



Le Tour du Vallon de la Bendola



Table des matières

Préambule.....	3
Présentation.....	4
1er jour.....	6
2ème jour.....	8
3ème jour.....	14
4ème jour.....	18
5ème jour.....	23

Préambule

J'avais initialement prévu ce tour du vallon de la Bendola en septembre 2024. Malheureusement, j'ai dû être hospitalisé en juillet après avoir fait la descente du canyon de la Bendola.

N'ayant pas la condition physique nécessaire, j'ai donc reporté cette grande rando à septembre 2025.

Fin juin 2025, nous avons fait la descente du canyon, comme quasiment tous les ans depuis ma descente en solo en 2016, après être montés à pied depuis Saorge. La montée a été très difficile, au point que nous avons atteint le départ du canyon à plus de minuit alors que nous arrivions, en général, vers 18 - 19 heures... La descente a également été plus longue que les fois précédentes. Nous avons mis 5 jours au lieu des 4 que nous prenions les années précédentes...

Ce temps inhabituel est essentiellement dû, selon moi, à une "moins bonne" condition physique. Déjà en 2024, la montée comme la descente ont été très difficile et c'est en partie pour cela que je me suis retrouvé à l'hôpital.

Ce tour du vallon de la Bendola s'annonçait donc déjà difficile, avant même de commencer. Pour compliquer un peu plus les choses, nous devions être plusieurs, mais je me retrouve seul, au final... avec un état de santé déplorable. En août, les dernières analyses médicales mettent en évidence une sévère anémie. Mon médecin, à qui j'avais fait part de mon projet de rando, m'a fortement "conseillé" de limiter mes efforts et de ne surtout pas monter à plus de 1000m d'altitude... Pas de chance, car le parcours prévu monte jusqu'à 2000m...

Malgré les avertissements (justifiés) de mon médecin, je décide de faire quand même ce tour du vallon de la Bendola... ça passe ou ça casse...

En 2004, nous étions montés à pied depuis Saorge pour la première fois, jusqu'au départ du canyon de la Bendola, aux anciennes casernes, en prenant le versant gauche du vallon, du côté du mont Torrage. En 2005 et toutes les autres fois c'est par le versant en rive droite (du côté de la Cime d'Anan) que nous sommes montés car il est possible de se ravitailler en eau. Pas si on passe par le côté gauche.

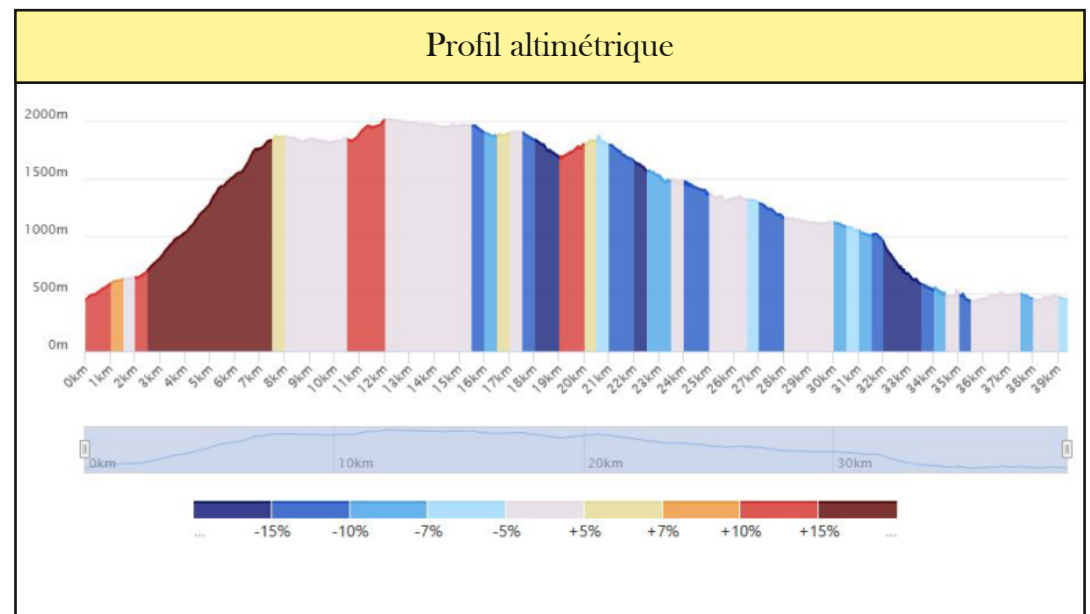
En montant par le versant en rive droite il n'est pas nécessaire de monter jusqu'aux anciennes casernes pour faire la descente du canyon. On peut rejoindre le cours d'eau à partir des pentes du Balcon de Marta : après un gros vallon encaissé, on descend pour aller au ruisseau de Marta (qui deviendra plus bas la Bendola).

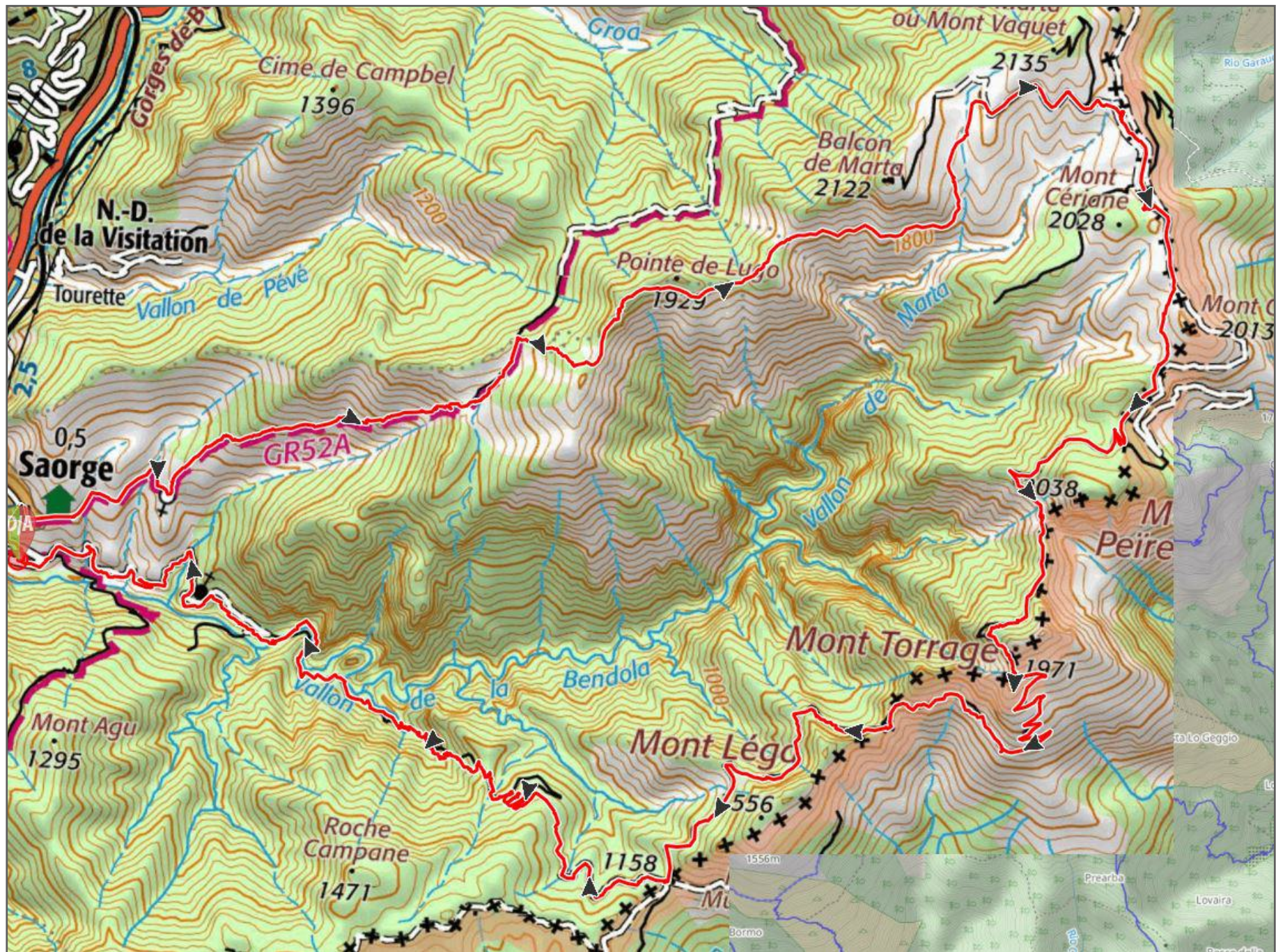
Pour faire le tour du vallon de la Bendola, la montée est la même que pour aller faire la descente du canyon, jusqu'au gros vallon. Là, au lieu de descendre, il faut remonter ce gros vallon en direction du sommet du Balcon de Marta. Ce qui augmente sensiblement la difficulté. D'autant plus qu'il n'existe aucun sentier ni tracé visible.

