

Nicolas Macé

LÀ OÙ
VONT
LES
SANDALES

Une traversée de la
France à pied

A ma mère et mes deux soeurs.

Et à la mémoire de mon père, qui est parti trop tôt.

Nous sommes le 14 juillet, jour du départ pour ma traversée en diagonale de la France à pied. Mon objectif est de rejoindre la mer Méditerranée en partant de la petite ville bretonne de Saint-Brieuc en Côtes-d'Armor. Je pars donc le jour de la Fête Nationale, dans la soirée, afin de commencer par une petite étape sous la fraîcheur, suite à une journée caniculaire. Après une vingtaine de kilomètres, j'arrive au sein du magnifique village médiéval de Moncontour, « Petite Cité de Caractère ». Je dépose mes affaires sous le porche d'un centre médical vers 23h30, un emplacement parfait pour passer une belle nuit. Le lende-

main, je me réveille vers 4h30 pour voir le lever du soleil au gré de mes pas et profiter le plus possible de la fraîcheur matinale. Mais avant de poursuivre, je me présente : Nicolas, avant tout un voyageur à vélo et un cycliste militant avec à mon actif un périple à vélo de 32322 km en 2014-2015, trois tours de Bretagne, deux traversées de la France en mode VTT bikepacking . . .

Mais encore une traversée du nord au sud-ouest de la France et une autre de Brest au massif du Queyras. toujours en solitaire, j'ai voulu me lancer un nouveau défi, plus lent que le vélo : atteindre des endroits inaccessibles à VTT, ressen-

tir une autre perspective, m'évader l'esprit, me défaire du superflu pour revenir à l'essentiel. Faire ce que l'être humain fait depuis des millénaires, simplement mettre un pied devant l'autre, marcher. Il est scientifiquement prouvé que la marche est bonne pour la santé aussi bien pour le corps que l'esprit.



Itinéraire

Après quelques réflexions, je décide de partir de Saint-Brieuc, ma ville de résidence qui se trouve au bord de la

Manche et de rejoindre la station balnéaire de Menton sur le littoral méditerranéen. Je crée donc mon propre itinéraire en essayant de suivre le plus possible des chemins de grandes randonnées (GR). Cette tâche s'avère tout sauf aisée ; il n'existe pas de chemin tout tracé pour rejoindre la ville de Menton car la plupart des pistes forment des boucles. Je ne les emprunterai donc que sur de petites portions.

Je rejoindrai la Loire, la Brenne, la Creuse, l'Auvergne et les Alpes. Dans les Alpes, je suivrai le tour des Ecrins par le GR54, ensuite le GR5 à partir de Briançon, pour finir par les Alpes-Maritimes via le GR52.

Goût de la simplicité

"La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être. Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas." Henry David Thoreau

Je pars avec l'idée d'être totalement autonome avec un sac à dos extrêmement léger, sans vêtements de rechange, pas question de dormir dans des hôtels ou autres gîtes d'étapes. J'aime les bivouacs en pleine nature je dormirai donc à la belle étoile le plus possible. Pourquoi payer un hôtel 4 étoiles hors de prix alors qu'une nuit aux milliards d'étoiles est of-

ferte? Je serai équipé d'un tarp de 200 grammes en cas de pluie et d'un GPS de randonnée comme seul compagnon. Les premiers jours se passent bien, le soleil est présent, mais dès le troisième jour, rien ne va plus! J'ai des douleurs qui m'empêchent d'avancer correctement. Je suis obligé de faire des pauses régulières, trop régulières, surtout à partir de l'après-midi. C'est mon pied gauche qui me fait mal, plus précisément mon petit orteil, comme si ma chaussure gauche était devenue trop petite! Après seulement une vingtaine de kilomètres, chaque pas devient un combat, mon petit orteil me fait énormément souffrir. Et je peux vous as-

surer que je ne pense pas être quelqu'un de douillet ! Je suis obligé de faire des pauses presque tous les deux kilomètres. J'avance, ou plutôt je me traîne. Je réfléchis à plusieurs solutions que je mets aussitôt en pratique : serrer mes chaussures au maximum, les desserrer complètement, mettre du talc sur mes pieds, entourer mes pieds de bande, mais rien n'y fait. Lors d'arrivées dans des zones urbaines, je marche nu pied sur le bitume, tel un indigène sorti de sa forêt. Ça me fait tellement du bien ! De cette manière, je ne ressens plus aucune douleur, tout le monde me regarde, mais je m'en fous ! Le diagnostic est posé : le

problème vient bien de mes chaussures
et non de mon pied.

