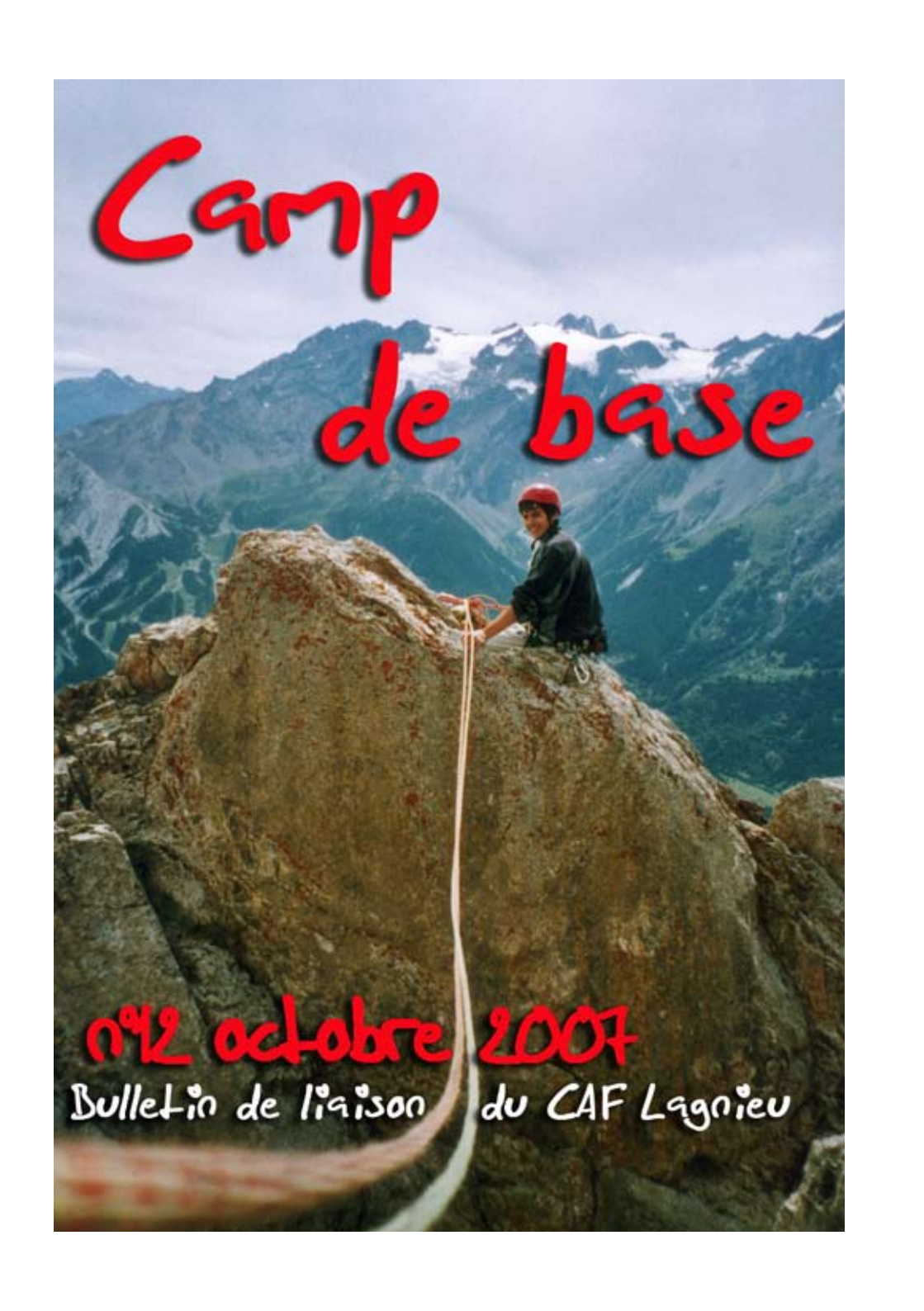


A person wearing a red helmet and dark clothing is climbing a large, light-colored rock. A thick rope is attached to the rock and extends downwards. The background shows a vast mountain range with snow-capped peaks under a cloudy sky.