Un des objectifs de cette rando est de voir le vallon de Nonorasque, grande faille qui part sous le sommet du mont Torrage pour rejoindre 1100m plus bas la Bendola. J'ai prévu d'utiliser un drone pour repérer d'éventuelles grands verticales et voir plus en détails le relief afin d'en effectuer, peut-être, la descente dans l'avenir.

Présentation

- Fiche randonnée sur VisoRando : <https://www.visorando.com/randonnee-exp-2-sept-2025-a-06-55-34-gpx/>
- Point bas : 423m (départ)
- Point haut : 2014m
- Distance théorique : 37.5 km / Dénivelé positif théorique : 2100m
- Distance parcourue : 39,5 km / Dénivelé positif : 2400m
- Cheminement :
 - * Saorge, le monastère.
 - * Montée jusqu'à la baisse d'Anan par le GR52A :
 - *Chapelle Ste Croix*
 - *Fontaine de la Pinée*
 - *Bergerie d'Anan (Bivouac 1)*
 - *Baisse d'Anan*
 - * Montée sur les crêtes d'Anan
 - * Pentes de la Pointe de Lugo
 - * Baisse de Chiay et Baisse de Pourtiguère
 - * Pentes du Balcon de Marta et remontée du gros vallon
 - * Anciennes casernes (Bivouac 2)
 - * Col Bertrand
 - * Pas de l'Incise
 - * Pas de Nonorasque
 - * Col du Corbeau
 - * Col de Muraton
 - * Oratoire de la Madonina
 - * Pont du Castou
 - * Retour à Saorge par la piste du Castou





Mardi 2 septembre

Le temps a l'air de meilleure humeur qu'hier. Départ à 7 heures. En principe, j'ai largement le temps d'arriver à la bergerie d'Anan. Mais, sait-on jamais. Autant arriver au plus tôt pour éviter les éventuels orages.

Je sens tout de suite que la montée va être difficile, même si le sac pèse "seulement" 15 kg. En juin dernier, pour monter au départ de la Bendola, il pesait 23 kg... ça fait une belle différence, mais aujourd'hui le sac pèse lourd sur les épaules et me fait mal au dos. Espérons que ça va passer. Il faut que je monte lentement pour m'économiser car la journée de demain sera certainement très difficile.

1er arrêt au monastère (1). Le soleil n'est pas encore là et il ne fait donc pas encore très chaud. Mais c'est sûr que ça ne durera pas.

Je sors du village par le GR52A, dépasse Bergiron et, à la fontaine suivante, je prends la direction de la chapelle Ste Croix (2). Même en avançant lentement, j'y suis rapidement. Commence alors la longue montée vers la Pinée.

Dure cette montée, avec la caillasse et les escaliers aménagés qui empêchent de monter avec un rythme régulier. 2 randonneurs et leur chienne me dépassent avant d'arriver à la fontaine de la Pinée.

Petit à petit, j'arrive finalement à la Pinée. La fontaine coule bien, même mieux encore qu'en juin. C'est déjà une bonne chose d'être arrivé là, mais je ne sais pas comment je vais faire pour la suite car je suis déjà fatigué. Plus que je ne devrais l'être. Le poids du sac me gêne toujours et je n'arrive pas à m'y habituer. Il le faudra pourtant bien... Et puis, au fond de moi, j'ai une forte appréhension quand je repense à la montée du mois de juin. J'ai vraiment peur de ne pas y arriver car la montée de demain est encore plus dure que pour aller au départ de la Bendola. Beaucoup plus dure car il faut monter les fortes pentes du Balcon de Marta. En juin, nous sommes péniblement arrivés à minuit et demi. Qu'est-ce que ça donnera demain? En plus, je n'ai pas

vraiment récupéré depuis la sortie de la Bendola, il y a pourtant 2 mois. Normal, puisque j'ai une forte anémie dont la cause n'a pas encore été trouvée. Le médecin m'a donc sermonné pour que je ne grimpe pas au-delà de 1000m d'altitude.... Mais le parcours prévu passe au dessus de 2000m... Il y a donc de quoi s'inquiéter...

Tout cela, et d'autres choses encore, font que je n'ai pas vraiment le moral. Je n'aurais logiquement pas dû entreprendre cette randonnée. Cela fait pourtant des années que je veux la faire. L'année dernière c'était déjà calé, mais mon hospitalisation au retour de la Bendola m'a contraint à la repousser. Alors l'annuler encore une fois... et plus tard, serai-je en capacité de le faire ? Rien n'est moins sûr... Alors, je suis là, embarqué dans ce qui risque fort d'être une grande galère. Seul, en plus... Au moins, ça n'impactera personne d'autre. C'est déjà ça.

Après cette petite pause à la Pinée, je remets le sac sur les épaules et c'est reparti pour la suite de cette montée qui me semble interminable.

Le soleil m'accompagne désormais et il commence à bien chauffer. Un petit vent sympathique essaye timidement de me rafraîchir sans vraiment y parvenir.

Je m'arrête très - trop - souvent pour reprendre mon souffle et délester un peu mes épaules du poids du sac.

Voilà quand même la bifurcation avec le sentier qui part à la Baragne. Après le grand pierrier, passé en plein soleil, voilà déjà un bon bout de fait. Mais je sais que le plus dur reste encore à faire.

La pente s'accentue fortement et le sentier se dégrade. En plus, les passages sous les arbres sont pénibles car les branchages gênent le passage en se coinçant dans le sac.

J'arrive à la haute barre rocheuse qu'il faut surmonter pour atteindre le replat de la bergerie d'Anan.

Enfin, après des efforts intenses et de multiples arrêts, j'y arrive. Tout juste en haut de la montée, je retrouve les 2 randonneurs et leur

chienne qui m'ont dépassé avant la Pinée. On discute un bon moment. Ils sont enthousiasmés par l'endroit et quand je leur explique ce que je vais faire, ils sont emballés et veulent revenir pour faire le tour de la Bendola en faisant également des bivouacs.

Pendant que nous discussions, le brouillard est quand même passé par là et quelques gouttes de pluie sont même tombées, mais rien de très inquiétant.

Je vais quand même monter le nouvel abri monoplace que j'ai acheté (4). Puisqu'il est là, autant qu'il serve.

Je prépare ensuite le repas du soir : plat lyophilisé : pâtes à la bolognaise. Je n'ai pas vraiment faim mais je dois prendre des forces pour demain. J'en aurai bien besoin.

Après un bon thé vert rafraichissant je ne me fais pas prir pour aller me coucher.



2- La chapelle Sainte Croix



1- Arrivée au monastère de Saorge



3- Fontaine de la Pinée

Mercredi 3 septembre

Réveil à 5h30. Tout est bien trempé par la rosée. La nuit a été correcte et j'ai réussi à me reposer. Il ne fait pas encore jour mais les premières lueurs semblent indiquer qu'il va faire beau.

Je remballe le duvet, le sursac et dégonfle de matelas pneumatique.

Petit déjeuner avec café bien chaud car il fait quand même frais avec cette humidité.



4- 1er bivouac à la Bergerie d'Anan

Tout est rangé à 7h30 et je peux partir après avoir fait le plein d'eau. Je dois en prendre un maximum car je ne sais pas où je pourrai en trouver ensuite. Je ne vais pas au ruisseau de Marta, donc je sais pas où sera le prochain point d'eau. Au total j'ai 5 litres d'eau. Le poids du sac a donc augmenté, mais l'eau est primordiale. Surtout que l'ombre va être rare et si le soleil tape, j'aurai besoin de boire pas mal.

Je pars par le bois situé au dessus de la bergerie contrairement aux autres fois où nous empruntons le sentier situé de l'autre côté du vallon.

Je dois avancer lentement car je sens que j'ai du mal à reprendre mon souffle (le médecin m'a dit maxi 1000m et je suis déjà quasiment à 1500m...).



5- Arrivée à la baisse d'Anan

J'arrive tranquillement à la Baisse d'Anan (5). A partir d'ici, les choses deviennent sérieuses. Plus de sentier et une pente d'enfer à couper le souffle d'un buffle dans la force de l'âge... C'est dire ce que je vais endurer... Je dois absolument monter le plus lentement possible (6). En plus, le soleil est déjà là et il tape bien, même s'il est encore tôt. Je vais donc longer la lisière du bois pour profiter le plus possible de l'ombre des arbres.

