

PRINTEMPS 2019
222

1959-2019

60
ans

GR

SENTIERS

LE seul magazine belge 100% rando

agrément n° P 302 147
Trimestriel
Jan-Février 2019

Han 4 et 5 mai La fête des sentiers balisés

ÉCHAPPÉES BELLES

**L'âme des sentiers du Cantal
20 ans de Via Alpina**

RETOUR RANDO

**Un balcon sur le lac de Côme
GR 16 Semois en mode sportif**

www.grsentiers.org



LE MOT DU PRÉSIDENT

Ceci sera mon dernier « mot du Président »... En effet, depuis un certain temps, je vous relate de loin les péripéties d'un groupe de travail qui élabore une

nouvelle structure pour notre association afin de soulager certaines fonctions mises à rude épreuve depuis un certain temps. Il est vrai que, ces dernières années, notre association a connu des développements divers (e-commerce, apps iOS et Android, visibilité dans divers salons, maintien à jour de la collection de topo-guides, et j'en passe d'autres...) qui vont tous dans le sens de plus de répondant, de plus de présence ainsi que d'une administration et un suivi plus actifs. Depuis deux ans, nous avons travaillé intensément à la mise sur pied d'une structure qui répond plus aux besoins actuels des Sentiers de Grande Randonnée, afin d'être plus réactifs, plus présents, de mieux répondre aux attentes de nos membres. Nous avons déjà validé les nouveaux statuts lors d'une assemblée générale extraordinaire. Il reste maintenant à donner le coup d'envoi de cette nouvelle structure. Ce sera chose faite ce 28 mars lors de notre assemblée générale ordinaire. Dès ce moment, je serai démissionnaire du poste de président afin de reprendre les fonctions de coordinateur du réseau GR, un des quatre pôles autonomes dans la nouvelle structure de l'asbl. Je profite donc de cette dernière tribune pour remercier l'ensemble des bénévoles de l'association pour leur engagement et leur dévouement sans lesquels je ne pense pas qu'il serait possible d'abattre les tâches que toutes les réalisations des SGR réclament. Plus de 270 bénévoles œuvrent à l'entretien d'un réseau de plus de 5 000 kilomètres de GR et GRP en Wallonie et à Bruxelles, gèrent une collection de 40 topo-guides, défendent les sentiers de nos Régions... Ils représentent la vraie richesse des Sentiers de Grande Randonnée. En mai, nous fêterons les soixante ans de notre association. J'espère vous retrouver toutes et tous à cette occasion à Han-sur-Lesse. Ce sera l'occasion de faire la fête des Sentiers, mais aussi celle de tous les bénévoles qui rendent cette magnifique aventure possible.

Éditeur responsable: Jean-Pierre Beeckman
Rue Nanon, 98 - 5000 Namur



RANDONNEZ CURIEUX



Trimestriel n° 222
Belgique 4,50 €
Europe (U.E.) 7 €
Avril-mai-juin 2019



Le seul magazine belge 100% rando.

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

Couverture: Parc animalier du Domaine des Grottes de Han. © J.P. Beeckman

4 La fête des sentiers balisés

Week-end des 4 et 5 mai à Han-sur-Lesse



6 Actu des GR



Ce printemps, le «Tour des Vallées des Légendes»

7 Entre deux gares

De Trooz à Verviers



8 GR et Vous

Nos randos découvertes printanières



10 Santé

De bonnes chaussures c'est le pied

11 Echappée belle

Rando à travers les Alpes suisses

15 Retour rando

Un balcon sur le lac de Côme

19 Idée rando

Un tour entre Meuse et Mollignée



23 Retour rando

Le sentier de la Semois en mode sportif

27 Echappée belle

Au cœur du plus grand volcan d'Europe

31 Bons plans

Tour du monde des longues randonnées



36 Découverte

Regard sur le patrimoine de Wallonie

38 Partenaire

L'asbl les Gîtes d'Étapes vous accueille à Louvain-la-Neuve



34 Dame nature

Tiques et Lyme: les liaisons dangereuses

39 Librairie - Contacts GR

Liste de nos topo-guides

Soutenez les Sentiers GR

... et contribuez ainsi aux frais de gestion de l'asbl. Cotisation annuelle (365 jours, de date à date): 18€ (25€ pour l'étranger). Compte: BE48 0882 8373 7927. Vérifiez votre adresse sur votre virement. Indiquez en communication vos adresses mail et postale. Notre association, constituée à 100% de bénévoles, n'est pas subventionnée.

Encore plus d'avantages spécifiques aux membres !

- bénéficier d'un abonnement annuel gratuit au trimestriel «GR Sentiers»;
- bénéficier d'une réduction de 2€, sur le prix des topo-guides à 16 €;
- accéder aux Auberges de Jeunesse (AJ) en Wallonie et à Bruxelles, aux Gîtes d'Étape (CBT), aux maisons des Amis de la Nature aux mêmes conditions que leurs membres.

Remboursement de votre affiliation

Téléchargez le formulaire sur le site de votre mutuelle, remplissez vos nom et adresse, sans oublier la date du paiement et son montant. Formulaire à renvoyer, accompagné d'une enveloppe pré-timbrée avec votre adresse, à: Services membres GR - Brigitte Charbonnel - Rue Wixhou 23 - 4601 Argenteau

Permanence des Sentiers de Grande Randonnée

Au 4^e étage de «Mundo» - Rue Nanon 98 - 5000 Namur - Tél. 081 39 06 15. Tous les mardis et vendredis non fériés 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!)

Important: vous changez d'adresse postale ou électronique

Signalez-le vous-même sur le site: «Mes informations personnelles» et «Mes adresses» ou par courriel (merci de préciser votre ancienne adresse): affiliations@grsentiers.org, responsable du fichier «membres».

Prolongez votre découverte

Chaque semaine, retrouvez toute l'actualité des sentiers GR sur www.grsentiers.org Abonnez-vous gratuitement à notre lettre d'information sur le site et soyez informé(e) de nos activités.



Rejoignez-nous sur
www.grsentiers.org
et sur notre page facebook





Un 60^e anniversaire sous le signe d'un nouvel art de randonner

Pour les 60 ans des GR, deux journées de fête et de randonnées au cœur de la réserve naturelle de Lesse et Lomme.

Cinq randos boucles balisées

Au départ du Village de la rando, toutes les boucles de 5 à 30 km passent par le parc animalier du Domaine des Grottes de Han et sa réserve naturelle, pour découvrir une région particulière, la Calestienne, à la géologie spécifique jonchée de belvédères et pelouses calcaires, sa faune et sa flore uniques, tout comme son patrimoine culturel et historique.



5 km, la boucle familiale

Promenade en bord de Lesse dans le parc animalier. Poussette enfant admise. Dénivelé positif cumulé : 130 m.

L'accès au parc animalier n'est pas autorisé aux randonneurs accompagnés de leurs chiens ou autres animaux, même tenus en laisse.

10 km, la boucle du monde sauvage

Marche au cœur de la réserve naturelle de Lesse et Lomme. Dénivelé cumulé : +270 m.

20 km, la boucle patrimoine nature

Marche d'une journée entre rochers et vallées calcaires. Dénivelé cumulé : +590 m

30 km, la boucle sportive

Au centre du Géopark Unesco : Han, Rochefort et Resteigne. Dénivelé cumulé : +840 m

La boucle trophée 60 ans

Possibilité de cumuler par exemple un 10 et 20 le samedi et le 30 le dimanche, ou un aller-retour sur le 30 km le même jour. Dénivelé cumulé : +1680 m.

Alternative pour les randonneurs qui désirent participer avec leur animal de compagnie : ils disposeront de trois circuits fléchés autour du Domaine des Grottes de Han sur des promenades communales existantes (6 et 8,5 cumulables en 14,5 km).

Village de la randonnée

À travers une présentation dynamique de ce que sont les Sentiers de Grande Randonnée aujourd'hui, les bénévoles mettent en avant les valeurs, l'esprit d'équipe, le volontariat de l'asbl SGR. Ateliers découvertes : GPX, App GR Rando, topo-guides numériques thématiques, carto, topos papiers : en ligne, thématique, Randonnées en Boucle (RB) dans les 5 provinces wallonnes et à Bruxelles et sa périphérie et Rando en Famille (RF).

Samedi 4 et dimanche 5 mai de 8 à 18 heures

Pourquoi être membre des SGR, notre organisation en 5 zones et 4 pôles, baliseurs et sentinelles à quoi ça sert, que font-ils ? Librairie aux topo-guides GR, présentation de notre collection de 40 titres, possibilité de les acheter sur place sans frais de port. Présence de nos partenaires belges et européens et d'un marché des produits du terroir et de la randonnée.

Pass GR 60

Il sera délivré gratuitement aux membres SGR, ainsi qu'aux membres de leur famille domiciliés sous le même toit, en ordre de cotisation en date du week-end sur présentation de leur carte de membre, et remis sous forme d'un bracelet au stand d'accueil du Village de la randonnée. Possibilité de se faire membre sur place.

Pour les non-membres, il sera vendu 5 € par personne, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés. Le Pass GR 60 est valable tout au long du week-end et donne accès gratuitement au parc animalier limité à l'itinéraire des randos et non dans son entièreté, aux toilettes sur site et à différentes réductions : moins 10 % dans les restaurants et la boutique du hall d'accueil. Le Pass GR 60 donne aussi une réduction à l'achat d'un ticket PassHan 2019 acheté à la caisse du Domaine de Han durant ce week-end : adultes 31 € / 23 € ; enfants (4-11 ans) 22 € / 15 €.

Hébergement

Le Gîte d'Étape situé au cœur du village de Han-sur-Lesse, est **complet** depuis fin janvier. Aussi, nous invitons les randonneurs intéressés à prendre des initiatives personnelles :

- Gîte CBTJ de Rochefort (6 km de Han)
Rue du Hableau, 25 - 5580 Rochefort
www.gitesdetape.be/fr/gites/rochefort/
(Ligne 29 Jemelle-Rochefort-Han-Wellin-Grupont)
- Chambres ou hôtels à Han-sur-Lesse et environs :
Tél. 084 37 75 96
han.tourisme@skynet.be
- Camping possible. Infos et réservations :
Tél. 084 37 72 13
www.grotte-de-han.be

Accès

- B** : Gare de Jemelle (9 km) – B-Excursions n° 151
www.sncb.be
 - TEC** : Ligne 29 Jemelle-Wellin-Grupont
InfoTEC : 081 25 35 55 – www.infotec.be
 - E411/sortie 23**. Un vaste parking est réservé aux participants des randonnées balisées, suivre le fléchage < Parking GR 60 > depuis l'église de Han.
- Pour plus d'informations : www.grsentiers.org



Les Sentiers de Grande Randonnée remercient leurs partenaires



Ce printemps, le Tour des Vallées des Légendes Amblève - Salm - Lienne



Le GRP 571 - 186,6 km : Pont-de-Sçay (Comblain-au-Pont) - Remouchamps - Trois-Ponts - Salmchâteau - Gouvy - Lierneux - Chevron - Lorcé - Xhoris - Pont-de-Sçay.

Le vieux massif ardennais est certes un terroir où contes, légendes et autres récits mystérieux s'épanouissent à foison. Mais les contrées qui sont l'objet du présent topo-guide, plus qu'ailleurs encore, semblent favoriser particulièrement les fièvres romanesques des conteurs et créer chez le riverain comme chez le passant un état d'esprit réceptif au monde du fantastique.

Beaucoup de raisons expliquent ce privilège.

Des facteurs géographiques d'abord. On relèvera la présence, sur une surface restreinte, de terroirs aussi différenciés que favorables à l'imaginaire populaire. À titre d'exemple, les crêtes fangeuses de la Vecquée, territoire des feux follets et de la brume, ne sont qu'à quelques kilomètres des chantoirs et gouffres de Remouchamps, où les rus de l'Ardenne disparaissent pour entamer des parcours secrets. Les combats titanesques de l'Amblève et de ses affluents pour vaincre et percer les vieilles murailles du cambrien laissent apparaître un peu partout de multiples rochers évocateurs de sombres drames. Enfin, la forêt, comme il se doit en Ardenne, est omniprésente. Ajoutons, pour être honnête, qu'à peu de distance du monde germanique, le bassin de l'Amblève a sans doute bénéficié de nombreux apports légendaires de celui-ci.

Des nutons malicieux des forêts à Satan qui, dans un accès de colère, créa les Fonds de Quarreux, d'Emprardus le braconnier de la Porallée aux macralles ensorcelant les randonneurs dans les bois autour de Vielsalm, sans oublier la chèvre aux crottes d'or des environs de Chevron, bien des légendes hantent ces vallées.

Mais l'Histoire a eu son rôle aussi. La fondation, au milieu du septième siècle, des abbayes de Stavelot et de Malmedy, le rôle joué dans la région par les saints évangélisateurs de l'époque, surtout saint Remacle, ont exacerbé la représentation manichéenne entre le païen et le chrétien, le barbare et le civilisé, le Bien et le Mal. Au Saint doit riposter le Mal! La proximité des lieux de séjours et des terrains de chasse favoris des Pépinides (Charles Martel et Charlemagne notamment) a accru d'autant les possibilités d'évocations. Mais faut-il vouloir tout expliquer quand il s'agit du Mystérieux? Pourquoi cette émotion, teintée d'angoisse et d'excitation, qui s'empare du randonneur lorsqu'il s'enfonce dans le vallon de la Chefna? Pourquoi le ciel, chargé de nuages poussés par les vents du sud-ouest, semble-t-il plus vivant vu des hauteurs de Monthouet? Dès que l'on fréquente ces lieux, l'étrange vous conquiert!

Yves Pirlet, ancien président des SGR
Alain Lousberg, coordinateur topo-guide

ENTRE DEUX GARES

DE TROOZ À VERVIERS PAR LE GR573 (18,3 km)



Ce que cette randonnée vous fait découvrir...

Après la gare de Trooz, le GR 573 frôle le château de la Fenderie et s'élève vers le plateau (En Gelivaux). À Nessonvaux (gare) il enjambe les voies par une passerelle. La randonnée continue par une bonne grimpe vers le hameau de Trasenster. Le retour en fond de vallée permet d'admirer sur la hauteur du versant opposé l'église de Goffontaine.

Le parcours, légèrement vallonné au flanc du coteau, passe près de hameau de Becoën. Le balisage s'élève pour aller franchir le ruisseau du Fond des Trois Bois et revenir ensuite vers la Vesdre. Ce sont à présent l'église et le village de Cornesse qui se découvrent sur le versant opposé. Après une ferme à la façade en bois de style alpin, le GR passe près de l'accès à une sorte de manoir, Les Masures.

La gare de Liège-Guillemins est accessible rapidement depuis plusieurs endroits du pays (Namur, Louvain, Bruxelles, Hasselt...).

Pour la correspondance vers Trooz il y a un train par heure (hh:19), même le week-end.

Point de départ de la randonnée : la gare de Trooz.

La balade se poursuit au flanc de la vallée jusqu'au lieu-dit Mousset avant de dégringoler vers le centre de Pepinster où elle passe par la gare. En ignorant l'escalier d'où arrive la branche du GR venant de Polleur, le trajet reste assez parallèle à la voie ferrée, profitant de la vallée de la Vesdre. Une montée passe par la ferme de la Raye et arrive aux quelques maisons de Hameau du Bois. C'est là qu'il convient de quitter le balisage principal du GR 573 pour suivre celui qui se détache à gauche. Cette liaison balisée – décrite dans le topo-guide – traverse la ville de Verviers en passant par la gare centrale.

Un parcours agréable et varié, pas très long, qui permet de découvrir la vallée de la Vesdre, avec plusieurs points de vue.

En semaine, train entre Verviers et Trooz chaque heure à hh:08. (ou direct vers Liège-Guillemins à hh:39).

Également le week-end.

En semaine, il y a aussi des liaisons directes vers Liège à 13 h 01, 15 h 01, 16 h 01, 17 h 01 et 18 h 01.



Topo-guide du GR 573, «Vesdre et Hautes-Fagnes», avec la description détaillée de l'itinéraire et le tracé sur cartes au 1:50 000 : www.grsentiers.org/topo-guides/37-gr-573-vesdre-hoegne-helle-et-hautes-fagnes.html



À VOS AGENDAS !

Chaque participant randonne sous sa propre responsabilité, c'est donc à lui de veiller à s'assurer, s'il le souhaite, tant en responsabilité civile qu'en indemnisation de ses dommages corporels ou autres.



Samedi 13 avril: Rando découverte à Redu.
Entre Lesse et Our, leurs ponts, leurs moulins...

Nous partirons de Redu, le village du livre et son nouveau musée «Mudia», pour descendre vers le village pittoresque de Lesse, puis remonter le cours de l'Our, charmant ruisseau, jusqu'au village éponyme. Traversant le plateau, nous passerons à Maissin, théâtre de terribles combats lors de la guerre 14-18. Puis nous retrouverons le cours de la haute Lesse au très ancien «pont de la Justice». Nous suivrons la Lesse, ici très sauvage, puis remonterons vers Redu par la «Virée des Croix».

Deux parcours de 18 et 23 kilomètres.
 Rendez-vous à l'église de Redu à 9h15 pour un départ de randonnée à 9h30.
 Prévoir son pique-nique.

