin communal du Meunier (CV 16). Suivez les balises locales en direction de Plainevaux, la Fine Pierre, Strivay sur une cinquantaine de mètres puis tournez à gauche dans le chemin communal du Bois de Rotheux (CV 9). C'est un chemin étroit qui s'enfonce dans un vallon. Au bas de la descente, la terre cède la place à un empierré qui franchit un ruisseau. Après quelques mètres, tout droit en ignorant le chemin qui monte à gauche. Vous grimpez maintenant entre des prairies et, presque au sommet,

à un Y (vous étiez sur le CV 2 « Tige Garitte »), quittez l'empierre pour partir à gauche dans un chemin, herbeux à son début, qui s'en va aussi entre des prairies, c'est la « Voie des Sacrements » (CV 15).

Attention ! Par temps humide ce chemin est très boueux.

Vous débouchez sur une route. Traversez-la, continuez en face (toujours le CV 15) dans le chemin barré par deux grosses pierres (et réservé aux piétons, cavaliers et vététistes). Après une ascension campagnarde en pente douce, vous débouchez sur une nouvelle route, devant les installations du Tennis Club de Neupré. Traversez le passage protégé, puis le parking en longeant le côté du hall pour pénétrer en sous-bois par un étroit sentier. Après quelques mètres, suivez, sur la droite, un chemin de terre jusqu'à un T. Tournez alors à gauche dans un chemin, d'abord empierré, puis en terre (à nouveau le CV 15) et suivez-le jusqu'au T suivant. Tournez à droite dans un empierré (CV 2) jusqu'à la Grand'Route (N683) en passant à gauche de l'ancien château de Plainevaux (XVII^e siècle) et de sa ferme carrée, aujourd'hui rénovés et réaffectés à l'habitat haut de gamme.

2,3 km Château de Plainevaux - 2

Traversez la nationale. Engagez-vous, en face, dans l'empierre (barrière) et montez dans le bois. Juste avant un champ (à gauche) et un poste de chasse, tournez à gauche dans le sentier forestier des Grands Champs qui s'en va en sinuant entre les feuillus, le long des cultures (à l'entrée, à droite, panneau signalant « Bois domanial, interdit aux cavaliers et aux véhicules à moteur »). Après avoir cheminé un certain temps, en ignorant un sentier sur la gauche, vous vous êtes rapproché d'une grand-route, la « route du Condroz ». Vous débouchez sur un large chemin (CV 4) à proximité d'un bâtiment et d'une antenne. Traversez-le, continuez tout droit dans le sentier qui va, plus ou moins parallèle à la nationale sur quelques centaines de mètres, vous amener à hauteur d'une table de pique-nique. Tournez à droite dans un chemin réservé aux piétons et aux vététistes. Après avoir franchi un ruisseau sur un « aqueduc », tournez à gauche dans un chemin de terre (chemin forestier du bois de Plainevaux). Après un « gauche-droite », vous débouchez dans une vaste clairière. Remontez-la vers la gauche en suivant une ligne électrique. Vous passez à droite d'un pylône. Avant un poste de chasse, le chemin s'incurve vers la droite, devient sentier et pénètre sous le couvert. Après quelques mètres, à l'Y, suivez la branche de gauche.

Le sentier forestier sinue alors entre les feuillus jusqu'à un carrefour.

Attention ! Ce carrefour est peu visible. Descendez le chemin de droite, le long d'une sapinière (à droite) et de feuillus (à gauche) pour déboucher sur une petite route que vous suivez vers la gauche (au loin, quelques maisons du quartier de Beaugard). Mais, juste avant le panneau « Esneux », tournez à droite dans le chemin qui part sous le couvert (chemin forestier de Plainevaux en direction du chemin « Tige de la Croisette ») que vous suivez jusqu'au T où vous rencontrez les balises du GR 57.

3 km Tige de la Croisette - 3

Attention ! En cas de crue de l'Ourthe, il est vivement conseillé de suivre le raccourci car il est probable qu'entre les points (3) et (6), un passage soit impraticable.

Raccourci : tournez à droite et suivez le GR 57 en sous-bois pour finalement émerger sur une étroite route goudronnée. La suivre vers la droite. Aux premières maisons, virez à gauche. Ignorez le chemin de droite (barrière). Passez entre des prairies, rentrer à nouveau sous le couvert. Encore des prairies à droite et à gauche. Après une courte montée, amorcez la descente vers l'ancienne ferme de Rosière. Dévaliez alors à travers une magnifique hêtraie. La pente du sentier s'accroît très fortement. Aux deux tiers de la descente, à un Y, continuez vers la gauche (des rochers affleurent, prudence !) pour aboutir sur une étroite route. Avec le GR, virez à gauche pour atteindre le point de jonction avec la boucle complète, arrivant de la gauche, avec le GR 575/576, à l'ancienne ferme de Rosière. **Vous êtes au point (6). Du point (3) au point (6), vous avez parcouru 1,6 km, réduisant votre randonnée de 2,3 km.**

Sur le GR 57

Pour la randonnée complète, tournez à gauche sur le chemin communal « Tige de la Croisette » (CV 1) et suivez le GR qui s'insinue entre la lisière et une prairie, passe à gauche d'une villa isolée (*sur la gauche, le quartier de Beaufregard*) puis tourne à droite sur le « sentier de la Crête ». Jouant quelque temps avec le relief de la crête rocheuse, il aboutit sur un balcon rocheux, la Roche aux Faucons. *Cette impressionnante falaise calcaire offre un des plus beaux panoramas de la vallée de l'Ourthe. La Roche-aux-Faucons est reprise sur la liste des sites classés « patrimoine exceptionnel » par la Région wallonne. Les faucons l'ont malheureusement désertée depuis le début du XX^e siècle. Une large trouée dans la végétation vous permet une vue plongeante sur un des nombreux méandres de l'Ourthe (la boucle de Fêchereux) quelque cent mètres plus bas.* Continuez ensuite sur la crête hérissée de blocs rocheux, en suivant toujours le balisage GR. À droite, le versant tombe presque à pic dans la vallée. (**Attention !** Par temps de pluie, ce tronçon peut être malaisé vu les racines et rochers qui y affleurent.) Juste après une maison isolée, au T, vous quittez le GR, qui part à gauche.

1,3 km Séparation avec le GR 57 - 4

Hors GR

Tournez à droite dans le « Pazè dël Crakonte ». Ce sentier descend le long d'une prairie, en lisière de bois. *Sur la gauche, le hameau de Avister.* S'écartant progressivement des pâtures, la pente

s'accroît. À un Y, continuez la descente par la droite vers Fêchereux (*en accès direct à 350 mètres*) en ignorant le sentier des Hayettes. Après quelques lacets, tournez à droite pour terminer la descente par quelques escaliers et aboutir sur la route où vous retrouvez, dans le hameau de **Fêchereux**, le balisage du GR 575/576.



Chapelle Strivay.

0,4 km Fêchereux - 5

Sur le GR 575/576

Descendez sur la droite jusqu'au carrefour. Tournez à droite, rue des Platanes. Traversez alors un ancien camping (*sur les hauteurs, à votre droite, la falaise de La Roche-aux-Faucons*) pour aboutir à un étroit sentier qui va côtoyer l'Ourthe de très près et qui peut, par temps de pluie, être glissant (*prudence !*). Passant à côté de la résurgence occidentale de la Roche-aux-Faucons, dite de Rosière, le sentier s'élève tout en s'écartant progressivement de la rivière, puis finit par redescendre, le long de prairies, pour aboutir à la ferme de Rosière où le **raccourci rejoint le parcours complet, venant de droite avec le GR 57.** *La ferme de Rosière, établie sur le site d'une ancienne demeure des moines qui construisirent l'abbaye du Val Saint-Lambert à Seraing, est aujourd'hui reconvertie en centre équestre.*

2,2 km Ancienne ferme de Rosière - 6

Sur les GR 57 et 575/576

Continuez tout droit, avec les GR, jusqu'à un espace herbeux. « Gauche-droite » pour ensuite longer d'assez près la rivière sur le chemin communal « sentier de la Fosse Constant » (SV 34), rivière dont vous ne vous éloignerez qu'aux premières maisons d'**Esneux**. Là, le tracé balisé s'écarte

progressivement de la berge (*sur la gauche, Esneux et le château du Fy, édifié en 1905*) et vous fait franchir un tourniquet.

1 km Entrée d'Esneux, séparation avec les GR - 7

Hors GR

Juste après, quittez les GR en montant à droite dans une étroite sente pour passer à gauche d'une habitation, puis à droite de l'arrière d'une autre. Après quelques mètres, traversez un chemin asphalté, continuez la montée, toujours par une étroite sente (*sentier communal vers le « Passou de Martin »*). À nouveau quelques mètres pour, cette fois, traverser un chemin couvert de grenailles. Continuez l'ascension de la colline pour aboutir alors sur un plus large sentier assez caillouteux. Le monter à droite. Après une courte mais rude grimpée, vous arrivez sur une route. Continuez la grimpée sur l'asphalte. Pratiquement au sommet, quittez-la et engagez-vous à droite, à hauteur du poteau « Passou de Rosire » (SV 38), dans une large bande herbeuse, entre une clôture et un champ (*à droite, vaste panorama et le château du Fy à Esneux et, à gauche, le village de Strivay*), que vous suivez en changeant plusieurs fois de direction (*après avoir croisé un échelier en bois, le « Passou de Rosire » devient le sentier 45 « Derrière la Porte »*). Cette traversée de prairies et de cultures se termine sur un chemin de terre.

Remontez-le sur la gauche. *Face à vous, vous apercevez d'abord un clocher, celui du château de Strivay, puis, au fur et à mesure de votre progression, l'ensemble de ce château (avec son portail daté de 1795).* Longez ensuite le mur d'enceinte du château pour aboutir à la route à côté de la chapelle Saint-Donat (première moitié du 19^e siècle). Suivez la route à droite jusqu'au rond-point où vous vous engagez, sur la gauche, rue de l'École. Au carrefour suivant, tournez à gauche pour descendre l'empierrement qui s'en va entre des prairies puis qui devient sentier (« chemin du Maréchal », CV 4). Avant de pénétrer dans le bois, ignorez un chemin qui part à gauche. Après quelques mètres sous le couvert, à un carrefour en patte d'oie, descendre le sentier le moins visible, à gauche, le long d'une clôture. Après quelques dizaines de mètres, il s'incurve à gauche, s'encaisse quelque peu avant de buter sur un échelier métallique. Franchissez-le. Continuez droit devant entre des arbustes, sur un chemin de terre qui s'incurve assez rapidement sur la droite avant de déboucher dans la prairie. Traversez-la vers la gauche en direction d'un autre échelier en lisière du bois. Franchissez-le puis descendez, en quelques lacets, le chemin jusqu'à la grand-route (N638 Plainevaux - Esneux).

