

## **2006 / 2007, le nombre de mes pas ne se comptent plus...**

### **2006 GTA de Chamonix à Menton.**

Mon tempérament de force, de volonté de communiquer mon goût de l'effort aux jeunes et personnes diabétiques, ne s'amenuise pas...

De conférences en conférences ou de sommets en sommets, mon pas est toujours aussi déterminé...

**L'été 2007, Haute montagne, chemins d'altitude 4810 m pour toute une équipe et un jeune diabétique Benjamin 17 ans, qui réalisera son rêve et une grande Traversée des Alpes de 800 km pour Gisèle à travers la Suisse, l'Italie, la France pour finir en beauté sur le dernier jour avec toute une équipe de 20 personnes médecins ,personnes diabétiques de la Principauté de Monaco solidaire au projet et amis finiront tous ensemble la dernière ligne droite jusqu'au merveilleux Rocher de la Principauté de Monaco.**

Un tableau de toute beauté, un succès, nos objectifs sont atteints...

## **Traversée Via Alpina été 2007**

### **La Via Alpina / Mon ressenti**

La Via Alpina est en pleine naissance... Elle reste encore timide, sauvage, authentique avec tant de valeurs à offrir aux randonneurs / voyageurs qui voudraient ouvrir cette merveilleuse porte de cette partie de nos Alpes encore cachées... Où l'on peut découvrir quelque part perdu, des villages où il fait bon de venir s'asseoir au milieu de villageois qui prennent le temps de vous accueillir, de partager un instant, avec vous autour d'une boisson fraîche... Des enfants sereins et joyeux, jouent autour de vous... Où encore cette Via Alpina peut vous faire découvrir un véritable trésor, de patrimoine par la beauté de ses villages perchés où chacun à son caractère et son histoire, ou lorsque vous vous avancez au milieu des bois, perdu sur un plateau, un bonheur pour vos yeux... Une succession de villages en ruines qui vous parlent du passé, et vous fait découvrir aussi ses vieilles peintures rupestres, qui aujourd'hui existe encore... Mais pour combien de temps ??? Tout au long du chemin, une rencontre avec la faune et la flore, si différentes d'un endroit à un autre... Cette Via Alpina vous fait ressentir son unique caractère sauvage, sensible par sa beauté, une richesse profonde et forte d'histoire... Un chemin qui vous offre ses plus belles vallées reculées, franchissant cols , plaines et villages qui aujourd'hui s'ouvre à vous, mais à condition de montrer le chemin...

De pouvoir guider les futurs voyageurs, marcheurs, aventuriers, amoureux de l'histoire d'un merveilleux passé, amoureux de la nature, juste pour sentir, regarder écouter le silence...

# Mon parcours : Bleu et Rouge

**Chamonix / Col de Balme / Forclaz / Col du Gd St Bernard / Avise  
Cogne ( Vallée d'Aoste) / Al Peradza / Piamprato / Ronco Canavese /  
Talosio / St Lorenzo / Ceresole Reale / Pialpetta / Balme / Useglia / Riposa /  
Vacarone / Usseaux / Montgenèvre / Col d'Abriés / Col de la Traversette /  
Pian del Re / Pontechianale / Belino / Col du Sauteron / Larche / Pas de la  
Cavale / Bousseyas / St Etienne de Tinée / Isola 2000 / Col des druos /  
Terme de Valdieri / Morelli / Ellena Soria / col de la Fenestre / Pas de  
Colombes / Basto / Valmasque / Col du Turini / Sospel / Monaco**

## Départ pour la Grande Traversée des Alpes par la Via Alpina : Samedi 21 juillet

**9h d'Argentière** vers le col de Balme pour passer en Suisse direction Forclaz, 1<sup>ère</sup> étape auberge , puis un long chemin vers la vallée d'Aoste, le Parc Naturel du Gd Paradis côté EST, cheminant ensuite vers l'Italie du Nord jusqu'au Sud, avec une arrivée sur Monaco.

**Un long périple aux multiples facettes et pas sans embûche, rien de comparable avec la précédente traversée du GR 5, l'été passé 2006...  
Les journées étaient pleines, intenses, dans tous les sens du terme :**

- Parcours plus long et technique, chaque jour, un nouveau chemin, 9 h de marche , un sac à dos de 15 kg pour compagnon et des dénivelés positif et négatif, à ne plus en finir.

Après avoir traversée et passé, un certain nombre de forêts et sommets, culminant pour certain à 2900 m...

**Bien entendu, la fatigue était présente, mais malgré ça...**

Le bonheur, la joie, le sourire pétillant et la même hargne d'avancer pour la cause dans laquelle, j'étais engagée... Quelle joie chaque jour, j'avais l'heureuse surprise de découvrir un nouveau village... un village où l'on ne peut qu'être émerveillé... Un magnifique cadeau que la nature vous donne, de pouvoir vivre ces moments hors du temps, par la découverte d'un patrimoine aux valeurs précieuses, des lieux tellement forts où l'âme de chaque village, illumine votre sourire ...

Pendant cette traversée, on peut dire que le plaisir de marcher prime sur les difficultés rencontrées...

**Chaque pas, est la découverte d'un espace nouveau...**

Un souffle d'air, parfumé de flore et de faune, vient vous passer dans les cheveux, une senteur délicate qui vous accompagne sur votre chemin.

**La présence du silence qui se fait écouter**, ou encore juste le ruissellement d'un ruisseau, avec en écho le tintement des cloches de nos merveilleuses vaches Alpines.

La montagne et ses habitants sont en mouvements perpétuels, vous n'êtes jamais seul...

