

Soixante ans de Sentiers de Grande Randonnée

SENTIERS BALISÉS, PLEIN DE SANTÉ

Michel LEGROS

Après avoir parcouru de nombreuses régions du monde à pied, le journaliste Alain Carlier est devenu actif dans l'association namuroise qui propose des randonnées partout en Wallonie et à Bruxelles.

« **U**n kilomètre à pied, ça use, ça use... Deux kilomètres à pied, ça use, ça use... Trois kilomètres à pied... ça use les souliers ! » Tous les membres d'un mouvement de jeunesse, au cours de leur camp, ont dû entonner cette rengaine. Mais si les kilomètres à pied usent les souliers, ils usent aussi et surtout le moral des troupes, au point que la plupart d'entre eux se sont juré que, jamais plus, on ne les reprendrait à la marche à pied.

C'est le cas d'Alain Carlier, devenu pourtant un bénévole très actif à l'ASBL *Sentiers de Grande Randonnée* qui a fêté ses soixante ans au mois de mai dernier. « *Après mes passionnantes années de scoutisme, j'avais remis mes bottines de hike, bien décidé de ne plus jamais user mes godasses sur les routes et les sentiers. Pourtant, une quinzaine d'années plus tard, en 1977, pour être précis, il m'est revenu à l'oreille que* "la meilleure façon de marcher, c'est bien sûr la nôtre, c'est de mettre un pied devant l'autre... et de recommencer !" *Au hasard, j'ai parcouru le GR 5/55, entre la Croix du Bonhomme et Modane, dans le parc de la Vanoise, au cœur de la Maurienne. Cent cinquante kilomètres en neuf jours.* »

PRÉFÉRER LES VOIES DOUCES

Le journaliste a ainsi repris goût à la marche, devenant un militant de la mobilité douce, animé par la volonté de parcourir le monde pour aller à la rencontre des « *vraies personnes* ». Avec parfois en tête cet autre chant fredonné dans les années scouts : « *Par les monts et par les plaines, s'en allaient deux compagnons. Ils chantaient à perdre haleine, trouvant qu'la vie a du bon, du bon !* »

« *Depuis lors, je ne me suis plus arrêté*, poursuit-il. *Je suis allé au Laos, en Birmanie, en Arménie, sur la route de la soie. J'ai pu participer à la vie quotidienne d'une tribu Hmong. C'était passionnant, enrichissant. En Birmanie, par exemple, grâce à la complicité de villageois qui m'hébergeaient, j'ai pu déjouer les contrôles de la dictature pour découvrir des régions que les touristes ne peuvent pas visiter. C'était risqué pour moi, même si j'étais journaliste à la RTBF et j'avais obtenu les visas nécessaires.* »

« *C'était aussi risqué pour eux. Mais, ils étaient tout contents d'avoir un contact avec le monde extérieur. Et,*

partant, de s'entretenir avec un étranger qui pourrait témoigner de leurs conditions d'existence dans leur pays et espérer ainsi de faire passer un message plus en phase avec la réalité de terrain. »

SENTIMENT DE LIBERTÉ

Et puis, un beau jour, un collègue lui propose de participer avec lui, durant les vacances, à un sujet pour ouvrir des horizons aux gens qui ne partent pas. Pourquoi pas l'aventure des Grandes Randonnées en Belgique ? « *Un jour de sentier, huit jours de santé* » est sa devise. Est-il en effet besoin d'aller au bout alors qu'il y a un univers à découvrir à côté de chez soi ? « *Au-delà de la santé, en effet, c'est surtout un sentiment de liberté, le goût de l'aventure et de la nature que l'on trouve au bout du chemin. En même temps que le plaisir de la lenteur et la découverte de l'environnement autrement qu'à toute vitesse derrière la vitre de sa voiture.* »

Alain Carlier prend alors contact avec l'ASBL *Les Sentiers de Grande Randonnée*, en devenant un membre très actif, mu par l'envie de faire découvrir d'autres destinations de vacances et d'ainsi sensibiliser les gens qui ne partent pas. Il rappelle par exemple que, selon l'ADEPS, la randonnée pédestre s'est hissée en tête des sports pratiqués par les francophones. Parce que, un jour, une semaine de sentier, en plus d'être très bon pour la santé, c'est très bon marché, voire gratuit.

À Bruxelles et en Wallonie, les sentiers balisés par ces fameuses marques rouges et blanches ou jaunes et rouges couvrent cinq mille kilomètres de randonnées agréablement décrites au sein de quelque quarante topo-guides. Près de trois cents bénévoles œuvrent à leur entretien, pour la gestion technique, la cartographie, la coordination des zones, etc. C'est leur façon de participer à la sauvegarde d'une véritable richesse patrimoniale. Si la législation sur la protection de la petite voirie date de Léopold I^{er} avec l'*Atlas des voiries communales* de 1841, l'évolution exponentielle de sa fréquentation (de sa dégradation ?) conduit souvent à la remise en question de la valeur de référence de ce vénérable ouvrage qu'un décret wallon de février 2014 actualise. Cette mission bénévole veille donc à mettre en valeur cet inventaire de fonds, qui n'a toujours pas été pris en charge par le gouvernement belge. C'est pourquoi



© Alain Carrière

RÉPARER LES SIGNES.

