

Alta Via dei Monti Liguri

La traversée des Apennins ligures



Jour 1 : Altare - Colle del Giovo

9h20 | 35,0km | +1 005/-855m

Je suis de retour à Altare, un an après ma traversée des Alpes ligures en suivant l'Alta Via dei Monti Liguri. Je reprends la marche là où je l'avais arrêtée, au Bocchetta di Altare. Ce col marque la frontière entre les Alpes et les Apennins. C'est parti pour 270 kilomètres à travers les Apennins ligures.



J'ai passé la nuit dans un petit hôtel à Altare. A mon arrivée hier soir, il pleuvait bien, je n'ai pas eu le courage d'aller me trouver un coin de bivouac à la sortie de la ville. Ce matin, le ciel est optimiste à mon réveil, un peu moins au départ. Les prévisions météo à venir ne sont pas des plus engageantes pour mes 10 jours de rando.

J'entame la marche tranquillement, les dénivelés sont doux mais le sac à dos chargé de 8 jours de provisions. Il ne faut jamais forcer le premier jour. Une fois dit, la réalité va être tout autre.

La température est bien plus fraîche que l'an dernier et ne m'invite pas à faire des pauses. A midi, je ne m'attarde pas, la pluie s'annonçant, je mange rapidement à une table de pique-nique au Rocca dell'Adelasia. Un rocher en guise de belvédère qui offre une vue sur les belles et grandes forêts. La floraison du printemps et la brume confèrent une atmosphère mystérieuse au sous-bois.

Pour cette première étape, le sentier reste principalement en forêt, dans des ambiances variées, avec quelques points de vue sur la mer au loin.



Je poursuis de la même façon l'après-midi, sans pause à cause du froid humide qui persiste jusqu'à 18 heures. Avec ses immenses forêts et le sentier qui prend la direction de la descente dans la vallée, il n'y a pas d'endroit où bivouaquer. Le ciel bleu étant de retour, je continue cette première journée, mais les kilomètres commencent à bien s'accumuler. Je passe le village de Colle dei Saviglioni, reprends de l'altitude et finis par trouver un petit recoin pour installer ma tente, après plus de 9 heures de marche... Un peu trop pour un premier jour.

Au déballage de la tente, je m'aperçois que j'ai oublié un des arceaux, bingo ! Système D, je le remplace pour une branche qui devrait être suffisante pour cette nuit, mais il me faudra trouver mieux pour la suite. Je suis bien fatigué et m'allonge à l'intérieur. Il y a du bruit, quelque chose ou quelqu'un rode autour de la tente. Je sors et j'entends un cri puissant. Je viens d'effrayer un chevreuil, il s'enfuit en courant tout en hurlant.

Jour 2 : Colle del Giovo - Sella del Barnè

9h20 | 35,0km | +1 005/-855m

Je me suis pelé cette nuit. L'an dernier, j'étais parti avec une tente minimaliste, et un sac de couchage 5°C. Mais avec les fortes rosées du printemps, mon abri mono-paroi n'était pas des plus adapté, je devais essuyer l'humidité sur les murs durant la nuit. Quant au sac de couchage, il était bien, j'avais même eu un peu chaud. Cette fois, j'ai opté pour une tente double-parois plus protectrice. Pour compenser le poids, je suis parti avec un sac de couchage un peu moins chaud, et un drap de soie, en me disant que le combo devrait suffire. Sauf qu'il fait bien plus frais cette année... Je vais devoir trouver une solution.



L'itinéraire se poursuit sur une crête forestière, puis dépasse la limite des arbres pour atteindre mon altitude de croisière pour cette randonnée, 1 000 mètres. Le paysage devient un peu plus rocheux et j'entre dans le Parc Naturel régionale de Beigua. Sublime, le paysage est spectaculaire. A la cabane Casa Miniera, l'un des spots les plus remarquables du parc, le ciel est maussade. Heureusement, la visibilité est tout de même présente, jusqu'à la Méditerranée qui fait face à la petite maisonnette en pierre. J'y effectue ma pause midi, en espérant avoir le passage d'une belle éclaircie pour une photo à la hauteur du lieu, mais non.