Contact et inscription indispensable: Raymond Louppe
promo.luxembourg@grsentiers.org
 Tél 063 42 32 12 - 0478 50 60 93.



Dimanche 28 avril: la Boucle noire.
Un circuit additionnel de 23 kilomètres au GR 412 à Charleroi.

La Boucle noire c'est aussi un évènement! 400 marcheurs au départ en 2016 et 2018. Randonneurs, familles, marcheurs, laissez-vous surprendre par les interventions artistiques contemporaines qui se dérouleront sur le parcours.

Arrêt pique-nique sur le site du Martinet. Retour possible en bus après 10 kilomètres.

Départ à 9 heures 30 de l'Eden, boulevard Jacques Bertrand à 6000 Charleroi. Gratuit mais réservation indispensable à l'Eden:
info@eden-charleroi.be - +32 (0)71 202 995



De la vigne au GR

Il y a trente ans, les terils n'étaient évalués qu'en fonction de la richesse de leurs sols. C'est l'époque où des entreprises comme Ryan Europe en exploitaient les entrailles pour en retirer des déchets de charbon. Les choses ont changé...

Ces dernières années, ces crassiers sont devenus des terrains d'aventure et de loisirs, des laboratoires d'expérimentation touristique ou même viticole. À Charleroi, le teril du Martinet se prépare à accueillir un vignoble didactique, à côté du projet de la Boucle noire, une boucle de randonnée d'une vingtaine de kilomètres. Ce parcours a été conçu par un couple de nos baliseurs GR passionnés, Micheline Dufert et Francis Pourcel.



Samedi 25 mai: Rando découverte à Vielsalm.

Boucle de 16 kilomètres (dénivelé 445 m) ou de 21 km (dénivelé 520 m) à partir de la gare.
 L'itinéraire vous emmènera par le bois Bonalfa et le village de Goronne.

Pour la rando de 16 km, direction le château de Farnières, descente dans la vallée de la Salm, où l'on rejoint le GRP 571 jusqu'à Rencheux, et retour au point de départ par les rives du lac des Doyards.

Pour la rando de 21 km, traversée du bois de Hodinfosse en direction d'Arbrefontaine (qu'on ne traverse pas). Après le bois Banal, petit parcours dans la Fagne Adam puis traversée du bois Aux Âsès Fagnes, au-delà du château de Farnières, longue descente dans le bois de Raspaille jusqu'à Rencheux et retour au point de départ en suivant les rives du lac des Doyards.
 Guides du jour: Charles et Christine Megank-Torfs.
 Comme d'habitude, emportez pique-nique, boisson... et bonne humeur.

Rendez-vous à partir de 9h30 pour un départ à 10h00 à la gare de Vielsalm, rue de la Station (parking).
 Coordonnées GPS: 50.2787, 5.9096 ou 50°16'43"N, 5°54'34"E.
 Le train de 8h08 à Liège Guillemins arrive à Vielsalm à 9h13.



Rando au pays des scailtons entre forêt, rivière et pierre
Précisions sentier ou biez

Dans l'Idée Rando parue dans le magazine GR 221 - Hiver 2019, une précision à propos du vieux sentier de la vallée des Munos ou canal d'abissage?

Le sentier des Scailtons pourrait être en fait un ancien canal d'abissage ou biez, taillé dans la roche à certains endroits. Jadis, l'abissage consistait à dévier gravitairement l'eau du ruisseau afin d'inonder et de fertiliser les prés en aval.

VENEZ NOUS RENCONTRER...

Les Sentiers de Grande Randonnée participent à des animations tout au long de l'année.
 L'occasion de planifier vos prochaines randonnées, de rencontrer des baliseurs bénévoles passionnés, de leur faire part de vos remarques et suggestions, et de choisir parmi notre collection de 40 topo-guides sans payer de frais de port!

Voir l'agenda sur notre site www.grsentiers.org



Invité d'honneur du
«Beau Vélo de Ravel»

L'animateur de Vivacité, Adrien Jovenau, nous invite pour nos soixante ans à participer à tous ses rendez-vous radiotélé de cet été à travers la Wallonie et Bruxelles. Nous organiserons une rando de 8 kilomètres «Boucle Famille Découverte GR» dans la région, départ 13h30, retour vers 16h15 afin d'assister au spectacle musical. Stand d'information GR dans le village-animation dès 10 heures. Occasion unique de compiler et de découvrir l'ensemble de notre collection de 40 titres répartis dans nos cinq collections avec possibilité de s'y procurer les topos qui vous manquent sans frais de port!

- Samedi 29 juin: Tournai - École Saint-Luc
- Samedi 6 juillet: Arlon - Plaine des manœuvres
- Samedi 13 juillet: Floreffe - Allée des Cerisiers
- Samedi 20 juillet: Amay - Camp Adj. Brasseur
- Samedi 27 juillet: Wavre - Place de la Centrale électrique
- Samedi 3 août: Plombières - Place du 3^e millénaire
- Samedi 10 août: Saint-Hubert
- Samedi 17 août: Chênée - Site CHU Notre-Dame des Bruyères
- Samedi 24 août: Châtelet - Place du Déversoir 6200 Châtelet
- Samedi 31 août: Comines-Armentières - Complexe sportif de Comines
- Dimanche 22 septembre: Bruxelles (dimanche sans voitures) - Square de l'Atomium

RANDONNER AVEC DE BONNES CHAUSSURES, C'EST LE PIED!

La randonnée nécessite de bonnes chaussures. Le nombre de marques et de modèles sont légion. Dès lors, comment choisir sa paire de chaussures? Il faut être vigilant sur le type de chaussures de marche et sur la longévité de celles-ci.

Les étudiants en podologie de l'école de Haute école libre de Bruxelles ont le plaisir de vous offrir ces quelques conseils.

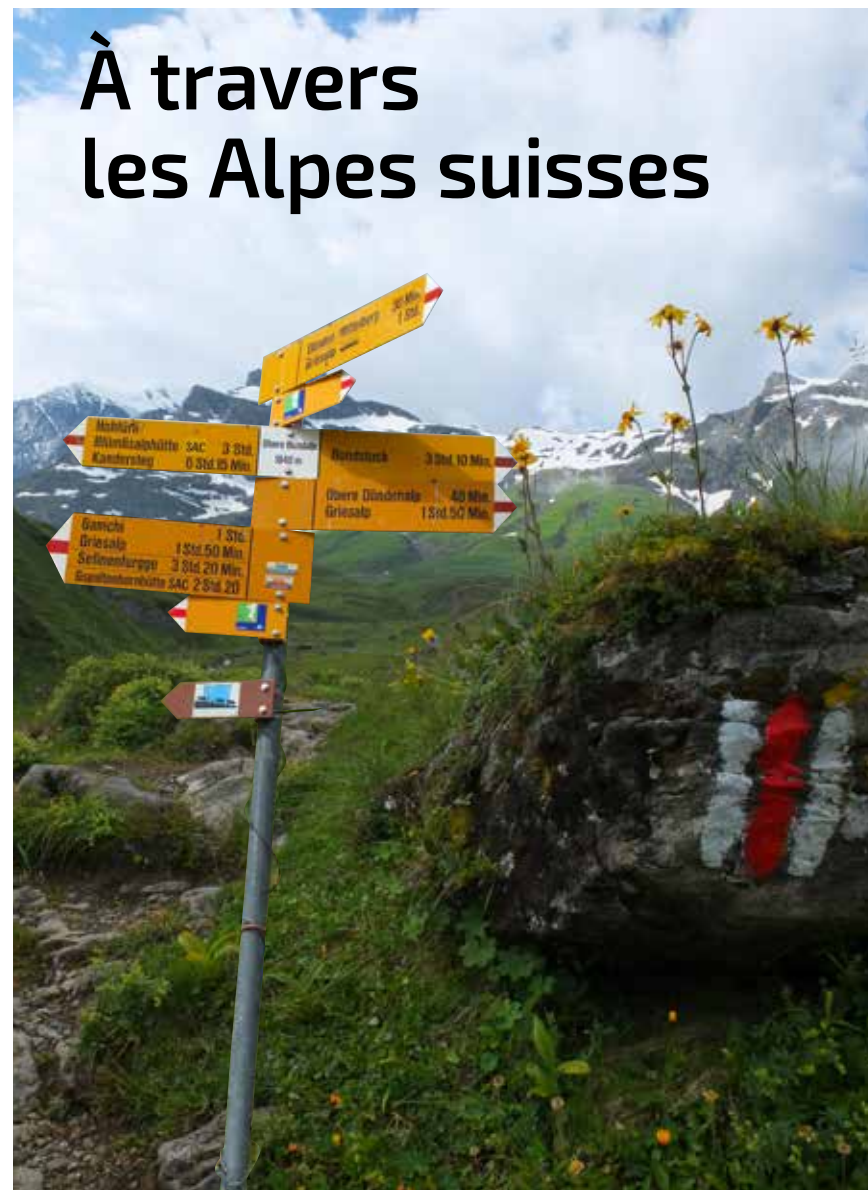
- 1. La tige:** elle doit allier souplesse et rigidité, elle est confectionnée en cuir et matériaux respirant avec des renforts aux zones de flexions et présente peu de couture.
 - Tige haute: bien qu'elle soit encombrantes et lourdes, ces chaussures permettent un bon maintien de la cheville. Elles sont adaptées pour la randonnée en haute montagne sur des terrains techniques (pierriers ou névés), ou lorsque le randonneur porte un sac de plus de 12 kilos.
 - Tige basse: bien que plus légères que les chaussures à tiges hautes, elles sont conseillées pour les randonnées sur pistes forestières avec peu de dénivélés.
 - Tige mid: bon compromis entre tige haute et tige basse.
- 2. Avant-pied:** il doit être adapté à la forme du pied et être renforcé pour protéger les orteils.
 - Choix de pointure: il serait idéal d'utiliser l'échelle de taille universelle appelée «Mondo Point», qui consiste en la mesure du pied depuis le talon jusqu'à l'orteil le plus long. On obtient une valeur en centimètres à laquelle on ajoute cinq millimètres. Pour la randonnée, nous vous conseillons de choisir une demi-pointure supérieure à la vôtre.
 - Le pare-pierres: élément en caoutchouc qui vient protéger l'avant du pied contre les chocs et les cailloux.
- 3. La semelle:** elle doit offrir une belle stabilité, être assez large, offrir un bon amorti pour diminuer les chocs.
 - Semelle extérieure: composée de matériaux plus ou moins tendres et d'un crantage qui conditionnera la capacité d'accroche selon le type de terrain.
 - Semelle intermédiaire: donne de l'amorti, son épaisseur permet d'absorber la majorité des chocs; la rigidité élevée s'adressera à des marcheurs sur des terrains techniques (ex.: moyenne et haute montagne) et la rigidité plus souple pour des terrains plus faciles et non-montagneux.
 - Semelle interne: matériaux de type mousse EVA; peut être remplacée par une semelle confectionnée sur mesure par le podologue.
- 4. Le contrefort:** il doit être rigide pour lutter contre les irrégularités du terrain. Comme pour l'avant-pied, il existe des renforts externes pour résister aux agressions du terrain.
- 5. La languette:** matelassée, longue et plus large que le laçage, elle évite les tendinopathies et les irritations du cou-de-pied.
- 6. Le laçage:** il doit être bien serré et répartir les charges sur l'ensemble de la chaussure. Sur le plat: serrage modéré; en montée: serrage léger; en descente: serrage renforcé.

En résumé, bonnes chaussures = bonne rando!



Nous devons les conseils et infos pratiques de cet article à la gracieuse collaboration des enseignants et étudiants de la section Podologie de la Haute École Libre de Bruxelles.

À travers les Alpes suisses



Descente vers Wengen.



Nous poursuivons la découverte d'une région d'Europe en empruntant les sentiers de **Grande Randonnée**, cap sur l'Oberland bernois.

www.era-ewv-ferp.com/fr/accueil/



Cette année, la Via Alpina fête ses 20 ans. Le sentier national suisse de longue distance n° 1 traverse 14 des plus beaux cols des Alpes. Six cantons suisses à la culture, géologie et topographie très variées. Une faune et une flore parmi les plus variées au monde bordent le chemin. Sur une longueur de 370 kilomètres en 20 étapes journalières, une dénivellée totale de 24 400 mètres qui mène de Vaduz (Liechtenstein) à Montreux.

Les chemins s'élèvent en sentiers d'arrêt aériens et vertigineux. Failles, chevauchements, dépressions et ruptures rocheuses témoignent de l'intéressante structure géologique. Les panoramas à couper le souffle alternent avec les petites merveilles en bordure de chemin, tandis que la gastronomie réserve de délicieuses spécialités.

De calmes oasis de détente alternent avec des centres touristiques. Vous passez de l'agréable village de vacances familial à des localités plus mondaines. Il n'existe sans doute pas de meilleure façon de découvrir la culture alpine suisse sous toutes ses facettes. En chemin, vous croisez aussi bien l'alpage ultramoderne avec salle d'exposition que la cabane d'alpage où porcs, chèvres et vaches observent, par la fenêtre ouverte, le vacher en train de faire du fromage dans le «Kupferchessi», le chaudron en cuivre.

Montées: **23 600 m**
Descentes: **24 800 m**
Techniquement: **moyen (chemin de montagne)**
Physiquement: **difficile**

Photos © Dathy

Étapes

- 1 Vaduz (Gaflei, FL) - Sargans
- 2 Sargans - Weisstannen
- 3 Weisstannen - Elm
- 4 Elm - Linthal
- 5 Linthal - Urner Boden
- 6 Urner Boden - Altdorf (UR)
- 7 Altdorf (UR) - Engelberg
- 8 Engelberg - Engstlenalp
- 9 Engstlenalp - Meiringen
- 10 Meiringen - Grindelwald

11 Grindelwald - Wengen/Lauterbrunnen

Durée : 6 à 7 heures – Distance : 19 km

Dénivelée positive : 1200 m – Dénivelée négative : 1400 m.

Douce montée par les prairies sur un sentier d'altitude ensoleillé vers Wengen puis plongée dans la vallée du Lauterbrunnental avec ses falaises et ses chutes d'eau spectaculaires. Le village piétonnier de Wengen est situé sur une terrasse au pied de la Jungfrau.

Jungfrauojoch

Heure de gloire de l'histoire des chemins de fer de montagne, la ligne de la Jungfrau est mise en service en 1912, après seize ans de travaux. Et avec elle la gare du Jungfrauojoch qui est toujours la plus élevée d'Europe (3454 m).

12 Wengen/Lauterbrunnen - Griesalp/Kiental

Durée : 7 à 9 heures – Distance : 22 km

Dénivelée positive : 2000 m – Dénivelée négative : 1400 m.

La terrasse ensoleillée de Murren fait face au trio Eiger - Mönch - Jungfrau. Poursuite par les alpages, les terrasses panoramiques, jusqu'à l'imposant col de Sefinenfurgge vers la vallée de Kiental.

Lauterbrunnen

Le nom de ce village évoque la singularité de ce paysage : la vallée des 72 cascades. La plus emblématique est la chute d'eau du Staubbach, une des plus hautes cascades d'Europe qui se jette d'une paroi rocheuse haute de près de 300 mètres.

Griesalp

Le fin fond de la vallée du Kiental fut rattaché en 2004 au patrimoine naturel mondial de l'Unesco Jungfrau - Aletsch - Bietschhorn. Le paysage passe de la charmante image des vallées à celle sauvage des hautes montagnes.

13 Griesalp/kiental - Kandersteg

Durée : 7 à 8 heures – Distance : 15 km

Dénivelée positive : 1200 m – Dénivelée négative : 2775 m.

Étape reine par le Hohtürli et ses 2778 mètres d'altitude. Beau détour à midi par la cabane refuge de Blümlisalp (2840 m) et les glaces éternelles. Descente par les moraines vers le spectaculaire lac Oeschinensee bleu profond, un des plus beaux lacs des Alpes, bordé de falaises.

Attention : ce tronçon particulièrement en altitude peut comporter de la neige même en été.

14 Kandersteg - Adelboden

15 Adelboden - Lenk

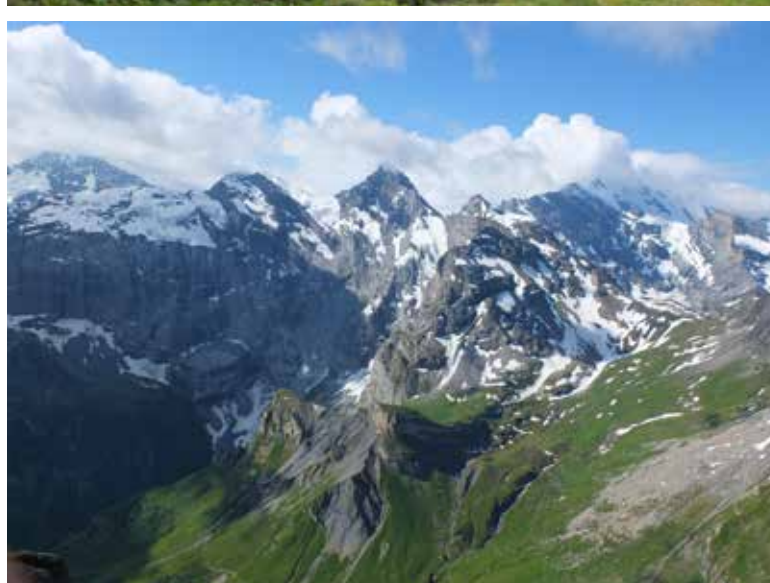
16 Lenk - Gstaad

17 Gstaad - L'Étivaz

18 L'Étivaz - Rossinière

19 Rossinière - Rochers de Naye

20 Rochers de Naye - Montreux



Montée vers le col d'Hohtürli.



