Journal du séjour Raquettes à Bessans

Avec l'association Valentin Haüy

Groupe Allegro

Du samedi 19 au samedi 26 mars 2022

Avec devant : accroupis Ghislaine, Marcel, Gilles notre photographe
Debout de gauche à droite: Frantz notre moniteur de randonnées,
Anne-Claude, Jean-Luc S, Bruno, Alain B, Dominique, François L, Franck, Alain P, Maryse
Devant la chapelle à l'Ecot

Devant l'église d'Avérole

Les participants du groupe ALLEGRO

Anne-Claude

Marcel

Bruno

Maryse

Laurent

Franck

Alain B

Alain P

Jean-Luc

François L

Gilles

Ghislaine

Dominique

Frantz : moniteur

Jean-Yves : moniteur

Jean-Claude : escalade

Marcel : chauffeur

Samedi 19 mars** 2022 : **sur le chemin de Modane et Bessans par Ghislaine

Toutes les mesures de prévention Covid 19 sont levées ; il n'y a plus d'obligation de passe vaccinal, ni de masques sauf dans les transports, hôpitaux et maison de retraite.

*Premier regroupement à Paris gare de Lyon des Franciliens, Laurent, premier séjour AVH, **Maryse et Christian, Sabine et Jean-Luc, Alain B, Fatim** et des **accompagnateurs Ghislaine, Marie-Noëlle, Alexis, Alain P, Elisabeth et Patricia** dont c'est le premier séjour comme accompagnatrice AVH, rejoints par **Franck, François, Bruno et Jean-Luc** dont c'est le premier séjour comme accompagnateur et qui arrivent de province par la gare Montparnasse. **Marcel** accompagné de **Gilles** arrivent de la gare d'Austerlitz. Nous montons dans le TGV et arrivons à Modane à 16h15. Nous y retrouvons **Nicole** de Bourg en Bresse et **Anne-Claude** de Strasbourg qui ont retrouvé **Lucie, Dominique et Anne** à Lyon. La navette Altibus ne disposant plus que de 20 places, nous prenons une navette quasiment réservée à notre groupe. Il n'y a pas de neige à Modane ; guère plus à Termignon, ville célèbre pour son bleu (fromage) et sa pleureuse ; pas de neige non plus à Bramans et ses statues d'éléphants en souvenir d'Hannibal qui serait passé par là pour franchir la frontière italienne. Nous traversons Lanslevillard et Lanslebourg, commune de Val Cenis, célèbre pour son lac, son barrage et le col du Mont Cenis. Puis nous arrivons enfin à Bessans, commune qui compte environ 350 habitants et à la Bessannaise notre centre d'hébergement, situé au milieu des champs de neige à 1750 m d'altitude. **François** venu en voiture de Larmor plage nous accueille.*

Nous récupérons les clefs de nos chambres situées essentiellement au premier étage les unes à côté des autres. 5 personnes sont hébergées dans le bâtiment neuf.

A 18h30 réunion d'accueil: tour de table et présentation de l'organisation suivis d'un pot. Nous serons répartis en 2 groupes : Allegro qui fera 3 sorties à la journée et Moderato, une seule. Patricia coordonnera le groupe Moderato et Ghislaine le groupe Allegro.

Après le dîner, les uns restent défaire leurs valises ou vont au bar; quelques autres vont se dégourdir les jambes jusqu'au Villaron en prenant la piste piétonne. La route du Villaron est dégagée, les températures élevées en journée ayant fait fondre la neige. Ramollie le jour par le soleil, la neige qui gèle la nuit est rendue meuble par le passage de la dameuse qui nous éclaire lors de son trajet. Il fait -1 degré. Le ciel est étoilé. Nous rentrons nous coucher.
Ghislaine

***Lundi 20 mars 2022 : rives de l'Avérole, hameau du Goulaz ; forêt de la Lavesse par** Dominique*

Après le petit déjeuner, notre groupe au grand complet va prendre possession du matériel pour notre semaine de randonnée dans la neige. Marcel, un des piliers de la Bessannaise prend la mesure de nos pieds et distribue une paire de raquettes et des bâtons de ski à chacun. Tout est numéroté de façon à ce que nous retrouvions facilement le matériel attribué. Sur l'esplanade devant le centre nous nous familiarisons avec cet équipement. Nous voyons passer tout près de nous des traîneaux tirés par des

chiens et des skieurs de joëring. Aujourd'hui à Bessans et aux alentours, il y a une course internationale appelée la Lekkarod. L'épreuve du jour est de 31 kms entre Bessans et Bonneval. Les équipages se composent de six à huit chiens avec un guide le muscher qui est à l'arrière sur le traîneau ou à côté lorsqu'il s'agit d'aider les animaux à franchir les côtes. Il y a aussi des skieurs individuels qui pratiquent le skating avec un chien. Ces derniers sont reliés à leurs maîtres par une longe, ils portent un harnais de traction et le skieur un baudrier. Le tout est gracieux et puissant.

