

Automne 2021
232

GR[®]
SENTIERS

LE seul magazine belge 100% rando

16 randos en Brabant wallon 10 parcours en Flandre

IDÉE RANDO

Entre Meuse et Geer

ÉCHAPPÉES BELLES

Le Jura franco-suisse

RETOUR RANDO

www.grsentiers.org

Les tentations d'Ordesa^{ESP}



MOT DU PRÉSIDENT

Je débutais mon mot du trimestre dernier en vous annonçant le retour du beau temps... Si j'avais su!!! Quel carnage, quelle désolation, quelle tristesse! Inimaginable mais pourtant c'est arrivé! Quelles leçons allons-nous en tirer? Allons-nous faire les autruches encore longtemps? Aussi horrible soient-elles, ces inondations ont fait apparaître une solidarité que nous pensions ne pas pouvoir exister et pourtant elle est bien vivace. Même les Sentiers de Grande Randonnée en ont profité, au vu des nombreuses propositions reçues, tant du nord que du sud du pays, pour remettre en état les itinéraires GR et autres. Qu'ils soient randonneurs, scouts ou tout simplement riverains, nombreux sont ceux qui nous ont proposé leur aide. Qu'ils en soient remerciés ici. Petit à petit, les beaux sentiers longeant les rivières reprennent vie, les passerelles sont remplacées, les rampes renouvelées et le balisage rafraîchi. L'ampleur de la tâche est telle que cela prendra des mois et, en attendant, nos cartographes ont réagi à toute vitesse en collectant les infos reçues et en les transcrivant de manière claire sur la carte de notre site web. Avant de vous mettre en route, jetez-y un coup d'œil et vérifiez que le tronçon que vous envisagez de parcourir n'est pas impraticable.

À l'heure où vous lirez ces lignes, les bénévoles des SGR auront, enfin, passé une journée tous ensemble à Yvoir. Cela faisait un an et demi que cette journée était programmée et avait dû être annulée à deux reprises pour cause de chosmachin19. Il était grand temps qu'elle ait lieu et que nous puissions reparler du futur et des très nombreux projets qui animent les 360 actifs. Il va, évidemment, être question de blanc, jaune et rouge... Ça sent les nouveaux topo-guides tout ça... Topos dont le prix a augmenté, comme vous le verrez dans ce magazine. Il n'était plus possible d'y échapper après dix ans de stabilité. En vous souhaitant de magnifiques randonnées automnales.

Marc VRYDAGH
président | president@grsentiers.org

Éditeur responsable: Marc Vrydagh
Rue Nanon, 98 - 5000 Namur



Les tentations d'Ordesa [Esp] 12



Le défi de Céline pour ses 50 ans 16



L'idée rando entre Meuse et Geer 19



Les Montagnes du Jura français 26



Le Chemin des Crêtes du Jura suisse 30

RANDONNEZ CURIEUX



Trimestriel n° 232
Belgique 9€
Octobre-novembre-décembre 2021

Le seul magazine belge 100% rando.
Édité par l'asbl Les Sentiers de Grande Randonnée (SGR)
Couverture: Dion-le-Val (Brabant wallon)
au lieu-dit «Le Sartau» - ©JPB



ACTU DES GR

- 4 Seize randos en Brabant wallon
- 5 Dix randonnées nature d'un jour en Wallonie T2



GR ET VOUS

- 6 Nos randos découvertes automnales



- 7 Nos GR dans les médias

RANDOS PÊLE-MÊLE

- 8 Dix parcours en Flandre



RETOUR RANDO

- 12 Les tentations d'Ordesa (Esp)
- 24 1000 bornes sur nos GR pour la santé mentale



RENCONTRE

- 16 Le défi de ses 50 ans

IDÉE RANDO

- 19 Entre Meuse et Geer

SANTÉ

- 23 Les plantains c'est tout bon!

Avant de partir randonner, consultez la carte interactive du réseau GR en ligne sur notre site et les mises à jour des sentiers modifiés sur www.grsentiers.org cartes@grsentiers.org

ÉCHAPPÉES BELLES

- 26 Les Montagnes du Jura français
- 30 Le Chemin des Crêtes du Jura suisse

DAME NATURE

- 34 Un nouveau regard sur les vieux arbres urbains

DÉCOUVERTES

- 36 Lessines, Lincent, Walhain



Soutenez les Sentiers GR... et contribuez ainsi aux frais d'entretien du balisage des sentiers GR. Cotisation annuelle (365 jours, de date à date): 20€ (28€ pour l'étranger). Compte: BE48 0882 8373 7927 ou paiement en ligne. Vérifiez votre adresse sur votre virement. Indiquez en communication vos adresses mail et postale. Notre association, constituée à 100% de bénévoles, n'est pas subsidiée.

Remboursement éventuel de votre affiliation. Lors de la réception de votre premier MAG GR Sentiers, vous recevrez par mail ou par la poste votre nouvelle carte de membre et un formulaire prérempli avec le montant de 20€ pour un remboursement accepté par des mutuelles.

Permanence des Sentiers de Grande Randonnée. Tous les mardis et vendredis non fériés de 10 à 16 heures, des membres sont à votre service pour répondre à vos questions et vous proposer des topo-guides (sans frais d'expédition). Au 4^e étage de «Mundo» - Rue Nanon 98 - 5000 Namur - Tél. 081 39 06 15. 7/7 jours, adressez-nous un mail à gr@grsentiers.org, réponse sous 24 heures.

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 mensuelle sur le site et soyez informé(e) de nos activités.



Suivez-nous, découvrez les rendez-vous GR sur les réseaux sociaux et partagez vos expériences!
Sur Instagram: [sgr_belgique](https://www.instagram.com/sgr_belgique) • Sur notre page Facebook: www.facebook.com/GRSentiers/
Sur le groupe Facebook: www.facebook.com/groups/sgrbelgium/ • Retrouvez-nous sur www.grsentiers.org

NOS PARTENAIRES





«Randonnées en Boucle» (RB®) sur les GR® de la province du Brabant wallon

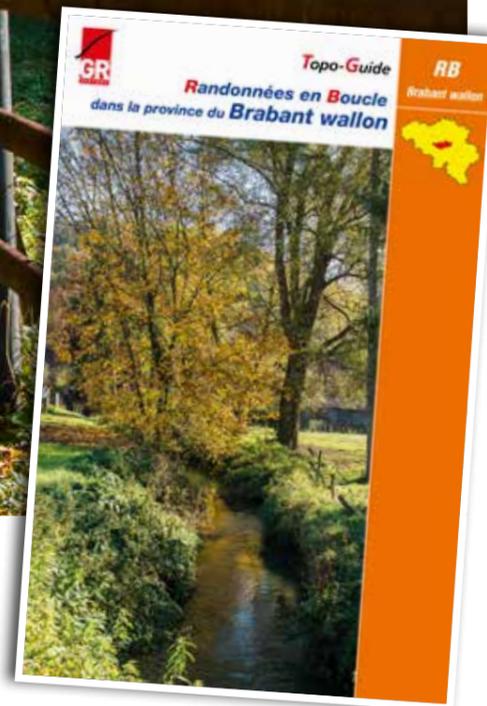
Les randonnées en boucle (RB) offrent aux marcheurs des circuits à la journée articulés sur les célèbres sentiers de Grande Randonnée balisés blanc et rouge ou jaune et rouge, les GR.

Celles que propose ce topo-guide ont en commun de se greffer sur un des quatre sentiers de Grande Randonnée qui traversent le Brabant wallon (le GR 12 Amsterdam - Bruxelles - Paris, le GR 126 Bruxelles - Membre-sur-Semois, le GR 579 Bruxelles - Liège et le GR 121 Wavre - Boulogne-sur-Mer), et sur le GRP 127 Tour du Brabant wallon.

Chacune de ces seize balades a été conçue par un randonneur, presque toutes par un des bénévoles passionnés qui entretiennent le balisage d'un GR tout au long de l'année, autant dire qu'il connaît jusqu'au bout... des ornières le moindre sentier de sa région. Découvertes garanties!

Les randonneurs confirmés trouveront, dans ces randonnées originales, matière à passer d'agréables journées.

Et même les marcheurs un peu moins aguerris, ou ceux qui souhaitent s'initier sans trop forcer aux joies de la randonnée, y puiseront, grâce



aux nombreuses suggestions de raccourcis, des possibilités d'adapter leur sortie à leurs aspirations.

Le Brabant wallon, la plus petite province de notre pays, ne s'étend guère, de l'est à l'ouest, que sur une soixantaine de kilomètres et, du nord au sud, sur un maximum de vingt kilomètres. Mais ce territoire modeste, idéalement situé au centre du pays, est fort bien desservi, tant par les routes que par les transports en commun.

Les randonnées que propose ce topo présentent une incroyable diversité de paysages: de vastes espaces champêtres, des vallons tranquilles, de nombreux massifs boisés, des traversées de prairies, un trésor de chemins creux, de sentiers et de venelles... et le paradoxe d'une incroyable sensation de liberté, alors même que la ville n'est jamais loin. Le randonneur ne s'y ennuiera jamais!



10 randonnées nature d'un jour en Wallonie TOME 2

Dans la foulée du Tome 1 édité en 2020, ce topo-guide « 10 randonnées nature d'un jour en Wallonie - Tome 2 » est spécialement conçu pour vous faire (re)découvrir le bonheur né de la balade pédestre.

Parcourus à votre rythme, selon votre état de forme ou votre humeur, ces itinéraires, conçus partiellement sur GR® ou GR® de Pays, balisés ou pas, vous invitent à oxygéner votre quotidien.

Ils vous emmèneront à la découverte du patrimoine de la Wallonie à travers la richesse de ses paysages, de sa faune et de sa flore, de son histoire, de son architecture, de son terroir et de ses habitants.

Chaque randonnée proposée contient une carte avec la trace précise de l'itinéraire, un descriptif complet, des raccourcis en option et des informations touristiques et culturelles.

Espace CHIMAY

Poteaupré en fête!
3^{ème} weekend d'octobre
Marche gourmande (4km)
Randonnée GR (17km)

+ d'infos : espace@chimaygestion.be

Rue de Poteaupré 5 - 6464 Boulriers +32(0)60/21.14.33 - chimay.com

Espace Chimay

Solidarité

Les inondations du mois de juillet resteront gravées dans nos mémoires. Nous réaffirmons dans ces pages tout notre soutien aux personnes touchées par ces événements tragiques.

L'AGENDA AUTOMNALE DES RANDOS ET ANIMATIONS GR

25 minutes de marche quotidienne prolongent votre vie de 7 ans!

(Source: www.nhs.uk)
Plusieurs randos découvertes ou animations sont envisagées en Wallonie et à Bruxelles ces prochaines semaines. Consultez régulièrement l'agenda sur notre site www.grsentiers.org ou notre page facebook.

Nos prochains rendez-vous



Randos du week end de la fête du Parc Naturel Viroin-Hermeton

Samedi 16 octobre



À Samart - Rando de 22 km, possibilité de faire 17 km. Rendez-vous à 9h00, départ commun à 9h15 - Place Saint-Médard - 5600 Samart (Philippeville). Cette boucle fait partie du futur Rando Boucle GR Parc Naturel à paraître

Dimanche 17 octobre



À Dourbes - Rando de 20 km. Rendez-vous à 9h00, départ 9h15 - Eglise de Dourbes rue de Fagnolles - 5670 Viroinval-Dourbes. Cette rando mettra en évidence les modifications du GR 12 entre Fagnolle et Dourbes.

Rando-découverte à Poteaupré en fête

Dimanche 17 octobre



À Scourmont, Auberge du Poteaupré (à 500 m de l'Abbaye de Chimay)

Rando de 17 km - Rendez-vous à 9.00, départ à 9.15: Rue Poteaupré, 5 - 6464 Boulours Nouvelle Rando Boucle GR du topo RB Hainaut à paraître

Activités sous réserve de modification suite au calendrier des chasses (pas encore paru au moment de rédiger l'article). Infos et réservations: Jean-Pierre Gilliard - 0499/ 250.412 - gilliardjp@gmail.com



Dans le cadre de la Journée de la Forêt de Soignes

Dimanche 17 octobre

Les GR viennent à votre rencontre près de chez vous:



• **À Auderghem – Rouge-Cloître**, Balade découverte des sentiers GR de 5,7 km – Rendez-vous à 10h00.

• **Au Château de La Hulpe**, Stand GR de 10 à 17h. L'occasion de planifier vos prochaines randonnées, de rencontrer des baliseurs bénévoles passionnés, de leur faire part de vos remarques et suggestions, de consulter et de choisir parmi notre collection de 44 topo-guides sans payer de frais de port!
Contact: brabant@grsentiers.org
Tél.: 0472 267 597 - Kati Palffy

N'oubliez pas que chaque participant y 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

Les sentinelles sont sur le front



En cette période de chasse, elles veillent avec vous sur l'accessibilité des sentiers publics. Signalez nous toute entrave: sentinelles@grsentiers.org ou, en cas d'urgence Raoul Hubert au 0485 80 19 02

20 000 utilisateurs de WTMG cet été!



Le réseau de citoyens Welcome To My Garden, offrant leur jardin comme espace de bivouac gratuit pour les randonneurs et randonneuses, poursuit son développement avec l'aide des SGR. Lire notre article en page 12 du MAG GR Sentiers de cet été. WTMG lance de nouvelles fonctionnalités pertinentes (fonction de recherche, filtres pour les jardins et centralisation de la carte sur la localisation de l'utilisateur):
Contact: welcometomygarden.org/explore - http://fb.watch/7swiSw_ISj/

Pour les randos hivernales, équipez-vous.



Veste à capuche homme ou femme aux couleurs des Sentiers de Grandes Randonnées sur la boutique du site www.grsentiers.org

Passez au digital dès aujourd'hui!

Le savez-vous? Vous pouvez faire le choix d'une version 100% en ligne de votre magazine GR Sentiers. Il est disponible sous forme de fichier (pdf). Les membres intéressés peuvent ainsi remplacer la version papier en nous envoyant un courrier électronique à l'adresse communications@grsentiers.org

Les SGR accessibles 7 jours sur 7

La garantie d'une réponse dans les 24 heures. Toujours à votre écoute et afin de mieux vous servir, une équipe de bénévoles se relaie désormais chaque jour pour répondre dans les 24 heures à vos mails envoyés à gr@sentiers.org. Et cela en plus de nos deux permanences hebdomadaires des mardis et vendredis non fériés de 10 à 16 heures au quatrième étage de Mundo, rue Nanon, 98 à Namur.

Des cadeaux d'anniversaire qui durent un an, voire d'avantage...

Pour les fêtes, offrez un abonnement au MAG GR SENTIERS. Notre magazine apporte, au fil des trimestres, de quoi randonner curieux toute l'année en Belgique, en Europe et ailleurs!



PRESSE

- SOIR MAG 16 juin 2021 ▶
- PLUS MAGAZINE Juillet-août 2021 ▶▶
- L'AVENIR (Liaison GR Scourmont-Oignies) 1er juillet 2021
- METRO 20 juillet 2021
- TELEPRO 9 août 2021 ▶▶▶
- SUD PRESSE 16 août 2021
- RTBF La Première Agence Tourisme: Rando-guidage GR après les inondations 18 août 2021



À L'ÉCRAN

- Mons-Borinage, les terrils sont devenus d'importants lieux de nature et de loisirs** www.telemb.be/article/un-nouveau-guide-pour-le-sentier-des-terrils Tele MB - 26-08-21
- En Balade sur les terrils liégeois** www.rtc.be/article/divertissement/tourisme/en-balade-la-boucle-des-coteaux-avec-les-sentiers-de-grande-randonnee_1510161_513.html RTC - 24-08-21
- Balade sur le Sentier GR des abbayes trappistes de Wallonie** www.rtfb.be/avui/detail_perles-d-ete-sentiers-trappistes?id=2799301 RTBF - JT 13H30 + 19H30 - 09-08-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 9 - Failloué – Monthermé** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-9-failloué-montherme_38258.html TVLUX - 28-08-21 Les 9 émissions sont disponibles, où que vous soyez, sur le site web de la télé locale de la province de Luxembourg: www.tvlux.be
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 8 - Alle – Bohan** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-8-alle-bohan_38226.html TVLUX – 21-8-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 7 - De Bouillon à Alle** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-7-bouillon-alle_38192.html TVLUX – 14-8-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 6 - De Dohan à Bouillon** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-6-dohan-bouillon_38164.html TVLUX – 07-8-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 5 - De Herbeumont à Dohan** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-5-herbeumont-dohan_38139.html TVLUX – 31-7-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 4 - Florenville – Herbeumont** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/la-balade-de-l-ete-yotape-4-florenville-herbeumont_38105.html TVLUX – 24-7-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 3 - Jamoigne – Florenville** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/gr-16-sentier-de-la-semois-etape-3-jamoigne-florenville_38065.html TVLUX – 17-7-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 2 - Étalle – Jamoigne** www.tvlux.be/video/autre/tourisme/gr-16-sentier-de-la-semois-yotape-2-etalle-jamoigne_38033.html TVLUX – 10-7-2021
- GR 16 - Sentier de la Semois: Étape 1 - Arlon – Étalle** www.tvlux.be/video/autre/nature/gr-16-sentier-de-la-semois-etape-1_37973.html TVLUX – 3-7-2021
- Reportage sur le nouveau topo-guide pour découvrir le Geopark Famenne-Ardenne** www.matele.be/un-nouveau-topo-guide-pour-decouvrir-le-geopark-famenne-ardenne MA TELE + TVLUX – 2 – 7 – 2021



Dix parcours en Flandre

Charmant passage aquatique à la sortie du village de Retranchement (rando Sluis).