Camp

de base

n°12 octobre 2007

Bulletin de liaison du CAF Lagnieu

DE LA MER DU NORD A LA MEDITERRANEE par le GR5

*Parce qu'il faut aller
jusqu'au bout de
ses rêves.*

*Parce que « Un continent,
ça se traverse de la mer
à la mer – A & S Poussin ».*

1er épisode

Partir.

Ah, ouiiiiiiiiiiiiiiiiiiii, partir !

Marcher !



Marcher longtemps !
Qui n'en n'a pas rêvé ?



J'en rêvais depuis longtemps et
l'approche de « la retraite » m'a fait
considérer ce rêve comme pouvant

devenir réalité.

L'idée de « faire » le GR5 du nord
au sud s'est rapidement imposée :
suffisamment long, des difficultés
connues et tout à fait surmontables,
proximité, peu parcouru dans son in-
tégralité, prometteur en rencontres et
en variété de paysages... Je le sen-
tais bien ce projet !

Ce voyage a été :

- un sas de décompression entre
ma vie professionnelle et ma vie de
« retraité »,
- la réponse à un besoin, l'accom-
plissement d'un rêve : marcher, mar-
cher longtemps et pour le plaisir.

La réaction face à une société qui
marche sur la tête : marcher sur mes
deux pieds.

Ce voyage n'a pas été :

- un pari, ni un défi, ni la recherche d'une performance sportive.

Quelques détails techniques **La situation géographique**

Pour nous, Français des régions montagneuses, quand nous parlons du GR5, nous pensons plutôt à la partie alpine du sentier, celle qui part du lac Lemman et va jusqu'à la Méditerranée.



Officiellement le GR5 part de Hoek van Holland aux Pays-Bas, sur la côte de la Mer du Nord à proximité de Rotterdam, et va jusqu'à Nice. On peut partir



d'Amsterdam, un peu plus haut. Le premier topo-guide démarre de Bergen Op Zoom, un peu plus bas. En

fait le GR5 double le sentier européen E2 qui part de l'Ecosse. Alors on a le choix.



Si vous avez une vieille tante qui habite au Cap Nord et que vous n'avez pas vue depuis longtemps, vous pouvez partir de chez elle et rejoindre le GR5 sur la côte Hollandaise...

La distance

Officiellement 2600 km.

La dénivelée

Pas de chiffre officiel, mais entre 34 000 et 35 000 m positif et autant en négatif, puisque l'on part du niveau de la mer pour arriver au niveau de la mer. Peut-être une légère différence en fonction des marées ...

La durée

Je suis parti le 12 mai 2007 de la maison et je suis revenu le 3 septembre, soit 113 jours d'absence et 100 jours de marche effective. On peut mettre moins ; on peut mettre plus ; c'est selon... J'ai marché en moyenne 20 km par jour; le moins 6 le plus 35. Vitesse moyenne 4 km/h.

J'ai marché en moyenne 5 heures chaque jour ; le moins 1 heure 30 ; le plus 9 heures.

Le matériel

Dès le départ j'ai pris l'option légèreté et hébergement en dur, partant avec le minimum de matériel : pas de tente, pas de réchaud, pas de matelas, pas de sac de couchage, un sac à viande, le mini de vêtements et d'accessoires. L'essentiel ! Le sac pesait une dizaine de kilos .

Malgré tout, après quelques jours j'ai renvoyé des affaires inutiles à la maison !

Contre la pluie, j'ai opté pour une cape longue à manches avec fermeture éclair sur toute la hauteur. Globalement satisfait. Avantage : sac et porteur sont bien à l'abri. Inconvénient : condensation ; il faut s'arrêter de temps en temps pour sécher l'intérieur.

En Lorraine, j'ai acheté une petite tente légère pour palier le manque d'hébergements, camper pour le plaisir en cas de vrai beau temps et avoir plus de souplesse dans les étapes. 1 kg de plus !



Dans les Alpes j'ai récupéré un duvet, des bâtons de marche et échangé des vêtements légers pour du plus chaud. 1,5 kg de plus !

A l'arrivée, mon sac pesait 10 kg sans la nourriture ni l'eau.

Les chaussures

Composantes essentielles du marcheur !

Pour la partie plate, de la Hollande aux Vosges : chaussures basses, légères, respirant bien, séchant vite et adaptées aux sols durs.