Frantz sera notre guide pour la semaine. Pour le moment nous sommes un peu patauds; nous nous dirigeons vers le hameau de la Goulaz qui est non loin du ruisseau de l'Avérole. Le hameau semble endormi et pour cause, un seul habitant réside à l'année. C'est à peu près plat et c'est bien pour une mise en jambe. Nous traversons une forêt de mélèzes; ces arbres perdent leurs aiguilles à l'automne. Le bois sert à faire des charpentes car il est imputrescible. Sur les branches il reste des fleurs roses qui deviendront des petits cônes de 2 à 4 cm. Nous observons également la neige de printemps qui est granuleuse car elle est chargée d'eau. Elle comporte un noyau et des branches en forme de cristal de différentes formes appelées gobelets. Les branches fondent et il ne reste plus que le noyau qui se transforme en eau. Il est temps de rentrer à la Bessannaise pour le déjeuner.

Ce premier café de la semaine est offert par la Bessannaise avant la réunion d'information générale en salle Charbonnel.

A 14h30 nous repartons et nous traversons l'Avérole en direction de Bessans. Nous passons à travers des champs de neige bien sûr et nous attaquons une montée assez rude et verglacée. Grâce aux raquettes, nous arrivons à passer en nous aidant des bâtons. Nous avons pris une belle suée à travers une forêt d'épicéas et de bouleaux. Ces derniers ont une écorce très fine qui se détache facilement et dont on se sert pour allumer le feu.

A 16h20 nous sommes à la Bessannaise, certains iront au hammam, au sauna ou dans un bain bouillonnant, une douzaine de personnes préfèreront les étirements pratiqués dans la joie et la bonne humeur et d'autres iront se reposer jusqu'à l'heure du repas à moins que ça ne soit au bar.

Et pour finir la journée, un film d'Anne et Erik Lapied "aigles et gypaètes" : Deux aiglons ont vu le jour au cœur d'une grande falaise… Ainsi commence cette histoire qui nous emmène à la découverte de la faune sauvage de montagne. Grâce à des sens hyper développés, l'aigle royal doit déjouer la vigilance des marmottes, chamois ou bouquetins, affronter ses semblables, régler les conflits avec les concurrents et survivre à l'hiver. Mais un rapace de presque trois mètres d'envergure, le gypaète barbu, survole la vallée et compte bien s'y installer. Comment ces vautours casseurs d'os vont-ils partager le territoire de l'aigle royal? Ce film, tourné sur sept années, raconte la vie des maîtres du ciel. Il nous entraîne dans une fabuleuse odyssée aérienne qui a pour théâtre toute la splendeur des Alpes sauvages.
Dominique

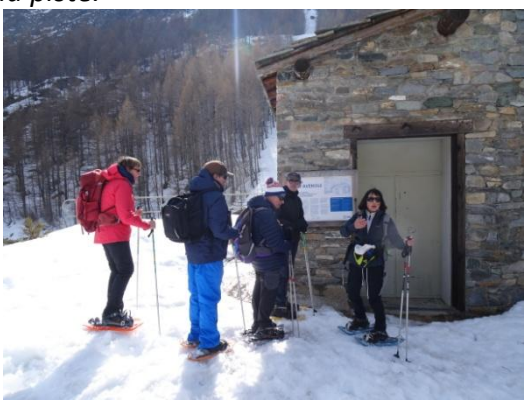
Lundi 21 mars 2022 : La Goulaz, Vincendières, Avérole par Alain P

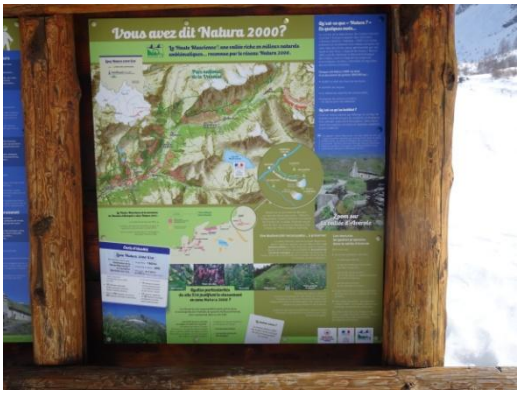
Nous partons vers 9h30 pour la journée avec Frantz le guide de montagne, accessoirement naturopathe. Il accompagnera le groupe toute la semaine. Nous longeons les rives de l'Avérole, petit torrent de montagne dont le nom signifie beau bouillon. Ce dernier se jette un peu plus bas dans l'Arc et il faut bien avouer que son étiage est très bas cette année compte-tenu des faibles chutes de neige (quasiment divisées par deux par rapport à l'année précédente) et du pompage de l'eau en vue du remplissage de la réserve du barrage du Mont Cenis. Cette sortie se déroule sous l'égide du pic du Charbonnel (3751m), dont nous pouvons observer les masses neigeuses et quelque peu glacées qui étincellent au soleil dans un ciel bleu immaculé, le glacier situé à son embase ayant déjà considérablement réduit.

Nous reprenons ensuite la piste principale, dans une neige gelée parfois difficile à parcourir compte-tenu de son effritement…
Après avoir passé le hameau des Vincendières, à 1850m, nous apercevons une superbe cascade sur la gauche et passons devant un oratoire élégant, qui répond au doux nom de Saint-Antoine du Bec, les rebords du chemin sont parsemés de petites fleurs violettes très fraîches et printanières.