SUISSE, INFOS PRATIQUES

En Suisse, les sentiers balisés offrent l'embarras du choix. Vous aimez les randonnées de cabane en cabane, les randonnées en montagne avec ou sans un guide ou vous recherchez plutôt des excursions en famille plus courtes ou des circuits à thème où vous pourrez observer des animaux ? Cette année 2019, la Suisse met à l'honneur sa vaste offre de randonnées pédestres environ 65 000 kilomètres de sentiers balisés. Sur le site Internet du réseau de *SuisseMobile*, vous trouverez un aperçu des itinéraires nationaux, régionaux et locaux. Gravier un sommet, traverser des alpages ou plutôt vagabonder dans des forêts ? À vous de décider ! Les chemins de randonnée balisés vous permettent de découvrir à pied quasiment chaque recoin de la Suisse. Les chemins pédestres sont parfaitement signalisés et aussi variés que le paysage, donc aussi attrayants que la destination.

Randos à travers les parcs suisses

Les parcs de Suisse renferment des paysages naturels et culturels remarquablement préservés. Au-delà de leur cadre unique, ils se distinguent aussi par le soin que leur population met à entretenir les traditions locales et à veiller sur son patrimoine.

www.myswitzerland.com/fr-be/parques-nationales-unesco.html

www.myswitzerland.com/fr-be/reiseziele/natur-paerke-unesco.html?nodeid=25476

Les trois catégories officielles de chemins suisses

Aucun chemin de randonnée ne se ressemble. Voici ce qui vous attend sur les trois catégories officielles de chemins suisses :

1. **Chemin de randonnée :** excepté la prudence de rigueur, les chemins de randonnée pédestre ne posent aucune difficulté particulière à leurs utilisateurs. Signalisation : panneaux indicateurs, losanges et flèches jaunes.
2. **Chemin de randonnée de montagne :** les randonneurs doivent avoir le pied sûr, ne pas être sujets au vertige et être en bonne condition physique. Ils doivent aussi connaître les dangers de la montagne. Signalisation : panneaux indicateurs jaunes à pointe blanc-rouge-blanc, marquages blanc-rouge-blanc.
3. **Chemin de randonnée alpine :** uniquement pour les randonneurs très expérimentés. Boussole, corde, piolet et crampons sont souvent nécessaires. Signalisation : panneaux indicateurs bleus à pointe blanc-bleu-blanc, marquages blanc-bleu-blanc.

Rester mobile

L'application de SuisseMobile est le compagnon omniprésent de tous ceux qui se déplacent en Suisse. Le grand « plus » : la géolocalisation par GPS et les cartes nationales avec les chemins de randonnée pédestre – descriptions, photos et profils d'élévation inclus. Les arrêts des transports publics sont également indiqués et reliés aux horaires des chemins de fer fédéraux CFF.

L'application gratuite de SuisseMobile (pour iPhone, iPad et Android) est l'appli suisse standard pour tous ceux qui se déplacent en extérieur – été comme hiver :

- Cartes nationales de Swisstopo jusqu'à 1:25.000 (les meilleures)
- 3000 km d'itinéraires (nationaux, régionaux et locaux) balisés pour la mobilité douce
- 60 000 km de chemins de randonnée pédestre, tous ceux balisés
- 25 000 arrêts de transports publics reliés avec l'horaire des CFF (il n'a jamais été aussi simple de préparer une rando avec les différents transports publics)
- 4500 « points d'intérêt » décrits pour savoir en rando où sont les hébergements, les services pour les randonneurs, etc.
- Fonctions de géolocalisation et boussole (vous savez toujours où vous vous trouvez)

Enregistrer les cartes et parcours

En achetant un abonnement SuisseMobile Plus, vous pouvez de plus :

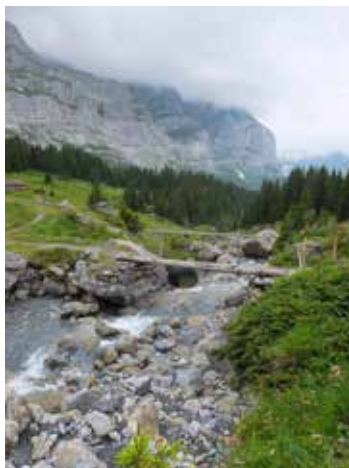
- télécharger et enregistrer les cartes de Swisstopo pour les utiliser même sans un réseau (plus de problème d'absence de signal)
- télécharger et enregistrer les parcours préparés par vous-même avec leurs longueurs, dénivellations, profils en long et durées (individuellement et simplement)
- l'appli SuisseMobile ne permet pas de tracer des parcours

Informations techniques

- Apple iPhone et iPad : nécessitent iOS 9 ou plus récent.
- Android : nécessite un appareil avec une version 4.1 ou plus récente et requiert un écran tactile multipoint d'une résolution de min. 480x320 pixels (HVGA) et multi touch (les Samsung GT-S6102 ou GT-S5570, entre autres, ne répondent malheureusement pas à ces exigences).
- L'appli ne fonctionne pas sans le signal d'un réseau (sauf pour les abonnés à SuisseMobile Plus).
- L'appli ne permet pas de relever des parcours.
- L'utilisation permanente du GPS peut fortement réduire la durée de fonctionnement de la batterie.
- Disponible dans [App Store](https://www.apple.com/app-store) (iPhone et iPad) et dans [Google Play](https://www.google.com/play) (Android).

Swiss Map Mobile

L'application cartographique mobile de Swisstopo. Disponible pour iOS (iPhone/iPad) et Android (Smartphone/Tablet). Utilisation offline, réseau des itinéraires de randonnées pédestres officiels de la Suisse avec planificateur de route et guidage vocal, itinéraires et POIs SuisseMobile, importation/exportation de routes et fonctions supplémentaires, comme par exemple la réalité augmentée (AR) ! www.swisstopo.admin.ch.



INFOS PRATIQUES

■ REJOINDRE

Voiture : 700 km de Bruxelles (acheter la vignette routière si vous empruntez les autoroutes suisses)

Avion : Bruxelles National - Zurich (6 vols par jour, durée 1 h 15)
www.swiss.com

Train : Zurich aéroport - Grindelwald (2 h 30)

- www.myswitzerland.com/fr-be/billets-swiss-family-card

- www.swisstravelsystem.com

- myswitzerland.com/swisstravelsystem

■ MONNAIE

Un franc suisse (CHF) équivaut à 0,96 € (mars 2019).

■ MEILLEURE PÉRIODE

Fin juin - mi-septembre

■ ÉQUIPEMENT

Vêtements de pluie, coupe-vent, polar, chaussures de marche rodées et solides, lunettes de soleil, crème solaire, jumelles, un litre d'eau par trois heures de marche.

■ Hébergements et transfert des bagages

Spécialiste des séjours de randonnée dans toute la Suisse. Mise à disposition gratuitement des cartes Swisstopo avec tracé dans l'appli de suisseMobile – vous pouvez ainsi utiliser les cartes sans avoir de réseau –, d'infos générales sur chaque étape, d'indications des attractions le long de l'itinéraire pédestre, du niveau de difficulté y compris une permanence téléphonique de secours 7/7 entre 8 et 20 heures.
www.eurotrek.ch - eurotrek@eurotrek.ch - 00 41 44 316 10 00

■ SE RESTAURER / SE LOGER

- Grindelwald : Central Hotel Wolter

Dorfstrasse 93 - Tél. 0041 33 854 33 33

- Wengen : Victoria-Lauberhorn - Tél. 0041 33 856 29 29

- Pochtenalp (Kiental) : Hotel Waldrand - Tél. 0041 33 676 12 08

- Kandersteg : Garni Alpenblick

Äussere Dorfstrasse 72 - Tél. 0041 33 675 11 29

- www.myswitzerland.com/hebergement

- www.alp.holidaybooking.ch/language=fr

- www.myswitzerland.com/chaletdalpages

- www.myswitzerland.com/fr-be/dormir-dans-la-nature.html

■ ALLER PLUS LOIN

- www.via-alpina.org

- www.swisstrails.ch - tél. 0041 44 450 24 34

- www.rando-en-securite.ch

■ CONSULTER ET TÉLÉCHARGER DES ADRESSES UTILES

- www.schweizmobil.ch/fr/suisse-a-pied/

- fr.wanderland.html

- www.swisstravelsystem.com/all-in-one

- www.myswitzerland.com

- www.eurotrek.ch



RETOUR RANDO

Un balcon sur le lac de Côme

Vue sur le village de Varenna, la perle de la côte orientale du lac, arrivée de la deuxième étape.

Le Sentiero del Viandante propose un parcours de quatre jours, d'environ 45 kilomètres, sur un chemin muletier ancestral qui longe les flancs montagneux du lac de Côme. Entre la quiétude des villages perchés et l'animation des bourgs côtiers.



Parcourir, sac au dos, l'un des lacs les plus aimés d'Italie, voilà la proposition du sentier Viandante. Dont Stendhal faisait dire à l'un de ses héros, Fabrice Del Dongo, dans la Chartreuse de Parme : « Rien d'aussi beau ne peut se voir au monde, du moins pour mon cœur. À quoi bon aller si loin chercher le bonheur, il est là sous mes yeux ! »

Le sentier Viandante (« du voyageur ») se déploie sur le flanc oriental du lac, du sud vers le nord. La zone est un peu moins touristique que la côte occidentale, celle de la villa de Georges Clooney ou de la Villa Carlotta. Il démarre près de la ville de Lecco, au sud-est du lac.

Un trajet historique relancé en 1992

Le Viandante remet en service une ancienne voie muletière exploitée bien avant qu'une route ne serpente le long du lac à partir de 1832, construite pour des raisons militaires par les Autrichiens, lorsqu'ils étaient encore maîtres de la Lombardie. Auparavant, les villages de pêcheurs bordant le Lario (nom ancien du lac de Côme) vivaient isolés. Ils communiquaient par bateau ou via ce sentier, pratiqué par les marchands, les voyageurs (« viandante ») et les pèlerins. Certains historiens le font remonter à l'époque romaine.

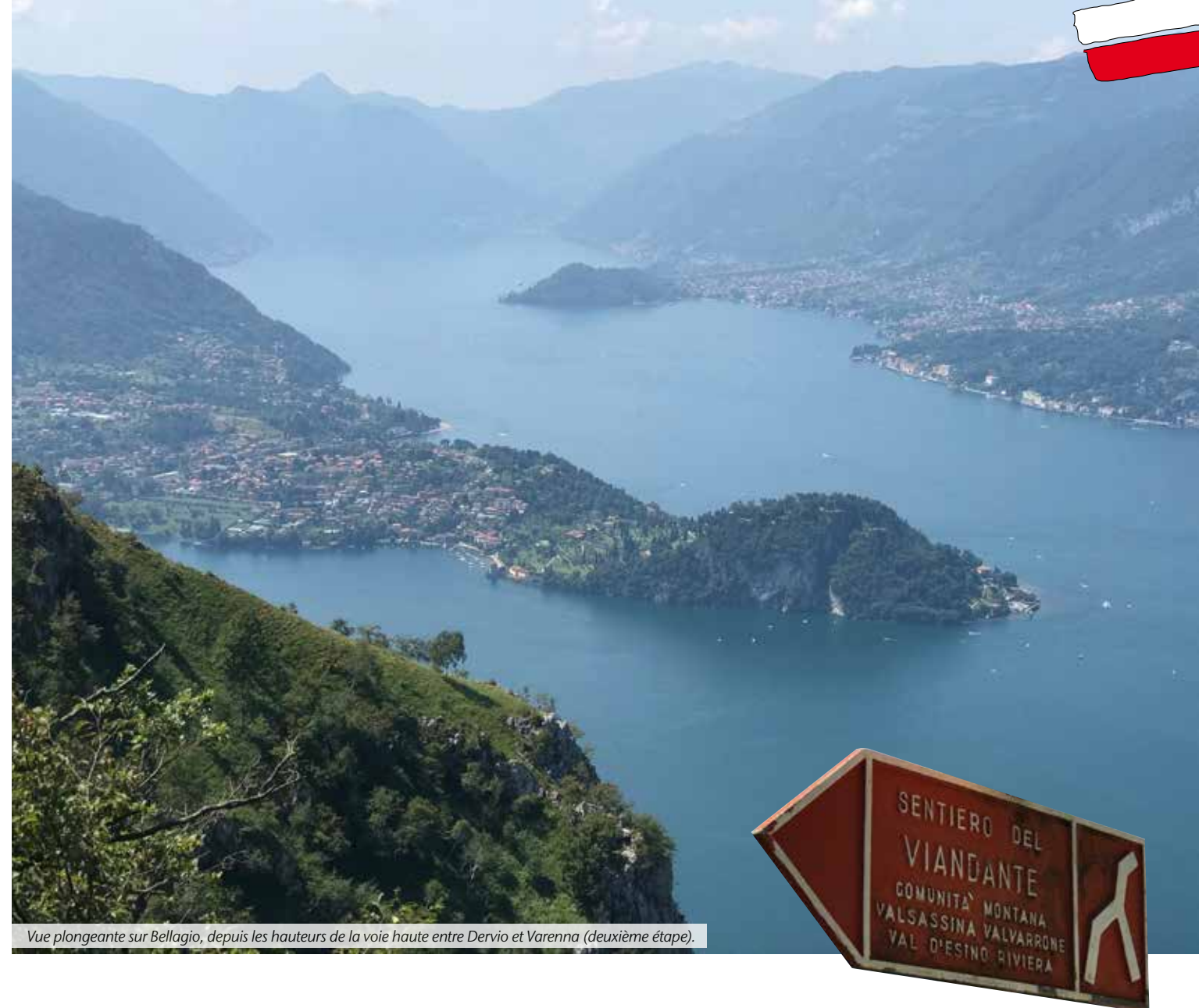
Aujourd'hui, les berges du lac sont urbanisées, mais le sentier se perd très vite dans des zones retirées, souvent boisées, traversant des villages perchés parfois fort anciens. Il grimpe pratiquement à 1000 mètres d'altitude (le lac se situe à environ 200 mètres), longe d'anciennes cultures et des pâturages, serpente dans les rochers et régale le randonneur de vues somptueuses sur le lac et l'horizon des montagnes qui l'entourent, qui flirtent avec les 2000 mètres.



Les fresques de San Giorgio du XV^e siècle, à Abbazia Lariana (première étape).



Le charme médiéval de Corenno Plinio (quatrième étape).



Vue plongeante sur Bellagio, depuis les hauteurs de la voie haute entre Dervio et Varenna (deuxième étape).

Un mur de poèmes

Le parcours est parsemé de chapelles, grandes et petites, compte des curiosités comme un mur de poèmes illustrés (dialectaux) très personnels sur la bière, Berlusconi (titré «Silvius Doceté», ou la maman de l'auteur, Elio Cantoni, sans parler de quelques romantiques cimetières comme seuls les Italiens savent les imaginer.

Le déroulé original inclut quatre étapes qui démarrent à Abbazia Lario, au nord de Lecco, pour terminer à Piantedo, à l'extrémité nord-est. Chaque journée représente une grosse dizaine de kilomètres. Le Sentiero del Viandante s'adresse à de bons marcheurs mais ne présente pas de difficulté pour les habitués des GR belges. Il emprunte un chemin empierré bien entretenu. Les saisons idéales sont le printemps et l'automne. Nous l'avons parcouru durant l'été 2018, par plus de 30 degrés, ce qui n'est pas le top. Il y avait peu de randonneurs. Nous nous sommes fait traiter de «matti» (fous) par un de nos hébergeurs. Mais en se levant tôt, et en tenant compte de l'ombre des arbres qui couvre la majorité du trajet, cela reste faisable.

Balisage orange

Chaque étape consiste à passer d'un village côtier étape à un autre, en passant par les hauteurs. Les dénivelés quotidiens se situent entre 430 mètres et 820 mètres, les trajets prennent chacun environ cinq heures. C'est le genre de trek propice à musarder. Il y a toujours moyen de le découper selon son appétit. Les marcheurs acharnés doubleront les étapes et avaleront le trajet en deux jours.

L'orientation n'est pas un souci, le chemin est remarquablement balisé, avec des plaques orange posées à intervalles réguliers, plus des points de peinture de la même couleur sur des arbres ou des roches, qui viennent à point nommé pour rassurer les marcheurs aux bifurcations. Malheureusement, nous n'avons trouvé aucun guide en français, mais cela n'est pas un obstacle. Une bonne carte suffit. L'Office du tourisme de Varenna (www.varennaturismo.com) propose un descriptif en anglais.