Pourquoi cette traversée ?

"Rien à conquérir, tout à chérir." Claude
Marthaler

De nombreuses personnes me posent
cette question et je ne sais pas trop quoi
répondre. Je n'ai pas besoin d'avoir de
raison particulière pour marcher, ce n'est
pas un pèlerinage, je ne fais pas le che-
min vers St-Jacques de Compostelle. Je
ne suis pas religieux. Ce n'est pas un

défi sportif et je considère pas la marche comme étant du sport. Qu'est-ce qui me pousse à m'éloigner du confort matériel, à vivre temporellement tel un vagabond, à n'être plus personne ?

Vivre avec le rythme de la nature, m'éloigner de ma famille et de mes amis ? Est-ce qu'une faille intérieure me pousse à voyager, peut-être que oui, peut-être que non.

Est-ce qu'il doit y avoir une réponse à toutes ces questions ?

J'ai juste envie de marcher. Pourquoi devons-nous constamment nous trouver des justifications ?

Je vais tout de même tenter de répondre,

un peu, à cette question. J'ai besoin de constamment me lancer des défis inaccessibles pour me grandir. La marche permet d'être confronté à soi, on ne peut pas se mentir, nous sommes seuls face à nos pensées. Nous avons tous une montagne à gravir. Ne pas tout contrôler, se placer hors de sa zone de confort dans cette société où on ne prend plus de risques et où l'on évite les responsabilités. Dans l'effort, on prend le temps d'admirer, contempler, d'apprécier davantage les choses simples de la vie quotidienne, comme un rayon de soleil ou encore prendre une douche chaude après plusieurs jours. La marche longue distance permet un éloignement

provisoire de toute vie sociale et de sortir de l'aliénation provoquée par les écrans, de simplement être et non avoir. Je travaille en permanence sur un ordinateur, une déconnexion m'est indispensable de temps en temps. Tel un nomade, j'adore ne pas savoir où je vais dormir chaque soir. Ça me permet de m'ouvrir à l'inattendu et aux surprises que le voyage nous réserve.

Désert de chaleur

Les jours passent et la chaleur torride est toujours écrasante, épuisante. Arrivé au village de Rougé, au nord-ouest de Chateaubriant, je prends un jus de pomme dans un PMU pour recharger toutes mes batteries. N'ayant pas l'habitude d'entrer dans un tel endroit, je constate avec étonnement que c'est l'emplacement idéal pour faire une étude sociologique sur la vie des cafés, rares lieux de cohésion sociale. Étant assez réservé de nature, je me contente d'écouter les gens, dans ce lieu de rencontre où ouvriers et retraités

parlent de leurs espoirs, de leurs déceptions concernant la politique, ou encore de leurs difficultés du quotidien ... En sortant, je me pose à l'ombre du préau de la salle municipale, attendant une soirée plus fraîche.



Préau de la salle municipale

Cet abri est parfait pour éviter les rayons du soleil et recharger mon unique batterie électrique. J'installe sur le sol

mon matelas en mousse et je fais une petite sieste, étendu tel un mort de chaleur. Avec cette météo, je commence à douter. Vais-je arriver à traverser la France si cette fournaise persiste ? Dois-je revoir mes plans ?

A l'ombre d'un arbre

Cette canicule m'oblige à me reposer quotidiennement, à l'heure du déjeuner, souvent au pied d'un grand et bel arbre. J'offre ma compagnie à cet arbre qui en retour me partage son ombre majestueuse, si précieuse avec ces fortes chaleurs. Lors

des pauses, il m'arrive parfois de trembler. Je ne mange et boit sûrement pas assez. Je dors pendant environ 1h avant de reprendre ma route, d'ombre en ombre. Je n'aime pas m'arrêter trop longtemps même s'il fait chaud, car après il m'est très difficile de repartir.