3,1 km Sur la N638 - 8

Traversez en diagonale vers la droite et, juste après un grand panneau (« Pays d'Ourthe-Ambève »), descendez l'empierrement à gauche pour franchir le ruisseau du Fond de Martin sur une passerelle en béton, puis tournez immédiatement à gauche sur une petite sente entre le ruisseau et une clôture. Après cinquante mètres, passez un échelier en bois, quart de tour à droite immédiat, traversez la prairie et franchissez un deuxième échelier. Remontez le vallon devant vous. D'abord, le sentier se confond avec le lit d'un petit ruisseau (*en cas de fortes pluies, attention, ce passage est assez délicat*) puis il passe en rive droite, s'en écarte progressivement et se termine, à un T, sur un large empierrement. Suivez-le à droite et remontez jusqu'à un Y inversé où vous tournez à droite et redescendez progressivement (*balisage VTT*). Au carrefour de plusieurs chemins, abandonnez le balisage VTT pour continuer sur la droite, le long du ruisseau en contrebas, jusqu'à une grande route. Tournez-y à droite (*panneau « Plaineveaux »*), repassez le ruisseau du Fond de Martin sur un pont, ignorez la route à droite vers Esneux et continuez sur la N638. Quelque cent cinquante mètres, et, après un arrêt de bus, sur la droite de la route se trouve une pierre commémorative de l'Université de Hout-si-Plout (*Hout-si-Plout, célèbre par sa légende : tracassé par le faible débit du ruisseau fréquemment à sec, le meunier du patelin réveillait régulièrement son épouse et l'invitait à écouter si la pluie avait fait son apparition ; « hoûte si ploût » = « écoute s'il pleut ».*)

L'Ourthe, près de la ferme de Rosière.

Face à la stèle, engagez-vous, à gauche, dans un sentier, le « chemin des Morts » (CV 11). Passez au-dessus du ruisseau de Plaineveaux sur un pont en pierres puis montez, en deux lacets, pour déboucher sur un chemin plus large, l'assiette d'un ancien vicinal. Tournez à gauche mais, après moins de cent mètres, montez à droite dans le bois par une sente rocailleuse, à nouveau le « chemin des Morts ». Au sortir du couvert, franchissez une chicane, passez à côté d'un vieux chêne isolé et suivez le pli du terrain qui s'incurve vers la gauche. Après quelques buissons, tournez à droite puis passez une barrière. Continuez alors la montée entre des clôtures, traversez un petit bois puis, à nouveau entre des prairies, continuez jusqu'aux habitations du hameau de **Bonsignée**. Aux premières maisons, le chemin laisse place à l'asphalte. Au T (*balise de localisation « Hameau de Bonsignée » et balises locales*), tournez à gauche vers La Salle et Rotheux. Ignorez ensuite la rue des Trente Chevaux à gauche. Continuez tout droit sur le chemin communal « chemin des Gottalles » (CV 11). Quittez ensuite l'asphalte pour un chemin herbeux et un beau cheminement campagnard qui se termine, après une habitation isolée, à un carrefour, face à une grosse exploitation agricole. Vous retrouvez ici le balisage du GR 575/576.

3,8 km La Salle - 9 Sur le GR 575/576

Montez à droite jusqu'au petit hameau de **La Salle**. Après un « gauche-droite », tournez à gauche en direction de Rotheux (*balise de localisation « Hameau de La Salle »*). Suivez l'empierrement qui, après une dernière maison, se rétrécit (*chemin communal « chemin du champ de Rolaitay », CV 28*). À hauteur d'un

poteau avec plusieurs balises locales, suivez le GR et le sentier communal « sentier vicinal 77 » vers la droite, en montant quelques escaliers. Une étroite piste file alors tout droit en montée, puis en descente, le long d'une clôture à sa droite. Au bas de la descente, à sa jonction avec un chemin privé venant de la gauche, continuez tout droit jusqu'à la route où vous tournez à gauche. Remontez-la jusqu'au carrefour du début de randonnée. Traversez et suivez la ruelle asphaltée empruntée dans l'autre sens en début de balade jusqu'à l'ancienne église. Quittez alors le GR, qui continue tout droit.

Hors GR

Tournez à gauche pour revenir à votre parking de départ.

2,5 km Parking de l'église, rue des Deux-Églises - D/A

Conception de l'itinéraire et descriptif :
Alain Lousberg (merci à Robert, de l'ASBL Rando-plaisir pour son soutien actif)
Relecture : Michèle Rosoux et Nicole Depelsenaire (SGR Liège), Monique Limburg (ADL Neupré) et Edgard Brenna (Mémoire de Neupré).

Renseignements pratiques

Restauration :
Taverne « Aux Moges », en face du parking de départ (ainsi qu'un restaurant-friterie à l'arrière).
Glacier-brasserie-restaurant « La Coccinelle » à Hout-si-Plout.

Infos touristiques :
www.neupre.be/decouvrir-neupre/tourisme/

La Haute-Provence par les gorges du Verdon.

Étapes et hébergements (à titre indicatif)

Grasse - Gréolières
Gréolières - Aiglun
Aiglun - Amirat
Amirat - Entrevaux
Le Plan d'Entrevaux - Soleilhas
Soleilhas - Castellane
Castellane - Rougon
Rougon - Chalet de la Maline
Chalet de la Maline - Riez
Riez - Gréoux-les-Bains
Gréoux-les-Bains - Manosque
Gîte de l'église
Auberge de Calendal
Refuge communal
Hôtel Le Vauban
Gîte des Bayles
Gîte d'étape de l'Oustaou
Gîte d'étape « Le mur d'abeilles »
Refuge du CAF
Chambre d'hôtes proche de l'OT
Pension « Le logis de la rose ».

Aiglun.

De Grasse à Manosque par le GR 4 en douze jours de randonnée

(Topo-guide de la FFRP, réf. 401)

Prologue

Une journée de transfert, au départ de Bruxelles, est bien nécessaire pour atteindre Grasse et s'y installer dans l'hôtel le plus proche du GR 4. Repérer le départ du chemin balisé que le topo-guide indique à la sortie nord de la ville (renseignement d'une rare précision !) est une sage précaution. Quelques heures de « liberté touristique » permettent ensuite de visiter pédestrement la ville de Grasse et ses musées de la Parfumerie.

Les gorges du Verdon.

Mercredi 10 septembre, le grand départ

Nous quittons l'hôtel à 7 h 30 et rencontrons le balisage blanc et rouge après une bonne demi-heure de marche. Rapidement, le GR prend de la hauteur et atteint le causse calcaire, désertique et crevassé, peu après le col du Clapier. Vite oubliées, les fragrances de Grasse, car c'est un chemin de sueur. Se succèdent sans trêve descentes sévères et remontées abruptes vers Cippières, Gréolières, Aiglun, Amirat et Entrevaux. Parcours sportif, s'il en est ! Mais que ces villages sont admirables, perchés dans des endroits improbables, à l'atmosphère moyenâgeuse comme en témoignent les vestiges des nombreux châteaux, tours et remparts.

Comment y arriver ?

En avion Bruxelles - Nice
puis en bus jusqu'à Grasse.

Comment en revenir ?

En train de Manosque à Aix-en-Provence
(une journée de tourisme possible).
En bus d'Aix-en-Provence à Marseille
(une journée de tourisme facultative).
En TGV Marseille - Bruxelles-Midi.





Accrochés à la montagne, leurs maisons forment des

îlots compacts, étagés, reliés entre eux par de raides escaliers. C'est charmant. Étonnant, ce domaine skiable de Gréolières-les-Neiges, alors que nous ne sommes qu'à quelques kilomètres de Nice ! Impressionnantes aussi, ces clues (coupures encaissées entre deux montagnes) et notamment celle de l'Estéron, rivière aux gorges profondes qui forment de jolis canyons, près d'Aiglun notamment, endroits prisés des amateurs de canyoning. Après Entreaux, toujours ceinte de ses vieux remparts et fière de sa citadelle fortifiée par Vauban, le parcours est encore acrobatique et exigeant, d'autant plus que l'étape est longue. Cependant les maux sont vite oubliés, tant l'accueil et la cuisine du restaurant de Soleilhas sont remarquables. Pour la suite, le GR se fait plus gentil, hormis l'une ou l'autre descente périlleuse. Castellane mérite bien qu'on s'y pose un peu ; pas trop cependant, car la montée à Notre-Dame du Roc est recommandée.

L'entrée fortifiée d'Entreaux.

Moustiers-Sainte-Marie est sans doute le plus beau village que nous ayons rencontré au cours de notre périple. L'afflux des touristes est bien compréhensible. Curiosité du bourg que cette étoile accrochée entre deux montagnes. Il doit aussi sa réputation aux faïences produites dès le 18^e siècle. Nos papilles frémissent encore de cet irrésistible rosé de Provence quand nous prenons le chemin de Riez au travers des champs de lavande et des truffières. Ces champs de lavande sont d'ailleurs très prisés des Chinois qui, par cars entiers, viennent s'y faire photographier en habits de noces ! Véridique !

La clue de l'Estéron.



Une belle rencontre.

Les gorges du Verdon, un site admirable

Et voici Rougon et sa volière des vautours fauves récemment réintroduits. De la terrasse du « Mur d'abeilles » (gîte et crêperie), on les aperçoit au loin, perchés sur les aiguilles de la falaise ou planant majestueusement au-dessus de la profonde vallée du Verdon.