Un travail indispensable pour mettre cinq mille kilomètres de randonnées à la portée de tous.

d'autres usagers comme les cavaliers, les cyclistes, les VT-Tistes, viennent prêter main-forte aux efforts de défense de ce patrimoine au sein de l'association *Itinéraires de Wallonie*.

TRONÇONS À BALISER

Dans le périodique de l'association, des bénévoles veillant au balisage des chemins témoignent. « *Je suis passionnée de randonnées depuis très longtemps et les GR, je les connais bien*, confie par exemple Isabelle Habsch. *L'un d'entre eux passe d'ailleurs dans ma rue. Cela m'a toujours parlé, le fait de pouvoir aider et faire partie du groupe. Chaque année, j'ai un ou deux tronçons à baliser. En général, ce sont des tronçons de neuf à douze kilomètres. Notre rôle est de prendre soin des balises GR qui sont en blanc et rouge, avec de la peinture ou des autocollants. Notre travail est de vérifier que les repères sont toujours en bon état. Car, avec la météo, les peintures ont tendance à s'effacer. On met bien une heure pour faire un kilomètre de sentier.* »

Les topo-guides permettent à chacun de partager ce plaisir champêtre. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les niveaux de difficulté. Il est aussi possible d'aller plus loin, car les GR forment un réseau international dont les ramifications s'étendent bien au-delà des frontières de la Belgique. Elles se développent en effet depuis bien longtemps au sein de nombreuses régions européennes. La Fédération européenne de Randonnée Pédestre rassemble depuis cinquante ans plus de trois millions d'adhérents qui parti-

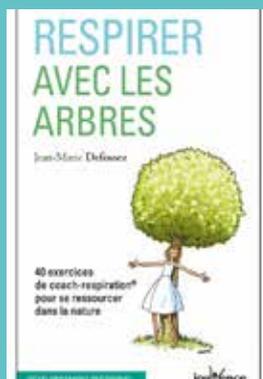
cipent ainsi également à la protection et à la découverte de la nature et du patrimoine régional européen. Les balisages peuvent différer d'un pays à l'autre, ce qui ne constitue pas un obstacle pour les randonneurs habitués de parcourir les chemins depuis belle lurette.

Bien entendu, même à soixante ans, les GR se mettent au goût du jour : approche numérique, application de smartphone... Bientôt, peut-être, on pourrait imaginer des GR virtuels avec une orientation passant par des instruments numériques. Pour découvrir au mieux la nature, pour être au plus près d'elle, pour la parcourir en prenant son temps, rien de tel que la mobilité douce : avancer à son rythme, s'arrêter à l'envi, profiter de l'environnement. Car, comme l'écrivait Jacques Lanzmann, « *partir, prendre la route, c'est vivre à fond, c'est se fondre dans le paysage, c'est traverser les apparences et s'habituer aux différences* ».

De son côté, l'écrivain yougoslave Ivo Andric, prix Nobel de Littérature en 1961, se souvenait que « *c'est sur ces sentiers que le vent balaie et que la pluie lave et que le soleil infecte et guérit, sur lesquels ne se rencontrent que du bétail martyrisé et des hommes taciturnes au visage sombre, qu'a pris forme ma pensée de la richesse et de la beauté du monde. Là, ignorant et faible et les mains vides, j'ai été heureux jusqu'au vertige, heureux de tout ce qui n'existe pas, ne peut exister, et n'existera jamais* ». ■

Les sentiers de Grande Randonnée, rue Nanon 98, 5000 Namur. ☎ 081.39.06.15 ✉ gr@grsentiers.org 🌐 <http://grsentiers.org/>

*Au-delà
du corps*



INSPIRER LES ARBRES

En japonais, un même son signifie « forêt » et « respiration profonde ». Dans le cadre d'une démarche de sylvothérapie, le rôle de la respiration à proximité des arbres est primordial. Ce petit livre très pratique, conçu par un « coach respiration » propose une quarantaine

d'exercices détaillés aidant à respirer pour retrouver calme et sérénité. Notamment des mouvements fondamentaux à réaliser avec dix arbres majeurs, et des mouvements approfondis avec quatre arbres maîtres. (F.A.)

Jean-Marie DEFOSSEZ, *Respirer avec les arbres*, Saint-Julien-en-Genevoix, Jouvence, 2019. Prix : 5,30€. Via L'appel : - 5% = 5,04€.