Parcourir les Ardennes flamandes, les vignobles du mont Kemmel, les landes de la Campine ? Voilà quelques coins à marcher proposés par l'association des sentiers de Grande Randonnée flamande, Grote Routepaden, sur son site.

Le site de l'association Grote Routepaden propose une centaine de boucles, sous forme de pdf, une cartographie simplifiée à imprimer et les fichiers gpx pour ceux qui aiment utiliser un smartphone ou un GPS (Garmin ou autre), gratuitement. Cet article en décrit une dizaine, à titre d'exemple.

Pour avoir parcouru plusieurs dizaines de ces boucles, je dois reconnaître qu'elles réservent souvent de belles surprises.

Les francophones marchent moins en Flandre que les Flamands n'arpentent les sentiers wallons, en particulier dans l'Ardenne. À tort, me semble-t-il. La Flandre est certes fort urbanisée, mais compte et développe de nombreuses zones naturelles, collineuses, des landes à explorer. Alors que les Hautes Fagnes enlèvent des caillebotis faute de moyen financier suffisant, ils se multiplient dans le nord du pays.

Les parcours sélectionnés ici vont de 18,7 à plus de 27 kilomètres, avec souvent des options raccourcies. La formule est très proche de celle développée par notre association à Bruxelles et en Wallonie à travers les topo-guides. Le catalogue proposé par le site couvre toute la Flandre et même au-delà, dans le nord de la France, vers la côte (cap Gris-Nez, Bray-Dunes...).

Comme pour les boucles des topo-guides francophones, ces parcours ne sont pas balisés, mais empruntent des sections de sentiers de grande randonnée. Il est donc indispensable d'imprimer une carte ou d'utiliser la trace gpx sur un smartphone ou un GPS.

Voici dix exemples expérimentés dans toutes les saisons :

1. Drogen - Gand, 22,3 km.

Je l'ai faite plusieurs fois, avec des amis différents, tant elle est intéressante ; elle plaît toujours. La boucle démarre à Drogen, un village sur le bord de la Lys, articulé autour d'une ancienne abbaye norbertine, pour explorer, sur un tiers du trajet, la belle ville de Gand, de canaux en cours d'eau. Elle passe par le centre historique, la cathédrale Saint-Bavon et ses peintures, dont l'éternel Agneau mystique des frères Van Eyck, pour repartir doucement par le quartier où naquit Charles-Quint, puis par le Vieux Béguinage (Sainte-Élisabeth, l'un des trois béguinages de Gand), avant de déboucher sur la réserve de Bourgoyen-Ossemeersen, paradis des oiseaux, et de revenir par la campagne à Drogen.

2. Sluis - le Zwin, 24,5 / 20 km.

Je n'aime pas trop les randonnées dans les zones planes proches de la mer, qui me paraissent ennuyeuses, mais elle est à la fois historique et parcourt des zones naturelles, dont celle du Zwin. Elle part de Sluis, aux Pays-Bas (à un parking à 3 euros pour la journée), et serpente sur la frontière pour rejoindre la mer à Cadzand avant de revenir à Sluis. Quelques éléments rappellent que ces coins particulièrement paisibles ont été souvent des zones de conflit, longtemps fortifiés. Le nom même des villages rappelle cela (notamment Retranchement). Sluis (L'Écluse) a été le théâtre d'une bataille, celle de L'Écluse précisément, en 1340, une bataille navale car la localité longeait alors un bras de mer, qui allait jusqu'à Bruges. Elle opposait Anglais et Français, dans la guerre de Cent Ans. Plus tard, au 17^e siècle, les lieux ont assisté (et subi) les affrontements entre Espagnols et indépendantistes

hollandais. Durant la guerre 14-18, des barbelés électrifiés (à 2 000 volts) devaient empêcher les Belges (ou les déserteurs allemands) de rejoindre les Pays-Bas, restés neutres. Des bunkers témoignent de cette période. Quelques panneaux d'informations rappellent, sur le parcours, ces épisodes historiques, de même que les restes de remparts qui ceignent encore partiellement Retranchement et Sluis.

Il ne faut toutefois pas éprouver une passion pour l'histoire pour apprécier la boucle, qui comporte de belles séquences comme un tour partiel du Zwin, qui a été agrandi (attention aux moutons et surtout aux vélos !), un passage par Cadzand, station balnéaire néerlandaise voisine de Knokke, bien plus modeste, et par des villages bien préservés, avec une mention particulière pour celui de Sint-Anna-ter-Muiden, tranquille et à l'écart de la légère frénésie touristique qui touche les localités du coin.

3. Essen - Kalmthout (arboretum), 26,7 km.

La balade débute à la gare d'Essen, la dernière avant la frontière néerlandaise, au nord d'Anvers. Le point fort de cette longue boucle est la traversée de la réserve naturelle de Kalmthout, de ses landes de bruyères et ses étendues d'eau. Le tout appartient à un parc qui traverse la frontière néerlandaise et couvre plus de 3 700 hectares (Grenspark Kalmthoutse Heide). Le parc, qui fait partie des zones Natura 2000, est un haut lieu pour y observer des oiseaux. Il prend à certains endroits un air de Hautes Fagnes, la Baraque Michel en moins. Le parcours est aussi l'occasion de suivre un bout du GR 5, un sentier fameux qui fait plus de 2 200 kilomètres de long, de Hoek van Holland à Nice, via l'Ardenne, le Jura et les Alpes.

4. Haacht, 24,5 km.

Malgré son nom, cette randonnée ne passe pas le centre urbain de Haacht (Brabant flamand). Elle en fait, de loin, le tour, à travers une zone naturelle un peu marécageuse (Schouwbroek) et propose une belle séquence le long des courbes de la Dyle, en partant d'un joli pont basculant (Hansbrug, ou Oude Hansbrug, pont de la Hanse), version rénovée d'une construction qui date de 1892.



La lande d'Opgrimbie.



Champignons luisants dans la forêt de Meerdaal (boucle de Bierbeek).

5. Bruges, 23,9 km.

Elle démarre à la gare ou au domaine provincial du Tillegembos. Cette zone verte, très boisée, située à l'ouest de Bruges, est parsemée de châteaux, généralement du 19^e siècle, comme le domaine Tudor, bien nommé, celui de Sint-Michiels, ou encore celui du domaine Beisbroek, consacré, comme ses jardins, à l'astronomie, surmonté d'un observatoire public (Cosmix). Après une petite séquence de campagne, le parcours longe le canal Ostende - Bruges qui rejoint tranquillement la belle ville de Bruges, via le beffroi.

6. Asse - abbaye d'Affligem, 25,4 km.

Pas bien loin de Bruxelles, cette balade dans le Pajotenland, dans le Brabant flamand, démarre à la gare d'Asse. Elle explore le charmant Kravaalbos, un bois de huit hectares au milieu des prés, et passe par l'abbaye d'Affligem, dont le nom complet est Saint-Pierre-et-Saint-Paul d'Affligem. Elle est de plus en plus entourée de cultures de houblon, bien qu'on n'y brasse pas la bière homonyme. Les bières sont brassées par le groupe Heineken, à Opwijk, à quelques kilomètres de l'abbaye.



Sur le parcours de la boucle du mont Kemmel.

7. Le mont Kemmel, 27 km.

C'est la randonnée du « sommet » de la Flandre occidentale, qui s'élève à 156 mètres, haut lieu de la classique cycliste Gand - Wevelgem. Il forme une zone de villégiature et de randonnées bien agréable, parcourue de sentiers, de restaurants, et qui passe dans les vignobles qui entourent cette éminence qui se situe dans Heuvelland, au cœur d'une région qui compte plusieurs monts jusqu'en France, avec le mont des Cats et le mont Noir. Le parcours démarre au village de Kemmel, passant par un opulent château au sein d'un parc, qui est la maison communale d'Heuvelland. Il s'attaque au mont, puis part vers l'ouest, à travers champs, vers la frontière, qu'il traverse. Il pousse jusqu'aux environs de Bailleul, par le GR 5A, et revient par le mont Kemmel pour une dernière grimpe. Le trajet passe devant quelques lieux de commémoration de la Première Guerre mondiale, à commencer par un haut monument construit au sommet du mont, dédié aux soldats français engagés dans les combats des monts de Flandre en avril 1918. La région compte aussi un réseau de sentiers avec des points-nœuds, qui permet de construire des randonnées sur mesure.

8. Bierbeek, 24,1 km.

Le village de Bierbeek se situe près de l'autoroute Bruxelles - Liège, près de Louvain. La randonnée se compose en réalité de deux boucles, : la première passe par la forêt de Meerdaal, la seconde, un peu plus longue, aborde les premières collines de la Hesbaye, avec ses fermes carrées et ses arbres fruitiers (il y a même un distributeur de fruits sur le chemin).



Quelques pas dans Bruges.

9. Ezemaal - Hélecinne, 20,5 / 14,6 km.

Cette randonnée se déploie à quelques kilomètres de Tirlemont, non loin de l'autoroute Bruxelles Liège, et passe autant en Flandre qu'en Wallonie. Elle démarre à la gare d'Ezemaal et s'insinue sur des sentiers autour de la petite Gette, jusqu'au domaine d'Opheylissem et son impressionnant château surmonté d'une coupole, qui est en fait une ancienne abbaye. Ensuite le trajet continue dans la campagne, entre champs et bois. le emprunte, aux trois quart du parcours, un chemin construit sur une ancienne voie romaine, non loin des zones de plantations fruitières, pour terminer en beauté le long de la petite Gette.

10. Opgrimbie, 18,7 km.

L'intégrale de cette randonnée, ou presque, a pour décor la première réserve naturelle créée en Flandre, le « nationaal park Hoge Kempen ». Elle traverse des bois, des landes de bruyères, des espaces immergés. Elle démarre au parking de Kikbeek, à l'entrée d'un domaine de vacances. Une promenade qui reflète la richesse naturelle du Limbourg. Le site internet Groteroutepaden propose deux autres randonnées contiguës. Au nord, une boucle de 20 kilomètres démarre du village de Neeroeteren; au sud, une autre, de 17 kilomètres, part de Maasmechelen.

Robert van Apeldoorn



Le pont restauré appelé « Oude Hansbrug », sur la Dyle (boucle Haacht).



Les eaux du Grenspark Kalmthoutse Heide (boucle Essen Kalmthout).

Le mode d'emploi

Toutes les randonnées mentionnées dans l'article, et bien d'autres, sont disponibles sur le site de l'association des sentiers de grande randonnée flamand, Grote Routepaden.

Pour les trouver :

- 1 Aller sur le site www.groteroutepaden.be/
- 2 Activer l'onglet « Wandelen », puis, à gauche de l'écran, la rubrique « GR-routes ».
- 3 Dans le menu déroulant qui s'affiche, cliquer « Dagstapper » (marche à la journée).
- 4 Une carte s'affiche avec une centaine de boucles affichées en rouge, et le descriptif de chaque parcours est disponible à droite de l'écran. Il faut que le parcours soit visible pour que le descriptif soit disponible, il est donc quelquefois nécessaire de manipuler la carte dans sa fenêtre.
- 5 Dans chaque descriptif, il est possible de télécharger la carte du parcours (format pdf) ou le fichier pour un GPS (genre Garmin) ou une application cartographique pour smartphone, dans le format standard gpx.

Notons que le site propose d'autres suggestions, dans la rubrique en dessous de « Dagstapper », « Tochtsuggesties », qui n'est accessible qu'aux membres de l'association.

Comme pour l'association francophone, la cotisation annuelle (35€ ici), donne droit au magazine de l'association, *Op Weg*, qui paraît 6 fois l'an. Il traite autant de randonnée pédestre que cycliste.

Une association sœur

L'association Grote Routepaden est une association sœur de l'association des sentiers de grande randonnée francophone (SGR). Toutes deux ont pour objectif la mise en place et l'entretien du balisage de sentiers GR, dont certains traversent le pays comme le GR 129 Bruges-Arlon, qui est national, ou le GR5, qui est international, et va de Hoek van Holland à Nice. D'autres sont purement régionaux, comme l'impressionnant GR5 A, rond van Vlaanderen, qui couvre 582 km et fait le tour des Flandre occidentale et orientale.

La différence importante, avec l'association des SGR, est que Grote Routepaden promeut également la randonnée cycliste.



De gare en gare

Les randonnées de gare à gare ont aussi du succès en Flandre. L'association SGR les a développées à travers un guide récent, « De gare à gare par les GR », tome 1, qui a attiré un vif intérêt. Nos confrères des Grote Routepaden publient deux guides, *Treinstapper 1* et *Treinstapper 2* (17€ pièce), qu'il est possible de commander sur le site de l'association (réduction de 10% pour les membres).

Le site propose également 19 parcours aux visiteurs, gratuitement, selon le même mode et dans le même menu que les boucles décrites dans l'article (rubrique « Treinstappers » dans la partie Wandelen/GR-routes du site).



Les tentations d'Ordesa

Il ne faut pas traverser l'Atlantique pour marcher dans des canyons. Aller dans les Pyrénées espagnoles suffit, juste derrière le cirque de Gavarnie.

C'est le hasard qui nous a menés dans le parc d'Ordesa et du mont Perdu (El Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido). Avec un groupe d'amis (six personnes), nous cherchions un logement proche du cirque de Gavarnie, un haut-lieu des Pyrénées françaises, pour des randonnées à la journée en montagne, en juillet, juste avant le covid. Ne parvenant pas à trouver ce que nous souhaitions, nous avons jeté un œil de l'autre côté de la frontière et trouvé un gîte à Torla Ordesa, au milieu du village. Ce fut l'occasion de découvrir un autre paradis de la randonnée.

Torla Ordesa, un village de randonneurs

En fait, Torla Ordesa est une base du tourisme vert dans la région, à un millier de mètres d'altitude, avec tout ce qu'il faut de logements, de magasins et de restaurants. Presque un village de randonneurs. Il se situe près de la zone la plus connue du parc d'Ordesa et du mont Perdu, celle du grandiose canyon d'Ordesa, aux flancs repeints de jaune au début de l'été, par des genêts très épineux. Le parc et ses environs sont aussi une zone d'alpinisme, de canyoning. C'est aussi un point de passage du GR 11, qui longe les Pyrénées, côté espagnol, de la Méditerranée à l'Atlantique.

Le village de Torla Ordesa est situé le long de la rivière Ara, en contrebas, à quelques kilomètres de l'entrée du canyon d'Ordesa. D'autres « bases » sont possibles, comme le village de Broto, en aval de la vallée de l'Ara.

Cette zone des Pyrénées est la partie nord de l'Aragon, une région peu peuplée de l'Espagne

(1,3 million d'habitants pour une région 50 pour cent plus grande que la Belgique). La zone du parc d'Ordesa est fréquentée, mais le reste du nord de l'Aragon est plutôt désert.

Villages abandonnés et vautours planeurs

«Ce qui caractérise l'Aragon, c'est surtout son incroyable patrimoine naturel, disséminé dans des espaces pour la plupart désertés», indique Charles Pujos dans l'ouvrage «Sierras et canyons d'Aragon, les plus belles randonnées». C'est l'un des rares ouvrages de randonnées sur la région disponibles en français. «Il parle de la zone d'Ordesa, mais va aussi plus au sud, vers les sierras, où la chaîne pré-pyrénéenne symbolise "l'imaginaire de l'Aragon": villages abandonnés et vautours planeurs, canyons colorés et biefs ensoleillés y donnent l'illusion d'une sorte de Far-West européen», continue l'auteur, haut fonctionnaire montagnard, auteur de plusieurs ouvrages passionnés sur la randonnée en Corse.

Nous citons cet ouvrage en appétitif, bien que nous ayons surtout concentré nos pas au nord, sur le parc d'Ordesa et ses proches alentours, la zone la plus fréquentée des marcheurs. Nous faisons ici quelques descriptions de randonnées réalisées à la journée, qui ne présentent pas de difficulté particulière pour les habitués à la marche en montagne, pas trop exposées. La région offre bien sûr la possibilité de randonnées plus vertigineuses, avec des via ferrata, sans parler de trajets itinérants en altitude, pour tâter les sommets, de refuge en refuge.