La nudité des mes pieds

En passant par Angers, au bord de la Maine, je décide de me procurer dans un magasin spécialisé des sandales de randonnée. J'ai passé quelques coups de fil au préalable pour m'assurer qu'ils avaient

peut-être la paire qui viendrait apporter une solution à mon problème. J'espère que je ne vais pas devoir abandonner mon projet de traversée de la France. Des dizaines de questions me trottent dans la tête. En essayant les sandales dans le magasin, c'est instantanément la révélation : ces sandales sont le remède à mes douleurs, il n'y a pas de question à se poser. Oui, je les prends madame ! Je poursuis donc mon voyage en direction de Saumur en suivant la Loire, le dernier fleuve sauvage, ravi et enfin soulagé. Mon pied gauche rigole ! Je longe cette eau chargée d'Histoire. C'est bien joli, mais après une journée, c'est un peu

trop plat à mon goût. Les bivouacs au bord du fleuve sont agréables, les paysages sauvages aussi. Je traverse des petits villages de caractère mais parfois c'est trop monotone ; ça manque de dénivelé, de profondeur, de perspective et souvent d'ombre. Les longues lignes droites en plein soleil sans arbres, sans végétations sont un vrai enfer avec cette chaleur !



Mes sandales

Je constate, bien évidemment, le niveau extrêmement bas du lit de la Loire. L'eau est parfois si éloignée de la rive que des dunes la remplacent, comme si le fleuve royal se métamorphosait doucement en un vaste désert de sable sans vie.

Exploration vers l'inconnu

A chaque pas, je ne sais pas ce qui va se trouver 100 mètres plus loin, c'est une sensation que j'aime, c'est ce qui me fait avancer. Tel un explorateur d'un autre siècle, j'explore, au prochain virage, derrière cette colline, cet horizon ; que vais-je y trouver, que vais-je apercevoir ? Après la Loire, je continue ma marche vers la Creuse et le parc naturel de la Brenne avec ses étangs vert foncé, ses nombreux oiseaux, ses forêts paisibles et ses zones marécageuses. Je me perds plusieurs fois dans des che-

mins inexistants mais c'est plat donc je
ne perds pas trop de temps.

Le vide

En ce jour de thé ou d'été, je me pose dans le seul restaurant-bar d'un petit village de la Creuse, vide de tout âme, pour avoir accès à une prise électrique afin de recharger ma batterie externe et m'hydrater. Effectivement, écouter des podcasts et de la musique chaque jour consomme pas mal d'électricité ! En rentrant dans le restaurant, je déchante assez vite : est-il abandonné ou transformé en dépôt vente ? Ce lieu est vraiment singulier. Il est rempli de toiles d'araignées, de bric-à-brac d'un autre temps

et accrochez-vous bien, rempli d'hirondelles qui font la pluie et le beau temps ! Elles nichent dans la salle du restaurant. Elles ont établi leurs nids sur les vieilles poutres en bois de la salle principale. Elles virevoltent, voltigent dans tous les sens. De petites hirondelles, sont mêmes présentes m'informe la propriétaire, une dame très âgée d'origine britannique, qui a du mal à se déplacer. Je lui demande donc si je peux consommer. Après un thé, je repars sur une voie verte monotone qui n'en finit pas.

Je marche, tu marches, il marche

Mon cheminement se poursuit en Auvergne en passant par le Puy de Dôme, perché à 1465m dans le Massif Central. Je suis ravi d'être enfin en altitude avec les montées interminables, les descentes qui vous font mal. . . J'adore le relief, enchanté par les vues qu'offrent les sommets.



Puy de Dôme

Je pourrais vous raconter en détail les paysages, les vues, mais ce petit livre n'a pas ce but, non : chère lectrice, cher lecteur, prenez vos pieds et allez-y, mettez un pas devant l'autre, marchez, avancez et vous pourrez admirer le décor !

Route des Crêtes

Après des kilomètres de silence dans des lotissements pavillonnaires sans âme, avec des allées qui ne vont nulle part, j'arrive dans le centre de Saint-Étienne, et là je suis surpris ! Non pas par la splendeur de la ville, mais par le nombre de toilettes publiques, et de plus en bon état ! Un petit détail qui a son importance en cette période de grande chaleur : elles sont équipées d'un robinet pour remplir ma gourde ! La traversée de Saint-Étienne un dimanche après-midi me paraît interminable surtout quand

un besoin pressant survient ! Et comme par hasard, en sortie de ville il n'y a pas de sanitaires. A pied ou à vélo, ce sujet est primordial et inévitable. Il n'est parfois vraiment pas simple de trouver des WC lorsqu'on est en milieu urbain. J'essaie de trouver un bar ouvert ou autre, peu importe, mais rien ! Absolument rien ! Je continue donc en accélérant pour sortir le plus vite possible de cette zone urbaine. Enfin la sortie apparaît, ce petit coin de verdure avec ce pont sera parfait ! Je prends encore de la hauteur en passant par le massif du Pilat, situé au sud-est de Saint-Étienne, et le curieux pic des trois dents, avec quelques pas-

sages bien sportifs sur les crêtes.