Vrai ou faux itinérant

Avantage pratique, un train suit les berges orientales du lac. Il y a donc moyen d'éviter de porter un gros sac à dos en revenant tous les soirs au même hébergement, dans l'un des villages étapes. Il y a au moins une fréquence par heure. Le bateau est une option tentante, mais nous n'avons pas essayé (voir encadré pratique). D'une manière générale, le parcours est aisé à rejoindre par des transports en commun en provenance de Milan ou des aéroports du coin (Milan, Bergamo).

1^{re} étape. Abbazia Lariana - Lierna, 10 km. Nature et culture. Démarrage en douceur, avec une jolie surprise après quelques kilomètres, l'église San Giorgio Di Crebbio, dans les hauteurs de Mandello del Lario (ouverte au moins en été). Ses murs sont couverts de fresques du XV^e siècle, avec notamment une représentation de l'enfer et d'autres scènes bibliques. Le jardin attenant présente une vue rêveuse sur le lac. Pour les amateurs de motos, dans le village de Mandello, en contrebas de l'église, se situe le siège de Moto Guzzi, avec un musée. Cela

représente un petit détour, mais si on aime la moto, pourquoi compter le temps ?

Le chemin devient plus champêtre et forestier. Nous avons fait la pause de midi dans une petite vallée où coule le torrent du Valle Meria, un joli cours d'eau que le sentier traverse sur un pont naturel. Une bonne zone pour y faire trempette et y manger son sandwich (ou, dans notre cas, des fruits). Après une séquence de routes peu animées, qui a manifestement pris la place de l'ancien sentier, le chemin redevient rural jusqu'à un village tranquille, Lierna, qui comporte de petites plages sur le lac. Le dénivelé du parcours se situe aux alentours des 400 mètres.

2^e étape. Lierna - Varenna, 12 km. L'étape de montagne. Enfin, tout dépend de l'option prise, car deux parcours sont proposés : une voie haute, avec un dénivelé de 800 mètres, ou la voie basse, à 600 mètres. Nous avons préféré la première, dépaysante, qui regarde le lac, avec une vue, la plus belle sans doute du parcours, sur Bellagio, la perle du lac, ville située au point où le lac se divise en deux, et une ambiance de montagne, en passant par le village d'Ortanella, qui regarde le massif des Alpes Orobianes. Ce trajet emprunte un sentier empierré, qui monte sans brutalité vers les hauteurs, à l'ombre des arbres. Le village d'arrivée, Varenna, est un bourg de pêcheurs anciennement fortifié. Ses rues serrées, « tombent » littéralement sur les berges du lac. Une (toute) petite marche attend les randonneurs : la passeggiata a lago, suspendue sur l'eau.

3^e étape. Varenna - Dervio, 11 km. Un chapelet de villages. L'étape est plus variée que la précédente. Avec quelques points à visiter si le cœur vous en dit. À mi-parcours, au village de Bellano, il y a moyen de visiter l'Orrido di Bellano, une cascade étroite du torrent Pioverna. Pas très loin, le cimetière du même village mérite d'y entrer (l'entrée donne sur le sentier) pour y admirer des sculptures parfois somptueuses. Un exemple intéressant de l'art funéraire encore fort développé en Italie, mis en valeur par le décor du lac.

Le sentier longe des exploitations agricoles abandonnées, pas encore transformées en villégiatures. Nous avons vu le premier troupeau d'élevage à la fin de ce parcours, des moutons. L'arrivée, Dervio, est un village plutôt étendu, un peu touristique, mais pas trop. L'entrée se fait par la route, bordée d'une paroi rocheuse impressionnante, hérissée de poteaux et de filets. Certaines maisons construites au pied de cette falaise sont à vendre.

4^e étape. Dervio - Piantedo, 16 km. Le mont boisé. C'est l'étape la plus longue, qui se termine dans les environs du village côtier de Colico. Elle débute par un passage dans un bourg ancien dominant le village, sur un rocher, avec son château (castello di Orezio). Le sentier passe ensuite dans un étroit village fortifié, sur les berges du lac, Corenno Plinio, et son église Saint-Thomas Beckett, avec d'antiques fresques et un parvis aux sculptures gothiques. Ensuite, le sentier commence à s'éloigner dans les hauteurs. Avec une étape dans le passé, en traversant un vieux village inoccupé, Mandonico, conservé en l'état, avec quelques cultures. À partir de là, le sentier ne croisera quasi-



ment plus de village. Il prend toute sa forme muletière, avec les pierres organisées pour que les pas des bêtes s'arment bien. Il grimpe quasi autant que la deuxième étape (environ 800 mètres de dénivelé), mais ça passe. Première récompense lorsque l'horizon s'élargit, à l'église San Rocco (Saint-Roch), à 487 mètres de hauteur, que voisine une large zone de pique-nique. Le lieu offre une vue panoramique.

Le sentier grimpe encore un peu dans les bois, pour arriver à environ 610 mètres, l'apogée de la randonnée, et continue

tranquillement jusqu'à la fin à Piantedo. Notons que cette destination peut être modifiée si le randonneur ne rejoint pas une auto ou un logement près du terminus officiel du parcours. Pour rejoindre le train à Colico, ou l'embarcadere, il vaut mieux couper plus tôt, à Robustello, à hauteur de la via Fontanedo, à trois kilomètres de Piantedo.

 Robert van Apeldoorn

EN PRATIQUE

Voyage. Le point de départ du parcours, Abbazia Lariana, est accessible par train et bus. Pour y arriver de Belgique, il y a l'avion (Brussels Airlines sur Milan ou Ryanair sur Bergamo). Nous avons pris un Ryanair Charleroi - Bergamo, puis un bus vers la gare de Bergamo, où un train menait au lac de Côme et à Abbazia Lariana (correspondance à Lecco). La voiture est une option, mais elle n'est pas indispensable.

Logement. Les hôtels et les bed&breakfast ne manquent pas le long du lac.

Nous avons logé à Lierna dans le B&B Patricia (75 euros pour deux), très agréable. Puis à l'Orange House à Varenna (correct, 80 euros pour deux). Enfin à la Villa Stefy, à Dervio, un B&B dans une vaste villa XIX^e siècle (60 euros pour deux), dont le patron est un amateur de marche en montagne.

Repas. Chaque étape compte des magasins à foison pour s'approvisionner.

Train. Une ligne de train longe la rive orientale du lac, www.trenord.it, www.trenitalia.it.

Bateau. Le lac est sillonné par des bateaux réguliers. www.navigazionealghi.it/

Guides. Ils sont peu nombreux et généralement en italien. Nous avons utilisé celui rédigé par Albano Marcarini, «Il sentiero del viandante», aux éditions Lyasis, qui contient des dessins réalisés par l'auteur, des cartes.

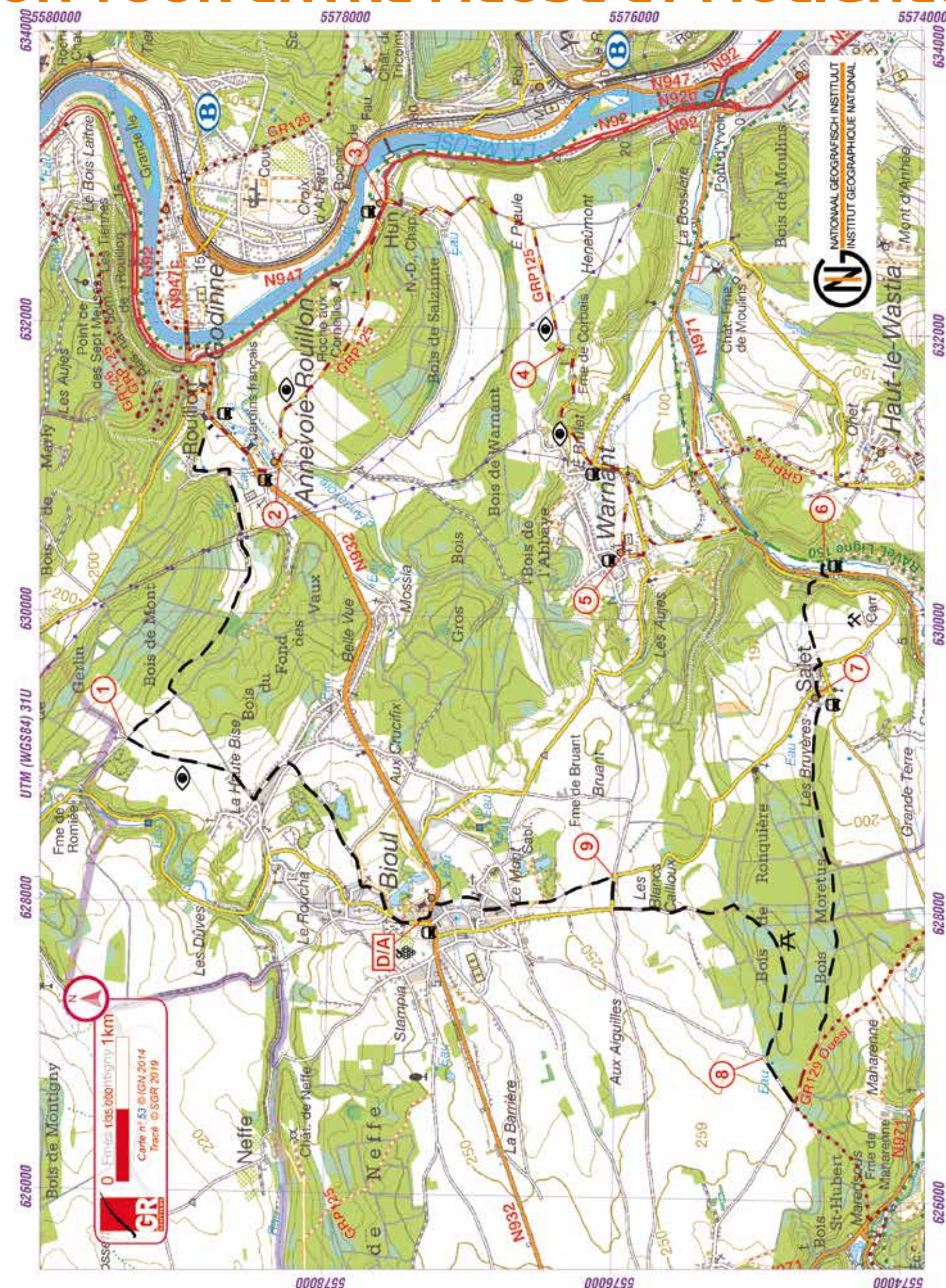
Un descriptif en anglais est disponible sur le site www.varennaturismo.com, rubrique «Discover Varenna!».

Infos. Offices du tourisme d'Abbazia Lariana (à la gare) ou de Varenna.

Autres balades. Un autre parcours suit les berges occidentales du lac, via Regina, nettement plus long que le Viandante. Par ailleurs, les montagnes qui entourent le lac sont sillonnées de sentiers du CAI (Club alpin italien).

IDÉE RANDO

UN TOUR ENTRE MEUSE ET MOLIGNÉE



Un tour entre Meuse et Molignée

Bioul – Annevoie – Hun – Warnant – Salet – Bioul (22,4 km)

Cet itinéraire visite un coin relativement méconnu de l'Entre-Sambre-et-Meuse. Jusqu'à récemment, GR et GRP passaient à l'écart de ces villages. Seule, une RB du Namurois y menait les randonneurs. Depuis peu, un nouveau tronçon du tour de l'ESEM (GRP 125) parcourt les vallonnements de la rive gauche de la vallée mosane. Cette Idée Rando vous permettra de le découvrir entre Annevoie et Warnant. Pour le reste, elle offre une grande variété de paysages, vous promenant à travers une campagne bosselée et d'agréables sous-bois. Elle côtoie aussi, brièvement, la Molignée. Dans cette région de carrières, vous traverserez de beaux villages aux maisons de pierre bleue et vous apercevrez quelques châteaux remarquables.



En quittant Bioul.

Départ: au centre de **Bioul**, parking sur la place Vaxelaire, devant l'entrée même du château.

La fondation du château de Bioul remonte au 11^e siècle. Au cours de sa longue histoire, il passa aux mains d'une demi-douzaine de familles, certaines illustres comme les Moretus-Plantin, qui l'acquirent en 1870. Possession transitoire puisqu'il devient propriété des Vaxelaire dès 1896. Aujourd'hui encore, cette famille occupe les lieux et veille à leur préservation. Leurs armes et devise figurent au-dessus du porche: «In Arduis Constans», ce qui signifie «La ténacité dans l'adversité». Actuellement, onze hectares de vignes se font une belle réputation en vins blancs et mousseux.

DESCRIPTION DE LA RANDONNÉE

PLACE VAXELAIRE

D/A

Hors GR

Dos au château, traversez la place carrément vers la droite. Au fond, à proximité d'une fontaine, virez à gauche dans une ruelle. À son terme, suivez la route perpendiculaire vers la droite, longeant ainsi le mur d'enceinte du domaine castral.

À main gauche, sur le coteau au-delà du cimetière, vous remarquerez le vignoble du château.

Au prochain carrefour, bifurquez à droite dans la rue Doumont, où s'engagent aussi deux itinéraires VTT, rouge et bleu. Vous ne tardez pas à atteindre un croisement, marqué d'une chapelle, solidaire du mur d'enceinte. Poursuivez vers la droite encore,

toujours le long du vaste domaine et fidèle aux fléchages VTT. Quand la petite route s'incurve à droite, quittez-la et engagez-vous, droit devant, sur un chemin champêtre, qui s'abaisse vers un fond. Vous y dépassez, à main droite, le site d'une ancienne sablière. Au-delà, le chemin empierré remonte vers un quartier excentré. Traversez, prudemment, la route principale et montez vers le tout proche embranchement. Continuez vers la gauche jusqu'au carrefour suivant. Virez-y à main droite, toujours en compagnie du balisage VTT.

Le chemin empierré quitte ce quartier résidentiel et dépasse bien vite une exploitation agricole. Juste après, bifurquez sur la branche gauche de l'Y. Le chemin vous emmène dans une belle traversée champêtre, largement panoramique. Restez cependant attentif aux ornières qui creusent cette voie rustique. Elle aboutit, au lieu-dit «Gerlain» (ou Gerlin), à un carrefour, flanqué d'un oratoire.

3 KM

CARREFOUR «GERLAIN»

1

Quittant alors le double fléchage VTT, virez vers la droite sur un chemin balisé de ronds bleus. Il file dans la campagne et s'abaisse doucement jusqu'à la lisière d'un bois. Opérez alors un quart de tour à gauche, puis à droite quelques dizaines de mètres plus loin. Toujours avec le balisage local de points bleus, assez aléatoire, vous cheminez sur une voie forestière souvent humide, creusée de fondrières. Suivez-la dans le sous-bois, négligeant tout chemin de traverse... Vous finissez ainsi par atteindre un bon chemin, empierré, qui accède, à main droite, à une propriété isolée.

Poursuivez, droit devant, sur cet empierré. Vous surplomberez bientôt, vers la droite, la combe où s'étire Annevoie. Débouchant à un T, montez légèrement vers la gauche. Bien vite, au-delà de la première maison, vous quittez la petite route et enfillez, vers la droite, un étroit sentier, balisé de losanges bleus. Vous dépassez une vieille pompe; puis, à la hauteur d'une vaste propriété, vous bifurquez à droite, au pied d'un talus. Le sentier va déboucher sur la N932 juste en face des jardins d'Annevoie. Vous y joignez le GRP 125.

Sur le GRP 125

En compagnie du tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse, suivez cette N932 vers la droite, longeant ainsi le domaine d'Annevoie.

La réputation des jardins d'Annevoie n'est plus à faire. Le domaine date du 17^e siècle. Le château ne manque pas d'élégance, mais ce sont les jardins qui séduisent particulièrement les visiteurs. Ils associent le classicisme français, la fantaisie anglaise et le charme italien grâce à la magie des jeux d'eau. Originalité remarquable: ni pompes, ni machinerie pour alimenter bassins, cascades et jets d'eau. Tout fonctionne naturellement, au départ d'un canal supérieur alimenté par des sources.

À l'extrémité de ce domaine, le balisage jaune et rouge vous invite à virer à gauche dans la rue de l'Église. Vous voilà rapidement sur la place, entre l'église et une ancienne forge, identifiable par sa roue à aubes.

3,5 KM

ANNEVOIE – PLACE DE L'ÉGLISE

2

Poursuivez vers la gauche, au côté de l'église. Vous entamez alors une grimpée, asphaltée puis empierrée, qui mène en surplomb, à l'arrière du domaine d'Annevoie. Le chemin rustique continue à s'élever doucement à travers la campagne.

Tout en cheminant, vous avez le loisir d'observer, à main gauche et en rive gauche de la Meuse, le pylône érigé à proximité du point de vue des 7 Meuses; en rive droite, Godinne s'étale à flanc de colline. Le «jaune et rouge» pénètre en sous-bois. Il descend, coupe un empierré et se prolonge, en face, entre des prairies. À main gauche, dans les frondaisons, vous apercevrez le monumental château de Hun, perché à l'aplomb de la Meuse. Le GRP débouche sur un empierré, qu'il emprunte, droit devant. Vous descendez ainsi pour atteindre le petit village de Hun, sur la N92 (Namur-Dinant). Vous la suivez brièvement vers la droite jusqu'à un embranchement, en face de la chapelle Saint-Christophe.



Sur le plateau champêtre, entre Hun et la ferme de Corbais.

