

# PASSION Rando

LE MAGAZINE DE LA FFRANDONNÉE

HORS-SÉRIE 2023

Stéphane Geus /  
stock.adobe.com

## LES ACTUS DE LA RANDO 6

Agenda, topoguides, médias

## VENDÉE 12

Un bocage iodé

## PARC NATIONAL DE FORÊTS 28

Auprès de nos arbres

## VAR 36

Cap au sud

## LÉMAN 52

Entre lac et sommets

## SOMME 60

Au détour du fleuve

## PERCHE 74

Sous le charme du bocage

## CHARENTE 84

La belle bucolique

## GERS 98

Échappées belles en terre d'Armagnac

## MATÉRIEL 108

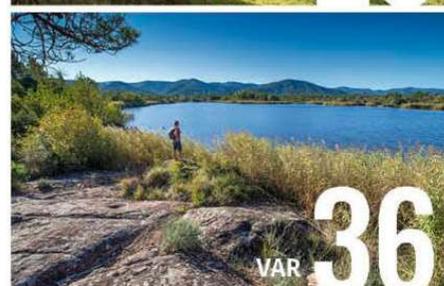
Valeurs sûres et nouveautés



C. Mignon



P. Witt / Herms



C. Mignon

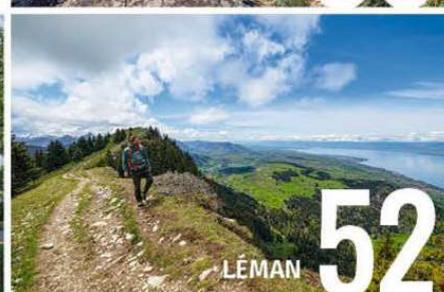


108

MATÉRIEL



C. Mignon



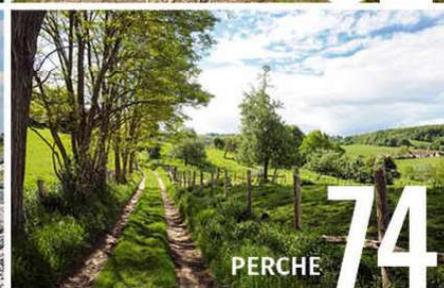
J. Bran



F. Dupuis



C. Mignon



D. Commenchal / PWB

## BEST-SELLERS

### L'île de la Réunion



Cette terre de randonnée compte pas moins de 3 GR® cumulant 222 km! Goûtez à sa luxuriance et à son

volcanisme actif en 23 jours sur le Tour du piton des Neiges (3 069 m), le Tour du cirque de Mafate et la Grande traversée de l'île, de Saint-Denis à Basse-Vallée.

> Réf. 974, éd. FFRandonnée, 160 pages, 16,90 €

### Le Finistère... à pied®



Ce topoguide propose 47 promenades et randonnées, dont 16 adaptées à la marche nordique, pour faire le tour de

ce petit bout du monde. En vue: le parc naturel d'Armorique, les monts d'Arrée, la presqu'île de Crozon, la pointe du Raz, la baie de Douarnenez ou de Concarneau et les îles d'Ouessant, Molène ou Sein.

> Réf. D029, éd. FFRandonnée, 144 pages, 15,90 €

## NOUVEAUTÉ

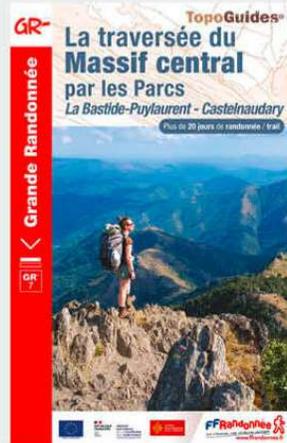
### De l'Ubaye à la Provence



20 jours au cœur des paysages du GR®6 entre Alpes-Provence, Vaucluse et

Bouches-du-Rhône. En chemin, de spectaculaires panoramas de montagne et des collines provençales, à travers la vallée de l'Ubaye, la montagne de Lure, et les parcs naturels régionaux du Luberon et des Alpilles.

> Réf. 601, éd. FFRandonnée, 168 pages, 16,50 €



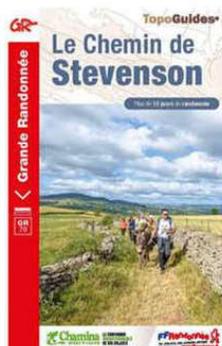
## NOUVEAUTÉ

### La traversée du Massif central

#### > de La Bastide-Puylaurent à Castelnaudary

Le GR®7 La traversée du Massif central parcourt cette étendue montagnarde, vaste et variée, sur près de 800 km. Ce topoguide en présente la partie sud. L'Ardèche, la Lozère, le Gard, l'Hérault, le Tarn et l'Aude vous offrent 20 jours de paysages naturels remarquables: montagnes cévenoles, canyon du cirque de Navacelles, forêts de la Montagne noire, landes à bruyère des monts du Caroux... Attention les yeux!

> Réf. 7002, éd. FFRandonnée, 112 pages, 16,50 €



### Le Chemin de Stevenson - GR®70

Il y a plus de cent quarante ans, un homme et son ânesse quittaient

Le Monastier-sur-Gazeille, en Haute-Loire, pour rejoindre à pied Saint-Jean du Gard, douze jours et 220 km plus tard. Déprimé par un amour impossible et passionné par les camisards cévenols, Robert Louis Stevenson souhaite se ressourcer par un bain de nature et un « voyage pour le plaisir du voyage ». Vastes plateaux volcaniques du Velay, hautes terres rudes du Gévaudan, croupes dénudées du mont Lozère, crêtes et vallées des Cévennes... Vous ne vous ennuierez pas à marcher dans ses pas! Le GR®70 reprend depuis 1993 cette célèbre itinérance et fait l'objet d'une nouvelle édition de topoguide® ce printemps.

