

La longue marche

Certains aiment beaucoup courir. Moi pas ! Et comme je n'ambitionne pas de devenir président de la République je me cantonne dans ce qui reste depuis longtemps ma passion première : la randonnée ! En pleine nature bien sûr ! L'inconvénient pour le Parisien est qu'il faut accepter d'aller la chercher loin, c'est pourquoi mes ébats du genre jusqu'à une époque récente ont eu essentiellement pour théâtre les forêts d'Ile de France.

L'amenuisement voulu de mes activités professionnelles me permit d'envisager la réalisation d'un rêve, celui d'une longue marche dans la nature avec un baluchon sur le dos. Je n'eus aucune peine à entraîner dans ce projet un vieil ami, bon marcheur, qui lui rêvait depuis longtemps d'accomplir une étape du chemin de Compostelle, plus précisément de parcourir en 10 jours les 200km séparant le Puy en Velay de Conques.

Le pèlerinage n'est vraiment pas mon « truc » mais j'approuvai immédiatement cette proposition offrant l'avantage d'une résolution rapide et facile du problème logistique. Par ailleurs nous connaissions depuis longtemps nos allures de marche et nos besoins de silence. Cependant j'envisageais pour ma part un plus long parcours et je lui proposai en conséquence un entraînement sérieux qu'il accepta.

Un entraînement têtue, sérieux et salutaire

C'était parti ! Et mon premier achat fut un logiciel Georando de l'IGN me permettant d'organiser nos sorties en dosant avec circonspection distances et dénivelés.

Une 1^{ère} sortie-test au début du mois de Septembre 2009 - 17kms, 400m de dénivelé, avec un sac léger pour le pique-nique et l'eau - nous suffit à nous confirmer la nécessité d'un sérieux entraînement.

D'un commun accord nous avons décidé des sorties hebdomadaires de la journée pendant 8 mois pour nous mener à un objectif de capacité de 30kms et 700m de dénivelé avec un sac à dos progressivement lesté à 8kg. Nous avons tenu cet engagement en ralliant chaque semaine la forêt de Fontainebleau, sans défaillir une seule fois, quel que soit le temps.

Nous en avons profité bien sûr pour tester différents régimes de progression ...et d'alimentation, si bien qu'au bout de quelques mois nous sommes parvenus à un mode de déplacement dont je n'hésite pas à donner les détails tant nous l'avons trouvé idéalement adapté pour une longue équipée :

- une première étape arrêtée à la plus lointaine des deux butées, 8km ou 2 h de marche, histoire de profiter de la forme des premières heures pour « faire de la distance ». Là, une courte halte, une dizaine de minutes au plus, pour boire et grignoter un peu.
- une deuxième étape arrêtée à la première des deux butées, 17km ou 4 heures de marche effective. L'avantage de ce choix est avant tout psychologique : on a ainsi parcouru plus de la moitié de l'étape avant la pause principale. Et là, repos ! des étirements réparateurs, des massages de pieds-nus, des soins pour les blessures s'il en est, puis on s'installe confortablement pour pique-niquer. Enfin, cerise sur le gâteau, on s'étend pour se reposer quitte même à roupiller. Sous réserve d'une alimentation raisonnablement légère une telle halte vous remet complètement d'aplomb pour la suite.
- un troisième arrêt, à un moment fonction de la longueur de l'étape et/ou de la fatigue, mais de toutes façons un arrêt bref pour ne pas laisser la fatigue s'installer.

Et vous vous retrouvez ainsi à destination le sourire aux lèvres.

Nous ne néglignons pas pour autant d'autres aspects de la préparation :

Tout d'abord, à l'aide d'un guide de pèlerinage et des guides-topo de la FFR^(a) je passai en revue une à une toutes les étapes. Nous souhaitions éviter autant que possible les voies en bitume, redoutables pour les pieds, et les étapes de plus de 30kms.

(a) : FFR : Fédération Française de Randonnée

(b) GR : Sentier de Grande Randonnée

(c) CIET : Centre d'Instruction des Equipages de Transport à Toulouse.

Nous avons aussi étudié avec beaucoup d'attention la composition du paquetage, pesant chaque article, pour affiner un devis de poids que nous sommes finalement parvenus à contenir au-dessous des 8kg, pique-nique et eau compris.

Enfin pour compenser cette charge inévitable nous avons courageusement adopté un régime visant à nous faire perdre quelques kgs. Il faut bien dire qu'à près de 70 ans, perdre 5 à 7 kgs en 8 mois ne peut être considéré comme un comportement à risque ! Et nous y sommes parvenus !