J'essaye de trouver un rythme lent et régulier mais c'est impossible à cause du terrain. Gros cailloux, mottes de terre, et trous masqués rendent la progression chaotique. "Prends ton temps et ça ira". Un véritable mantra. Et ça fonctionne quand même un peu. Je monte lentement mais je ne fais finalement pas trop d'arrêts.

Enfin, je m'enfonce dans le petit bois pour le traverser et arriver sur la crête d'Anan. Je ressens un immense sentiment de liberté en

approchant du fantastique vallon de la Bendola. C'est toujours la même magie qui opère devant cette nature grandiose (7). Il est 11h30 (soit 2 heures plus tôt qu'au mois de juin), c'est encourageant. Le temps est agréable malgré quelques nuages et nappes de brume qui viennent d'Italie.



6- Montée des pentes de la Cime d'Anan

Je sors le drone et je vais enfin pouvoir faire quelques prises de vue du vallon et de la crête.

On passe à la suite. La montée n'est pas finie pour autant et il faut grimper le long de la crête bien pentue qui semble ne jamais se terminer.

Monter et encore monter sous le soleil, car il n'y a plus aucun arbre pour faire de l'ombre. Un petit vent frais empêche de vraiment cuire. On n'est pas dans les grosses chaleurs du mois de juin-juillet quand même.

J'avance avec le sommet en ligne de mire, mais je sais que ce n'est pas encore le point haut. Il faut franchir la grande fracture et le passage de l'escalade.

J'arrive à l'endroit où il faut partir à droite pour descendre vers l'étroite vire herbeuse qui précède l'escalade. Prudence car le vide est juste en dessous. Par chance, l'herbe n'est pas mouillée et ça ne glisse pas trop.

Voilà l'escalade. Le brouillard commence à monter du vallon de la Bendola. Pas vraiment l'idéal. J'espère que l'orage ne suit pas car c'est fréquent pas ici.

Le début de la montée est un peu acrobatique. Je n'ai pas dû choisir le bon départ. Tant pis, je continue pas là.



7- Arrivée sur la crête d'Anan. En face, le profond vallon de la Bendola

Toujours aussi impressionnant ce passage avec le vide de chaque côté. Il faut trouver des prises fiables et quelques fois c'est l'herbe qui sert le mieux.

J'arrive au petit arbre sous lequel nous avons tenté de nous protéger de la pluie, en juin dernier. Merci encore à toi petit alisier (8).

Petit à petit ça monte et je vois le sommet qui n'est plus très loin. Mais il faut rester prudent et assurer chaque prise. La moindre erreur et c'est la chute fatale.

Le vallon de la Bendola se couvre et se découvre alternativement en fonction du passage des nuages qui deviennent de plus en plus denses.

Enfin, j'arrive en haut, à la côte 1882. Voilà une bonne chose de faite. A partir de maintenant, impossible de faire demi-tour car le passage de l'escalade se monte mais ne se descend pas, à moins de prendre des risques inconsidérés.



8- Pause près du petit alisier

Je vais donc continuer à avancer sur l'arête de la crête (9) jusqu'au passage où il faut bifurquer à droite pour longer les pentes de la pointe de Lugo. C'est à l'endroit où la ligne de crête remonte qu'il faut partir le long des pentes et suivre approximativement la même courbe de niveau. Il faut quand même monter et descendre en fonction du relief. Chaque pas reste délicat à faire, entre les mottes de terre qui s'affaissent sous le poids, les pierres masquées qui roulent ou les trous qui déséquilibrent. Le cheminement est difficile et long, et on a l'impression de ne pas avancer. Le GPS confirme malheureusement ce sentiment. Il n'y a aucun sentier, seulement une vague trace et seulement à quelques endroits.

L'attention et les chevilles sont constamment mobilisées. C'est épuisant, à force.

Allez, après cette ligne de crête je vais apercevoir la Baisse de Chiay. Mais non, il y en a encore une autre.... Et le brouillard s'en mêle, comme si ce n'était pas assez difficile comme cela...

Aïe, je suis descendu trop bas. Je dois remonter un peu. Il faut se faire violence pour aller vers le haut...

C'est bon, je distingue vaguement l'abri en pierres qui est juste avant la Baisse de Chiay. Une étape de plus est franchie.

Petite pause devant l'abri (10), pour casser la croûte. Je n'ai pas faim du tout mais je dois me forcer si je veux pouvoir avancer car je ne suis pas encore au bout de mes peines.



9- Il faut suivre l'arête de la crête

Mais ça ne passe pas. Je suis obligé de boire pour réussir à avaler. Et l'eau est précieuse. Je dois y faire attention car je ne sais quand que j'en trouverai. Lorsqu'on va au départ de la Bendola, je sais qu'on en trouvera dans le ruisseau de Marta. Mais aujourd'hui ce n'est pas là que je vais puisqu'au lieu de redescendre vers le ruisseau je dois monter

le gros vallon pour aller vers le sommet du Balcon de Marta.

Mais je n'en suis pas encore là. J'essaye d'avaler ce morceau de fromage qui se défend du mieux qu'il peut.



10- Pause devant l'abri, à la Baisse de Chiay

Je suis seul sur cette crête. Le bruit du vent et des nuages qui passent le col, et au loin, quelques bêlements et des sons de cloches. C'est tout ! Mais qu'est-ce que je fais ici ? Après le désastre de la Bendola en juin dernier, c'est de la folie de faire cela dans l'état déplorable dans lequel je suis. Et seul en plus ! Mais seul, on l'est toujours quelque part.... On peut toujours se persuader du contraire mais on tombe souvent sur des miroirs aux alouettes....

Allez. Je remballe tout et, sans réfléchir surtout, je me relève, tire péniblement le sac pour le poser sur une épaule, puis sur l'autre. Je boucle ma ceinture, ramasse la caméra et le bâton. Un dernier regard autour de moi, et c'est reparti.

Là, je ne sais pas pourquoi, je sais que ça ne va pas aller. Mais que faire. Impossible de faire demi-tour ou trop compliqué, ou pas envie.... Arrêter là ? Bien évidemment non. Passer la nuit ici pour me reposer

correctement et partir tôt demain matin ? Pourquoi pas. Mais ça fera trop demain et le stress du manque d'eau (quand on l'a vécu, on sait à quel point c'est terrible). Je dois continuer.

Bien sûr si j'avais su comment les choses allaient se passer, j'aurais planté la tente ici, à la Baisse de Chiay...

Le temps passe et je n'ose pas regarder l'heure. à quoi bon d'ailleurs. Je crois que ça me démoraliserait encore plus.

Bon. Il faut trouver le passage dans le bois pour rejoindre la Baisse de Pourtiguère. Je n'en trouve jamais un qui soit satisfaisant. Je choisis une autre variante en suivant la plus importante trace de moutons, qui monte... Alors, montons...

C'est pas trop mal comme chemin, à part que ça monte. Quelques passages sont quand même compliqués, notamment à cause d'arbres à moitié tombés ou de branches basses qui ne gênent pas les moutons mais qui entravent le passage pour un humain standard doté d'un sac à dos bien rempli.



11- Arrivée à la Baisse de Pourtiguère dans le brouillard

C'est dur, mais finalement je ne suis pas mécontent du chemin choisi, moins chaotique que ceux empruntés les années précédentes.

Je sors de la forêt juste à la Baisse de Pourtiguère (11) balayée par les vents qui s'en donnent à cœur joie dans la haute herbe déjà bien jaunie.



12- Seul sur les pentes du Balcon de Marta

Quelques cris rauques de choucas qui résonnent contre les hautes parois du profond vallon du Roi et de ceux, plus en amont de Savoie et d'Agiasca. Un avertissement, une mise en garde ? Peut-être. Qui peut savoir ?

Je scrute les pentes du Balcon de Marta (12) qui s'en vont loin devant pour essayer de deviner la trace. Cela semble sans fin, interminable, et je sais ce qui m'attend. Il est moins tard qu'en juin mais la journée va bientôt toucher à sa fin et si j'arrive à rejoindre le sommet (ce qui bien incertain), ce sera de nuit, à la frontale, et peut-être avec l'aide de la lune. Mais j'en doute car le brouillard s'épaissit de minute en minute. Trouver les bons passages va être très compliqué. Il va falloir monter et descendre en permanence, naviguer à vue tout en essayant de ne pas glisser dans le dévers.

Je suis fatigué, et chaque pas que je fais me coûte une fortune, et je vais en avoir une sacrée quantité à faire.

Il faut parfois s'abstenir de réfléchir et avancer. Je mobilise le courage qu'il me reste et j'y vais.