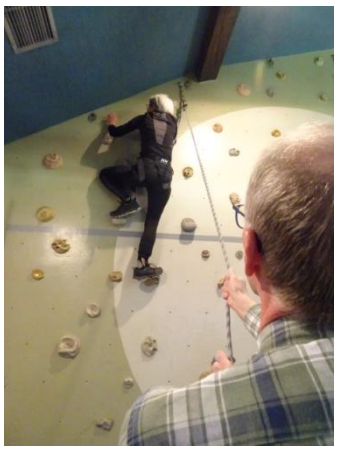
Nous atteignons le hameau de l'Avérole un peu après midi et nous installons au pied de l'église au soleil, pour le traditionnel pique-nique tiré du sac.
Au loin nous apercevons le somptueux massif de la Bessannèse (3592 m), surplombé par le glacier et la pointe du Colerin (3475m) et la pointe des Audras (3244m).

Le pique-nique s'achève vers 13h30 par un petit café et nous reprenons le chemin vers la Bessannaise par la piste.





Arrivés un peu plus bas au bord de l'Avérole, nous faisons une halte pédagogique aux abords du siphon du même nom. Celui-ci constitue l'une des 16 prises d'eau sur les torrents du bassin versant de l'Arc en vue d'assurer le remplissage de la part française du barrage du Mont Cenis inauguré en 1969. Il est constitué d'une conduite aérienne qui permet le franchissement de la vallée, et achemine les eaux en provenance de Bonneval-sur-Arc. Il est à noter qu'à chaque barrage ou prise d'eau, un débit minimal dit « réservé », est restitué dans la rivière afin de préserver la biodiversité du milieu aquatique et la reproduction des espèces vivantes. Après cette halte instructive, le groupe arrive à la Bessannaise vers 15h30 et entame un programme chargé pour les volontaires avant le souper, à savoir une séance d'étirements pendant une bonne demi-heure suivie par un séjour toujours apprécié au SPA de l'établissement (Jacuzzi, hammam et sauna), pour conclure par une nouvelle activité stimulante pour la douzaine de participants, le mur d'escalade. Cette dernière activité s'avère quelque peu difficile mais très sympa.



Après le traditionnel dîner reconstituant servi toujours aussi efficacement et aimablement par le personnel de la Bessannaise à table, 3 tables étant réservées à l'AVH, nous avons droit à une conférence sur la remarquable association cambodgienne Krousar Thmey « Nouvelle Famille » en français,

présentée par la non-moins remarquable Marie-Noëlle accompagnatrice de l'AVH et participante au projet au titre de ses compétences en orthophonie. Il s'agit de la première fondation cambodgienne d'aide à l'enfance défavorisée, notamment pour éduquer les enfants sourds et aveugles par le biais de la musique, des danses traditionnelles, du théâtre d'ombres… Autrement dit par la valorisation des traditions et des arts locaux. Créée en 1994, son action s'est traduite par la création de 5 écoles spécialisées réparties sur l'ensemble du territoire, dans les 25 années suivantes ; la gestion de ces centres a été ensuite transférée aux autorités locales. Après ces moments rafraîchissants et émouvants, il est temps de regagner nos chambres pour un repos mérité."
Alain

A voir : **« A vous de voir »** documentaire réalisé par l'UNADEV en 2015 portant sur la création du braille cambodgien par l'association Krousar Thmey

et à lire : « **Un humanitaire au Cambodge - Krousar Thmey, une nouvelle famille » de** : **Benoît Duchâteau-Arminjon**, disponible sur la bibliothèque Eole A de l'AVHi

Mardi 22 mars 2022 : Bessans, Forêt de Chantelouve ; diaporama des plumes et des poils ; par Jean-Luc

Amorce de la journée dès 7h du matin avec une session d'étirements animée par Ghislaine en salle Vanoise et du réveil musculaire pour Alain et Jean-Luc avec vélo, rameur….en salle Hexagone.
Petit déjeuner afin de remettre à niveau les réservoirs énergétiques et démarrer une journée en pleine forme. Rendez-vous sur l'aire de départ à 9h30. Nous rejoignons Frantz le moniteur.
Nous déambulons sur les bords de « l'Arc » jusqu'au village de Bessans. Nous passons devant un magasin d'artisan « chapoteur ». Cet artisan travaille et sculpte le bois et en particulier le pin cembro. Sa vitrine propose une multitude d'objet en bois dont la vedette est le diable. D'ailleurs un diable en bois, de grande taille, trône devant le magasin.

Sur le trajet nous nous arrêtons sur la place centrale de Bessans ; au dessus de la fontaine s'y trouve, perché, un diable. Il regarde vers le bas de la vallée afin de mieux montrer son derrière aux gens de Bonneval sur Arc qui se trouve en amont. Cette rivalité existe depuis longtemps entre le haut et le bas de la vallée et les deux villages. (Une histoire de richesse ?).

Nous continuons notre périple dans le village et nous nous attardons devant une magnifique croix de la passion, caractéristique du haut pays de Savoie. Ces croix sont ornées des objets ayant été utilisés lors de la crucifixion du christ. Elle est appelée aussi « la croix du coq », un coq étant perché à son sommet.