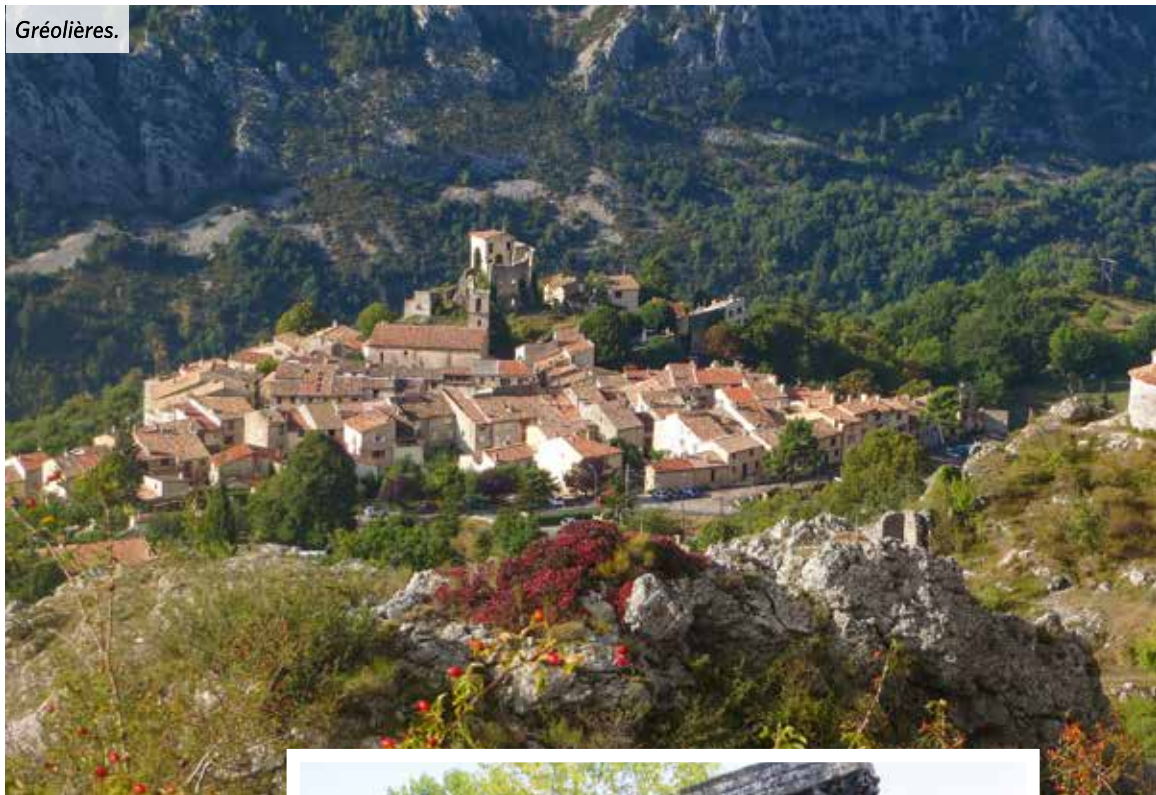
Requinqués par quelques délicieuses crêpes, nous plongeons vers le Point Sublime, le bien nommé. Sublime vue sur l'entrée des gorges du Verdon ! C'est le fleuron de notre escapade, la perle du GR 4. Nous passons la journée à déambuler au fond du canyon, ébahis et émerveillés, franchissant tunnels, escarpements, multiples échelles pour atteindre le chalet de la Maline au refuge du Club Alpin Français (CAF).



Fin de l'aventure

Après Riez, ancienne ville romaine, voici Gréoux-les-Bains, capitale du thermalisme de Haute-Provence, renommée pour ses eaux sulfureuses. Nous n'en avons cure, puisque la randonnée suffit bien à nous mettre en forme. Rejoindre Manosque par le GR est une mauvaise formalité. On a bien croisé la paisible Durance, mais quel vacarme que cette longue route au trafic intense qui dirige les automobilistes vers

Gréolières.



le périphérique de la ville ! C'est dire si nous déconseillons cette courte étape qui ne présente vraiment aucun intérêt. La suite de notre séjour n'intéresse plus le randonneur quand il devient simple touriste pour profiter des charmes d'Aix-en-Provence et de Marseille. Nous reprendrons peut-être le GR 4 l'an prochain là où nous l'avons laissé. En effet, le blanc et rouge, traversant le Luberon, poursuit son cheminement de Manosque à Pont-Saint-Esprit.

Micheline et Marcel Jaumotte



Colonnes romaines à Riez.



Flashez ici pour arriver directement sur la page.

Découvrez l'intégralité du reportage photographique et les infos pratiques du récit sur www.grsentiers.org/content/47-verdon

La ligne des Hirondelles du 8 au 12 avril 2014 dans le Jura

La forêt de Chaux.

Il est 7 h 30, il a plu toute la nuit. Nos sacs sont prêts à être portés pour cette escapade à pied de cinq jours sur les 120 kilomètres qui séparent Dole de Saint-Claude. L'idée m'est venue lors d'une de mes organisations dans le Jura. J'ai trouvé un dépliant expliquant « La ligne des Hirondelles ». Cette ligne ferroviaire de 123 kilomètres rejoint les deux villes en passant à travers les plus beaux paysages de cette région. Nous rejoindrons, mon épouse et moi, Saint-Claude à pied et retournerons à Dole par train. Dole, avec ses 24 000 habitants et ses 223 mètres d'altitude, est située aux portes du Jura. Elle est accrochée au flanc d'un mamelon calcaire bordé de canaux. Effectivement, le Doubs, le Clauge et le canal Rhône-Rhin passent par cette magnifique ville. La belle collégiale domine fièrement tous azimuts. Un port de plaisance est à ses pieds. Louis Pasteur, inventeur du vaccin contre la rage et bien d'autres choses, est né dans cette ville. Bien avant lui, les Celtes s'y seraient

qui redonnera à la France cet ancien espace espagnol.

L'Office du tourisme a imaginé un circuit « Le chat perché » (clin d'œil à Marcel Aymé qui a résidé à Dole et écrit les contes des chats perchés). Un document d'accompagnement donne les éléments d'explication des sites rencontrés. Ce parcours est jalonné au sol par des flèches en bronze avec un chat stylisé. Au départ de Dole, nous empruntons une ligne de chemin de fer désaffectée pour rejoindre la forêt de Chaux (deuxième massif forestier français) via le GR 59A. Après avoir traversé une partie du parc animalier, être passés à côté d'un haras, nous nous enfonçons dans la forêt.

Il y a de magnifiques sentiers, bordant parfois un ruisseau. Ces sentiers semblent être utilisés mais nous ne rencontrerons

personne. À la sortie de ce massif, nous débouchons dans le village de La Vieille Loye (Vieux Logis), c'est l'unique village situé en forêt de Chaux. Il y avait une verrerie importante dans les années 1500. Dispersés à l'origine dans l'immense forêt de Chaux pour être au plus près de leurs chantiers, les bûcherons-charbonniers seront rassemblés vers 1830 par les Eaux et Forêts afin qu'ils vivent au sein de hameaux organisés et surveillés. Quinze groupes

Une grange terroir.



installés, suivis par les Romains et les comtes et ducs de Bourgogne. Prise enfin par les Habsbourg vers 1500, c'est Louis XIV

de baraques furent ainsi construites dans chacune des séries forestières, réunissant une population qui fluctuera entre 450 et



600 personnes selon les périodes.

En raison de sa proximité avec le village de La Vieille Loye, seul le quatorzième groupe a survécu à l'abandon de cette vie forestière dès la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Nous quittons le GR et prenons la direction de Montbarrey, où passe la ligne des Hirondelles. À partir de ce village, ce sera assez monotone, paysages de notre Hesbaye avec de temps en temps une maison typique de la région. À notre droite et près de la rivière Loue, il y a un camping « La plage blanche ». Nous rejoignons enfin Ounans, notre premier endroit de repos. Ounans est un village assez sympathique de 380 habitants (ville des aulnes), situé dans le Val d'Amour, en rive gauche de la Loue. Le village était situé plus près de la rivière mais, suite à de nombreuses inondations, celui-ci est remonté au fur et à mesure du temps vers le sud. Nous rencontrons au carrefour principal la première épicerie pour nous désaltérer et manger un bout. Dans le village, il y a une ancienne ferme où sont suspendus des chapelets de carottes de maïs de toute beauté. Nous avons parcouru environ 20 kilomètres sans trop de dénivelé, idéal pour une mise en jambes, mais la température est plus élevée qu'habituellement au mois d'avril. Le temps est magnifique ce matin, frais mais ensoleillé. Cette étape sera un peu plus



longue (environ 27 kilomètres) et le dénivelé commencera à prendre des valeurs positives. Les paysages sont plus variés avec quelques petites collines et virages. Les couleurs de la nature sont magnifiques. Nous entendons des alouettes et admirons leurs manèges. Nous passerons par les villages de Le Ferté et d'Aumont. Je pensais prendre une ancienne ligne de chemin de fer mais elle est envahie par la végétation. Nous passerons par Brainans, où nous accomplirons la pause de midi ; un habitant nous offrira une baguette de pain,

car il n'y a toujours pas d'épicerie. Nous continuons notre randonnée en passant à côté de prés où paissent des vaches au joli son de clarines. Le dernier village avant la fin de l'étape est Saint-Lothain, nous espérons y faire notre ravitaillement du soir. Il y a une épicerie mais elle n'ouvre qu'à 16 h 30 et il est 13 h 30. Le GR de la Bresse comtoise passe par là. Au cinquième siècle, le moine Lauthein y crée un monastère. À sa mort, le village prendra son nom. Il y a dans ce village une carrière d'albâtre. Ce matériau a servi à faire, entre autres, les tombeaux des ducs de Bourgogne. Notre gîte d'étape est aux Bordes, à 6 kilomètres de là. S'il n'y a rien à manger, nous sortirons nos réserves lyophilisées. Le gîte s'appelle « La maison



Une ferme typique à Ounans.