Au début, on ne distingue aucune trace. Rien que de l'herbe haute qui danse avec le vent. Mais un tracé fantomatique se dessine, semblant être une illusion par moments. Suivre des illusions, voilà bien le sens de la vie. S'accrocher à ce cheminement flou qui s'évanouit aussi vite qu'il était apparu. Un sentiment bizarre et agaçant, car avec la fatigue qui grandit, on a envie que les choses soient stables, ne pas avoir besoin de se casser la tête pour deviner les passages. Le brouillard oblige en plus à jouer à cache cache. C'est long, et plus la fatigue augmente, plus c'est long. C'est comme si le temps nous jouait une farce, mais à cette heure, le sens de l'humour n'est pas là. Il est très loin.

J'ai l'impression d'avoir parcouru une bonne distance depuis la Baisse de Pourtiguère, mais le GPS me montre qu'il n'en est rien. Je déprime en voyant ce minuscule trait rouge matérialisant ce que j'ai fait et ce qu'il me reste à parcourir, simplement pour arriver au gros vallon, à partir duquel on descend pour rejoindre le départ de la Bendola. Et c'est bien plus que cela que je dois faire, ou essayer de faire... Mais ça me paraît de plus en plus infaisable. Quand arrive-t-il ce gros vallon ? Mais je sais qu'il est encore très loin. Le brouillard réduit la visibilité et quelques gouttes de pluie se mettent à tomber. Il ne manquait plus que cela !

Je m'arrête de plus en plus souvent. J'ai soif, mais je dois faire attention de ne pas trop boire.

La luminosité diminue rapidement, et si le brouillard s'incruste, la nuit va vite tomber.

Une trouée dans le brouillard et je distingue le gros vallon. Enfin !

Il faudra encore du temps pour y arriver, mais au moins, je l'ai vu.

Je dois progressivement infléchir ma direction car il ne faut pas

rejoindre le gros vallon, mais partir vers le haut, sachant qu'il n'y aura aucun tracé, pas même une vague trace. Rien.

Le vallon est sacrément pentu, quasiment autant que pour monter vers la cime d'Anan. Je vais avoir beaucoup de mal, je le sens.



13- Je suis souvent obligé de m'arrêter

le sol est instable et constitué la plupart du temps de mottes de terre qui s'affaissent lorsqu'on s'appuie dessus, ou de buissons rampants qui gênent la progression. Je fixe la direction à suivre en utilisant les quelques arbres comme ligne de mire.

Je monte extrêmement lentement et je suis constamment obligé de m'arrêter (13) car je m'essouffle rapidement et je n'ai plus de puissance dans les mollets qui deviennent tout de suite raide à cause de la neuropathie.

Il fait quasiment nuit maintenant et je monte dans le brouillard que la lune essaye de percer.

Je suis obligé de m'arrêter plusieurs fois pour vomir. Pourtant, je n'ai presque rien avalé aujourd'hui...

C'est fini ! Je ne peux plus avancer. Fin de partie. Tilt ! Pas la peine d'insister, je n'arriverai jamais en haut.

Je suis dans la pente, donc impossible d'installer un bivouac et, de toute façon, même s'il y avait un endroit plat, je n'aurais pas la force d'installer quoi que ce soit.



14- Je resterai là, assis, appuyé contre mon sac à dos

Tant pis. Je resterai là, assis, appuyé contre mon sac à dos (14). Je sors la couverture de survie et m'enveloppe dedans, puis je me prépare à attendre que le soleil se lève.

Mais l'enfer ne fait que commencer. Je n'arrive pas à récupérer. Je vomis encore plusieurs fois (pour que je vomisse, il faut vraiment que ça aille mal et ça ne m'est arrivé que de très rares fois dans ma vie).

Pire encore, je n'arrive pas à reprendre mon souffle. je halète en permanence et je commence à tousser en continu, comme si j'avais les poumons remplis d'eau. Mais je n'arrive pas à évacuer quoi que ce soit.

Malgré la couverture qui retient un peu la chaleur de mon corps, je grelotte car je suis trempé par la transpiration et le brouillard. La température descend bien puisque je suis à environ 1900 m d'altitude.

Quel dommage d'être dans cet état car le brouillard s'est maintenant dissipé et la lune, presque pleine, éclaire merveilleusement la montagne. Le ciel est constellé d'étoiles scintillantes. Mais je n'arrive pas à apprécier ce spectacle extraordinaire. J'ai parfois l'impression que je vais m'endormir et ne plus me réveiller. Finir sa vie ici, c'est un peu bête, me dis-je plusieurs fois. Mais au moins ce sera dans un lieu splendide, là où j'aime être, et non pas dans un lit d'hôpital, comme en juillet de l'année dernière, avec le bruit des moniteurs électroniques au lieu de celui du vent dans la haute herbe.

Mais le manque de souffle et la toux m'empêchaient de sombrer.

Je ne pourrais plus dire comment s'est déroulée toute la nuit. J'étais à moitié dans le cirage. Mais je n'ai pas eu l'impression que la nuit était longue comme ça m'était arrivé dans d'autres situations comparables.



La Cime d'Anan. 1 801m d'altitude

Jeudi 4 septembre

Le soleil apparaît enfin. Il passe la ligne d'horizon, petit à petit, sans se presser. J'ai hâte qu'il vienne me réchauffer. Je suis complètement trempé avec la rosée et l'humidité qui stagne sous la couverture de survie.

Je sens enfin les rayons du soleil qui font de l'effet, mais je n'ai pas envie - et de toute façon je n'arrive pas - à bouger. Je reste encore comme cela pour me réchauffer complètement et je verrai après.

Comment vais-je pouvoir continuer ? Je n'en sais rien du tout. Il me reste tellement à faire... tellement.... C'est impossible.... en admettant même que je réussisse à atteindre le sommet jusqu'à rejoindre la piste du Balcon de Marta, ce qui est loin d'être sûr, comment pourrais-je faire la suite et redescendre l'autre versant du vallon de la Bendola. C'est plus de 25km que je devrais faire, à partir des anciennes casernes, et je suis loin d'arriver à ces casernes qui constituent le point de départ pour faire la descente de la Bendola...

Je réfléchis à comment faire pour continuer. En fait, c'est très simple : il suffit de commencer par le début, comme toujours...

Je vais d'abord replier la couverture de survie et la ranger dans le sac. Voilà, 1er objectif atteint.

Le fait de commencer à bouger m'aide à mieux respirer et je tousse beaucoup moins. Une très bonne chose. Un petit vent d'espoir se lève. Mais ça ne suffit quand même pas à régler mon problème principal : réussir à avancer et à gravir cette pente maudite sans fin.

2ème objectif : réussir à se lever. Un peu dur, mais ça va quand même. C'est finalement moins dur que je le pensais.

Réussir ensuite à mettre le sac dans le dos sans basculer dans la pente. Je me concentre pour ne pas louper mon coup et j'y vais. Qu'il est lourd ce sac... plus qu'hier, il me semble...

Voilà, c'est fait. Je ramasse la caméra et le bâton de marche et c'est parti. Un premier pas, puis un second.... Dur dur.... ça ne va pas être simple.

Je vais éviter de regarder vers le haut pour ne pas me décourager et "simplement" mettre un pied devant l'autre, lentement, très lentement pour ne pas m'essouffler.

Au début, ça marche bien, mais très vite, je dois m'arrêter pour reprendre mon souffle. C'est pas gagné. Pas du tout.

En plus, je monte en plein soleil car il y a très d'arbres. Je dois m'arrêter souvent et ça m'énerve. J'essaye de me dire que ça avance quand même et que chaque pas qui est fait n'est plus à faire et qu'il me rapproche du sommet. Je ne dois pas m'inquiéter du temps que cela prendra. De toute façon, je n'arriverai pas à faire la suite en 1 journée. c'est une certitude. Alors, ne t'occupe pas du temps que ça prend.



15- La pente commence à diminuer

Vu l'état dans lequel j'étais cette nuit, c'est déjà un vrai miracle que j'arrive encore à monter. Il ne faut pas être trop exigeant. Ouais... j'essaie de me convaincre, et ça marche.... presque....

Enfin, la pente commence à diminuer (15) et j'aperçois au loin ce qui ressemble à des abreuvoirs, et, un peu plus haut, une grosse citerne cylindrique.

Je vais pouvoir reprendre de l'eau. Même s'il m'en reste encore, il faut refaire le plein car je ne sais pas si je pourrai en trouver plus loin.

J'atteins péniblement les abreuvoirs, et, ils sont vides... L'écoulement depuis la citerne doit être coupé car il ne semble pas y avoir d'animaux dans ces pâturages.