Sur les hauts plateaux brumeux, l'ambiance est des plus mystique, d'autant plus que je suis seul, il n'y a pas âme qui vive. Je n'ai pour l'instant croisé aucun

randonneur. Un peu plus loin, au petit abri Riparo Cima del Pozzo, je m'y arrête pour une petite pause. Je trouve à l'intérieur de celui-ci, le bâton parfait pour la tente. Celui de la nuit dernière a cassé. Il est bien droit, lisse sans aspérité et surtout, sec et robuste. Je le coupe à la bonne longueur et ponce ses extrémités en le frottant contre une pierre, afin de les arrondir et d'éviter qu'elles percent la toile de la tente.

Mon sac à dos est chargé de vivres, il fait son petit poids, mais avec son grand confort, je ne le sens pas. C'est rare, souvent les premiers jours, ça tire un peu dans le dos, obligeant à faire des petites pauses. Là non, et avec la fraîcheur, je préfère ne pas m'arrêter. Le problème est que mon corps encaisse sans rien dire. J'avais une petite douleur à un genou avant le départ, que je pensais anodine, mais au bout du deuxième jour, ce sont les deux qui s'expriment. Je crains pour la suite.



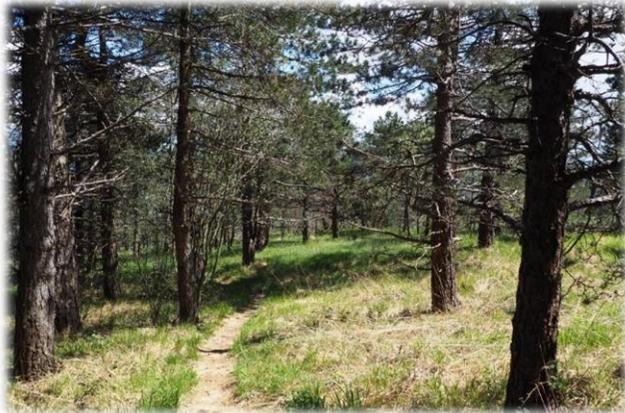
Après un long passage dans le brouillard, j'en sors enfin pour découvrir un panorama montagneux de toute beauté sous les rayons du soleil. L'itinéraire se poursuit sur un chemin en balcon offrant une vue panoramique sur la Méditerranée.

Je me trouve un petit coin abrité du vent et caché pour le bivouac, au col Sella del Barnè. D'ici, je peux admirer le vert des montagnes, le bleu de la mer et de belles couleurs au coucher du soleil.

Jour 3 : Sella del Barnè - Colla di Leco

7h25 | 28,50km | +1 000/-965m

La température est descendue à 5°C cette nuit, j'ai dû m'adapter. Je dors maintenant avec mon pantacourt, mon t-shirt, ma polaire et mes chaussettes de rechange. J'utilise également ma veste de pluie comme sur-sac pour les jambes. J'enfile le bas de mon sac de couchage dans celle-ci, en laissant les aérations de la veste ouvertes pour ne pas avoir de condensation. L'ensemble fonctionne bien, je n'ai plus froid la nuit.



L'itinéraire ne présente pas de difficulté, il suit des chemins ou des sentiers, dans des environnements et paysages qui changent régulièrement. Aujourd'hui j'alterne entre des chemins pavés de pierres en forêt, des chemins terreux serpentant sur des grands plateaux dégagés, des sentiers sur des lignes de crêtes ou en balcon avec une vue sur la mer. Le paysage est spectaculaire et je croise ici quelques randonneurs et vététistes. C'est l'une des plus belles portions de la traversée des Apennins ligures.

Le ciel s'est dégagé cet après-midi, j'en profite pour enchaîner les cols et ainsi les franchir dans de belles conditions, ou presque. Dans les descentes, mes genoux me font de plus en plus souffrir. J'utilise mes bâtons comme des béquilles quand la pente est raide...