Pour la partie moyenne montagne, des Vosges au lac Léman : chaussures montantes légères et souples avec semelles un peu crantées pour accrocher sur les sols glissants.

Pour la partie alpine : chaussures montantes plus rigides, plus imperméables, résistant bien à la pénétration de l'eau et protégeant un peu du froid, à semelles souples bien crantées pour accrocher sur tous les terrains.



Les hébergements

Auberges de jeunesse (eh oui, on peut y aller à tout âge !), maisons des Amis de la nature, chambres d'hôte,

chez l'habitant, les amis, campings en trekkershutte ou tente, gîtes d'étape, refuges, cabanes dans les bois, hôtels en dernier recours.



Le balisage du sentier

D'une manière générale, il est très bien fait (sauf parfois dans les Alpes, notamment en Vanoise). Il n'est pas toujours identique, mais les topo-guides indiquent les types de signalisation selon les pays et régions.

Il y a souvent des panneaux indiquant en clair les directions, parfois les distances, les temps de marche (attention, on ne marche pas tous à la même vitesse !)

Cartes, boussole, altimètre et sens de l'orientation sont des compléments indispensables.

La nourriture

Fondamentalement pas le plus important ; mais il faut quand même manger.

Je m'arrangeais pour toujours prendre un bon p'tit déj' là où je dormais.

A midi, je pique-niquais, et le soir je me préparais un bon repas ou le prenais sur place.

Le ravitaillement

Dans les villages traversés, quand il reste encore des commerces. Dans la nature : cerises, framboises, myrtilles...

Les difficultés rencontrées

Les manques d'hébergement, les manques ou la mauvaise qualité du balisage, les manques de ravitaillement, les dénivelées importantes, le mauvais temps.

Les conditions météo

J'ai tout eu, le beau temps agréable, le vent, le brouillard, le froid, la pluie, la grêle, la neige, la fournaise ; seule la neige, le vent et le brouillard, associés, m'ont arrêté une journée. Sinon, quel que soit le temps, j'ai toujours marché.

La santé

J'ai perdu 10 kilos. J'ai un peu puisé sur les réserves dans les Alpes (dénivelées importantes et chaleur). Je ne m'en suis jamais trouvé mal. La marche épure.

Dès le départ le bitume et la marche à plat m'ont éclaté les talons. J'ai aussi eu des ampoules aux doigts de pieds. Mais curieusement, en abordant les reliefs, plus d'ampoules !

Je n'ai jamais été malade : la marche est un excellent remède contre toutes sortes de maux.

J'ai toujours fait attention à l'eau que je buvais, sans la traiter.

Le moral

C'est l'objectif d'arriver à Nice, d'aller jusqu'au bout, qui m'ont fait avancer dans les moments les plus difficiles. Il m'est arrivé de penser dans ces moments-là que je serais mieux à la maison ; mais je n'ai jamais eu envie d'arrêter.

Les communications

Téléphone mobile (possible de recharger la batterie dans tous les hébergements en dur), Internet chez les amis ou dans les cybercafés.

Les photos

Appareil photo numérique ; une carte 1Mo (750 photos) a suffi.

Le budget

Environ 30 euro par jour de nourriture/hébergement.

Les questions que l'on m'a sou- posées

Quel a été le plus beau paysage ?



Tout est beau, la côte Hollandaise avec ses réserves d'oiseaux, les immenses forêts de sapins ou de hêtres des Ardennes belges, les co-

teaux de la Moselle au Luxembourg, la Lorraine, les Vosges, le Jura et les Alpes, bien sûr, avec des panoramas grandioses et magnifiques. Mais la plus belle image que je conserve est celle de l'envers de la Grande Casse en Vanoise un lendemain de neige. Les falaises blanches contrastaient tellement avec le bleu profond du ciel et le vert des pâturages. Magique !

Quelle a été la plus belle rencontre ?

Toutes les rencontres ont été formidables, certaines exceptionnelles comme ce couple de Hollandais rencontré à Maastricht à qui je n'ai pas donné mon adresse et qui est passé à la maison pour savoir si tout allait bien et où j'en étais de mon périple ; comme ce jeune couple qui suivait le GR5 au plus près avec une petite fille et un bébé dans un landau spécialement aménagé et portant tout le matériel ; ils poussaient 60 kg ! comme Jean-Marc, parcourant le GR5, nous nous sommes rencontrés en Lorraine, avons marché souvent ensemble ou gardé le contact par téléphone, jusqu'au bout du GR.



