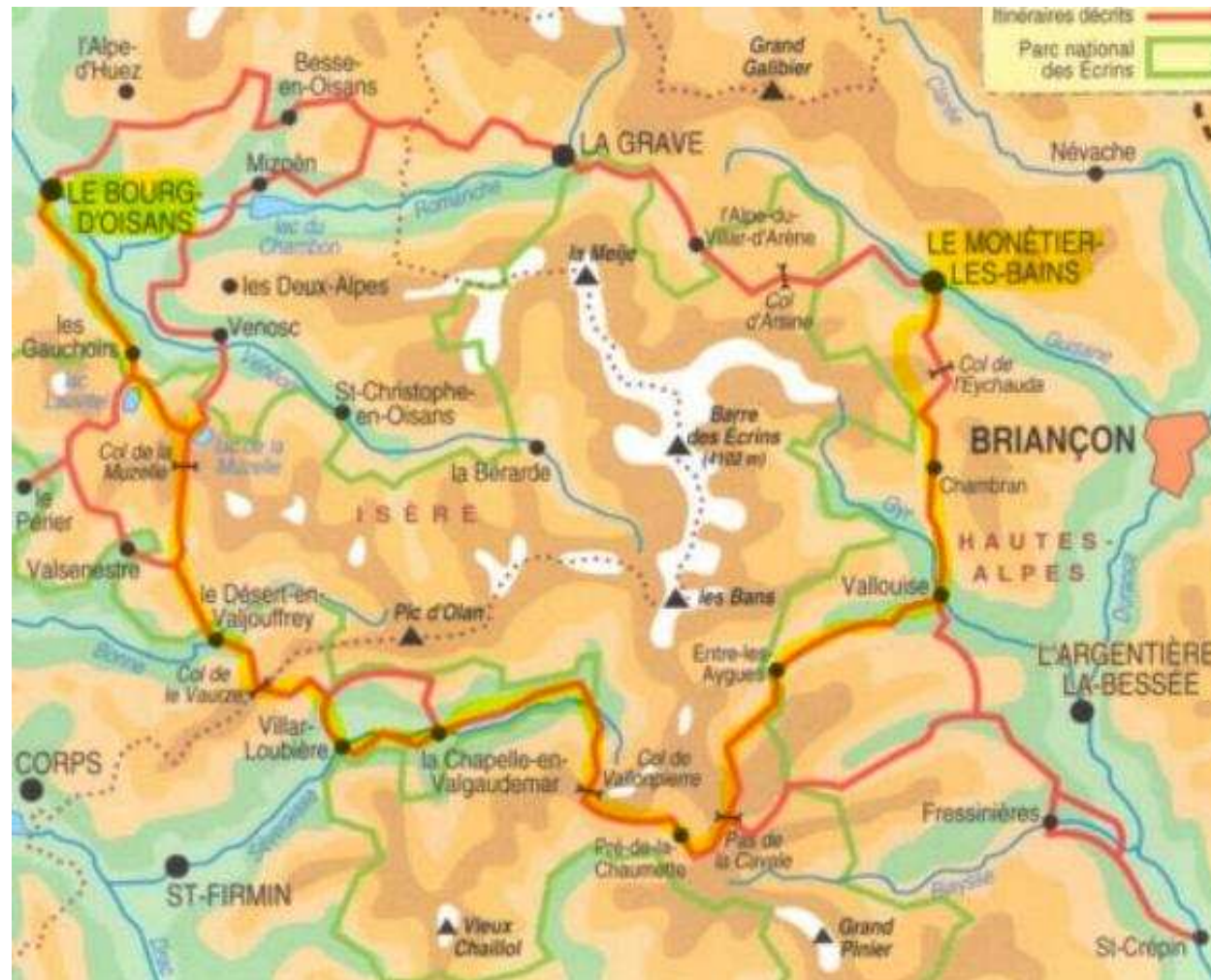


**TOUR DES ECRINS**

Par Simon Dubuis et François Verneau  
juillet 2004



**La veille** : Vendredi 23 juillet

**Etape** : Paris - Briançon

**Départ** : 22h00

**Arrivée** : 9h00

#### *FRANCOIS*

Nous nous retrouvons, Simon et moi, sous le panneau central de la gare d'Austerlitz vers 21h. Notre train couchette ne part que dans une heure. Ce délai nous permet de vérifier notre équipement. Comparé à celui de Simon, le mien semble venir tout droit de la préhistoire : volumineux, mais il s'avèrera finalement à la hauteur.

A 21h30 le panneau d'affichage indique le quai où nous attend notre train. L'accès au quai est bondé : les contrôleurs vérifient un à un les billets. Procédé contraignant au départ, mais nous évitant de nous faire réveiller durant la nuit. Nous montons dans notre wagon. Le couloir pour circuler est minuscule et six couchettes sont présentes dans notre compartiment. Nous déposons nos sacs à dos à l'intérieur. J'ai comme une légère appréhension sur le déroulement de ma prochaine nuit. Sans être claustrophobe, il faut qu'en même avouer que l'espace est très exigü. La température est élevée à Paris ces derniers jours : nous préférons attendre sur le quai le départ du train. 22h00, ça y est, c'est parti ! L'expédition commence ...

Nous discutons un peu jusqu'à 23h00, puis nous décidons de nous coucher. Sur les six couchettes, seules cinq sont occupées. Par chance, aucun ronfleur. Les 30 premières minutes sont très pénibles : j'ai l'impression de me retrouver dans un lave-linge ! Le train bouge dans tous les sens. Je me mets en position de sécurité, le temps passe, je m'habitue. J'essaye tant bien que mal de dormir un peu, sans vraiment y arriver.

#### *SIMON*

Et me revoilà parti pour un nouveau GR, mais cette fois ci, je ne pars pas seul. J'ai embarqué François (qui ne sait pas encore vraiment ce qui l'attend). Embarquement à Austerlitz pour un train de nuit, cela devient presque une routine pour moi.

Petite note, aider François à refaire son sac à dos demain, car il est vraiment volumineux et bringuebalant. Vu que son duvet rempli déjà la quasi-totalité du sac et du coup ses vêtements sont accrochés sur le dessus.

