

étape est présentée en détail, en cinq langues, sur le site www.via-alpina.org, où l'on trouve des extraits de cartes, des profils, des images et des liens vers les institutions touristiques locales. Dès 2008, cette offre doit être complétée d'une série de livres.

En rouge : la Via Alpina « internationale »

L'itinéraire rouge est l'épine dorsale de la Via Alpina. Avec 161 étapes, il est le seul des cinq parcours à traverser les huit Etats alpins, ce qui lui donne un caractère réellement international. Le tronçon suisse démarre à la frontière de la Principauté du Liechtenstein, traverse la Basse, puis la Haute Engadine, le nord du Tessin, la vallée du Rhône et l'Oberland bernois. Il quitte le sol helvétique en Bas-Valais par le col du Grand St-Bernard. Certaines étapes mènent à de simples cabanes de montagne, cependant toutes gardiennées. Puisqu'il n'est pas (encore) possible d'acheter son pique-nique dans chacun de ces lieux, il faut parfois emmener des provisions pour un ou deux jours. Cet itinéraire conviendra particulièrement bien aux marcheurs qui souhaitent passer quelques jours à l'écart de la civilisation.

En vert : la Via Alpina « helvétique »

L'itinéraire vert, lui, offre plus de confort et se situe presque entièrement en Suisse. En 13 étapes, il mène de Vaduz à Adelboden en franchissant de nombreux cols. A Adelboden, il rejoint l'itinéraire rouge. Dans la plupart des lieux d'étape, on trouve des hôtels d'au moins trois étoiles et de bons restaurants. L'offre globale proposée par CarPostal Tourisme pour le parcours de Buchs/SG à Adelboden comporte non seulement la réservation des chambres d'hôtel, mais également le transport des bagages d'une étape à l'autre. La majorité des étapes de cet itinéraire se prêtent également à des excursions d'un jour, puisqu'elles sont aisément accessibles en transports publics. ▲

Thomas Gloor, FSTP (trad.)



Descente de S-charl vers Scuol (Suisse). Pittoresque et... très touristique!



La Drusenfluh trône sur la haute route de Prättigau (Suisse)

Randonnée en solitaire

Via Alpina : à pied de la Suisse à la Slovénie

Emmanuelle Monod a arpenté, durant 9 semaines et en solitaire, la moitié orientale de la Via Alpina. Elle raconte son périple en communion avec la nature.

La Via Alpina est un chemin de grande randonnée qui a vu le jour lors de l'Année internationale des montagnes en 2002. Une ballade de 850 km, avec 65 cols

et 103 km de dénivelé, m'a fait découvrir la moitié orientale de cet itinéraire, du col de Maloja à Tolmin (Slovénie).

De cols en vallées

Le parcours traverse des chaînes de montagnes magnifiques : Bernina (Suisse/Italie), Ortler (Italie), Silvretta (Autriche/Suisse), Rätikon (Suisse/Autriche), Wetterstein (Allemagne/Autriche), Karwendel (Autriche), Zillertal (Autriche), Rieserferner (Italie), Dolomites (Italie), Triglav (Slovénie)...

Le guide des étapes en poche – une simple liste téléchargée sur Internet – je marchais en moyenne 6 heures chaque jour, la plupart du temps de cabane en



La vallée du Zillertal (Autriche) depuis le Pfitscherjoch, qui marque la frontière avec le Tyrol du Sud (Italie)

Les Pragser Dolomiten apparaissent enfin depuis la Gröbelscharte (Italie)



Sur les chemins de la vallée du Karwendel (Autriche), les « bikers » sont plus nombreux que les marguerites



Photos: Emmanuelle Monod

cabane. J'ai été frappée par la beauté bucolique du paysage à la cabane Cristina (Valmalenco, Italie) ; la cabane Malghera (val di Sacco, Italie) m'a fait goûter les meilleures tagliatelles maison aux champignons frais ; c'est à la cabane Schesaplana (Rätikon, Suisse) que mon sommeil a été le plus profond.