Pic des Trois Dents (1213m)

J'avance lentement, prudemment, ayant parfaitement conscience qu'étant en solitaire la moindre blessure peut être fatale au voyage. Les panoramas sont absolument magnifiques et dominant la vallée du Rhône, là où je rejoindrai mon itiné-

raire suivant.

Ras le bol des voitures !

Au fil de ma traversée, je remarque, sans être surpris, la place de la voiture qui empiète sur tout le reste. Malheureusement, pendant cette randonnée, je ne peux pas toujours être sur des sentiers pédestres. Je me retrouve, inévitablement, à faire des kilomètres sur des petites routes départementales. Avaler des kilomètres sur le bitume noir en pleine chaleur, quel bonheur ! Le sol est très dur au contraire des sentiers, ceci crée de

l'échauffement aux pieds, mauvais pour le dos et les genoux. Lorsque c'est possible, j'emprunte le bas-côté de la route ou parfois je marche dans les pâturages. Quand des barbelés ne m'empêchent pas d'avancer ! Des trottoirs trop étroits, cabossés ou inexistantes, des accotements complètement inadaptés à la marche font parfois office de sentier. Ça me rend triste de voir la place astronomique occupée par l'automobile ! N'oublions pas que la marche est le deuxième mode de déplacement des Français après la voiture.

Le vélo et le marcheur

Ayant beaucoup voyagé à vélo, je m'aperçois que marcher, est un autre voyage. Je m'arrête beaucoup plus souvent pour regarder les paysages, observer les plantes, les arbres, les insectes et aussi manger des mûres ! Mettre un pied devant l'autre demande beaucoup moins d'attention, d'effort que le vélo, et stimule ainsi nos pensées, nos idées, nous place dans la profondeur des paysages. Le vélo demande une attention constante, alors que la marche rend possible l'écoute de musique et autres podcasts en toute décontraction. La marche,

kilomètre après kilomètre étire le temps. Elle n'est pas meilleure que le vélo, c'est juste deux manières différentes de cheminer, en itinérance, lentement et avec une grande liberté.

"A présent, pour se goûter convenablement, une randonnée à pied doit être faite seul. Si vous l'entrepreniez en groupe, ou même à deux, elle n'a plus de la randonnée pédestre que le nom ; c'est quelque chose d'autre qui se rapprocherait davantage du pique-nique. Une randonnée à pied doit se faire seul, car la liberté est essentielle ; parce que vous devez être libre de vous arrêter et de continuer, et de suivre ce chemin-ci ou cet autre, au gré de votre fantaisie ; et parce que vous devez marcher à votre allure." Robert Louis Stevenson

Avec ma solitude

Le 26 juillet, à 9h43 minutes et 20 secondes, il ne s'est rien passé. Enfin presque : je marchais pendant des heures à mon rythme sur une ancienne voie de chemin de fer reconvertie en voie verte. Tout n'était que monotonie, routine et un silence total régnait, comme si un nouveau confinement avait été décrété sans que j'en sois informé. Tout à coup, une dame me dépassa sur son vélo et me dit Bonne balade ! Ces deux mots, pourtant très banals vous allez me dire, m'ont fait énormément de bien à ce moment-là, après

des heures de solitude. A chaque rencontre, je parle de mon voyage, de moi, de mon histoire. Est-ce que parler de moi-même m'intéresse vraiment ou je préfère être seul dans ma contemplation sur le chemin ?

Remplir la gourde

Traverser la France, c'est aussi traverser les cimetières avec leurs précieux robinets, très utiles pour remplir sa gourde. Et voir l'incroyable diversité des sanitaires. Ils sont de temps en temps tellement sales qu'ils vous font sortir à peine entré, parfois corrects et quelques fois surprenants, dignes d'un petit hôtel 3 étoiles. Parfois, ces toilettes ne sont pas très commodes pour remplir une gourde, mais lorsqu'on a vraiment besoin d'eau, on trouve toujours une solution. Durant cette traversée, les cimetières et les points

d'eau des toilettes publiques m'ont été indispensables pour affronter cette terrible canicule.