Encore un effort et j'arrive à la citerne. J'ouvre le robinet d'écoulement avec une pince que je trouve à proximité, mais rien ne coule. La citerne est vide...

Je profite encore un peu de l'ombre de la citerne et je repars.

La pente n'est pas très importante et je vais suivre des traces de véhicules qui doivent très certainement rejoindre la piste. Mais plus j'avance, plus la pente se redresse et redevient vite infernale. Je n'en sortirai donc jamais... ça me désespère...

Je grimpe péniblement, écrasé par la chaleur du soleil. Il faut que je me repose un peu. Je m'assieds pour récupérer et je vois immédiatement des dizaines de fourmis qui me grimpent dessus et m'envahissent. Je sens très vite des morsures bien acides dans mon cou.

Obligé de me relever et partir. Je dois enlever les fourmis restantes mais en marchant car d'autres commencent déjà à m'escalader.

Toute la montée sera comme cela. Impossible de m'asseoir, ne de m'arrêter plus de 10 secondes sans être envahi.

Je n'en peux plus. Je suis épuisé et je m'arrête continuellement quelques secondes. C'est horrible.

La pente s'accroît encore... ça ne s'arrêtera donc jamais ?...

Je vois, un peu plus haut un petit 4x4 passer en soulevant un nuage de poussière. Je ne suis plus très loin de la piste, visiblement. Quand

même. Encore un effort et ensuite ça ira mieux.

Une clôture électrique m'oblige à ramper pour atteindre la piste en "mordant" la poussière.

Enfin. J'y suis en haut. Ouf. Grand Ouf !

Plusieurs vaches viennent à ma rencontre, mais décident finalement que je ne présente que peu d'intérêt. Elles s'éloignent nonchalamment en faisant tinter leur cloche.

Je suis enfin sur la piste, mais, je n'ai pas fini de monter. Certes, la pente est moins importante qu'avant, mais j'en ai ma claque de toujours monter.



16- Les anciennes casernes

Direction les anciennes casernes (16). C'est là que se font déposer les équipes qui vont faire la descente du canyon de la Bendola (17) long de 16 km pour 1600m de dénivelé.

Il n'y a que quelques énergomènes complètement fêlés du cerveau qui montent à pied depuis Saorge (en empruntant une partie du parcours que je viens de faire) pour, ensuite, descendre le canyon. J'ai le "privilège" de faire partie de ces fêlés. J'ai fait cela 8 fois depuis 2016, en solo ou à 2. Encore cette année où les choses ont failli très mal finir. Mais c'est une autre histoire...

Je pense d'ailleurs que c'est la dernière la dernière fois que je pourrai faire cela, dans cette vie en tout cas. Je devrai en attendre une nouvelle pour pouvoir le refaire. Dommage...

Au loin, j'aperçois les premières ruines des casernes. En principe, il y a une bergerie près des casernes et je devrais pouvoir trouver de l'eau.

Au détour d'un virage, des abreuvoir sont disposés au bord de la piste. Il sont alimentés par un petit bassin lui-même alimenté par une petite arrivée d'eau.

Je fais le plein dans le petit bassin, où surnage d'ailleurs une belle grenouille.

Un fois toutes les gourdes remplies, je m'installe pour casser la croûte. Je n'ai vraiment pas faim, mais il faut que je mange si je veux pouvoir avancer.

Je ne vais plus aller très loin. Il faut que j'installe un bivouac correct pour pouvoir vraiment me reposer.

J'ai déjà un jour de retard par rapport aux prévisions. Je réussis à capter un peu de réseau téléphonique du côté de la bergerie. Suffisamment pour pouvoir envoyer un message prévenant que je ne serai pas de retour au Kyros avant samedi soir... après-demain. Donc j'aurai au minimum 2 jours de retard. C'est plus réaliste. Ce qui compte, c'est que je réussisse à rentrer. Peu importe combien de temps ça prendra.

Arrivé aux anciennes casernes, je décide de faire une pause et je dors un petit quart d'heure à l'ombre d'un mur, au milieu des orties que j'ai quand même pris le temps d'écarter.

Repartir est plus difficile que je pensais. Il faut que je trouve un bon endroit où passer la nuit ET avec de l'eau à proximité car demain je risque de ne pas en trouver du tout avant d'arriver à proximité de la Bendola, dans plus de 20 km.

Bien entendu, je vais essentiellement descendre, donc j'aurai besoin de beaucoup moins d'eau que si je montais, mais quand même. Je serai

plus serein si je sais que j'en ai assez. Surtout que j'ai déjà manqué d'eau sur ce parcours en montant faire la Bendola en 2004.

Je crois me souvenir qu'il y avait un bâtiment agricole avec des animaux, donc de l'eau, pas très loin. La carte IGN me le confirme. Je vais donc m'arrêter là-bas.



17- Départ du canyon de la Bendola

J'y arrive un peu après. Un 4x4 est garé en face du bâtiment et une personne est en train de siffler, peut-être pour rappeler un chien. Je dépasse la ferme et je vois dans un pré, plusieurs grosses citernes d'eau.

Je vais me poser par ici. La personne qui est là va certainement bientôt partir et je serai tranquille.

Avant toute chose, je prépare un thé et je vais essayer de trouver un endroit plat où je pourrai poser la tente. Je m'enfonce un peu dans la forêt et je repère un bel emplacement qui sera parfait et à l'abri des regards. On ne sait jamais... Surtout que la personne qui occupe la ferme à l'air, disons, un peu "spéciale". Elle n'arrête de crier (hurler même) après les vaches, les chiens qui courent partout (et viennent me voir, au passage), et je ne sais qui ou quoi d'autre. Elle va d'ailleurs continuer ses vocalises désagréables une fois la nuit tombée. Alors autant rester discret.

Je monte la tente et fais chauffer l'eau pour préparer un repas chaud. Il me reste un plat lyophilisé : pâtes sauce tomate végétarienne. Il va

bientôt faire nuit. Après, dodo, car je suis épuisé.

Mais je n'ai vraiment pas faim. Je prends 2 ou 3 fourchettes de pâtes et je jette le reste. Les chiens, eux, devraient apprécier...

Après ce gargantuesque repas, je rassemble les affaires sous le auvent et me couche.

C'est bon d'être allongé (en tout cas mieux que de rester assis comme la nuit dernière), mais vais-dormir ? Pas sûr...



18- Bivouac après les anciennes casernes

Vendredi 5 septembre

La nuit n'a pas été géniale, malheureusement mais je me suis quand même reposé. En tout cas c'est mieux que la nuit dernière où j'étais à moitié mort...

Donc, ça va.

Je remballe la tente et prépare le café. Il fait un peu froid à cause du vent et de l'altitude. On est quand même à 2000m. Mais le ciel est magnifiquement bleu. Pas de souci à avoir de ce côté là, sauf peut-être la chaleur dans les parties exposées au soleil.

Grosse journée aujourd'hui, en principe. Normalement j'aurais dû tout faire en une journée, mais je sais que je n'y arriverai pas.



19- Col Bertrand

Tout d'abord, je dois rejoindre le col Bertrand (19) à 1954m, contourner le mont Grai, la cime de la Valette en longeant la frontière italienne. Ensuite, je vais devoir longer, sur le versant français, les pentes du mont Peïrevieille qui culmine à 2038m jusqu'à descendre au pas l'Incise, véritable coup de hache dans la montagne. Là, une partie

difficile m'attend : une longue montée jusqu'au pied des falaises du mont Torrage pour arriver au pas de Nonorasse. Ensuite, une longue descente en lacets sur le versant italien amène au col du Corbeau qui fait repasser sur le versant français pour suivre un très long sentier conduisant au col de Muraton. Depuis ce col, il faut descendre jusqu'à l'oratoire de la Madonina suivi d'une très longue descente pentue comportant d'innombrables lacets. On va suivre le flanc du vallon de la Madonina, affluent de la Bendola que l'on va rejoindre en bas de cette descente, après avoir rattrapé le sentier qui vient de la Baragne. On longe ensuite la Bendola jusqu'au pont du Castou et il restera enfin, la très désagréable piste du Castou jusqu'à Saorge où je pourrai enfin m'écrouler devant le Kyros.

Qu'il me tarde d'en être là.... mais il en reste du chemin avant cela.

Bon, allez, y-a-plus qu'à...

