

GR 430 : Sur les traces de Saint-Régis

Baliseur bénévole depuis 1975, Michel Herman est aujourd'hui président de la commission sentiers de la FFRandonnée en Ardèche. Il connaît particulièrement le GR 430, ou chemin de Saint-Régis, une boucle de 206 kilomètres entre la Haute-Loire et l'Ardèche. Par Ophélie Fink

Vous êtes baliseur depuis plus de cinquante ans. D'où vient cet engagement ?

J'ai commencé à baliser en 1975, lorsque j'habitais en région parisienne, puis j'ai poursuivi cette activité en arrivant en Ardèche. En tant que randonneur, j'étais heureux de trouver des sentiers bien balisés et entretenus dans les différentes régions de France. J'ai donc voulu apporter ma pierre à l'édifice pour que d'autres puissent aussi en profiter. On m'a d'abord confié un secteur dans le nord-ouest de l'Ardèche, jusqu'à la limite avec la Haute-Loire. Je m'occupe aujourd'hui de l'ensemble des baliseurs du département. Tout ce travail est réalisé bénévolement.

Quelle est la particularité du chemin de Saint-Régis ?

Il a été créé il y a près de quarante ans pour rappeler la mémoire de saint François-Régis. Ce prêtre parcourait autrefois le Velay et l'Ardèche afin de prêcher. D'après ses biographies, il pouvait marcher entre 40 et 60 kilomètres par jour. Le chemin relie notamment Le Puy-en-Velay à Lalouvesc, où saint François-Régis est mort et où ses reliques reposent dans la crypte de la basilique. Mais l'itinéraire n'est pas réservé aux croyants : certains s'intéressent à son histoire religieuse, tandis que d'autres viennent simplement pour marcher et découvrir les paysages. À partir de 2022, nous avons aussi installé des jalons en laiton représentant sa silhouette sur les calvaires, les églises et certains bâtiments situés sur le parcours. Ils ne remplacent pas le balisage rouge et blanc du GR : ils rappellent simplement que l'on se trouve sur le chemin de Saint-Régis.

À quels randonneurs s'adresse le GR 430 ?

Il ne présente pas de difficulté technique particulière et peut constituer une bonne initiation à la randonnée itinérante. Il faut néanmoins être capable de marcher plusieurs jours de suite et adapter les étapes à sa condition physique. La boucle complète se parcourt généralement en huit à dix jours, parfois onze selon le rythme. Une grande partie du tracé se situe autour de 1 000 mètres d'altitude. La météo représente donc la principale difficulté : certains secteurs peuvent être enneigés en hiver et, lors des fortes chaleurs, le manque d'ombre peut rendre la marche éprouvante. En plein été, je peux même déconseiller de partir.

Comment le parcours évolue-t-il au fil des jours ?

Le départ et l'arrivée se situent au Puy-en-Velay. Une fois le centre historique visité, je conseille de prendre un bus jusqu'à Coubron pour éviter les zones pavillonnaires et commerciales de Brives-Charensac, qui présentent peu d'intérêt pour la randonnée. Pendant les deux premiers jours, le chemin traverse le Velay. Jusqu'au Monastier-sur-Gazeille, le GR 430 partage son tracé avec le chemin de Stevenson, qui est beaucoup plus fréquenté. À partir du Monastier, les deux itinéraires se séparent et l'ambiance change : on se retrouve davantage seul, sur des plateaux agricoles ouverts et peu boisés, en direction de Freycenet-la-Tour, Saint-Front et Fay-sur-Lignon.