du haut » et c'est vrai. Elle est la dernière dans un cul-de-sac montant. L'effort est récompensé, c'est magnifique. C'est un luxe pour les yeux que de remonter ce ruisseau sauvage bordé de pierres moussues, plein de lumière et de plantes d'un vert tellement vert que l'on se demande si c'est vrai. Ce matin, il fait encore très beau, il fait froid mais quel tableau s'offre à nous. Une légère brume floute le paysage coloré par un lavis de soleil. Deux ânes sont dans les champs et quelques mésanges nous honorent de leurs

chants. Nous allons rejoindre Doucier, un village près du lac Chalain. Cette étape de 30 kilomètres nous amènera sur le plateau des cinq cents mètres d'altitude. Nous traverserons

le village des Plasne via le GR 59 et nous irons voir le cirque de Ladoye. Le petit village de Ladoye-sur-Seille occupe le fond de ce cirque qui forme le site des reculées de la Haute-Seille avec les reculées de Baume-les-Messieurs et de Blois-sur-Seille. Plusieurs petites sources alimentent la Seille qui naît au fond de l'étroite vallée où se trouvent neuf moulins et usines actionnés par l'eau de la Seille et de ses affluents. Vers 11 heures, nous arrivons au village de « La Marre ». Incroyable, une épicerie est ouverte ! Nous en profitons pour manger un sandwich et boire quelques boissons rafraîchissantes. Il fait déjà 26 degrés. Sur ce plateau, les parcelles de terrain sont délimitées

par des murs de pierres sèches. Arrivés à Mirebel, un rallye d'anciennes voitures passe par là. Nous les regardons passer au frais d'une fontaine. À ce carrefour, il y a des restaurants, mais nous avons encore pas mal de chemin à faire. Nous passons la colline pour redescendre vers l'Ain. La rivière prend sa source dans le Jura près de Nozeroy, une des plus petites villes de France, et donne au département la moitié de sa longueur. Cette source jaillit d'une résurgence karstique. Elle arrose les départements



Vers les Bordes.

du Jura et de l'Ain tout au long de ses 200 kilomètres. Elle déroule alors ses méandres avant d'aller se noyer dans le Rhône. Son cours sinueux et profond a été assagi et élargi par les retenues des usines hydro-électriques. Nous remontons par le GR 559, mais celui-ci a été légèrement modifié par rapport à ma carte.

Qu'importe, nous arrivons au lac Chalain et Doucier est devant nous. Ce village de 345 habitants est traversé par le Hérisson, cours d'eau aux célèbres cascades. Il fait chaud et les kilomètres commencent à peser. À l'entrée de ce village, il y a une nouvelle supérette pour le ravitaillement du soir. Le camping est complètement au bout sud du village. Un chalet confortable nous attend pour récupérer un peu avant l'étape de demain, qui n'est pas plus facile. La météo prévoit encore du soleil et de la chaleur, nous quitterons notre beau

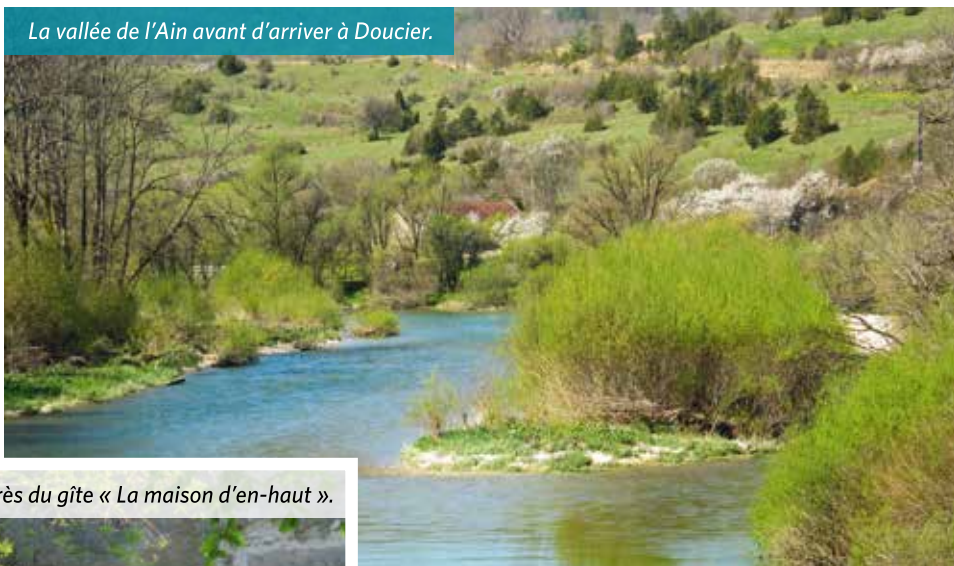
logement assez tôt car nous avons un passage à plus de 1 000 mètres d'altitude avant de replonger vers Prénoval, une combe à 900 mètres. En quittant le camping à droite, nous descendons vers un virage où nous prendrons à gauche. À partir de ce moment, nous monterons doucement toute la journée. Environ 27 kilomètres nous attendent aujourd'hui. Au fur et à mesure que nous prenons de l'altitude, le décor change. Certaines fleurs disparaissent, et d'autres espèces nous font l'honneur de leurs belles couleurs. En bas, les tulipes sont fleuries et les jonquilles sont fanées tandis que, là-haut, les boutons floraux apparaissent seulement. Nous arrivons à Saint-Maurice-Crillat, ce village de 220 habitants culmine aux alentours de 820 mètres d'altitude. Situé dans la région des lacs et des cascades, on

peut y admirer quelques belles fontaines et lavoirs. Il y a également une fruitière à comté. Bâtie en 1853, nous discutons avec Monsieur Berthod, fromager depuis trois générations. Il fait actuellement environ vingt meules par jour, ce qui représente environ 8 000 litres de lait. Cette fruitière est ouverte du mardi au dimanche de 18 h 30 à 19 h 30. À partir de là, deux panoramas vont se succéder. D'abord un magnifique col avec un sommet à 1 030 mètres. Succession de virages, des conifères bien droits et fiers et des senteurs de sous-bois. Ensuite, arrivés à Prénoval, nous voyons une énorme combe-plateau remplie de prés verts, de fleurs de toutes les couleurs, et le retour du soleil. L'histoire de Prénoval se confond avec celle des Piards, sa voisine et avec laquelle elle partage une combe entourée de forêt nommée la combe d'Anchey, bien que ce nom ne soit plus guère utilisé de nos jours. Les premiers colons sont vraisemblablement arrivés au tout début du Moyen-Âge. La combe se trouvait alors aux confins du territoire de l'abbaye de Saint-Oyen (futur Saint-Claude), que

les moines avaient bien du mal à défendre, paraît-il ! Ce matin, il fait encore splendide au niveau de la météo. Pour cette dernière étape, plus courte que les autres (18 kilomètres), nous allons atteindre la destination finale : Saint-Claude. Nous longeons un moment cette combe avant de prendre un peu d'altitude, de passer un col où nous verrons au passage une hutte forestière où il est possible de loger gratuitement mais de manière spartiate. Nous redescendons sur un plateau où nous cheminerons dans la forêt jusqu'au petit village de Valfin où nous croisons le GR 9 ; nous

entourée par la montagne. Une cinquantaine de passages enjambent les rivières. Certains ponts étaient gardés et d'autres payants. Saint-Claude est la capitale du Haut-Jura.

La vallée de l'Ain avant d'arriver à Doucier.



Les Bordes. Cascades près du gîte « La maison d'en-haut ».



C'est une ville de 11 500 habitants, qui est réputée dans le monde entier pour la fabrication des pipes en bruyère et la taille de diamants et de pierres précieuses. Elle est actuellement plus tournée vers le mécanisme de précision et la tournerie (tournage sur bois). Nous nous rendons à la gare pour nous renseigner et ensuite nous allons nous rafraîchir dans un bar PMU en face. Il y a également un hôtel-restaurant « Le Panorama ». Nous passons de l'autre côté de la vallée, il y a le marché ce samedi. Nous visitons le musée de la Pipe et du Diamant et admirons au passage la belle cathédrale Saints Pierre, Paul et André. Nous prenons un petit ravitaillement pour les deux heures trente de voyage dans le train. À 17 h 25, il démarre ! En route vers Dole, nous admirons les magnifiques paysages en passant par Morey, Morbier, Chaux-des-Crotenay, Arc-et-Senans... À Dole, nous rejoignons notre chalet. Nous reprendrons la route vers la Belgique demain... On aurait bien encore voulu rester, mais le boulot nous attend.

Cathy et Christian d'Andenne



Le cirque de Ladoye vu d'en haut.

pourrons mieux visualiser l'espace grâce à une table d'orientation et un panneau explicatif. De là, nous voyons les sommets enneigés de la frontière avec la Suisse et également l'endroit où Saint-Claude nous attend, très bas ! Nous commençons à descendre. À ce niveau, il y a plusieurs possibilités pour arriver à Saint-Claude. Nous choisissons la plus facile. Ce samedi, il n'y a qu'un train qui part de Saint-Claude vers Dole. Nous n'avons pas envie de le rater... Nous arrivons enfin à l'entrée de Saint-Claude ; nous sommes déçus car, si l'approche était splendide, la réalité l'est bien moins. De grands HLM nous accueillent, tout semble abandonné, maisons et commerces. Saint-Claude est situé au confluent de la Bienne et du Tacon. Elle est



Flashez ici pour arriver directement sur la page.

Découvrez l'intégralité du reportage photographique et les infos pratiques du récit sur : www.grsentiers.org/content/45-jura



Les Gîtes d'Étape, un réseau de 33 gîtes

La Wallonie et Bruxelles regorgent de trésors culturels et naturels que nous vous invitons à découvrir en faisant halte dans l'un des 33 gîtes du réseau des Gîtes d'Étape du CBTJ, l'occasion de vous dépayser à deux pas de chez vous. Les **Gîtes Accueil** vous offrent des espaces de rencontres et d'hébergement conviviaux entourés d'une équipe qui aime sa région et aime la faire découvrir ! En **Gîte de Groupe**, vous êtes libres, de la préparation des repas à l'organisation d'activités.

L'année 2015 est marquée par un changement complet de **politique tarifaire** au sein des Gîtes d'Étape. Ce changement s'inscrit dans notre volonté d'améliorer et d'adapter nos services au bénéfice du plus grand nombre. Nous sommes en effet attachés au **tourisme de groupe sous toutes ses formes**, retrouvailles en famille, regroupement associatif, clubs...

