

Bonjour à tous,

Nous sommes Bruno et Antoine, père et fils de 50 et 22 ans. Nous avons effectué trois journées de marche entre les Bains Jaunes et la route de la Traversée du 26 au 28 avril 2024.

### **Pourquoi ce tronçon des Alizés ?**

Pour plusieurs raisons. Partir de la mer jusqu'à la mer impose de marcher en zone construite. Cela ne représente pas pour nous un grand intérêt. Nous n'avions également que 3 jours pour cette rando. Nous avons donc choisi de faire ce fameux tronçon dont moult personnes parlent. Nous connaissons la partie de la trace au Nord de la Traversée qui est roulante et abordable. Nous connaissons aussi le GR jusqu'au « DC3 ». Et surtout soyons honnête, c'est bien la partie « centrale » du GR-G1 qui nous intriguait.



*Le 26, Région Carmichael*

### **Pourquoi se préparer ? ☺**

Marcheurs habitués nous ne nous sommes aucunement préparés à cette petite aventure. Pire, la veille, nous avions un petit pot...

### **Les étapes :**

Trois jours pour trois tronçons. Je préconise de ne pas faire moins. Si vous devez gagner du temps, de Morne Léger à Sainte Rose (ou Deshaie) peut se faire en une bonne journée. Vous zappez du fait le refuge « Belle Hôtesse ». Alors oui, je suis certain que je peux rejoindre la Traversée depuis les Bains jaunes en une grosse journée, de la nuit à la nuit mais pour cela il faut penser Trail en partant avec un camelback et quelques barres de céréales. Sauf qu'en haut, le terrain est accidenté et on peut très vite se faire une cheville et là, la journée devient tout de suite trop courte... Le téléphone capte ici ou là (sur les mornes principalement). Profitez du calme, c'est bien aussi.

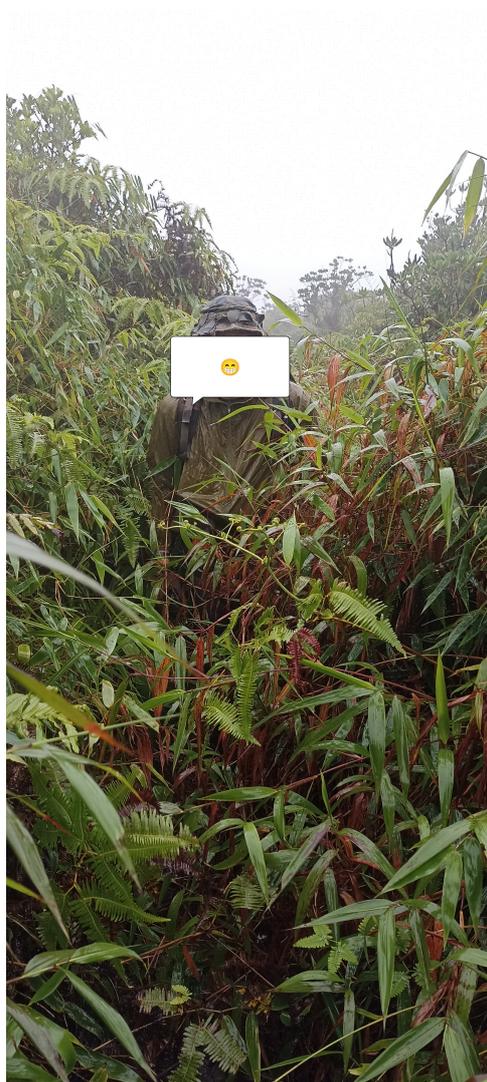
### **J1, Bains Jaunes – Frébault : sac à plus de 15kg car nous étions prêt à dormir n'importe où.**

- Départ : 06h15 – arrivée : 17h30 pour neuf grosses heures de marche.
  - Pluie et brouillard quasi permanent. Limite un peu froid.
  - 07h15 : pied de la Soufrière
  - 08h15 : carrefour à/c du DC3
  - 09h00 : début de la trace à proprement parler. J'ai trouvé sympa « la Découverte » (rare éclaircie)

