

## Retour sur mon expérience « GR<sup>®</sup> 34 », Gaëtan Ory

Préparation: Je n'ai pas eu de préparation particulière avant de débiter le GR<sup>®</sup>34. J'ai toujours fais du sport, pratique la course à pied à raison de deux entraînements par semaine depuis une dizaine d'années ainsi qu'un peu de compétition (marathon sur route et trail jusqu'à 50km). Un conseil avant de partir, allez voir un podologue. J'ai été réticent à l'idée d'aller en voir un mais les semelles orthopédiques ont très certainement sauvées mes articulations !

Matériel: Mon sac pesait environ 20 kg... Eh non je n'avais pas le matériel dernier cri ! J'ai également opté pour certains matériels « lourds » pour leur confort. L'exemple de la tente est assez parlant. Certes j'aurais pu partir avec une tente ultra light, mais craignant de longs épisodes pluvieux, j'ai préféré opter pour une tente 3kg spacieuse où je pouvais rester abrité 24 ou 48h sans soucis.

J'ai dû également prendre du petit matériel en double. Le gaz par exemple, une deuxième bouteille s'est avérée bien utile le temps de trouver un point de vente.

Dynamique de marche/hébergement/approvisionnement: Je souhaitais suivre un rythme "déstructuré" et ai adopté une dynamique d'hébergement comme suit: une nuit en camping formel et une nuit en camping sauvage. Ainsi, en partant du camping formel le matin et sachant que j'allais faire du sauvage le soir même, je n'avais aucun objectif kilométrique ou une limite horaire à respecter. J'en ai éprouvé de grandes sensations de liberté et d'autonomie.

La nuit en camping formel était nécessaire afin de prendre une douche et faire des lessives. Et il faut bien avouer qu'il était très appréciable de faire une nuit sur deux dans un cadre 100% « rassurant ».

En terme d'approvisionnement en nourriture, je faisais des courses toutes les 48h et n'ai jamais éprouvé de difficultés pour trouver des épiceries (avec l'aide de Google maps). Pour l'eau, je partais le matin avec 1,5/2L d'eau et cherchais un point d'eau en fin d'après-midi afin de me réapprovisionner. Il ne m'a jamais été difficile de trouver des points d'eau non plus.

Pour ce qui est du rythme de marche, je me suis beaucoup écouté et effectuais des pauses toutes les 90 minutes environ. Il m'arrivait presque tous les jours de m'arrêter de longs moments pour partager et échanger avec les gens que je rencontrais. En moyenne, j'effectuais 20km/jour.

Ressentis/apports personnels: Je crois que je peux résumer l'enrichissement personnel de cette expérience en 3 points fondamentaux. L'un deux est incontestablement l'appréhension puis l'intégration de la solitude. Il m'a été difficile les premières semaines de gérer le fait d'être seul et de ne pouvoir compter que sur moi-même. On est tellement habitué à vivre en interdépendance avec nos concitoyens ! Petit à petit j'ai appris à apprivoiser cet état et ai éprouvé des épisodes de bonheur intense à l'idée que les décisions que je prenais au quotidien n'étaient en aucun cas influencées par autrui. On

apprend beaucoup sur soi et finalement on se rend un peu plus compte de la réalité de notre personnalité.

Par ailleurs, la notion de sobriété a été omniprésente pendant toute la randonnée. Le fait de n'être équipé que du strict nécessaire (et de devoir le porter !) m'a beaucoup aidé à me détacher de l'aspect matériel des choses pour pouvoir me focaliser sur l'instant présent et les ressentis. Malgré le poids du sac, je ne me suis jamais senti aussi léger ! Cette sobriété matérielle, et cette simplicité qui est l'essence même de l'activité de marche, ont été essentielles, et ont permis sans doute un réel recentrage sur moi-même.

Enfin, l'apprentissage de l'humilité, qui s'imisce de fait dans la randonnée en itinérance et en autonomie, m'a bien remis à ma place ! Dépendre des éléments météorologiques et de mon état physique m'a sans nul doute appris à lâcher plus facilement prise, et être davantage dans l'acceptation des choses. Le fait d'être « à nu », en ce sens d'être sans cesse en extérieur et en habitat léger, nous invite à considérer davantage le contexte naturel et être plus en symbiose avec lui.

Problèmes rencontrés: La principale difficulté de ce GR®, qui devait se retrouver dans les conditions climatiques, n'en a (pratiquement) jamais été une ! Sur 113 jours de périple, dont 10 jours de pause, 7 véritables jours de pluie. Je crois que mon optimisme concernant cette expérience tient beaucoup à cela.

Conseils à d'autres randonneurs: Ne réfléchissez pas trop, allez-y! Chacun part pour des raisons différentes, pour ma part j'ai su pourquoi j'étais parti seulement une fois arrivé. Je crois que si vous vous intéressez un tant soit peu aux circuits de Grande Randonnée®, il faut se lancer. Surtout ne pas avoir de regrets ! Les apports personnels de la randonnée en itinérance sont inestimables, même si l'on ne s'en rend pas tout de suite compte.

Le seul conseil que je donnerai est de tenter de lâcher prise, de ne pas être trop rigide. En itinérance, rien ne se passe vraiment comme on l'avait prévu, et c'est ça qui est passionnant !