En ce qui concerne les **Gîtes de Groupe**, le nouveau système tarifaire se caractérise par :

- une réduction du nombre de frais,
- une tarification à la « maison »,
- l'augmentation du nombre de saisons différentes,
- des conditions tarifaires différentes en fonction du type de groupe.

En **Gîte Accueil**, la location des draps et la carte de membre sont désormais incluses dans le prix et des conditions tarifaires différentes existent en fonction du type de groupe. Pour les membres des SGR, rien ne change ! Vous bénéficiez toujours d'un **avantage**, il s'agit de 10 % sur la location, sur présentation de la carte de membre des SGR.



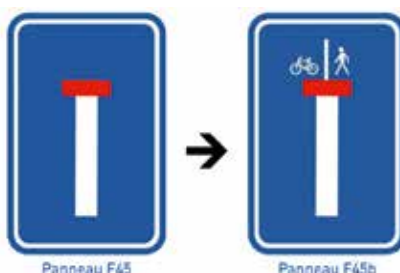
Agenda

Le gîte de Wanne vous propose, en avril et mai, des balades ornithologiques et gourmandes, tandis que le gîte d'Ovifat vous prépare un festival « Couleurs du monde », début mai. La fin de l'année 2015 sera marquée, quant à elle, par la fin du chantier de rénovation du gîte d'Eupen.
www.gitesdetape.be
info@gitesdetape.be
02.209.03.00



En Wallonie, de très nombreuses rues sont signalées comme des impasses mais se prolongent pourtant par des chemins ou des sentiers publics. Sentiers.be propose de signaler très facilement les voiries sans issue pour les véhicules motorisés, mais cependant accessibles pour les piétons, cyclistes et cavaliers !
Donnons un petit coup de pouce pour la mobilité douce près de chez nous !
Depuis le 10 juillet 2013, la loi autorise l'adaptation du panneau classique F45 en F45b ! Cette mesure contribue certainement à une meilleure prise en compte des piétons, des cyclistes et des cavaliers, et s'inscrit

dans la volonté de promouvoir la mobilité douce, en participant notamment à la matérialisation de réseaux cyclo-pédestres.
Concrètement :
Sentiers.be propose aux communes de Wallonie, aidées de leurs habitants,



de recenser leurs panneaux F45 et leur offre les autocollants nécessaires pour convertir très facilement ceux dont la rue se prolonge par des petites voiries publiques. Il n'est pas nécessaire de remplacer les panneaux F45 déjà en place ! En effet, il est possible de convertir le panneau simplement en y apposant des autocollants spécifiques représentant les pictogrammes du vélo, du piéton ou les deux.

La présentation, l'affiche et quelques photos sont disponibles : www.sentiers.be/alain-passe-tu-passes-documents/.
Le site de l'action : www.alainpasse.be.

ENTRE LES BLOCS TEXTES S'INSÈRENT LES PHOTOS...

Photographie numérique

Ou comment comprendre le fonctionnement des pixels et des DPI puisque le principe est toujours de photographier et de sensibiliser des pixels, plutôt que des sels d'argent sur des films argentiques et révélés avec de la chimie. Ah ! nostalgie de la chambre noire et odeurs du révélateur...

J'en parlerai une prochaine fois, c'était une de mes passions !

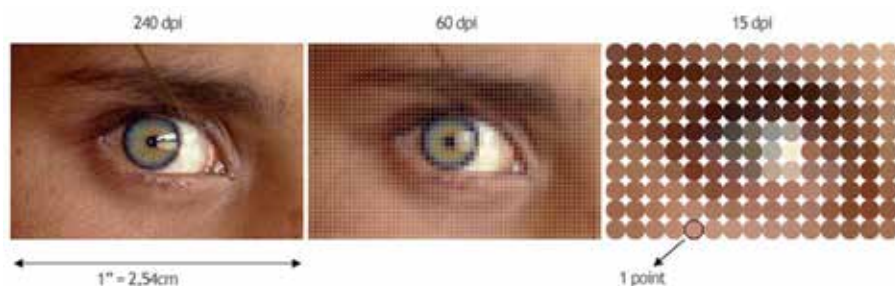
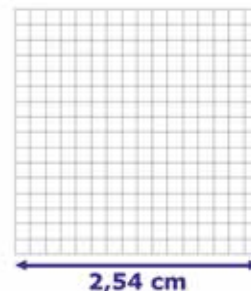
3 dpi
= 3 ppp
= 3 point par pouce
= 3 points par 2,54 cm



8 dpi
= 8 ppp
= 8 point par pouce
= 8 points par 2,54 cm



16 dpi
= 16 ppp
= 16 point par pouce
= 16 points par 2,54 cm



Ohain-GR126 : Iphone5-HDR,
72 Dpi sur 115 x 86 cm
ou 3200 x 2400 pixels

Pour essayer de comprendre le fonctionnement du numérique, voici quelques sites intéressants, et à vous de chercher sur Google : numérique, pixels, comment ça marche, les DPI (en français, PPP -pixels par pouce).

Donc, plus il y a de pixels par centimètre, plus la définition sera meilleure ; c'est pourquoi, tâchez de régler vos appareils sur la plus haute définition quand vous le pouvez : genre Jpeg super fine en large, à défaut de photographier en Raw, compliqué pour les amateurs qui n'auraient que des appareils basiques ! Perso, je travaille beaucoup en Jpeg super fine Large quand il s'agit de reportages simples ! En principe, les fichiers seront dans les 300 Dpi et 3 500 pixels (à vérifier !)



DION boucle BW : Nikon D70-
300 Dpi, 19 x 12 cm/1 500 x 2 252 pixels...
initialement elle était en 4 500 pixels !



La magie de la photographie en numérique...

Couleur, noir/blanc ou sépia, ou encore toutes sortes de filtres « vintage », etc.

Cette photo, « Les Marocaines en Atlas » provient d'une dia Ektachrome 24x36 mm réalisée avec un petit Olympus, dans les années 80, scannée, numérisée pour en faire des versions tous azimuts et simplement en N/B ou sépia, sur Photoshop CS6 ! Elle fut imprimée à l'époque sur le fameux papier « Cibachrome » sur 80 x 120 cm.



Ci-dessous, à partir de la même diapositive « Ektachrome », je fis un internégatif N/B (argentique) et je réalisai un tirage sur papier aquarelle 60 x 80 cm (pour exposition) avec de l'émulsion liquide photographique (chimique) broyée sur le papier en chambre noire et développée dans du révélateur comme un vrai papier photo argentique traditionnel.



C'EST INCROYABLEMENT EXCITANT
DE POUVOIR OBTENIR À PARTIR
D'UN CLICHÉ, MÊME BANAL
QUELQUE CHOSE DE... SURPRENANT !



Ou encore avec ce paysage du Vercors photographié avec un Nikon D7000, fichier Raw et converti en N/B et contrasté grâce à des filtres couleurs spéciaux N/B, et viré légèrement vert avec un cadre vignettage grâce à ce site : www.niksoftware.com/silverefepro/fr/, ou encore « lightroom 4 ou 5 » ; évidemment, tous ces sites sont payants. À vous de voir ; mais presque tout est permis, de la correction des hautes lumières, ombres, perspectives, coloration et aspect vieille photo, vintage, polaroid, et j'en passe... ! Mais ces techniques ne sont pas si simples ! Perso, j'en ai parfois le « tournis », tellement il y a de choix, qui sont quand même très stéréotypés et « faciles », mais il faut reconnaître que c'est incroyablement excitant de pouvoir obtenir à partir d'un cliché, même banal quelque chose de... surprenant !

Présenté au salon Outdoor Retailer de Salt Lake City (États-Unis) en janvier dernier, la technologie développée par Adidas sera bientôt intégrée à une gamme de chaussures de rando en montagne. Ce système permettra, grâce à un matelassage en microbilles thermoplastiques, d'engranger de l'énergie pour la restituer au bon moment. Et ce n'est pas un poisson d'avril ! Cette technologie a d'abord été utilisée en course à pied, en procurant un certain rebond, et s'adapterait bien à la randonnée. À en croire le fabricant, Boost affiche en plus une résistance unique aux changements de température, allant de -20°C à 40°C. Ces chaussures seront d'abord déclinées ce printemps en deux styles masculins, d'autres sont prévus pour cet automne pour dames. Elles afficheront les mêmes qualités, avec en bonus une membrane en Gore-Tex pour garder ses pieds au sec et au chaud sur tous types de chemins. À tester !

Boost en montagne

Conseils de stockage

Un bon stockage de vos chaussures de marche fait partie de leur bon entretien. Pour ne pas avoir de mauvaises surprises lors de votre prochaine sortie, ne les stockez jamais dans un endroit humide, dans des cartons ou boîtes fermés ou dans des sacs en plastique. Privilégiez un endroit sec et aéré ! Le processus de vieillissement est considérablement accéléré lorsque des chaussures ne sont pas portées pendant longtemps. Une bonne paire de chaussures de marche coûte suffisamment cher que pour les négliger.

