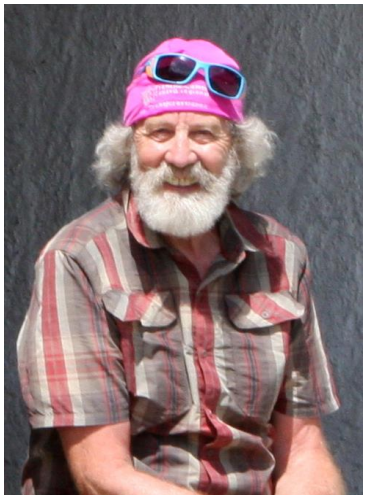


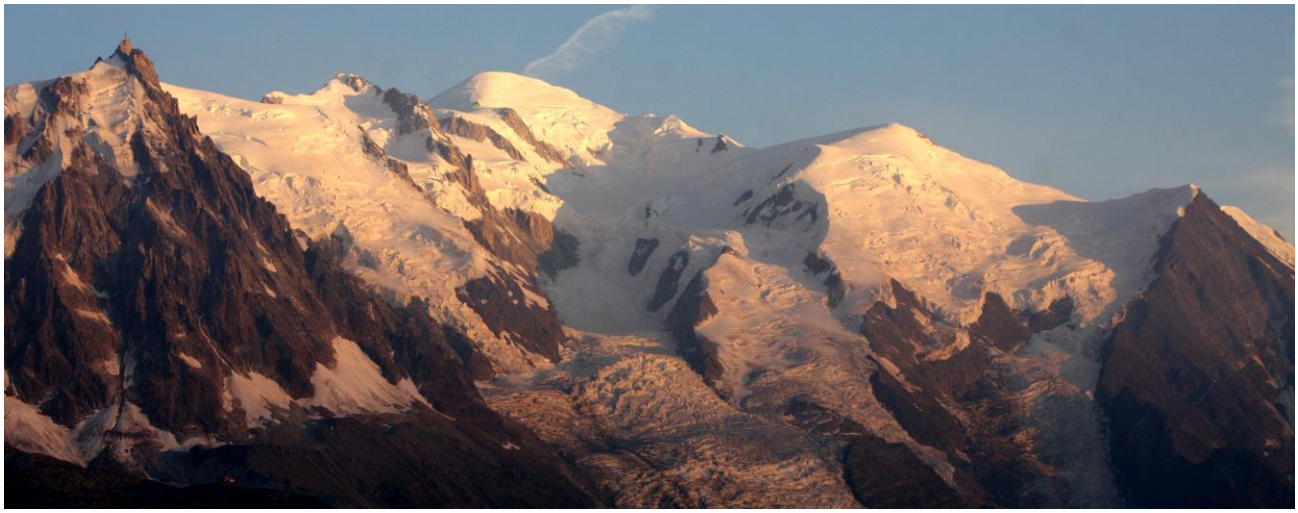
Le Tour du Mont Blanc en marche nordique

Par Michel Helmbacher

TMB / Col de Balme / 1974 →

← TMB / Col de Balme / 2015

Aller de refuge en refuge avec un peu d'équipement « montagne » et de survie au fond du sac, une bonne paire de chaussures aux pieds, des bâtons dans les mains afin d'augmenter en continu l'énergie du mouvement, tout en laissant libres ses sens pour ne retenir que le spectacle offert par la montagne, c'est sur cette base logistique et autre que j'avais proposé aux randonneurs du Club Vosgien de Rosheim de parcourir, au cours de l'été 2015, le mythique sentier alpestre communément appelé TMB ou Tour du Mont Blanc.



Coucher de soleil sur le versant français du Mont Blanc

Lueur matinale sur son versant italien... et nuit tombante sur son versant suisse

Déroulant près de 180 km de sentes et de chemins balisés, pour plus de 10 000 mètres de dénivelé positif, cet itinéraire en boucle, agrémenté par quelques variantes demandant aux marcheurs une plus grande forme physique, mais avec des points de vue sur le massif plus spectaculaires, traverse trois pays : la France, l'Italie et la Suisse ; comme son nom l'indique, il fait le tour complet du Mont Blanc ou Monte Blanco, plus haut sommet européen avec 4 810 mètres d'altitude.

Retenue par des contreforts bien ancrés dans les profondeurs de plusieurs vallées ouvertes à ses pieds, dont la vallée de l'Arve ou de Chamonix, le val Montjoie, la vallée des Glaciers, le val Vény, le val Ferret italien, le val Ferret suisse, le val d'Arpette et la vallée du Trient, cette montagne s'élance souveraine jusqu'à une crête suprême revêtue de neiges éternelles, de glaciers, d'éboulis ou de roches compactes. Souvent brasillant au soleil, parfois englouti dans les nuages, ce grand bâtiment montagneux impose sans interruption sa masse minérale à l'œil du randonneur qui en fait le tour, rappelant étroitement celle d'un grand navire qui serait en route dans un immense océan de terres !