La plus belle photo ?

Celle d'un sentier et celle d'une fleur.



L'émotion la plus forte ?



Devant un magnifique panorama de montagne au débouché d'un col. Comme, par exemple, en montant au col d'Anterne, le Mt Blanc se laisse découvrir petit à petit, et d'un seul coup, en arrivant au col, on découvre toute la chaîne du Mt Blanc. Grandiose !

Le moment le plus difficile ?

L'arrivée en fin d'étape sous la pluie et sans hébergement, ou bien après avoir marché longtemps sans voir de balisage, admettre que ce n'est pas le bon chemin et se rendre à l'évidence qu'il faut revenir en arrière.

L'image la plus moche ?

Les mouchoirs en papier tout le

long du chemin.

Et la solitude, c'est pas trop dur ?

Je ne me sens jamais seul dans la nature. Et puis toute la famille et les amis me soutenaient.

Tu n'as jamais eu peur ? De quoi ? Des bêtes ?

Elles ont d'abord peur des hommes ! Je n'ai jamais rencontré le grand méchant loup !

Ce qui m'a le plus étonné

Que ce projet ait pu déclencher du rêve chez ceux qui m'ont suivi.

Le regard éberlué des gens quand je leur racontais ce que j'étais en train de faire.

Le travail des hommes pour tracer, tailler des sentiers permettant d'accéder aux coins les plus reculés des montagnes.

Ce qui m'a interpellé

La fermeture de tous les petits commerces dans les villages, partout.

L'abandon et la ruine d'une multitude de chalets de montagne.

Le manque d'eau potable aux fontaines des villages.

Dans nos contrées dites modernes il y a plus de place pour la voiture que pour le marcheur.

Mes sources d'informations

Internet.

Les topo-guides de la FFRP (Fédération Française de Randonnée pédestre).

Les Offices du tourisme : toujours trouvé une aide précieuse et efficace.



Le CAF.

Pour en savoir plus sur la marche à pied, sur le GR5 :

- . des auteurs dont j'ai dévoré les écrits : Sylvain Tesson, Alexandre Poussin, Bernard Ollivier, David Le Breton, Christophe Lamoure, Philippe Lemonnier.

- . lire les courriels envoyés en cours de route.

- . me contacter.

A suivre

Gérard FONTAINE



hydrospeed le 20 mai 2007

Rien de tel qu'une belle journée ensoleillée de mai pour une petite séance d'hydrospeed.

Mais l'hydrospeed c'est quoi? de la nage en eaux vives avec palmes et un gros flotteur de mousse.

Le rendez vous était fixé à 11h30 pour éviter les hordes de touristes de ce long week-end de l'ascension. Une longue séance d'habillage commence combinaison néoprène, chaussons, palmes, gilet, casque et flotteur et vite à l'eau, histoire de se rafraîchir.

On commence par un petit briefing pour se familiariser avec l'engin, les palmes et quelques notions pour jouer avec les courants. C'est parti pour l'échauffement dans un petit courant facile, tout le monde prend ces marques. Petite initiation à l'es-



quimautage (ça peut toujours servir en cas de retournement), et puis place aux choses sérieuses, de nombreuses descentes de rapides de classes 2 à 3, passage de rouleaux, petit seuil séance de surf dans les rouleaux (seul ou à plusieurs).

Le temps passe, on s'amuse et la séance se termine, tout le monde est bien fatigué mais content de ses performances.

Vivement la prochaine séance.

Participants : Emeline Pegon, Sidonie et Grégoire Christin, Catherine et Romain Bianchi, Quentin Planche, Fabien et Nolwenn Thomas, Xavier Tessaro, Geraldine Bornallet et Clément Raclet.

Fred



week-end inoubliable

Le week-end du 21 et 22 juillet fut un week-end particulier pour moi : ma toute première sortie escalade en haute montagne.

Nous sommes parti le 21 juillet au matin pour faire les arêtes de la Bruyère, sortie organisé par Cyril et Fabien. Arrivé là-bas, il faut faire une randonnée pour monter aux arêtes. A l'attaque, on mange un peu, histoire de prendre des forces.