**1<sup>er</sup> jour** : Samedi 24 juillet

**Etape** : (Briançon) Le Monétier les Bains - Pas de l'Ane - Col de Grangettes - Lac de l'Echauda - Chalet de Chambran - Le Sarret

**Départ** : 9h55

**Arrivée** : 18h30

**Temps de marche** : 8h00

**Dénivelé positif** : 1198 m

**Dénivelé négatif** : 1454 m

**Dénivelé absolu** : 2652 m

*FRANCOIS*

Nous sommes samedi. Je n'ai dormi que par intermittence, mais bon, l'aventure, c'est l'aventure ! Simon m'a prévenu que pour le premier jour de marche nous aurions une grosse journée. J'appréhende un peu cette première journée qui sera pour moi une journée étalon. Je n'ai jamais fait de GR et mes dernières excursions en montagne commencent à dater. Je ne sais pas comment je vais réagir, si je pourrai tenir la cadence de marche, ...

Nous arrivons en gare de Briançon vers 9h00. Il fait beau. Après être descendus du train, nous nous mettons en quête du car qui nous mènera jusqu'à Monétier les Bains. Après quelques minutes d'attente, le car finit par arriver (un car de la compagnie Rignon qui ne semble desservir que la région de Serre-Chevalier). Par précaution je demande au chauffeur s'il passe par Monétier. Il me répond par l'affirmative. Nous prenons place à l'intérieur après avoir acquitter le prix de nos billets.

Une demi-heure plus tard nous arrivons à Monétier les Bains. La recherche d'un boulanger s'effectue rapidement. Un petit-déjeuner est le bienvenu. Nous dévorons sans préambule nos deux pains au chocolat tout en cherchant les marques du GR54. Le topo-guide et la boussole de Simon sont utiles pour nous orienter dans le village. A la dernière intersection nous demandons à un fermier la direction à prendre pour trouver le GR.

L'ascension commence tranquillement à travers une forêt de mélèzes. Simon passe devant pour ouvrir le chemin. La cadence de marche est normale, voire lente en montée. A priori je devrai pouvoir tenir. Nous écopons d'une légère bruine lors de notre progression. Polaire et Gore-Tex sortis, nous continuons sans rencontrer de réelles difficultés. Nous déjeunons (jambon, pain de mie et fromage) avant d'attaquer. Tout d'un coup, une ombre près d'un rocher, une espèce de castor qui court : je vois ma première marmotte vivante !

Simon souhaite passer par le lac de l'Eychauda. Nous traversons un petit névé pour accéder à un "sentier" hors GR, pour rejoindre le col du Pas de l'Ane. A la descente qui nous attend, le chemin est très glissant et très pentu. Sans l'aide des bâtons je doute que nous soyons arrivés sain et sauf en bas. Puis nous grimpons vers le col de Grangettes, les deux-tiers de l'ascension se déroulent sans encombre (je découvre alors, avec étonnement, que les montées ne me posent aucun problème physique). En revanche, le dernier tiers est très technique et je préfère laisser passer Simon devant pour qu'il m'indique comment franchir les obstacles. La pente est raide et les pierres sous nos pieds ne demandent qu'à descendre quelques centaines de mètres plus bas. Au moindre faux pas, c'est la chute ... vers Briançon, comme me le fait remarquer Simon. Nous terminons l'ascension du col pratiquement en alpinisme. Pas évident avec un sac à dos de 10 kg qui tire vers l'arrière.

Derrière le dernier rocher de ce col interminable (plus de 2500 m), se cache le lac de l'Eychauda. Un panorama unique et d'une rare beauté qui nous fait oublier en quelques secondes la longue et pénible montée, les risques de chutes mortelles, la fatigue et tout ce que nous avons pu endurer pour venir jusqu'ici. La vue est tout simplement magnifique. Un feu d'artifice de beautés naturelles explose sous nos yeux. Nous en profitons pour faire quelques photos de ce site extraordinaire que nous devrons laisser derrière nous quelques dizaines de minutes plus tard pour redescendre dans la vallée vers Vallouise.

Simon, toujours en tête, caracole dans la descente. Je le suis difficilement. Premier constat : Simon descend les cols aussi vite que je les monte. Je préfère assurer mes prises au sol et m'aider de mes bâtons pour descendre l'impressionnante quantité de dénivelé négatif pour arriver jusqu'à Vallouise, que nous ne rejoindrons d'ailleurs pas, faute de temps.

Arrivé près de Sarret, nous cherchons un refuge où passer la nuit. Le refuge de la Julianne est indiqué sur les panneaux de randonnées que nous rencontrons. Nous décidons d'y aller. Après un périple digne d'un exode, nous arrivons enfin à le trouver. Mais par manque de chance, il est réservé pour un mariage. Impossible de dormir ici, ni même d'y dîner. Nous redescendons exténués vers le village de Sarret à la recherche d'un autre refuge, mais sans succès (ils sont tous complets). Nous échouons finalement au camping municipal où nous plantons notre tente et achetons un peu de ravitaillement. Le dîner s'est fait attendre après cette journée de 8h30 et est accueilli avec une joie non dissimulée.

Je suis fatigué, mes pieds sont meurtris. Mon corps me confirme que la première journée était vraiment bien chargée. Pas si facile que ça le GR54. Simon commence lui aussi à le penser. Je finis par m'endormir sous la tente posée sur ce camping glacial, le lac de l'Eychauda toujours en tête.

#### *SIMON*

Nous nous engageons sur le GR depuis Monétier les Bains, jusqu'où ? Cela n'est pas encore bien fixé. J'hésite à suivre le GR en passant le col de l'Eychauda (et en profiter pour faire le sommet de Yret à 2830 m) mais on m'a prévenu que la descente de l'autre côté du col est très chiant. Ou bien, passer par les cols du Pas de l'Ane et de Grangettes, puis rejoindre le lac de l'Eychauda (et peut être, y bivouaquer juste à côté). Finalement nous renonçons au sommet pour rejoindre le lac, en passant par le col Grangettes. Un col qui s'avère, pour une première journée de marche, et une première en randonnée pour François, bien raide et particulièrement technique sur son passage final.