Anny Aubry, Daniel Lienhardt, Renée Hoenner et moi-même après le passage du col frontière de Balme (alt. 2191m), entre la vallée du Trient en Suisse et la vallée de Chamonix en France

Voilà bientôt cinquante ans, parfois malgré la pluie, le vent, le chaud ou le froid, que je distille, à pied, sur des skis ou sur un vélo, mon attirance sans cesse renouvelée pour l'espace alpin, mais rarement seul parce qu'il me tient à cœur de partager ce plaisir, ces bons moments, ces expériences aventureuses, voire ces tranches de vie avec ma famille, mes amis, des connaissances, les membres des clubs de randonnées, ou encore avec mes élèves lorsque j'exerçais le métier d'instituteur.

C'est là-bas, ou là-haut, que les mouvements de mon corps semblent s'adapter au mieux à l'essence de ma vie, que je peux m'épuiser de fatigue saine, jouir d'un air et d'un environnement exceptionnels, ou encore retrouver une certaine humilité pour se passer de tout et ne garder que l'essentiel…

C'est encore là-bas, ou là-haut, au contact de paysages faits de montées souvent escarpées et raides, que je peux me délecter de l'apparition subite d'un bouquetin, de la rencontre occasionnelle et sans barrière sociale d'autres randonneurs, de la proximité d'un signe qui rassure en donnant la direction du chemin à suivre, de la vision, qu'elle soit lointaine ou proche, du refuge à rejoindre…

Et c'est toujours là-bas, ou là-haut, que des panoramas exceptionnels se découvrent, montrant à mes yeux et à l'objectif de mon appareil photo, l'éclaircissage progressif de la végétation avec l'altitude, tout comme l'empire tumultueux des glaciers et des sommets enneigés…

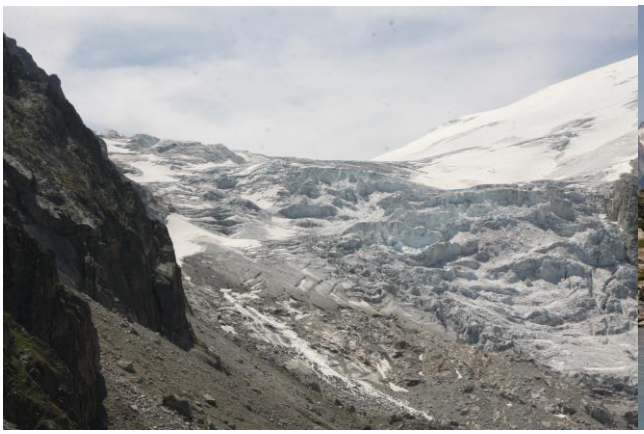
Au col du Tricot (alt. 2120m), au col de la Croix du Bonhomme (alt. 2433m), au col des Fours (alt. 2665m), au col frontière (France-Italie) de la Seigne (alt. 2516m)…

… au Grand Col Ferret (alt. 2537m)(frontière Italie-Suisse), à la Fenêtre d'Arpette (alt. 2665m)

On le sait, marcher est une activité physique plutôt douce et peu traumatisante pour le corps, un mouvement mécanique qui part des pieds, remonte jusqu'à l'esprit qu'il libère pour accueillir en toute sérénité les choses qui nous entourent ; elle est de ce fait reconnue comme une thérapie du bien-être, autant par le corps médical que par les consultants en psychologie, à tel point que la revue Montagne et Alpinisme titrait récemment sur sa page de couverture, qu'une révolution était en marche, « La révolution pédestre » !
Marcher est aussi au service de notre vivacité, une sorte de barrière anti-âge et anti-sédentarité, tenant à distance respectable le temps qui passe, qui nous dépasse souvent ou qui, à mon goût, passe trop vite !

Refuge des Mottets / <u>Panorama</u> : Sommet du Mont Blanc, Dôme du Goûter, Aiguille du Goûter

Après une transvosgienne (Wissembourg–Belfort) en 2013 et une transjurassienne (Pontarlier–Bellegarde/Valserine) en 2014, j'ai donc parcouru ce Tour du Mont Blanc en 2015 ; nous allions de refuge en refuge (*Miage, Tré-la-Tête, Croix du Bonhomme, Mottets, Soldini, Maison Vieille, Bertone, Peule, Arpette, Trient, Tour, Flégère, Bel Lachat et Houches*), grimpions de col en col (*Bellevue, Tricot, Tré-la-Tête, Croix du Bonhomme, Fours, Seigne, Arp-Vieille, Chécroui, Sapin, Grand Ferret, Arpette, Balme, Montets, Tête-aux-Vents, Brévent…*), loin des fortes chaleurs que le soleil imposait en plaine.



Depuis la Fenêtre d'Arpette, vue vers le glacier du Trient / Baignade dans les eaux du Lac Blanc

Mais les mots ne seront jamais assez forts et explicites pour libérer avec justesse le souvenir de nos ressentis lorsque nous étions dans l'action ou en récupération dans les refuges, au contact des paramètres physiques, végétaux, animaliers, minéraux, humains et météorologiques de cette montagne, ou encore en admiration devant des sommets et des glaciers que nous approchions souvent de près !