



## *RANDONNÉE EN MONTAGNE*

- partir à la rencontre des marmottes et bouquetins
- lors **d'une randonnée** dans les belles Alpes italiennes, muni d'un sac à dos
- en groupe avec des adolescents diabétiques âgés de 14 à 19 ans
- accompagnés d'un(e) copain/copine non diabétique, d'un médecin de l'équipe, d'un guide de montagne diplômé et d'une équipe de jeunes belges également accompagnés de deux infirmières et d'un médecin
- **du 16 au 24 juillet 2011.**



Suite à des échanges interrégionaux (EDUDORA<sup>2</sup>), une initiative commune sur le terrain a pu être mise sur pied sous la forme d'une randonnée qui fait suite à deux expériences similaires menées par l'équipe liégeoise en 2009 et 2010. L'équipe DECCP du Luxembourg s'est ralliée aux liégeois et nous avons ensemble tentés de franchir différents cols des Alpes italiennes dans une ambiance d'échange et un esprit d'équipe.

Jean-Pierre et Carine

## Samedi 16.07.2011

### Marche d'entraînement avec sac - 700 m de dénivelé

J'ai passé une agréable journée. Le soleil est au rendez-vous. Les paysages sont splendides. Chaque participant du camp de randonnée met une super ambiance.

Sarah

## Dimanche 17.07.2011

### ETAPE 1 : Crêton 1595 m - Rhêmes-Notre Dame 1722 m

La météo a changé, donc le programme a dû être modifié. En effet avec l'arrivée de la pluie et du brouillard, il est préférable de modifier notre étape. Lors de cette 1<sup>ère</sup> journée, nous avons rencontré des soucis mais il en faut plus pour nous décourager. Demain, nous attaquerons la montagne de l'autre côté. Aurons-nous de la neige à 3000 m ? Affaire à suivre.

Carine

En raison des mauvaises conditions climatiques, nous n'avons pas pu faire de la randonnée. Nous nous sommes dirigés vers un hôtel. Une fois installés, nous nous sommes promenés dans le village. La journée a été reposante. Mais comme nous sommes optimistes, demain les festivités pourront commencer.

Imane



*Rhêmes-Notre Dame*

A noter que nous avons fêté l'anniversaire de Florian par un excellent gâteau matinal.

Lundi 18.07.2011

ETAPE 2 : Rhêmes-Notre Dame 1722 m - refuge de l'Épée 2370 m

8h, le départ avec Henri, Florian et moi. Nous partons de l'hôtel « Boule de Neige » pour nous rendre au restaurant. Nos sacs à dos sont prêts. Notre petit déjeuner, pris de bonne humeur, contient des tartines de « Nutella » et de confiture, du chocolat chaud ou du café pour les adultes, comme Dr de Beaufort.

Nous sommes partis de Rhêmes-Notre Dame pour franchir le col fenêtre à 2890 mètres d'altitude avec un dénivelé de 1100 mètres. Arrivés au pied de la montagne, nous vîmes un magnifique Gypaète Barbu. Cet oiseau est un rapace diurne d'Europe. On trouve cette espèce également dans la plupart des massifs montagneux ainsi qu'en Asie et en Afrique du Nord. Sa nourriture est essentiellement composée de ligaments et d'os. Il se roule dans la boue pour se protéger des parasites. Le Gypaète Barbu est une espèce protégée. C'est Guy, notre guide « préféré » qui nous a raconté cette histoire. Nous avons fait des photos pour immortaliser le Gypaète Barbu.



*Photo du Gypaète Barbu*

Notre groupe est fort sympathique et fort agréable.

Arrivés à 2100 mètres, le cadet du groupe, malgré ses pansements au pied, eut affreusement mal au dos des chevilles. En raison de ses blessures, Nicole (une infirmière) lui a proposé de se ressourcer sur la pierre de granit. Avec une autre personne du groupe, nous sommes donc allés à la rescousse du cadet et nous lui avons allégé son sac de trekking. Il a pu retrouver du courage pour repartir dans cette étape et passer le col fenêtre. Une fois arrivés à destination, nous étions affamés et exténués. Le guide nous a dit que le prochain objectif était d'atteindre le côté opposé du col où nous venions d'arriver.