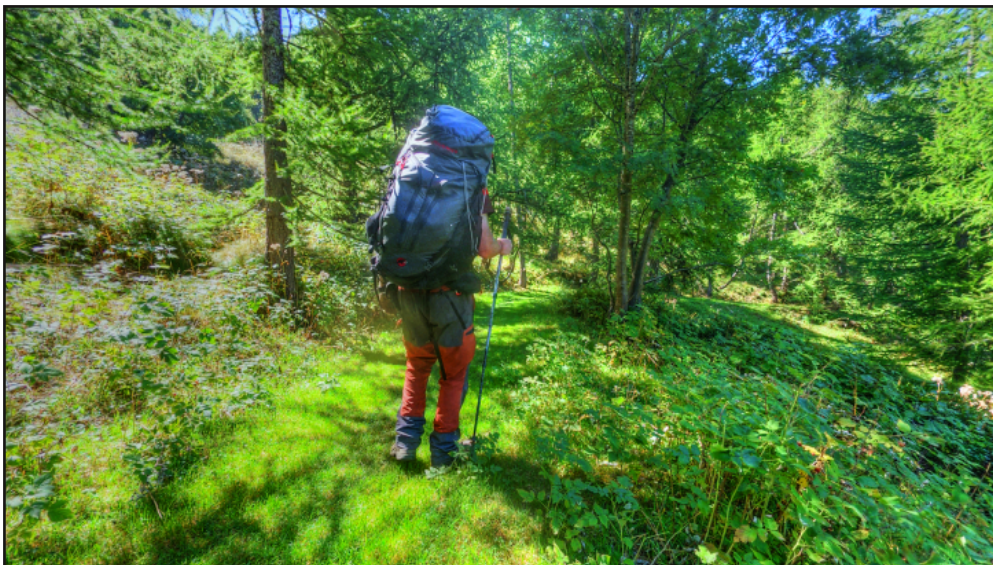
Avant de partir, je fais le plein d'eau avec un tuyau qui alimente une citerne. Le débit est bien fort et j'ai vite fait de remplir toutes les gourdes et la poche à eau.

Je finis de ranger tout dans le sac et c'est le départ pour une première journée de "descente" sur l'autre versant du vallon de la Bendola.

Évidemment, le départ n'est pas facile car ça monte bien et longtemps, sur une piste caillouteuse, en plus. Pour une descente, ça commence mal...

Il faut arriver au col Bertrand pour commencer à descendre, côté français, et contourner le mont Grai. Joli sentier ombragé qui descend tranquillement. En plus, le chemin est bordé de framboisiers (20) et je prends le temps d'en ramasser car j'ai envie de fruits. Le reste ne passe pas, mais les fruits, ça va.

Plus loin, je retrouve la crête, donc la frontière et la piste. Juste avant, des génisses gambadent dans la prairie. Plusieurs abreuvoirs sont disposés au milieu de la prairie et j'en profite pour boire, me rafraîchir et, luxe suprême : me laver.



20- Chemin bordé de framboisiers

Je fais bien entendu le plein d'eau et c'est reparti, sur la piste. Plusieurs motos de cross déchirent le calme et projettent des nuages de poussière. Il faut malheureusement supporter cela...

La piste est recouverte de cailloux, et la plupart du temps en plein soleil. Pour corser le tout, elle monte, et pas qu'un peu. Encore une fois, pour une descente, c'est pas génial.

Plusieurs virages et j'arrive en haut. Je prends le chemin le plus évident, qui monte, et un peu plus loin, j'entends un cri. C'est le GPS qui hurle que ce n'est pas la bonne direction. Je le consulte et constate qu'effectivement ce n'est pas du tout par là.

Demi-tour et je redescends jusqu'au croisement pour prendre l'autre direction. 100m plus loin, un panneau indique la bonne direction à prendre. Et ça descend. Je préfère nettement.

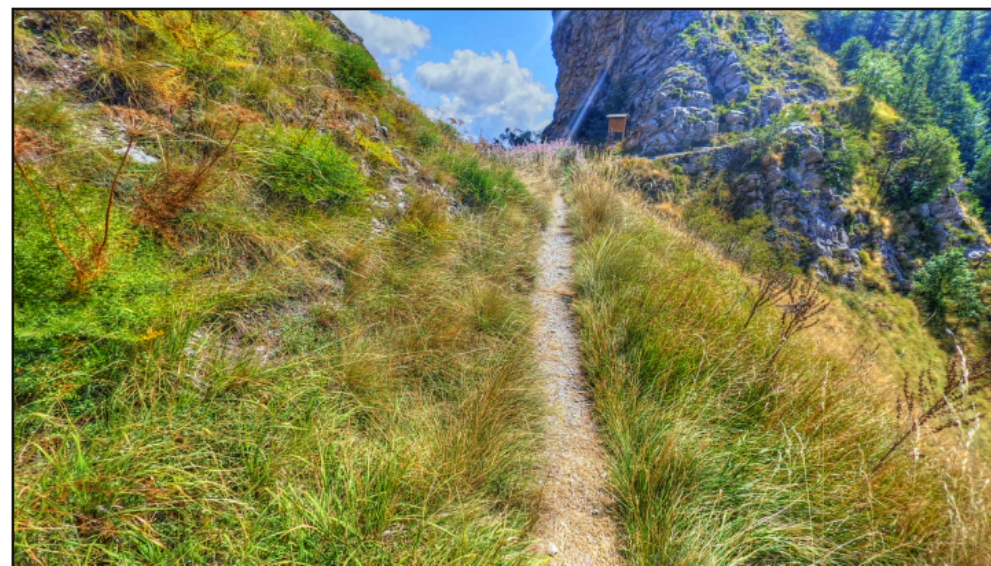
Le début est bien agréable dans l'herbe verte, mais des passages caillouteux viennent prendre le relais, à mon grand regret.

Le chemin longe le versant nord et traverse la forêt jusqu'au col de

Girenze. C'est ici que nous avons bivouaqué quand nous sommes montés en 2004 jusqu'au départ de la Bendola par ce côté du vallon.

Après le col, il faut longer le versant sud. Beaucoup moins d'arbres, donc d'ombre, plus de cailloux qui roulent sous les pieds. J'arrive au pas de l'Incise, véritable coup de hache dans la montagne. Un sentier descend sur le versant italien et un autre grimpe sur le versant français du mont Torrage, et celui-là que je dois malheureusement emprunter.

Je fais une pause à l'ombre car je sais que la partie qui suit va être très difficile pour moi. Il faut grimper sur les pentes du vallon de Brever (22) pour passer ensuite au pied des falaises du mont Torrage jusqu'au pas de Nonorasque.



21- Arrivée au Pas de l'Incise

C'est en partie pour voir le vallon de Nonorasque que j'ai voulu faire ce tour du vallon de la Bendola. Nonorasque est une gigantesque faille qui coupe le vallon de la Bendola pour traverser également l'autre versant.. Elle débute à 1840m et plonge tout droit pour rejoindre la Bendola vers 700m d'altitude. Une belle fracture de 1100m de dénivelé. Je veux faire



22- Vallon de Brever

une reconnaissance avec le drone pour tenter de voir plus en détails le profil de ce vallon et si on peut apercevoir de grands verticales.

Bon, je dois me décider à avancer. Normalement, cette montée ne présente pas de difficultés particulières. 200m de dénivelé avec une pente "moyenne", rien de terrible. Mais aujourd'hui, ça sera un sérieux problème. Les montées que j'ai faites ce matin ont été à chaque fois difficiles et épuisantes. Et pourtant, il n'y avait pas autant de dénivelé...

Allez, j'y vais. Lentement. Je dois me forcer à adopter un rythme très lent pour essayer de m'arrêter le moins souvent possible.

Plusieurs VTTistes me dépassent et je grimpe à la vitesse d'un vieil escargot... mais malgré cela, je dois m'arrêter tous les 10 mètres. Il va me falloir presque 3 heures pour arriver au pas de Nonorasse (23). Normalement, j'aurais dû faire cela en 1 heure maxi. ça me déprime...

En haut de la montée, un peu avant d'arriver au pas de Nonorasse, une fontaine est indiquée sur la carte : la fontaine Dragurine. Comme je m'y attendais, pas une seule goutte d'eau ne sort de cette grande fracture.

Après la "fontaine", une main courante en câble a été installée pour franchir une corniche étroite surplombant le vallon de Nonorasse.

Je m'arrête au col avec l'intention de filmer le grand vallon de Nonorasse avec le drone. ça fait plusieurs années que j'attends ce moment..

Le ciel est un peu nuageux sur le vallon, mais ça devrait aller. Le versant italien, lui, est dans le brouillard.

Je trouve un endroit plat pour faire décoller le drone, et c'est parti. A ce moment précis, une dizaine de VTTistes passent la main courante et viennent s'agglutiner à l'endroit où j'ai laissé mon sac et surtout ma caméra. Je n'arrive pas à me concentrer car je crains que ma caméra



23- Vallon de Nonorasse

disparaisse. C'est embêtant car les manœuvres pour descendre le drone dans le vallon vont être délicates.