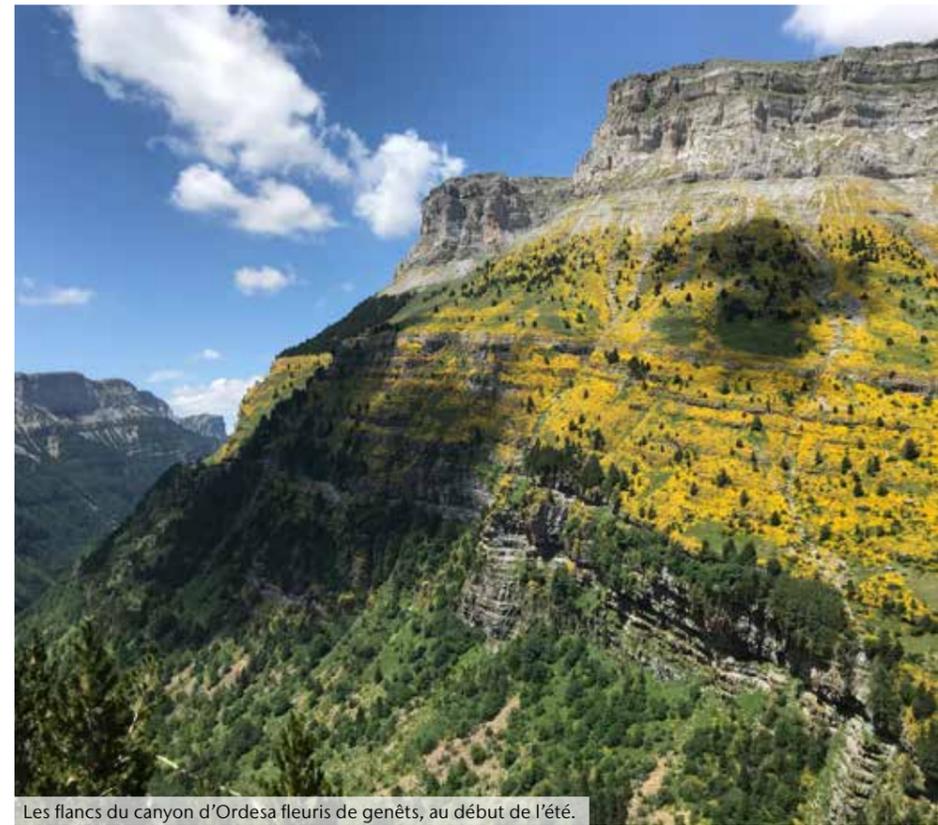
Canyon d'Ordesa, 21 km. Instagramable (hum).

Ce premier parcours mène à un lieu au moins aussi magnifique que le cirque de Gavarnie voisin. Le canyon aboutit au cirque de Soaso, qui compte une cascade en éventail appelée Cola de caballo (queue de cheval). Dans les hauteurs domine le mont Perdu (3 355 mètres), dont le canyon d'Ordesa est une voie d'accès. L'endroit attire du monde, car il est facile d'y arriver. Puis il est magique. Lucien Briet, qui a révélé le canyon aux Français voici plus d'un siècle, avait écrit: «Le cirque de Soaso est sculpté en pleine montagne, dans ce marbre pur et souverain où les Pyrénées ont voulu à jamais éterniser leur gloire».

Durant la haute saison (été, Pâques), il est impossible d'y accéder en voiture: il faut prendre un bus, à Torla Ordesa, qui monte vers la zone de départ. En forte saison, quand nous y sommes allés, ce n'est donc pas le royaume de la solitude, en particulier sur le parcours le plus aisé, qui suit le fond de la vallée et aboutit au cirque. Il représente une vingtaine de kilomètres aller-retour, en passant par une zone boisée et des cascades du rio Arazas, la rivière de la vallée produite par la fameuse cascade de la queue de cheval.

Il y a plusieurs façons d'explorer le canyon. Plusieurs trajets explorent les «fajas» (vires), dans les hauteurs des parois verticales, comme la faja de las Flores, une corniche naturelle de deux ou trois kilomètres, assez exposée mais très spectaculaire. Il y a aussi des parcours en balcon, qui vont de mirador en mirador. Le canyon est aussi l'antichambre d'un parcours itinérant dans les hautes montagnes, vers le mont Perdu et les refuges.

Nous avons opté pour une formule mixte aisée, qui passe par la faja (vire) de Pelay, sur le flanc sud du canyon. Elle démarre au point de départ, au parking où aboutit le bus navette, par le sentier des chasseurs (senda de los cazadores), orienté vers le nord, qui grimpe, à l'ombre le matin, environ 500 mètres pour rejoindre un belvédère, le mirador de Calcillarruego. Il est orienté vers le cirque de Cotatuero, qui s'ouvre là sur le flanc nord du canyon d'Ordesa. Au-delà, on aperçoit la ligne des sommets qui



Les flancs du canyon d'Ordesa fleuris de genêts, au début de l'été.

font la frontière avec la France, dont le Casque du Marboré (3 011 mètres). Là démarre la partie de la randonnée sur la vire de Pelay, vers le cirque de Soaso, en contrebas d'une falaise et en surplomb du canyon. Le trajet est aisé et offre des vues lointaines sur les montagnes, avec, à un moment donné, une vue sur la brèche de Roland sur la frontière française. Il traverse une belle végétation qui compte des iris bleus et même des edelweiss. À mesure que les pas s'accumulent, la végétation devient clairsemée et la vue sur le cirque qui a tant ébloui Lucien Briet s'offre aux randonneurs. Le paysage est dominé par les «trois sœurs», trois sommets: le Cylindre, le mont Perdu et le Soum de Ramond.

Le sentier descend au fond du cirque et traverse le rio Arazas pour arriver devant la cascade de la Queue de cheval, ainsi nommée pour sa forme en long éventail. L'endroit est aussi le point de départ d'itinéraires en haute montagne, vers le refuge de Goriz et le massif du mont Perdu. Nous avons été moins ambitieux et avons continué en revenant vers le point de départ par le fond de la vallée, peut-être motivés par la terrasse qui attend les randonneurs.

Bujaruelo vers le col de Gavarnie (a-r), 14 km.

Un regard sur la France. Ce parcours plus tranquille, juste hors du Parc, suit un sentier historique, celui du chemin qui reliait la vallée de l'Ara et celle de Gavarnie. Il s'agit d'une ancienne voie de passage vers la France, surtout pratiquée par les randonneurs aujourd'hui, un parcours promettant un peu plus de mille mètres de dénivelé positif. Il part du

INFOS PRATIQUES

Accès
En auto, comptez 1 250 kilomètres de route depuis la Belgique, à faire idéalement en deux fois. Via Bordeaux, par le col du Portalet, ou via Toulouse, par le tunnel de Bielsa. En avion plus location d'auto, il y a moyen d'arriver à Saragosse par Ryanair (Charleroi), ou par Barcelone; il faut respectivement 2 et 4 heures de route pour rejoindre Torla Ordesa.

Logements
Torla Ordesa, Broto (hôtels, gîtes, locations, campings), le long de l'Ara. Dans le bourg de Bujaruelo, le plus près de la frontière française, il y a un vaste camping et un refuge. Il y a aussi des logements dans la vallée de la Pineta à l'est du parc, et à Bielsa, près du tunnel vers la France. Le coût des logements et des restaurants est assez modéré.

Quand?
Idéalement au printemps ou à l'automne.





L'église du village de Sercué et le panorama du pic de Sestral.



Le vieux pont de Bujaruelo avant la montée vers le col de Gavarnie.



L'église du village de Torla Ordesa, sur fond de canyon.

bourg de Bujaruelo (ou Boucharo), sur l'Ara, à 1338 mètres d'altitude, en amont de Torla Ordesa, dernière étape avant la France, qui n'a guère changé depuis des siècles. Sauf que les carabineros n'y veillent plus l'arme au pied. Ils ont été remplacés par des marcheurs qui boivent des verres sur la terrasse d'un refuge, près d'une vaste aire de camping, au milieu de ce que Lucien Briet qualifie de «forêt amphithéâtrale». C'est le point de départ de belles balades. Celle qui mène au col de Gavarnie ou puerta de Bujaruelo, à 2273 mètres d'altitude, démarre par un joli et vieux pont de pierres, qui ouvre un trajet emprunté jadis par des Romains, les habitants du pays pour aller en France ou en venir (avant les autos) et des pèlerins de Compostelle. Le sentier aboutit à un col marquant la frontière. De là s'étale l'horizon pyrénéen français, avec des sommets comme le Grand Astazou, le Piméné, Campbieil ou le pic du Midi.

Le trajet est peu fréquenté, mais au col il faut s'attendre à voir du monde, peut-être même en espadrilles. Côté français, une route monte de Gavarnie et débouche sur un parking, celui du col des Tentés. C'est aussi un point de départ pour des randonnées, pour gagner plus rapidement la brèche de Roland et le refuge des Sarradets.

Pour ne pas se limiter à un aller-retour, nous avons suivi un sentier vers le col voisin, à l'ouest, celui des Espécières (2338 m). Cette sente ne suivait pas la crête, et rejoignait l'ibón (lac) de Lapazosa, au pied du col visé, où une belle borne frontière (numéro 318) attend le randonneur; elle paraît aussi ancienne que le traité des Pyrénées. Ensuite nous redescendons vers Bujaruelo par un sentier qui rejoint plus bas celui qui nous avait menés au col de Gavarnie.

Une autre option, que nous n'avons (hélas) pas

suivie, est de suivre un parcours de deux jours, Bujaruelo - Gavarnie et retour le lendemain, avec logement à Gavarnie. Chaque trajet représente environ 13 kilomètres, avec un dénivelé total d'un millier de mètres.

Torla Collada del Cebollar, 16 km. Un col tranquille. Ce parcours démarre du village de Torla et explore le flanc ouest de la vallée de l'Ara vers la France. Fort peu fréquenté, il mène, à l'heure du pique-nique, à un balcon qui fait face à l'entrée du canyon fameux d'Ordesa. Cette vue plongeante se mérite: le dénivelé dépasse les 1100 mètres. La boucle se situe juste hors du parc d'Ordesa. Ce parcours figure parmi les sentiers de «petite» randonnée de la région, le PR 134, qui est balisé (il figure sur la carte Alpina au 1:25 000). Il consiste, dans une première étape, à rejoindre le col de Cebollar, à environ 1900 mètres d'altitude, dans un parcours classique qui débute par des bois pour déboucher sur de pâturages. La balade est agrémentée, en ce début juillet, des floraisons. C'est l'occasion de voir de près les *echinospartum horridum*, ou genêts horribles (ou très épineux), qui ornent certains adrets de la vallée, et des orchidées. Arrivés au col, nous faisons la pause de midi en nous écartant vers une éminence (ornée d'une antenne de GSM) qui domine la vallée de l'Ara à 1944 mètres. C'est là que se situe la vue sur l'entrée du canyon d'Ordesa, avec ses parois quasi verticales qui dominent une large cuvette boisée.

Si l'on regarde vers la France, au nord-ouest, on peut même apercevoir le Vignemale, qui culmine à 3298 mètres d'altitude. Après le col de Cebollar, le trajet part en descente douce pour revenir au fond de la vallée de l'Ara. Le passage le plus spectaculaire est constitué par une ancienne route en pierre état

LES GUIDES ET LES PARCOURS

Le guide rando Haut-Aragon de Michel Record Casenave, Rando éditeur, 128 pages, environ 18€.

Sierras et canyons d'Aragon, les plus belles randonnées, Charles Pujos, Glénat, 146 pages, 30,5€.

Très bien illustré, bien documenté.

Le chemin historique du col de Bujaruelo, Torla-Gavarnie, José L Acín Fanlo, 96 pages, éditions Prames.

Las Mejores Escursiones por el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, El Senderista éditeur, 224 pages, environ 16€.

Pirineo Aragonés, Escursiones circulares, Santiago Agón et Juan Cruz Barranco, éditions Prames, 336 pages, 25€.

Site avec les parcours (cartes et fichier gpx ou kml), en espagnol. <https://senderoturísticos.turismodearagon.com/visor/>

Guide gratuit (pdf) sur la marche en Aragon, Aragón 20000 km de sentiers, en français, 36 pages, sur le site Turismo Aragon (rubrique <quoi faire?> puis cliquer sur <nature>).

Carte Valle de Ordesa Monte Perdido, alpina 25, 1:25 000, de l'éditeur Alpina. Reprend les sentiers PR et GR, et carte similaire pour le canyon d'Anisclo.

LE PARC

Le Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido a été fondé en 1918. Il doit sa mise en valeur, sa défense, à un pyrénéiste français, Lucien Briet (1860-1921), qui l'a parcouru, gravi, et surtout photographié. Le parc couvrirait environ 2 000 hectares à son origine, centré sur le canyon d'Ordesa, et a été étendu en 1982 pour arriver à 15 608 hectares, en intégrant d'autres canyons comme celui d'Anisclo, au sud, les gorges d'Escuain ou le vaste val de Pineta, à l'est, intégrant le mont Perdu, 3 355 mètres d'altitude. Il est associé, côté français, au parc national des Pyrénées occidentales dans une entité, Pyrénées-mont Perdu, inscrite depuis 1997 au Patrimoine mondial de l'Unesco.

et surtout un passage creusé dans la roche. Nous sommes sortis du PR 134 pour revenir vers Torla par un chemin sur la berge orientale de l'Ara, en passant par un pont (puente de los Navarros), jusqu'au camping Rio Ara.

Le canyon d'Anisclo via Sercué, 11 km. Au pays du canyoning. Cette balade explore une partie du canyon d'Anisclo (ou de Nisclé), qui fait partie du parc d'Ordesa et du mont Perdu. Il est nettement plus étroit que le canyon d'Ordesa et est orienté nord-sud. Pour rejoindre le point de départ de notre trajet, il faut compter une heure de voiture depuis Torla Ordesa. Un trajet classique consiste à faire un aller-retour dans le canyon. Nous avons opté pour une formule mixte qui consiste à grimper vers le village de Sercué, à l'ouest du canyon, et y gagner le GR 15 pour plonger dans la vallée d'Anisclo. Nous sommes partis d'un parking le long de la route HU-631, qui longe l'Aso, sur le petit parking d'un point de vue, Los Sestrales/La Tella, au carrefour avec une route qui monte au village de Buerba. Nous avons remonté la route pour chercher un sentier avec la pancarte «Sercué», descendant vers l'Aso et remontant au village, abandonné dans

les années 1960, qui a vu revenir des habitants et quelques petites cultures. Une dame y vendait des herbes dans des bocaux de récupération (menthe, camomille, sauge...) La visite à la petite église, fort trapue, au sommet du village, s'impose; son intérieur est plus que dépouillé. Le paysage n'a pas changé depuis la photo prise par Lucien Briet en septembre 1910, depuis la même église, du panorama du pic de Sestral (2 106 mètres).

Nous descendons dans le canyon d'Anisclo par le GR 15 avec l'objectif de remonter la vallée jusqu'à l'heure du déjeuner. La balade n'a rien à voir avec celle du canyon d'Ordesa, elle est très ombragée car la vallée, étroite et fort boisée, suit de près les tourbillons et cascades du rio Bellos, qui compte des vasques propices à la baignade et au canyoning. Après le pique-nique au bord d'une de ces piscines naturelles, nous redescendons la vallée jusqu'à la route où est garée l'auto. Le trajet passe par un ermitage, celui de San Urbez. Nous remontons alors la route jusqu'au parking où nous avons atterri le matin, près du chemin vers Sercué.

Robert van Apeldoorn



Quelques edelweiss dans les hauteurs du canyon d'Ordesa.



Une vue lointaine sur le mont Perdu.



Une vasque dans la vallée d'Anisclo.

Le défi de Céline pour ses 50 ans : 71 km en un jour



Un demi-siècle, ça se fête ! Céline Van Damme a choisi l'une de ses passions, la randonnée. Partie à 6 heures du matin de Mont-Godinne, dans le Condroz, elle a suivi principalement les GR sur une distance de 71 kilomètres, en passant par Spontin, Walzin, Dinant, Bouvignes, Yvoir pour terminer la boucle à 21 h 30. Avec 1 971 mètres de dénivelés cumulés positifs. « Une magnifique aventure humaine ! »



Elle est grande, super musclée, un visage éclairé d'un large sourire, de grands yeux pétillants qui ont tout pour séduire. Un caractère bien trempé, dynamique, bourrée d'énergie. Quand Céline a une idée en tête, elle fonce. Rencontre avec une belle personne.