En fin de journée, le vent souffle sur les crêtes et le ciel se recouvre. Je perds un peu d'altitude pour me trouver un endroit plus abrité. Je colle ma tente à une maisonnette de berger abandonnée, à la limite des arbres. Je suis bien protégé, mais il fait froid et humide, 10°C dans la tente. Même mon petit réchaud à alcool n'arrive pas à faire bouillir l'eau ce soir.

Jour 4 : Colla di Leco - Gola di Sisa

6h55 | 30,00km | +915/-1 170m

Je dors mal, ce qui est plutôt rare pour moi en bivouac. Mes genoux me font souffrir la nuit et je pense que je dois un peu boiter en marchant, car j'ai une douleur au tibia, il a gonflé. Il me tire la nuit aussi.

Je rejoins rapidement le Passo della Bocchetta. Ce col marque l'entrée de la province de Gênes et de la ville elle-même. Il marque également le milieu de la traversée de l'Alta Via dei Monti Liguri. Un banc géant permet d'admirer le paysage. Pour cette journée, le sentier rejoint de nombreux hameaux, où se trouvent quelques restaurants. Je suis un peu moins isolé et je croise un Français. Lui aussi marche sur l'AVML, dans le sens inverse, avec son chien et un sac à dos des plus imposants. Voilà deux semaines qu'il est parti de chez lui, sa maison est proche du terminus de l'itinéraire. Pour ma part, j'ai prévu 7 jours pour y arriver.



Entre les hameaux et grandes villas, le sentier parcourt tranquillement la campagne en suivant le relief. Il offre toujours de beaux points de vue sur les forêts, la mer, mais également sur la ville de Gênes et les infrastructures routières qui traversent les montagnes et voltigent au-dessus des vallées. C'est assez impressionnant.

Un arbre me sert d'abri le temps d'une averse et je reprends la marche et croise deux autres Français. Ils marchent sur un sentier de pèlerinage, le Chemin d'Assise, qui se chevauche avec l'AVML. Ils se confondent presque jusqu'à la fin de ma randonnée. Je croiserai à partir de maintenant plus régulièrement quelques randonneurs ici et là.



Ce soir, je me trouve un beau spot de bivouac sur un tout petit promontoire, ma tente rentre juste. Ce n'est pas très plat, mon matelas glisse, mais j'ai vue sur la mer et les vaches dans la pâture d'à-côté. Et comme souvent le soir, j'entends les chevreuils non loin de mon campement. Ainsi que quelques aboiements de chiens, il doit avoir une ferme en contre bas du col.

Jour 5 : Gola di Sisa - Barbagelata

7h35 | 27,00km | +1 280/-895m

Hier soir, j'ai (enfin) pensé à prendre un anti-inflammatoire avant de me coucher. J'ai bien dormi, je n'ai pas ressenti de douleur. Je vais cependant éviter d'en prendre en journée, pour ne pas masquer cette douleur et trop forcer. Je continuerai à serrer les dents dans les descentes.

A 6h, j'ai été réveillé par les aboiements des chiens et j'ai cru entendre des cloches. J'ai cru que des brebis arrivaient... mais non. Le ciel est au grand bleu, ça tombe bien, je commence par rejoindre une belle crête qui doit m'offrir de nouveaux splendides paysages. Je suis gâté jusqu'au bout, sur cette fine et belle crête, je vois en plus un renard qui me précède à quelques mètres devant moi. A

la descente, je suis moins enthousiaste. Elle est raide, mes genoux me font de plus en plus souffrir. J'ai un doute sur le fait que je puisse tenir longtemps comme cela.