Moyennant quoi deux quasi-septenténaires, en pleine forme et ravis quittèrent le 11 juin 2010 aux aurores la cathédrale du Puy en Velay par la Via Podensis - alias GR65^(b) et route historique du pèlerinage de St Jacques de Compostelle-, pour une première étape de 25km dont 22km de montée continue devant les mener à St Privat d'Allier..

Du rêve à la réalité : Le pied !

Alors ce périple ?

Formidable! Super! Extra ! Bref : A REFAIRE, seul ou à plusieurs

Mais encore ...

J'avais préparé un parcours se terminant à St Jean Pied de Port au pied des Pyrénées, soit 750kms que je comptais couvrir en 33 jours, tout en m'interrogeant sur la capacité d'organismes de notre âge à supporter la répétition quotidienne d'étapes moyennes de 25km et 600m de dénivelé, parcourues à la vitesse minimale d'au moins 4km/heure avec 8kg sur le dos. Mon doute fut levé dès la fin de la première semaine lorsque je constatai qu'au fil des jours notre performance au contraire ne cessait de s'améliorer. Nous nous sommes bien sûr congratulés de ce constat immédiatement mis au compte du sérieux de notre entraînement préalable. Et ainsi se succédèrent sans fatigue excessive des étapes de 19 à 29km. Mon compère ayant confirmé le 20 juin à Conques sa décision d'en rester là, je choisis sans hésiter de poursuivre et d'effectuer seul les 23 étapes suivantes, étapes dont je portai parfois la longueur à 33km.

Je décidai au même moment de conserver le scénario quotidien de ces étapes qui me convenait très bien et me permettait aussi de goûter pleinement le perpétuel changement de décor. Et là, quel plaisir !

Un scénario quotidien immuable

Le pèlerin prend la route entre 6H et 8H, en fonction de la longueur de l'étape et de la météo, avec pour objectif une arrivée au gîte suivant vers 16H00. Ce choix d'heure d'arrivée lui permet de vivre sans s'énerver une éventuelle affluence au gîte, de se détendre après l'effort, de visiter un peu le patelin, et de rencontrer paisiblement les autres avant le dîner, dîner servi le plus souvent à 19H00.

En 15 à 20' vous êtes accueilli, avec une boisson fraîche dans la plupart des cas : consignes pour l'utilisation des installations, paiement du séjour, puis visite des locaux et facilités, et affectation d'un lit.

Ensuite et bien sûr, chacun sort ce qu'il lui faut pour prendre une longue douche régénératrice, et procéder aux opérations habituelles : étirements, massages, soins. Le tout peut prendre de 30 à 45' sous réserve qu'il n'y ait pas trop d'attente pour la douche.

Puis vient le moment de l'indispensable lessive quotidienne, à faire à la main, dans des conditions peu commodes, surtout pour des hommes peu portés vers ce genre d'exercice. En l'absence de bousculade, il suffit de 15' pour régler ce problème. Les lave-linges font perdre plus de temps en raison des groupages nécessaires.

Ceci fait, le randonneur commence à penser goûter quelque repos. La prudence est de mise car après une belle étape le sommeil est là qui guette le pèlerin. Disons que l'on somnole quand même un peu avant de faire quelques pas dans le patelin.

(a) : FFR : Fédération Française de Randonnée

(b) GR : Sentier de Grande Randonnée

(c) CIET : Centre d'Instruction des Equipages de Transport à Toulouse.

Enfin, il faut bien préparer ses affaires pour la nuit, et pour le lendemain, avant d'aller à la rencontre des autres arrivants.

Aussi peut-on comprendre qu'entre le moment de l'arrivée au gîte et le dîner 3 heures peuvent s'écouler de façon sympathique sans que l'on s'en aperçoive, d'où le choix d'une arrivée vers 16h00.

Un décor changeant

Rien de tel que le GR 65 pour comprendre que la France n'est pas un plat pays. Mon logiciel m'avait prévenu que l'intégrale des segments de montée du parcours jusqu'à St Jean Pied de Port dépasserait les 18.000 m. J'ai effectivement grimpé 2 fois l'Everest, et je l'ai à certains moments bien senti ! Mais les descentes sont parfois aussi dures que les montées, et me reste particulièrement en mémoire le passage par Monistrol d'Allier : une descente très escarpée, lieu d'interventions fréquentes des pompiers et gendarmes, suivie d'une interminable montée tellement raide par endroit que les parois des rochers ont été équipées d'une grosse corde en guise de main courante. Aux amateurs d'efforts je recommande également la montée pour quitter Conques, ou encore le passage Haut-Bas-Haut par Cahors.