> Réf. 700, éd. FFRandonnée, 128 pages, 16,90 €



### Les Calanques... à pied®

Les Calanques ravissent tous les profils: sportifs, naturalistes, hédonistes, amoureux des reliefs ou des fonds marins... Et la sélection d'itinéraires de ce topoguide, nouvellement réédité, le souligne! Du massif de Marseilleveyre (432 m) à celui de Puget-Gardiole (564 m), ses 28 parcours (dont 4 adaptées à la marche nordique) sillonnent crêtes, criques, vallons et aiguilles pour permettre une découverte intégrale du site, entre balade familiale et longue randonnée. En chemin, tout un patrimoine s'offre au regard: cabanons, vestiges de bergeries, de fours à chaux ou de fortins... mais aussi mer cristalline, falaises calcaires, et richesse végétale et animale unique.

> Réf. P132, éd. FFRandonnée, 112 pages, 14,90 €



# VENDÉE

## Un bocage iodé

C'est l'été, l'heure de prendre un bol d'air en bord de mer ou de retrouver la fraîcheur sous les chênes et les pins d'une forêt entourée de villages pétris d'histoire... Avec ses plages de sable fin ponctuées de stations balnéaires, avec la « Venise Verte » de son Marais poitevin à découvrir en barque ou les polders de son Marais breton, la Vendée autorise toutes les évasions estivales.

TEXTE ET PHOTOS **CHRISTOPHE MIGEON** - CARTOGRAPHIE **CLAUDE DUBUT**

**RANDO 1** MARAIS POITEVIN

**Le bateau à chaîne**  
Rosalie, sur la rigole  
d'Aziré.

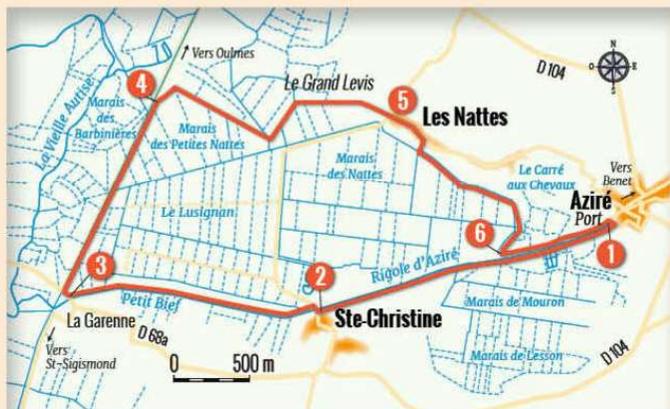
> **Carte IGN n° 1528 SB -**  
Niort / Benet / Coulon

## De conches en rigoles

L'essentiel du Marais poitevin se situe en Vendée. Cette jolie boucle plonge au cœur du marais dit « mouillé », avec ses kilomètres de biefs et de chenaux façonnés par l'homme. Le temps, comme les eaux, s'y écoule lentement. La nature s'y déguste à petites gorgées: l'envol d'un héron, l'apparition d'une écrevisse, le plongeon d'un ragondin...

## La randonnée des Nattes

Facile > 9,2 km > 3 h > +0 m / -0 m > Balisage  > GPS: 46.364694 / -0.640069



**Départ:** depuis le port d'Aziré sur la commune de Benet, à 79 km au sud-est de La Roche-sur-Yon par l'A83. ❶ Contourner par la gauche le joli port d'Aziré et emprunter le chemin en rive gauche. Longer ainsi le canal « la rigole d'Aziré » sur 2 km (après 500 m, sur la gauche, une des dernières pêcheries du Marais). Variante: après 700 m, possibilité de traverser le canal par la Rosalie (grande barge stable) et de continuer par la rive droite. ❷ Au village de Sainte-Christine, franchir la « rigole d'Aziré » par le pont qui l'enjambe (rue du Marais) et tourner aussitôt à gauche (observez le lavoir muni de rails). Poursuivre le long du canal par sa rive droite. ❸ En débouchant sur la D68, bifurquer à droite, puis de nouveau à droite avant le pont. Remonter le canal de la Vieille Autise sur 1,4 km. ❹ À la fin du chemin enherbé, tourner à droite à l'intersection du chemin qui pénètre dans le marais mouillé (possibilité au préalable de faire un aller-retour, 2 km au total, par le canal jusqu'au joli port de Courdault). Plus loin, franchir le petit canal à l'aide du bateau à chaîne (prudence!) et poursuivre le chemin. À la route, tourner à droite vers le hameau des Nattes. ❺ Aux Nattes, suivre en face la petite route qui traverse ce hameau typique du marais. Au bout de 300 m, tourner à droite (après le n° 57), puis à gauche après le pont. Le chemin se rétrécit plus loin entre le « fossé » et la clôture du champ et rejoint la rigole d'Aziré. ❻ À la rigole, tourner à gauche pour rejoindre le point de départ. Près de l'arrivée, remarquer le lavoir couvert d'Aziré.

**C**omme la plupart des ports du Marais poitevin, le port d'Aziré ne voit plus guère passer que les barges destinées à évacuer les grumes de peupliers blancs du Poitou. Depuis le quai, un sentier bordé de prunelliers et de bardanes longe le canal. Le canal, ou faut-il plutôt parler de rigole? Car s'aventurer dans ce labyrinthe aquatique nécessite un peu de vocabulaire: tout commence par le fossé, deux mètres de large environ, délimitant les prés et les champs, qui se déverse dans la conche où deux barges, ou plutôt des plates, peuvent se croiser. Vient ensuite la rigole, ouvrage de dessèchement créé au XIX<sup>e</sup> siècle pour accélérer l'écoulement des eaux et qui a la taille d'un canal de navigation. Car le marais est le grand œuvre des moines et des générations de maraîchins qui, à coups de pelles et de pioches, sont parvenus à dompter l'antique golfe des Pictons, territoire amphibie envahi à la fois par le balancement des marées et les crues venant des hautes terres. « Sur les 100 000 hectares de Marais poitevin, 32 000 relèvent des marais mouillés qui peuvent être inondés en automne et en hiver », raconte Didier Moreau, qui gère l'embarcadère de l'abbaye à Maillezaïs, non loin d'ici. « Ils jouent un rôle d'éponge et préservent les marais desséchés des crues. »