En dernier recours, il m'est arrivé de frapper aux portes des maisons pour obtenir de l'eau, sans jamais avoir de refus. L'eau, ce bien si précieux, n'est pas toujours facile à trouver lorsque notre chemin s'éloigne des habitations. Bonjour, Est-ce possible de remplir ma gourde s'il vous plaît? Bien sûr, j'arrive tout de suite... Voilà, j'ai ajouté des glaçons, pour qu'elle soit bien fraîche! Merci. Je ne leur dis rien mais cette situation m'est arrivée plusieurs fois : surtout pas de glaçons, je veux de l'eau tempérée! Peu im-

porte, avec cette chaleur, l'eau va vite se réchauffer ! J'utilise la moindre rivière, le moindre étang, le moindre bac à eau pour animaux, n'importe quoi, pour tremper entièrement ma casquette. Ceci rafraîchit par évaporation un peu ma tête pendant quelques minutes. Un bonheur total !



Merci les morts !

La cuisine du marcheur

Depuis maintenant 20 jours je mange essentiellement froid. Mon alimentation se résume à du pain, du fromage, des sachets préparés, du taboulé, des biscuits, des bananes, des pommes et des fruits secs. Manger froid pendant quelques semaines, ce n'est pas la mer à boire. Ce soir, un restaurant du guide Michelin ne m'attend pas, mais un simple sachet, qu'on doit normalement placer 2 minutes dans un micro-ondes pour le cuire. Mais vous imaginez bien que je ne trimballe pas non plus de micro-ondes sur mon dos.

Mon sac à dos est optimisé à la centaine de grammes près. Je ne suis pas équipé de réchaud, trop lourd. Il existe de très petits réchauds à gaz, mais qui dit réchaud, dit qu'il faut aussi une cartouche de gaz et une popote. Ma cuisine se résume simplement à un couteau opinel n°2 d'une lame de 3,5 cm et à une cuillère en titane, rien de plus !



Mon Opinel

Pas besoin de trimbaler un couteau de Rambo pour juste découper une tranche de pain et ouvrir les emballages. Un simple sachet de raviolis froids, je vous assure que c'est très bon après une journée d'environ 40 kilomètres sous la canicule.

Les chemins imprévus

Parfois, je m'engage dans un chemin non balisé pour éviter la route, et je chemine ainsi pendant quelques kilomètres avant de découvrir que cette voie n'est qu'un cul-de-sac et se termine dans un champ, un pré ou est complètement englutie par les ronces et les orties, m'obligeant à faire demi-tour ou à trouver un autre chemin. J'ai parfois essayé de forcer, d'avancer dans la brousse, les ronces, les piquants, mais c'est extrêmement fatigant et les ronces sont sans pitié pour mon sac et mes bras ! Malgré ces dé-

convenues, ces imprévus créent des bons souvenirs. Se perdre fait aussi partie du voyage et permet de prendre le temps de s'étonner.

Les hautes montagnes

"En bas on a l'heure, en montagne on a le temps." Inconnu

Je vois enfin les Préalpes, le magnifique massif du Vercors, mon horizon s'est élargi ! Après l'avoir traversé et m'être perdu une nouvelle fois, j'arrive enfin à Grenoble, la ville la plus plate de France du fait de son origine glaciaire.



Le magnifique Vercors

Parcourir à pied des kilomètres de voie urbaine n'est jamais un plaisir ; marcher avec un sac à dos dans cette jungle, me fatigue beaucoup. Avant d'affronter les hautes montagnes je me prends donc une nuit dans une auberge de jeunesse dans le centre ville afin de me reposer dans un vrai lit, me laver et faire une

lessive. Faire ma lessive est toute une aventure, n'ayant pas de vêtement de rechange, je vous laisse imaginer la scène ! Je continue ma marche vers le splendide massif des Écrins, mais avant de le rejoindre, je dois gravir un vrai mur, lacet après lacet, zigzaguant sur le chemin tel un serpent, perturbant mes repères. Je ne sais plus si je m'éloigne ou me rapproche du sommet. Mais après une journée d'effort, j'atteins enfin le sommet avec les sensations d'un conquérant, mon GPS affiche 1500 m d'altitude alors que Grenoble était à 250 m !

Le 18 août, les portes des Alpes se referment sur moi, leurs nobles gardiens

m'interdisent de continuer.