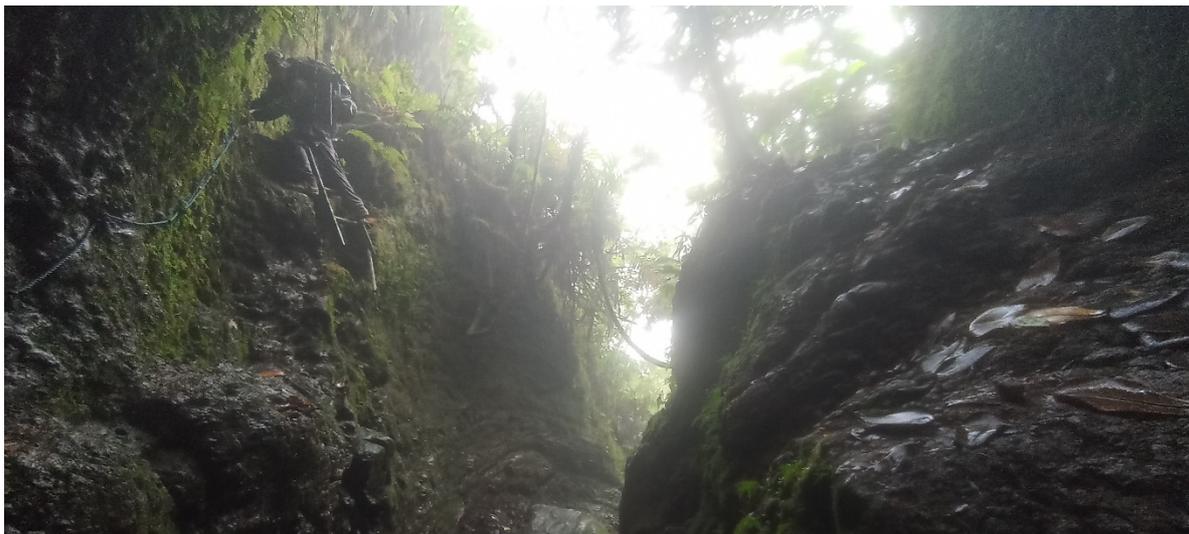


### *Le 26, Grande Découverte*

- Et là, l'allure chute de suite jusqu'à l'arrivée au refuge...
- Ce tronçon est encombré de végétation couchée dans les sous-bois. La trace bien que masquée est lisible. Vous ne voyez pas souvent vos pieds, vous piétinez, rampez, escaladez et désescaladez un petit peu
- Dès lors que vous quittez le chemin entretenu et tracé (Région Matouba), il y a peu de dénivelés.
- Beaucoup de sous-bois, peu de clairières



*Le 26, entre Savane Ananas et Camp  
Maréchal sur une partie « rapide »*



*Le 26, Morne Bontemps sur une partie moins rapide. A gauche le sentier arrivant, à droite, le sentier partant*

- Juste avant Frébault, nous voyons bien le sentier rejoignant Petit Bourg mais il n'a pas l'air d'être entretenu ; au moins dans cette partie haute
- Nous arrivons à Frébault. On est content même si le refuge n'est pas entretenu et que les âmes qui y passent ont tendance à se vider les poches... Bof-bof

J2, Frébault – les Trois Crêtes : même sacs et nos poubelles !

- Départ : 08h15 – arrivée : 16h00 pour six petites heures de marche.
  - Il fait beau, c'est presque vertigineux. Beaucoup plus de dénivelés que la veille ; vous êtes sur les crêtes
  - Si la trace s'améliore, le poids du sac nous ralentit
  - On nous avait vendu un embellissement de la trace ; disons que c'est moins pire...



*Le 27, Région Morne Moustique, le sentier en pointillés*

- Mais franchement c'est chouette. Si le GR ralliant le Vernou est propre dans sa globalité, cela vous offre une porte de sortie au cas où mais aussi un accès intéressant à cette partie des crêtes.



Le 27, Petit Cul de sac marin depuis Morne Merwart



*Le 27, le parcours du 26 depuis Morne Merwart (M.Moustique, M. Frébault, Matéliane, La souffrière derrière Grand sans toucher si je ne me trompe pas)*