On s'équipe et on détermine les cordées : la première avec Cyril et Philippe, la seconde Fabien et Yoann et enfin (le meilleur pour la fin) la dernière est composée de Jacques, Yves et de moi-même. Les équipes sont faites, alors c'est parti !!

Ce fut une belle petite journée : un paysage magnifique, une bonne ambiance et avec en plus un petit rappel au milieu. Que demander de mieux ?

Une fois la voie terminée nous redescendons, un peu fatigué tout de même.

Tout le monde repart sauf Jacques et moi, nous avons décidé de faire le lendemain la voie de la

Poire (difficulté AD sup.) dans les Cerces. Nous campons au vallon de la Moulette.

Le lendemain, nous faisons une petite marche pour arriver au pied de la voie à une altitude d'environ 2400 m.

On commence la voie dans le froid pour finir avec un beau Soleil.

Arrivé au sommet (la Tête noire), nous étions bien contents mais il fallait redescendre.

Le retour ne fut pas compliqué mais après ce week-end, il fût assez fatigant.

Week-end superbe, je m'en souviendrais longtemps...

Kévin Monflier





La voie de la Poire



CROSS du BRAMAFAN

Ils étaient 117 cette année à s'inscrire pour le Cross du Bramafan et ils sont tous arrivés. Le nombre de participants est en constante augmentation depuis la création de cette course en 2002.

Cette épreuve toujours très appréciée par les coureurs du département et de la région s'est déroulée sous le

soleil et dans la bonne humeur. Les 10 kms ont été avalés en un temps record de 43'36" par El Mahari Bougema.

Cette animation organisée par notre club recueille l'assentiment de la municipalité ; en signe de satisfaction et de soutien, la subvention attribuée a été largement augmentée : elle est passée de 100 à 300€ dont 150 au bénéfice du Cross.

La contribution à l'Aide à l'Enfance Tibétaine (AET) a été substantiellement augmentée de 173 euro l'an dernier à 267 euro cette année.

Quant au résultat bénéficiaire de la course (600 euro) il a été versé cette année à l'activité escalade du club, alors que l'an dernier la même somme avait été affectée au « Projet Jeunes » ; ce qui n'est pas négligeable !

Les organisateurs remercient les partenaires financiers, figurant sur notre site <http://bramafan.free.fr> et plus particulièrement vous, les bénévoles du CAF sans qui cette manifestation ne pourrait avoir lieu.

Pour 2008, la date du 8 juin a été retenue.

Joëlle Monneur



indemnisation des frais de route et de refuges des sorties inscrites au programme du club

Nous vous rappelons que la base du calcul du remboursement des frais kilométriques est de 20 centimes d'euro / km :

- quand il n'y a qu'une voiture, les frais sont divisés par le nombre d'occupants.
- quand il y a plusieurs véhicules, les frais sont divisés par le nombre total de participants à la sortie (quel que soit le nombre d'occupants par véhicule).
- si, lors d'une sortie, l'encadrant se retrouve avec un seul participant, les frais seront divisés par quatre (ceci pour éviter des rem-

boursement astronomiques...).

En ce qui concerne les frais d'hébergement et de nourriture de l'encadrant :

- la nuitée est remboursée par le club (sauf celle des encadrants diplômés, en refuge CAF, qui est prise en charge par la Fédération).
- les frais de bouche sont remboursés par le club sur la base d'un forfait de 15 Euros.

Le coût des remontées mécaniques est intégralement remboursé par le club pour tous les encadrants.

Le bureau

Camp de Base n°12 octobre 2007

Bulletin de liaison des Cafistes du club de Lagnieu

CAF, 19 rue Pasteur 01150 Lagnieu

Photo de couverture : Jaques Domer, Kévin dans la voie de la Poire

Programme rédactionnel : F Chaboud, J Domer, Y Grambert

Imprimerie Fontaine Ambérieu

Ce bulletin vous est ouvert, faites le vivre en l'alimentant
en textes et images.

Renseignements 04 74 61 33 99 ou 04 74 34 69 26 ou 04 74 35 97 88

espace publicitaire imprimeur