Et puis, d'un coup, c'est la catastrophe. Le brouillard monte le versant italien pour venir envahir le vallon de la Bendola, et donc celui de Nonorasse. Je ne vois plus rien sur la caméra du drone qui est dans une véritable purée de pois, et je risque de le perdre. Je fais demi-tour en naviguant à l'aveugle avec l'écran du tracé GPS. J'y vais lentement

mais je ne dois pas traîner quand même à cause de l'autonomie de la batterie qui baisse rapidement. Pendant ce temps, les VTTistes hurlent comme des veaux et ça m'agace au plus haut point car je n'arrive pas à me concentrer correctement. Finalement, ils finissent par déguerpir et je peux maintenant reporter toute mon attention sur la manoeuvre. Le drone sort enfin du brouillard et je le fais atterrir sans problème. Je suis soulagé mais en rage. Je n'ai rien pu filmer. J'attends un peu au cas où le brouillard se dissiperait, mais j'ai peu d'espoir... Si j'avais mis moins de temps pour grimper cette montée, j'aurais pu filmer. Si, si, si.... mais non.

Au bout d'une demie-heure je remballé tout. Pas la peine de me geler ici car le brouillard va s'incruster pour un bon moment certainement. Ce brouillard m'aura bien pourri la vie en tout cas. Sur les pentes du Balcon de Marta et ici. Les 2 endroits où il ne fallait pas...

Je dois descendre maintenant le versant italien du mont Torrage (24), Grande descente avec plusieurs lacets. Le sentier est en bon état, heureusement. Mais ça ne calme pas ma colère. Depuis le temps que j'attendais de pouvoir filmer Nonorasque.... Grrrrrrr...



24- Descente du versant italien

Le chemin va me permettre de rejoindre le versant français du vallon de la Bendola, après avoir franchi l'étroit col du Corbeau.

La descente n'est pas facile sur le sentier caillouteux. J'avance doucement car ce n'est pas la peine de me faire une entorse, en plus. J'ai



25- Bivouac avant le col du Corbeau

toujours la rage de ne pas avoir pu filmer, donc je dois redoubler de prudence.

Après la grande descente, le chemin devient quasiment plat. Il longe la courbe du vallon et sa largeur ne dépasse pas 1 mètre. Il est bien entretenu et on peut voir, à plusieurs endroits, des outils qui servent à le remettre en état. Même l'herbe a été fraîchement coupée.

L'après-midi touche à sa fin et je ne suis plus très loin du col du Corbeau. 1 heure, peut-être. Autant que je souviens, le col est un passage étroit et le sentier qui suit, côté français est très escarpé. Je pense que ça va être difficile de trouver un endroit correct pour bivouaquer.

Au moment où je pense à cela, le chemin s'élargit pour faire un peu

plus de 3 m sur une longueur d'une vingtaine de mètres (25). Après il se rétrécit à nouveau. Le sol est bien plat et couvert d'herbe.

Pas d'hésitation à avoir. Je m'arrête là et je passerai la nuit sur le bord du sentier. Après, je ne suis pas sûr de pouvoir un emplacement aussi bien.

Je pose le sac et commence par m'asseoir pour me reposer un peu. Le ciel est bien dégagé (ça doit être magnifique en haut de Nonorasque. Grrrrrrrrrrrr). Je ne vais pas monter la tente. D'ailleurs ça serait un peu juste au niveau de la largeur.

Je sors le matelas et commence à le gonfler tout en observant le paysage. J'ai hâte de me coucher pour pouvoir me reposer car la journée a été difficile. Celle de demain le sera aussi, même si ce sera essentiellement de la descente, en principe...

Je n'ai plus de plat lyophilisé puisque ce sont les animaux qui en ont profité hier soir... Je vais donc préparer une soupe. De toute façon je n'ai pas faim et ce sera largement suffisant.

Petit à petit la nuit arrive. Le coucher de soleil derrière les crêtes du Corbeau met joliment en couleur le ciel et laisse présager une nuit tranquille, mais sûrement bien fraîche.

La lune se détache du ciel bleu sombre (26). Elle est quasiment pleine et éclaire puissamment la montagne. Je vais l'avoir dans les yeux et ça ne va pas m'aider à m'endormir.

Je regroupe mes affaires et place la couverture de survie par dessus. Tout est déjà trempé, y compris le duvet et le sursac. La nuit va être froide, c'est certain maintenant.

Je suis content d'être enfin couché. Je contemple le ciel constellé d'étoiles. C'est magnifique. Pour l'instant, je suis bien et il y a longtemps que ça ne m'était pas arrivé. Je repense à tout ce qui s'est passé depuis mon départ de Saorge. Je savais que ce serait très dur, mais j'espérais quand même avoir récupéré depuis la descente de la Bendola. Ce n'est visiblement pas le cas. La question qui me taraude l'esprit et qui tourne

en boucle dans ma tête depuis cette montée sur les pentes du Balcon de Marta : est-ce que je pourrai encore faire des randos autres que des petites "balades" du dimanche ? Et j'ai bien peur de connaître malheureusement la réponse. Depuis ma sortie de l'hôpital, l'année dernière, j'ai voulu me persuader que j'arriverais à remonter la pente et que ce serait comme avant. Mais je constate maintenant que ce n'est pas le cas. En plus, c'est tellement difficile que je n'arrive pas à apprécier cette randonnée qui est pourtant dans un environnement grandiose que j'affectionne tout particulièrement. C'est triste car je ne garderai pas un bon souvenir de cette aventure.

Malgré ces sombres pensées je m'endors, sans même m'en rendre compte, au bord de ce chemin de randonnée.



26- Bivouac au clair de lune

Samedi 6 septembre

La nuit est froide et je suis complètement enfermé dans le duvet. Mais tout est trempé comme s'il avait plu et je n'arrive pas à me réchauffer. J'attends que le soleil se lève et vienne me réchauffer.

Les premières lueurs du jour traverse le tissu du duvet. Un bruit de pas qui approchent, puis s'éloignent. Plusieurs marcheurs viennent de passer à côté de moi. 5 minutes plus tard, ce sont 2 autres marcheurs qui me frôlent. Je me demande bien ce qu'ils doivent penser...



27- Le col du Corbeau est déjà au soleil

Il est temps que je me lève, même si le soleil n'est pas là. D'ailleurs, il ne risque pas de venir de si tôt car un gros rocher fait écran et l'empêche de venir me réchauffer et surtout sécher toutes les affaires complètement trempées.

Petit déjeuner quand même avant de remballer. Café, babybel et un gâteau... qui a du mal à passer...

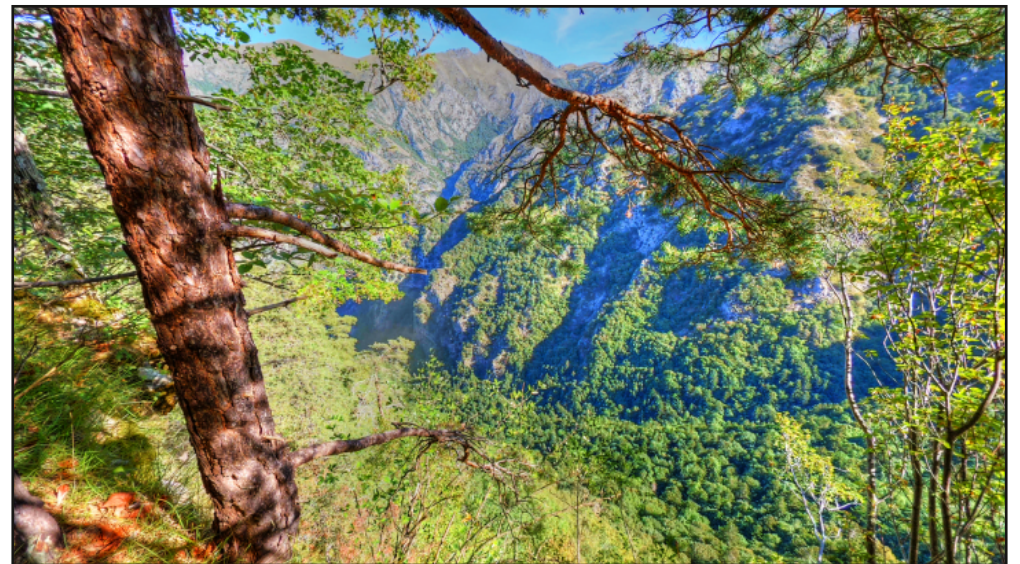
Tant pis, je suis obligé de ranger les affaires encore trempées, mais je dois partir car il me faudra du temps pour arriver à Saorge - si j'y

arrive...