Vous devez vous dire mais qu'est-ce qu'il raconte ?

Quel gardien ?

Quelle porte ?

Je m'explique : je pédalais tranquillement, ah non mince, je marchais paisiblement dans une plaine tout en approchant d'un troupeau de moutons quand deux chiens patous vinrent à ma droite, à quelques mètres. Ils me regardent, m'inspectent. Ce sont des chiens de bergers très imposants pour la protection des troupeaux contre les prédateurs, notamment les loups. Je me méfie, j'essaye de savoir si je peux continuer, ils me fixent

toujours paisiblement. Je continue donc mon chemin quand tout à coup un troisième patou, d'une taille énorme, avec un collier de punk au cou comme s'il s'était échappé d'une rave party, surgit derrière moi. Et lui, il ne veut pas me laisser passer !

Il ne veut pas que je continue ma route, au contraire des deux autres chiens. Il avance par bonds en aboyant afin de me faire reculer, tel le gardien des alpages. Je recule, et recule encore. Après avoir rebroussé chemin sur une centaine de mètres, le patou est satisfait et repart garder ses brebis. J'attends donc que le troupeau de brebis s'éloigne afin de pouvoir

reprendre mon chemin. Mais après de longues minutes à attendre, les brebis ne bougent pas d'un poil ! Je décide donc de faire un détour en montant sur une colline pour être tranquille et continuer mon chemin. Moi qui n'aime pas les chiens, j'ai été servi !

Dans les Alpes, je croise de temps en temps des randonneurs souvent chargés comme des mulets, leurs sacs remplis d'objets, de choses inutiles. Serait-ce un reflet de notre société de consommation ? Plus nous avons de choses, plus nous nous sentons en sécurité ; le poids de notre sac à dos ne serait-il pas proportionnel au poids de nos peurs ?

Avec un sac léger, le bivouac dans les Alpes prend une autre tournure. Au-dessus de 2500 m d'altitude, mon duvet de seulement 200 grammes est trop juste. Je dors donc tout habillé avec en plus ma veste de pluie, une petite doudoune et mon pantalon imperméable. Au lieu d'avoir un gros duvet, qui ne serait pas utile sur une grande partie de cette traversée de la France, j'optimise au maximum l'utilisation de mes vêtements.



Sur le GR52

Chaque jour, je suis surpris et même effaré par l'effet de la chaleur sur les arbres. Les trèfles sont brûlés, les feuilles, jaunies. Parfois, des craquements accompagnent mes pas. Ce n'est pas le sol qui craque, ce ne sont pas des branches. C'est le bruit de la sécheresse, ce sont les feuilles des arbres qui tombent sur le sol alors

que nous ne sommes qu'en juillet, oui en été ! De nombreuses rivières sont complètement asséchées et ont disparu, comme métamorphosées en coulées de pierre, donnant à voir des lacs presque vides. Même dans les alpages, la sécheresse est présente, des torrents deviennent de simples filets d'eau. Les bergers sont parfois obligés d'importer de la nourriture par hélicoptère pour la subsistance de leurs brebis.

A Mizoën, près du massif d'Oisans, je me ravitaille dans une petite épicerie. Je continue vers le plateau d'Emparis sous l'orage, la pluie est intense. Je marche aussi vite que je peux sous

des trombes d'eau. Après des heures de déluge, j'aperçois enfin le village de Le Chazelet. Cette traversée du plateau m'a épuisé, je me pose sous un abri de bus où sont déjà présents trois randonneurs. Nous discutons de nos itinéraires, de l'orage et de nos vies. Je sympathise avec Alban qui fait le tour des Ecrins, et nous décidons de continuer ensemble. Arpenter les Alpes pendant des jours, des semaines, m'offre un spectacle de pure beauté : l'éclat des massifs grandioses, les ruisseaux, les fleurs, les animaux, ces marmottes très curieuses ou encore les bouquetins et chamois qui m'observent parfois des crêtes.