On y trouve donc du haut vers le bas :
Le coq du reniement de St Pierre, l'inscription (INRI) Jésus de Nazareth, roi des juifs, une couronne d'épines,
Horizontalement : une main, celle du serviteur qui a donné un soufflet à jésus, le fouet de la flagellation, l'aiguière de Pilate (je m'en lave les mains, la lance qui a percé le cœur de Jésus, la coupe du jardin des oliviers (symbole de la souffrance, l'éponge avec laquelle on a donné à boire à Jésus, une lanterne (Jésus a été arrêté la nuit, un marteau pour clouer Jésus, des tenailles pour arracher les clous,
l'épée de St Pierre qui servit à couper l'oreille de Malchus, le voile de Ste Véronique et la face de Jésus, la tunique de Jésus, trois clous pour fixer Jésus à la croix, des dés pour tirer au sort la tunique de Jésus, une échelle pour suspendre et descendre Jésus, des deniers (les trente deniers de Judas), une colonne de flagellation.

Nous continuons de grimper vers le sommet de la colline afin d'observer les fresques de la chapelle, l'église et le cimetière.

Après un arrêt par la zone de départ des « chiens de traineau » et le stand de tir du biathlon nous retournons en car à la Bessannaise. Déjeuner à la Bessannaise.

L'après-midi départ en car vers le col de La Madeleine, direction Lanslebourg pour une promenade forestière dans le secteur de « Chantelouve ». Nous y voyons : du genévrier (genre Juniperus) de la famille des conifères , des plants de myrtille (genre vaccinium) de la famille des éricacées (bruyères), des saules (genre salix) avec des chatons tout doux en forme de queue de lapin, des aulnes (genre alnus) fleurs mâles en longs chatons pendants et des cônes ligneux noirâtres, des bouleaux (genre betula)

reconnaissables à leur écorce qui pèle comme la peau. Ces arbres sont percés afin d'extraire un élixir sucré local.

Nous avons rendez-vous avec le car à l'office de tourisme de Bessans.

Cette bâtisse était auparavant un « Erableau » ou chalet traditionnel. Il est formé de 3 pièces avec au-dessus une grange à fourrage ; un large escalier descend vers ces pièces. Cette habitation était en sous-sol pour la fraicheur l'été et se protéger des grands froids l'hiver.Les trois pièces se répartissent de la façon suivante :

Une pièce assez vaste ou l'on retrouve les animaux (bovins-ovins) mais aussi les enfants, les grands-parents. Cette pièce disposait d'un grand plan de travail pour y faire la cuisine et du bricolage. Si les bovins étaient attachés, les ovins dormaient sous les lits pour produire de la chaleur. Il y avait aussi un poêle ou cheminée pour le chauffage et la cuisine. Cette source de chaleur était alimentée en « grebons » excréments des animaux, séchés. Une cave de conservation des denrées alimentaires. Une chambre parentale pour les parents et les nouveaux nés.

Retour à la Bessannaise pour évacuer les toxines (étirements, détente musculaire, jacuzzi, sauna, hammam).

Fin d'après-midi et début de soirée au bar du centre.

Soirée diaporama « Des plumes et des poils ; photos réalisées de janvier 2021 à janvier 2022 en Haute Maurienne et commentées par un moniteur de Bessans.

Jean-Luc

Mercredi 23 mars 2022 : Vers les sources de l'Arc : Bonneval, l'Ecot, plateau de Trièves, Bonneval et soirée contes, par François

Aujourd'hui rando pour la journée au départ de Bonneval sur Arc en direction du village de l'Ecot et plus si affinité. Nous partons en bus conduit comme il se doit par Marcel. Je me dis que ça ne va pas être facile mais je suis loin d'imaginer ce qui nous attend. Le temps est superbe, grand ciel bleu et petit vent frais. Nous faisons un arrêt sur le pont du Vallonnet, face au clapier de Fodan. Frantz nous conte son histoire.

« Au Xème siècle, il aurait existé 2 villages celui de l'Ecot et celui de Fodan. Le caractère d'indépendance et l'égoïsme de ses habitants étaient connus en Haute-Maurienne. Par l'exploitation de mines de fer les habitants étaient très riches, en particulier ceux de Fodan, à tel point qu'on dit qu'ils jouaient avec des boules en or pur ; une telle opulence entrainant un relâchement complet de la foi et des mœurs. Emu de

cet état de fait, le père supérieur de l'Abbaye de la Novalaise, en Piémont, envoya un saint homme, le moine Landry, pour ramener à Dieu ces mécréants de Haute-Maurienne. Non contents de l'éconduire, les habitants de Fodan l'assommèrent et le précipitèrent dans les eaux tumultueuses de l'Arc.
Un an après exactement s'était écoulé depuis le meurtre de Saint-Landry. A la tombée de la nuit un vieillard, accablé de fatigue, vaincu par le froid, la faim et le vent, arriva à Fodan. Il s'était égaré dans ces montagnes de Haute-Maurienne et titubait d'épuisement. Encore un peu et il serait tombé inanimé au bord du sentier. Le voyageur épuisé frappa à la première porte, à la suivante, puis à toutes les portes du village, quémandant en vain un morceau de pain et un peu de paille pour la nuit. Partout, il ne trouva que porte close, épuisé il s'affaissa sur une pierre, à la sortie de Fodan. La masure de la Marguerite était toute proche. Elle aperçut le pauvre homme et l'invita aussitôt à pénétrer dans sa modeste demeure et lui offrit de partager, un fond de soupe et un petit morceau de fromage de chèvre. "C'est tout ce que je peux vous offrir. Lorsqu'ils eurent achevé leur frugal repas, la Marguerite voulut retenir le voyageur. "Je n'ai qu'un coin de grange à vous proposer, le foin y est sec, vous serez à l'aise pour dormir". Mais le vieillard poursuivit sa route, après avoir prévenu son hôtesse : "Cette nuit, tu vas entendre un grand bruit, n'aie pas peur et prie Dieu d'avoir pitié de ces mécréants de Fodan".
Vers minuit, la Marguerite fut réveillée en sursaut : dans un fracas d'apocalypse, la montagne s'écroulait. Au lever du jour, lorsqu'elle ouvrit la porte de sa masure, elle put constater que le village avait disparu. A sa place s'étendait un immense éboulis, un chaos de roches. Le cataclysme n'avait épargné que sa pauvre demeure, engloutissant à tout jamais Fodan et ses habitants sous le clapier qui s'étale maintenant jusqu'à la rive de l'Arc. »