### L'exubérance du marais mouillé

Derrière les rideaux de frênes plantés pour consolider les berges, les charolaises mâchouillent une herbe d'un vert éclatant. Certaines d'entre elles goûtent parfois les joies de la navigation sur de grandes plates lorsque vient le temps de les rentrer pour l'hiver. Passé le hameau de la Garenne, le sentier se transforme en chemin de halage, remonte en ligne droite le canal de la Vieille Autise sur 1,4 kilomètre avant de retrouver l'exubérance du marais mouillé. Vandalisé par les travaux de terrassement des ragondins, le chemin demande parfois à être négocié avec prudence. Les marais ont longtemps été un lieu de refuge impénétrable. « Ici, la plupart des chemins ont été créés après la guerre pour accéder aux parcelles, mais jusqu'alors, tous les déplacements s'effectuaient par voie d'eau », précise Didier Moreau. De retour à Aziré, l'envie est forte de compléter la randonnée et la découverte de ce milieu intrigant par une petite promenade en barque. ■



Une conche vers les Nattes.



Thierry Odéon, saunier à Bouin.

## LE GUIDE



### SITUATION

► **La Vendée** est située dans l'ouest de la France sur la côte atlantique, au sud de la Loire, entre les villes de Nantes et de La Rochelle. Grâce à sa situation géographique en façade atlantique, le sud de la Vendée bénéficie d'une forte influence maritime et jouit d'un climat tempéré très ensoleillé. Ses sols, entre granits du Massif armoricain et calcaires du Bassin aquitain, procurent à la Vendée, en dépit de la taille réduite de son territoire, une certaine diversité de paysages et d'écosystèmes. Les quatre principaux sont le bocage au centre, la plaine au sud, les marais salants au nord-ouest et le Marais poitevin tout au sud.

### Y ALLER

► **Par la route** : deux autoroutes – l'A83 de Nantes à Niort et l'A87 entre Angers et La Roche-sur-Yon – mettent la Vendée à moins d'une heure de Nantes et quatre heures de Paris.

- **Par le train** : 3 h 10 minutes en TGV entre la gare Montparnasse à Paris et La Roche-sur-Yon.
- **En car** : 17 lignes départementales et 6 lignes régionales de cars quadrillent la Vendée.  
[aleop.paysdelaloire.fr/vendee](http://aleop.paysdelaloire.fr/vendee)

### CONTACTS

- **FFRandonnée Vendée**  
☎ 02 51 44 27 38 - [vendee.ffrandonnee.fr](http://vendee.ffrandonnee.fr)
- **En Vendée**  
☎ 02 51 47 88 20 - [vendee-tourisme.com](http://vendee-tourisme.com)

### SE LOGER, SE RESTAURER

- **Hôtel-Restaurant Spa Le Rabelais**  
☎ 02 51 69 86 20 - [le-rabelais.com](http://le-rabelais.com)  
À Fontenay-le-Comte, à moins d'une heure de La Rochelle, un confortable hôtel\*\*\* aux portes du Marais poitevin. 54 chambres à partir de 99 €. Petit déjeuner à 12,50 €.
- **Auberge de Maître Panetier**  
☎ 02 51 00 80 12 - [maitrepanetier.com](http://maitrepanetier.com)  
Au cœur de la petite cité médiévale de Vouvant, l'auberge dispose d'une terrasse ouvrant sur une petite place pittoresque. L'adresse ne fait plus de location de chambres mais propose une cuisine bonne et simple, avec des plats à partir de 12 € et un menu à 21 €.
- **Domaine Le Martinet**  
☎ 02 51 49 23 23 - [domaine-lemartinet.com](http://domaine-lemartinet.com)  
Au cœur du Marais breton vendéen, une belle demeure du XVIII<sup>e</sup> siècle dotée d'un jardin et d'une piscine. 23 chambres, dont

5 appartements et 3 studios à partir de 98 € en haute saison (juillet-août), 89 € le reste de l'année.

#### ► Hôtel Les Cols verts

☎ 02 51 27 49 30 - [hotelcolverts.com](http://hotelcolverts.com)

À La Tranche-sur-Mer, au cœur de la pinède et à deux minutes à pied de la plage, cet hôtel\*\*\* propose 18 chambres, dont 5 suites familiales (à partir de 64 € la nuit), ainsi qu'une piscine couverte chauffée, un bain bouillonnant et un solarium. Toutes les chambres disposent d'un balcon donnant sur le jardin ou sur les marais.

#### ► Hôtel Mercure

☎ 02 51 46 28 00 - [all.accor.com](http://all.accor.com)

En plein centre-ville, l'hôtel\*\*\*\* Mercure La Roche-sur-Yon et ses 67 chambres design permettent de découvrir la ville à pied. Tarifs variables en fonction des périodes, 97 € en moyenne pour une double avec petit déjeuner.

### DÉCOUVRIR

#### ► Rencontre avec un saunier

☎ 06 99 47 57 05 - [sel-vendee.fr](http://sel-vendee.fr)

Thierry Odéon est saunier depuis 1998. Cet ancien ostréiculteur explique le fonctionnement de son marais salant, montre comment on récupère la fleur de sel avec la lousse ou le gros sel avec la cimaube. Visites guidées gratuites par le saunier d'avril à septembre. Lieu-dit « Les Valencières », à Bouin. Réservation obligatoire.