Direction le col du Corbeau (27). Le sentier est un peu près du vide, par endroits, et des mains courantes ont été installées pour "sécuriser" les passages.

J'arriverai au col 1/2 heure plus tard. J'ai bien fait de m'arrêter où j'ai bivouaqué car je n'ai vu aucun autre endroit convenable, ni avant le col, ni après.

Je suis maintenant sur le versant français du vallon de la Bendola (28) et le chemin est encore à l'ombre. Autant le sentier italien est impeccablement entretenu, autant celui côté français est laissé à l'abandon. De nombreux tas de pierres, dus à des éboulements, recouvrent le passage. Parfois, le sentier n'existe plus car il s'est effondré. Bon, ça ne me dérange pas car le sauvage reprend le dessus et je préfère (dans certaines limites quand même...). Toujours est-il qu'il faut avancer avec prudence.



28- Versant français du vallon de la Bendola

Au niveau du relief, le chemin est une succession de montées (pas à

mon goût) et de descentes jusqu'au col de Muraton. Il y a quand même pas mal de montées pour ce qui devrait être une descente...

Col de Muraton. 1166m (29). Bon, ça descend quand même finalement.

Pause déjeuner à l'ombre. Il faut vraiment que j'essaye d'avaler quelque chose. Je pense que ça m'aiderait à avancer mieux, peut-être...



29- Col de Muraton

Au Muraton, on rejoint une piste et, inévitablement, il faut supporter le passage de motos tout terrain très bruyantes.

Je vais profiter de cette pause, un peu plus longue, pour filmer le vallon de la Bolega qui rejoint la Bendola. Mais ça ne compensera pas Nonorasque... (ça m'est resté au fond de la gorge...).

Je repars en empruntant un large chemin carrossable à l'ombre, dont l'accès est condamné par une barrière. La suite ne devrait être que de la descente. En tout cas je l'espère. Pour l'instant c'est tout plat et ça va le rester un bon moment. C'est plutôt agréable de marcher sur ce chemin, même si certains passages sont assez caillouteux. Le ciel est bien dégagé

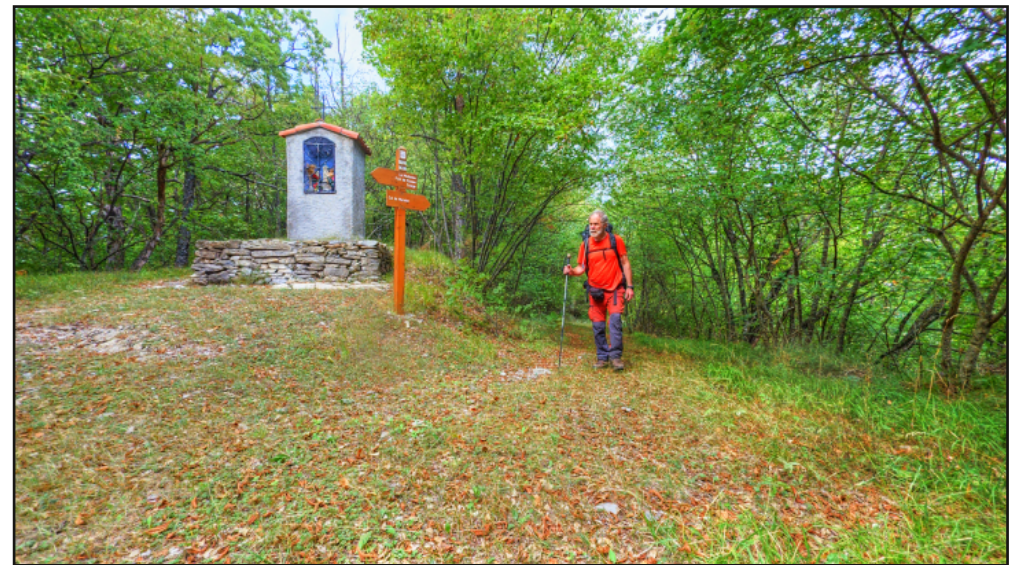
mais je suis à l'abri, sous les arbres. La température est bien agréable, même un peu fraîche à cause du vent.

On peut dire que la météo a été plutôt sympa depuis mon départ de Saorge, si on exclut le brouillard sur les pentes de la pointe de Lugo, celles du Balcon de Marta et, bien entendu, le Pas de Nonorasque (Il faut que j'arrête d'y penser car, à chaque fois, ça fait décoller ma tension).

Le chemin commence quand même à descendre en plusieurs lacets pour rejoindre l'Oratoire de la Madonina (30). Le chemin est bien large et j'avance à peu près bien jusqu'à ce que, horreur, il se met à monter... Je ne m'attendais pas à ça et en plus, elle à l'air longue cette montée. Décidément, cette descente n'arrête pas de monter !

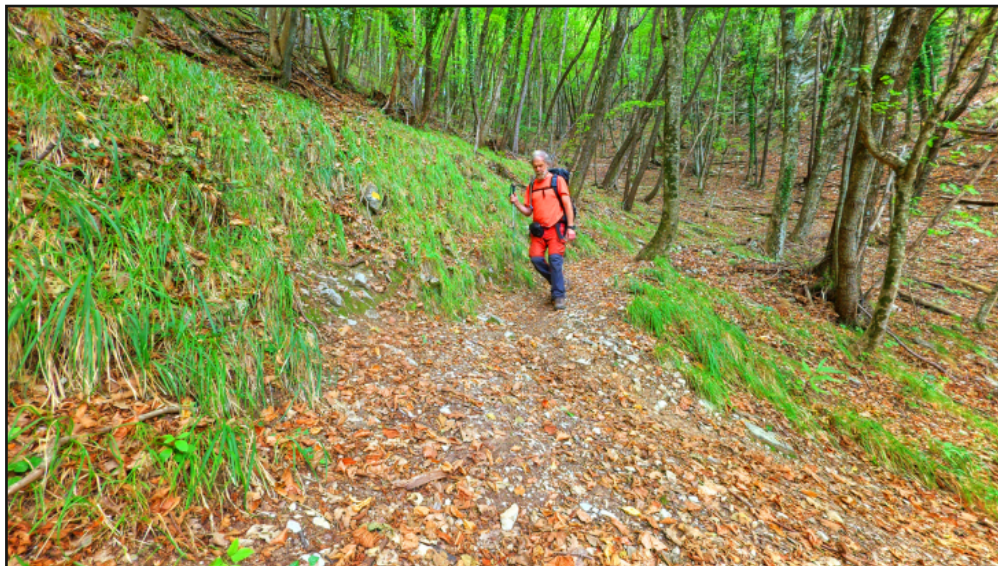
Je dois m'arrêter plusieurs fois pour récupérer avant d'arriver enfin à l'oratoire. A partir de là, ça descend tout le temps, c'est sûr.

J'attaque donc la grande descente avec ses innombrables lacets (31). Une chose est certaine : je préfère la descendre que la monter.



30- L'oratoire de la Madonina

On finit par longer le vallon de la Madonina, affluent de la Bendola. Le sentier recoupe le cours d'eau et je m'arrête pour reprendre de l'eau et me rafraîchir un peu car il fait chaud, même si le soleil est caché. Le ciel est couvert de nuages depuis un moment et il fait lourd. J'espère que l'orage ne va pas éclater.



31- Descente de la Madonina

Un peu plus loin, je retrouve le sentier qui vient de la Baragne. Je vais maintenant longer la Bendola par un passage en hauteur jusqu'au pont du Castou. J'entends le bruit de la rivière en bas et j'ai envie d'aller me plonger dans cette eau bien fraîche. Quel plaisir ça serait... Le pont du Castou est là. Je m'arrête un moment sur le pont pour regarder la Bendola s'écouler tranquillement vers la Roya, en me demandant si un jour je pourrai à nouveau suivre le cours d'eau depuis sa source. A ce moment précis, je pense que non.

Reste à faire maintenant la piste du Castou, et en premier, la longue montée jusqu'à la chapelle Ste Anne.

Je sais que ça va être dur, mais la fin est proche et je vais prendre mon

temps.

Ce fut dur, oui, mais moins que je l'avais pensé. La suite, longue et poussiéreuse s'est déroulée tranquillement et c'est avec un réel plaisir que j'ai retrouvé le Kyros, un peu avant la tombée de la nuit.

Au total, pendant ces 5 jours, j'ai parcouru quasiment 40 km pour 2500m de dénivelé positif.

Finalement, j'y suis quand même arrivé, même si je dois reconnaître que j'ai eu beaucoup plus de mal que la descente de la Bendola en juin dernier. Qu'est-ce que cela présage ? Rien de bien, je pense.



Le brouillard tombe sur le vallon de Nonorasque