2,1 KM

HUN – CHAPELLE SAINT-CHRISTOPHE

3

Virez alors à droite, vers la chapelle Saint-Donat, que vous dépassez aussitôt, perchée dans le talus. Un petit tronçon d'asphalte encore, puis, quittant la route vers la gauche, vous dépassez une chicane et grimpez à travers le talus. Au-delà d'une seconde chicane, un empierré dessine un lacet et atteint le coude d'un chemin champêtre. Suivez-le vers la droite jusqu'au T prochain. Coude à gauche alors et continuez la grimpée à travers champs. Le chemin s'incurve dans un bosquet et débouche enfin sur le plateau. *Devant vous, par temps clair, vous distinguerez les colonnes de vapeur de la centrale nucléaire de Chooz, en France.* À l'embranchement prochain, virez à droite sur le chemin qui file, rectiligne, jusqu'aux vastes dépendances de la ferme de Corbais.

2 KM

BÂTIMENTS AGRICOLES

4

Juste après ces dépendances agricoles, vous joignez un chemin revêtu, que vous empruntez vers la gauche. Il s'incurve à droite et dépasse bientôt, par la gauche, la ferme de Corbais. Un chemin empierré relaie alors l'asphalte. Le GRP 125 vous ouvre une vue panoramique sur la vallée de la Molignée et, au-delà, vers Haut-le-Wastia. Juste après une maison isolée, le «jaune et rouge» se prolonge, en oblique vers la gauche, sur un sentier qui plonge dans le raide talus. Il traverse un tunnel végétal et mène aux premières maisons de Warnant.

Aussitôt, coupez prudemment la rue transversale et poursuivez droit devant (rue de Bioul), vers un arrêt TEC. Au-delà du ruisseau de Bathy, vous atteignez un embranchement, flanqué d'un oratoire. Bifurquez vers la droite. Attention! Après 200 mètres environ, quittez l'asphalte et, à main droite, enfillez un étroit sentier, herbeux et rectiligne. À son terme, passé le cimetière, vous voilà sur la jolie place de Warnant.



Un sentier bucolique.

1,8 KM

PLACE DE WARNANT

5

Poursuivez vers la gauche dans la rue de Quinçay et, à son terme, virez encore à gauche. Vous longez ainsi l'école communale. Juste au-delà, quittez la route vers la droite. Attention! Dans un espace dégagé, négligez l'empierrement qui s'écarte à main droite et suivez bien le GRP 125: il se faufile, droit devant, entre de hautes haies vives. Il entame ainsi une agréable descente, très bucolique, à flanc de coteau. Il aboutit au RAVeL tracé sur l'ancienne voie ferroviaire de la vallée de la Molignée. Vous y quittez le balisage jaune et rouge du GRP 125.

Hors GR

Poursuivez donc votre chemin vers la droite (losanges verts). Traversez (prudence!) aussitôt la route de la vallée et continuez en face, entre l'esplanade des drainages et la Molignée. Quelques centaines de mètres très paisibles jusqu'à l'embranchement avec le chemin des Carriers.

Un panneau didactique vous renseigne sur le village de Salet, votre prochaine étape, son passé industriel et son architecture.



La Molinee.



Tapis d'anémones sylvies.

1,6 KM CHEMIN DES CARRIERS 6

Finie la quiétude de la vallée! Traversez la voie ferrée, franchissez la Molinee, puis la route (N971) et entamez une rude grimpee, la plus ardue de la journée. Entamez-la à gauche d'un arrêt TEC, en quittant, par la droite, le chemin des Carriers; dépassez une chicane, puis attaquez un sentier qui surplombe une habitation. Vous coupez alors la route d'accès à Salet et vous poursuivez l'ascension en face. Le sentier rocailleux grimpe de plus belle dans le taillis (rectangles rouges). Dès la lisière, la pente s'atténue et le sentier file, rectiligne, jalonné de poteaux d'une ligne électrique. Débouchant sur la route à l'entrée de Salet, jetez un coup d'œil «dans le rétroviseur»: sur l'autre crête de la vallée, vous apercevez Haut-le-Wastia. Négligez la rue de Foy, face à vous, et bifurquez à droite. La rue s'incurve aussitôt vers la gauche et s'élève parmi les belles maisons de pierres du petit village. Elle mène à la place, devant l'église.

1,1 KM ÉGLISE DE SALET 7

Remarque, à côté du porche, un petit mémorial dédié aux ouvriers carriers italiens.

L'itinéraire se poursuit sur la petite route qui longe l'édifice religieux par la gauche. À la jonction proche, maintenez la même orientation. Vous quittez rapidement le village et traversez un lopin de campagne. Restant d'abord, tout droit, en lisière, vous ne tardez pas à pénétrer dans le bois de Ronquière (IGN, «Ronquière»), entamant alors une longue traversée forestière. Au cours de ce cheminement en sous-bois, pour éviter un comptage fastidieux des croisements, gardez le cap à l'ouest (ronds bleus, très aléatoires). Après deux bons kilomètres, vous joignez le GR 129, venant de gauche sur un chemin empierré.

Sur le GR 129

Maintenez toujours votre direction, suivant le balisage blanc et rouge, très brièvement, jusqu'à la lisière.

Hors GR

Laissez le GR 129 partir à gauche, vers Maredsous, et virez carrément à droite sur une petite route bétonnée. Peu après un réservoir d'eau, alors que la route s'incurve à gauche, vous remarquerez un panneau communal (Anhée) affichant les règles de la promenade en forêt.

Renseignements pratiques:

Documents utiles: le nouveau topo-guide du GRP 125, «Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse» et la carte «Anhée – Carte de promenades». IGN: 1:25 000. Elle couvre la totalité de la zone parcourue par cet itinéraire. En période de chasse, il est important de s'informer du calendrier des battues au Syndicat d'initiative d'Anhée Meuse – Molinee, 8, rue de la Molinee à 5537 Anhée - Tél. 082 61 39 00 - anhee.tourisme@gmail.com - www.meusemolignee.be Cafés et restaurants: «Chez Gigi», à Warnant, à deux pas de l'église dans la rue de Quinçay, vous trouverez un accueil bon enfant. Pas bien loin de là, après la traversée du pont sur la Molinee, à peu de distance sur la N971, le «Café italien» est un petit restaurant charmant. Tél. 082 61 17 19.

3,5 KM PANNEAU – BOIS DE RONQUIÈRE 8

Quittez alors le béton et retrouvez le sous-bois sur un chemin jalonné, discrètement, de rectangles verts. Parcours paisible, quasiment horizontal, à travers des conifères, puis des feuillus. Après un petit kilomètre, vous dépassez un banc; la voie s'incurve progressivement vers la gauche. Quand votre chemin commence à s'abaisser, vous coupez un croisement (avec un chemin balisé de losanges jaunes) et suivez toujours les rectangles verts. Vous dévalez ainsi pour atteindre un carrefour, flanqué d'un panneau «Bioul – bois de Ronquière. Alt. 230».

Tout à côté, la fontaine Tincul «source suintant discrètement du sous-bois et retournant tout aussitôt à son mystère».

Virez à gauche sur le large chemin, creusé d'ornières. Négligent deux embranchements à main gauche, vous débouchez bientôt en lisière. Vous revoilà dans un cadre champêtre. Le chemin revêtu vous mène à un carrefour routier: vous y poursuivez vers la droite jusqu'à un nouveau croisement.

2,3 KM CROISEMENT 9

Quittez-y la route et virez à gauche sur un sentier herbeux, en direction de Bioul. Vous terminez votre randonnée sur cette agréable voie, bordée de haies buissonnières. Vous joignez un empierré, qui gagne les premières maisons du bourg. Coupez-y une route et enfillez un sentier gravillonné le long de la maison n° 2. À son débouché, poursuivez droit devant jusqu'à un croisement. Marquez alors un coude à droite, puis, tout de suite, obliquez à gauche pour vous faufiler dans un discret sentier. Négligent un sentier à droite et traversez une plaine de jeux. Le sentier débouche dans la rue Saint-Roch, à suivre vers la droite. Elle aboutit à la rue principale (N932), à deux pas, vers la gauche, de la place Vaxelaire.

1,5 KM BIOUL – PLACE VAXELAIRE 10/A



22,4 km

Conception et rédaction de l'itinéraire.
Photos: Jean-Marie Maquet
Correction et vérification sur le terrain: Henri Corne

RETOUR RANDO

Le GR 16, sentier de la Semois, en mode sportif, d'Arlon à Monthermé en trois jours

Méandres du Mênil (entre Breuvanne et Termes).

Sans disposer d'une semaine entière, mais en étant bien entraîné, il est possible d'effectuer, en trois jours, une randonnée qui vous emmènera des sources de la Semois, à Arlon, à la confluence à Monthermé par le GR 16, le «Sentier de la Semois», long de 209 kilomètres. Pour le rendre praticable en trois jours, il faut quelque peu l'adapter sans le dénaturer. Sur les 158 kilomètres proposés ci-dessous, 132 sont balisés et suivent le GR 16 ou ses variantes.

Les numéros des lieux sont ceux repris dans le topo-guide du GR 16 et les chiffres exposants renvoient à des notes en fin d'article.

Jour 1 - Arlon - Florenville (52,5 km dont 9,2 km hors GR) La Semois lorraine: d'Arlon, sur les traces des Romains, à Florenville par la cuesta

Cette première journée nous invitera à un retour vers le passé, sur les traces des Romains, déjà présents dans la région vers 40-50 av.J.-C. Après la traversée d'Arlon 1, cité gallo-romaine^[1], et un détour par Heinsch et Lottert 3, nous emprunterons, à partir de Fouches 4, l'ancienne chaussée romaine Reims - Trèves (encore appelée chaussée de Brunehaut)^[2]. Celle-ci nous conduira dans un premier temps jusqu'à Étalle 5. Nous la retrouverons ensuite, sur un court tronçon, entre Sainte-Marie et Poncelle. Par la suite, nous sommes guidés par la cuesta sinémurienne^[3] jusqu'à Florenville. Cette cuesta, déjà coupée entre Heinsch et Lottert, nous la redécouvrons au Mênil, en aval de Breuvanne 8. Là, du sommet du front de cuesta, s'offre le vaste panorama traversé par les méandres de la Semois, en amont de Termes, dans une large plaine au pied du massif ardennais. Elle reste dans notre champ de vision vers le sud. Nous la rejoignons un peu avant la gare de Florenville et ne la quittons plus en empruntant la variante entre la gare et le centre de Florenville 14. Par rapport au tracé complet du GR 16, quelques écarts s'imposent:

– en parcourant la variante dans la traversée d'Arlon;

– de Fratin 6 à la fagne du Plane, après le cimetière du Radan 7, en passant par Sainte-Marie et Poncelle^[4];
– à partir de Moyen 10, le pré-RAVeL venant de Jamoigne, que l'on poursuit jusqu'à la gare de Florenville, à la place du long itinéraire par le barrage de la Vierre 11, le pont Saint-Nicolas 12 et Lacuisine 13.

La Semois nous accompagne parfois de loin. Après la source, on la retrouve à Viville 2, à Fouches 4, à Sampont, à Étalle 5. Nous la suivons après Breuvanne 8 avant de la traverser par le pont Charrau, à Termes. Nouvelle traversée de la rivière à Jamoigne 9 pour la retrouver après le château du Faing où elle est bordée par le GR jusqu'à Moyen 10. Au final, en arrivant à Florenville 14 par la cuesta, la rivière nous accompagne à notre droite. Ce parcours est très représentatif de la Semois lorraine en se privant toutefois du plus beau tronçon entre Chiny 12 et Lacuisine 13, mais les deux autres jours feront la part belle à un parcours en bord de Semois.

Sur les 52,5 kilomètres, 43,3 sont balisés GR ou variante GR. L'itinéraire propose un faible dénivelé (environ 350 mètres) qui permet, pour un premier jour, d'entrer dans le rythme. Nombreuses possibilités d'hébergement et de restauration à Florenville 14.



Arlon, source de la Semois.



Chaussée romaine entre Vance et Étalle.



Arlon, vue à partir du parvis de l'église Saint-Donat.



Jour 2 - Florenville - Bouillon (56,8 km dont 9,8 km hors GR) De la Lorraine à l'Ardenne par de longs parcours au fil de l'eau avant de se confronter aux côtes de la Semois bouillonnaise

Cette seconde journée tout en douceur nous permet de profiter du charme paisible de la Semois qui s'écoule à travers le massif forestier ardennais. Dans le silence des frondaisons, peut-être rencontrerons-nous quelques hérons, chevreuils, cerfs ou sangliers. Tout au long de la journée, la Semois ne sera jamais loin.

Nous nous écartons à trois reprises de l'itinéraire du GR 16 :

- d'abord en amont d'Herbeumont : après le pont de Conques 20, rejoindre, sur la gauche, l'ancienne voie ferrée Bertrix - Munro, emprunter le viaduc de Conques et poursuivre cette voie jusqu'à Morte-han 21 en passant par la chapelle Sainte-Barbe et les anciennes ardoisières de Linglé. Nous nous privons du point de vue des roches du Moulin et de Libaipire mais nous profitons du charme de cette voie transformée en « voie des pierres qui parlent » ;
- à Aubry 23, nous renonçons au méandre de la Saurpire pour gagner directement le Maka 24 par le village et la route asphaltée ;
- ensuite, à Dohan 25, nous gagnons le Han du Han à partir des Longs Champs 26 en empruntant, sur deux kilomètres, la route fermée à la circulation.

Notons aussi que nous empruntons la variante de la roche Lenel en aval de la forge Roussel et qu'à Relogne 19, nous évitons le détour vers le versant en restant en bord de Semois.

La journée est agrémentée par de longs parcours au fil de l'eau, d'abord du côté de la forge Roussel, ensuite entre Sainte-Cécile 18 et le prieuré de Conques 20. C'est l'occasion de s'abandonner au charme discret de la Semois avec une eau tantôt calme, tantôt tumultueuse, où affluent les bancs de roches schisteuses ardennaises dans un contexte forestier de chênaies-charmaies de versants mais où le hêtre est bien présent.

La fin de la journée sera un peu plus mouvementée en empruntant le chemin des côtes, ce qui donnera un avant-goût de ce qui nous attend lors de la dernière journée.

Sur les 56,8 kilomètres, 47 sont balisés GR ou variante GR, avec un dénivelé positif d'environ 500 mètres.

Nombreuse possibilités d'hébergement et de restauration à Bouillon 28.



Viaduc de Conques.



La voie des pierres qui parlent.



Herbeumont, chapelle Sainte-Barbe.



Herbeumont, quand l'itinéraire quitte la voie des pierres qui parlent.



Vue sur la Semois et le bras mort à partir de la roche aux Corbeaux.



Le pont de claies à Laforêt.



Membre, du point de vue de la roche à Saloru.

Jour 3 - Bouillon - Monthermé (48,6 km dont 7,1 km hors GR) L'Ardenne profonde, de la vallée au plateau, entre rivière, forêt et rochers

Cette troisième journée propose l'itinéraire le plus court mais le plus physique avec plus de 1500 mètres de dénivelé positif, mais l'effort est récompensé par la beauté des paysages.

Pas moins de onze ascensions jalonnent le parcours, ce qui permet de se détacher des bords de l'eau, de prendre de la hauteur pour atteindre des points de vue exceptionnels, avant d'être rapidement renvoyé vers la rivière et d'entamer une nouvelle ascension.

Par rapport à l'itinéraire complet du GR 16, nous proposons de faire l'économie des crêtes de Chairière et du plateau au-dessus de Membre 38 en empruntant la variante de Laforêt et de Membre. Cette variante, ayant tout son charme, permet, environ à mi-parcours, de reposer les jambes.

Côté France, par contre, l'écart sera nettement plus significatif. Du pylône au-dessus des Hautes-Rivières, la descente directe vers Thilay, la traversée du village et le GR 12 vers Tournavaux nous permettront de rejoindre Monthermé par le chemin en rive gauche de la Semois tout en passant par les rapides de Phades. L'arrivée à Monthermé se fera par le lieu-dit « La Racine » à l'arrière de l'abbaye de Laval-Dieu, cet espace étant aménagé en parc. C'est là que la rivière nous prendra dans ses bras comme pour sceller l'intimité vécue avec elle pendant ces trois jours. Ce parcours en France, avec 7,1 kilomètres hors GR 16, réduit de 10 kilomètres celui qui est décrit dans le topo-guide, tout en conservant le charme semoisien.

Les principales côtes de la journée :

- La côte d'Auclain 29
- Le Tombeau du Géant 31
- De la confluence de la Liresse à Rochehaut 33
- Les crêtes de Frahan 34
- De la confluence du Bonru à Laplet, Alle 35
- Entre Alle et Mouzaive par la crête 36
- De Laforêt à Membre 38 par la roche de Saloru
- Entre Membre 38 et Bohan 39 par les « 8 Semois »
- De Bohan 39 vers la roche à la Dame
- De Failloué 40 au pylône dominant Les Hautes-Rivières
- De Thilay à Tournavaux



Le village de Tournavaux.