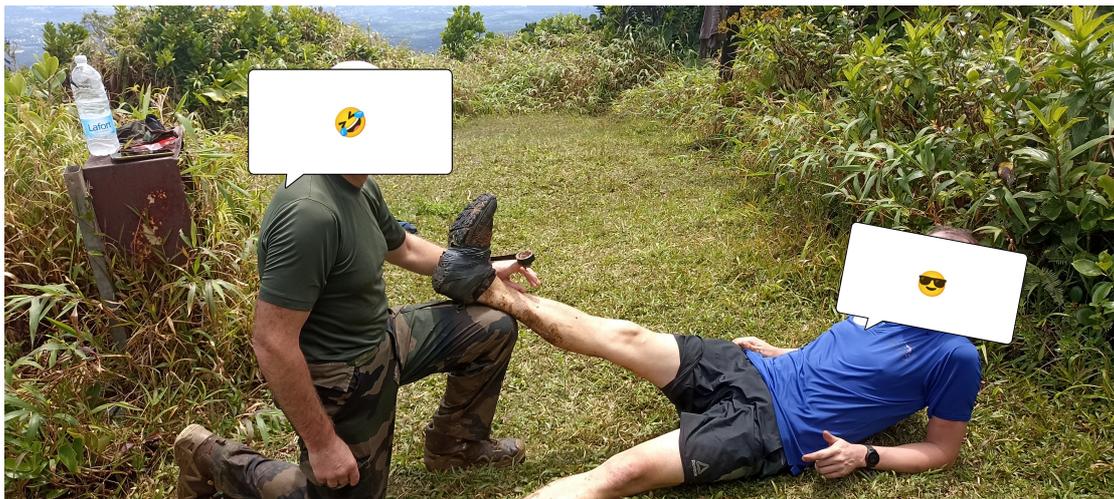
- On arrive aux Trois Crêtes, refuge très propre, bravo à tous.
- L'eau des citernes des refuges (800L) est claire. D'ailleurs, nous avons consommé exclusivement cette eau pendant les trois jours. Après ébullition pour le diner, avec des cachets de purification d'eau mis dans les poches à eau et gourdes le soir pour le lendemain. Nous avons 3 litres homme jours pour marcher et c'est largement suffisant à cette saison.
- Coucher de soleil, pieds talqués et secs, nickel !



*Le 27, depuis le refuge des Trois Crêtes*

J3 : les Trois Crêtes – la Traversée (ou Morne léger)

- Départ : 08h15 – arrivée : 14h30 pour 05h00 de marche
- Nous partons sous la pluie. Il fera soleil qu'à partir du Pic de Bouillante
- Le Pic de Bouillante... la difficulté de l'étape. Nous l'atteignons en 02h15 de mémoire
  - o Petite mention à Adrien que nous avons croisé en haut ; lui, ces baskets trails et sa semelle !
  - o Nous lui faisons une réparation avec un rouleau de Chatterton d'où l'importance du fond de sac !



*Le 28, Pic de Bouillante, début de partie entretenue*

- Bon clairement à ce stade, nous commençons à avoir un peu mal aux jambes.
  - o Le poids du sac est un peu plus faible mais la descente vers la Traversée chatouille les quadri...
  - o Je ne suis pas du tout bâtons de marche. Mais c'est peut être que pour cette descente qu'ils soulageraient la charge

- Nous sommes exclusivement en sous-bois
- Le chemin est entretenu à partir du Pic de Bouillante même si les pluies ravinent le terrain

### Difficultés, solutions

- Vous l'avez compris, le poids+ des sacs conditionne l'allure faible et la dépense énergétique forte. C'est un cercle vicieux. Nous étions équipés comme pour marcher en jungle pour ceux qui connaissent (touque pour moi et sacs étanches pour Antoine) soit en gros :
  - o une unique tenue de marche LONGUE lavée et brossée aux refuges et une tenue sèche type survet, claquettes) pour le soir
    - vous remettez des vêtements propres mais mouillés le matin ; ce n'est pas super agréable mais surtout, après dix minutes de marche cela change strictement rien !
    - nos chaussures, LOWA zéphyr mid non Gore tex (on en trouve encore) sont au top pour ces terrains
  - o bivouac (Bâche, faitière, poncho liner, hamac moustiquaire)
  - o 3 litres d'eau et 3 jours vivres
  - o Fond de sac habituel
- Nous recommencerons bien volontiers (cet été si la météo est clémente) selon le même procédé mais nous prendrons que le minimum dans un sac de 35L avec un sac étanche de petite taille : 3 litres d'eau, hamac parachute, poncho liner, jetboil, thé, biscuits, nourriture lyoph et soupes pour le soir, barres céréales pour la marche, une brosse à habit, kit toilette, talc, PQ, chargeur de batterie externe, téléphone. Liste non exhaustive bien sûr, mais un poids divisé peut être presque par trois !!!
  - o Il est très facile de se ravitailler au col des Mamelles, de vider nos poubelles (à planifier). Le GR-G1 passe à côté du parking du col où vous pouvez attendre ou stationner une voiture.
- La tuile :
  - o Parce qu'il faut continuer à pouvoir parcourir les crêtes, il faut jouer le jeu des agents du parc.
  - o Partir seul n'est pas suicidaire mais juste très con. Nous étions deux. Je pense que trois randonneurs est l'effectif idoine en cas de blessure pour veiller un possible blessé tout appelant / jalonnant les secours voire brancarder si vous savez faire (bon courage!)
  - o Pour illustrer mon propos, cette photo où l'on devine qu'après avoir enjambé le stipe couché d'une fougère arborescente bloquant le passage, nous marchons sur des fougères dont seules les racines vous séparent du vide. La photo est prise en plongée et à la verticale. Cela arrive très régulièrement.