Un peu plus loin nous quittons la route enneigée, qui mène l'été à l'Ecot, pour longer la rive gauche de l'Arc ; hors piste très agréable sur une neige encore gelée qui ne cède pas sous notre poids, hantise de Laurent. Nous passons sur la rive droite de l'Arc en empruntant le Pont de la Lama

Nous cheminons ainsi jusqu'au village très typique de l'Ecot où ne vivent que 3 habitants permanents à l'année. Certains d'entre nous feraient bien une pause chez Mumu pour y prendre un café ou manger une tarte, mais il est encore trop tôt. Après le barrage hydroélectrique nous entrons dans le parc de la Vanoise qui a été créé en 1963. La principale raison de sa création est la-quasi disparition du bouquetin dans le massif de la Vanoise. Le parc de la Vanoise est situé sur 2 grandes vallées : la Maurienne au Sud où coule l'Arc et la Tarentaise au Nord qui abrite l'Isère. Ces vallées sont reliées entre elle par le col pédestre de la Vanoise et le col routier de l'Iseran, les premiers lacets de la route surplombent Bonneval-sur-Arc. Le plus haut sommet de la Vanoise et de la Savoie, la Grande Casse, culmine à 3855 m d'altitude. La Vanoise évoque le foisonnement des fleurs, des animaux et la blancheur des glaciers. La présence de l'homme est aussi marquée par les activités pastorales dans de verdoyants alpages. Une importante activité touristique estivale et hivernale, ainsi que des équipements hydroélectriques des années 1950, façonnent aussi les paysages.
Nous allons jusqu'au hameau de Trièves où nous faisons notre pause pique-nique. La place nous est cédée gentiment par 3 randonneurs qui venaient juste de finir leur repas. Certains peuvent s'installer sur

un banc en réfléchissant bien à la répartition des poids pour éviter la chute si quelqu'un se lève, les autres sur des marches.

Après le repas notre photographe s'aventure un peu dans la neige et s'enfonce jusqu'en haut de la cuisse. Déjeuner pris, nous rebroussons chemin vers le village de l'Ecot où nous retrouvons, abrité du vent par la Chapelle Ste Marguerite, le groupe Moderato avec lequel nous buvons le café accompagné du chocolat AVH.

L'Ecot, à 2046m d'altitude, était jusqu'en 1968 le plus haut hameau de France habité à l'année. Comme Bonneval-sur-Arc, le caractère pittoresque de son architecture, bel exemple d'adaptation aux contraintes du milieu, lui vaut d'être classé depuis 1971. La production de fromage des alpages, tel le Bleu de Bonneval, illustre aussi cette capacité d'adaptation. Avec la croissance démographique à partir du XIIème siècle, la montagne fut peu à peu investie par des populations agro-pastorales, cette occupation régressa avec les débuts de l'industrie au XIXème, la mécanisation motorisée et l'industrialisation des pratiques agricoles après la seconde guerre mondiale. Le hameau de l'Ecot comptait 112 âmes en 1734, 60 en 1886 et une seule en 1968. La forme de l'habitat résulte du climat, les bâtiments doivent être capables d'abriter la famille, le troupeau et les réserves pour les 8 mois d'hiver. Le rez-de-chaussée comportait un espace commun, séparé de l'étable par une mangeoire qui, fermée, pouvait être transformée en banc. Cet espace donnait accès à la cave. Les lits se trouvaient soit près de l'étable et fermés par des rideaux, soit au-dessus de l'étable au milieu du foin, qui occupait tout l'étage sous le toit renforçant ainsi l'isolation thermique.

Nous repartons en direction de Bonneval et c'est là que ça se corse

Le faible enneigement et la fonte de la neige facilitée par la proximité de pierres, nous oblige à progresser tant bien que mal soit sur une bande étroite de neige, soit sur des pierres, soit sur les deux à la fois ou même encore dans la terre mouillée du chemin ; plusieurs chutes sont à déplorer, heureusement sans mal. Le groupe Moderato a emprunté le même chemin le matin, en sens inverse, ce