Cette journée est ancrée dans le caractère rude de la Semois qui se fraye un passage dans le massif ardennais aux ondes de canopée à perte de vue, formant une mer aux vagues verdoyantes. Et le schiste omniprésent, surgissant à tout moment, tantôt sous forme de seuils dans le lit de la rivière, tantôt formant des parois vertigineuses plongeant dans l'eau, tantôt comme des épines dorsales de dinosaures enterrés dans les versants forestiers, tantôt en promontoire sur le sommet des crêtes.

C'est aussi la rencontre d'une mosaïque de peuplements forestiers avec de vieilles forêts feuillues peu exploitées, des forêts alluviales de la vallée et des érablières de ravin aux chênaies sessiliflores des crêtes en passant par la variété de chênaies-charmaies de versant avec une flore d'accompagnement spécifique. En fond de vallée, nous découvrons la prolifération de la balsa mine géante de l'Himalaya^[6], espèce invasive, et des mégaphorbiaies à reines-des-prés et à orties^[7].

Ce caractère rude de la vallée ardennaise de la Semois se manifeste jusqu'au sein des villages (Frahan, Mouzaive, Laforêt), aux maisons trapues en pierres de schiste chargées d'un lourd passé mais d'où se dégage une force bienfaisante.

Arrivée à Monthermé après 158 kilomètres de randonnée, en accompagnant une rivière qui en a effectué 220. Elle est née en ville et c'est en ville qu'elle se fond dans le fleuve Meuse, mais quel parcours buissonnier entre les deux ! Trois jours avec cette maîtresse qui ne vous quittera plus le restant de votre vie !

Adrien de Prémoré appelait la Semois, reine des méandres. Il disait aussi d'elle qu'elle était « la plus femme de nos rivières, la plus enveloppante, celle qu'on arrive à aimer comme une ensorcelante maîtresse... »

Texte et photos : Francis Rosillon (©F. Rosillon - 2018)

Pour prendre connaissance de la description des tronçons non balisés, des cartes et du tableau synoptique de la randonnée et découvrir de nombreuses photos, consultez le lien www.grsentiers.org/content/118-le-gr-16-en-mode-sportif ou flasher le QR ...



La Semois en amont de Monthermé, les rapides de Phades.



Monthermé, l'abbaye Laval-Dieu.



Monthermé, la Semois au lieu-dit « La Racine ».



Autre vue sur l'abbaye Laval-Dieu.

[1] Arlon, la romaine

Arlon, cité gallo-romaine (*Orolaunum vicus*) commerçante et administrative, implantée au croisement de deux chaussées romaines: Metz - Tongres et Reims - Trèves. La Semois a contribué au développement de la ville dès l'époque gallo-romaine, alimentant notamment les thermes (romains). Au fil des siècles, elle a été le support à diverses activités: tanneries, teintureries, cordonneries, verreries, fouleries.

[2] La chaussée romaine Reims - Trèves

Les chaussées romaines ont assuré, pendant près de cinq siècles, la liaison entre les grandes métropoles. Elles permettaient aussi à la civilisation romaine de s'implanter dans la région.

Le bassin de la Semois était traversé par trois grandes chaussées: Arlon - Tongres, Reims - Cologne et Reims - Trèves.

Venant de Chameleux, la chaussée Reims - Trèves, construite en 44-45 après J.-C., pénétrait dans le bassin de la Semois par le plateau d'Izel, là où se dressait un bâtiment hexagonal, la tour Brunehaut, du nom d'une reine protectrice de la chaussée.

La chaussée ne quittait plus la vallée jusqu'à la butte d'Arlon. On la retrouvait près de la ferme de Rawez pour ensuite traverser les villages de Saint-Vincent, Bellefontaine, Sainte-Marie et Étalle. Cette dernière localité, appelée stabulum (pour écurie, étable), était un relais d'étape sur cette voie. Elle continuait vers

Arlon, son tracé rencontrant les villages de Vance, Sampont, Fouches et Stockem.

[3] La cuesta sinémurienne

(d'après Fagneray A. et Lobet J. (2004). De l'Ardenne à la Lorraine, Géologie et paysages, Maison du tourisme du pays de la Semois entre Ardenne et Gaume) Une cuesta est une colline allongée présentant des versants asymétriques. Face au nord, on observe une pente forte appelée «front», au sud, une longue pente faible appelée «revers». Ce type de relief serait la conséquence d'une érosion différentielle post-secondaire due aux rivières qui auraient dégagé certaines roches par rapport à d'autres. Trois cuestas dessinent le relief de la Lorraine. La cuesta sinémurienne (du nom de l'étage géologique auquel appartiennent les roches), la première en bordure de l'Ardenne, a été formée suite au travail érosif de la Semois. Elle est constituée d'une alternance de bancs de sable et de grès calcaire dit «de Florenville».

[4] Poncelle, monument aux morts

Monument en hommage aux nombreux habitants tués par les troupes allemandes le 22 août 1914 tandis que le village fut incendié et détruit aux trois-quarts. Le 10 mai 1940, huit cuirassiers français ont été tués par les allemands à Poncelle.

[5] La voie des pierres qui parlent

Promenade de 7 kilomètres à la rencontre de la vallée d'Aise et de son passé,

prenant appui sur huit dalles de schiste disposées le long de l'ancienne voie de chemin de fer Bertrix - Munio; sur ces pierres, des posters relatant l'histoire des ardoisières dans la région.

[6] La balsamine géante de l'Himalaya (*Impatiens glandulifera*), espèce invasive

Depuis quelques décennies, la vallée s'est teintée de rose, une touche de couleurs nuancées, de blanc rosé à pourpre, en passant par du rose orangé. Absente dans la vallée de la Semois jusque dans les années 1970, en quelques années, on a assisté à une spectaculaire extension de la balsamine géante (de 1 à 2,5 m) de l'Himalaya au niveau des berges, de la plaine alluviale et des îles de la Semois, depuis Jamoigne jusqu'à Monthermé. Elle remonte aussi le long des principaux affluents et poursuit son extension vers l'amont. Cette plante d'ornement, échappée des jardins, entre en concurrence avec la flore indigène.

[7] Les mégaphorbiaies eutrophes

Peuplement constitué de hautes herbacées hygrophiles que l'on retrouve à l'arrière des roselières d'hélophytes et au niveau des prairies alluviales riveraines. La reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*) domine, accompagnée d'un cortège floristique relativement riche: épière des marais (*Stachys palustris*), épilobe hérissée (*Epilobium hirsutum*), salicaire (*Lythrum salicaria*)...

ÉCHAPPÉE BELLE

Randonnez au cœur du plus grand volcan d'Europe !

Nous poursuivons la découverte d'une région d'Europe en empruntant les sentiers de Grande Randonnée, cap sur le Cantal, le plus grand stratovolcan d'Europe (2700 km² de surface), un canevas de crêtes, de planèzes (plaines) et de vallées, dominé par la masse du Plomb du Cantal, le deuxième plus haut sommet d'Auvergne et du Massif central (1855 mètres d'altitude).

Montée du puy Mary.

Photos ©Dathy

www.era-ewv-ferp.com/fr/accueil/



L'âme des sentiers du Cantal

Sauvage, désertique, buriné par le temps et les éléments, le Cantal renvoie une image de carte postale un peu surannée. Avec un réseau de 3000 kilomètres, le Cantal est une terre de randonnées.

Des forêts vallonnées au sommet du puy Mary ou du Plomb du Cantal, une grande variété de randonnées propices à la découverte du Cantal et des hommes qui le font vivre. Tous les niveaux de randos peuvent s'expérimenter sur ces sentiers, parmi lesquels l'incontournable **GR 400** qui fait le tour du volcan, qui aurait commencé à jaillir des entrailles de la terre il y a vingt millions d'années.

Les éruptions, les périodes de repos se seraient succédé jusque vers moins cinq à moins deux millions d'années. Ensuite l'érosion fluviale et glaciaire a façonné le relief actuel du Cantal. Ici on est loin des volcans d'Auvergne de la chaîne des Puys aux formes tellement fraîches qu'on les croirait seulement endormis (voir le GR Sentiers 221).

Long de 140 kilomètres, l'emblématique GR 400 chemine autour du massif cantalien, dévoilant tour à tour, crêtes, monts et vallées de l'ancien volcan. Cet itinéraire de moyenne montagne évolue entre 750 et 1 855 mètres d'altitude, d'où certaines difficultés liées à la dénivellation et aux fortes pentes sur certains tronçons des huit étapes. Il est praticable de mi-mai à mi-novembre et propose un bon choix d'hébergements à chacune des étapes. L'étape incontournable: Meije Coste, le seul refuge gardé du GR 400, un authentique dortoir de montagne de 15 couchages, où l'on déguste une bonne truffade à la tomme fraîche de Cantal. Autres étapes significatives sur le GR 400: – La Bastide / Le puy Chavaroche / Mandailles 13 km / D+ 800 m / environ 5 h 30. Pos-

sibilité de faire 6-7 km en poursuivant sur le GR 400 au Piquet. Le puy Chavaroche, surnommé « montagne à chèvres », culmine à 1 739 mètres. À son sommet, vous y trouverez un « homme de pierre » impressionnant, où l'on dépose une pierre pour laisser une trace de son passage. Une légende raconte qu'un homme, ensorcelé par une fée lui ayant fait boire un philtre d'amour, a préféré mourir que trahir sa compagne. Vous apercevrez sa silhouette figée pour l'éternité. Le puy Chavaroche se mérite. Pour y accéder, il faut emprunter le GR 400:

– par le col de Légal (6 heures aller-retour);
– Buron de la Tuilière - Prat de Bouc 13 km / D+ 600 m avec ascension du Plomb du Cantal (1855 m) - 5 heures de marche environ.



Baliseur au travail sur la montée du Plomb du Cantal.



MURAT

Murat, c'est d'abord un site, l'un des plus beaux du Cantal. Sur fond de vallées pastorales où coule l'Alagnon, à travers un alignement de pentes heurtées et de pitons, témoin de l'activité volcanique du Cantal. La cité a conservé un patrimoine architectural exceptionnel, qui lui vaut le nom de «porte de pierres des monts du Cantal». Véritable carrefour économique depuis le Moyen Âge. La ville conserve de beaux vestiges : une église du XVII^e, des demeures gothiques, Renaissance, ou du XVII^e siècle, et toute une série de tourelles ainsi que de vieilles portes ornementées.

Mais Murat, sous ses toits en écailles de lauzes, incarne encore aujourd'hui un dynamisme de commerces de caractère, une cité où le randonneur peut trouver le ravitaillement frais avant de se lancer à la découverte de paysages hors du commun, mais aussi de la culture et de l'histoire ancestrale du Cantal. La ville constitue également un des hauts lieux de la Résistance cantalienne.



La cité de Murat.

LAVEISSIERE

Petit village montagnard à l'ouest de Murat, à 950 mètres d'altitude, au pied du Plomb du Cantal, Florence et Luc nous accueillent : tout est fait maison et local. L'authenticité de la maison en fait un véritable lieu d'échange et de rencontre pour votre séjour randonnée nature. D'ici, on randonne sur les pentes du grand volcan vert, histoire de parcourir ensuite les crêtes où la vue se perd dans le lointain.

L'établissement est membre du réseau «Hôteliers randonneurs» qui regroupe sous ce label spécifique dix établissements aux quatre coins des massifs montagneux de l'Hexagone.



LE PUY MARY

Du haut de ses 1783 mètres, ce site, classé «Grand site de France», est le second point culminant du Cantal, derrière le Plomb du Cantal. Un point de vue remarquable et sauvage d'où l'on aperçoit la structure en étoile de l'ancien volcan, en somme depuis des millions d'années. Érodé par les glaciers, il s'est laissé façonner par l'activité humaine à dominante agro-pastorale et il s'ouvre désormais aux randonneurs. Relativement facile d'accès, on atteint son sommet par un système de marches en bois en forme d'escalier.

Les burons

En randonnant, il n'est pas rare de découvrir des constructions massives sortant à peine du sol, aux toits couverts de grosses lauzes : les burons. Situés entre 1100 et 1400 mètres d'altitude, ce sont les vestiges d'une vie pastorale aujourd'hui quasi disparue, celle des vachers qui vivaient au milieu de leur troupeau de mai à fin septembre durant l'estive. Le buron était alors leur seul et unique habitat durant tout l'été. Une pièce de travail où l'on fabriquait le fromage et où on vivait, et une seconde pièce, la cave, où étaient entassées les fourmes attendant de mûrir.



SALERS

À l'approche du volcan cantalien, les reliefs s'affirment, les horizons se vident, Salers (prononcez «salère»), l'un des «plus beaux villages de France», à 1 000 mètres d'altitude, sur le rebord abrupt d'un plateau bien dégagé dominant la confluence de deux vallées. Ce qui frappe le randonneur, c'est l'homogénéité des architectures de demeures austères flanquées de tourelles, de fenêtres à meneaux de basalte sobrement sculpté, un beffroi, des remparts, un vrai décor de film. La cité, taillée dans les laves noires et grises, vous transporte successivement au Moyen Âge puis à l'époque de la Renaissance. Un village qui tranche sur la verdure des environs immédiats où les célèbres vaches impriment leurs tâches rousses. Éviter le site en haute saison d'été, le tourisme y est envahissant, mais, le soir, la petite ville retrouve son calme, une belle étape à l'hébergement sympa pour le randonneur.



Berceau de la vache salers

Les Monts du Cantal sont traditionnellement des pays d'élevage. La race salers est très ancienne dans la Massif central. Son aptitude à la marche, sa résistance aux variations climatiques grâce à son poil frisé qui est un excellent isolant, comme ses habitudes alimentaires, uniquement herbes et foin, définissent sa rusticité et sont des qualités très appréciées pour la transhumance. Jusqu'à dans les années soixante, les vaches étaient quasiment utilisées pour la production de fromage de montagne, aujourd'hui moins de dix pour cent sont traitées et leur lait transformé en fromage AOC Cantal ou Saint-Nectaire.



Le Cantal fromage d'appellation d'origine protégée (AOP)

10 litres de lait : 1 kg de Cantal
35 à 45 kg par fourme
33 heures pour fabriquer un Cantal
15 000 tonnes de fromage fabriqués par an
2100 producteurs de lait
70 producteurs fermiers



INFOS PRATIQUES

■ REJOINDRE

Avion : www.clermont-aeroport.com
Aéroport d'Aurillac-Tronquières - 00 33 471 45 60 15
Voiture : Bruxelles/Namur - Lille - Paris - Clermont - Aurillac
Train : TGV/Thalys Bruxelles - Paris - Lyon
+ SNCF/TER Paris - Lyon - Clermont
Gares : Murat, Aurillac, Massiac, Saint-Flour
www.voyages-sncf.com

■ SE RESTAURER / SE LOGER

— **Laveissière** : Gîte hôtel Bellevue - 1, rue du 19 mars 1962 -
Tél. +33 (0)4 71 20 01 22 - www.montagnebellevue.com
Membre du réseau des hôteliers randonneurs
— **Salers** :
Le Saluces - rue de la Martille - Tél. +33 (0)4 71 40 70 82 -
www.hotel-salers.fr
Restaurant-crêperie « Le Drac » - place Tyssandier d'Escous.
— **Mandailles-Saint-Julien** :
Chambres d'hôtes Les 4 saisons - Gîte Vert Azur -
Chemin de Larmandie - Tél. +33 (0)4 71 47 93 81 -
www.gite-vertazur.com
Restaurant « Les Genêts d'or » (à 100 m de la chambre d'hôtes)
HR Hôteliersrandonneurs : www.randonnee-hotels.com
Le seul refuge gardé du GR 400 : www.refuge-meijecoste.com

■ PRODUITS DU TERROIR

- www.aop-cantal.com
- www.cavedesalers.com
- www.lentille-blonde.fr

■ ALLER PLUS LOIN

- Murat : www.petitescitedecaractere.com
- www.ffrandonnee.fr
Comité départemental : 00 33 670 91 54 36
cdp15@ffrandonnee.fr

■ CONSULTER ET TÉLÉCHARGER DES ADRESSES UTILES

- www.cantal-destination.com - 00 33 471 63 85 00
- www.salers-tourisme.fr
- www.pays-salers.fr/randonnee
- www.puymary.fr
- www.rando-cantal.fr
- www.auvergnerhonealpes-tourisme.com
- www.chamina-voyages.com (spécialisé dans la randonnée)



Autres GR en Cantal

Le **GR 652** - Les gorges très sauvages de la Cère et son univers minéral exceptionnel.

Le **GR 465** - Un chemin de Cluny entre monts du Cantal et vallée du Lot, au départ de la cité de Murat. Il se parcourt en 12 étapes en deux variantes (Nord 117 km, D+ 4150 m, D- 4800m; ou Sud 131 km, D+ 4650 m, D- 5250 m).

BONS PLANS

MISE À JOUR DES TOPO-GUIDES



Avant de partir randonner, consultez toujours nos mises à jour sur www.grsentiers.org

Vous trouverez les détails de ces mises à jour sur notre site sous forme de carnet à glisser dans votre topo-guide. En cliquant sur < Mise à jour des topo-guides Cliquez ici > vous attendrez facilement chaque mise à jour via les liens présents dans le document. De plus, ce document vous donne tous les conseils pour imprimer correctement les mises à jour.