Au village Passo della Scoffera, je fais une petite halte pour me rendre à l'épicerie. Qu'est-ce que je suis soulagé d'être parti avec 8 jours de nourriture pour les 10 jours de marche ! A part du bon fromage et charcuterie d'Italie, il n'y a pas grand-chose pour faire un vrai ravitaillement. Je n'aurai jamais pu me procurer 5 jours de vivre, avec des produits adaptés pour la randonnée. Comme il me reste en plus un peu de rab, je n'ai besoin que d'un petit complément.

Il est 11 heures, le sentier repart en forêt, le ciel se couvre et il pleut jusqu'à 15 heures. Je m'arrête pour manger un morceau, il n'y avait rien pour s'abriter cet après-midi. Mes pieds sont trempés, j'en suis déjà à 3 essorages de chaussettes et semelles.

Le soleil revient pour ma dernière heure de marche. Je m'arrête au hameau Barbagelata où se trouve un refuge communal. Il est fermé, mais un habitant me dit que je peux planter ma tente à côté, dans le parc sous la vieille église. Terrain plat et herbeux, tables à pique-nique, point d'eau, c'est le grand luxe. Il est de

plus exposé plein Ouest, je passe une magnifique soirée reposante au soleil et je peux admirer son coucher. Ça requinque !



Jour 6 : Barbagelata - Monte Bozzale

9h45 | 21,50km | +1 235/-1 245m

Un très beau passage m'attend une nouvelle fois aujourd'hui. J'ai du dénivelé pour l'atteindre, ça va grimper sec. Je me charge de 3 litres d'eau, car je ne suis pas sûr d'en trouver aujourd'hui. Le ciel est bleu, je croise les doigts pour qu'il le reste jusqu'à mon arrivée au sommet.

Ça monte, ça descend, l'ascension n'est pas linaire. Le sentier passe par de belles crêtes boisées avec des vues waouh ! D'autres randonneurs en itinérance sont également présents, Allemands et Italiens. La grimpe est raide et j'arrive à la chapelle du Monte Ramaceto pour 13 heures. Des nuages cachent le soleil, mais la vue reste dégagée et splendide. La statue de la Vierge domine le panorama et fait face à la mer. Je m'y installe pour manger et en espérant revoir le soleil, mais je n'ai droit qu'à 5 minutes de ses rayons pendant l'heure passée.

C'est un beau sommet, je ne suis pas le seul à y monter et m'y poser pour profiter du lieu.



L'orage s'annonce au loin, je reprends la marche. L'après-midi, c'est crête, forêt, crête, forêt. J'ai porté 3 litres d'eau toute la journée, pour finalement avoir un point d'eau au matin et un l'après-midi. J'arrive toujours à en trouver. Après un pic d'intensité ce matin, la douleur aux genoux semble se calmer, je croise les doigts !

Il n'y a rien pour bivouaquer, je poursuis. Je finis par dégoter en fin de journée, sur une petite crête boisée, un recoin au bord du vide pour planter la tente. Rien de dangereux, les arbres font barrière avec le vide. Et une fois le bivouac monté, je trouve mon petit coin bien sympathique, avec un arbre en forme de siège. Je suis encore ce soir, bien installé. Heureusement, car j'ai quasi 10 heures de marche dans les jambes, hors pause.

Les tiques sont fort présentes et minuscules dans la région. Ce soir, j'en retire à la pelle. Le plus difficile est de les voir, elles sont plus petites qu'une tête d'épingle.

Jour 7 : Monte Bozzale - Passo del Bocco

7h25 | 26,50km | +1 220/-1 145m

L'itinéraire se poursuit dans une belle et grande forêt, où le jeu de lumière des rayons du soleil la met en valeur. Je suis dans ses sous-bois le balisage du Chemin d'Assise et passe une petite chapelle qui aurait pu servir d'abri pour la nuit. J'avais hésité à poursuivre jusqu'ici hier soir. Je ne regrette pas mon bivouac, il était moins emmitouflé dans les bois. Des percés à travers les arbres permettent de se rendre compte de tout ce que j'ai traversé ces derniers jours, la vue est dégagée sur les reliefs lointains.