La descente fut épuisante car jalonnée de cailloux glissants pouvant mettre en péril notre vie à chaque instant. Comme si ce chemin ne suffisait pas : le froid, le vent, la fatigue, les cloques, les crampes et le poids du sac s'ajoutaient à notre désarroi. Enfin, nous sommes arrivés à destination et nous avons pu manger notre sandwich.

Après cette pause de 20 minutes, Guy, notre guide préféré, nous a dit qu'il fallait redémarrer et repartir vers notre point central.

Une fois arrivés, nous avons pu ôter nos chaussures de randonnée et comme Guy nous l'a signalé, on les a déposées dans les compartiments réservés à cet effet.

Le toit de notre refuge est composé de pierres appelées « lauze ». Après avoir pris une douche froide, nous avons écrit le texte que je viens de vous narrer.

Le reste de la journée est un mystère pour l'instant. Continuez la lecture, si vous voulez connaître le reste de nos impressions.

Emmanuel et Florian

NB : voici les impressions personnelles de Guy pour la sécurité de notre groupe : « Il faut écouter mes recommandations et mes remarques pour une meilleure sécurité. Aujourd'hui, les sentiers étaient très exposés au vide mais malgré cela vous vous en êtes bien sortis. Je suis très satisfait. Mes recommandations pour votre sécurité et votre comportement ont été exemplaires et ce malgré de gros efforts à effectuer pendant 4 heures ».

Mardi 19.07.2011

ETAPE 3 : Refuge de l'Epée 2370 m - Planaval 1554 m

La journée s'est plutôt bien passée, malgré la pluie. Nous avons un bon esprit de groupe et l'ambiance est excellente. Toute personne ayant un bon mental est capable d'y arriver. Guy s'est volontairement trompé de chemin pour voir si on suivait bien. On se raconte des blagues pour se remonter le moral.

Les hôtels sont très confortables, par contre le refuge de l'Epée ne l'était pas. Il y faisait très froid et comme beaucoup de gens ronflaient, j'ai eu du mal à m'endormir. Le soir, on joue aux cartes pour faire passer le temps et pour mettre de l'ambiance. Parfois, nous prenons un petit verre pour nous mettre de bonne humeur avec le repas.

Bref, le seul inconvénient de cette journée était la pluie.

Romain



*Refuge de l'Epée*

## Mercredi 20.07.2011

### ETAPE 4 : Planaval 1554 m - Refuge Deffeyes 2490 m

Cette journée de randonnée a été éprouvante. Au lever, le groupe n'était pas en forme car les volets avaient claqués pendant la nuit et nos vêtements étaient encore humides. En plus, on a démarré cette journée en grimpant et nous avons lu sur un panneau : « 8 heures de marche effective ». Bref, cette journée s'annonçait longue.

Malgré ces conditions, nous avons envie d'y arriver. On marchait d'un bon pas. Jean-Pierre et François ont commencé à chanter et les autres ont suivi. On a chanté des chansons de scouts, modernes et on a improvisé, ce qui nous a rendus plus enthousiastes. En plus, on entendait les « ALLEZ ! » qui résonnaient dans les montagnes.

Après quelques heures de marche, nous sommes arrivés dans une zone moins abrupte, verte. Un ruisseau s'écoulait. Au loin, on voyait les sommets enneigés; en contrebas, le village que nous avons quitté le matin et dans le ciel, le soleil ....

Avant de remonter, nous nous sommes arrêtés au bord d'un magnifique « lac froid ». Une fois arrivés au sommet ( $\pm$  2800 mètres d'altitude), nous étions face à une magnifique vue.

La descente était très périlleuse, car nous étions dans une zone rocheuse. Pour atteindre le refuge, il a fallu rejoindre la vallée puis monter un second col. Celui-ci était de plus en plus raide. Pour 2 jeunes, cette marche était rude.

Comme depuis le début de la semaine, il existe entre nous une vraie solidarité. Tout le monde y est arrivé avec un panache extraordinaire. Guy était fier de nous et nous pouvions l'être aussi.

Il ne nous restait « plus que » la descente vers le refuge. Celui-ci était visible au loin mais il nous paraissait à des kilomètres et surtout nous avions très faim. Après cette dernière heure très pénible, nous avons pu enlever nos chaussures ....