#### ► Les automates de La Roche-sur-Yon

[lamachine.fr/projets-urbains/les-animaux-de-la-place](http://lamachine.fr/projets-urbains/les-animaux-de-la-place)

Dans le centre de La Roche-sur-Yon, 13 animaux de bois et d'acier barbotent dans les fontaines



**ENTRE HAUTE-MARNE ET CÔTE-D'OR**

# Auprès de nos arbres

Créé en 2019, le Parc national de forêts se situe sur un territoire entre Champagne et Bourgogne. Deux départements donc, mais aussi des points communs : de vastes forêts feuillues, des sources et des rivières, du patrimoine préservé. En guise de démonstration, voici quatre belles randonnées en cœur de parc.

PAR MARINE DUMEURGER



**RANDO 1** PAYS CHÂTILLONNAIS

## Au royaume des feuillus

Dans le département de la Côte-d'Or, ce beau parcours, dit «circuit des Marots», nous emmène au cœur de la forêt châillonnaise, un grand bain de verdure aux alentours d'une abbaye plusieurs fois centenaire.

**L'abbaye du Val des Choues**, à Villiers-le-Duc, au cœur du Parc national de forêts.

**Page de droite, en haut :** une cigogne noire chassant dans un ruisseau.

**Page de droite, au milieu :** une sittelle torchepot.

**Page de droite, en bas :** un chat forestier.

> **Fiche :**  
[www.lacotedorjadore.com](http://www.lacotedorjadore.com)  
utiliser l'outil « Rechercher »  
puis taper « Circuit des Marots »



D. Goffino / hems.fr



S. Contier / hems.fr



M. Anden / hems.fr

**S**i vous voulez réviser votre herbier, cette randonnée en est l'occasion rêvée! Du parking de l'étang des Marots, elle débute dans un vallon boisé, aux abords d'un chapelet d'étangs, créés par les moines de l'abbaye du Val des Choues au XIII<sup>e</sup> siècle pour stocker du poisson. À présent, pour combattre la prolifération de l'écrevisse américaine et favoriser celle à pattes blanches, une partie de ces retenues ont été asséchées. C'est dans ce type de paysage bucolique – des petites vallées inondées de cours d'eau et proches du couvert forestier – que se plaît à nicher la cigogne noire, plus discrète que sa cousine blanche.

Le chemin monte ensuite en forêt et pénètre une hêtraie sèche. Vient alors tout le bouquet des feuillus, érables sycomores, planes ou champêtres, quelques chênes, alisiers. Des fruitiers aussi: pruniers, poiriers, églantiers. Certains arbres sont marqués d'un triangle bleu. Utiles à la biodiversité, ils ne doivent pas être coupés. Au sol, un hêtre en décomposition accueille bactéries, mousses et insectes, très précieux pour la régénération de la forêt.

Parvenu à un petit plateau, on distingue toujours les séquelles de la tempête de 1999. Les arbres tombés ont laissé place à de nouvelles espèces: alisiers, aubépines, cornouillers. Ils préparent le terrain aux hêtres et aux chênes, qui ont besoin d'ombre pour sortir. Une sittelle torchepot siffle dans nos oreilles. Un trou de pic impressionne par sa taille. Une flaque de boue a conservé les traces des derniers passages: sangliers, chevreuils, blaireaux, et même un chat forestier et son chaton. Un conseil néanmoins: non loin de là, l'abbaye du Val des Choues accueille un équipage de chasse à courre. Les chasseurs sont nombreux à fréquenter les environs. Il vaut donc mieux se renseigner sur les jours de chasse avant d'entamer la randonnée. ■

## Le circuit des Marots

Facile > 2 h 30 > 8,2 km > Dénivelé: +216 m > Point culminant: 366 m > Balisage ■ > GPS: 47.810532 / 4.74721

**Départ:** après le parking de l'étang des Marots **1**, prendre à gauche la route forestière, longer l'étang, puis tourner à droite **2**. Passer sur le pont des Marots, continuer sur 100 mètres puis quitter la route goudronnée et prendre à droite un sentier pierreux **3**. Suivre le balisage jaune en forêt (chemin des Marots) sur environ deux kilomètres. Tourner à droite **4**. Continuer en forêt sur un sentier légèrement herbeux (chemin de Voulaïnes) **5**. À mi-pente apparaît une forêt clairsemée. À la pancarte de rappel du circuit des Marots **6**, descendre sur la route sableuse. Emprunter la route goudronnée sur la droite. Au rond-point (obélisque), traverser la route de Châtillon-sur-Seine/Voulaïnes-les-Templiers, pour prendre en face **7** une sente très pentue. La suivre. À la sortie de la forêt **8**, traverser en face sous un taillis de charmes sur 200 mètres. Traverser le chemin **9** et la clairière, entrer en face dans un sentier tracé dans du taillis de hêtres, puis tourner à droite. Après 300 mètres **10**, laisser les deux sentiers en face et à gauche et tourner à droite. Continuer et descendre pour retourner au parking.





# VAR

---

## Cap au sud

Le Var, c'est la Provence qui descend à la rencontre de la Méditerranée.

D'un côté, un arrière-pays avec ses campagnes griffées de vignes, peignées d'oliviers et son semis de villages perdus dans les collines.

De l'autre, 432 kilomètres de côtes azurées à souhait qui hésitent entre le sable blond et l'ocre des rochers. Il fallait bien 2 000 kilomètres de sentiers balisés pour découvrir tout cela à pied.

TEXTE ET PHOTOS CHRISTOPHE MIGEON - CARTOGRAPHIE CLAUDE DUBUT

## Dans la savane varoise

Au nord du massif des Maures, une géologie complexe a donné naissance à une plaine dotée d'une grande diversité d'habitats naturels. Plusieurs sentiers partent à la découverte de cette mosaïque de maquis secs et de milieux humides.

**U**ne étendue de rochers roses fendue par des pistes au parfum de latérite, une forêt éparse d'arbres en boule, d'antiques dalles de grès tachetées de lichens...