L'Alta Via dei Monti Liguri rentre ensuite dans le Parc Naturel Dell'Aveto, le paysage promet une nouvelle fois d'être des plus beaux. J'atteins Cian de Pumme situé à un peu plus de 1 600 mètres d'altitude, un grand plateau formé de pâtures et rochers, bordé par la forêt. Je m'y arrête pour manger et pour la première fois, je peux me faire une petite sieste au soleil.

La brume monte, donnant une tout autre ambiance à cette grande étendue, plus mystique. Je rejoins le Monte Aiona à 1 701 mètres d'altitude, marqué d'un grand cairn. Il est mon point culminant de cette traversée des Alpes ligures. Le paysage est ici bien différent de ce que j'ai pu rencontrer jusqu'à présent. Depuis le début, il change constamment.



Plus tard, dans les bois, je croise un randonneur-pèlerin italien qui semble un peu perdu pour rejoindre le Passo del Bocco. Il suit le Chemin d'Assise qui est moins bien balisé dans le secteur. Je lui indique qu'il n'a qu'à suivre celui de l'AVML, les itinéraires sont identiques.

Nous passons l'après-midi à nous croiser. Je passe devant lui sur le plat et les montées, mais en descente, il me rattrape. Notamment au Rocca della Scaletta, un beau petit passage scabreux qu'on ne s'attend pas à trouver entre deux sous-bois. Dans sa descente, mes genoux me tiraillent de nouveau avec une haute intensité.

Arrivé au col routier Passo del Bocco, je m'arrête au refuge Antonio Devoto. Ce n'était pas prévu, je pensais que c'était un hôtel, mais non. Il reste une halte routière pour ceux qui passent le col par la route et un refuge pour les randonneurs. Des motards et des randonneurs-pèlerins, dont des Français, sont également présents, ainsi que mon italien qui arrivera un peu plus tard.

Ce soir, c'est douche chaude et repos sur le lit, celui collé au radiateur, pour détendre mes jambes et genoux, ainsi que mon tibia qui est toujours gonflé.

Jour 8 : Passo del Bocco - Monte dei Laghetto

7h10 | 26,50km | +1 075/-805m

Au petit-déjeuner, je retrouve les autres randonneurs. Je reprends la marche seul, en étant bien reposé. Le sentier se poursuit dans le Parc Naturel Dell'Aveto et s'élève en direction d'une belle petite crête au sommet Monte Zatta. Elle est découpée et offre une vue sur la mer. L'itinéraire descend ensuite pour sillonner sur le haut de collines, sous la barre des 1000 mètres d'altitude, sur des chemins de campagne.



Je m'arrête manger de bonne heure, tant qu'il fait beau. Le ciel n'est pas engageant. Je fais bien, car un orage éclate par la suite. Il n'y a aucun abri pour patienter, je continue de marcher. Je me fais saucer, jusqu'à ce que je trouve une chapelle. J'y reste plus d'une heure, chaussettes et semelles ont droit à leur essorage.

L'après-midi reste humide et brumeux, heureusement, je suis principalement en forêt. Je ne rate pas de beaux passages. En fin de journée, le ciel et le paysage se découvrent. Le bleu est de retour et le ligne de crête également. Je suis une petite route de campagne, avec un relief des alentours très beau. Je m'écarte du bitume, sur une sente de crête, pour me dégoter un petit coin de bivouac.



J'ai ce soir un super spot, bien exposé, avec une belle vue. Le temps d'installer la tente, le ciel redevient ténébreux en face. Un bel orage se profile. Par chance, il ne vient pas jusqu'ici, je peux profiter de ma soirée. Cela dit, comme hier, la distance du jour n'était pas exceptionnelle, mais je suis pourtant claqué. J'ai même un gros coup de froid, je suis frigorifié (j'aurai à l'inverse un gros coup de chaud cette nuit, je me réveillerai en nage...). La douleur supportée la journée dans les descentes m'épuise.