qui a été, parait-il, moins difficile. Grand ouf de soulagement quand on rejoint la route enneigée qui nous permet d'atteindre Bonneval-sur-Arc. Un téléfilm est en cours de tournage à l'hôtel de la Cascade.
Le vieux village est parfaitement intégré dans une nature hostile où l'enneigement perdure pendant 6 mois de l'année. A l'origine, l'emplacement et l'orientation des maisons ont été choisis pour les préserver au mieux des avalanches. Séparées par d'étroites ruelles, elles sont construites pour se protéger du froid et des risques d'incendies. Déjà en 1727 un arrêté provincial interdit les constructions en bois dans la vallée. Son utilisation est autorisée uniquement pour la charpente. L'aspect des maisons est le résultat de ces contraintes. La maison de pierre au toit de lauzes est la plus adaptée pour résister au froid, au risque d'incendie et au poids de la neige. Les toits en pierres sont à deux pans de faible pente et forment un auvent au dessus des balcons et des murs. Au contact des lauzes la couche de neige se transforme en glace et constitue alors un joint permettant une isolation thermique. Les maisons reflètent les activités pastorales d'antan. Sur les balcons en façade, qui abritent aujourd'hui le bois de chauffage, on entassait les grebons. Ces briquettes, qui servaient de combustible en lieu et place du bois rare en altitude, étaient constituées de fumier de mouton et de litière séchés.

Certaines maisons datent du XVème. En 1532 Bonneval-sur-Arc se sépare de la paroisse de Bessans et fait construire sa première église. C'est en 1761 que le village devient commune à part entière. En 1977 il rejoint l'association des plus beaux villages de France. Figure du village, Gilbert André qui a été maire pendant près de 40 ans. Originaire de Gerardmer, il a découvert Bonneval-sur-Arc lors de son parcours des Alpes de 1950 à 1952, il devait y rester 8 jours il y reste pour toujours. Il est élu maire en 1956 et il milite pour la création d'un parc culturel, destiné à protéger les populations locales, leurs traditions et développer le tourisme.
Nous nous retrouvons loin à l'extérieur du village, sur la route qui dessert les villages de la vallée. Des mutins décident de ne plus bouger et attendent le bus tandis que d'autres retournent au village pour rejoindre le groupe Moderato et boire une boisson chaude. Nous rentrons à la Bessannaise, le principal sujet de conversation est le chemin difficile que nous avons emprunté au retour mais c'est déjà du passé et c'est rangé avec plaisir dans les souvenirs de cette belle journée.

Après le dîner, Brigitte, à la lumière d'une bougie nous fait revivre les soirées de contes d'antan : l'histoire du chien flambeau, des edelweiss, des lumières qui scintillent au-dessus du Charbonnel, les âmes des anciens ….
François

Jeudi 24 mars 2022 : Le matin : La vallée du Ribon - Le rocher du Château - Sortie nocturne au Villaron par Gilles

5ème jour, et ce matin, encore du beau temps ; le soleil se lève, éclairant le sommet des montagnes, à peine recouvert de neige. Il fait -5°. Nous prenons un petit déjeuner copieux, avec croissants, pains au chocolat, crêpes, … un vrai 4 étoiles.
9h30, les 2 groupes Moderato et Allegro montent dans le bus. Ghislaine compte et recompte ; il manque une personne. C'est Marcel ; accompagné aujourd'hui par le moniteur, on l'a oublié dans sa chambre. Nous allons tous au même endroit, et Marcel le chauffeur de la Bessannaise nous dépose juste après le pont qui franchit ***le Ribon****. Après avoir chaussé les raquettes, les 2 groupes remontent la rive gauche, en direction des sources du Ribon. Quelques centaines de mètres plus loin, on franchit un pont pour se retrouver sur la rive droite. Le groupe Moderato accompagné par Jean-Yves se dirige en direction de Bessans, chemin du petit bonheur.*
Le groupe Allegro accompagné par Frantz, suivra la rive droite, en direction de la source du Ribon. Il prend sa source à ***3537m, au glacier de Rochemelon****, Alpes italiennes ; après 12 km, il se jette dans l'Arc dont il est un des premiers affluents.*

C'est notre 5ème année de raquettes à la Bessannaise, et cette année le manque de neige rend certains passages, délicats. Notre Guide Frantz part en éclaireur pour étudier la 1ère difficulté du parcours. Il est un peu réticent, ce qui ne nous empêche pas de nous lancer dans l'aventure.
En début de séjour, cet enchaînement d'obstacles nous aurait paru insurmontable. Mais après 4 jours d'entraînement, ce n'est qu'une formalité ; tout le groupe passe facilement ; aucune chute n'est à déplorer. On en redemanderait, presque.
On quitte la rive droite du Ribon pour traverser la forêt. Sur une partie relativement plate nous nous dirigeons vers Bessans dont nous apercevons déjà le clocher. Frantz nous fait écouter le chant d'une mésange ; nous croisons 3 attelages de chiens de traineaux.
Nous passons près du ***site international de biathlon Haute Maurienne Vanoise****. Les nouveaux du groupe se rapprochent des 30 cibles situées à 50 mètres, et ramassent quelques douilles qui jonchent le pas de tir, vestige de la saison qui se termine. On passe à côté d'un amas de neige qui sera recouvert de sciure. Cette neige sera utilisée en début de la prochaine saison sur la piste de biathlon.*