Gaume - Sud Luxembourg : peste porcine

Randonner sur les GR en province de Luxembourg reste possible, mais pas partout dans le sud de la province! Une partie des tronçons GR gaumais sont directement impactés. Cette situation est appelée à évoluer, alors un seul conseil pour éviter toute déconvenue, en Gaume ou ailleurs, avant de partir randonner, consultez toujours notre site www.grsentiers.org, et sa carte du réseau GR mise à jour quotidiennement.



Satisfait des sentiers GR ? Dites-le-nous !

Le service aux randonneurs est important pour les SGR et nous mettons tout en œuvre pour l'améliorer sans cesse. Des randonneurs satisfaits nous partagent régulièrement leurs expériences et nous les en remercions. Vous êtes content de nos sentiers GR balisés ? Parlez-en autour de vous. Vous n'êtes pas satisfait ? Dites-le-nous ! Merci d'avance pour votre disponibilité et votre interactivité!

Précisions: sept présidents en 60 ans

Erreur ne fait pas compte. Dans notre magazine trimestriel hors-série GR 60 ans de février 2019, nous avons mentionné six présidents, nous aurions dû écrire sept. En effet, entre 1985 et 1987, René Hicorne a assuré l'intérim entre Lucien Cailloux et Richard Paesmans.

Avec toutes nos excuses à notre randonneur namurois qui fut par la même occasion le dernier président national des SGR.



Sentiers.be fait peau neuve pour devenir «Tous à Pied».

Plus qu'un changement de nom, c'est un élargissement du champ d'action de l'asbl. Tout en conservant leur expertise sur les petites voiries publiques, ils intègrent le développement de la culture de la marche utilitaire et de loisir dans leurs activités. www.tousapied.be

tous à pied

Tous à Pied se veut la voix des piétons. Nous sommes tous piétons, tous les jours: pour aller au boulot, à l'école, à la boulangerie, prendre le bus, sur les derniers mètres après avoir garé sa voiture, pour se promener... Tous à Pied milite pour que tous les trajets à pied puissent se faire de façon sécurisée et agréable.

Guides et topos, les petits derniers...

Pour préparer vos randos de printemps-été.

En France



Tout près de chez nous, juste de l'autre côté de la frontière, la Meuse regorge aussi de superbes paysages et d'un patrimoine riche, qu'on peut découvrir à pied. Ce nouveau TG de la FFRP vient combler le vide créé par l'absence de topo-guide présentant les nombreux sentiers balisés du département de la Meuse. À l'occasion du centenaire de la Grande Guerre, de nombreux parcours ont d'ailleurs été particulièrement valorisés (les Éparges, les champs de bataille de Verdun, la butte de Vauquois...), Verdun, Bar-le-Duc, les sites et massifs de la Woëvre, Hauts de Meuse, Pays de Jeanne d'Arc.

Fédération Française de la Randonnée Pédestre
64, rue du Dessous-des-Berges - 75013 Paris
Tél. 00 33 1 44 89 93 93 - www.ffrandonnee.fr

Au Cap-Vert

Le Geoguide Cap-Vert vient de paraître chez Gallimard. L'archipel de l'ancienne colonie portugaise est situé dans l'océan Atlantique, au large du Sénégal, compte dix îles volcaniques: au nord, les îles « sous le vent » (Brava, Fogo, Santiago, Maio); au sud, celles « au vent » (Boa Vista, Sal, São Nicolau, São Vicente et Santo Antão). Les îles « de montagne » - São Nicolau, São Santo Antão, Santiago, Fogo, Brava - se découvrent au fil de sentiers sauvages enchantant les randonneurs et autres amoureux de la nature. Des dizaines d'adresses, pour, selon ses envies, trekker dans les luxuriantes riberas de Santo Antão, aller à la rencontre des tortues, bivouaquer dans le paysage lunaire du Pico do Fogo... Accès: vols entre la France et les quatre aéroports internationaux de Santiago (Praia), Boa Vista, São Vicente et Sal, et lignes aériennes ou maritimes inter-îles. Meilleure période: novembre.-juin, températures moyennes 20-25°.



NOS PARTENAIRES



TOUR DU MONDE DES LONGUES RANDONNÉES

Enfilez vos chaussures de marche, sortez vos cartes et suivez ces sentiers de très grande randonnée qui sillonnent des paysages d'une beauté à couper le souffle.



Wind River Mountains, États-Unis

Au sud-est de Dubois (Wyoming), les reliefs culminent à 1 000 mètres. Des tribus d'Amérindiens chassaient ici, en témoignent les peintures rupestres visibles depuis les sentiers. Fin septembre, des élans se défient sous les saules et les versants s'embrasent du rouge et de l'orangé des peupliers. Plus de 250 kilomètres de sentiers aménagés. Préparation : les forêts nationales de Shoshone et Bridger-Teton couvrent une grande partie du massif. Aucune autorisation n'est nécessaire, une simple inscription suffit. Préférez la période de juin à septembre.

www.wind-river.org



© Eric Thille

Rando dans l'Himalaya

Tout amateur de randonnées rêve secrètement d'emprunter le sentier de grande randonnée le plus long, le plus élevé et le plus beau au monde. En vous attaquant au Great Himalaya Trail, vous faites d'une pierre trois coups. Ce réseau de plus de 1 500 kilomètres d'itinéraires de randonnée traverse l'Himalaya et passe par huit des plus hauts sommets du monde. Un exploit qui vous fera découvrir d'anciennes routes pour caravanes, des sommets enneigés et des temples pittoresques.

En revanche, impossible d'arriver au bout du parcours en une fois, à moins de disposer de 150 jours de congé. L'itinéraire a été divisé en dix randonnées de chacune deux à trois semaines. Si vous n'en faites qu'une : la GHT Low Route Dolpa, qui mène au lac Phoksundo avec ses reflets bleu azur et vert émeraude. Un panorama de carte postale !

www.thegreathimalaya-trail.org

La Pennine Way – Angleterre-Écosse

La chaîne des Pennines, une ligne de hautes collines, forme la colonne vertébrale de l'Angleterre. La Pennine Way est un long sentier de randonnée (402 km) qui suit cette épine dorsale de Edale (Derbyshire) à Kirk Yetholm (Écosse), au nord.

Préparation : randonnée la plus difficile de Grande-Bretagne, elle s'effectue traditionnellement en plusieurs étapes plutôt que dans son intégralité.

www.thepennineway.co.uk



Le trek de Concordia, Pakistan

À la frontière sino-pakistanaise, Concordia est un site coupé du monde moderne où se rejoignent les immenses glaciers descendus du K2, de Broak Peak et du Gasherbrum. En fondant, ils forment les affluents de l'Indus.

Le trek, d'Askole au camp de base du K2, dure 14 jours. À la fin du voyage, vous aurez mérité un bain dans les sources chaudes des gorges de la Braldu, près d'Askole.

Préparation : il est préférable de faire ce trek en groupe.

www.concordiaexpeditions.com

www.atalante.fr/fiche?18116

Le Milford Track, Nouvelle-Zélande

C'est, aux dires des spécialistes, le meilleur raid du monde. Il faut quatre jours pour parcourir le sentier de bout en bout, de Glade Wharf, sur la rive nord du lac Te Anau, à Sandfly Point, près de Milford Sound, sur la côte occidentale de l'île du Sud. Après avoir sillonné les forêts de hêtres de la vallée Clinton, grimpez jusqu'au col Mackinnon et ses pelouses alpines puis redescendez à travers les forêts de la vallée Arthur, domaine des fougères, mousses et lichens.

Préparation : réservation obligatoire (40 places par jour seulement). Hébergement dans des relais gérés par le département de la Conservation.

www.milfordtrack.net

www.doc.govt.nz



La Haute Route, France-Suisse

La Haute Route de Chamonix à Zermatt (Suisse) est un raid difficile de deux semaines à travers les plus hauts sommets d'Europe, du mont Blanc au Cervin. La voie est peu fréquentée et met en valeur une flore alpine remarquable. Les bouquetins, les chamois et les marmottes au cri strident comptent parmi les représentants de la faune.

Préparation : partez de préférence entre fin juin et début septembre.

www.altituderando.com/Chamonix-Zermatt-la-Haute-Route

La Southern Upland Way – Écosse

Le plus long sentier de randonnée d'Écosse s'étire d'ouest en est sur 340 kilomètres, du vieux village de pêcheurs de Portpatrick aux falaises de Cockburnspath qui plongent dans la mer du Nord. L'itinéraire est varié, déclinant brusquement à travers des forêts de sapins puis franchissant de hauts plateaux marécageux.

Préparation : la meilleure saison court de fin mai à fin septembre.

www.southernuplandway.com

La traversée du Pinde, Grèce

Les montagnes du Pinde s'étirent sur 290 kilomètres du golfe de Corinthe à la frontière albanaise. Elles culminent à plus de 2 000 mètres. L'air y est toujours frais même au soleil.

Au printemps, les fleurs sauvages, sur les versants, sont parmi les plus belles et les plus rares d'Europe.

Préparation : préférez la période de mai à octobre.

www.info-grece.com

Un trek amérindien pour les chevronnés

Dans le sud-ouest de l'île de Vancouver, au sein du parc national Pacific Rim, le West Coast Trail (WCT) est un sentier de randonnée qui recoupe les anciens chemins empruntés par les tribus amérindiennes.

D'un côté, l'océan Pacifique. De l'autre, les montagnes de Beaufort couvertes de pins. Long de 75 kilomètres, en terrain accidenté, parfois boueux, nécessitant de passer par des échelles et de rester cinq à sept jours sur place, le WCT n'est pas pour les débutants. Mais les plages, les rivières et la possibilité de camper dans des tentes gérées par la communauté ditidaht rendent l'expérience magique.

Il est conseillé de réserver avant de se rendre sur place.



Le South West Coastal Path, Angleterre

Le plus long sentier national de randonnée de Grande-Bretagne s'étire sur 1 014 kilomètres depuis Minehead (Somerset), à l'ouest du détroit de Bristol, jusqu'à l'est de Poole Harbour (Dorset), en passant par le nord du Devon et les Cornouailles.

Les traces historiques abondent, des dinosaures de la Côte Jurasique (Dorset) aux mines d'étain des Cornouailles.

Préparation : randonnée de huit semaines environ, elle peut aisément être fractionnée en un week-end ou en une ou deux semaines.

www.swcp.org.uk

www.southwestcoastpath.com

Tiques et Lyme: les liaisons dangereuses

Hantise des naturalistes et des randonneurs, les tiques et les maladies qu'elles transportent restent encore hélas trop mal connues. Une récente étude a ainsi mis en évidence le rôle positif que peut jouer le renard dans leur régulation.

La maladie de Lyme (ou borréliose de Lyme) est causée par des bactéries du genre *Borrelia*, transmises par la morsure d'une tique infectée. Elle est considérée comme la zoonose la plus fréquente dans l'hémisphère nord. En Belgique, le nombre de nouveaux cas avérés a augmenté au cours de la dernière décennie, pour atteindre 2000 cas sur la seule année 2016. Cette maladie, bénigne si elle est traitée dans les semaines suivant la primo-infection, peut, en l'absence de traitement, évoluer vers une maladie chronique, associant des symptômes graves tels que des troubles neurologiques et cardiaques ou encore des paralysies partielles. Il est donc crucial d'en détecter les signes avant-coureurs.

Un lacis d'espèces et d'habitats

La maladie de Lyme est le résultat de l'interaction de trois acteurs principaux: le pathogène (la bactérie), le vecteur (la tique) et le réservoir (différentes espèces de mammifères et d'oiseaux). En Europe, l'espèce vectrice la plus commune est la tique du mouton *Ixodes ricinus*. Pour que cette tique soit infectée par la *Borrelia*, il

faut qu'elle se soit nourrie sur un hôte contaminé, capable de lui transférer la bactérie. Chaque espèce hôte présente une série de caractéristiques qui la rend plus ou moins «compétente» en tant que réservoir de pathogènes.

En Belgique, le muscardin, le lérot et le merle noir sont parmi les plus compétents. Les mulots, le campagnol roussâtre, le cerf ou encore le chevreuil, bien que moins compétents, sont plus communs et jouent donc eux aussi un rôle important dans la propagation de la bactérie. Les larves et les nymphes de tiques préfèrent se nourrir sur les rongeurs et, en moindre proportion, sur les oiseaux

nichant au sol et les lézards. Par contre, les tiques adultes vont préférer les grands mammifères, sur lesquels elles vont aussi effectuer leur reproduction.

Renard: un «nuisible» fort utile

L'environnement dans lequel évolue la tique est donc important puisque la présence de ses différents hôtes est indispensable à son cycle complet. Une meilleure connaissance scientifique concernant les relations complexes existant entre toutes ces espèces est ainsi essentielle. Et pourtant, elle manque encore cruellement à l'heure actuelle à différents niveaux. À titre d'exemple, une étude scientifique



néerlandaise a récemment montré que la présence du renard roux diminuait la densité de tiques infectées au sein de parcelles forestières.

Les auteurs expliquent cette corrélation non pas par un effet direct de prédation, mais par le fait que la présence du renard pousse les petits mammifères à adopter un comportement plus peureux, réduisant ainsi leur activité quotidienne pour éviter de tomber nez à nez avec leur prédateur. L'activité réduite de ces petits mammifères va limiter le taux de rencontres avec les tiques, donnant moins de chances à ces dernières d'effectuer leur repas sur un individu infecté. Il en découle une diminution de la densité de tiques infectées mais aussi de tiques de manière générale. Le renard roux, persécuté depuis des décennies, s'avère donc être une espèce clé dans la lutte contre la maladie de Lyme et les surpopulations de tiques!

Stratégies de lutte encore incomplètes

Différents moyens de lutte contre la maladie ont vu le jour avec des résultats plus ou moins satisfaisants. En Belgique, le projet Tiquesnet permet à tout citoyen de signaler, via une application ou par Internet, la localisation géographique où une morsure de tique a eu lieu. Cet outil très pratique a ainsi permis de collecter une mine d'informations sur la distribution des tiques en Belgique. Cependant, les informations restent encore très peu fournies en Wallonie concernant la distribution exacte des zones où les tiques sont les plus infectées par la bactérie *Borrelia*. Un travail énorme de cartographie des régions les plus à risques pour contracter la maladie est ainsi encore à effectuer. Bien qu'il existe un vaccin pour chien

contre la maladie de Lyme, aucun vaccin pour l'homme n'a jamais prouvé son efficacité. Quant aux méthodes de détection de la maladie de Lyme utilisées actuellement dans les hôpitaux, elles se basent principalement sur des diagnostics sérologiques visant à mettre en évidence la présence de certains anticorps spécifiques à la *Borrelia*. Plusieurs études ont cependant démontré l'existence d'un nombre très élevé de faux négatifs et de faux positifs, remettant en cause l'efficacité de ces diagnostics. Le manque de fiabilité de ces tests diagnostiques constitue donc un problème critique pour les patients: ils ne se voient pas offrir de traitement immédiat, alors que cette maladie est d'autant plus facilement traitée quand le patient est pris rapidement en charge. En l'absence de diagnostic fiable, la meilleure façon de se prémunir contre cette maladie reste donc d'être attentif à la présence de tiques attachées après chaque sortie dans la nature.



Que faire en cas de morsure de tique?

Si vous découvrez une tique attachée sur votre corps, il convient de l'enlever au plus vite en utilisant une pince à tique (vendue en pharmacie), et en évitant les anesthésiants de type éther ou alcool. Comment savoir ensuite si vous risquez d'être contaminé?

Premièrement, essayez d'estimer depuis combien de temps la tique est attachée. Si elle n'est restée attachée que quelques heures, elle n'aura pas eu le temps de vous transmettre la bactérie. Plus la tique sera restée accrochée longtemps, plus grandes sont les probabilités qu'elle vous ait transmis ses bactéries.

Deux types de symptômes consécutifs à la morsure doivent alors être surveillés: tout d'abord, l'érythème migrant, large tache rougeâtre grandissant lentement autour du point de morsure. Bien qu'il soit assez spécifique à la maladie de Lyme, il n'est cependant pas automatique puisqu'il n'apparaît que chez la moitié des personnes infectées.

L'autre aspect à surveiller est l'apparition de symptômes grippaux: fièvre, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires. Si l'un de ces deux symptômes vient à apparaître dans les trente jours suivant la morsure, il convient de vous rendre chez votre médecin traitant qui vous prescrira les antibiotiques adéquats.



Adrien André et Johan Michaux



VOUS AIMEZ LA NATURE ?
CRIEZ-LE TRÈS FORT

NATAGORA.BE/MEMBRES

Regard sur le patrimoine de Wallonie

Poser un regard sur le patrimoine de Wallonie que nous croisons en bordure de tous nos GR des cinq provinces, c'est ce que fait depuis trente ans Guy Focant. Photographe à l'Agence wallonne du Patrimoine, mais cette fois, de manière tout à fait personnelle, 83 clichés sans mise en scène, sans photoshop et sans retouche ! Il a sillonné la Wallonie pour en révéler à nouveau les nombreuses richesses patrimoniales. L'angle choisi est tantôt énigmatique, amusant, pittoresque, voire interpellant, mais toujours juste. C'est là une manière originale et inédite d'aborder l'esthétique et l'histoire de ces monuments et de ces sites qui font le charme de nos GR et la fierté des régions traversées. Chaque cliché est accompagné d'autres photos d'art et d'une notice explicative précise et concise.