L'arrivée au lac est vraiment splendide, à nous faire oublier les premières difficultés de la semaine. Le beau temps n'est pas au rendez-vous, et il nous fait renoncer au bivouac. De toute façon, il est encore tôt, nous décidons de continuer la route... Nous continuerons comme ça, en repoussant à chaque fois d'une étape à l'autre l'emplacement du bivouac, jusqu'au Sarret. Après 8h de marche, beaucoup trop pour une première journée, nous nous écroulons de fatigue au camping.

(Camping : 4,80 € / par personne)

**2<sup>ème</sup> jour** : dimanche 25 juillet

**Etape** : Le Sarret - Vallouise - Entre les Aigles - Cabane de Jas Lacroix - Col de l'Aup Martin - Pas de la Cavale - Refuge du Pré de la Chaumette

**Départ** : 7h50

**Arrivée** : 18h25

**Temps de marche** : 9h30

**Dénivelé positif** : 1595 m

**Dénivelé négatif** : 1039 m

**Dénivelé absolu** : 2834 m

*FRANCOIS*

J'ai récupéré un peu durant la nuit. Le camping est glacial (entre 5 et 10°C). Le réveil est difficile. Après un petit déjeuner rapide, nous replions la tente et réorganisons nos sacs à dos (surtout le mien). La deuxième journée s'annonce aussi chargée que la première, mais nous découvrirons avec douleur que nous étions loin de savoir où nous nous engageons.

La progression est rapide entre le village de Sarret et celui de Vallouise. Bien que nous soyons dimanche, certains commerces sont ouverts et nous pouvons acheter du ravitaillement (du pain de mie (celui aux 7 céréales, Simon !), des tranches de jambon et du fromage). Nous profitons de l'arrivée du soleil pour nous changer un peu plus loin et passer notre tenue d'été : t-shirt et bermuda. En effet, le soleil commence à briller fort. La crème solaire indice 30 nous sera bien utile. Les pantalons, polaires et autre Gore-Tex sont rangés dans les sacs à dos.

Jusqu'à la cabane de Jas Lacroix, nous suivons la route. Le mercure commence à grimper au fur et à mesure que les heures passent. Bien que le paysage de la vallée soit agréable, la marche sur la départementale n'est pas des plus motivante. Nous finissons par arriver à Jas Lacroix où de nombreux touristes ont préférés se rendre en voiture pour entamer leur excursion de la journée. Remontés comme des pendules, chauds comme la braise (le soleil aidant) nous poursuivons notre périple en direction du col de l'Aup Martin. Jusqu'ici je n'avais pas encore idée de ce que représentait ce nom, mais je le saurai bientôt, quelques heures plus tard, à mes dépens.

Arrivés à mi-parcours entre Jas Lacroix et le col de l'Aup Martin, je me retrouve à sec, sans eau. Vue la température caniculaire, je commence à m'inquiéter. Quelques centaines de mètres plus loin nous trouvons une petite cascade où nous pouvons faire le plein. Je fais connaissance, non sans une certaine appréhension, avec l'eau de source qui cascade sur les flancs des montagnes. A plus de 2000 m, filtrée par les roches, Simon m'affirme que cette eau est potable. Assoiffé, je ne résiste pas à boire cette eau fraîche et abondante. J'en profite pour remplir ma bouteille de Vittel d'1,5 litres.

Dans la montée qui suit, Simon traîne les pieds. La longue marche d'hier l'a affecté. Apparemment il n'a plus le contrôle de ses jambes qui refusent d'avancer. Nous multiplions les pauses avant d'arriver sur le mortel col de l'Aup Martin. Identiques aux terres du Mordor décrites par Tolkien dans le Seigneur des Anneaux, se dresse devant nous le col de l'Aup Martin. Constitué intégralement de schiste noir et friable, notre progression devient dangereuse. La roche est instable, et se détache par plaque. De nombreuses ravines sont à franchir, moins évidentes les unes que les autres. Le sol est boueux par endroit et suinte l'eau. L'accroche de nos chaussures, pourtant adaptées à ce type de terrain, est moins franche.

Sur une ravine plus creusée que les autres, je glisse, je dérape, mais je parviens à me rattraper à un rocher in extremis. Mes bâtons me gênent pour me remonter. J'essaye d'escalader la paroi de cette ravine boueuse où mes chaussures ne cessent de glisser inexorablement vers le bas. Je m'égratigne un doigt, mais j'arrive à atteindre un rocher un peu plus loin qui me permettra de me hisser, à la force des bras, de l'autre côté de la ravine. Redoublant de vigilance, je rattrape Simon un peu plus loin. Le chemin se rétréci pour ne laisser place qu'à un fin passage dont la surface est inclinée vers le vide et dont la largeur ne dépasse pas celle d'un pied. Prudence, vigilance et précision sont les mots d'ordre jusqu'en haut de ce col infernal.

Nous arrivons enfin en haut où un vent glacial nous attend. Entre deux photos, nous remettons nos polaires et nous nous préparons psychologiquement à la descente qui mène au Pré de la Chaumette (en passant par le Pas de la Cavale). L'heure tourne. Le temps joue contre nous. Nous devons arriver au refuge du pré de la Chaumette avant que le dîner ne soit servi sous peine de devoir entamer nos très précieuses provisions.

La descente n'en fini pas. La pente est très raide. L'inclinaison est telle et la descente si longue que je finis par ressentir de profondes douleurs dans mon genou droit. Je m'aide de mes bâtons pour avancer : ils me servent de béquilles. Simon, toujours plus allègre dans les descentes que moi, me laisse dans les dernières centaines de mètres qui nous séparent du refuge pour annoncer notre arrivée. Nous arrivons juste à temps. Après cette journée de marche qui restera dans les annales (9h30 de marche pures et dures), un bon dîner nous attend, chaud et copieux. Je fais honneur à la table, affamé !

Mais cette journée, placée sous le signe des turpitudes, n'est pas encore finie. L'ultime épreuve, l'apothéose, le bouquet final de cette journée démoniaque, nous attend dans notre dortoir : j'ai nommé le tenant du titre du meilleur ronfleur-pêteur toute catégorie que la Terre n'ai jamais porté. J'ai eu beau siffler, grogner, crier ! Rien n'y faisait. Une idée saugrenue m'est finalement passée par la tête : l'étouffer avec son oreiller. Je salue au passage le flegme de Simon qui a su me résonner avant que je ne passe à l'acte.