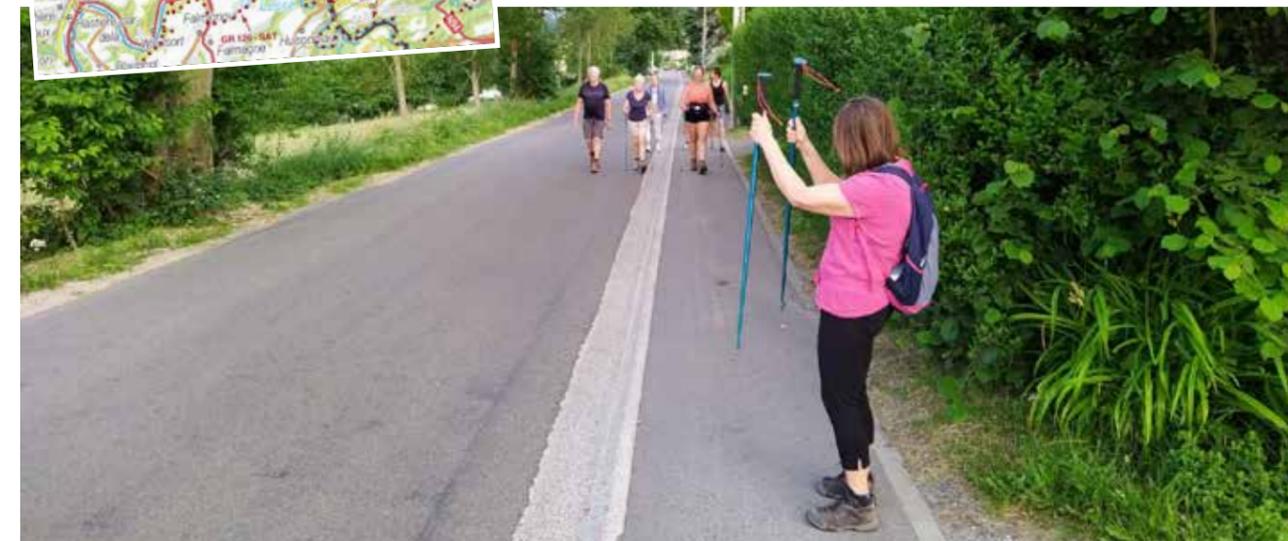
Céline habite depuis sa plus tendre enfance dans le village de Mont, qui surplombe la vallée de la Meuse. Elle a parcouru les sentiers de ce coin très escarpé du Condroz et bien d'autres, par monts et par vaux. Elle en connaît tous les détours, tous les secrets. « Je suis marcheuse depuis vingt-cinq ans, je voulais découvrir des sentiers que je ne connaissais pas, participer à la réhabilitation de certains chemins, on randonnait en famille, on faisait les marches Adeps... » À la question : « Vous avez des enfants ? », elle fond en larmes. Céline a perdu son fils Adelin, 17 ans, en 2016, dans des circonstances dramatiques.

Au cours des dernières années, elle a traversé d'autres épreuves. Mais son énergie débordante l'aide à remonter la pente. Et la randonnée est une « thérapie » naturelle. « La marche est un élément résilient. J'ai fait 250 kilomètres en dix jours du côté de Liège, rien que sur des randonnées en boucle. J'ai un côté ermite, j'aime marcher seule, cela permet d'être confrontée à soi-même, à ses peurs, à sa solitude. La nature permet de se reconnecter, c'est très, très ressourçant, la solitude aussi. »

Des semaines de préparation

Mais pourquoi Céline a-t-elle eu cette idée folle... de marcher 71 kilomètres le jour de son anniversaire alors qu'elle aurait pu faire la fête, danser, s'éclater jusqu'au bout de la nuit ? « Je n'ai pas le tempérament « grosse fête ». Je me suis dit : « J'ai la forme, les traces GR, je pourrais relever le défi de parcourir une distance de marathon, 42 kilomètres, voire mieux, 71, l'année de ma naissance. Au fur et à mesure de mes marches, le 'projet' s'est construit. » Elle a envoyé un message début mai à une cinquantaine de personnes : « Feriez-vous quelques pas en ma compagnie pour passer la porte et entrer dans mon autre demi-siècle ? ». Vingt-cinq ont répondu présents et vont se relayer tout au long de la journée pour marcher dans ses pas. Les autres l'ont inondée de messages pour la soutenir dans cet exploit.

Avant le grand jour, « le plus dur, ce sont les entraînements que je faisais seule. Plusieurs fois, je suis partie à six heures du matin, en pure autonomie, avec plus de six kilos autour de la taille. » Au-delà de l'entraînement physique, toute la préparation logistique, les tests du matériel, de l'équipement sont super importants. « Toute la famille s'est investie dans la logistique, il fallait envoyer les cartes précisant tous les endroits de rencontre, trouver des chauffeurs, prévoir les changements d'équipement... Tous ces gens qui se sont investis dans mon projet, c'est vraiment magnifique. »





« Céline, tu vas tellement vite que je t'ai loupée à Voy et à Crupet ! Allez la gazelle ! »

« Demain, tu t'offres un bon massage... » « Non, non, non, demain, elle recommence dans l'autre sens »

« Magnifique expérience... le corps est surprenant de ressources quand l'esprit vogue au-delà des limites »

« C'est plein d'émotion de voir toute cette mobilisation autour de ce magnifique projet. Rassembler, inspirer... des qualités précieuses »

Des surprises en pagaille

Levée à cinq heures du mat' – mais elle ne dormait plus depuis deux heures du matin –, elle lit et répond aux multiples messages. « À six heures du mat', les surprises ont commencé. J'ouvre la porte et une amie m'attendait avec un énorme bouquet de fleurs. Il y avait déjà plein de monde qui était là. »

La joyeuse troupe poursuit son chemin par Crupet, Spontin, Thynes, à 10 heures du matin, où le compteur affiche déjà 140 messages. « Après, c'était la folie ! Beaucoup d'humour, plein d'encouragements. Et je répondais à chacun tout en marchant. Tous ces amis, la famille qui m'accompagnaient, cela a créé des liens entre des personnes qui ne se connaissent pas, des copines se sont retrouvées. »

Au fil du chemin qui passe par Foy-Notre-Dame, Furfooz, Walzin, la température grimpe jusqu'à 30 degrés. C'est un jour de fête mais jusqu'à l'arrivée, Céline n'a bu que de l'eau : « Deux gorgées toutes les huit minutes. Côté alimentation, une demi-tartine, je n'avais pas faim, je n'ai carburé qu'aux fruits secs. »

La plupart du temps, elle a emprunté les sentiers GR. « C'est très confortable, les balisages des GR par rapport aux autres balises, parce qu'on peut vraiment s'y fier, ils sont faciles à repérer. Dans le cadre de cette journée, c'était plus léger pour moi de savoir que lorsque j'étais sur le GR, je ne devais plus réfléchir. Sans une telle qualité de balisage, je n'aurais pas relevé ce défi. »

Arrivée en fanfare à Dinant

Vers 16 heures, à Dinant, c'est la surprise ! Céline débarque en pleine Fête de la musique. Les calicots sont déployés, ses supporters chantent, accompagnés par un groupe de musiciens. « Une arrivée de star ! »

Le chemin continue par Bouvignes-sur-Meuse, Haut-le-Wastia. Déjà 58 kilomètres dans les gambettes, changement de vêtements. « Et là, je suis déchaînée, j'avance à une vitesse incroyable. À la fin, je volais, je faisais du 7 km/h. J'étais dans une forme olympique. Mon rêve, c'était d'arriver avant qu'il ne fasse noir. » Mais la météo s'en mêle, elle fait les quatre derniers kilomètres dans les bois sous une pluie battante, les orages. « Les derniers mais les plus durs... »

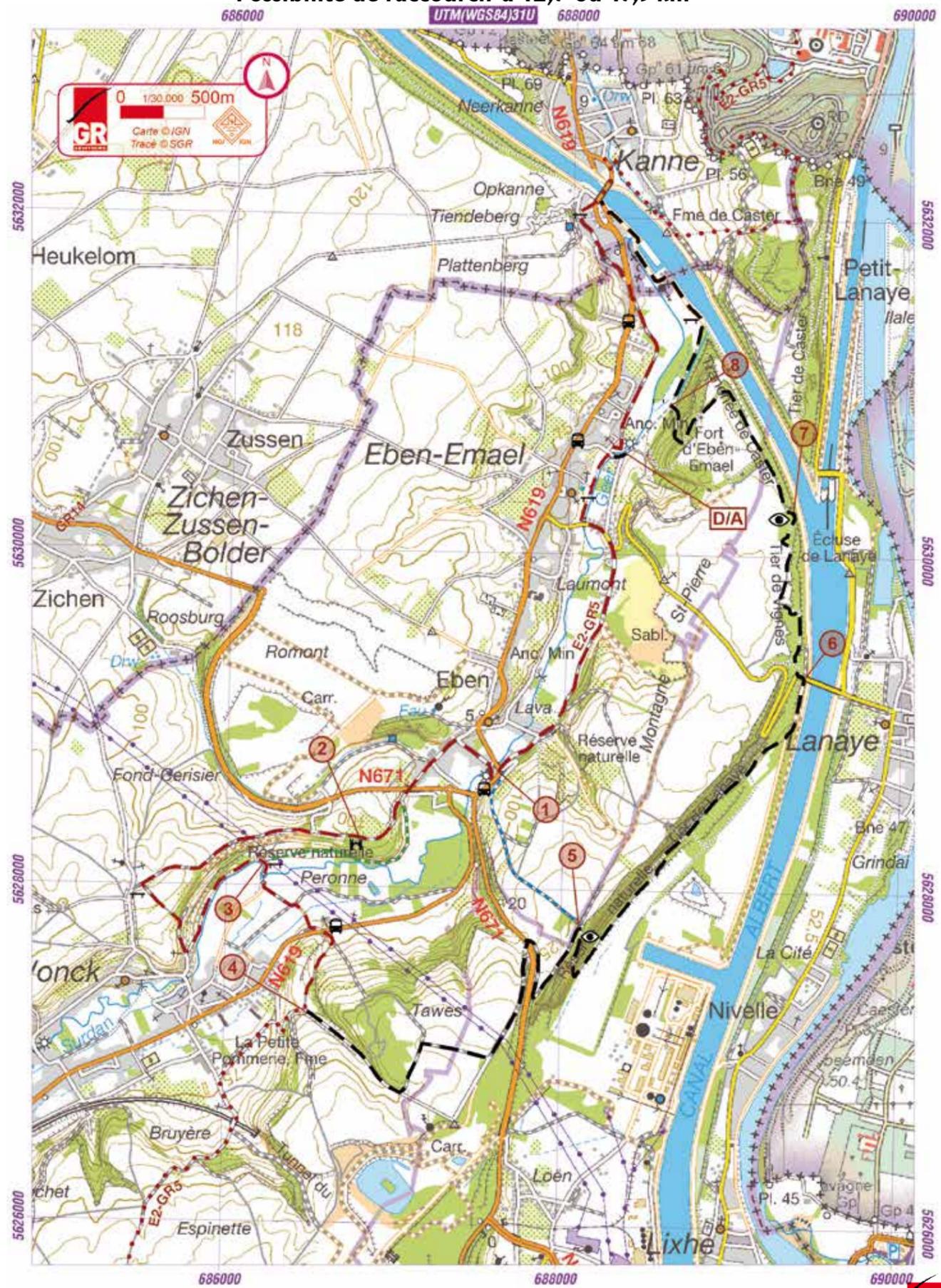
Elle arrive au but, sous les applaudissements d'une vingtaine de personnes. Et la fête continue avec cakes et un bon verre de vin pour se remettre les idées en place.

« Cela restera un souvenir à vie », dit-elle. Et un horizon de lendemains qui chantent. « Maintenant, j'ai des copines qui me demandent de les éveiller et de les entraîner à la marche. Plusieurs amis veulent m'accompagner et partir en rando de deux ou trois jours. »

Mélody Dermine

IDÉE RANDO LA MONTAGNE SAINT-PIERRE, ENTRE MEUSE ET GEER

19,8 km (dont ±9,5 km sur le GR 5) – 398 m de dénivelé positif
Possibilité de raccourcir à 12,7 ou 17,9 km



Sur une idée et un descriptif de Marthe et Jean-Marie Compère (baliseurs liégeois).
Relecture : Olivier Schiffers et Alain Lousberg.

19,8 km
(dont ±9,5 km sur le GR 5)
398 m de dénivelé positif.
Possibilité de raccourcir à 12,7 km ou 17,9 km.

Point de départ :
Parking du Fort d'Eben-Emael,
40 rue du Fort
4690 Eben-Emael (Bassenge)
📍 50°47'46.4" N,
5°40'20.6" E

Extraits du sol depuis des siècles, la craie et le tuffeau sont des éléments constitutifs de cette région qui marquent le paysage comme ils ont marqué la vie et l'économie locales. Les coteaux de la basse vallée du Geer, l'entre-Geer-et-Meuse et ses environs, sont criblés de cavités, de galeries, de grottes-carrières, qui ont livré des millions de blocs de tuffeau et d'énormes quantités de craie et de silex. Le silex, jadis utilisé comme outil ou arme, pouvait aussi être broyé sous forme de granulés ; il servait alors de décapant pour les pièces de fonderies. À l'état brut, nous le retrouvons dans les maçonneries (tour d'Eben-Ezer, murs de maisons...) Les anciennes grottes-carrières furent utilisées, comme abris pendant les guerres, et après, pour la culture des champignons (champignon ressemblant au champignon blanc habituel, mais avec un reflet grisâtre). Avec l'évolution des techniques, il n'en reste que quelques-unes. Une seule est encore utilisée de façon intensive. La plupart des grottes sont vides et murées, mais certaines sont utilisées comme remises agricoles, étables, restaurants, salles d'expositions, ou musées. Les carrières actuelles sont toutes à ciel ouvert et le tuffeau sera transformé principalement en ciment, via les cimenteries CBR. Pour plus d'informations sur ces activités, nous vous conseillons la visite du musée du Broukay ou celui de Kanne situé dans une ancienne carrière. À Eben-Emael, il y a aussi le fort ; celui-ci mérite également une visite (infos juste à côté du parking de départ). Bonne balade et bonne(s) visite(s).

FORT D'EBEN-EMAEL

~~GR~~ Hors GR

Tournant le dos au fort, prendre la route suivie en voiture pour arriver au parking. Passer sur le pont au-dessus du Geer puis virer immédiatement à gauche dans le petit sentier qui longe le cours d'eau en compagnie du GR 5.

Sur le GR 5

Sur ce sentier, suivre le ruisseau et découvrir le biotope de la Guizette. Laisser à droite un étang en contrebas de l'église d'Eben-Emael. Peu après l'étang, franchir un va-et-vient. À la fin du chemin Thierry Loverix, déboucher sur l'asphalte. Le suivre vers la gauche en passant sur un pont. Délaisser la rue du Beau Caillou sur la gauche et atteindre une placette. Partir à droite sur Robin Thier qui conduit aux installations d'une carrière.

À hauteur d'une des entrées de cette carrière, l'asphalte laisse la place à une piste bétonnée pour cyclistes et piétons. Sur la droite, quelques sculptures réalisées en tuffeau. Sur l'autre versant, le village d'Eben-Emael.

Attention ! À hauteur d'un [P], au carrefour en patte d'oie, quitter le ruban de béton pour s'engager, à droite, sur un chemin de terre qui s'étire à la limite des prairies du fond de la vallée du Geer. Revenu sur la piste de béton [P], poursuivre sur celle-ci dans le même axe en négligeant un chemin qui monte en angle aigu à gauche. À hauteur d'un pont en briques, l'asphalte relaie le béton. Continuer droit devant. Après 80 mètres, à l'Y, tenir la gauche. Au bout du chemin, déboucher sur la N619, dans une courbe.

2,4 km N619 – DÉPART DU RACCOURCI N° 1

Raccourci n°1 (1,2 km)

~~GR~~ Hors GR

Ne pas traverser la route mais, entre un poteau électrique et un panneau signalant un virage, et après avoir franchi une chicane en bois, monter à gauche le sentier un peu raide sur 80 mètres pour rejoindre une route après avoir franchi une seconde chicane [P]. Continuer de monter sur la droite. La route devient chemin. Après 300 mètres, à l'Y, garder le chemin de droite puis longer un petit bois. Au bout du chemin, au T, tourner à droite pour arriver au point n° 5. Le tracé complet arrive d'en face. Pour le suivre, tourner à gauche.

Sur le GR 5

Pour le tracé complet, traverser la N619 et continuer droit devant. Juste avant un [P] et la plaque de fin d'agglomération d'Eben-Emael, emprunter, à droite, la piste cyclable (en direction de Tongeren), traverser le Geer et atteindre une route. La suivre à gauche.

À observer dans le parcours qui suit : beaucoup d'habitants des rues de cette commune adhèrent au groupe de travail des hirondelles de Natagora et protègent l'espèce en favorisant leur nidification. Ils ont placé des nichoirs artificiels sous les rebords des toitures des maisons.

Au T (ancienne pompe à eau), virer à gauche. Au carrefour, quitter la rue du Village pour continuer tout droit dans la rue Haies de Wonck. Sortir d'Eben-Emael et peu après, passer sous un pont. Immédiatement après, négliger la route sur la gauche et quelques mètres plus loin, atteindre un Y juste après la balise Fluxys 07F.

Raccourci n°2 (1,2 km)

~~GR~~ Hors GR

Suivre sur la gauche le RAVeL en direction du moulin du Broukay (musée et cafétéria) et continuer sur la voie lente jusqu'à une courbe

Entre falaise et canal Albert.



L'écluse de Lanaye, le canal Albert et la Meuse.

gauche et un [P]. Vous êtes au point n° 3 où arrivent, d'en face, le GR et le tracé complet.

Sur le GR 5

Pour le tracé complet, grimper tout droit sur l'empierrement en direction de la tour d'Eben-Ezer. Le chemin creux, d'abord ombragé, traverse bientôt des prairies et des champs (carrières du Romont au loin à droite) et atteint la tour.