Jour 9 : Monte dei Laghetto - Foce del Termine

7h40 | 29,00km | +1 060/-1 255m

Je prends de la hauteur dès le matin, l'itinéraire me conduit pour la seconde fois au-dessus de 1600 mètres d'altitude. Il grimpe principalement en forêt où je croise un groupe de jeunes italiennes qui redescend d'un bivouac visiblement. A l'approche du sommet, le sol est jonché de grêlons, ils ont dû se prendre un bel orage cette nuit. Si j'avais de la visibilité jusqu'à là, au moment où j'arrive au sommet Monte Gottero, le brouillard monte soudainement. Je suis dans une purée de pois, je ne vois plus rien.



Il faut maintenant descendre, il y a 800 mètres de dénivelé, je les appréhende déjà. Surtout que la première partie est raide. Cette longue descente à travers une belle forêt, m'amène à une série de hameaux. Je sais qu'il faut que je trouve un abri pour m'arrêter manger à l'un d'eux, si je ne veux pas me prendre la pluie. Mais je ne trouve rien et les premières gouttes commencent à tomber.

Je finis par m'installer sur un banc abrité devant une maison. Il n'y a personne, j'entends juste comme un ronflement, mais je ne sais d'où cela vient. Quelques instants plus tard, la Mamma sort et me dit que je peux rester là le temps de la

pluie. Un chien passe entre mes jambes, il dormait sous le banc... Je ne comprends pas bien tout ce qu'elle me raconte, mais je crois qu'elle me dit que je peux aller prendre un cappuccino à l'église. Je pense que le froid humide me fait halluciner. J'ai la flemme d'aller vérifier. L'église est en contrebas du hameau, j'évite les descentes. Et d'ici, je ne vois rien qui ressemble à une terrasse de café.

L'après-midi se poursuit sur un chemin tranquille et le soleil revient. C'est la journée des mystères. Maintenant, c'est un agriculteur que je croise. Il me prend en photo, lorsque j'enjambe un portillon d'une clôture. Il a un fort accent et déjà que je ne parle pas italien, là je ne comprends pas grand-chose. Je crois qu'il me parle des éoliennes du col Force el Termine, où j'ai passé la nuit. Il me demande si elles tournent bien. Oui... Peu après, je passe à côté d'un village fantôme, il n'y a personne. Il y a plein de maisons alignées, on dirait comme un camping, mais avec que des grands chalets, comme un centre de vacances.



Je passe une belle fin de journée ensoleillée sur une piste qui serpente sur des hauteurs dégagées. Je vois la mer et au sommet d'une colline lointaine, je distingue un bâtiment. Il s'agit de l'église Santuario di Nostra Signora del Dragone. Elle est magnifiquement bien située. Je bivouaque sur ces hauteurs,

caché derrière quelques arbustes, tout en profitant de ce splendide tableau. J'ai un nouvelle fois, un très beau spot pour passer la soirée et admirer le coucher de soleil.

Jour 10 : Foce del Termine - Ceparana

5h25 | 25,00km | +235/-1 110m

Je me lève tôt ce matin, et profite de belles couleurs du soleil levant. Le chemin est facile, et descend doucement en direction du village Bolano. Je parcours mes derniers kilomètres, avec encore de beaux paysages sur les reliefs des Apennins et sur la Méditerranée. Je croise chevreuils et sangliers, la faune que j'aurai principalement observée durant cette randonnée, avec quelques serpents.

A Bolano, je m'arrête dans le parc ombragé. Je m'y installe pour manger et me poser. Ce charmant village marque la fin de cette traversée de 440 kilomètres entre les Alpes et les Apennins, effectuée sur deux années. Il reste une petite heure de marche pour rejoindre Ceparana. Mais cette ville sans charme n'offre pas un beau final et l'Alta Via dei Monti Liguri débouche au niveau de la gare routière. Les derniers kilomètres sont juste une formalité pour rejoindre un arrêt de bus et gagner la ville portuaire La Spezia, porte d'entrée des Cinque Terre.