Au petit matin, je constate qu'après avoir passé une journée épuisante, j'ai passé une nuit blanche pour tout repos. Après tout, ce n'était pas ma première nuit blanche, mais je ne connaissais pas encore les aléas que nous allions rencontrer le lendemain.

#### *SIMON*

Départ vers 8h ce matin, on voit que c'est encore les premiers jours, le départ se fait tarder. A la sortie de Vallouise, une fois le ravitaillement effectué, nous loupons le petit chemin qui devait nous éviter une partie de la départementale. Du coup, on se tape 2h de départementale (en faux plat montant) sous un cagnard d'enfer que François supporte plutôt bien vu son allure contrairement à moi qui fonds comme neige au soleil.

Nous rejoignons enfin, un sentier de randonnée, dans un spectacle grandiose, enfermé au cœur de la montagne où l'on trouve encore une grande quantité de névés pour cette altitude. La marche se poursuit tranquillement jusqu'au pied du col de l'Aup Martin. Un col monstrueux qui se dresse devant nous et qui m'en fera baver à mort. J'ai un mal de chien à grimper ce col, mes courbatures dues à la journée d'hier, me coupent toute force dans les jambes. François ouvre la route, et je peine à le suivre ! Une fois au sommet, le plus dur est fait. La journée est pourtant loin d'être finie, il nous faut rejoindre le col du Pas de la Cavale (ce qui est vite fait). Puis nous redescendons les 1790 mètres de dénivelé qui nous séparent du refuge, ce qui ne fait pas plaisir à nos genoux...

Au souper (très apprécié), François commence un peu son petit délire qui dura toute la semaine, c'est dû à la fatigue et à l'épuisement quotidien. Pendant la nuit, il découvre, les joies du refuge... les ronfleurs ! Il s'égosillera à le faire taire, pendant ce temps, je serai mort de rire.  
(Refuge en demi-pension : 30 € + 7 € de panier repa)

3<sup>ème</sup> jour : lundi 26 juillet

**Etape :** Refuge du Pré de la Chaumette - Col de la Valette - Col de Gouiran - Col de Vallonpierre - Refuge de Vallonpierre - Cabane de Surette - Refuge du Clot

**Départ :** 7h20

**Arrivée :** 17h00

**Temps de marche :** 9h40

**Dénivelé positif :** 1222 m

**Dénivelé négatif :** 1615 m

**Dénivelé absolu :** 2188 m

#### FRANCOIS

Nous partons tôt du Pré de la Chaumette. Avant de quitter le refuge, nous nous réapprovisionnons en eau. La température est assez basse : nous portons nos polaires et nos Gore-Tex. Nous prenons une photo du refuge avant de l'abandonner derrière nous et nous consacrer à l'ascension du col de la Valette. D'autres randonneurs sont partis avant nous, mais nous les rattrapons au fur et à mesure que nous progressons vers le col. Après quelques heures de marche, nous arrivons enfin en haut. Nous nous alimentons un peu et soufflons avant de reprendre notre route. Deux gamins nous signalent alors que deux autres cols nous attendent pour accéder au refuge de Vallonpierre. Contrairement à ce qui avait été prévu, nous n'avons pas à gravir qu'un seul col, mais trois ! (les cols de la Valette, de Gouiran et celui de Vallonpierre). La journée est loin d'être finie pour nous.

L'autre versant du col de la Valette n'est constitué que de pentes schisteuses et instables. Nous commençons notre descente avec une précaution infinie pour éviter de glisser. La descente n'en finie plus et les genoux commencent à souffrir. Nous arrivons finalement en bas où nous observons quelques marmottes. Nous faisons d'ailleurs une "pause marmotte" où nous en photographions une qui se prélassait au soleil. Simon s'en approche si près qu'il peut quasiment la caresser. Inouïe ! Après ce moment de détente (mais qui fait quand même partie de l'aventure), nous reprenons notre route vers le sommet du col de Gouiran. Nous l'atteignons assez rapidement et sans trop de souci. Pour l'atteindre, nous avons dû serpenter entre un troupeau de brebis qui paissait là.

L'ultime épreuve de cette matinée se dresse devant nous : le col de Vallonpierre. Minuscule et si haut que nous avons peine à voir le chemin qui y mène. Le chemin que nous prenons serpente entre de nombreuses ravines. Les pentes sont en majeure partie composées de schiste, ce qui ne rend pas la progression facile. Le détour est si long que j'en viens à me demander si nous n'avons pas déjà passé le col de Vallonpierre et que nous redescendons dans la vallée suivante (une question peu pertinente qui amusera beaucoup Simon, ... et moi aussi, quand j'y repense).

Nous finissons par atteindre le sommet du col de Vallonpierre où nous nous restaurons. Le panier repas que nous avons pris au refuge du Pré de la Chaumette est honnête. Nous ne l'avons pas volé vue les dénivelés que nous venons de passer. La pause déjeuner est agréable. Je profite de ce court moment de répit pour prendre quelques photos.

Du col, le refuge de Vallonpierre et le petit lac qui le borde ne sont pas encore visibles. Nous ne les découvrirons que dans notre descente quelques instants plus tard. Jusqu'à la fin de la journée, nous n'avons que des dénivelés négatifs à prendre : les genoux vont être mis à rude épreuve !

Pour ma part, je bataille pas mal dans les descentes et la mécanique est très sollicitée. Après une courte pause au refuge de Vallonpierre, où quelques randonneurs prennent un bain de soleil, nous poursuivons notre route en direction du refuge Xavier Blanc du Clot à 1397 mètres. Là encore nous arrivons in extremis pour prévenir le gardien du refuge que nous prendrons deux dîners. Heureusement pour nous, il reste encore de la place dans les dortoirs. Nous pourrions dormir au chaud cette nuit et, espérons-le, sans être gêner par un maudit ronfleur.

Pour le dîner nous nous installons à une table de randonneurs allemands fort sympathiques. L'un d'eux parle français. Nous apprenons qu'ils font le GR54 à l'envers. Nous en profitons pour leur demander ce que nous allons trouver lors de nos prochaines étapes. En vue de ces informations, nous décidons d'un commun accord de revoir fondamentalement les étapes suivantes. La journée de demain sera réduite à sa plus simple expression. 5h30 de marche prévue avant d'atteindre le refuge des Souffles où nous pourrions bivouaquer et nous reposer.