La tour d'Eben-Ezer, haute d'une vingtaine de mètres, fut construite en silex par Robert Garcet, dont on a fêté le centenaire de la naissance en 2012. Tailleur de pierre de profession, cet humaniste et pacifiste – il fut un des premiers objecteurs de conscience en Belgique – se fixa à Eben-Emael en 1930. Ses lectures (entre autres l'Apocalypse de saint Jean), et les étranges fossiles trouvés lors de fouilles au cœur de la terre, l'amènèrent à concrétiser son rêve de fraternité entre les peuples en érigeant, avec quelques amis, cette tour-musée hautement symbolique. Elle est surmontée d'un taureau, d'un lion, d'un aigle et d'une sorte de sphinx.

Renseignements : tél. 04 286 92 79 et www.musee-du-silex.be

1,3 km - 3,7 km TOUR D'EBEN-EZER

Continuer tout droit en négligeant une route sur la droite et un chemin sur la gauche. Passer successivement sous 2 lignes HT. Sur le plateau, à droite, vue sur les carrières en exploitation, dont la matière première passe sous terre, grâce à une bande transporteuse dans un tunnel pour rejoindre la cimenterie. Sur la gauche, un parc accrobranches. Continuer en légère montée puis emprunter un empierrement à gauche (50 mètres avant un [P] et une route). Lorsque le tracé se met à descendre, l'empierrement devient sentier encaissé. Après un virage sur la droite, il devient route étroite et continue la descente le long des premières maisons du village de Wonck. Prendre la première route à gauche, la rue Pachlauw. À la fin de l'asphalte, franchir un tourniquet et continuer sur le sentier (interdit aux motos), en bordure du Geer. À la fin de celui-ci, effectuer la jonction avec le raccourci n°2, arrivant d'en face sur le RAVeL.

2,7 km - 6,4 km JONCTION AVEC LE RACCOURCI N° 2 FACE AU RAVEL

Virer à droite [P], suivre le chemin bétonné et passer sur un petit pont en dos d'âne. 40 mètres après, emprunter le chemin campagnard de gauche [P] et le suivre jusqu'à un Y après être passé au-dessus d'un ruisseau, affluent du Geer. À l'Y, monter à gauche pour atteindre la

N619. La traverser et monter en face sur un empierrement « Excepté charroi agricole ». Après 100 mètres, tourner à droite pour monter entre prés et bosquets, jusqu'à un T.

1,2 km - 7,6 km SÉPARATION AVEC LE GR 5

~~GR~~ Hors GR

Quitter le GR 5, qui tourne à droite, pour poursuivre à gauche en montant le large chemin à l'asphalte très dégradé. Après 750 mètres, tourner à gauche sur un empierrement pour longer un bois en lisière (ce bois est en réalité une ancienne carrière). Une centaine de mètres avant deux lignes HT, quart de tour à droite sur un chemin agricole. Continuer droit devant, jusqu'à un bois et une route bétonnée désaffectée suivie sur la gauche. Passer à côté de la balise Fluxys 05F puis sous les lignes HT. L'asphalte relaie alors le béton pour atteindre la N671. **Attention !** La traverser avec prudence dans une courbe et poursuivre en face sur le chemin de terre qui longe cette route, en léger surplomb. Le chemin effectue une large courbe sur la gauche (pour contourner un champ). Progresser sur une crête (le bruit en contrebas provient des cimenteries CBR de Lixhe). Continuer sur ce chemin jusqu'à rejoindre la pointe d'un petit bois sur la gauche où arrive le raccourci n° 1.

3,1 km - 10,7 km JONCTION AVEC LE RACCOURCI N° 1

Tourner à droite (suivre balisage local + et ♦), franchir la chicane et entamer la descente dans la réserve naturelle de la Montagne Saint-Pierre par un sentier aux nombreuses marches d'escalier (dans sa première partie), [P] et panneau informatif). Ne pas oublier de refermer toutes les portes et barrières. *Vaste panorama sur la vallée.*

À la frontière des Pays-Bas, de la Flandre et de la Wallonie, la Montagne Saint-Pierre étend ses coteaux entre les vallées du Geer et de la Meuse. Des conditions géologiques, climatiques et écologiques singulières en font un site naturel de première importance.

Le sous-sol de cette région s'est formé durant le Crétacé (il y a environ 65 millions d'années) dans un milieu marin où s'épanouissaient des animaux, comme en atteste la découverte de nombreux fossiles, dont le célèbre « mosasaure ». Ses pelouses calcaires, l'exposition de ses pentes, les conditions climatiques et la nature du sol permettent la survie d'une flore et d'une faune méridionales. On y trouve une grande variété d'orchidées rares, de multiples insectes, des lézards des murailles, de nombreux rapaces (diurnes et nocturnes), ainsi que 15 espèces différentes de chauves-souris qui profitent des galeries souterraines existantes pour leur hibernation. En effet, suite à l'exploitation

séculaire de la marne (tuffeau) et du silex, un impressionnant labyrinthe de grottes a été creusé sous la montagne Saint-Pierre. Ce site d'environ 50 hectares, géré par Natagora, est régulièrement débroussaillé et défriché; des moutons y paissent pour entretenir les pelouses calcicoles.

Les **mosasaures** (littéralement « lézards de la Meuse ») sont apparentés aux lézards terrestres comme les varans d'aujourd'hui. Ces reptiles, adaptés à la vie aquatique, sont apparus au Crétacé supérieur et ont disparu à la fin de cette période. Le mosasaure est un géant d'une longueur comprise entre 5 et 18 mètres pouvant posséder jusqu'à 150 vertèbres ! L'étrange squelette fut exhumé par des ouvriers dans les carrières souterraines de la montagne Saint-Pierre.

Responsable : claupe.puts@publink.be

<https://www.natagora.be/reserves/montagne-saint-pierre>

Au bas de la descente, tourner à gauche et suivre le chemin au pied de la falaise calcaire. Après un peu moins de 900 mètres, il bifurque à gauche et, après une trentaine de marches d'escalier, repart sur la droite, au pied de la colline.

Continuer sur le sentier en négligeant d'autres escaliers ou sentiers d'un côté comme de l'autre (en abandonnant le balisage local). Progresser quasi à l'horizontale jusqu'à une barrière rouge et blanche (pour véhicules). La franchir et suivre le large empierré vers la gauche pour très vite longer le canal Albert et monter la rampe asphaltée vers un pont haubané.

2,7 km - 13,4 km PONT SUR LE CANAL ALBERT 6

Ne pas franchir le pont du canal sur la droite. Traverser la route et la suivre vers la gauche. Après 50 mètres, alors qu'elle s'incurve à gauche, partir à droite (en compagnie à nouveau des **◆**) pour retrouver la falaise. Monter l'escalier, franchir une barrière métallique puis, quelques dizaines de mètres plus loin, un échelier. Suivre le sentier, entre falaise et canal Albert. *Vue sur les écluses de Lanaye, le canal Albert qui effectue une courbe sur la gauche pour rejoindre Anvers, sur la Meuse et, en arrière-plan, sur la ville de Maastricht et les premiers villages hollandais. Sur la gauche, dans la falaise, subsistent de nombreuses cavités d'où l'on a extrait du tuffeau.*

Le sentier bifurque vers la gauche et se met à monter **▲**. Après une courte mais rude montée agrémentée de marches d'escalier, atteindre le dessus de la colline. Au sortir du bois, après avoir franchi une chicane métallique, face aux champs, tourner à droite et continuer sur ce chemin de campagne, entre les cultures. Rejoindre la lisière d'un petit bois. Par une courbe vers la gauche et juste avant la fin du bois, le sen-



Étang le long du chemin Loverix.

tier monte sur la droite en pénétrant dans ce bois pour bientôt arriver à un **📍** qui se situe sur la première tour d'observation du fort. *À nouveau, vue sur les écluses de Lanaye, le canal Albert, la Meuse, la ville de Maastricht et les premiers villages hollandais.*

1,2 km - 14,6 km POINT DE VUE 7

Après un très bref « aller-retour », continuer le chemin entre lisière et champs jusqu'à une grande barrière. La franchir pour entrer dans le domaine militaire du fort d'Eben-Emael. Continuer ce chemin (toujours avec les **◆** à suivre d'ailleurs jusqu'à la fin de la randonnée) qui effectue une grande boucle sur la gauche (*non, ce ne sont pas des soucoupes volantes qu'on voit sur la gauche mais les coupes de différentes tours d'observation ou points de défense du fort*). Tout en continuant cette grande courbe, entrer dans un bois où le sentier ramène lentement dans le fond en se terminant par une descente assez prononcée. Rejoindre un chemin bétonné, juste à côté d'un ancien bunker.

1,6 km - 16,2 km ANCIEN BUNKER 8

Le parking de départ se situe à 300 mètres sur la gauche. Continuer sur la droite en direction de Kanne **📍** (*vue sur un fossé servant de défense pour le fort que quelques castors semblent apprécier*) pour déboucher le long du canal Albert. *Sur la droite (passage interdit), vue sur la tranchée creusée dans les années 1930 pour la réalisation du canal qui relie le bassin sidérurgique liégeois au port d'Anvers. Un élargissement fut réalisé dans les années 80 pour porter le gabarit des péniches de 1250 à 9000 tonnes.* Virer à gauche, sur le chemin de halage **📍** pour contourner le port de plaisance. *Juste après, le Geer, venant de gauche, pénètre dans un bâtiment en briques. En face, de l'autre côté du canal, le même bâtiment. Il s'agit d'un siphon, permettant au Geer, qui se jette dans la Meuse à Maastricht, de passer sous le canal.* Continuer en direction du pont à haubans en prenant comme point de repère l'escalier sous le pont. Au pied de celui-ci, retrouver les **🚶** du GR5.

🚶 Sur le GR 5

Partir à gauche et, juste après, à l'Y, aller tout droit sur le chemin asphalté piétons-cyclistes **📍** pour arriver face à l'entrée des grottes de Kanne (une ancienne carrière), juste à droite de la maison n°12, (visite possible).

Continuer par la gauche (*sur la droite, la maison n°20 datant de 1852 et réalisée en blocs de tuffeau*). Continuer tout droit **📍** pour rejoindre, à la fin de Avergat, la N619 **📍** suivie à droite sur une centaine de mètres. Peu après être revenu en province de Liège, traverser la route et s'engager, en oblique à droite, sur un empierré. Le suivre sur un kilomètre et à la fin, emprunter l'asphalte à droite pour le quitter très vite, juste avant une plaine de jeux **📍** en suivant, à gauche, le sentier de terre le long du Geer, qui débouche sur une route. Tourner à gauche, franchir le pont franchi au début de la randonnée pour rejoindre le parking.

3,6 km - 19,8 km FORT D'EBEN-EMAEL 0/A

Pour se désaltérer ou se restaurer : il y a une brasserie juste en face du parking, ou au moulin du Broukay (à quelques kilomètres du D/A accessible en voiture, vaste parking).



19,8 km



17,9 km



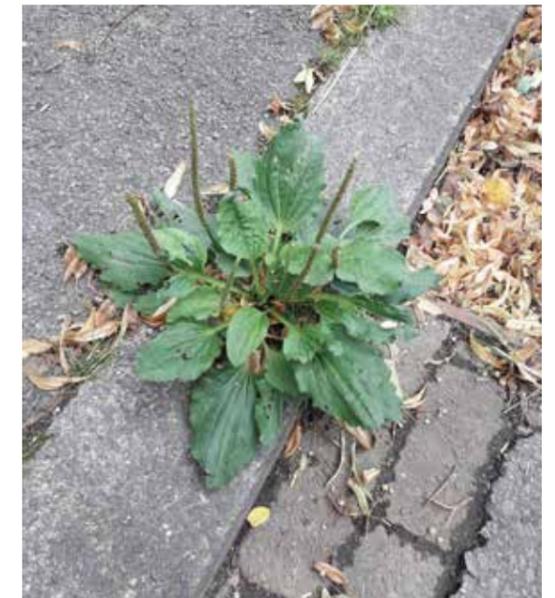
12,7 km

À VOTRE SANTÉ

Les plantains c'est tout bon !



Le grand plantain.



Le plantain lancéolé.

Recette du sirop de plantain

300 grammes de feuilles fraîches de plantain

1 litre d'eau

900 grammes de sucre

Laver les feuilles

Mettre les feuilles dans l'eau.

Faire bouillir à couvert et à petits bouillons pendant ½ heure.

Faire infuser pendant 3 heures.

Filtrer.

Faire bouillir le jus obtenu avec le sucre.

Laisser bouillir jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop.

Mettre en bouteille.

Conserver au réfrigérateur.

Nous en transportons allègrement ses graines, collées à nos semelles en parcourant les chemins par monts et par vaux !

C'est que le plantain se propage là où l'homme pose le pied. Ce qui lui vaut son nom de plantago (composé de planta: plante du pied et de ago: je pousse). Il est d'ailleurs considéré comme un indicateur de la présence humaine en archéologie.

Encore une plante qualifiée à bien mauvais escient de mauvaise herbe ! Le plantain – ou plus exactement les plantains (le plantain lancéolé – avec ses feuilles en forme de lance – et son cousin le grand plantain principalement) regorgent de qualités qui sont quasi semblables pour les deux espèces. Difficile de ne pas le croiser au gré de nos promenades. Il pousse en effet partout (chemins, prairies, terrains incultes...)

Le plantain est d'abord un légume. Feuilles, tiges, fleurs, racines: tout y est comestible. Ses boutons ont un petit goût de champignon. Ce sont eux qu'on préférera au printemps car en fruit, le plantain est un peu coriace. Avec ses boutons, on peut faire du pesto, les faire revenir à la poêle ou en aromatiser une omelette, par exemple. Les jeunes feuilles se mangent en salade. Elles peuvent également être rapidement cuites et servies avec un filet d'huile d'olive ou dans une tarte salée, voire dans un potage. Les graines également sont nutritives: pour servir de nourriture aux oiseaux ou réduites en farine dont on peut faire des gâteaux.

Quant aux propriétés médicinales du plantain, elles sont également multiples. On retiendra tout d'abord qu'il est un antihistaminique de choix pour lutter contre toutes les manifestations prurigineuses. Une piqûre d'ortie ou de moustique... le plantain qui pousse à deux pas

la fait rapidement oublier. Il suffit d'en écraser la feuille pour en extraire le maximum de jus et d'appliquer la feuille écrasée sur la piqûre en maintenant le tout fermement par une compresse (cela peut être une feuille) et les démangeaisons disparaissent...

Les qualités du plantain comme compagnon de randonnée ne s'arrêtent point là. Il est également cicatrisant. Il possède des qualités hémostatiques grâce aux tanins qu'il renferme. Il est donc souverain en cas d'écorchures, d'autant plus qu'il est également anti-infectieux ! Avec lui, on a donc une petite pharmacie de randonnée à portée de main...

En dehors des activités de plein air, le plantain peut nous offrir d'autres de ses propriétés. Il stimule notre immunité grâce à ses polysaccharides. Il est un antioxydant, ce qui en fait une arme anti-vieillesse (il évite que nous rouillions...) On a déjà signalé ses propriétés antibactériennes, mais le plantain est également un antiviral et un antimycotique (il permet notamment de lutter contre le candida albicans).

Anti-inflammatoire, le plantain est intéressant pour contrer les inflammations digestives (ulcères, gastrites, colites, reflux...) mais aussi celles des voies respiratoires, avec ou sans composante allergique (rhinite, trachéite, laryngite, toux sèche, asthme, bronchite...)

Le plantain pendant une partie de ses propriétés au séchage, on préférera consommer ses feuilles fraîches, en tisane, par exemple. On peut également faire infuser ses feuilles (20 grammes de feuilles dans un quart de litre d'eau) et s'en servir en compresse ou encore en gargarisme. Pour la toux, on peut également confectionner un sirop de plantain.

Nadine Swolfs, naturopathe



1000 bornes sur nos GR pour la santé mentale

Marcher un ou plusieurs jours ou quelques heures pour encourager l'initiative de cette marche pour la santé mentale et le bien-être, c'était rallier, en suivant les GR et à la mesure de son envie, pendant 50, 20, 5 ou 1 kilomètres, deux villes-étapes. Pari réussi! Résumer en quelques lignes une aventure personnelle et humaine aussi intense que la Grande Marche pour la Santé Mentale et le Bien-Être (1 050 kilomètres de randonnée en 21 étapes, du 20 juin au 10 juillet, à travers toute la Wallonie et Bruxelles) constituant un défi impossible à relever, nous articulerons plutôt ce bref récit autour de cinq contrastes majeurs ayant émergé tout au long de ce périple.

D'abord, puisque la randonnée est peut-être avant tout histoire de rencontre avec la nature, le contraste des paysages. Sillonner en une seule randonnée l'ensemble des territoires wallon et bruxellois nous aura permis de définitivement enterrer l'idée de la Belgique comme un plat et morne pays aux paysages uniformes: de la citadelle de Namur aux vallées profondes de la frontière luxembourgeoise (GR 15), du plateau de Herve (GRP 563) aux terrils du pays de Charleroi (GR 412), des campagnes de la Wallonie picarde (GRP 123) aux sommets des Hautes Fagnes (GR 14), ou encore des rivages sauvages de la Semois (GR 16) à la découverte de Bruxelles par ses parcs et ruelles (GR 12), le parcours, réalisé à 85 pour cent sur des sentiers de Grande Randonnée (toujours parfaitement balisés), nous a fait découvrir toute la diversité et la richesse de nos contrées. Tomber nez à nez avec des renardeaux près de Bastogne, avec une cigogne noire dans les Hautes Fagnes,

ou encore avec un chevreuil, à l'aube, en forêt de Saint-Hubert, voilà autant de moments magiques qui ont largement justifié nos levers (très) matinaux.