Je m'arrêtais aussi régulièrement en vallée, où j'appréciais de trouver une bonne douche, un vrai lit et une nourriture plus variée que les spaghettis et autres « chässpätzli ». A Scuol (Engadine,

Suisse), je me suis prélassée dans les sources thermales ; quelques semaines plus tard, je soignais mes articulations dans des bains au foin de l'unique pension de Dun, après l'éprouvante ascension de la Gliederscharte à l'ouest du Hochfeiler/Gran Pilastro (Tyrol du Sud, Italie).

Une palette de paysages

Comme la plupart des chemins de grande randonnée, la Via Alpina emprunte des

sentiers existants et balisés. Ils ne sont pas difficiles, même si j'ai dû franchir quelques passages délicats. Le plus effrayant m'attendait sur le massif du Wetterstein à la frontière entre la Bavière et le Tyrol : Söllerrinne, une descente quasi verticale de 360 m dans une falaise, que j'affrontais sous une pluie battante. Ce jour-là, des chamois se sont ouvertement moqués de mon extrême prudence en

dévalant la pente au grand galop, sous prétexte que je leur avais fait peur...

Tantôt le tracé longe une chaîne de montagne en passant par une crête ou des hautes routes à flanc, comme celle de Carinthie, parcourue en 8 jours. La Carinthie est une province de l'Autriche méridionale, à la frontière avec l'Italie et la Slovénie. La haute route n'est autre que la ligne de front datant de la Première Guerre mondiale, parsemée de restes de tranchées, de fondations et de cimetières. Des vieux panneaux « Achtung! Staatsgrenze! Sich ausweisen! »¹ ont survécu au temps et aux éléments comme pour témoigner d'un autrefois bien moins insouciant.

A l'inverse, certaines étapes me faisaient franchir un ou plusieurs cols, d'une vallée à une autre. Du Tyrol au Tyrol du Sud, la nature changeait de visage. Les sommets enneigés du Zillertal ont cédé la place aux verdoyants alpages du

Rieserferner, puis aux arides parois des Dolomites. D'un village à l'autre, je parlais l'allemand, puis l'italien avec les autochtones. Enfin, j'ai traversé certains massifs en longeant les rivières qui les creusent encore.

Au pied des Drei Zinnen (Dolomites, Italie), je suis restée transie par la beauté de leurs parois. On m'avait prévenue, mais cette beauté est indescriptible. Je ne sais combien de temps je suis restée là, immobile au milieu du chemin, le regard accroché à la montagne. Soudain je les ai vus, ces milliers de gens autour de moi, avec leurs chiens et leurs poussettes. Quel brouhaha!

Un parcours intérieur

Marcher seule pendant plusieurs jours d'affilée est un pur bonheur: je progressais à mon rythme, en silence, les yeux fixés sur le chemin ou caressant le paysage. L'humeur du matin réglait l'allure pour la journée, il n'y avait pas à discu-

ter: de toute manière, mon corps avait toujours le dernier mot.

Durant la première semaine, un fouillis de pensées, de réflexions, d'inquiétudes occupait mon esprit. Je pensais à tout, à rien, au passé, au futur. Puis, au fil des jours, tout cela a disparu. Le temps s'est arrêté. Mes pensées se concentraient sur la régularité de mes pas, de mon souffle, de la position de la semelle sur le caillou. Les jours de pluie, je comptais les salamandres. Tout d'un coup, je n'étais plus seule, mes sens étaient entrés en communion avec la nature.

Une telle aventure marque. Mes sens se sont aiguisés pour voir, écouter, sentir la nature, et le retour en ville a provoqué un certain dépaysement. Lorsque j'ai posé le pied sur le quai de la gare à Zurich, un ouvrier des chemins de fer a émis un sifflement strident pour attirer l'attention d'un collègue. Et moi j'ai pensé: « Tiens, des marmottes... » ▲

Emmanuelle Monod, Genève

¹ « Attention! Frontière! Préparez vos papiers d'identité! »

Les majestueuses faces nord des Drei Zinnen (Italie)



Certaines étapes slovènes de la Via Alpina sont longues, sauvages, arides et plutôt solitaires. Ici, près du Globoko, dans le massif du Triglav

Descente sur Tolmin. Les cabanes ont fermé leurs portes, il est temps de rentrer