7

1 Waterloo, la chapelle musicale Reine Élisabeth.

2 Liège, le Théâtre royal.

3 Rochefort, le château de Lavaux-Sainte-Anne.

4 La Louvière, Houdeng-Aimeries, les carrés du Bois-du-Luc.

5 Liège, l'hôtel de Sélys-Longchamps, le salon chinois.

6 Liège, le Théâtre royal.

7 Namur, la cathédrale Saint-Aubain.

8 Liège, le palais, la première cour.

9 Modave, le château.

10 Court-Saint-Étienne, détail du mausolée Goblet d'Alviella.

11 Bastogne, Mardasson (détail du monument).

12 Marche-en-Famenne, Waha, l'église Saint-Étienne, avec les vitraux de Jean-Michel Folon.

13 Saint-Georges-sur-Meuse, le château de Warfusée.

14 Gembloux, Corroy-le-Château, le vestibule vers la chapelle du château.

15 Bernissart, statue de l'iguanodon.

16 Belœil, le château et ses jardins.

Photos Guy Focant © SPW-AWap



1



2



3



4



5



6



8



9



10



11



12



13



14



15

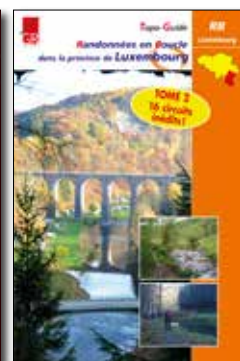


16



Le patrimoine de Marche-en-Famenne

La région est bien connue des randonneurs, elle est traversée par les **GR 577** (Tour de la Famenne), **GR 151** (Tour du Luxembourg belge) et deux randos en boucle de la province de Luxembourg, la boucle 4 (au choix 15 ou 19 km) et la boucle 31 (au choix 18 ou 31 km). L'entité de Marche-en-Famenne recèle un patrimoine varié et surprenant. On associe souvent les demeures nobles, les églises, les fermes ou les constructions des pouvoirs publics aux époques modernes et contemporaines. Sait-on, pourtant, qu'on y conserve le plus ancien château de plaine de nos régions, qu'une église remonte peut-être au XI^e siècle ou qu'aux périodes gallo-romaine, celtique ou néolithique, déjà, des populations s'y établirent ? C'est à un voyage à travers les siècles et les activités humaines que ce *Carnet* vous convie, à la découverte de bâtiments parmi les plus représentatifs du passé et du présent de la commune de Marche.



Marche-en-Famenne. Maison de maître, 1808.



Marche-en-Famenne. Maison Jadot, façade arrière et vue du parc.



Hargimont. Château de Jemeppe.



Marloie. Église Saint-Isidore.



Waha. Église Saint-Étienne.



Vue aérienne de Marche-en-Famenne et de l'église Saint-Remacle.

Toutes les 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

L'ASBL GÎTES D'ÉTAPE DEVIENT KALEO... ET VOUS ACCUEILLE PROCHAINEMENT À LOUVAIN-LA-NEUVE!

Un nouveau nom...

Fondée en 1937, notre ASBL s'appelait initialement « Colonies fraternelles de la jeunesse ». Son objectif: proposer aux jeunes des vacances au grand air. En 1960, elle devient le « Centre belge du tourisme des jeunes ». Pour ensuite devenir « Les Gîtes d'Étape du CBTJ » dans les années 80 avec le développement de partenariats d'animations, puis dans les années 2000, la rencontre entre gîteurs et locaux.

Reconnue comme Organisme de jeunesse et de tourisme social de longue date, notre asbl réaffirme aujourd'hui son ambition, ses missions et ses valeurs. Avec des hébergements, séjours et activités de qualité et accessibles à tous. Mais aussi, avec un changement de nom issu d'une volonté d'avoir un nom qui correspond aux multifacettes de notre asbl, un nom jeune et international.

Ainsi donc, les Gîtes d'Étape du CBTJ changent de nom et deviennent « **Kaleo** ».

Rendez-vous le 27/04 pour
notre journée des familles
au gîte Kaleo d'Ovifat.



... et un nouveau gîte à Louvain-la-Neuve

Initié en 2011, le projet du gîte Mozaïk d'Ottignies-Louvain-la-Neuve – membre de notre réseau Kaleo – avance avec une inauguration officielle prévue au printemps prochain. Entre rencontres et découvertes, ce nouveau gîte sera un lieu vivant, accessible au plus grand nombre, où séjournent et se mélangent différents types de publics: touristes avides de découvertes, étudiants de passage, groupes scolaires et mouvements de jeunesse, doctorants et congressistes, etc.

« Notre ambition est aussi d'ouvrir le gîte Mozaïk aux associations et acteurs locaux », explique Benoît César, secrétaire général de l'asbl Kaleo. « Au-delà de favoriser le tourisme pour tous, notre objectif est de faire de ce nouveau lieu d'hébergement un réel lieu de rencontres et d'échanges, dans une ambiance familiale, entre gîteurs et Néo-Louvanistes ».

Avec ses 124 lits répartis en 29 chambres de 2, 4 ou 6 lits, ses deux espaces restaurants, ses trois salles de réunion équipées et ses espaces communs, mais avec aussi une attention particulière pour les aménagements PMR, le gîte Mozaïk aura de quoi satisfaire les voyageurs de tous les horizons!



De plus, situé au coin de la rue de la Gare et la rue de la Longue Haie, il est à deux pas de nombreuses attractions: le musée Hergé, le théâtre Jean Vilar, la ferme du Biéreau, le centre sportif du Blocry, le centre commercial L'Esplanade, l'abbaye de Villers-la-Ville, le musée L, l'Office du tourisme-Inforville et bien d'autres curiosités brabançonnaises! Un atout pour le gîte et ses visiteurs, que ce soit dans le cadre de randonnées ou de séjours à thème.

Plus d'infos sur notre changement de nom ou notre nouveau gîte de Louvain-la-Neuve: www.kaleo-asbl.be ou 02 209 03 00.

À bientôt, dans nos gîtes Kaleo!

GR Carte réseau Belgique - 7€ (Toutes réductions comprises et hors frais de port)	
GRT SAT Sentier des Abbayes trappistes de Wallonie - Chimay - Rochefort - Orval (290 km)	
GRT SAT Grote Routepad van de trappistenabdijen 13€ (Toutes réductions comprises et hors frais de port)	
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)	Refonte en cours
GRP 125 Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse Walcourt - Namur - Walcourt (262 km) - Éd. 3	Nouveau: entièrement remanié
GR 126 Bruxelles - Membre-sur-Semois Ohain - Namur - Dinant - Houyet - Beauraing - Gedinne (241 km)	
GRP 127 Tour du Brabant wallon Wavre - Waterloo - Rebecq - Nivelles - Jodoigne (266 km)	
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 Sentiers de l'Ardenne - de l'Eifel aux Ardennes françaises – Monschau - La Roche - Saint-Hubert - Sedan (277 km) - Éd. 3	Nouveau
GR 15 Sentiers de l'Ardenne - de la Lorraine belge à l'Eifel – D'Arion à Monschau (229,2 km) - Éd. 4	Nouvelle édition entièrement remaniée
GR 151 Tour du Luxembourg belge Neufchâteau - Libramont - Marche - Bastogne - Neufchâteau (226 km)	
GR 16 Sentier de la Semois Arlon - Florenville - Bouillon - Monthermé (209 km)	
*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)	Épuisé
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)	
GRP 563 Tour du Pays de Herve Herve - Eupen - Aubel - Herve (170 km)	
GR 57 Sentiers de l'Ourthe Liège - La Roche - Houffalize - Ourthe - Troisvierges - Clervaux - Diekirch (357 km)	
GR 571 Tour des vallées des légendes: Amblève, Salm et Lienne (166 km) - Éd. 7	Nouvelle édition entièrement remaniée
GR 573 Vesdre et Hautes Fagnes Liège - Botrange - Pepinster (159 km)	
GR 575/576 À 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 (182 km)	
GR 655 Saint-Jacques-de-Compostelle Bruxelles - Paris - Tours	
GTFPC Grande Traversée de la forêt du Pays de Chimay Macquenoise - Virelles - Hastière (178 km)	
L'Amblève par les GR Comblain - Stavelot - Robertville - Butgenbach (156 km + 10 boucles)	Épuisé
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	
RF en province de Namur 15 randonnées familiales en boucle dans la province	
RB Bruxelles 12 randonnées en boucle dans la Région et sa périphérie	
RB Province de Liège Tome 1 16 randonnées en boucle dans la province	
RB Province de Liège Tome 2 16 randonnées inédites à la journée dans la province	Nouvelle édition entièrement remaniée
RB Province de Namur 16 randonnées en boucle dans la province	
RB Province de Luxembourg Tome 1 16 randonnées en boucle dans la province	Refonte en cours
RB Province de Luxembourg Tome 2 16 circuits inédits en boucle dans la province (en 1 ou 2 jours)	
RB Province de Hainaut 15 randonnées en boucle dans la province	
RB Province du Brabant wallon 16 randonnées en boucle dans la province	
RB Dans les parcs naturels de Wallonie 18 randonnées vertes	Refonte en cours
*Fin de série, disponible uniquement sur la boutique en ligne du site au prix unique de 10€, toutes réductions comprises.	
• Prix des topo-guides: 16,00€, exceptés SAT et GTFPC: 13,00€ et fins de série (voir le site): 10€.	
• Les prix indiqués ne comprennent pas les frais d'envoi.	
• Frais d'envoi: pour la Belgique: 2,96€/ 1 topo - 4,40€/ 2 - 5,84€/ 3; pour l'Union européenne: 7,80€/ 1 topo - 12,50€/ 2 - 24,50€/ 3	
• Livraison après versement: IBAN BE96 0689 0864 5305 BIC GKCCBEBB ou paiement en ligne sur le site www.grsentiers.org	
• Contact: expedition@grsentiers.org	

- **Siège social et administratif**
Les Sentiers de Grande Randonnée asbl
«Mundo – N», rue Nanon 98, 5000 Namur
Tél. 081 39 06 15 – gr@grsentiers.org
- **Président**
Jean-Pierre Beeckman – Tél. 0471 81 17 82
president@grsentiers.org
- **Secrétariat**
Marcel Jaumotte – Tél. 0473 42 05 41
secretaire@grsentiers.org
- **Trésorerie**
Yves Swaelus – Tél. 0497 46 32 19
tresorier@grsentiers.org
- **Trésorier adjoint – Commandes professionnelles**
Pierre Jassogne – Tél. 0494 45 57 01
tresorier.ajoint@grsentiers.org
- **Service membres – Cotisation**
Brigitte Charbonnel – Tél. 0497 18 10 07
affiliations@grsentiers.org
- **Médias – Communication – Presse**
Alain Carlier – Tél. 0475 58 01 93
communications@grsentiers.org
- **Coordination technique – Balisage**
Jean-Pierre Beeckman – Tél. 0471 81 17 82
technique@grsentiers.org
- **Développement numérique – Réseaux sociaux**
Anne-Catherine Loncin – Tél. 0471 30 35 32
developpement@grsentiers.org
- **Coordination des topo-guides (GR, GRP, RB et RF)**
Alain Lousberg – Tél. 0495 43 20 25
topo-guides@grsentiers.org
- **Rédaction: Magazine GR Sentiers - Lettre Inf@GR**
Jacques Mahieu – Tél. 063 41 27 61
randos@grsentiers.org
- **Rédaction: Magazine GR Sentiers - Lettre Inf@GR**
Alain Carlier – Tél. 02 229 30 78
redaction@grsentiers.org
- **Sauvegarde des sentiers**
Raoul Hubert – Tél. 0485 80 19 02
sentinelles@grsentiers.org
- **Brabant wallon et Bruxelles**
Alain Schoboboda – Tél. 0495 21 11 26
brabant@grsentiers.org
- **Laurent Bost** – Tél. 0479 61 97 85
ajoint.brabant@grsentiers.org
- **Hainaut**
Lucien Antoine – Tél. 071 51 95 94
hainaut@grsentiers.org
- **Michel Delhay** – Tél. 0474 36 19 79
ajoint.hainaut@grsentiers.org
- **Liège**
Michèle Rosoux – Tél. 04 233 52 03
liege@grsentiers.org
- **Alain Cordonnier** – Tél. 0474 54 11 79
ajoint.liege@grsentiers.org
- **Luxembourg**
Jacques Mahieu – Tél. 0476 42 03 56
luxembourg@grsentiers.org
- **Christian Reynaert** – Tél. 0479 48 10 60
ajoint.luxembourg@grsentiers.org
- **Namur**
Pascal Lenoir – Tél. 0473 61 75 79
namur@grsentiers.org
- **Pierre Boigelot** – Tél. 0478 65 62 18
ajoint.namur@grsentiers.org



Le saviez-vous? Ce magazine est entièrement imprimée sur du papier écologique avec des encres végétales. Bouclage de ce numéro achevé le 25 février 2019. Le prochain magazine paraîtra le 21 juin 2019. Photos DR sauf mention contraire. Vos réactions et infos sont les bienvenues avant le 10 avril 2019 sur redaction@grsentiers.be. Ont contribué bénévolement à ce numéro: Henri Corne, Xavier Van Damme, Pierre De Keghel, Jean-Pierre Beeckman et Bernard Weickmans. Conception et propriété graphique: Dathi, pour l'asbl SGR – Mise en page - Impression: European Graphics, Strépy-Bracquegnies. Routage: www.ateliercambier.be – Publicité: tresorier@grsentiers.org. La reproduction, même partielle, d'articles et illustrations est interdite sauf accord écrit préalable de la redaction@grsentiers.org. **Préférez-vous lire la version numérique?** Votre magazine est aussi disponible sous forme de fichier informatique (pdf). Les membres intéressés peuvent ainsi remplacer la version papier en nous envoyant un courrier électronique à l'adresse communications@grsentiers.org. **Sommaires des derniers numéros du magazine GR Sentiers.** Consultables sur notre site Internet et les numéros les plus anciens en téléchargement libre sur www.grsentiers.org. **Commander les anciens magazines.** Possibilité pour les n°s 210 à 221 au prix de 4,50€/ex. (frais de port compris) tresorier.ajoint@grsentiers.org

NGI-IGN

Nouvelles heures d'ouverture!

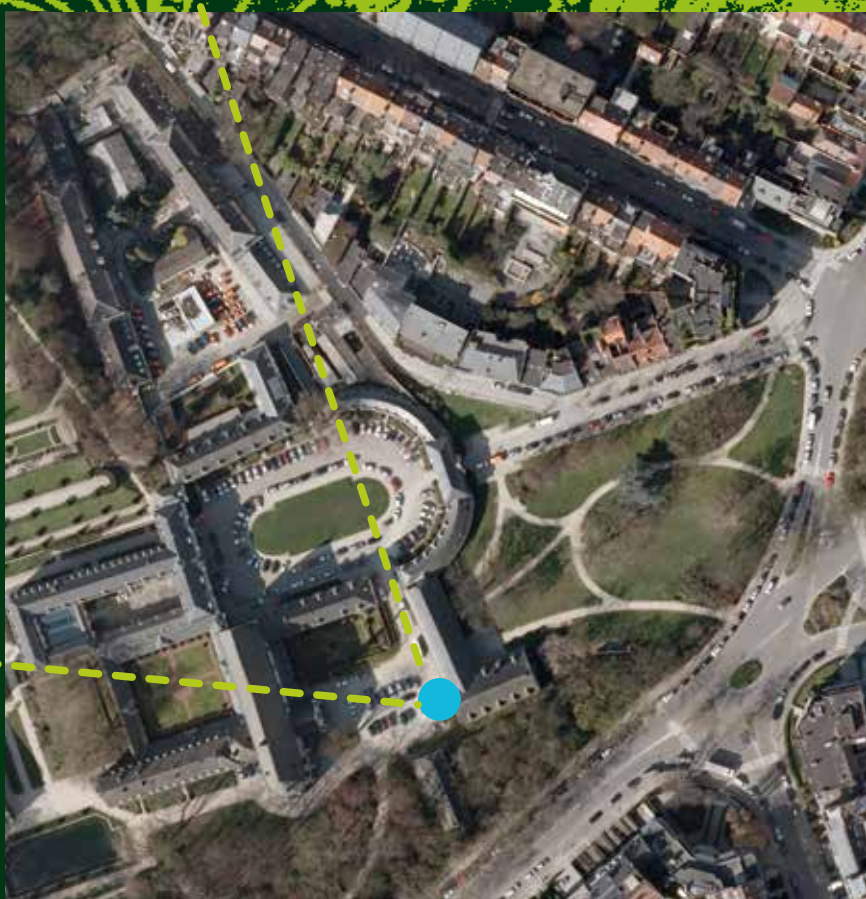
- **Sur rendez-vous :**

Tous les jours ouvrables de 9 à 16h.

- **Sans rendez-vous :**

Mercredi, jeudi et vendredi
de 9 à 12h30 et de 13h30 à 16h.

SHOP



Abbaye de la Cambre 13 -1000 Bruxelles

www.ngi.be - sales@ngi.be - ☎ 02 629 82 82



NATIONAAL GEOGRAFISCH INSTITUUT
INSTITUT GEOGRAPHIQUE NATIONAL