Deuxièmement, pour venir complexifier encore le challenge consistant à effectuer quotidiennement cinquante kilomètres, le contraste météorologique. Il n'aura manqué que la neige pour venir compléter l'ensemble des déclinaisons possibles du ciel à la belge. Si le soleil a été généreux à Tournai ou encore à Dinant, l'abnégation des marcheurs aura été largement éprouvée: orage interminable à Silly, averse de grêle à Saint-Hubert, inondations dans le Brabant wallon (obligeant les randonneurs à un exercice d'escalade improvisé suite à l'effondrement d'une partie du sentier), averses régulières durant huit des vingt et une étapes, ou pluies éparses sur sept autres et, pour terminer en beauté, un nouvel orage pour ponctuer l'arrivée à Namur. Ces conditions souvent difficiles, parfois dantesques, n'auront cependant pas réussi à miner l'enthousiasme des marcheurs, qui auront à l'envi justifié le dicton: «La pluie du matin n'arrête pas le pèlerin (ni le randonneur)».

Ensuite, le contraste d'ambiances de marche, entre matins intimes et après-midis frénétiques. Intimité lors des départs à l'aube où, seul ou avec un groupe restreint de quelques téméraires, nous débutons une journée de onze heures de marche dans le calme de l'aurore, pour assister lors des premières heures de notre périple à l'éveil progressif de la nature et de ses habitants, dans une ambiance ouatée et confidentielle. Frénésie au contraire,

lorsque notre groupe, gonflé progressivement par les marcheurs nous ayant rejoints pour les vingt ou cinq derniers kilomètres de l'étape, atteignait les cent cinquante personnes, générant ainsi un joyeux cortège déambulant dans les rues de Malmédy, Manage, Tournai ou Bruxelles (où nous avons expérimenté la difficulté épique de guider efficacement et de maintenir uni un nombre aussi important de randonneurs, mettant à rude épreuve nos capacités de gestion de foule).

Quatrièmement, et c'est probablement l'une des plus belles réussites de cette Grande Marche, nous avons ressenti un émerveillement sans cesse renouvelé face au contraste entre personnes présentes, venues de tous les horizons: faire se rencontrer des marcheurs aguerris (dont un champion de Belgique du «100 km marche», Daniel Lhoest, qui a participé à l'étape Liège - Andenne) et des participants pour qui effectuer les cinq derniers kilomètres de l'étape relevait du challenge personnel, tout cela dans une atmosphère où chacun se sent à sa place et est enchanté d'être présent, c'est ce qu'a permis la Grande Marche. Chacun selon ses capacités et ses envies, mais tous guidés par une même envie de prendre part à l'aventure. L'alchimie, pourtant délicate, entre participants issus du monde de la santé mentale, marcheurs avertis présents pour le côté sportif ou encore grand public venu se tester sur une distance longue, s'est parfaitement opérée, tout le monde interagissant et se découvrant dans une ambiance détendue et bienveillante.

Enfin, et peut-être surtout, le contraste de la

renaissance, entre l'atmosphère ayant prévalu tout au long de la Grande Marche et la période de crise que nous avons vécue durant ces dix-huit derniers mois. Organiser un tel événement alors que nous sortions à peine (et espérons-le définitivement) d'une période où chacun avait été contraint de se replier sur lui-même ou sur un cercle social très restreint relevait de la témérité, voire de l'inconscience. L'ensemble des étapes nous a confirmé que cette inspiration était la bonne: nous ne comptons plus les témoignages de participants soulignant à quel point la Grande Marche est tombée au bon moment pour retisser des liens sociaux et redévelopper notre existence par la découverte de soi et de l'autre, faisant de cet événement une bulle d'oxygène relationnelle pour nombre de participants.

Si cette Grande Marche a été un succès, c'est centralement grâce aux plus de trois cents bénévoles-organisateurs et 2 000 participants, qui ont par leur présence, leur énergie et leur enthousiasme, permis à cet événement de constituer un pas, modeste mais significatif, sur le chemin du retour à une vie personnelle et interpersonnelle épanouie, notamment en montrant combien la randonnée peut contribuer au bien-être de chacun. Au nom du groupe d'organisation, c'est donc à eux que nous adressons notre reconnaissance: MERCI à tous les participants, et notamment aux membres ou sympathisants des Sentiers GR, d'avoir montré que la santé mentale et le bien-être sont vraiment l'affaire de tous!

Pierre Maurage, au nom du groupe d'organisation



Randos automnales en « Montagnes du Jura »

Aux abords de la ville d'Arbois.



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

Nous poursuivons la découverte d'une région d'Europe en empruntant les sentiers de Grande Randonnée. Cap sur les montagnes du Jura, partie intégrante de la Région Bourgogne - Franche-Comté.

Jura est issu du celtor qui signifiait « hauteur boisée ». C'est à pied que se révèlent les montagnes du Jura. Avec leurs reliefs contrastés et accessibles, elles concrétisent bien des rêves de randonneurs. Avec plus de 5000 kilomètres de sentiers balisés qui cheminent à travers une impressionnante diversité de paysages, pays du Comté et des vins de terroir, le Jura est un véritable régal des yeux et du palais pour randonner en immersion dans le vignoble, où se conjuguent histoire et saveur. Une région qui se caractérise par ses villages et petites cités comtoises de caractère, à forte identité et bien conservés.



Itinérance et patrimoine

L'échappée jurassienne se prolonge de 45 kilomètres supplémentaires du côté Suisse

La première partie de l'itinéraire est une mise en jambes qui permet de commencer en douceur. Cet itinéraire de 352 kilomètres de sentiers balisés GR, à composer sur mesure de 5 à 18 jours, relie la plaine aux hauteurs du massif. Dole - Les Rousses - Saint-Claude, permet aux randonneurs de rejoindre Nyon, au bord du lac Léman, en passant par le sommet de la Dôle, en suivant des tronçons des **GR 59, 599, 509 et 5**, vous offrant un véritable condensé de ce que le massif transfrontalier du Jura a de plus emblématique. 180 hébergements le long du parcours (hôtels, chambres d'hôtes,

gîtes et campings). Un service de transport de bagages existe tout au long du parcours: www.lamallepostale.com
Carte interactive sur: www.echappée-jurassienne.fr
www.jura-tourism.com/vivre-le-jura/pratiquer/balades-randonnees-pedestres/l-echappée-jurassienne

Salins-les-Bains, 1 200 ans d'histoire salée

La petite cité jouit d'un site naturel particulier, le fond de la grande « reculée » gardée sur les hauteurs par deux vieux forts. Elle est aussi une cité thermale réputée pour le bienfait de ses eaux naturellement salées et un monument classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, la Grande Saline. Depuis le 8^e siècle, Salins-les-Bains utilisait les sources d'eaux salées

comme matière première. L'existence de ces résurgences naturelles s'explique géologiquement par la présence d'une mer préhistorique qui après évaporation a laissé un banc de sel enfoui aujourd'hui à 250 mètres de profondeur. Pendant plus de 1 200 ans, elle a su tirer profit d'un don exceptionnel de la nature: le sel. C'est grâce au captage de l'eau salée et à son évaporation que la ville a acquis sa prospérité. Les comtes de Bourgogne, les rois de France et les compagnies qui se sont succédés, ont assuré son développement. Mais l'évolution des techniques, l'absence de modernisation, la conservation par le froid et la concurrence avec les marais salants auront raison de la Grande Saline qui fermera ses portes en 1962.

La Grande Saline en quelques chiffres

- 165 mètres:** la longueur de la galerie souterraine, véritable cathédrale du sel, construite au 13^e siècle pour protéger les puits d'eau salée.
- 330 grammes:** la concentration de sel pour un litre d'eau pompée; la mer Morte compte 280 grammes de sel.
- 246 mètres:** la profondeur d'enfouissement du sel gemme à Salins.
- 820:** le nombre de personnes employées à la Grande Saline au 17^e siècle, soit dix pour cent de la population de Salins, deuxième cité de Franche-Comté après Besançon à cette époque.



La Grande Saline, sa galerie souterraine.



Les vignobles d'Arbois.

Arbois

Au cœur du Jura, le nom de la ville viendrait des mots celtes « ar » et « bois » qui signifient « terre fertile ». Arbois est renommée pour ses vins rouges lumineux qui se déclinent dans toute la gamme des vins du Jura. En 1906, les vigneron d'Arbois étaient à l'initiative de la création du certificat d'origine pour protéger leurs vins de nombreuses fraudes. Précurseur de l'AOC, en 1936, ils faisaient partie des premières AOC viticoles de France aux côtés de Châteauneuf-du-Pape et du Monbazillac.

Baume-les-Messieurs, son abbaye et sa cascade des Tufs

Le randonneur aborde l'abbaye Saint-Pierre de Baume-les-Messieurs, un des plus beaux villages de France, par une vaste allée bordée de tilleuls. Cette ancienne abbaye bénédictine abrite un retable de type triptyque anversoire du 16^e siècle conservé sur le maître-autel de l'église abbatiale.

Entre l'abbaye et les grottes, au fond de la reculée et de ses falaises, paysage typique du massif du Jura, la cascade de Baume-les-Messieurs est alimentée par le Dard, rivière souterraine au parcours tumultueux. L'eau jaillit au milieu d'une nature verdoyante et crée ainsi un mélange de couleurs. Les anciens y virent d'abord un lieu hostile et diabolique, puis un cadre romantique, propice aux rêves et à la réflexion. Elle constitue un site original que les randonneurs apprécient, bien distinct du plateau et de la plaine qu'elle sépare. Son exposition au soleil, au vent, au froid et sa relative inaccessibilité permet la cohabitation d'espèces végétales et animales exprimant une double influence méridionale et montagnarde.

www.baumelesmessieurs.fr



L'ancienne abbaye de Baume-les-Messieurs.



RANDOS D'UN JOUR AU CŒUR DU VIGNOBLE JURASSIEN

Arbois - Pupillin - Arbois (11 km)

Temps de parcours indicatif: 2 h 45.

Il ne faut pas se fier à sa taille! S'il ne s'étend « que » sur 80 kilomètres, le vignoble jurassien n'en est pas moins riche et varié, il regroupe sept appellations d'origine protégée qui garantissent l'authenticité de ses vins:

- quatre appellations géographiques
 - l'Arbois, la plus ancienne, est également la plus étendue;
 - les Côtes du Jura;
 - l'Étoile, qui fait la part belle au cépage chardonnay;
 - le Château-Chalon, qui produit le vin jaune.
- trois appellations d'origine contrôlée produits
 - Macvin du Jura (liqueur);
 - Crémant du Jura (vin effervescent);
 - Marc du Jura (eau-de-vie distillée).

On trouve cinq cépages dans le Jura: le chardonnay, le savagnin, le poulsard, le trousseau et le pinot noir.

La maison de Louis Pasteur

Sa vie durant, il revint à Arbois, fidèle à cette maison de famille qui a conservé intact le décor intérieur choisi par le savant à la fin du 19^e siècle. Restaurée par son propriétaire, l'Académie des sciences, c'est un lieu de mémoire « encore habité » où, au détour des escaliers et galeries, vous pénétrez dans l'intimité du célèbre inventeur du vaccin contre la rage, de l'étude des cristaux, de la maladie du ver à soie et de la fermentation de la bière et du vin...



Le village de Château-Chalon.

Menétru-le-Vignoble - Granges sur Baume - Château-Chalon (9 km)

Temps de parcours indicatif: 2 h 15.

C'est à Château-Chalon, notamment dans l'antique vignoble Berthet-Bondet, qu'est produit le fameux vin jaune. Un vin, au délicieux goût de noix, obtenu grâce au cépage savagnin et à une méthode d'élevage spécifique qui le rend très solide et apte à être gardé très longtemps. Le vin jaune ne peut être commercialisé que dans une bouteille appelée le clavelin, ayant une contenance de 62 centilitres.



Topo-guides GR - FFRP disponibles...

- L'Échappée jurassienne
- Le Jura... à pied
- Le parc naturel régional du Haut Jura... à pied



La cascade des Tufs de Baume-les-Messieurs.

INFORMATIONS PRATIQUES

• REJOINDRE

Bruxelles - Charleroi - Reims A31 - Dole A36-A39 (5 h 30)
Bruxelles - Lyon - Mouchard (TGV+TER) (7 heures)
Sur place, 300 lignes régulières – www.jurago.fr

• SE RESTAURER / SE LOGER

Salins-les-Bains – www.hotel-des-bains.fr
Arbois – www.hotel-messageries-arbois.com
Le Bistrone – <https://le-bistrone-arbois.com>
Le Bouchon du château – <https://lebouchonduchateau.com>
Chille (Lons-le-Saunier) – hôtel Parenthèse – <https://hotel-jura.com/fr>

• GOÛTER LE TERROIR

Arbois: fromages – fruitière du Plateau arboisien – www.comtearbois.com
Arbois: chocolats Hirsinger (Meilleur Ouvrier de France) – www.chocolat-hirsinger.com/fr



Château-Chalon: vin jaune du domaine Berthet-Bondet – www.berthet-bondet.com
Granges-sur-Baume: fromagerie artisanale Poulet – fabrique et affine dans ses caves les fromages: morbier, comté et tomme du Jura – www.fromagerie-artisanale-jura.com

• CONSULTER ET TÉLÉCHARGER DES ADRESSES UTILES

www.montagnes-du-jura.fr/montagnes-du-jura-une-destination-nature/pratiquer-la-randonnee/randonnez-entre-cols-et-sommets/lechappee-jurassienne/
bourgogne-franche-comte@ffrandonnee.fr
www.echappee-jurassienne.fr
www.jura-tourisme.com
www.monts-jura.com/fr/accueil-home-ete
www.montagnes-du-jura.fr/montagnes-du-jura-une-destination-nature/randonner-dans-les-montagnes-du-jura/top-des-randos-incontournables-des-montagnes-du-jura
www.jura-randonnee.com
www.arbois.com
www.salins-les-bains.com
www.salinesdesalins.com
www.terredelouispasteur.fr/la-maison-de-louis-pasteur-a-arbois/3
www.lesguidespassages.com/tourisme/fr/home

Facebook:

@montagnes_du_jura
#montagnesdujura

Instagram:

@montagnes_du_jura
#montagnesdujura
#toutunmondedehors

Twitter:

@BFC_Tourisme #montagnesdujura

Chemin des Crêtes du Jura suisse



© Dathi



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

Nous poursuivons la découverte d'une région d'Europe en empruntant les sentiers de Grande Randonnée. Cap sur le Jura suisse.

Le chemin des Crêtes du Jura est le chemin de grande randonnée le plus ancien de Suisse. Un itinéraire balisé dès 1905. Une longue randonnée qui relie deux grandes villes suisses : le chemin démarre près de Zurich pour aboutir près de Genève. Comme son nom l'indique, il passe par les hauteurs du Jura et trace un arc nord-ouest. Tout randonneur qui entreprend ce chemin des Crêtes parcourt un itinéraire qui traverse deux régions linguistiques ! Un attrait bien particulier, accentué par le fait de garder régulièrement l'itinéraire à porter de vue. Sans oublier les panoramas au loin : les Alpes, la forêt Noire et les Vosges. En chemin, le randonneur croise des falaises escarpées, des grottes profondes, des sources et des lacs, des forêts silencieuses et de vastes pâturages.



En chiffres :
16 étapes
320 km
Montée/ascension
13 700 m.

Sélection de quatre étapes significatives

Biel/Frinvillier - Chasseral :
17 km, montées 1 340 m – descentes 270 m
Temps de marche indicatif 5 h 50

En périphérie de Biel-Bienne, au départ de Frinvillier, le chemin monte en pente raide jusqu'à la ferme « Les Coperies » à 1 100 mètres d'altitude. Commence alors l'ascension plus lente en surplomb du lac de Bienne jusqu'au point culminant du Jura bernois, le Chasseral, à 1 606 mètres d'altitude. Le chemin traverse prairies et pâturages, passe devant plusieurs métairies aménagées le plus souvent en auberges de montagne, plus fréquentes dans la partie francophone du Jura : métairies d'Évilard ou du Milieu de Bienne. L'emblème du Chasseral, son antenne de télécommunications de 120 mètres, qui de loin ressemble étrangement à l'aire de lancement de la fusée d'Objectif lune, de l'album de Hergé, se rapproche. Il ne reste plus qu'une petite dernière montée avant d'atteindre le panorama sur la plus haute montagne du Jura bernois.