Genouillère Epitact de Millet

Ménager ses genoux avec l'âge, mais pas seulement. Qui d'entre nous, lors d'une rando en montagne ou tout simplement lors de certains tronçons du GR 16 de la Semois par exemple, n'a ressenti une gêne, voire une douleur tenace après une forte descente. Pour éviter la peur de renouer avec la douleur ou de voir votre genou se dérober, Millet

vient de développer une genouillère ultra-légère pour la rando. Elle peut être portée en période d'activité physique pour vous aider à soulager votre genou par son action stabilisatrice à l'aide de son tendon de maintien en silicone associé à un tissu de compression qui améliore le maintien de la rotule et la stabilité de votre genou. La sécurisation de votre genou fragile permet

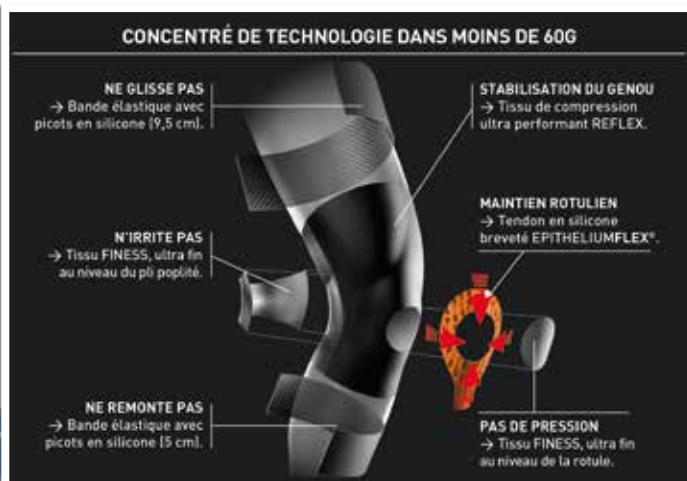
de ne pas reporter toutes les contraintes mécaniques sur l'autre genou. Nous l'avons testée pour vous cet hiver, elle a un grand avantage par rapport à d'autres : elle ne glisse pas et ne provoque aucune gêne derrière le genou. Ultra-fine, elle pèse moins de 60 grammes et peut se porter sous tous types de vêtements ! Et comme se plaît à le rappeler le fabricant français : « Le maintien de l'activité physique est crucial pour lutter contre l'aggravation de l'arthrose. Le repos articulaire complet pour éviter la douleur est tout aussi néfaste que des traumatismes répétés. »

Conseil pratique primordial : mesurez correctement la circonférence de votre genou en position semi-fléchie en plaçant votre mètre au centre de votre rotule, pour bien choisir votre taille.

Son prix varie entre 55 et 65 €.

ULTRA-FINE,
ELLE PÈSE MOINS
DE 60 GRAMMES...

© Vanoise FFRP



Marcher , encore meilleur de grand matin

Le meilleur sport pour rester en bonne santé est sans conteste la marche, tout simplement, selon une nouvelle étude parue dans le British Journal of Sports Medicine. L'activité permettrait même de réguler le poids si elle est pratiquée le matin et sous le soleil. Marcher régulièrement, c'est bien, mais c'est encore mieux en groupe, le matin et sous la lumière naturelle. Ainsi, une nouvelle étude britannique suggère que marcher accompagné d'autres sportifs diminue la tension artérielle, calme les palpitations cardiaques, réduit la graisse corporelle et le cholestérol. Les marcheurs ont aussi une meilleure fonction pulmonaire et se sentent en général en meilleure forme physique tout en étant moins déprimés. De bonnes raisons, déjà bien connues mais toujours bonnes à répéter, pour se faire membre illico d'un club de marche.

Les chercheurs britanniques de la Norwich Medical School sont allés plus loin et ont voulu savoir si la marche était meilleure qu'une autre activité sportive. Ils ont analysé 42 études impliquant des marcheurs issus de 14 pays pratiquant une heure de cette activité pendant plusieurs semaines d'affilée, en groupe et à l'air libre. Les effets sur la santé se sont révélés très bénéfiques. La marche ayant un avantage sur les autres sports : elle occasionne beaucoup moins de blessures. À la question de savoir si marcher supplantait une autre sport en termes de bénéfices pour la santé, la spécialiste en médecine sportive Marieke van Heuvelen, du Centre médical universitaire de Groningen répond dans De Morgen du 22 janvier 2015 : « Cela dépend grandement des objectifs que l'on veut atteindre ». Si la marche permet de réduire le cholestérol, les personnes plus âgées la pratiqueront aussi pour rester autonomes plus longtemps car elle renforce les muscles et les capacités de coordination des mouvements, explique le professeur van Heuvelen. « Pour les personnes de 80 ans et plus, la marche représente un effort modéré, mais pour les jeunes de 20 ans, ce sera un effort faible, pour cette tranche d'âge, la marche aura moins d'effets. » Reste que bouger, même un peu, est toujours meilleur que la sédentarité.

Une bonne manière de lutter contre l'obésité

Par ailleurs, des chercheurs de la Northwestern University aux États-Unis ont analysé l'effet de la lumière sur les marcheurs matinaux. Ils sont arrivés à la conclusion que l'exposition à la lumière matinale, lors d'une promenade, était un facteur qui pouvait influencer la perte de poids. « L'exposition à la lumière joue probablement un rôle dans la régulation du métabolisme, de la même manière que le niveau d'exposition conditionne l'éveil ou la somnolence », explique le site Mother Nature Network. Cependant, même si les scientifiques ont découvert une relation entre l'exposition à la lumière du matin et la régulation du poids, aucun lien de causalité n'a encore été établi. De plus amples recherches sont nécessaires afin de déterminer le mécanisme à l'œuvre derrière ce phénomène.

La lumière influence en effet la synchronisation de notre horloge interne. Le fait que notre corps soit en harmonie avec le soleil, la plus grande source de vitamine D et de mélatonine qui influence le cycle circadien, indique qu'il existe vraisemblablement un lien entre la perte de poids et une activité le matin à l'air libre, indique l'étude. D'un point de vue général, les chercheurs estiment que les personnes devraient s'exposer davantage à la lumière entre 8 heures du matin et midi. Une durée de 20 à 30 minutes de lumière matinale suffirait pour influencer l'IMC.

©Raoul Hubert.



Quelle est la meilleure période pour marcher ?

Les mois où l'insolation est la plus importante, de mai à août, avec une pointe en juillet (plus de 195 heures). À l'inverse, c'est en décembre qu'elle est la plus faible, moins de 50 heures en moyenne sur tout le mois !

Quant à la quantité de précipitations, mieux vaut éviter les mois de décembre, août et janvier pour randonner - près de 80 mm par mètre carré. Statistiquement, c'est en avril - seulement 52 mm -, et pas en juillet ou en août où les orages sont fréquents et font monter les millimètres en quelques heures seulement, mais une année n'est pas l'autre ! Alors, les prévisions à trois à cinq jours restent la véritable référence.

Sources : www.meteobelgique.be et www.meteo.be

Où trouver les parcours pour GPS ou smartphones ?

À la recherche d'une belle boucle à Ypres, en Alsace, à la Vanoise ou dans l'Eifel ? L'Internet regorge de sites web offrant gratuitement des parcours à télécharger sur votre GPS ou votre smartphone, à consulter aussi sur l'ordinateur.

Cet article s'adresse à ceux qui ont pris l'habitude de se guider sur un GPS ou un smartphone, ou qui envisagent de le faire. L'approche élargit considérablement le choix des randonnées car le web regorge de sites proposant des parcours à télécharger, ou « traces ». Ce sont des fichiers que l'on peut « injecter » dans un appareil portable. Certains sites sont « communautaires », leurs utilisateurs y contribuent en y envoyant la trace de leurs randonnées. La qualité des randonnées dépendra des contributeurs, il y a donc lieu d'étudier les trajets pour voir s'ils correspondent au goût du marcheur, notamment sur la part du trajet sur sentier ou sur route en macadam. D'autres sont plus institutionnels, voire, disons, « professionnels », comme le site des Grote Routepaden (les SGR flamands), offrant en principe une meilleure garantie sur la qualité des parcours. Le format standard, accepté par tous les GPS ou les applications de smartphone, est le gpx, mais certains sites proposent aussi des fichiers au format spécifique de certains GPS, comme les Garmin (fichiers trk).

Voici une sélection de ces bibliothèques à promenades :



Grote Routepaden, un des nombreux circuits proposés, à Ninove.

Grote Routepaden

L'alter ego flamand des SGR francophones, Grote Routepaden, publie des topo-guides avec des boucles construites au départ des sentiers balisés par l'association. Il y a moyen de télécharger (gratuitement) les parcours (« traces ») au format gpx pour les utiliser sur divers supports. Pour arriver aux liens avec les fichiers à télécharger, il faut aller dans le webshop du site. Puis sélectionner les guides de randonnées (activer les options « Wandelen » et « Vlaanderen »). Cliquer ensuite sur les guides qui proposent des boucles (« Dagstappersgids »). Il y en a cinq : Flandre orientale, Flandre occidentale, Brabant flamand, Anvers, Limbourg, plus un guide global proposant 50 autres randonnées sur l'ensemble de la Flandre. Soit un total de plus de 100 circuits. Certains guides décrivent un GR (en ligne donc) et fournissent aussi le fichier gpx.

www.groteroutepaden.be/

En Belgique

Randobel

Le site de l'asbl Randobel a été créé en 2011 avec l'ambition de regrouper des traces de parcours VTT. Il s'est étendu depuis à la marche et à d'autres disciplines (ski de fond, notamment) et propose des informations (agenda des marches de certains clubs ou organisations, répertoire de clubs de marche, etc.) Il propose près de 2 400 boucles. En français et en néerlandais. Inscription obligatoire (gratuite).

www.randobel.be/



Randobel, un site qui a l'ambition de regrouper « les balades balisées ou non de Belgique et de proposer de nombreux tracés gpx ».

Wandelroutes

Site qui couvre toute la Belgique et propose un millier de parcours téléchargeables (gpx). La plupart n'excèdent pas les 12 kilomètres. Le site contient aussi une partie sur les Pays-Bas. En néerlandais.

www.wandelroutes.org/

Tourisme GPS

Site des fédérations touristiques des provinces wallonnes. Le site compte 187 randonnées de taille variable, en général commentées. Trois formats de fichier, dont le gpx.

www.tourismegps.be

En France

Randogps

Site de partage dédié uniquement à la randonnée. Les parcours s'affichent sur des cartes topographiques. La présentation du site est bancale mais le choix des parcours est vaste : 8 358 traces de randonnées disponibles. Il y a moyen de s'abonner aux randonnées (par région) moyennant une inscription gratuite.

Le site propose aussi des randonnées en Belgique (une centaine) et dans d'autres pays voisins, auxquels on accède en cliquant sur la carte. Cinq formats sont disponibles, dont le gpx et trk (format Garmin).

www.randogps.net/

Au Luxembourg

Le géoportail national

Les pouvoirs publics du Grand-Duché sont plutôt généreux. Ils proposent un site libre avec un choix de parcours de randos téléchargeables dans divers points, dont la Petite Suisse (Mullerthal) ou le chemin Escapadardenne, qui relie La Roche (en Belgique) à Kautenbach (grand-duché de Luxembourg), soit 109 kilomètres. Avec une magnifique cartographie imprimable. Aller à la rubrique « Randonnées ». Les cartes topographiques peuvent même être imprimées avec les parcours.