Ne manque que le long cou des girafes se balançant à l'horizon pour compléter le fantasme d'une Afrique de catalogue de voyages. Cette savane arborée revient de loin. Elle a été exploitée dès le XIX<sup>e</sup> siècle pour l'écorce de ses chênes-lièges et ses pignons de pins, puis un foisonnement d'activités humaines (vignes, oliveraies, élevage) aurait bien pu la faire disparaître sans la création en 2000 d'une réserve naturelle de 5 300 hectares. Le site est désormais une oasis de calme et de nature brute. En début de parcours, depuis le Val Rouvier, rien ne trouble la paix du maquis. Seul le chant des ruisseaux se fait entendre. Car contrairement aux apparences, l'eau sait prendre ses aises sur cette plaine inondée de soleil. Elle serpente entre les clochettes mauves de la callune fausse-bruyère, cascade entre les cistes, gargouille sous les lentisques, emplît des vasques formées dans un vieux grès du tertiaire exhumé des profondeurs par une éternité d'érosion. La voici, à la retenue des Aurèdes, embusquée derrière

un rideau de massettes et de phragmites, puis un kilomètre plus loin au lac des Escarcets, vaste réservoir d'eau bleue dans son écrin de roseaux verts. Tous deux ont été aménagés par l'homme pour lutter contre les incendies.

### De vallons en mares temporaires

Ici, le massif des Maures atténue l'influence méditerranéenne et rend parfois les étés torrides. Des attelages amoureux de libellules font des acrobaties au-dessus de la surface. Dessous, des cistudes jouent sans doute les sous-marins. Elles tiennent à leur intimité et préfèrent se dérober aux regards des curieux. Tout comme leur cousine terrestre, la tortue d'Hermann. Elle a beau avoir inspiré La Fontaine pour sa fable, elle semble avoir un sérieux handicap dans la longue course de l'évolution. La plaine des Maures est l'un de ses derniers bastions en France. Le sentier s'en retourne de vallons en vallons dans un vaste moutonnement de pins parasols, longe les vignes des petites Aurèdes toujours exploitées, plonge dans une vieille suberaie [*forêt de chênes-lièges, NDLR*] et, après quelques mares temporaires, reconduit à la route le promeneur encore soufflé par cette variété de milieux naturels. ■



*Des dalles de grès rosé forment les rives du lac des Escarcets.*

**Vignettes, de gauche à droite :** dans la Grande-Pinède, au cœur du Var ; la retenue des Aurèdes ; sur la piste des Aurèdes, bordée de chênes-lièges.

**Cartes IGN :**  
 n° 3445 OT - Cuers / Pierrefeu-du-Var / Massif des Maures ;  
 n° 3545 OT - Saint-Tropez / Sainte-Maxime / Massif des Maures ;  
 n° 3544 OT - Le Muy / Lorgues / Montagne de Roquebrune / Massif des Maures.



## La dernière plaine sauvage

Moyen > 13 km > 4 h > +120 m / -120 m > Balisage  > GPS: 43.325594 / 6.384933

**Départ:** depuis le parking des Piboules, côté nord de la D75, 2 km après le village des Mayons à 50 km au nord-est de Toulon par l'A57 (sortie 11), puis D97 et D75.

➊ Rejoindre la fourche du Val Rouvier (poteau 11). ➋ Poursuivre à gauche dans la pinède. À la patte-d'oie, prendre le chemin à gauche. À la Grande Pinède (P13), prendre à droite la piste des Aurèdes sur 2,7 km. Passer la retenue des Aurèdes sur la droite et rejoindre le lac des Escarcets. ➌ Tourner à gauche en bordure du lac. Rejoindre le barrage. ➍ Franchir la barrière. À la conduite d'eau, aller à gauche et aboutir au croisement du vallon des Escarcets ouest (P2a). ➎ Passer sous la conduite, franchir le gué sur les dalles rocheuses. Par la sente sableuse, rejoindre le croisement du vallon des Escarcets est (P2b). ➏ Poursuivre à droite par le sentier. Près du barrage, franchir le gué et monter en face. Poursuivre jusqu'à la bergerie de la Péguière (P3a). Laisser la ruine à droite et gagner tout droit la balise 3b. Bifurquer à gauche sur le chemin pierreux. Arriver aux Mouleirettes (balise 7b). ➐ Emprunter la piste Ciffert. Franchir deux gués. Au carrefour (P9), continuer à gauche, passer la barrière et emprunter en face la piste D35 des Petites Aurèdes. ➑ À la Grande Pièce (P10), longer les vignes et la suberaie. Prendre la piste à gauche et passer le gué. À la patte-d'oie, virer à droite et retrouver le Val Rouvier (P11). ➒ À gauche, rejoindre le parking des Piboules.

# LÉMAN

## Entre lac et sommets

Formant la limite nord des Alpes françaises, les 58 kilomètres de rivages qui s'étirent de Saint-Gingolph à Chens-sur-Léman offrent un large éventail de découvertes. De la douceur de la « riviera » aux vertiges des premiers sommets, il n'y a qu'un pas.

TEXTE & PHOTOS **JOHANNES BRAUN** - CARTOGRAPHIE **CLAUDE DUBUT**





## **RANDO 1** CHABLAIS ORIENTAL

*À gauche, randonneur près du col de Pertuis et à droite, le port de Meillerie.*

# Un balcon sur le Léman

Au départ du village de Lajoux, cette double boucle offre un résumé quasi exhaustif des paysages du Chablais. Du charmant petit port de Meillerie à l'impressionnant panorama depuis le pic des Mémises, il ne manque que les plaines agricoles pour parfaire le tableau.



**G**rimper ou plonger, les options posées au départ sont assez simples. Nous choisissons la descente, histoire de commencer en douceur, gardant le panorama pour la fin. Direction le village de Meillerie, situé à 2 kilomètres à vol d'oiseau, mais tout de même 600 mètres en contrebas. Entre haies et prés de fauche, nous rejoignons le hameau du Maravant, d'où le sentier plonge sans prévenir vers le ravin de la Corne. Les genoux n'ont droit au repos qu'à la sortie du bois, quand le clocher de Meillerie apparaît entre les hêtres. Un brin désuet, le charmant petit port conserve de ses riches heures d'imposants bâtiments en pierre de taille. À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, les falaises voisines furent en effet la principale source de matériau pour l'édification des villes côtières, dont le palais des Nations ou encore la gare de Cornavin figurent parmi les éminents destinataires. La remontée vers Lajoux se fait d'ailleurs au fil des carrières. Une seule demeure en activité à l'heure où nous écrivons ces lignes.