Randonnée Vue-des-Alpes - Noiraigue :
22 km – montées 840 m – descentes 1 400 m
Temps de marche indicatif 6 h 40

Départ à 1 200 mètres, le randonneur économise pas mal de dénivelé sur le chemin des Crêtes. Le mont Racine, à 1 400 mètres d'altitude, est le premier sommet de l'étape. Peu après s'ensuit la Tête de Ran. N'oubliez pas de regarder en arrière : au loin se dresse toujours le Chasseral. Une petite descente vous conduit à la métairie Grand Sagneule, où vous pouvez vous rafraîchir. Les randonneurs y sont accueillis tout l'été. Le restaurant de cette auberge est situé sous les arbres à côté des chevaux qui paissent. Le prochain point de repos n'est pas loin. Il y a un restaurant et un arrêt du car postal au col de la Tourne. S'ensuit un chemin à travers la forêt jusqu'au début de la descente abrupte vers Noiraigue.

Une suggestion si votre temps est compté : l'utilisation du Swiss Travel Pass pour le train à Noiraigue pour atteindre Couvet/Travers.



Chasseral - Nods - Vue-des-Alpes :
20 km – montées 700 m – descentes 1 050 m
Temps de marche indicatif 5 h 45

Au départ, vue panoramique sur la région des Trois-Lacs et, par temps clair, sur les Alpes, du mont Blanc jusqu'au Säntis. S'ensuit une descente escarpée. En chemin vers Le Pâquier, vous passez par la métairie de Freinisberg, une auberge de montagne proposant un restaurant et des hébergements. Commence ensuite, via Le Pâquier, l'ascension vers le mont d'Amin qui se trouve juste au-dessus de la Vue-des-Alpes. Ce col n'est pas loin de la capitale de la montre suisse, La Chaux-de-Fonds.



Boucle autour du Creux du Van : Travers/Couvet - Creux du Van - Couvet
16 km – montées 915 m – descentes 420 m
Temps de marche indicatif 5 h 00

C'est sans doute l'une des principales étapes du chemin des Crêtes du Jura. Le randonneur à intérêt à se lever tôt afin d'effectuer l'ascension éprouvante au Creux du Van dès le petit matin, alors que les températures sont encore fraîches et que l'ambiance matinale au Creux du Van, entre brume et soleil, est unique. Le paysage autour de la version suisse du Grand Canyon est exceptionnel et fascinant. Le Creux du Van affiche une largeur de 1 200 mètres et une profondeur de 500 mètres environ. La longueur totale des falaises, à pic sur quelque 160 mètres, est de près de quatre kilomètres. Dernière suggestion pour terminer cette étape, ou le lendemain : reprendre le train pour une baignade dans le lac de Neuchâtel à Auvernier, aux magnifiques petites plages familiales (BBQ aménagés, belle qualité de l'eau de baignade).



Le lac de Neuchâtel à Auvernier.



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? La Suisse offre un vaste domaine 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. Graver 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.

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. www.myswitzerland.com/fr-be/reiseziele/natur-paerke-unesco.

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.

Des transports sur mesure pour les randonneurs

Swiss Travel System

Partout en Suisse, trains, cars et bateaux attendent les randonneurs pour les emmener sur les itinéraires pédestres à l'heure dite. Les trains suivent des horaires cadencés, ils partent à la même minute de chaque heure (ou demi-heure), comme les cars jusqu'au fin fond des vallées, plusieurs fois par jour, week-end compris. Pratique pour randonner!

Swiss Travel Pass

Le Swiss Travel Pass est le sésame pour les transports publics de Suisse. Un titre unique qui permet aux randonneurs d'explorer la Suisse pendant 3, 4, 8 ou 15 jours consécutifs, en train, en car ou en bateau, mais aussi un accès illimité aux transports publics – tramways et bus – de 90 villes ou de découvrir les trajets panoramiques les plus spectaculaires, comme le Glacier Express ou le Gothard Panorama Express.

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.



Infos pratiques

SANTÉ

Mesures sanitaires liées au Covid www.myswitzerland.com/open.

Cette page vous renvoie vers le site officiel de l'office fédéral de la Santé publique, la source officielle pour connaître les règles et mesures en vigueur en Suisse.

REJOINDRE

En voiture: 700 km de Bruxelles (acheter la vignette routière si vous empruntez les autoroutes suisses) – environ 7 h 30.

En train: Bruxelles, via la France ou l'Allemagne (Thalys, TGV ou ICE).

En Suisse, les enfants jusqu'à 6 ans voyagent gratuitement (il ne leur faut pas un titre de transport). Les enfants de 6 à 16 ans voyagent également gratuitement grâce à la carte famille gratuite.

www.cff.ch

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

www.swisstravelsystem.ch

www.swisstravelsystem.com

www.myswitzerland.com/swisstravelsystem

En avion: Bruxelles-National - Zurich

(durée 55 minutes) - www.swiss.com



MONNAIE: franc suisse (CHF).

Taux de change (8-2021), 1 CHF = pratiquement 1 €.

ÉQUIPEMENT: chaussures de marche rodées imperméabilisées et solides, bâtons de randonnée, coupe-vent, lunettes de soleil, crème solaire, jumelles...

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 7j/7 entre 8 et 20 heures. www.eurotrek.ch – eurotrek@eurotrek.ch – +41 44 316 10 00

Biel/Bienne – Mercure Hôtel Plaza

<http://all.accor.com/hotel/6166>

Nods – Hôtel du Cheval Blanc

www.cheval-blanc.ch

Couvet – Hôtel de l'Aigle

www.hotel-aigle.ch

CONSULTER ET TÉLÉCHARGER DES ADRESSES UTILES

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

www.swisstravelsystem.com/all-in-one

Swiss Tourisme – www.myswitzerland.com

www.myswitzerland.com/hebergement

www.alp.holidaybooking.ch/language=fr

www.myswitzerland.com/chaletdalpages

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

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

www.aletscharena.ch

www.myswitzerland.com



Momentanément composée de barrières Nadar, une zone de sécurité protège les passants en assurant la quiétude du marronnier centenaire de Forest. (Photo: Emmanuelle Raffard)

Un nouveau regard sur les vieux arbres urbains

Les villes possèdent un patrimoine arboricole exceptionnel, notamment en termes de vieux arbres et d'arbres dépérissant. Natagora propose de réfléchir à la place de ces arbres, réservoirs de biodiversité, dans l'espace urbain. Et de changer notre regard sur la fin de vie de ces centenaires peuplant nos cités.

Imaginons Bruxelles et les villes wallonnes comme des maisons à deux étages. Au rez-de-chaussée: du béton, des pelouses tondues, l'engorgement automobile et, par-ci, par-là, quelques plantes, quelques bestioles qui survivent tant bien que mal en attendant des jours meilleurs. Au premier étage, par contre, la nature est en fête! Les vieux arbres typiques des anciens parcs arborés urbains ou des alignements en bords de voiries regorgent de cavités: les oiseaux cavernicoles et les chauves-souris y trouvent refuge, tandis que de nombreux insectes et petits mammifères se cachent dans les houppiers.

Aujourd'hui, les enjeux de biodiversité urbaine se jouent donc sur deux strates. Et, bonne nouvelle, l'étage supérieur se porte plutôt bien, car les arbres des villes ne sont

pas plantés pour être coupés, mais pour durer. Ils vieillissent donc tranquillement, multipliant les cavités et les petits défauts accueillants. Aujourd'hui, hélas, ces arbres sont dans le collimateur des propriétaires tant publics que privés, le plus souvent pour des raisons de sécurité publique. L'argument s'entend, mais le souci est que la biodiversité n'est pas suffisamment prise en compte dans les analyses de cas. Les arbres sont considérés comme du mobilier urbain, remplaçables à souhait. Or, un vieil arbre met des décades à être remplacé, et des solutions existent pour combiner sécurité et biodiversité.

Bois de Dieleghem: une oasis menacée

Le cas du bois de Dieleghem illustre bien la situation. Il s'agit d'un remarquable ensemble forestier d'un peu plus de 11 ha, situé en périphérie bruxelloise. Le site est composé de zones humides, de la butte d'un ancien calvaire et de plusieurs sentiers. En bordure du bois, deux grandes prairies d'agrément servent d'espace de jeux aux enfants.

Natagora a récemment interpellé Bruxelles-Environnement au sujet d'abattages prévus sur

ce site. Après avoir parcouru l'analyse phytosanaitaire justifiant les abattages prévus, force est de constater la quasi-absence de critères liés au potentiel écologique des arbres. Natagora se questionne donc sur le manque de moyens mis en place pour protéger le vivant au sein de l'administration compétente en matière d'environnement. D'autant que le site se situe en zone Natura 2000.

Un équilibre délicat entre exotique et indigène

Le projet d'abattage de Dieleghem est d'autant plus frappant qu'il s'agit d'une sorte de laboratoire de la cohabitation entre espèces indigènes et espèces exotiques considérées comme envahissantes. Le site abrite la plus grande colonie de perruches Alexandre de la Région de Bruxelles-Capitale, et probablement de Belgique. En périphérie (les deux espèces n'aiment pas se côtoyer) se trouvent de nombreuses perruches à collier. Or, contrairement à ce que l'on peut voir dans d'autres villes européennes, leur présence ne semble avoir aucun impact sur les espèces cavernicoles indigènes (qui nichent dans des cavités, comme les perruches). On y trouve de belles densités de sittelles torchepots, pigeons colombins, choucas des tours arboricoles (alors que cette espèce l'est très rarement), trois espèces de pics, des grimpeaux des jardins ou des chouettes hulottes. L'offre en vieux arbres est telle que même l'imposante ouette d'Égypte y niche dans certaines cavités. Et tout ce petit monde partage parfois les mêmes arbres que les deux espèces de perruches.

L'abattage des arbres de ce bois (mais la dynamique est la même pour tous les vieux arbres des milieux urbains) diminuerait donc l'offre en cavité et pousserait, localement, à la mise en compétition des espèces d'oiseaux (avec un avantage pour les perruches, plus grandes et plus agressives) et, régionalement, à la dispersion probable des espèces exotiques.

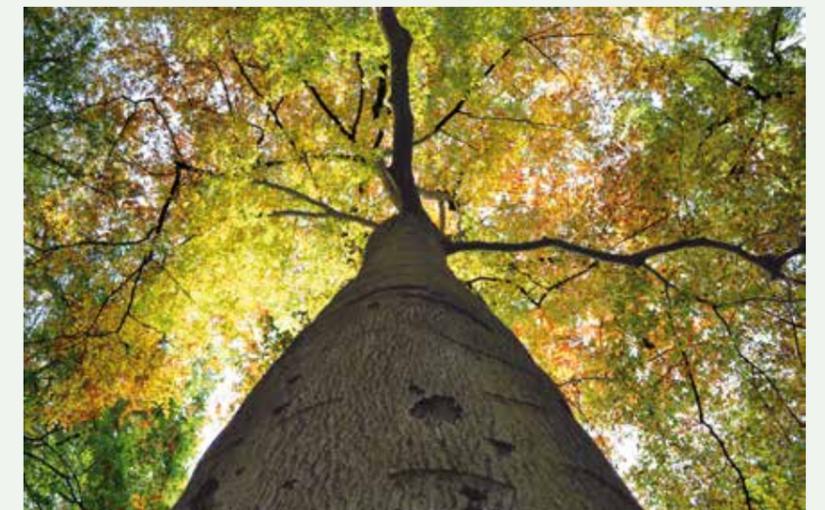
Une occasion à saisir

La situation de Dieleghem est donc une occasion à saisir pour agir puis étendre la réflexion à la gestion du patrimoine arboricole urbain en Wallonie et en Région de Bruxelles-Capitale. Les pouvoirs publics pourraient montrer l'exemple, dans les parcs et zones naturelles qu'ils gèrent, en mettant en place des méthodes innovantes pour permettre la cohabitation entre les humains et ces vieux arbres. La commune de Forest, par exemple, a décidé d'accompagner la fin de vie d'un vieux marronnier, âgé de plus de 158 ans en créant une zone de sécurité.

Des outils régionaux de connaissance, de suivi et de gestion de l'ensemble du patrimoine arboricole doivent voir le jour. Une protection légale pour les vieux arbres morts, prenant en compte la riche diversité biologique liée à leur statut, comme c'est le cas dans les forêts wallonnes, doit venir enrichir la législation. Pour concilier sécurité publique et biodiversité, les décideurs urbains ont l'occasion de développer des zones de protection pour certains vieux arbres partout où c'est possible. Il est important, pour ce faire, de créer des outils adaptés, tels que des manuels pratiques, des solutions esthétiques pour délimiter les zones de protection ou encore des outils de sensibilisation pour expliquer la mesure aux riverains. Une autre possibilité est de favoriser la taille en chandelle, au lieu de l'abattage, comme cela a d'ailleurs déjà été positivement tenté au bois de Dieleghem, justement.

Plus globalement, il est interpellant de voir le peu de place laissée aux arbres périssant dans notre société. Il faut imaginer que la phase de dépérissement, de mort et de dégradation d'un arbre représente une part non négligeable de sa présence. C'est une phase riche en vie, car l'arbre devient le support d'une multitude de champignons et d'insectes xylophages, qui attirent à leur tour de nombreux prédateurs. Mais cette partie du cycle est cachée, on ne veut plus la voir, elle renvoie aux phobies sanitaires de la société: l'arbre est «malade», il doit disparaître. C'est donc le regard de l'homme qui devrait changer, qu'il apprenne à se confronter à cette finitude, et à apprécier les aspects esthétiques d'un arbre vieillissant et mourant: le bois craquelé, le tronc nu, le soleil qui perce à travers les cavités... Même mort, l'arbre est un patrimoine vivant à préserver.

Alain Paquet et Amandine Tiberghien

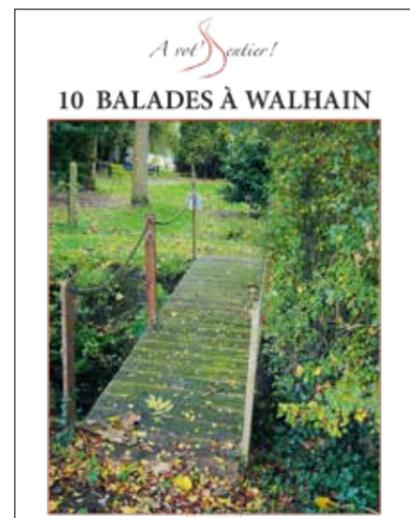


**VOUS AIMEZ LA NATURE ?
CRIEZ-LE TRÈS FORT.**

Nous allons porter votre voix, comme nous portons celle de nos 26 000 membres, et vous faire entendre auprès des décideurs, ici en Wallonie et à Bruxelles mais aussi en Europe et partout où cela compte

www.natagora.be/membres

Un des vieux hêtres du bois de Dieleghem (photo: Paul Chassang)



DES BALADES À WALHAIN

Des balades de 18 km maximum sillonnent le territoire de la commune hesbignonne de l'Est du Brabant wallon. Les 22 itinéraires traversent le bâti local paysan ou religieux comme les fermes en carré ou les potales, découvrent les tumuli gallo-romains, les villages de Nil, Tourinnes et Walhain situés entre deux anciennes voies romaines au Sud, la chaussée Brunehaut (Bavay-Cologne) et au Nord, une voie romaine secondaire qui deviendra, au Moyen-Age, un tronçon du chemin de Saint Jacques de Compostelle. Ce réseau vous permet d'emprunter en partie le tracé des voies vicinales Incourt – Courcelles et Incourt – Gembloux qui se rejoignent à Opprebaix pour le transport des personnes et du sable de Chaumont-Gistoux ou les betteraves sucrières et le houblon vers les usines de transformation. Un complément au Topoguide **GRP 127** Tour du Brabant wallon. Deux livrets proposés par l'Office du Tourisme de Walhain - Tél. 010 65 32 16 - animation@walhain.be



LE PATRIMOINE DE PELLAINES, LINCENT, RACOUR

Au cœur de la Hesbaye, en bordure du **GRP 127** Tour du Brabant wallon, le GRP fait une très courte incursion en province de Liège à Pellaines, commune de Lincents, qui vous accueille dans la diversité de ses quartiers vivants. Le passionné d'histoire s'émerveillera devant les épures moyenâgeuses se déployant autour des ruines de l'ancienne église Saint-Pierre et de l'église Saint-Christophe récemment restaurée. Il s'attardera avec plaisir et nostalgie au musée de la Vie d'autrefois et du tarare. Le promeneur tombera sous le charme des campagnes verdoyantes, de l'apaisant débit de la Gette ou encore de la biodiversité de la réserve, un panel d'animations chaleureuses. Son empreinte économique vous étonnera par son commerce encore bien vivant, son artisanat renaissant et ses initiatives en matière d'agriculture nouvelle. Ce Carnet vous invite à découvrir ce beau terroir aux accents liégeois mais si proche des sonorités brabançonnaises.