Vers le troisième jour, le parcours rejoint Saint-Agrève. On entre alors progressivement dans la partie ardéchoise. Le relief devient plus accidenté et les passages boisés plus fréquents. Après Saint-Agrève, le chemin passe par le lac de Devesset, puis se dirige vers Rochepaule et Lalouvesc. C'est dans ce secteur que se concentre le plus de dénivelé. Après Lalouvesc, le retour s'effectue notamment par Saint-Bonnet-le-Froid et Dunières. Les grands passages forestiers arrivent plus tard, autour du massif du Meygal, vers la fin de la première semaine. Les dernières journées ramènent ensuite progressivement vers Le Puy-en-Velay. Depuis Lyon, le plus simple est de rejoindre Le Puy-en-Velay en train via Saint-Étienne. Le topoguide décrit la boucle dans le sens antihoraire, mais elle peut être parcourue dans les deux sens. Je dis toujours qu'une randonnée, c'est quatre saisons et deux sens, cela offre déjà huit façons différentes de découvrir le même chemin.

Quelle est la partie la plus exigeante ?

La partie ardéchoise, notamment entre Saint-Agrève et Lalouvesc, est la plus difficile. L'étape est longue, plus vallonnée et concentre davantage de dénivelé. Ce n'est pas de la haute montagne, mais elle demande plus d'efforts que les premières journées sur les plateaux. Elle arrive toutefois généralement au quatrième ou au cinquième jour. Les marcheurs sont donc déjà un peu habitués à leur sac et à l'itinérance. Ceux qui souhaitent réduire la difficulté peuvent diviser cette étape en deux avec une nuit à Rochepaule, où l'on trouve un hébergement, un restaurant et une petite épicerie.

Quels paysages découvre-t-on au fil du chemin ?

On évolue principalement sur des plateaux d'altitude, entre terres d'élevage, quelques cultures et paysages volcaniques. Autour de Saint-Front et de Fay-sur-Lignon, les espaces sont très ouverts. Au mois de mai, les genêts couvrent certains secteurs de jaune. On trouve aussi des jonquilles et des gentianes. Sur le plateau de Mars, à la limite entre l'Ardèche et la Haute-Loire, le GR croise le 45^e parallèle et la ligne de partage des eaux entre l'Atlantique et la Méditerranée. Un panneau indique aujourd'hui cette curiosité géographique. Plus loin, les paysages deviennent davantage vallonnés et boisés. Par temps clair, on peut apercevoir le Mézenc, les Alpes et parfois jusqu'au mont Blanc. Le GR 430 est aussi beaucoup plus tranquille que des itinéraires très fréquentés comme Compostelle, Stevenson, le tour du Mont-Blanc ou le GR 20. On y marche souvent plus seul, ce qui fait partie de son intérêt.

Quelle boucle conseilleriez-vous pour une première expérience sur quatre jours ?

La boucle au départ du Puy-en-Velay est une bonne première expérience. Elle rejoint Le Monastier-sur-Gazeille, puis Saint-Front et Saint-Julien-Chapteuil, avant de revenir au Puy-en-Velay. Elle combine le GR 430 avec le GR 40, le Tour des Volcans du Velay. C'est la partie la plus facile et la moins vallonnée. Elle évite le secteur le plus exigeant entre Saint-Agrève et Lalouvesc, tout en permettant de découvrir les contraintes de l'itinérance : porter un sac plus lourd, prévoir les changements de météo, gérer son ravitaillement et enchaîner plusieurs journées de marche. Elle peut être accessible à des enfants déjà habitués à marcher, à partir d'environ 8 ou 10 ans, en adaptant leur sac et leur rythme.

Pour découvrir davantage la partie ardéchoise, on peut réaliser une boucle au départ de Saint-Agrève. La première étape rejoint Rochepaule, la deuxième Lalouvesc, la troisième Saint-Bonnet-le-Froid, puis la dernière ramène à Saint-Agrève. Cette boucle est plus vallonnée que celle du Puy-en-Velay. Le passage par Rochepaule permet de couper en deux la longue étape entre Saint-Agrève et Lalouvesc, avec un hébergement et du ravitaillement sur place. La dernière journée, entre Saint-Bonnet-le-Froid et Saint-Agrève,

est assez longue, mais relativement plate et plus boisée. Elle repasse aussi par le secteur du lac de Devesset. Cette variante permet donc de découvrir une partie plus accidentée, plus forestière et plus ardéchoise du GR.

