

## GRANDES RANDONNÉES VERS LE LAC GOULMINE, LE PLUS HAUT D'AFRIQUE

## Initiatiques... et thérapeutiques

*Parcourir des sentiers inaccessibles, monter des chemins abrupts et sinueux, courir des risques en parcourant des dizaines de mètres sur la neige ou sur des galets instables, monter puis monter et toujours monter des kilomètres jusqu'à n'en plus pouvoir mais reprendre la marche sitôt le souffle repris tant les sensations sont fortes, aussitôt que quelqu'un plus haut vous montre une herbe médicinale, du thym ou du fliou, ou encore vous invite à vous rafraîchir avec une nouvelle source qui jaillit des fonds de cette terre bénite de la fonte de ces centaines de blocs de neige qui résistent encore aux chaleurs du mois d'avril qui vient de s'achever sans une goutte d'eau du ciel, ou enfin un autre qui vous appelle à admirer les paysages du haut d'une falaise ou d'un balcon géologique que la nature a si merveilleusement modelé et jalousement gardé depuis des temps immémoriaux. Voilà la randonnée thérapeutique — le voyage initiatique dirions-nous —, que le Centre national des sports et loisirs de Tikjda (CNSLT) a proposé ce vendredi à l'occasion de la fête du 1<sup>er</sup> Mai.*

Par Yazid Yahiaoui

Au total, ils étaient près d'une centaine de personnes, pour la plupart des familles venues de neuf wilayas du pays, à avoir eu la chance de vivre ces sensations. Ils étaient là, hommes et femmes, mais aussi beaucoup d'enfants, et même un bébé — l'âge requis pour ce genre de randonnées est de 10 ans révolus, qui fit le voyage sur le dos de sa maman courageuse qui l'a porté tout au long du parcours sur plus de 10 km en côte. Ils étaient également là ces couples de vieux qui ont dépassé les 75 ans mais qui ont résisté à la marche et franchi tous les obstacles comme s'ils avaient rajeuni en une journée.

L'un d'eux explique que le secret de sa forme athlétique est son régime alimentaire et le fait de n'avoir jamais fumé... Ils étaient là, dès la matinée de ce vendredi, sous bonne escorte des guides de montagne du CNSLT qui ont distribué avant le départ des dossards jaunes, des casquettes et des cannes, ainsi que des repas servis sous forme de barquettes composés de viande, de salade, de mayonnaise, de riz, mais également des tablettes de chocolat, une pomme, une boîte de thon et de l'eau. En somme, un repas étudié et équilibré et convenant à ce genre de randonnées. A huit heures trente, c'est le grand départ et quelques pas plus

ce l'un de l'autre, et le dernier à la fin du peloton de randonneurs, celui qu'on appelle le balayeur. Tout au long de cette marche fatigante mais très bénéfique pour le corps, avec ces vues imprenables qu'on découvre de chaque colline, ces villages de la wilaya de Tizi-Ouzou perchés au sommet des monticules, gardiens perpétuels de ce majestueux Djurdjura qui continue à envoûter tous ceux qui le visitent, ces plaines qu'on voit au loin, ces cèdres millénaires qu'on sent et touche, ces herbes et ces plantes rares, toutes fleuries, dont les senteurs sont mêlées aux eaux des petits ruisseaux et dont le silence des lieux en fait une symphonie naturelle des plus enchanteresses ; c'est tout cela que le visiteur des lieux découvrira pendant cette randonnée thérapeutique, surtout ceux qui vivent une telle aventure pour la première fois. Cela étant et puisque nous étions parmi ceux qui ont fait le parcours pour la première fois, nous pouvons dire que depuis le Kaf, puis la source Ilwi jusqu'au sommet Alma qui culmine à plus de 2 000 mètres d'altitude, les sensations sont fortes et il nous est difficile de rapporter ici ce que chacun de ces dizaines de randonneurs a ressenti pendant ces moments d'évasion. Ce qui est certain, c'est qu'à chaque halte, nous avons eu droit à des merveilles de la nature ; depuis les vues pittoresques des plaines des Ath Regga-



Les randonneurs posent près du lac Tamda Goulmine.

Photos : DR

lac le plus haut d'Afrique. Ce lac-là, qu'on appelle communément Tamda Goulmime, possède ses charmes. Situé sur une dépression naturelle entre différents sommets rocheux, il déverse son trop-plein en hiver vers les Ouadhias, plus exactement vers les Ibadissen, dans la wilaya de Tizi-Ouzou. Là, nous avons oublié de rappeler que le parcours est situé à cheval entre les wilayas de Bouira et Tizi-Ouzou. Les frontières entre ces deux wilayas se situent au niveau de Tizi-n-Sennant.