L'ÉGLISE SAINT-PIERRE À LESSINES

À Lessines, le long du **GRP 123** Tour de la Wallonie picarde, l'église décanale Saint-Pierre est le témoin de plus de dix siècles de foi, combinant esthétique et patrimoine. Elle occupe l'emplacement d'une chapelle primitive, construite lors de la naissance de la localité vers le 10e siècle, qui sera remplacée par une première église romane, suivie d'une seconde. Depuis le 12e siècle, l'édifice n'a cessé de croître pour être ce qu'il est aujourd'hui, avec des dimensions inaccoutumées et une morphologie particulière. Au cours des siècles, il a été doté d'une décoration et d'un mobilier importants. Mais, le 11 mai 1940, l'église est atteinte par quelques obus incendiaires, tout – ou presque – disparaît dans un brasier qui fera s'évaporer charpentes historiques, meubles baroques et trésors liturgiques. Classée alors qu'elle n'est plus que ruine, elle sera restaurée au début des années 1950 par Simon Brigode et rendue au culte en mai 1952. Depuis lors, diverses réparations pour dommages de guerre mobiliers sont venues parachever le lieu, tout en contribuant à perpétuer son histoire et à pérenniser ses fonctions.



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



Office du Tourisme | 058-42 18 18
www.depanne.be/zoveelmeer
f t i Toerisme De Panne



On n'est pas sorti de l'auberge... ou plutôt si !

Après un **repos bien mérité**, vous êtes regonflés d'**énergie**, d'attaque pour une nouvelle journée rando.

Du grand air au confort de nos 10 auberges, planifiez vos étapes en Wallonie & à Bruxelles. Profitez des **bons plans** de nos animateurs. Un **lit douillet** en chambre privative ou partagée, un **petit-déjeuner** copieux, et ça repart ! Pour une rando à pied ou à vélo, en solo, en famille, entre amis,... : vous êtes tous les bienvenus.



Profitez de la **remise** offerte aux membres SGR. Reste à choisir vos destinations : **Bruxelles, Bouillon, Champlon, Namur, Charleroi, Liège, Malmedy, Mons, Tournai.**



Suivez nos actualités :
www.lesaubergesdejeunesse.be . info@laj.be
f LesAubergesDeJeunesseWallonieBruxelles
i hi_hostels_belgium



AXEL KAHN, DERNIER PAS



Médecin, généticien, essayiste et marcheur, voilà quelques qualités qu'a illustrées Axel Kahn, 76 ans, décédé le 6 juillet dernier. Il était président de la Ligue contre le cancer en France, après bien des fonctions: dirigeant de l'université Paris-V Descartes, directeur de l'institut Cochin, notamment. Cette vie sociale intense se combinait avec la solitude de la marche, qu'il a longuement pratiquée et exposée dans plusieurs livres, à commencer par «Pensées en chemin. Ma France des Ardennes au Pays basque» (2014). Il y raconte sa traversée de la France en diagonale, en 2013, de Givet sous la pluie à Ascaïn, au Pays-Basque. «Entre Givet, Haybes puis Nouzonville, je traverse de part en part le massif ardennais, d'une beauté sauvage» écrivait-il.

Il s'inspirait de Jacques Lacarrière, l'auteur de «Chemin faisant», qui avait traversé la France et livré ce merveilleux ouvrage d'écrivain, pétri, selon Axel Kahn, «d'une vraie philosophie du chemineau» en y contant «ses aventures de vagabond». Le généticien, lui aussi, voulait voir la France de près. Il n'a pas seulement regardé le paysage, mais aussi découvert, durant les premiers jours de son parcours, entre l'Ardenne et la Champagne, d'autres réalités sociales, «un pays qui apparaît durement éprouvé au marcheur lorsqu'il ne se contente pas de jeter un regard aux enivrantes fleurs multicolores, parfois les seules à mettre de la lumière, de la chaleur et des couleurs dans un paysage que les dieux persévèrent à boucher». Car les quelques usines ont fermé, les jeunes s'en vont.

Il a remis cela en 2014 en marchant de la pointe du Raz à Menton, soit plus de deux mille kilomètres. Et publié un livre pour en parler, «Entre deux mers: Voyage au bout de soi» (Livre de Poche). La marche lui a tant plu qu'il a publié un troisième livre pour approfondir sa passion pédestre, «Chemins», chez Stock, en 2018.

Ce marcheur lucide a particulièrement soigné la fin de son chemin. Il a annoncé en mai qu'atteint d'un cancer, il s'approchait de ses derniers jours, et en parlait volontiers. En participant à plusieurs émissions de radio et de télévision pour témoigner de sa sérénité. «Une vie riche et belle connaît une issue qui en fait partie, comme la ponctuation finale d'une belle histoire», a-t-il écrit dans un de ses derniers tweets. «Elle peut même en être l'enluminure signifiante. Un crépuscule flamboyant après tant d'aurores bleuisantes.» ...

«J'aime beaucoup la marche, à la campagne où j'ai été élevé et où je retrouve peut-être le paradis terrestre de mon enfance. La marche permet de combiner deux objectifs: la recherche de la beauté dans la nature et la recherche de la pensée qu'elle stimule», avait-il confié à nos confrères de La Libre ce printemps 2021.

R.v.A.

MARCHER À CŒUR OUVERT, DE L'Auvergne vers COMPOSTELLE



En quête de sens, telle pourrait être la devise de Claire Colette. Lors de sa première marche, de Louvain-la-Neuve à Compostelle, cette assistante sociale et sociologue à la retraite a guéri de sa fibromyalgie.

Depuis, chaque année, elle éprouve le besoin de revenir sur ces chemins qui donnent du sens à sa vie.

C'est en parcourant une voie méconnue vers Compostelle, la via Averna, de Clermont-Ferrand à Rocamadour, qu'elle évoque son nouveau défi. Malgré les caprices d'une météo rude, Claire a choisi l'automne pour effectuer son périple. Elle y a savouré les moments de douceur, la découverte de paysages majestueux, les rencontres chaleureuses mais aussi ses doutes face aux épreuves et à l'inattendu...

Marcher à cœur ouvert est un petit trésor de sensibilité, d'espérance qui nous incite à remettre du courage au cœur de nos vies...

Ce petit livre de 189 pages s'adresse à tous les amoureux de la nature qui veulent relever le défi, face à la vitesse et au bruit, de se taire pour mieux écouter!

Brigitte Küng

Auteur: Claire Colette – Éditions Salvator, collection Chemins d'étoiles – 189 pages

UN AN SUR LES CHEMINS VERS LA SYRIE ET JÉRUSALEM...

Bernard Delloye est un sacré personnage. Cet ancien avocat a scié les barreaux de sa cage: en l'an 2000, il tourne radicalement le dos à la société de consommation et fait le choix de la simplicité volontaire. Il a les pieds sur et dans la terre (il vit dans une ferme paysanne du Pays des Collines) mais aussi des ailes dans le dos, il relate son périple d'un an, à pied vers la Syrie et Jérusalem... Il nous raconte son aventure en onze épisodes.

Contact: Éditions En Toutes Lettres - bernarddelloye@gmail.com

Auteur: Rémy Kappeler – Éditions Helvetiq – 174 pages – www.helvetiq.com

GR Carte réseau Belgique - 7 € (toutes réductions comprises et hors frais de port)	Refonte en cours
GRT SAT Sentier des Abbayes trappistes de Wallonie 15 € Chimay - Rochefort - Orval (290 km) - Éd. 3	Nouvelle édition entièrement actualisée
GRT SAT Grote Routepad van de trappistenabdijen 15 € (toutes réductions comprises et hors frais de port) - Éd. 2	Nouveau
GRT SMA Sentier des Monts d'Ardenne 15 € Botrange - Fraiture - Croix Scaille (225 km)	
La Lesse et la Lomme par le GR 17 261 km dont 10 boucles	Nouveau
L'Ambève par les GR Comblain - Stavelot - Robertville - Butgenbach (156 km + 10 boucles) - Éd. 2	
GTFC Grande Traversée de la forêt du Pays de Chimay 15 € Macquenoise - Virelles - Hastière (178 km) - Éd. 2	
GRP 123 Tour de la Wallonie picarde Tournai - Lessines - Mont-de-l'Enclus - Tournai (218 km)	Nouvelle édition entièrement remaniée
GRP 125 Tour de l'Entre-Sambre-et-Meuse Walcourt - Namur - Walcourt (262 km) - Éd. 3	
GRP 127 Tour du Brabant wallon Wavre - Waterloo - Rebecq - Nivelles - Jodoigne - Wavre (266 km)	
GRP 563 Tour du Pays de Herve Herve - Eupen - Aubel - Herve (170 km)	
GRP 571 Tour des vallées des légendes: Ambève, Salm et Lienne (166 km) - Éd. 7	
GRP 577 Tour de la Famenne - Geopark Unesco (197 km)	Nouveau
GR 12 Amsterdam - Bruxelles - Paris + GR 121 Brabant wallon Atomium - Walcourt - Moulin-Manteau (212 km) - Éd. 4	
GR 126 Bruxelles - Membre-sur-Semois Ohain - Namur - Dinant - Houyet - Beauraing - Gedinne (241 km) - Éd. 5	
GR 129 La Belgique en diagonale! (Wallonie ouest) Ellezelles - Mons - Maredsous - Dinant (198 km) - Éd. 3	
GR 129 La Belgique en diagonale! (Wallonie sud) Dinant - Florenville - Virton - Arlon (255 km)	Refonte en cours
GR 14 Sentiers de l'Ardenne - de l'Eifel aux Ardennes françaises Monschau - La Roche - Saint-Hubert - Sedan (277 km) - Éd. 3	
GR 15 Sentiers de l'Ardenne - de la Lorraine belge à l'Eifel Arlon - Monschau (229,2 km) - Éd. 4	
GR 151 Tour du Luxembourg belge Neufchâteau - Libramont - Marche - Bastogne - Neufchâteau (226 km)	Refonte en cours
GR 16 Sentier de la Semois Arlon - Florenville - Bouillon - Monthermé (209 km) - Éd. 7	Nouvelle édition augmentée
GR 412 Sentier des terrils Borinage - Charleroi - Basse-Sambre - Hesbaye - Bassin Liégeois (307 km) - Éd. 2	Entièrement remanié
GR 5 Mer du Nord - Méditerranée Kanne - Spa - Diekirch - Rumelange (360 km) - Éd. 7	
GR 56 Cantons de l'Est et parc naturel Hautes Fagnes - Eifel Sankt Vith - Malmédy - Monschau - Manderfeld - Burg-Reuland - Sankt Vith (168 km) - Éd. 7	
GR 57 Sentiers de l'Ourthe Liège - La Roche - Houffalize - Ourthe - Troisvierges - Clervaux - Diekirch (357 km)	Refonte en cours
GR 573 Vesdre et Hautes Fagnes Liège - Botrange - Pepinster (159 km) - Éd. 6	
GR 575/576 À travers le Condroz Ciney - Andenne - Esneux - Aywaille - Gesves - Ciney (293 km)	
GR 655 Saint-Jacques-de-Compostelle Bruxelles - Paris - Tours	
RB GR Bruxelles 12 randonnées en boucle à la journée dans la Région et sa périphérie - Éd. 2	
RB GR Province du Brabant wallon 16 randonnées en boucle à la journée dans la province - Éd. 4	Entièrement remanié
RB GR Province de Liège Tome 1 16 randonnées en boucle à la journée dans la province - Éd. 5	
RB GR Province de Liège Tome 2 16 randonnées inédites en boucle à la journée dans la province - Éd. 2	
RB GR Province de Namur Tome 1 16 randonnées en boucle à la journée dans la province - Éd. 5	Entièrement remanié
RB GR Province de Namur Tome 2 16 randonnées inédites en boucle à la journée dans la province - Éd. 1	
RB GR Province de Luxembourg Tome 1 16 randonnées en boucle à la journée dans la province - Éd. 3	
RB GR Province de Luxembourg Tome 2 16 randonnées inédites en boucle à la journée dans la province (en 1 ou 2 jours)	Nouveau
RB GR Province de Hainaut 15 randonnées en boucle à la journée dans la province - Éd. 2	Refonte en cours
RB GR Randonnées de gare à gare par les GR Tome 1 20 randonnées d'un jour en ligne en Wallonie	Nouveau
RB GR Wallonie Nature Tome 1 10 randonnées en boucle à la journée (de 9 à 22 km) 8 € (réduction membre non cumulable)	Fin de stock
RB GR Wallonie Nature Tome 2 10 randonnées en boucle à la journée (de 12 à 25 km) 10 € (réduction membre non cumulable)	Nouveau
RB GR Dans les parcs naturels de Wallonie 18 randonnées vertes	Refonte en cours
RF GR en province de Liège 15 randonnées familiales en boucle d'un jour dans la province (de 7 à 13 km)	
RF GR en province de Luxembourg 15 randonnées familiales en boucle d'un jour dans la province (de 7 à 14 km)	
RF GR en province de Namur 15 randonnées familiales en boucle d'un jour dans la province (de 7 à 14 km)	Nouvelle édition augmentée
• Achat des topo-guides - en nos bureaux sans frais d'envoi (18€) sauf SAT, GTFC, SMA (15€), RB Wallonie Nature T1 (8€) et T2 (10€), toutes réductions comprises; - sur notre site où les prix indiqués ne comprennent pas les frais d'expédition: 1 topo = 6,01€, 2 à 5 topos = 10,14€; - ou chez nos revendeurs, consultez la liste sur le site.	
• 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**
Marc Vrydagh – Tél. 0470 93 10 81
president@grsentiers.org
- **Secrétaire**
Daniel Bernard – Tél. 0478 87 34 62
secretaire@grsentiers.org
- **Trésorière**
Brigitte Charbonnel – Tél. 0497 18 10 07
tresorier@grsentiers.org
- **Coordinateur général**
Pierre Leclercq – Tél. 0475 29 53 18
coord.op@grsentiers.org
- **Pôle Communication – Médias – Presse**
Alain Carlier – Tél. 0475 58 01 93
communications@grsentiers.org
- **Développement numérique – Réseaux sociaux**
developpement@grsentiers.org
gr.rando@grsentiers.org
- **Pôle Réseau – Balisage**
Marc Dessoy – Tél. 0496 65 13 17
reseau@grsentiers.org
- **Sauvegarde des sentiers**
Raoul Hubert – Tél. 0485 80 19 02
sentinelle@grsentiers.org
- **Pôle Topo**
Jacques Mahieu – Tél. 0476 42 03 56
topoguide@grsentiers.org
- **Cartographe**
Xavier Van Damme – Tél. 0479 42 31 58
cartes@grsentiers.org
- **Pôle Support**
Michel Dawirs – Tél. 0496 52 04 68
support@grsentiers.org
- **Commandes professionnelles**
Georges Alain Chalanton – Tél. 0477 65 93 27
tresorier.adjoint@grsentiers.org
- **Service membres – Cotisation**
Georges Alain Chalanton – Tél. 0477 65 93 27
affiliations@grsentiers.org
- **Coordinateur des zones**
Jean-François Dobchies – Tél. 0498 54 05 32
coord.zones@grsentiers.org
- **Brabant - Bruxelles**
Kati Palfy – Tél. 0472 26 75 97
brabant@grsentiers.org
- **Danielle Thille** – Tél. 0477 89 35 28
adjoint.brabant@grsentiers.org
- **Zone Hainaut**
Micheline Dufert – Tél. 0494 14 40 42
hainaut@grsentiers.org
- **Jean-François Dobchies** – Tél. 0498 54 05 32
adjoint.hainaut@grsentiers.org
- **Zone Liège**
Alain Cordonnier – Tél. 0474 54 11 79
liege@grsentiers.org
- **Michèle Rosoux** – Tél. 04 233 52 03
adjoint.liege@grsentiers.org
- **Communauté germanophone**
Horst Michels – Tél. 0467 11 21 70
koordinator-ostbelgien.luttich@grsentiers.org
- **Zone Luxembourg**
Jacques Mahieu – Tél. 0476 42 03 56
luxembourg@grsentiers.org
adjoint.luxembourg@grsentiers.org
- **Zone Namur**
Pascal Lenoir – Tél. 0473 61 75 79
namur@grsentiers.org
- **Guy Hene** – Tél. 0484 96 10 07
adjoint.namur@grsentiers.org
- **Rédaction: LE MAG GR – LA LETTRE GR Inf**
Alain Carlier – Tél. 02 229 30 78
redaction@grsentiers.org



Le saviez-vous? Ce magazine est entièrement imprimé sur du papier écologique avec des encres à base végétale. Bouclage de ce numéro achevé le 10 septembre 2021. Le prochain magazine paraîtra le 30 décembre 2021. Photos DR sauf mention contraire. Vos réactions et infos sont les bienvenues avant le 20 octobre 2021 sur redaction@grsentiers.org

Ont contribué bénévolement à ce numéro: Henri Corne, Xavier Van Damme, Pierre De Keghel, Jean-Pierre Beeckman, Bernard Weickmans et Michel Dawirs. Impression: Imprimerie Snel, 4041 Vottem. Routage: www.ateliercambier.be – Publicité: communications@grsentiers.org

La reproduction, même partielle, d'articles et illustrations est interdite sauf accord écrit préalable de la redaction@grsentiers.org

Passez au digital dès aujourd'hui! 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 221 à 231 au prix de 9€ (Belgique uniquement et frais de port compris) tresorier.adjoint@grsentiers.org



NGI **IGN**

www.ngi.be

.Source authentique de données et services géographiques
.Partenaire fédéral pour vos applications
.Intégrateur et geobroker