Après une nuit réparatrice dans la chaleur du gîte, nous tournons notre regard vers les hauteurs. Nous prenons le départ du lieu-dit Chez Jacquier pour emprunter une piste forestière offrant quelques belles vues plongeantes sur le lac, avec Lausanne en vis-à-vis, sur plus de 580 mètres. Nous quittons le belvédère et bifurquons à droite. Un étroit sentier grimpe sous les épicéas pour atteindre l'arrivée du télésiège de la Frasse sur le plateau. À droite, la crête nous tend les bras, chemin tout tracé vers le pic des Mémises. De Genève à Montreux sous la silhouette bienveillante du Jura, le panorama est sans nul doute le plus vaste que nous ayons touché du regard dans notre exploration du Chablais. Alors on traîne, avant de rejoindre le versant nord où un large sentier chemine à travers l'alpage jusqu'à Thollon...

## 2 jours de Meillerie aux Mémises

Jour 1 > Difficile > 8 km > 3 h > +/- 660 m > Balisage PR , GR® de Pays  et GR®   
 Jour 2 > Difficile > 16 km > 5 h 20 > +/- 800 m > Balisage  et  > GPS: 46.39184 / 6.73068

**Départ:** depuis Thollon-les-Mémises, suivre la D24 sur 3 km jusqu'à Lajoux.

**JOUR 1:** Descendre le GR® de Pays littoral du Léman sur 550 m jusqu'au croisement coté 964 m. ❶ Prendre à gauche le sentier PR qui rejoint le hameau du Maravant au bout d'1,4 km. Longer la route sur 450 m jusqu'au croisement coté 947 m. ❷ Tourner à droite, et descendre à travers bois pendant 2 km. ❸ Au croisement coté 535 m, prendre à droite le GR® de Pays, puis tourner à gauche à 400 m pour descendre vers le village en aller-retour. ❹ À la remontée, continuer le long du GR® de Pays à main gauche. Vous rejoignez la route, que vous longez pendant près de 300 m. Peu après l'entrée de la carrière, ❺ le sentier quitte la route à droite, pour grimper sur le versant en une série de raides lacets. 220 m de dénivelé plus haut au croisement de la Fauconnière ❻, rester sur le GR® de Pays à droite et continuer à monter jusqu'aux granges des Reboux. Prendre à gauche, puis à nouveau à gauche une centaine de mètres en contre-haut ❼ pour rallier Lajoux.

**JOUR 2:** Du croisement de Chez Jacquier à Lajoux ❶, emprunter la piste forestière balisée PR sur environ 580 m. Puis, après le chemin qui vient des Effalés, quitter le sentier qui grimpe vers le col de Corniens, passage de Corniens à Nordevaux dangereux. Prendre un sentier balisé PR qui monte sur la droite sur 1,3 km et aboutit sous l'arrivée du télésiège de la Frasse. ❷ Tourner à droite suivant le GR® Balcon du Léman sur 1,2 km jusqu'à l'arrivée de la télécabine. ❸ Emprunter le chemin de crête (PR) sur 850 m jusqu'au sommet, puis continuer sur 1,2 km jusqu'au croisement du col de Pertuis. ❹ Obliquer à droite, passer le col et descendre d'environ 150 m. Prendre à droite au premier croisement, puis à nouveau à droite au suivant (coté 1215 m). ❺ Marcher en balcon sur 1,7 km, laisser une première piste à main droite (point coté 1214 m) puis une seconde 500 m plus loin (point coté 1150 m). Descendre jusqu'à la station ❻ et rejoindre Lajoux en suivant la route à main droite sur 1 km.

# LE GUIDE



## CONTACTS

### ► FFRandonnée Haute-Savoie

À Annecy - ☎ 04 50 51 39 26  
[haute-savoie.ffrandonnee.fr](http://haute-savoie.ffrandonnee.fr)

### ► Destination Léman

☎ 04 50 72 80 21 - [destination-leman.com](http://destination-leman.com)

### ► Office de tourisme pays d'Évian / vallée d'Abondance

☎ 04 50 73 56 04 - [cc-peva.fr](http://cc-peva.fr)

### ► Téthys Chablais

[geoparc-chablais.com](http://geoparc-chablais.com)

Regroupant accompagnateurs en montagne et guides du patrimoine, cette association propose un large panel de sorties et visites, aussi bien naturalistes que culturelles.

## ACCÈS

► **En voiture** : Thonon et Évian-les-Bains sont situés respectivement à 35 et 45 km au nord-est de Genève.

► **En bus** : ligne SAT T71 de Genève à Thonon, ligne SAT 131 de Thonon à Évian.

► **En train** : gares SNCF de Thonon-les-Bains et Évian-les-Bains.

## ÉQUIPEMENT

► **Chaussures de randonnée** basses pour les parcours les plus faciles, à tige montante et membrane étanche pour les itinéraires de montagne (bâtons de marche recommandés pour ces derniers).

## SE LOGER

### ► Résidence Côté Chalet

À Thonon-les-Bains - ☎ 04 50 26 57 06  
[residencelesthermes.com](http://residencelesthermes.com)

À deux pas de la gare de Thonon, cette résidence comprend 69 couchages en studios et appartements d'1 à 5 personnes. Tarifs : nuitée de 78 à 120 € selon configuration, petit déjeuner 11 €.