Un exemple à suivre...

<http://tourisme.geoportail.lu/>



Le Grand-Duché montre l'exemple avec un site public rempli de randonnées téléchargeables, également à imprimer (cartes topographiques).

Sites internationaux

Wikiloc

Site collaboratif d'origine espagnole, qui propose près de deux millions (oui, 2 millions !) de parcours téléchargeables dans le monde entier (rando, VTT...). On peut aussi y proposer des parcours pour les partager. En français (ou 18 autres langues).

fr.wikiloc.com/

Tracegps.com

Site collaboratif français qui propose plus de 15 000 parcours au format gpx. Il porte autant sur la randonnée que sur d'autres sports (VTT, course à pied, cheval). Si les parcours concernent surtout la France, les pays voisins sont aussi couverts, surtout la Belgique, ainsi que la Suisse et le Luxembourg. En consultant au hasard le site, nous avons trouvé des boucles à Villers-la-Ville (16,5 km), une autre autour de Maredsous d'une vingtaine de kilomètres ou le tour du lac de Nisramont (barrage des Deux-Ourthes) de 13 kilomètres, chaque fois avec un descriptif. Beaucoup de parcours ont été conçus par des acteurs locaux (communes, offices de tourisme), mais le site accepte tous les parcours que les utilisateurs veulent bien y déposer. En français.

Robert van Apeldoorn,
robert@vanapeldoorn.com



Un exemple de parcours de Tracegps dans les Pyrénées.

NaturWanderPark

Le NaturWanderPark est situé à cheval sur le Luxembourg et l'Allemagne, le long de la Sûre et de l'Our. Il inclut notamment la Petite Suisse et s'étend vers le nord. Le site public propose des parcours téléchargeables (français, allemand, anglais).

www.naturwanderpark.eu/

En Allemagne

Très portée sur la randonnée, l'Allemagne compte nombre de parcours qui font l'objet de sites web détaillés où il est possible de télécharger les parcours trail, en totalité ou étape par étape. Quelques exemples :

Rheinsteig (Bonn - Wiesbaden) (allemand, anglais)

site : www.rheinsteig.de/

Moselsteig (Koblenz - Trier - Perl) (allemand)

www.moselsteig.de/

Eifelsteig (Aachen - Trier), (anglais, allemand et néerlandais)

www.eifelsteig.de/

Il y a aussi moyen de trouver des parcours à travers des applications mobiles, comme Tourenplaner Rhein Main Presse (pour iPhone ou Android), sur le Pays rhénan.

N.B. Cet article n'évoque pas les parcours qui se retrouvent sur certaines applications payantes pour smartphone ou tablette, comme Sitytrail, qui constituent une autre source, évoquée dans un article du précédent numéro publié début janvier 2015. Cette parution a du reste attiré le commentaire d'un lecteur, Jean Bauduin (www.rando.baudhost.be/), qui propose d'ajouter à la liste des applications citées Osmand+, disponible sur smartphone Android (Samsung, HTC...) « One of the best free application », avance-t-il : c'est chose faite !

Des libellules dignes de ce nom

La femelle de la libellule déprimée conserve à l'état adulte la couleur brun olive des immatures, certains segments bordés de jaune citron vif.

A la fin du XVII^e siècle, l'entomologiste danois Fabricius, disciple du célèbre naturaliste suédois Linné, choisissait l'appellation « Odonates » (mâchoires dentées) pour désigner un groupe bien homogène d'insectes. Il réservait le terme de « Libellules » au seul genre Libellula qui renfermait alors toutes les espèces composant la famille des Libellulidés.

De nos jours, le terme de libellule est souvent utilisé pour distinguer les grandes espèces aux ailes dissemblables (anisoptères) des « demoiselles », petites espèces aux ailes toutes pareilles et le plus souvent appliquées

les unes contre les autres au repos (zygoptères). Cependant, seuls trois anisoptères de notre entomofaune ont conservé ce nom : les libellules déprimée, à quatre taches et fauve. On les reconnaît à la présence de taches triangulaires sombres à la base des ailes postérieures, traversées de nervures claires.

Des espèces printanières

Avec un total de 33 espèces, la réserve naturelle des mares de Ben-Ahin (Huy) constitue un site majeur pour les libellules en Belgique. Les premières dates d'observation des odonates qui y ont été notées montrent que la libellule déprimée (20 avril), la libellule à quatre taches (25 avril) et la libellule fauve (2 mai) apparaissent toutes au printemps, la majorité des mentions étant concentrées en mai et juin. Avant de parvenir à cette vie aérienne, ces espèces ont connu une existence larvaire aquatique s'étalant sur une année ou deux, un minimum d'une dizaine de mues étant nécessaire à la formation d'une « larve-nymphé », dernier stade avant la métamorphose en insecte adulte.



Émergence de la libellule déprimée. Ce n'est que lorsque les ailes ont fini leur croissance que l'abdomen s'allonge lentement. Remarquez la différence de taille entre l'exuvie et l'insecte adulte.

©Anne Sorbes



À maturité, le mâle de libellule déprimée présente un abdomen recouvert d'une pruinosité bleu-gris qui ne laisse subsister que de minces bords jaunes.

©Magalie Tomas Millan

Une pionnière

Les créateurs de pièces d'eau, impatients de voir la vie sauvage y prendre ses quartiers, voient souvent leurs efforts récompensés par l'apparition d'une libellule à l'abdomen plus large et aplati qu'aucune autre. L'origine du nom de la libellule déprimée ne fait donc pas référence à un quelconque état d'âme ; ce corps d'apparence massif et lourd n'empêche cependant pas cette espèce de posséder un vol très rapide et facile. La persistance et l'aisance du vol des libellules s'expliquent par la complexité et le développement considérable des muscles des ailes et par la présence de nombreux sacs aériens. Placés immédiatement sous

la peau, l'air que ceux-ci contiennent se chauffe au soleil et permet un vol prolongé et sans fatigue.

Une migratrice au long cours

D'humeur vagabonde, la libellule déprimée est cependant largement battue sur ce terrain par une espèce voisine qu'elle peut côtoyer lorsque l'aspect de la mare se modifie avec le temps. En effet, au fur et à mesure que la végétation envahit le plan d'eau, les effectifs de la libellule déprimée décroissent tandis qu'un beau jour, la libellule à quatre taches (ou quadrimaculée) fait son apparition et se multiplie dès lors régulièrement.

En 2012, un accroissement net des effectifs de cette dernière espèce a été constaté dans nos régions, vraisemblablement en provenance de l'Est de l'Europe. Ce phénomène de migration est particulièrement perceptible lorsque des éclosions simultanées se produisent à des endroits où l'espèce est très abondante. Certaines années, des naturalistes russes font même état de congrégations impressionnantes de millions d'exemplaires dominées par les libellules à quatre taches accompagnées de deux autres espèces, les leucorrhines à gros thorax et rubiconde. Celles-ci, très rares en Wallonie, ont effectivement été observées en plus grand nombre à partir du 24 mai chez nous.

Brèves amours

Outre leur errance, les libellules déprimée et à quatre taches ont en commun de constituer une grande exception dans tout l'ordre des odonates : leur accouplement en vol stationnaire est très bref et la femelle se met à pondre tout de suite après la copulation. Contrairement à

la quadrimaculée, la déprimée ne tape pas l'eau au hasard mais recherche un support végétal gorgé d'eau et bien exposé au soleil. Après l'éclosion des œufs, au bout de 4 à 5 semaines, le développement des larves est très rapide avec un intervalle d'une à trois semaines entre les mues. Lorsque le moment de la métamorphose est venu, les larves grimpent sur des plantes sortant de l'eau. Suivant la température, de l'instant où la peau se fend jusqu'au moment où la libellule déprimée s'envole, l'émergence dure de plus de 2 heures à plus de 4 heures. Une des choses les plus frappantes pendant cette éclosion est constituée par les proportions énormes que prend l'abdomen, au moment où il se gonfle, surtout chez la femelle.



La libellule à quatre taches est l'une de nos rares espèces où les colorations ne permettent pas de distinguer les deux sexes. Le mâle se reconnaît à l'écartement des cercoïdes, ces appendices situés à l'extrémité de l'abdomen.

©Serge Ninanne

©Frédéric Barszek



Immature de libellule fauve, entièrement roux orangé vif avec une bande dorsale noire sur l'abdomen..

Pulvéulence bleue

À la réserve Natagora brabançonne de Nysdam à La Hulpe, le passage « mythique » à l'an 2000 avait été marqué d'une pierre blanche par la découverte en juillet d'une espèce très rare dans notre pays : la libellule fauve. Cette couleur jaune tirant sur le roux est l'apanage exclusif de la femelle et des immatures. À l'exemple de la libellule déprimée, le mâle adulte est recouvert d'une pruinosité bleue constituée d'une fine pellicule cireuse. La différence se marque au niveau de l'abdomen qui est moins large et noir à l'extrémité. Cette belle parure bleue ne reste pas longtemps intacte car, pendant l'accouplement, la femelle s'accroche avec les pattes à un des segments de l'abdomen, balayant le fard délicat et découvrant sur les bords le fond brun noir. Cette espèce fréquente aussi bien les plans d'eau stagnante que les eaux courantes. Dans les deux cas, la présence d'une végétation des rives bien développée, comprenant des roseaux, semble importante.



Les yeux verts et la brillance des ailes caractérisent cette libellule déprimée fraîchement éclosée.

©Ghislain Thonon

Jean Rommes



Nous devons la rédaction et les illustrations de cet article à la collaboration, aimable et gracieuse, de l'association Natagora.

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 six fois par an l'agenda des activités et le magazine Natagora, couleurs nature,
- vous bénéficiez de la gratuité des visites guidées,
- vous bénéficiez de réductions sur vos achats de livres et de matériel optique à la Boutique Verte.