La cabane

*"Et dans la forêt je vais, pour perdre la tête
et retrouver mon âme."* John Muir

Un soir, en recherchant un petit coin pour bivouaquer avec Alban, nous tombons sur une petite cabane de berger. Accoudé à sa porte, le berger nous invite à camper près de sa cabane. Après nous être installés, le berger et ses cinq chiens nous invitent dans son refuge à prendre un petit café. La structure fait environ 20 m² et est très simple, un poêle à bois, une table, un lit superposé et un lit simple :

à l'extérieur, des panneaux solaires permettent d'avoir un peu d'électricité pour l'éclairage et surtout maintenir le contact téléphonique avec sa femme et ses trois enfants restés au village. La cabane est vraiment isolée, on n'y capte aucun réseau, le berger est obligé de grimper 20 minutes à flanc de montagne pour pouvoir appeler sa famille ou de l'aide en cas de besoin. Pour l'eau potable, un tuyau est directement relié au petit ruisseau passant à une centaine de mètres de la cabane. Il nous explique son métier, un des plus anciens métiers, ou devrais-je dire sa passion des alpages et des brebis. Il est berger de génération en génération.

Il gagne sa vie en vendant ses agneaux, il nous explique que la concurrence étrangère est très rude notamment avec la Nouvelle-Zélande. De plus, le loup est dans le coin, il estime sa présence à environ 900 individus. Après une journée à marcher ensemble, je quitte Alban au village de Vallouise, un endroit assez dynamique pour l'alpinisme et la randonnée.

Les éclairs sillonnent les cimes

"Les chanceux sont ceux qui écoutent, qui regardent, qui tissent des liens avec des inconnus, qui voyagent et s'étonnent, qui ne se découragent pas et persistent quand tout semble résister. Yves Simon

Le ciel devient de plus en plus noir, je sais que le temps change très vite en montagne, je marche donc à grands pas sans jamais m'arrêter pour ne pas avoir froid et la pluie risque de tomber à tout moment. Les éclairs commencent à secouer le ciel noir, le tonnerre gronde, la pluie redouble d'ardeur. Arrivé sur une zone de pâturage à plus de 2000 mètres d'altitude, j'aperçois à quelques mètres une petite table sur laquelle est déposée quelque chose, une caisse en bois. Que fait cette caisse au milieu de nulle part ?

Je m'approche par curiosité, la caisse en bois contient des petits fromages de chèvres en forme de palets d'environ 5 cm de diamètre. Ils sont à vendre au prix de 2 €. Une petite boîte en plastique à côté fait office de caisse. Je mets donc une petite pièce pour un fromage. Quel bonheur d'en manger au milieu de ces hautes montagnes sous un orage!

Le silence curieux

"On marche pour ressentir le vertige de la lenteur." Frédéric Gros

Un matin, je me lève du silence tranquillement, ouvre la porte de mon tarp et là, surprise : quelque chose à quelques mètres me regarde ! Un monstre ? Un Loup Garou ? Non, juste un petit chevreuil très curieux qui m'observe à quelques mètres ! Est-ce qu'il m'a observé toute la nuit ?

La faim et la soif

Arrivé à Ceillac dans le parc du Queyras, je suis épuisé et mon ventre crie famine. Je fonce vers la supérette, prêt à tout dévorer. Sur la porte, il est inscrit ouverture à 15h30. Ah mince ! Je dévalise donc la boulangerie d'à côté, avec

deux quiches et un petit gâteau aux myrtilles. Après avoir bien rempli mon ventre, je décide de m'arrêter dans le camping municipal de ce petit village pour me reposer et enfin prendre une douche chaude. Je pue la sueur et mes vêtements sont dans un sale état !

Les derniers pas

"Les seules pensées valables viennent en marchant." Nietzsche

Aujourd'hui, c'est mon dernier jour de marche, ma dernière étape, la dernière ligne droite. A 5 km seulement de Menton, après 41 jours de marche, je demeure encore à plus de 1000 mètres d'altitude. Je commence à me poser des questions, à douter, à m'impatienter ; mais quand est-ce que ça va descendre ? Est-ce que Menton est bien au bord de la mer ?

Il ne me reste bien que 5 kilomètres ?

Mais voilà qu'à peine le dernier col franchi, la descente commence. Moi qui étais si pressé de descendre, je déchant vite !