Sur place, nous avons trouvé près de ce lac plusieurs autres randonneurs, surtout ceux venant du versant nord, depuis la wilaya de Tizi-Ouzou dont le parcours est plus court que celui depuis le CNSLT situé à plus de 15 km.

Il faut rappeler que la randonnée se programme plusieurs jours à l'avance. Rien ne sera omis en termes de sécurité des randonneurs. Les responsables du CNSLT avisent les services de sécurité et les autorités civiles, ainsi que la Protection civile des deux wilayas sur la date de la randonnée et même le nombre attendu de participants. Les randonneurs, une fois inscrits, vont signer au centre des engagements sur leur volonté de faire cette randonnée.

«Le but de toutes ces procédures est d'assurer la sécurité et le bien-être du randonneur», dira Mohand Ameziane Belkacemi qui précise que même les hélicoptères de la Protection civile sont mobilisés. C'est dire que pour ce genre d'événements, rien n'est laissé au hasard chez les responsables du CNSLT. Des responsables dont même le DG, Smaïl Meziani, a voulu partager ce moment de bonheur en cette belle journée printanière de vendredi 1<sup>er</sup> mai, avec ces dizaines de familles. Il était là au niveau du lac, arrivé avec les premiers guides. Des guides qui sont dépêchés en premier et dès la matinée vers les lieux, c'est-à-dire au lac, afin de s'assurer que tout est prêt. Et comme les responsables du CNSLT ont bien voulu faire de cette journée une véritable fête avec le slogan «Marcher, rester en bonne santé», même la troupe traditionnelle a accompagné les randonneurs et égayé les lieux avec les chansons reprises au son des flûtes et autre *bendir*. Une fois tout le monde sur les lieux, c'est le

moment de détente et du déjeuner. Des groupes se forment et attaquent leurs barquettes, tant ils étaient affamés par la marche et la fraîcheur des lieux. Pour notre part, outre l'émerveillement des lieux qui nous ont subjugués, ces groupes d'étudiants qui étaient là à chanter et danser avec toute l'insouciance de leur âge, outre ces jeunes venus de Tizi-Ouzou, des habitués des lieux qui étaient en train de nager dans ces eaux dont la température avoisine 0°, nous avons été frappés par un autre événement assez étrange que nous avons découvert sur les lieux : des dizaines de bœufs qui mènent une vie presque sauvage, à l'intérieur des eaux glaciales de ce lac dont les neiges qui fondent continuent à s'y déverser. Ces bœufs étaient là depuis notre arrivée et jusqu'à notre retour, plus d'une heure durant, et n'avaient aucunement l'intention de quitter ces eaux. Tout indique que ces bêtes s'y plaisaient même immergés presque à moitié dans l'eau. Nous avons essayé de comprendre ce phénomène, mais sur les lieux, personne n'était en mesure de satisfaire notre curiosité.

Mais quelqu'un, dans le même état d'étonnement que nous, risquera cette réflexion : «On dirait des hippopotames pas des bœufs !» Vers quatorze heures, c'est le retour et cette fois-ci, les signes de la fatigue, même avec cette nourriture très équilibrée que le centre avait préparée pour chacun, étaient très visibles. Cependant, aucun des randonneurs n'a regretté d'avoir fait le parcours ; bien au contraire, tous jurent qu'ils reviendront pour une autre aventure dès que l'occasion leur serait donnée.

Surtout après un bain chaud au centre et un sommeil réparateur sur ces hauteurs à l'air pur. Thérapeutiques et rajeunissantes ces randonnées ? Assurément. Au total, il y a douze parcours vers des destinations différentes, toutes plus fantastiques les unes que les autres. Vous voulez les découvrir ? Promis, rendez-vous est déjà pris avec les responsables du centre... Nous ne vous en dirons pas plus. D'autres sensations sont assurées. Le secret du majestueux Djurdjura, de cette montagne envoûteuse, est là...

Y. Y.



Une escalade fatigante mais bénéfique.

loin, depuis le chalet du Kaf où les véhicules sont stationnés, c'est le début d'une montée, d'une escalade qui n'en finira plus. Il a fallu le tact et «le mensonge» des guides qui se sont dispersés sur le long du parcours des marcheurs en installant un au début, qu'on appelle l'éclaireur, deux au milieu, mais à distan-

ne, jusqu'aux Ouadhias au niveau de Tizi n-Senntant. Puis, ce lac, ce fameux lac que chacun de nous a rêvé un jour de visiter. Un rêve et un souhait que même le célèbre Nicolas Hulot aurait fait, dit-on. Un lac qui culmine à plus de 1 860 mètres d'altitude, faisant de lui le