Pour tout renseignement :

Natagora, rue Nanon, 98,
5000 Namur
Tél. 081 390 720
info@natagora.be
www.natagora.be



CHALET COMPAGNIE NATURE

Le chalet de notre membre baliseur est situé au village de Biron entre Hotton et Barvaux. Les GR 577 et GR 57 sont à proximité immédiate, les GR 575-576 et G R14 ne sont pas bien loin. Le chalet est la base idéale pour parcourir ces sentiers. Le lieu est également recommandé pour des randonnées en boucle dans la région. On peut découvrir en quelques jours les contrastes entre l'Ardenne, la Famenne, la Caletienne et le Condroz car le chalet est à cheval entre les quatre régions.
nicolasdebrabandere@gmail.com -
www.chalet-compagnie-nature.be -
0486.672.727

Le guide 2015 des Gîtes et Chambres d'hôtes de Wallonie

Édité par la Fédération des Gîtes de Wallonie, il est le guide de référence et dévoile plus de 1 200 adresses à la campagne et en ville, gîte rural, gîte citadin, gîte à la ferme, chambre d'hôtes, meublé de vacances et hébergement. Nouveauté cette année, les hébergements « Wallonie Destination Qualité » sont identifiés par un pictogramme. Pour recevoir ce guide gratuit, commandez-le via le site des Gîtes et Chambres d'hôtes de Wallonie (www.gitesdewallonie.be), par téléphone (081 311 800) ou par e-mail (info@gitesdewallonie.be) en indiquant vos coordonnées complètes.



LIÈGE

CARTE IGN « Rando CONDOZ »

Cette carte IGN au 1:33 000 reprend la cartographie IGN des sept communes du territoire du Groupe d'action locale du Pays des Condruses : Anthisnes, Clavier, Marchin, Modave, Nandrin, Ouffet et Tinlot. Le recto reprend trois séjours (un pédestre, un équestre, un VTT) ainsi que les 65 promenades balisées reconnues par le Commissariat général au tourisme de Wallonie (pédestres, VTT, équestres, PMR).

Enfin, les liaisons et raccourcis par chemins et sentiers sont également mentionnés. Le verso fournit de l'information sur les 65 promenades balisées ainsi que sur les diverses possibilités offertes par la région. Disponible au prix de 5 €, au syndicat d'Initiative de la Vallée du Hoyoux, à l'Avouerie d'Anthisnes, à la maison du Tourisme du Pays de Huy.

NAMUR

Trois rallyes pédestres

La maison du Tourisme de l'Ardenne namuroise vous invite à une série de rallyes visuels, permanents et gratuits qui vous amèneront à travers villages, campagnes et forêts sur des distances variant de 10 à 12 kilomètres. Après votre participation aux trois rallyes-promenades, il vous suffira de retourner les trois questionnaires dûment complétés à la Maison du tourisme. Les gagnants se verront récompensés de nombreux lots comme des séjours en gîtes ou en chambres d'hôtes et des repas gastronomiques, par exemple. Par ailleurs, la « randonnée sans bagages » « Au rythme de la Semois » est toujours d'actualité sur 2 ou 3 jours - De 2 à 20 personnes (circuit non guidé).

Contact : rue Albert Raty, 83 - 5550 Vresse-sur-Semois - www.ardenne-namuroise.be - tourisme.vresse@skynet.be - Tél. 061 29 28 27.



La zone silencieuse

La première « zone silencieuse » officiellement reconnue par la Flandre a été délimitée aux confins de Gammerages, Grammont et Ninove. Le bruit de fond ne peut pas y dépasser les 45 décibels. Quatre itinéraires de promenade traversent la zone de silence qui règne sur ces 28 kilomètres carrés interdits aux voitures.
www.lne.be/themas/hinder-en-risicos/stilte-gebieden

Allemagne

Iles frisonnes

Le littoral de Sylt, au nord-ouest de l'Allemagne, se prête aux randos, en arpentant les 40 kilomètres de rivage entre mer de Wadden et mer du Nord. Ici aussi, la nature toute-puissante offre aux marcheurs d'immenses étendues de dunes couvertes de bruyère que parcourent 220 kilomètres de sentiers.

Une infinie diversité de circuits de randonnées

Passionnés de marche, chercheurs de trésors, esprits romantiques et personnes soucieuses de leur santé peuvent parcourir les espaces naturels les plus divers. Un réseau de sentiers balisés de 200 000 kilomètres leur permet de garder le cap, même sans GPS. Les circuits à travers les parcs nationaux sont un gage d'émotions rares. Mais, même dans les villes et leurs environs, les occasions ne manquent pas d'explorer les espaces de verdure. Un site vous offre une sélection des plus beaux circuits de randonnée à travers les régions d'Allemagne : www.germany.travel/fr/loisirs-et-detente/randonnee/randonnee.html



MONDE

Rando aventure

Une idée pour vos prochaines vacances, pourquoi ne pas tenter la randonnée aventure ? Prendre son sac à dos et partir à la découverte d'un pays, de magnifiques paysages, mais surtout... logement en tente, chez l'habitant et en refuge, eau froide pour se laver et pique-niques en plein air. Ce ne sont pas les destinations qui manquent. Au Costa Rica, vous pourrez réaliser un trek en immersion dans la forêt tropicale, découvrir cinq volcans actifs et même en observer un en éruption, de nuit. Le Mexique combine la randonnée et la découverte des sites archéologiques majeurs du pays mais aussi de régions encore préservées du tourisme de masse ! Au Sri Lanka, les collines culminent à 2 600 mètres. La diversité des paysages entre les côtes ouest est favorable au trekking. D'autres destinations découvertes, les Canaries, le Monténégro, le Pérou, l'Inde, l'Arménie, la Réunion, etc.





Randonnées en boucle à Bruxelles et dans sa périphérie

Première édition – Mars 2014

Rando n°8 - page 131

Raccourci Bois de la Cambre
Repère 88 (raccourci)

(...) Jonction avec un chemin venant de droite et avec le parcours de 21,7 km. Tout droit. (...)

GR 123 Tour du Hainaut Occidental et parcours hennuyer du GR 121

Première édition – Avril 2014

Pages 94 à 97 et cartes pages 141 et 142

Entre PECQ et OBIGIES

Entre repères : 59 et 62

2 km

PECQ

(59)

(...) Le chemin longe une plaine de sports. Au T suivant, quarts de tour successifs à droite puis à gauche. Le petit chemin débouche sur la rive gauche de l'Escaut qu'on emprunte vers la gauche. 375m plus loin, on quitte le chemin de halage pour emprunter le pont qui enjambe le fleuve et pour retrouver l'autre rive à suivre sur le RAVeL vers le sud donc vers l'amont. On suit la piste bétonnée sur 2,3 km. Quand le cours du fleuve s'infléchit vers la droite, quittez la berge pour suivre à gauche un chemin de campagne qui mène à la Maison de Léaucourt.

La Maison de Léaucourt est une infrastructure aménagée sur un bras mort de l'Escaut qui accueille des animations pédagogiques et ouvre une cafétéria le week-end.

www.lamaisondeleaucourt.be

C'est aussi le point de départ de la randonnée en boucle n°1 de la province du Hainaut.

On passe entre la Maison de Léaucourt et le parking pour emprunter à droite un chemin caillouteux qui longe la coupure, passe un pont non loin d'une vantelle (sorte d'écluse qui servait autrefois à la régulation des eaux dans les marais). C'est le paradis des pêcheurs et des ornithologues. On ignore tout sentier pour rester sur le chemin de terre qui contourne une berge arborée et atteint la rive de l'Escaut. Retour sur le RAVeL ou mieux encore sur une piste herbeuse qui le surplombe au-delà d'une ligne de peupliers. Marche vers le sud sur près de 2 km. On quitte la rive du fleuve pour un chemin herbeux qui suit une couronne boisée. Ne pas en faire le tour complet car, à mi-parcours, il faut quitter ce chemin pour en emprunter un autre caillouteux vers la gauche. On vire ensuite encore à gauche. Au T suivant, quart de tour à droite vers le village. (...)

8,2 km

OBIGIES

(62)

(...)

Randonnées en Boucle dans la province de Hainaut - RB 1 Autour du mont de la Trinité

Première édition – Décembre 2009

carte page 10, descriptif pages 11 et 12

Entre les repères : (D/A) et 2



(...) Suivez le chemin agricole qui longe l'ancien bras mort de l'Escaut, paradis des pêcheurs et des ornithologues. Ignorez tout sentier adjacent pour rester sur le chemin de terre qui contourne la berge arborée du bras mort de l'Escaut (la coupure). Ayant atteint la rive du fleuve et la piste bétonnée du RAVeL, tournez à gauche. Si vous désirez marcher sur une piste plus naturelle, grimpez sur la piste herbeuse qui surplombe le RAVeL. Marchez vers le sud sur près de 2 km. Quittez alors la rive pour emprunter sur la gauche un chemin qui suit une couronne arborée ceignant des champs. À mi-parcours de ce chemin, tournez à gauche pour un autre chemin caillouteux. 100 m plus loin, quittez le GR (qui bifurque à gauche).

4,0 km

HORS GR

(1)

page 12

Divers bâtiments jalonnent encore cette ancienne voie déferée : maison de garde-barrière, entrepôts, gares aujourd'hui rénovés et habités.

Continuer droit devant en admirant quelques petites maisons. (...)

N.B. Sur la nouvelle carte, le repère (1) a été déplacé

Randonnées en boucle à Bruxelles et dans sa périphérie Randonnée bruxelloise n°8

et

Randonnées en Boucle dans la province du Brabant wallon RB 12 Forêt et campagnes au sud de Bruxelles

Ces deux modifications feront partie de notre prochaine publication de **MISE À JOUR TOPOS**. Elles sont déjà disponibles sur notre site : www.grsentiers.org

GR 412 ouest : à télécharger sur notre site un fichier rassemblant toutes les modifications. Ce fichier au format pdf est imprimable en livret et se glisse facilement dans votre topo-guide. Suivez scrupuleusement les consignes d'impression.

ERRATUM : dans le dernier GR Sentiers, attention dans la modification GR129 sud « et en poursuivant, en face sur » il faut lire +- 500 mètres et non 4500 mètres.

Le printemps se profile ... partons en randonnée dans les Cantons de l'Est!



Randonnées sans bagages
à pied ou à vélo

***Demandez la
nouvelle brochure!***

Forfaits tout compris

Séjours en hôtels ***,
1/2 p., pique-nique, documentation,
transport des bagages, transfert en
taxi, cartes, organisation et services.

À partir de

175,- €

3 jours/2nuitées/pp