

Barterand-Vongnes (Bas Bugéy) 400 m – 33331OT

Dimanche 11 Novembre 2018

Niveau : P2T1 - Dénivelée : 350 m / 16 km - 5h15 de marche

Animateur : Patrice Arrial

23 participants (17 femmes – 6 hommes) - Départ : Lac de Barterand (Lézieu) 300 m

Distance depuis Annecy : 57 km

Compte rendu : *Patrice Arrial*

Météo : Moyenne - Un peu de pluie au départ, puis amélioration.

Itinéraire

Départ du parking de la plage de Barterand pour longer la rive Est du Lac jusqu'à rejoindre, après une portion de route, un large chemin. « Randonner et Respirer ». Les explications de base, afin que chacun puisse s'exercer.

La Marche Afghane a ses vertus, pour peu que l'on soit persévérant

Une parenthèse : La respiration comprend, si l'on peut dire ainsi, deux mouvements : inspirer et expirer.

La relation entre la respiration et les pas est très intime, jusqu'à se confondre. Je reviendrai en fin de compte rendu sur quelques rythmes.

La randonnée lancée, nous continuons à longer le lac en sa rive Ouest. Lac de 65 Ha, sauvage et poissonneux.

Au nord, il n'y a pas les corons, mais un large sentier, doré, les feuilles d'automne l'ont tapissé, un régal pour les yeux.

Nous arrivons à Marignieu par le sud. Petit village adossé à un coteau, cerné de vignes légèrement ensoleillées. Un paysage d'or et de lumière.

Finies les rêveries, il nous faut penser au dénivelé. Quelques grimpettes faciles, les chemins nous transportent le long du « Grand Corneil » de « Les Esserts ». Au point le plus au nord de notre randonnée, nous redressons le cap pour nous diriger vers les Vongnes.

Vongnes, village typique, nous attend pour le repas de midi. Une ambiance de sculptures, de vignes.

Rarement un lieu de pique-nique n'aura autant émerveillé, surtout, en cette période de l'année.

Il nous faut repartir. Une dernière côte avant de rejoindre un point de vue sur le Colombier et plaines environnantes. C'est la descente vers Marignieu puis retour au lac de Barterand par sa rive nord. Des sculptures à même la roche. Tradition de légendes du Bugéy. Celles-ci sont dédiées à Gargantua.

Revenons au rythme de la Marche Afghane. Trois rythmes pour l'instant :

Terrain plat ou quasiment plat – 3 inspirations-blocage, 3 expirations-blocage. Ceci représente une respiration. Vous devez caler vos pas en partant du pied gauche.

Terrain légèrement pentu : 3 inspirations, 3 expirations.

Terrain pentu : 2 inspirations, 2 expirations.

Pas de blocage entre chaque inspiration et expiration pour ces 2 rythmes.

Dans les 3 cas, inspiration par le nez et l'expiration comme vous le souhaitez.

Pour finir, nous avons pris un pot au bord du lac, un troquet un peu vieillot, mais une bonne ambiance.

Merci à toutes et tous.

PS : il y a 2 albums : l'un concernant la randonnée, l'autre Vongnes.

Patrice A

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

[Randonnée Barterand-Vongnes](#)
[Vongnes](#)

Album Pierre Bailleul, Inès Morel.