Contrairement aux expériences que j'en avais faites en bien d'autres endroits, le balisage du GR65 est remarquablement réalisé, au point que j'ai abandonné l'essentiel de ma préparation au bout de 15 jours. Hormis en quelques rares zones, il est très difficile de se perdre sur le trajet, d'où une quiétude certaine pour le randonneur néophyte. Par ailleurs s'il est vrai, et je l'ai regretté, que ce parcours comporte au moins 65% de routes en bitume, ces routes ont été judicieusement choisies car on n'y croise pas même un véhicule par heure.

De tels parcours offrent le grand attrait de vous faire découvrir très concrètement la grande variété des vies socio-économiques locales. L'Aubrac, même sous la pluie, est une région magnifique et rude que l'on quitte à regret, pas seulement pour sa merveilleuse viande de bœuf ni pour son délicieux aligot.

Puis viennent les paysages magnifiques de la vallée du Lot dans l'Aveyron, département de haute gastronomie, dont un gîte dénommé « L'orée du chemin » laisse à tout le monde un souvenir impérissable : un lieu où une famille paysanne entière après avoir converti la ferme en un gîte superbement aménagé ? a fait de l'Accueil une véritable mission, accomplie avec autant d'intelligence que de tact.

Comment oublier aussi cette sortie de Conques par une montée très raide dont on est récompensé par une dernière et magnifique vue de son extraordinaire abbatale.

Que dire encore du département du Lot, de ses longs sentiers sous-bois dans le magnifique parc des Causses du Quercy, ou encore de ses paysages viticoles rappelant que Cahors retient depuis quelques années déjà l'attention des œnologues.

De très belles images me restent encore des abords de Moissac où les cultures fruitières sont omniprésentes, puis de la traversée, toujours trop rapide, de magnifiques petits patelins dont les noms me rappelaient autant de points tournants de mes navigations aériennes alors que j'étais moniteur pilote à Toulouse. Quelle pure joie de découvrir non seulement la beauté de ces petits villages, Eauze, La Romieu, Lectoure et tant d'autres, mais aussi et tout autant de ressentir intimement la simplicité et la modestie de la vie menée en ces endroits. Quelle différence avec la vie prétentieusement active et dynamique des grandes villes !

Il me reste aussi le souvenir d'une très éprouvante journée de 22km par une température de 40°C, où je ne me déplaçais que furtivement, de zone d'ombre en zone d'ombre et de robinet de cimetière en robinet de cimetière, pour finalement parcourir en 7 heures un trajet que j'aurais fait en 5h sous un soleil plus clément!

Puis, après avoir traversé des campagnes couvertes à perte de vue de tournesol, puis de blé, puis de colza, puis de vignes, je me suis retrouvé en Béarn, malheureusement par un temps

(a) : FFR : Fédération Française de Randonnée

(b) GR : Sentier de Grande Randonnée

(c) CIET : Centre d'Instruction des Equipages de Transport à Toulouse.

couvert : j'avais pourtant bien espéré de beaux panoramas sur cette portion de parcours où le GR 65 court de crêtes en crêtes.

Et c'est ainsi que le 13 juillet je franchis la Porte St Jacques de St Jean Pied de Port, terminus de mon parcours, dans une forme superbe, dont j'aurais volontiers profité pour aller jusqu'à St Jacques de Compostelle si le baptême de mon 12^{ème} petit enfant ne m'imposait d'être rentré à Paris le 14 juillet.

Le soir même, alors que je dînais béatement en attendant mon train, je ne pouvais m'empêcher de revenir déjà mentalement sur ce formidable périple. Il m'en reste encore 3 impressions dominantes :