Peut-on également découvrir le chemin à la journée ou à la demi-journée ?

Oui, mais venir de Lyon uniquement pour quelques heures de marche n'est pas forcément la meilleure formule. Le trajet est long et les transports en commun restent rares sur les plateaux. Il vaut mieux séjourner plusieurs jours dans le secteur, puis réaliser des boucles locales à la journée ou à la demi-journée. Saint-Agrève et Saint-Bonnet-le-Froid constituent de bons points de chute. Les secteurs du lac de Devesset et du lac de Saint-Front sont également intéressants, notamment lorsque l'on souhaite terminer la marche près de l'eau. Autour de Saint-Julien-Chapteuil, la forêt du Meygal permet une sortie davantage forestière et ombragée. Pour construire ces boucles, il faut se renseigner auprès des offices de tourisme. En Haute-Loire, les sentiers de promenade et randonnée sont balisés en jaune ; en Ardèche, ils le sont en blanc et jaune. Ils permettent de combiner une partie du GR avec un itinéraire local. Cela demande parfois de mettre le nez dans les cartes, mais c'est aussi une manière de sortir des parcours les plus fréquentés.

L'orientation est-elle toujours facile malgré le balisage ?

Il n'existe pas de secteur où les randonneurs se perdent régulièrement, mais une erreur reste toujours possible. Une coupe de bois peut, par exemple, faire disparaître une balise. Il y a quelques semaines, une randonneuse s'est trompée à un endroit où une marque avait disparu. Une croix signalant la mauvaise direction était encore visible, mais elle ne l'avait pas remarquée. Les cartes papier, les topoguides et les cartes numériques peuvent aussi avoir plusieurs mois ou plusieurs années. Entre-temps, le tracé a parfois été modifié. Sur le terrain, c'est toujours le balisage qui fait foi. Je conseille néanmoins de partir avec une carte. Elle permet de se situer, de repérer un village, une ferme ou un abri en cas de fatigue, d'accident ou d'orage. Le téléphone, le GPS et les applications sont utiles, mais ils peuvent manquer de batterie.

Quel guide faut-il emporter ?

La référence principale est le TopoGuide du GR 430 consacré au chemin de Saint-Régis. L'édition actuelle est la troisième, publiée en 2022 par la FFRandonnée. Le TopoGuide du GR 430 contient également des références d'ouvrages historiques et géographiques pour mieux connaître la région et l'histoire de saint François-Régis. Il cite notamment des travaux de Christian Berthelet, l'un des créateurs du chemin.

Quels autres points de vigilance faut-il connaître ?

Le parcours ne comporte pas de passage dangereux au sens de la haute montagne. Il faut principalement rester attentif lors des traversées de routes, même lorsqu'elles semblent peu fréquentées. Certains automobilistes roulent vite sur les routes de plateau. Une portion du tracé a d'ailleurs été modifiée pour éviter un secteur trop exposé à la circulation. Le chemin passe aussi parfois à proximité, voire au milieu de fermes. Des chiens peuvent venir à la rencontre des marcheurs. Ils sont souvent curieux plus qu'agressifs, mais certaines personnes les repoussent avec leurs bâtons. Il faut éviter ce geste : un chien déjà frappé peut devenir plus méfiant. Il vaut mieux rester calme et comprendre que l'on traverse son environnement.

Quelle saison révèle le mieux le GR 430 ?

Chaque saison transforme le chemin. Avec quelques centimètres de neige, les plateaux sont très beaux, même s'il faut alors se méfier des glissades. En mai, les genêts couvrent certains secteurs de jaune. En automne, les passages boisés offrent également de très belles couleurs. L'été est moins favorable en période de forte chaleur. Les possibilités de baignade restent ponctuelles sur un parcours de plusieurs jours. On peut notamment se rafraîchir au lac de Devesset, au lac de Saint-Front ou, en juillet et août, dans le Doux sous Rochepaule.

« Une randonnée, c'est quatre saisons et deux sens : cela offre déjà huit façons différentes de découvrir le même chemin »