### ► Chambres d'hôtes du domaine de l'Olifant

À Champanges - ☎ 06 09 41 03 26  
[domainedelolifant.com](http://domainedelolifant.com)



Vue sur Montreux et les Préalpes vaudoises depuis l'ancienne carrière de Meillerie.

Sur les hauteurs du village de Champanges, ce chalet propose quatre chambres de 2 à 3 personnes au milieu d'un parc paysager de 2 ha. Tarifs : 1 pers. de 79 à 89 €, 2 pers. de 89 à 149 €, 3 pers. de 134 à 159 €, 4 pers. (2 chambres) de 164 à 189 €, 5 pers. (2 chambres) de 199 à 219 €. Petit déjeuner inclus.

### ► Gîte de l'Odysée montagnarde

À Lajoux - ☎ 04 50 70 92 07 ou 06 99 45 77 42  
[odysseemontagnarde.free.fr](http://odysseemontagnarde.free.fr)

À 3 km de Thollon-les-Mémises dans un ancien hôtel des années 1920, 36 couchages en chambres d'1 à 4 personnes. Tarifs : nuitée simple 21 €, nuitée + PDJ 27 €, demi-pension 43 € (groupe de 10 pers. minimum).

## SE RESTAURER

### ► Au Petit Savoyard

Chemins de Très-le-Mont - ☎ 04 50 73 83 08

Sur l'alpage éponyme et au départ de la montée du mont Forchat, une vue splendide et des spécialités savoyardes roboratives. Réservation conseillée.

### ► La table de Y'Anne

À Meillerie - ☎ 04 50 26 31 16

Face au lac, cette adresse qui ne paie pas de mine met à l'honneur le poisson avec une touche de raffinement. Réservation conseillée.

### ► La ligne 13

À Thonon-les-Bains - ☎ 04 50 76 03 48

Au beau milieu de la ZI de Vongy, ce restaurant du midi installé dans un ancien bus de ligne propose burgers et plats du jour. Bon rapport qualité/prix.



## À LIRE

### ► La Haute Savoie... à pied®,

éd. FFRandonnée, réf. D074, 14,90 €

## À DÉCOUVRIR

### Le GR® de Pays Littoral du Léman et le GR® Balcon du Léman

Née de l'envie des bénévoles du comité FFRandonnée Haute-Savoie de valoriser les sentiers du Chablais à travers un grand itinéraire, l'idée de créer un GR® de Pays le long du littoral et un GR® sur les premières crêtes du Chablais fait son chemin à la fin des années 1970. Balisés dans le courant des années 1980, les deux itinéraires rencontrent un accueil et des contraintes différents. Si le second, malgré l'absence de topoguide dédié, s'impose comme le fil conducteur du schéma de sentiers de l'arrière-pays, le premier doit s'accommoder, non sans difficulté, de la forte urbanisation du littoral. Édité en mai 1989, trois ans et demi seulement après le vote de la loi Littoral, le topoguide présente un parcours souvent contraint de s'éloigner du Léman : trente-cinq ans après l'entrée en vigueur de l'obligation pour les propriétaires de libérer un passage en bord de lac, une vingtaine de kilomètres sont toujours inaccessibles sur les 58 kilomètres de la rive française. Pour autant, le sentier traverse des lieux enchanteurs (dont quelques morceaux choisis figurent dans notre reportage) et constitue une belle manière de découvrir ce pays à cheval entre lac et montagne. Avec la reprise par les services du département de l'entretien et le balisage depuis les années 2000, les deux itinéraires se sont inscrits durablement dans le paysage. Une petite victoire en soi !

# SOMME

## Au détour du fleuve

Sa vaste baie, réglée sur le pouls de la marée, n'est plus à présenter. Mais la Somme est aussi un fleuve paisible qui sait perdre son temps en méandres paresseux et s'égailler dans une confusion d'étangs et de marais. La randonnée hésite entre sentiers de mémoire et découverte d'une nature méconnue.

TEXTE ET PHOTOS **CHRISTOPHE MIGEON** - CARTOGRAPHIE **CLAUDE DUBUT**



# Les crocs dans les mollets

Lorsque le vent souffle fort, la pointe des dunes s'effiloche et fait penser aux canines d'un carnassier. Les Picards, qui sont un peu poètes, les ont appelées des crocs. Rien de bien dangereux pourtant dans ce circuit qui fait le tour du parc ornithologique du Marquenterre par les pinèdes et par la plage.

**L**e panneau à l'entrée du chemin d'accès à la mer annonce la couleur : 16 kilomètres, dont 4 dans le sable. Un sable mou saupoudré de pommes de pin, dans lequel le randonneur a tout le loisir de se muscler les fessiers. Le sable est celui de la Côte d'Opale, et les pommes sont issues des pins laricio – des pins corses durs à la peine et capables de résister aux coups de froid hivernaux – plantés à partir des années 1930 pour fixer les massifs dunaires. Un dernier coup de reins pour franchir un cordon de sable piqueté d'oyats frémissants, et les joues rosissent soudain sous la caresse vigoureuse et salée de la Manche. À marée basse, la mer s'est faite discrète et a dévoilé un rivage hérissé de grands pieux de bois : les bouchots dressés pour la culture des moules.

## L'éden des migrateurs

La plage, saharienne, immense à en donner le vertige, finit par se confondre avec l'horizon. Le sable gris s'étire en ridules onduleuses, se creuse en vastes flaques – les « bâches » pour les locaux – qu'il vaut mieux questionner avec la semelle avant de s'y aventurer. L'observation des petits trésors oubliés par la mer dans sa retraite précipitée pimentera la longue marche sur l'estran : coques entrebâillées, fragiles

squelettes d'oursins des sables, étuis de couteaux abandonnés, os de seiche ensablés, pelotes d'œufs de buccin... La laisse de mer est prodigue de surprises. On croise même des traces de sangliers venus sans doute au petit matin faire leur marché de fruits de mer.