*Le 27, Région du Col Duboux. Le vide sous les racines*

- Le moral et la confiance en soi :
  - o Antoine n'était jamais sorti de sa zone de confort. Cette rando et en particulier le premier jour lui a permis de se tester
  - o A l'écouter, entendre que nous étions à 3km du refuge à vol d'oiseau et que 3h plus tard, il comprenait que nous étions à 2.5km à vol d'oiseau (phénomène de la boucle 😊), sous la pluie, après une journée de marche lui a permis de tutoyer ses limites. C'est essentiel pour les repousser par la suite !

### Pour conclure

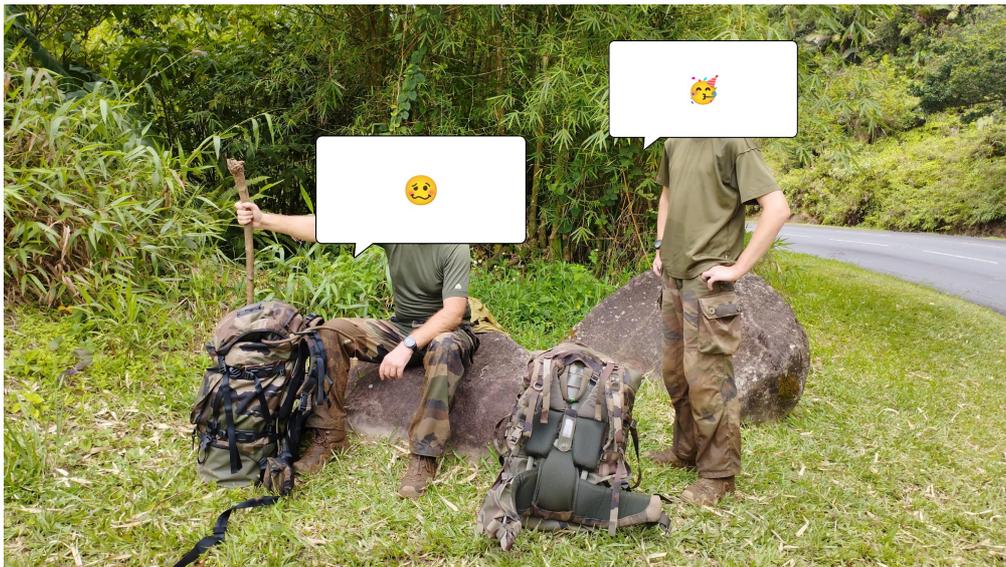
C'était sympa. La classe de difficulté du GR-G1 sur cette partie reste difficile. J'ai marché dans pas mal d'endroits et ce GR est plutôt dans le haut du classement des sentiers « sportifs ». La vitesse et la perf n'y ont pas leur place. Préférez la sécurité et profitez du paysage.

Si vous attendez 3 jours de « grand beau » vous ne partirez que rarement mais attention à la météo tout de même.

Je refile la trace GPX. Elle est ni primordiale ni ultra précise par endroits mais elle rassure lorsque l'on ne connaît pas encore le GR-G1.

Faire vivre le GR est une bonne idée mais cela ne sera vraiment possible que si les pouvoirs publics, les communes ou le monde associatif s'y intéressent.

Bonne marche !



Le 28, Col des Mamelles