Il est 11h50, au niveau du « Carrelet », le groupe Allegro prend le bus en direction de la Bessannaise, pour prendre le repas de midi.
14h00 : les 2 groupes Moderato et Allegro montent dans le bus en direction de Bonneval Sur Arc. Il fait 8°. A 14h15 Marcel nous dépose, tous ; chacun des groupes empruntera un chemin différent pour regagner la Bessannaise. On longe l'Arc et laissons sur notre droite une coulée d'avalanche ; l'avant de l'avalanche est appelé le « dépôt » ou « zone de sonde », endroit où l'on sonde pour rechercher si des personnes ont été prise dans l'avalanche. On passe près d'un gros rocher isolé : c'est de la serpentine, dont l'origine nous est brillement racontée par Jean-Luc. Nous arrivons au pied du ***Rocher du Château****, sur la rive droite de l'Arc. Une fois de plus, Jean-Luc intarissable nous raconte l'histoire de sa formation.*
C'est un site préhistorique datant du Néolithique. Il est particulièrement connu en raison de ses peintures rupestres, notamment un groupe de huit cerfs réalisés à l'ocre rouge. Difficiles à percevoir à l'œil nu ; elles ont été reproduites et décrites sur des panneaux.

Sur le chemin du retour Frantz nous montre une nouvelle fois les fruits mâles et femelles de l'aulne, les gentianes de l'été dernier, ce qui montre la faible épaisseur de neige. Il ne faut pas confondre la gentiane, qui a des feuilles opposées, et le vératre qui a des feuilles alternées.
Il nous parle d'un oiseau que l'on peut rencontrer le long de l'Arc : Le cincle plongeur : il utilise une technique de pêche unique : il plonge la tête la première dans l'eau jusqu'à s'immerger complètement, et marche sur le fond à contre-courant, trouvant sa nourriture en retournant les pierres du lit avec son bec.
Il nous montre les capteurs d'eau : morceaux de lichens accrochés aux branches, le long de l'arc, ils permettent de voir le niveau de la crue. Nous sortons des pistes pour corser un peu le parcours et nous enfoncer dans la neige. Avant l'arrivée à la Bessannaise, nous passons près d'une ancienne maison qui a résisté aux avalanches. Grâce à une façade en forme de proue de navire, les avalanches sont coupées en deux et passent de chaque côté de cette maison. Il est 17h00 lorsque nous arrivons à la Bessannaise.
Après les activités assouplissements, balnéo, bar et le repas, la soirée sera consacrée à ***la visite nocturne du village du Villaron****, en compagnie de nos guides Jean-Yves et Frantz.*

Au retour pour se réchauffer nous aurons droit à un excellent vin chaud servi au bar.
22h30, chacun regagne sa chambre.
Gilles

Vendredi 25 mars 2022 : Le chemin du petit Bonheur de Lanslevillard à Bessans par Ghislaine

Troisième et dernière sortie journée. Franck et Alain ont rejoint le groupe Moderato. Marcel le chauffeur nous descend à Lanslevillard, 9 kms plus bas dans la vallée. A mesure que nous descendons dans la vallée, nous passerons de 1750 m à 1400-1500 m d'altitude, il y a de moins en moins de neige. Arrivés à Lanslevillard nous prenons la direction du col du Montcenis, 2085 m d'altitude, fermé à cette période de l'année. Lanslevillard a fusionné en 2017 avec les communes de Bramans, Lanslebourg-Val-Cenis, Solières-Sardières et Termignon, pour former la commune nouvelle de Val-Cenis, 2ème plus grande commune de France métropolitaine, derrière Arles en Bouches du Rhône

Faute de neige nous marchons raquettes à la main, traversons deux pistes du domaine alpin de Val Cenis et chaussons enfin les raquettes. Nous commençons à monter puis devons redescendre faute d'un passage dans la forêt qui abrite épicéas, mélèzes et pins cembros. Frantz nous fait toucher les cônes petits pour les mélèzes, longs pour les épicéas. Nous entendons chanter des mésanges, mais ne les voyons pas.

Nous poursuivons notre ascension par le chemin du petit bonheur, long sentier qui relie Modane à Bonneval. Nous avons un beau point de vue sur la dent Parrachée, en forme de coquille St Jacques et qui culmine à 3697 mètres. Vers midi nous trouvons un coin pour le pique-nique. Certains s'assoient par terre, d'autres préfèrent s'assoir sur les rondins de mélèzes que l'on prend sur un tas de bois. Chacun est satisfait de son installation. Pour finir le déjeuner Frantz a apporté l'eau chaude et les dosettes de café : j'offre le chocolat AVH.

Puis nous repartons en direction de Bessans. Nous cheminons dans la forêt, traversons une petite cascade, retrouvons la forêt de Chantelouve, laissons la vallée du Ribon et suivons l'Arc côté gauche. Nous admirons à nouveau les tussilages, petites fleurs jaunes qui servent à faire du sirop pour la toux.

Nous arrivons en bas de la piste de ski alpin pour les enfants et quittons nos raquettes pour aller faire nos emplettes chez Panino. Il est 15h15 : le magasin n'ouvre qu'à 15h30. Le groupe Moderato arrive à son tour : la queue s'allonge. Certains décident d'aller à la coopérative. Beaufort, Abondance et autres fromages, saucissons, miel, remplissent les sacs. Pour les saucisses « diots » il faudra revenir l'an prochain : il n'y en a plus !!!