1. Que l'on soit randonneur ou pèlerin, il me paraît difficile de trouver **meilleure solution logistique** pour un projet de long déplacement à pied dans le pays. Délaissant à priori les gîtes « Donativo » et les établissements paroissiaux nous avons réservé chaque fois que possible des nuitées dans les gîtes communaux, et, à défaut, dans des gîtes privés. A une ou deux exceptions près nous avons toujours trouvé des hébergements très propres, dotés d'une literie confortable, et nous y avons toujours bénéficié d'un accueil très cordial et même souvent chaleureux. La plupart des gîtes privés proposent le dîner, ou la mise à disposition d'une cuisine. Ces dîners se sont révélés aussi délicieux que copieux, dîners roboratifs vous assurant de regagner facilement les kilos abandonnés sur le parcours ! Mais à défaut, des petits estaminets vous offrent aussi de copieux dîners de 3 plats vin compris pour le prix d'une simple entrée dans un restaurant Parisien. Globalement il faut compter en 2010 un budget de 45€ par jour, petits extras compris. On peut dépenser moins en utilisant les gîtes associatifs et paroissiaux et en faisant soi-même sa cuisine. Mais l'accueil pèlerin au vrai sens du terme commence à laisser la place au business : sur ce GR 65 le pèlerin est désormais attendu par les commerçants comme les palombes le sont par les chasseurs de la Gironde lors de leurs migrations.
2. Nous avons choisi de relever un challenge sportif et à cette fin de nous remettre en condition avant de partir, sage précaution à notre âge. Chacun peut bien sûr choisir ses étapes et son rythme. Mais sauf à envisager un rythme permettant la cueillette de champignons, auquel cas il n'est pas besoin de s'éloigner de son domicile, un tel parcours ne fait du bien qu'à la condition de **se mettre un peu à l'épreuve**. Et pour ne pas trop souffrir il faut s'y être préparé. Des étapes de 20 à 30kms conviennent tout à fait surtout si l'on sait en aligner un nombre suffisant pour « décrocher mentalement ». Un parcours d'une dizaine de jours sera dans tous les cas sympathique, mais on ne le terminera pas dans l'état psycho-physique d'un parcours de plus d'un mois. La moitié des personnes rencontrées étaient soit estropiées dès la première journée, soit fatiguées au bout d'une semaine, dans les deux cas parce que insuffisamment préparées, soit et à l'inverse frustrées de ne pas avoir envisagé dès le départ un parcours beaucoup plus long.
3. L'un des principaux intérêts de tels parcours réside dans **les rencontres** et à cet égard **le mois de Juin n'est pas un bon choix**. Il y avait en effet très peu de monde en ce mois de Juin connu comme le mois creux de la saison des pèlerinages. Mais nous ignorions surtout que l'année 2010 avait ceci de particulier qu'elle est Jacquaire, c-à-d avec une St Jacques tombant un Dimanche, en l'occurrence le 25 Juillet. Juin fut donc exceptionnellement creux en France parce que les pèlerins ont semble-t-il privilégié la partie Espagnole du GR de façon à rallier St Jacques le 25 Juillet.

Ainsi sur 33 nuitées je me suis retrouvé seul en gîte à 8 reprises, avec un seul autre voyageur à 9 reprises, et à aucun moment avec plus de 6 personnes. Un tel contexte a un côté positif car l'escale devient en effet plus confortable : pas d'attente aux douches, pas de

(a) : FFR : Fédération Française de Randonnée

(b) GR : Sentier de Grande Randonnée

(c) CIET : Centre d'Instruction des Equipages de Transport à Toulouse.

bousculade à la lessive, pas d'attente au dîner, plus d'air dans le dortoir. Mais en revanche, dommage pour les rencontres et échanges qui constituent l'une des richesses de tels vagabondages. Et alors que la solitude ne me pèse jamais, je reconnais avoir été quelque peu frustré par moment le soir, tant il est vrai que c'est au gîte et non pendant le parcours que les relations se nouent. Il m'est d'ailleurs arrivé à plusieurs reprises de me déplacer pendant plus de 7 heures dans la journée sans rencontrer la moindre personne.

Cela dit, qui voit-on ? Peu de couples, quelques groupes, bien davantage des solitaires - femmes et hommes en nombre approximativement égal-, une proportion importante d'étrangers, certains venant d'aussi loin que l'Australie et la Nouvelle Zélande, tel fut le spectre de la population rencontrée, population avec laquelle il m'a été le plus souvent difficile d'aborder des conversations intéressantes : conséquence d'un incroyable et affligeant succès d'audience d'une coupe du monde de football dans laquelle la France a brillé rapidement d'un vif éclat comme chacun sait.

Pour conclure, je dirais aujourd'hui qu'il me reste avant tout de cette expérience singulière le souvenir **d'une tranche de vie « à part »**, un contact unique et profond avec une nature dans laquelle on souhaiterait se fondre encore davantage à l'heure de la sieste sur le sol, un temps pour une réflexion à la fois humble et particulièrement sereine, une ambiance exceptionnelle et difficilement reproductible ailleurs, dans laquelle randonneurs et pèlerins, jeunes et vieux, hommes et femmes se révèlent capables de développer très vite une relation simple et sincère parce que sans formalisme ni prétention.

Je recommande vivement à mes amis lecteurs de tenter l'expérience, et de ne pas se sous-estimer dans l'élaboration de leur projet : la machine humaine est bien plus solide qu'on ne le croît ! C'est pour les en convaincre que j'ai choisi de narrer cette expérience que j'entends bien renouveler dès que possible.

(a) : FFR : Fédération Française de Randonnée

(b) GR : Sentier de Grande Randonnée

(c) CIET : Centre d'Instruction des Equipages de Transport à Toulouse.