Pour varier les plaisirs, il peut être judicieux de couper par le banc de l'Ilette en remontant sur les dunes constellées d'euphorbes maritimes. Un vol de spatules rappelle que l'itinéraire longe alors le parc ornithologique, 200 hectares de marais et de roselières gagnés sur la mer dans les années 1950. « Les horticulteurs hollandais avaient perdu leurs terrains pendant la guerre. Alors Michel Jeanson a décidé de construire des digues pour poldériser la zone et y cultiver glaïeuls, tulipes et jacinthes, raconte Philippe Carruette, naturaliste du parc. Mais dans les années 1960, les Hollandais sont revenus aux affaires et il a préféré convertir son polder en parc naturel. » Une aubaine pour les milliers d'oiseaux migrateurs entre la Scandinavie et l'Afrique qui trouvent ici un havre de paix, mais aussi une grande diversité d'habitats. Après avoir longé les mollières de la Maye, des prés-salés fort appréciés des moutons, on retrouve ce maudit sable mou sur le sentier des bergers qui conduit non loin de l'entrée du parc. Autant le visiter et y faire une pause! ■



**Ci-dessus**, les « crocs » (dunes), sur la plage de Marquenterre.

**En vignettes, de gauche à droite** : les bouchots sur la plage de Marquenterre, une station d'observation, et le parc ornithologique du Marquenterre.

> **Carte IGN n° 2106 ET - Baie de Somme / Le Crotoy / Fort-Mahon-Plage**



## Les Crocs

Difficile > 16 km > 5 h 15 > +/- 20 m > Balisage   >  
GPS: 50.288005 / 1.580704

**Départ:** depuis le parking du chemin d'accès à la mer, au-dessus de Saint-Quentin-en-Tourmont, à 31 km au nord-ouest d'Abbeville par les D40, D940 et D4.

**1** Du parking, emprunter le sentier sablonneux qui, par la dune arbustive et la pinède, mène à la mer (3,6 km). **2** Longer la plage à gauche et progresser le long de la dune côtière (observer les bouchots). **3** Obliquer sur la gauche pour passer derrière le banc de l'Illette, puis longer le parc ornithologique (vue sur le Hourdel, Le Crottoy, Saint-Valery...). **4** 500 mètres avant le pont-vanne recevant la Maye, prendre à gauche le sentier des Bergers qui bifurque à droite et longe la pinède. **5** À la fourche du Trou Noyé, emprunter à gauche le chemin qui mène à la route du Bout des Crocs. **6** La suivre à gauche.

Après l'entrée du parc, emprunter la piste cyclable puis la route. À la fourche, prendre à gauche et 100 m plus loin, à nouveau la piste cyclable direction Quend. **7** Environ 100 m avant le rond-point de Saint-Quentin-en-Tourmont, tourner à gauche dans le sentier des Matelots qui ramène au parking.

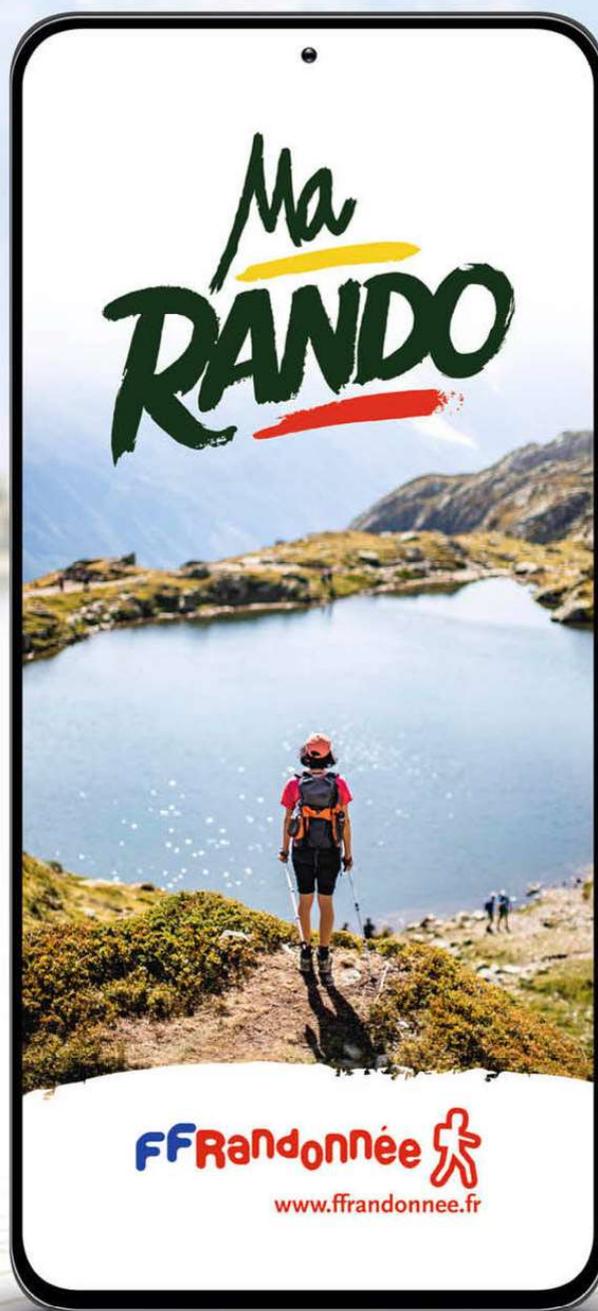
# SUIVEZ-NOUS PARTOUT EN FRANCE !

**MaRando®**,  
la nouvelle application  
de la FFRandonnée, **100% gratuite.**

Choisissez parmi un vaste choix de parcours  
de qualité partout en France, et profitez  
de plein d'autres fonctionnalités dont :

- Le guidage GPS
- ✔ La consultation hors ligne
- ♥ Une bibliothèque de favoris
- ⊕ La création de parcours ....

**+** Activer la carte IGN Scan 25® France  
entière pour seulement 13,99€/an !



**Des sentiers pour petits et grands randonneurs**

APPLICATION DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR LES STORES :