#### *SIMON*

Après un bon petit-déjeuner, nous attaquons l'ascension du premier col de la journée, qui se fait sans problème. Le petit matin étant le meilleur moment pour faire de la grimpe. Au bout de 2h30 de marche, nous arrivons en haut du col, et c'est là que je me rends compte que pour rejoindre le col suivant qui se trouve à la même altitude (2600 m), il faut redescendre un petit vallon puis le remonter (je m'étais plutôt imaginé un passage sur des crêtes ou un flanc de montagne, mais pas un vallon). Nous continuons donc le chemin, avec une allure moins soutenue, dans une descente très glissante. François s'inquiète et pense que nous pourrions mourir au moins 20 fois dans cette descente, je le rassure en lui disant qu'une seule fois suffirait. Puis une fois en bas, le paysage change, il devient verdoyant. C'est là que nous nous posons un bon moment, pour faire de l'observation de marmottes qui grouillent dans le secteur. J'arriverais à m'en approcher jusqu'à moins de 50 cm de l'une d'elle (qu'elles sont grosses, vue de près). Puis nous attaquons notre deuxième ascension où nous nous rendons compte, une fois en haut, que pour rejoindre le troisième col, il faut redescendre une nouvelle fois dans un petit vallon. Rebelote, nous remettons ça. La descente est identique à la montée (hormis l'inclinaison) et tous les deux sont identiques au vallon précédent. Le paysage de ces deux vallons est très ressemblant et les terrains schisteux similaires en montée et en descente, en font perdre l'orientation de François. A tel point, que pendant la dernière ascension, il me demande si l'on est en train de monter ou de descendre... Après quelques secondes de réflexion (car ce genre de question est assez étonnante), j'éclate de rire. Et François ne tarde pas à se rendre compte qu'il est reparti dans un nouveau délire et il éclate de rire à son tour. Ou peut être que tout cela est dû à une petite asphyxie causée par l'odeur de mes chaussettes accrochées sur le dessus de mon sac et qui sentent terriblement d'après François.

Une longue descente interminable, qui durera toute l'après-midi nous amènera au refuge du Clot. De nombreux randonneurs s'y trouvent, et je peux faire découvrir à François, l'ambiance forte sympathique qui règne dans les refuges. Les Allemands avec qui nous soupçons, nous donnerons une info capitale pour notre étape de demain. Le refuge des Souffles, qui est notre prochaine étape, n'est pas gardé ! Ce qui veut dire que nous devons prévoir le ravitaillement pour le lendemain soir, et pour le surlendemain, le petit-déjeuner et le déjeuner. Et comme au surlendemain nous prévoyons de bivouaquer en haut d'un col, c'est 5 repas (plus les petits-déjeuners) que nous devons prévoir. Malheureusement nous comptons mal (peut être la fatigue et nous notons 4 repas à prévoir ! J'avais prévu pour la journée de demain une grosse étape en passant par une variante. Mais vu notre état de fatigue, nous optons plutôt pour suivre le chemin du GR, ce qui ramène la journée à 5h30 de marche.

(Refuge : 30,70 €)



4<sup>ème</sup> jour : mardi 27 juillet

**Etape :** Refuge du Clot - Casset - Chapelle en Valgaudemar - Andrieux - Villard-Loubière - Refuge des Souffles

**Départ :** 7h20

**Arrivée :** 13h40

**Temps de marche :** 5h20

**Dénivelé positif :** 942 m

**Dénivelé négatif :** 364 m

**Dénivelé absolu :** 1306 m

*FRANCOIS*

La nuit s'est bien déroulée et je me sens d'attaque. Nous partons juste après avoir pris notre petit-déjeuner et fait nos sacs à dos. Un peu plus tard, non loin d'une route, je jette mon sac de déchets dans une poubelle municipale. Pour information, tous nos déchets sont stockés dans un sac poubelle que nous devons transporter avec nous. Les refuges n'acceptent pas les déchets des randonneurs.

Nous descendons rapidement vers la chapelle de Valgaudemar. C'est jour de marché et nous avons tout le ravitaillement qu'il nous faut. Mais le topo-guide nous indique qu'il est possible de prendre du ravitaillement au village de Villar-Loubières. Ne voulant pas nous charger inutilement, nous délaissions les étals de Valgaudemar. Nous regretterons bien amèrement notre décision une fois arrivé à Villar-Loubières. Notre marche rapide et cadencée nous mène à Les Andrieux, puis à Villar-Loubières, un village de campagne qui pourrait facilement tomber dans la catégorie de ville fantôme.

Une autochtone nous apprend que nous ne trouverons aucun ravitaillement ici. Seul subsiste encore peut être un point de ravitaillement au camping de Villar-Loubières. Nous nous y rendons. Le tenancier a été dévalisé ces derniers jours. Il ne peut nous vendre qu'un tiers d'un pain, quelques tranches de jambon de pays et quelques barres de céréales à un prix d'or. En remontant la route, nous apercevons un routier qui vend des sandwiches. Nous déjeunons là, nous économisant ainsi un repas à prendre sur nos maigres vivres.

Rien de plus ne nous retient à Villar-Loubières. Nous commençons notre ascension vers le refuge des Souffles, non sans s'être enduit abondamment de crème solaire. Le mercure atteint des records. Le soleil est au zénith. Nous commençons à gravir le col sous un soleil de plomb, une vraie fournaise ! Nous abritant par intermittence sous le feuillages des arbres, nous évitons en partie les douloureuses morsures du soleil.

Nous finissons enfin par atteindre le refuge des Souffles. Il n'est pas gardé et est assez austère, mais la vue d'ici est magnifique. Nous sommes arrivés en début d'après-midi. Nous en profitons pour faire une lessive sommaire, prendre quelques photos, se désaltérer et manger une barre de céréales. Et Simon m'initie au jeu du Uno.