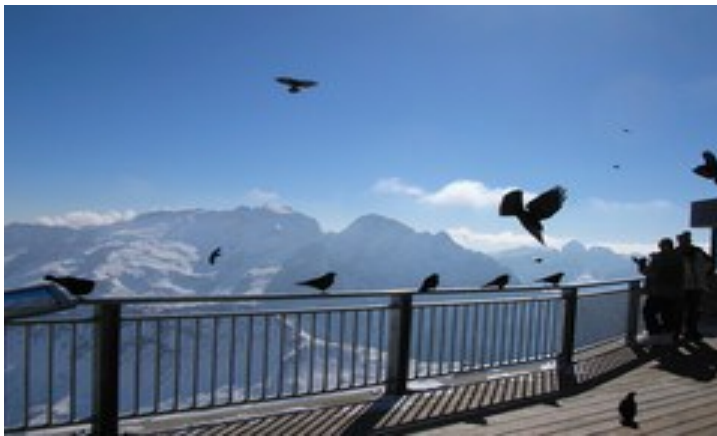
Et oui, après 2240 mètres de dénivelé positive et de 1880 mètres de descente, nous étions exténués. Nous attendions avec impatience la douche chaude et le repas pour nous reconforter.

Malheureusement, la douche était de 5 euros par personne, ce qui n'était pas bon marché. Nous nous sommes tout de suite mis à table car ce bon repas tant attendu était plein d'espoir : soupe, pâtes et une délicieuse crème au chocolat. La bouteille d'eau pour nous désaltérer n'était pas comprise dans le menu.

Fatigués de cette longue et imprévisible journée, certains allèrent au lit et d'autres jouèrent au loup garou pour bien la clôturer.

Maintenant, AU DODO. Nous sommes tous dans le même dortoir pour mériter cette nuit de sommeil. Alors, CHUT, on dort.

François et Amaury



Planaval

## Jeudi 21.07.2011

### Etape 5 : Refuge Deffeyes 2490 m - La Thuile 1435 m

Après une journée de tortures, nous avons commencé la journée, fourbus mais contents de savoir que nous devions descendre (1000 mètres). A 8h30, nous avons quitté le refuge de Deffeyes après avoir pris un bon petit déjeuner. La descente était périlleuse car les pierres étaient glissantes. La météo était variable ; nous passons de la pluie au soleil de façon répétée.

Vers 12h30, nous sommes arrivés à l'auberge de jeunesse de la Thuile. Nous sommes partis déjeuner à La Grotta et l'après midi, nous avons joué aux cartes.

La journée s'est terminée par un bon dîner et nous avons joué au loup garou. Hop au lit !

Claire et Marie



Vendredi 22.07.2011

Etape 6 : La Thuile 1435 m - Fortin

Cette dernière étape était de nouveau un défi. Une fois le col Fortin franchi par une descente, une petite surprise nous attendait. Une remontée n'était pas prévue dans notre programme !. Bon, nous savons tous que « l'arbre n'est jamais loin de la forêt » mais nous nous serions bien passés de cette surprise.

Tout a été rapidement oublié lorsque nous avons vu un magnifique lac. Grands sportifs, nous sommes allés nous baigner avec une eau à 15°C.

Cette dernière journée s'est terminée par un débriefing et un repas délicieux.

Carine

NB : débriefing : voici les mots clés retenus de notre camp de randonnée

Communication	anxieux
Fierté	bonheur
Soulagement	amitié
Emotion	effort
Limites	solidarité
Folie	douleur
Amour	impatience
Souvenir	joie
Fatigant	triste
Météo	déçu
Content	génial
Beau paysage	fête
Joyeux	bonne humeur
Fatigue	trompe l'œil
Suffisant	relâche
Défouler	surprise
Rythmique	agréable
Fou rire	soleil, pluie
Euphorie	difficultés
Joie	jambe lourde
Froid	rires
Variable	beauté

## LISTE DES PARTICIPANTS

Emmanuel, François, Romain, Imane, Marie, Sarah, Florian, Jean-Pierre, Henri, Guy, Samantha, Stéphanie, Claire, Nicole, Carine, Camille, Amaury.

Merci aux sociétés Novo-Nordisk, Bayer, Hospilux et Lifescan, Abbott, Prophac et Promopharm, ainsi qu'au CHU de Liège et au magasin Alpisport dont le soutien et le parrainage ont permis aux jeunes et à l'équipe de vivre cette expérience.

**FIN**