Des centaines de mètres de descente ça va, mais des kilomètres, c'est véritablement un enfer. Pour couronner le tout, tout le chemin est couvert

de rochers glissants, sans ombre, en plein soleil ! Mes deux bâtons me sont indispensables, car les petits cailloux deviennent vite comme des petites billes glissantes. Je fais donc très attention et c'est absolument éreintant. A chaque pas, petit à petit, la Méditerranée s'éloigne, euh non, je me trompe, elle se rapproche, ma route domine la mer. Je suis tellement fatigué et impatient que j'ai l'impression de ne vraiment pas avancer ! C'est comme si ma destination m'échappait. Mais oui, la mer se rapproche, mon regard se fixe sur une seule chose, la mer Méditerranée ! Et finalement, oui enfin, j'arrive au port de Menton. Euphorique, ému, je verse une petite larme d'émotion, tellement content d'arriver après 41 jours de marche sous cette terrible canicule et après avoir parcouru un total de 1457 km. Malgré mon problème de pied qui m'a tant fait souffrir, mes jambes, mes genoux ont parfaitement tenu et mes sandales ont sauvé

mes pieds et mon voyage! Je me précipite rapidement vers la plage et le port pour atteindre l'eau de la Méditerranée et regarder les petits poissons. Je ferai une petite baignade plus tard, j'ai besoin d'une douche, sinon je risque de noircir toute l'eau de la Méditerranée! Le bruit de la circulation, les touristes, toute cette agitation citadine, ce retour à la réalité me bouscule. Je crois que je préfère le calme de la montagne avec le bruit du vent et des ruisseaux et le doux murmure d'un animal plus ou moins lointain. Je me sens comme un étranger, mais les habitudes reviennent vite. Je prends la direction du camping municipal pour toujours les mêmes activités : me reposer, me laver et reprendre mes esprits.

Liste du matériel

Voici la liste de mon matériel pour ce voyage à pied, le poids total de mon sac à dos était de 5,9 kg sans l'eau et la nourriture. Cette façon de voyager, nécessite un rapport aux objets particulier, chaque objet est précieux. Je ne peux pas me permettre d'en perdre un. Le poids du sac à dos est le nerf de la guerre lorsqu'on marche sur des longues distances, mais un compromis entre confort et poids doit être trouvé.

- Sac à dos modifié (sangles et poches raccourcies)
- Matelas en mousse, plus robuste qu'un matelas gonflable.
- Duvet en plume X-Lite de 200g
- Sursac étanche

- Bonnet, 1 casquette, 2 slips, 2 paires de chaussettes, 1 Tee-shirt, 1 short
- Une gourde aluminium de 750 ml
- Un GPS Etrex 32x
- Une batterie externe usb
- Prise USB-230V
- Câble micro-USB
- Une veste légère
- Un buff (tour de cou)
- Un tarp et 7 sardines en titane
- Une petite doudoune, utilisée lors des bivouac en montagne en plus du duvet
- Un pantalon de pluie
- Une veste de pluie
- Une couverture de survie
- Une brosse à dent coupée en deux (pas de dentifrice)

- 1 couteau opinel n°2, 1 cuillère titane
- Clip pour lunette pour la protection solaire
- Bâton de marcheur
- Boules quiès, parfois indispensables pour bien dormir.
- Petit filtre à eau par gravité (Sawyer Mini), notamment utilisé en montage.
- Lampe frontale par rechargement usb
- Mini sac pour le stockage de la nourriture, stocké dans mon sac à dos
- Deux téléphones (perso et pro)

En chiffres :

- 41 jours de marche (sous la canicule)
- 1457 km à pied
- 4 paires de chaussettes d'usées
- 2 véritables lessives

- 5 douches chaudes
- 2 paires de chaussures (sandales et chaussures de randonnée basse)
- Budget quotidien d'environ 10 €
- Et des souvenirs incalculables. . .

LÀ OÙ VONT LES SANDALES



Sur le GR52



Bivouac dans les Alpes

LÀ OÙ VONT LES SANDALES



Mercantour



Vente de fromages de chèvre en libre service

LÀ OÙ VONT LES SANDALES



Repas du soir



Arrivé à Menton

Chère lectrice, cher lecteur, prêt pour l'aventure ?

Il est 5h31, levez-vous et chaussez vos chaussures les plus usées. Balancez votre téléphone dans le frigo, ouvrez votre porte d'entrée, abandonnez la clé dans la serrure.

Et échappez-vous, vers les chemins sauvages.

Au bout du sentier ensoleillé par les rayons de l'aube, vous trouverez un endroit où les arbres d'un autre âge, sont les seuls gardiens.

Puis, laissez vous guider par le murmure des feuilles agitées par la brise matinale.

Finalement, posez vous au pied d'un splendide chêne et engagez ce récit, bonne lecture !

Nicolas Macé