Pour le dîner, nous mangeons notre morceau de pain avec quelques tranches de jambons blanc que nous avons acheté à Vallouise. Une randonneuse nous prend en pitié et nous offre un morceau de gratin de courgettes. Simon pourra résister à la faim, pas moi. Nous ne faisons qu'une bouchée de nos sandwiches au jambon. Par la suite, cette randonneuse (qui avait dévalisé le commerçant du camping de Villar-Loubières) nous donnera un tiers d'un

pain qui nous servira le soir suivant. Après notre frugal repas, nous nous couchons sur les paillasses du refuge qui sentent le moisi. Je m'endors rapidement, mais la faim se fait déjà sentir.

*SIMON*

La journée commence tranquillement sur une légère descente jusqu'à la chapelle en Valgaudemar où l'on fait l'erreur de ne pas se ravitailler pour ne pas alourdir le sac trop tôt. Mais nous nous faisons la réflexion qu'à Villar-Loubières, lorsque nous constatons qu'il n'est pas possible de s'y ravitailler. Et quand plus du manque de ravitaillement, nous nous rendons compte qu'il faut prévoir 5 repas et non 4 ! La chasse à la marmotte va finir par s'imposer ! Puis après un sandwich dans un relais de routier, nous reprenons la route.

Nous attaquons la grimpette, comme dans nos habitudes, en début d'après midi, sous un horrible soleil. La montée n'a rien de difficile, en "S", en pente modérée, mais avec de trop rares coins d'ombre. Arrivant au refuge en début d'après midi, il nous permet, même s'il est un peu sommaire (surtout pour François), de nous reposer car c'est un petit coin de paradis. La salle à manger et le dortoir sont ouverts (contrairement aux douches et sanitaire), et à l'extérieur, on y trouve une agréable terrasse avec un petit bassin, offrant un vue magnifique sur la montagne.

Au souper, nous économisons nos rations, en vue des prochains jours dont nous ne savons pas encore comment ils seront faits. Après avoir raconté notre périple à deux autres randonneuses, elles nous offrent un peu de leurs rations. François ne sait plus où se mettre, il a honte de faire la charité pour pouvoir manger... Il n'est pas habitué à la fraternité entre randonneurs et à l'aide mutuelle en montagne (car on ne sait jamais dans quelle galère on peut se retrouver soi même le lendemain).

Aujourd'hui aura été notre plus petite journée de la semaine, aussi bien en heures qu'en dénivelés. Et le seul jour où nous n'aurons pas dépassé le cap des 1000 mètres en positif et en négatif.

5<sup>ème</sup> jour : mercredi 28 juillet

**Etape :** Refuge des Souffles - Col de la Vaurze - Désert en Valjouffrey - Col de Côte Belle

**Départ :** 7h25

**Arrivée :** 15h15

**Temps de marche :** 6h45

**Dénivelé positif :** 1550 m

**Dénivelé négatif :** 1235 m

**Dénivelé absolu :** 2785 m

#### FRANCOIS

Nous nous réveillons de bonne heure et ingurgitons quelques barres de céréales pour notre petit-déjeuner. Après avoir refait nos sacs à dos, nous nous mettons en route vers le col de Vaurze. Le sentier que nous empruntons est facilement praticable sauf à un endroit : le passage d'une cascade où il faut jouer à l'équilibriste pour arriver à passer de l'autre côté. Nos sacs à dos nous handicapent pour avancer dans ce passage étroit. Nous poursuivons sans encombre jusqu'en haut du col de Vaurze. Une petite photo, puis nous redescendons vers le village du désert de Valjouffrey où nous avons l'espoir de trouver un peu de ravitaillement. Nous trouverons mieux que ça : un restaurant. Nous sautons sur l'occasion pour refaire le plein d'énergie. Au menu : jambon de pays, salade verte, omelette et fromage blanc fait maison (au goût de vache très prononcé, certains diront trop prononcé). J'en profite pour acheter quelques brugnons à la restauratrice. Nous remplissons nos gourdes avant de nous attaquer au col de Côte-Belle. L'après-midi commence tout juste : nous commençons notre ascension sous un soleil de plomb (une fois encore !).

Arrivé à la moitié du col, l'eau commence à manquer. Heureusement, un guide qui passe en sens inverse nous indique un point d'eau : le seul auquel nous aurons accès jusqu'à Valsenestre (l'étape du lendemain). Nous buvons directement au petit filet d'eau qui coule du flanc de la montagne, mouillons casquettes et foulards.

Finalement, nous arrivons plus tôt que prévu en haut du col. Nous en profitons pour nous mettre à l'aise. Nous enfilons nos polaire et Gore-Tex car en haut du col, un vent frais souffle constamment. Nous mettons à profit le temps qu'il nous reste avant le dîner pour améliorer notre technique de jeu au Uno et prendre quelques photos du site. Vers 18h, nous décidons de monter la tente. Nous ne sommes pas les seuls à camper sur le col. Un autre randonneur nous imite.

Le dîner est frugal : saucisse sèche, pain de mie et emmental. Simon me transfère une partie de l'eau contenue dans son CamelBak pour que je puisse me réhydrater cette nuit. En début de soirée, la température dans la tente est trop élevée. Nous passons la tête en dehors de la tente pour nous rafraîchir un peu. Puis la température commence à chuter en haut du col. Il ne fait plus que 12°C dans la tente. La nuit est calme et reposante. Je termine le peu d'eau qu'il me reste avant de m'endormir.

*SIMON*

Nous quittons le refuge sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller les âmes charitables de François. Le chemin suit le flanc de la montagne, offrant un beau panorama, nous faisant traverser plusieurs cascades et finit par nous amener en haut de notre premier col du jour. Sans encombre en un peu plus de 2h. Puis une longue descente de plus 1200 mètres de dénivelé nous attend, mais elle redonnera le sourire à nos estomacs. Une fois arrivés en bas, dans le village qui suit, nous apercevons un gîte, où nous faisons un festin pour le déjeuner. Nous mangeons comme des goinfres, François plus que moi, sauf pour le véritable fromage blanc au lait de vache (et pas un fromage blanc pasteurisé de supermarché).