Sur la place de la mairie où trônent le Diable de Bessans et une sculpture en forme de cône de mélèze géant, arrive le bus de la Bessannaise conduit par Marcel. Marie Noëlle du groupe Moderato nous

propose aimablement (à Alain et moi) de mettre nos raquettes dans le bus et nous rentrons avec Alain à pied par la route car les bas-côtés sont dégagés faute de neige et la piste piétonne trop ramollie.
Certains profitent une dernière fois de l'espace balnéo ; d'autres font leur valises et nous nous retrouvons tous avec les moniteurs et le personnel de l'accueil pour le bilan et le pot de fin de séjour.

Tout le monde est ravi de cette semaine sous le soleil et le ciel bleu On aurait aimé un peu plus de poudreuse mais ce sera pour l'année prochaine. La formation de deux groupes répond aux attentes de tous. Laurent, dont c'est le premier séjour ne tarit pas d'éloge sur le centre de la Bessannaise : très content de sa chambre, de la nourriture abondante et excellente, du personnel attentionné en particulier le barman Pascal, sans oublier les guides AVH tous très bien. Le groupe moderato remercie chaleureusement Jean-Yves toujours aussi pédagogue et prévenant. Certains ont pu faire 45 minutes de balades avec des chiens de traineau, d'autres ont eu le loisir de visiter l'église baroque St Jean Baptiste et ses 40 tableaux commentés par Jean-Yves. Tous sont contents. Le groupe Allegro est tout aussi satisfait des sorties à la journée un jour sur deux. Le rythme de marche a été assez soutenu : Franck va faire un peu plus de cardio c'est promis, juré !!! Frantz nous a donné quelques conseils en naturopathie que nous garderons précieusement en mémoire
Il est l'heure d'aller dîner. Au menu salade composée avec des harengs, charcuterie et tartiflette richement garnie en crème et reblochon, nougat glacé, vin blanc de Savoie. Le directeur remercie les vacanciers de la Bessannaise et invite chaque table à pousser la chansonnette avec l'aide des cahiers de chants de la Bessannaise.
Le groupe AVH sera particulièrement actif : Jean-Luc commence par dire un poème écrit suite à son premier séjour à la Bessannaise dans une salle silencieuse et devant un public admiratif: Le petit et les Petits Bonheurs. Puis une « chorale AVH » chante la chanson composée au fil des jours: La Bessannaise, sur l'air de la célèbre « Javanaise », de Serge Gainsbourg.

La Bessannaise

J'avoue j'en ai bavé, pas vous ?
A Bessans,
Avec les beaux Jean-Yves et Frantz,
A Bessans
Ne vous déplaise
Souffrant à la Bessannaise,
Nous raquettions,
Le long du clair Ribon,

A votre avis avons-nous vu,
Des Gypaètes,
On a pourtant bien tiré sur
Nos gambettes,
Ne vous déplaise
Arpentant la Bessannaise,
Nous savourions
Toutes nos collations,

Avec Ghislaine les étirements
C'est dément
Alain et toutes ses raideurs,
Même pas peur !
Ne vous déplaise
Le Yoga sauce Bessannaise,
Nous rigolions,
Le temps d'une torsion

On a passé du temps au bar
Chez Pascal
Bière blonde bière rouge Pastis Ricard
C'est génial,
Ne vous déplaise
En suant à la Bessannaise,
Nous clapotions
Tous dans le même bouillon

Hélas c'est déjà Vendredi
C'est fini
On va s'quitter avec regret
Les amis
Nous sommes à l'aise
Ensemble à la Bessannaise
Nous reviendrons
Le long du clair Ribon

(Bis)
Nous sommes à l'aise
Ensemble à la Bessannaise
Nous reviendrons
Le long du clair Ribon

Par le Groupe AVH 2022

On chante, on danse ; le temps passe vite ; il faut boucler les valises car demain petit déjeuner à 6h45 et bus à 7h10. Certains chanteront toute la nuit La Bessannaise sur l'air de la Javanaise.

Ghislaine

Samedi 26 mars 2022 ; sur le chemin du retour par Ghislaine

Après le petit déjeuner, nous prenons la navette Altibus à 7h15. Nous disons au revoir à François L qui repart en voiture. Le soleil et le ciel bleu nous accompagnent comme tout au long de la semaine. Nous traversons Bessans, Val Cenis Lanslebourg et Lanslevillard….. La route suit l'Arc. Nous apercevons, les forts de l'Esseillon. Construites au XIXe siècle sur un verrou rocheux fermant la haute-vallée de l'Arc, ces fortifications avaient pour rôle de protéger la partie cisalpine du royaume de Sardaigne d'une éventuelle invasion française. Elles comprennent quatre forts et une redoute, qui portent les noms de membres contemporains de la Maison de Savoie.
Arrivés à Modane à 8h30, nous attendons l'arrivée du TGV qui vient d'Italie ; nous disons au revoir à Nicole, Anne et Dominique qui prennent un TER plus tard en direction de Lyon. Nous passons par St Michel Valloire, St Jean de Maurienne, St-Avre-la-Chambre et Chambéry Challes-les-Eaux ; dernier arrêt à Mâcon Loché et grande vitesse jusqu'à Paris.
Dès dimanche Anne Claude nous annonce qu'elle est positive au Covid et chacun va faire un test : nous serons 17 personnes positives au Covid. Gros rhum, toux pour la plupart. Tout le monde se rétablit plus ou moins rapidement.
Merci à tous pour votre bonne humeur et au plaisir de vous retrouver pour de nouvelles randonnées à pied en été ou en raquettes l'hiver.
Ghislaine