La présence de cette merveilleuse nature, dialogue avec vous à sa façon, il suffit de l'écouter ou de la regarder... **Un paradis qui s'ouvre à vos yeux...**

**Cette éblouissante montagne**, s'impose à vous, comme une succession de peintures sur toiles, un véritable chef-d'œuvre, qui vous guide sur un chemin aux valeurs essentielles...

**9 à 10 heures de marche par jour**, votre esprit est très occupé : déjà ne pas oublier les petits papiers où étaient inscrits l'adresse du blog et le mail de l'AFD, c'est à dire penser à communiquer pour le diabète en parler à chaque personne rencontrée, bien entendu à condition de croiser quelqu'un...

Les journées sont composées , de longues périodes sans voir personne, à part de croiser l'homme des bois : Un berger qui n'avait pas vu âme qui vive, depuis une éternité... Une inquiétude peut se faire ressentir, mais qui s'échappe assez rapidement de votre esprit... Chaque pas est important, effectuer une bonne lecture de l'état des lieux, ne pas se perdre, vivre pleinement et contempler les espaces autour de soi, les photographier, s'émerveiller, ressentir les lieux, manger, boire, et regarder en même temps où l'on pose ses pieds...

**Un parcours sans relâchement...** Difficultés et joie et bonheur font partis du voyage... Mais force et volonté sont mes alliés, je rebondis toujours avec un grand sourire, une joie, après une longue journée... Chaque jour est une surprise , je découvre un nouveau lieu, un village où je vais pouvoir enfin savourer mon repos... Ces lieux étaient magiques... Présence de valeurs, d'authenticité, des habitants à l'accueil chaleureux... Chaque village, avait son charme... Que c'était bon d'arriver, d'observer ces habitants qui étaient là, assis sur un banc sur la place du village, où le temps s'était arrêté, chacun parlait de sa journée de sa vie, les enfants jouaient, les regards étaient joyeux et sereins, l'air était chaud et léger... le plaisir de m'asseoir à côté d'eux, à savourer une eau fraîche pétillante, et une glace, car un peu gourmande... C'était un instant hors du temps, mon esprit s'imprègne de ces moments inoubliables, aux valeurs essentielles.

**800 Km ...** cela paraît irréalisable, mais pourtant, quand on a le goût de l'effort, la passion de la montagne, la volonté, la détermination... Nos jambes peuvent nous porter au bout du monde... Puis la recette est simple : Une bonne préparation physique et psychologique :

**Les ingrédients les voici :** Endurance travail foncier ; tonification ; gainage ; étirements ; résistance accumulation de dénivelés, bon sommeil, alimentation équilibrée, hydratation et sans oublier, à volonté : sourire et joie.

**Une recette qui apporte la pêche et qui permet de sillonner ce long chemin...** Un chemin qui vous parle et vous guide à travers vos pas vers une découverte à perte de vue de paysages harmonieux, parfois denses, arides, même peu pudique par endroits car dévêtue de tout végétaux, des ensembles bruts de rochers, puis encore et encore des pas qui mènent vers le passage de nouveaux sommets, puis une descente interminable parcourant plaine et forêt, puis la surprise d'un village tant attendu... Lorsque l'on traverse, ces plaines, ces forêts, ces lacs, on ne croise pas toujours que des vertébrés sur deux pattes, mais aussi nos compagnons les animaux... Cette faune en parfaite harmonie, avec nos Alpes sauvages...

A travers cette ambiance d'espace naturelle de nos montagnes, on se sent légers, malgré le poids de son sac à dos bien chargé, qui ne manque pas de vous rappeler à l'ordre à chaque instant.

Mais en tout cas, mes deux pieds étaient bien accrochés au sol et mon esprit bien armé.

**Me voilà reparti pour de nouvelles aventures...** En trois jours, j'avais parcouru ma partie Suisse, je rentrais en Italie le 4<sup>e</sup> jour, une autre ambiance, une vallée du val d'AOSTE riche d'histoire avec un cœur de haute montagne, le Parc naturel du Gd Paradis... Un Gd Paradis que vous pouvez admirer sous toutes ses coutures 5 jours de traversée... Nord ; Est ; et Sud... **Une traversée dans la plus grande des solitudes, pas âmes qui vivent...**

Mais où étaient-ils ces randonneurs ??? Marcher, toujours marcher et personnes, que des troupeaux de vaches maigres, d'ailleurs avec qui l'on peut entretenir un monologue sans contrariété, puisque vous faites les questions et les réponses ... Les jours passent est toujours aucune rencontre, l'effort était là, parfois las, des espaces assez arides, un soleil de plomb, quelques cabanes de bergers en pierres et ces troupeaux de vaches que l'on ne regarde même plus... Mais attention où vous posez vos pieds...

Une glissade peut vous attendre au tournant, suivi d'un wagon de mouches pour vous tenir compagnie, avec une eau de toilette odeur vache des prés

.....

.....

**En conclusion :**

**Une aventure extraordinaire, qui reste comme une empreinte indélébile dans votre âme et votre cœur.**

La Via Alpina, restera pour moi , un long chemin qui vous tient en haleine par son authenticité, sa diversité de faune , flore et paysage...

Elle dégage une force imposante par son relief et parfois ses cols en altitudes, et à la fois une douceur par son charme avec son accueil des villages et ces gens qui vous transportent dans un autre monde avec un retour aux valeurs simples et essentielles...

Elle me manque... et c'est pour ça que j'y retourne avec un projet en juin / juillet 2010, en donnant la main à d'autres personnes pour partager et faire vivre et découvrir tous ces merveilleux secrets...