Avant d'attaquer notre prochain col, encore une fois quand le soleil est en sa meilleure forme, nous remplissons les gourdes au maximum (3,5 litres au total). La chaleur pompe toute mon énergie et j'ai beaucoup de mal à marcher d'un bon rythme, contrairement à François qui est loin devant moi. Je finis par le rattraper devant une flaque alimentée par un tout petit filet d'eau où il a stoppé. Apparemment c'est le seul point d'eau avant le bas de la descente de l'autre côté du col. Mais nous comptons bivouaquer en haut du col, c'est le dernier point d'eau de la journée. Le ruisseau étant trop petit pour pouvoir remplir les gourdes, qui sont déjà à moitié vides. Nous buvons à même la flaque, le nez dans l'eau après avoir convaincu François que l'eau était potable, lui qui est habitué à ne boire que de l'eau en bouteille (maintenant je peux te le dire, vu le nombre de brebis qu'il y avait plus haut et le faible débit d'eau, elle ne devait pas être si pure que ça).

Avec notre bon rythme de marche de la journée (hormis le début d'après midi pour moi), nous arrivons de bonheur en haut du col, où nous trouvons un bel emplacement pour bivouaquer. Nous en profitons pour nous détendre un peu et en me baladant dans les alentours, j'aperçois mon premier chamois de l'année à une dizaine de mètres de moi. Puis le sommeil et la fatigue se font sentir, nous en sommes à 40h de marche en 5 jours. Nous nous apprêtons à passer une nuit plutôt froide.

6<sup>ème</sup> jour : jeudi 29 juillet

**Etape :** Col de Côte Belle - Carrefour de Valsenestre - Col de la Muzelle - Refuge du lac de la Muzelle

**Départ :** 7h35

**Arrivée :** 13h20

**Temps de marche :** 6h05

**Dénivelé positif :** 1135 m

**Dénivelé négatif :** 1320 m

**Dénivelé absolu :** 2455 m

*FRANCOIS*

La température est glaciale au réveil. Une importante rosée matinale s'est déposée sur la tente. Nous prenons quelques barres de céréales pour notre petit-déjeuner. Nous commençons notre descente vers le carrefour de Valsenestre. A mi-chemin dans la descente, une cascade nous permet de nous désaltérer et de remplir nos gourdes. Qu'il est bon de boire un coup !

La descente jusqu'au carrefour se poursuit sans encombre. Puis nous entamons la remontée vers le col de la Muzelle. Les deux tiers de l'ascension vers le col se passe tranquillement. En revanche le dernier tiers est très piègeux, très technique. Les passages délicats se multiplient. Le sol schisteux me ralentit dans mon ascension : il est friable et manque de stabilité. Je préfère assurer chacun de mes pas. La pente est tellement raide par endroit que je suis obligé de m'aider des mains pour grimper. Mes bâtons ne me facilitent pas la tâche. Simon semble plutôt à l'aise sur ce genre de terrain et prend de l'avance sur moi. Je préfère laisser passer une randonneuse qui nous suivait pour ne pas me précipiter et éviter de glisser, d'autant plus que sur ce tronçon de montagne, la chute serait fatale.

Après une ascension aussi lente que dangereuse, j'arrive enfin au col de la Muzelle où le spectacle qui s'offre sous nos yeux nous fait oublier instantanément les difficultés que nous avons rencontrées lors de l'ascension du col. Nous surplombons le lac de la Muzelle. D'innombrables névés sont présents de part et d'autre du sentier que nous emprunterons pour descendre jusqu'au refuge. J'en profite pour faire une photo de chacun des deux versants du col. Pour éviter de nous refroidir, nous mettons nos polaires avant de déjeuner. Au menu pain de mie aux 7 céréales et jambon de pays achetés au ravitaillement du camping près de Villar-Loubières. Après ce bref déjeuner, un peu d'exercice nous attend : les descentes dans les névés. Moins stable que le ski, chaussures de randonnée obligent, mais tellement plus amusant, nous descendons les névés en courant à moitié et en glissant le restant du temps. Simon s'amuse à nous prendre en vidéo sur ce terrain de jeu naturel. Nos sacs à dos ne nous facilitent pas la tâche, mais aucun de nous ne chutera (un exploit vu les conditions de la descente !).

Après une franche partie de rigolade, nous arrivons au lac de la Muzelle où le refuge nous attend. Nous prenons une rapide collation bien méritée avant d'aller profiter du soleil près du lac. Nous nous lavons bras et jambes dans l'eau glacée du lac (elle est à 10°C). Simon plus téméraire essaie de se motiver pour piquer une tête dans le lac à l'instar d'une randonneuse qui a réussi à faire quelques brasses. Mais il préférera finalement un bain de soleil à côté du lac, nettement plus agréable qu'une baignade dans une eau gelée.

Nous profitons du beau temps avant de remonter au refuge où nous allons observer le ravitaillement de ce dernier par hélicoptère : impressionnant ! Le pilote est un sacré virtuose, ces trois aller-retours se font en moins de 15 minutes. Nous attaquons quelques parties de Uno en attendant le dîner. L'heure arrive enfin, nous allons pouvoir nous restaurer. Au menu soupe de légumes, omelette et riz accommodé avec des courgettes et des poivrons. Nous dînons à satiété. Une fois le repas terminé, tout le refuge, exténué par une bonne journée de marche, se dirige naturellement vers le dortoir. Il est temps de dormir pour être en forme pour notre dernière journée.

*SIMON*

Gla-gla, c'est le premier son qui sortira de ma bouche, après une nuit un peu trop froide pour moi. La journée commence par le repli du bivouac avec une tente trempée. La marche commence par une longue descente dans les hautes herbes humides mais qui se fait facilement et rapidement, peut être dû au fait, que nous savons que de l'eau nous attend en contre bas. A peine arrivés dans la vallée, il nous faut déjà remonter au col suivant. La première partie du col de la Muzelle se fait tranquillement, hormis la quantité de moucherons qui nous tournent autour, dégagerions-nous une mauvaise odeur ? Et bien sur, au final, il en a un qui trouvera le moyen de venir s'écraser dans mon œil, ça me l'a cramé pendant une bonne demi-heure ! Puis nous attaquons la deuxième partie raide, glissante et coupante par son sol en forme de mille-feuilles positionnés à la verticale. La montée, qui sort de la balade traditionnelle me motive et me donne de l'énergie pour accélérer le pas.

Le haut du col offre un beau panorama sur le lac et le refuge de la Muzelle, nous nous pausons donc là pour le déjeuner. Et pour changer, nous mangeons pour la énième fois des sandwiches au jambon et pain de mie... Nous nous rendons compte que la quasi-totalité des 500 mètres de dénivelés qui nous séparent du refuge sont couverts de névés, une bonne partie de glissade nous attend. La descente sera l'une des plus faciles et l'une de plus marrante du GR

Une fois au refuge, nous allons nous dégraisser dans l'eau du lac, gla-gla, c'est froid ! Puis nous étendre au soleil, pour un repos bien mérité. En fin de journée, le calme de la montagne est fortement troublé par l'arrivée d'un hélicoptère, qui amène le ravitaillement au refuge. C'est l'heure de passer à table pour le souper, puis dodo dans le dortoir bien rempli.

(Refuge en demi-pension : 33 € + 7,50 € de panier repas)

7<sup>ème</sup> jour : vendredi 30 juillet

**Etape :** Refuge du lac de la Muzelle - Col du Vallon - Cabane de Lauvitel - Gauchoirs - Bourg d'Oisans

**Départ :** 7h05

**Arrivée :** 14h00

**Temps de marche :** 6h05

**Dénivelé positif :** 436m

**Dénivelé négatif :** 1819 m

**Dénivelé absolu :** 2255 m

*FRANCOIS*

Le réveil se fait en douceur malgré le froid qui règne en dehors du refuge. La porte du dortoir est restée ouverte toute la nuit à cause de la chaleur qui y régnait. Au cours de la nuit, je me suis habitué à la température. Nous allons prendre notre petit-déjeuner et quérir par la même occasion nos paniers-repas.

Après de brefs préparatifs, nous prenons le chemin qui mène au col du Vallon. L'ascension est aisée et rapide. Nous atteignons le haut du col en peu de temps. Nous faisons le point pour identifier la bonne route pour descendre jusqu'au lac de Lauvitel. A part la montée du col du Vallon, nous n'aurons que des dénivelés négatifs jusqu'à Bourg d'Oisans. La descente se fait à l'ombre. Nous finissons par apercevoir le lac de Lauvitel qui est encore plongé dans l'obscurité. Nous continuons le sentier. Arrivés à un python rocheux, le soleil commence à éclairer une partie du lac. Nous décidons de nous arrêter quelques minutes pour prendre quelques photos.

La cabane de Lauvitel nous attend quelques centaines de mètres plus bas. Lorsque nous y parvenons, le soleil inonde intégralement le lac. Le panorama est grandiose. Nous en profitons pour renouveler notre "pause photos". Nous sentons arriver la fin de nos efforts. Nous descendons en courant le tronçon qui part du lac de Lauvitel et qui arrive aux Gauchoirs. Nous courrons tellement que nous oublions de tourner à un pont pour continuer le GR54. Nous sommes obligé de remonter une portion de sentier pour le rejoindre. Les randonneurs qui arrivent en sens inverse pour se rendre au lac de Lauvitel nous prennent pour des fous. Mais qu'importe, le GR est bientôt terminée et ce soir nous pourrons goûter à un repos bien mérité. Le GR se poursuit à travers une forêt de conifères. Nous croisons quelques VTT. Après avoir mûrement sélectionné notre point de chute pour déjeuner, nous attaquons nos panier-repas. Le temps est clair, mais la chaleur est omniprésente. Nous repartons quelques instants plus tard. Là encore, nous nous trompons de chemin, il fallait prendre le sentier du paradis et nous prenons la route du paradis. Une chaleur étouffante remonte du bitume chauffé à blanc. Nous finissons tant bien que mal à retrouver notre chemin. Bourg d'Oisans ! Nous y sommes enfin !

Nous nous félicitons d'y être arriver, puis nous nous mettons en quête d'un endroit pour dormir cette nuit. Après quelques allers-retours dans le village nous finissons par avoir une chambre à l'Hôtel de Milan où deux lits, une douche chaude et des sanitaires dignes de ce nom nous attendent. Nous prenons une bonne douche et nous nous changeons, puis nous allons vadrouiller un peu dans Bourg d'Oisans où nous nous arrêterons pour

manger une glace. Le soir commence à tomber, nous allons dîner à la terrasse d'une pizzeria avant de rentrer dormir à l'hôtel où de vrais lits nous attendent.

*SIMON*

Un départ matinal aujourd'hui pour notre dernier jour de randonnée. Nous commençons la marche par une petite montée de 55 minutes, le temps de nous mettre en chauffe, puis une descente d'un peu plus de 1800 mètres nous attend. Elle se fait tranquillement et elle nous amène au lac de Lauvitel, qui signifie pour nous la fin de la randonnée... Il nous reste encore 3h de marche, mais son nom est resté gravé dans notre tête depuis le premier jour, comme le point de chute final. Nous continuons la descente d'une façon un peu spéciale que j'avais baptisé (lors de mon tour du Mont-Blanc) : "la descente du chamois". C'est-à-dire en courant, et avec 10 kilos, sur le dos, cela n'est pas toujours évident. Certes, cela n'est pas très prudent et dangereux pour les genoux, mais lorsqu'on est si près de la fin d'une randonnée, on a une telle montée d'énergie que l'on pourrait presque voler... Les derniers kilomètres se font sur le plat sous une chaleur terrible, pour changer, jusqu'à Bourg d'Oisans... Nous y sommes !

Après avoir trouvé notre point de chute pour la nuit et nous être déçassés, nous allons fêter la fin du GR54 devant une bonne glace sous un beau soleil qui cette fois, est apprécié.

(Hôtel : 25 €)

*FRANCOIS*

Le GR54 aura été difficile voire dangereux à certains endroits, mais les paysages que nous avons rencontrés tout au long de notre périple méritaient tous, sans exception, de tels efforts.

Merci à toi Simon de m'avoir fait participer à une telle aventure !

*SIMON*

Un GR de plus à mon actif, mais avec pour une fois, un compagnon de route avec qui partager les parties de rigolades, les difficultés et les galères. Il est le plus technique des 3 et le plus crevant contenu des dénivelés importants à faire chaque jour.

Bravo François ;o)