

Le gros plan du dimanche

Entre terre et mer crapahutage dans la Hague

C'est un terrain de jeux extraordinaire, au pied de Jobourg. On marche, on saute, on enjambe, on monte, on descend pour finir par découvrir à flanc de falaise ou à fleur d'eau, des trésors et des points de vue inoubliables. Alors, en route !

« Exspen, c'est une jeune association qui propose, entre autres choses, des sorties sportives dans les falaises de la Hague. On a quatre sorties à notre programme: le passage du Bec de l'âne, le Creux du mauvais argent, le Creux de l'enfer, et les grottes de Jobourg » explique Cyrille Forafo, guide de l'association. Sorties sportives et pas randos: la nuance est importante. « La randonnée, c'est de la marche. Là, on marche sur le sentier, mais quand on descend dans la falaise ou qu'on crapahute sur les rochers de la plage, ce n'est plus de la rando. Donc, je préfère utiliser le terme sorties sportives parce qu'on n'y fait pas les mêmes efforts, ni les mêmes gestes que dans une rando classique » détaille Cyrille.

La mer

Pour autant, le terme « sportif » ne doit pas effrayer. « A partir du moment où on est en bonne forme, on peut le faire. J'ai eu des gens de plus de 80 ans qui faisaient la sortie sans problèmes. De toute façon, le rythme du groupe se calcule toujours sur celui du plus lent. Et il n'y a pas de complexe à avoir ».

C'est vrai qu'avec un tel paysage devant soi, ce serait dommage de louper la sortie. A gauche le nez de Jobourg, en face Aurigny, Sercq et Guernesey, le grand ciel bleu,

les falaises vertes parsemées du jaune des ajoncs. Et puis la mer qu'on voit danser le long des golfes clairs...

Alors, c'est parti mon kiki. Selon les balades, le menu diffère. Pour le passage du Bec de l'âne, il faut environ trois quarts d'heure de marche sur le sentier des douaniers avant d'arriver à la baie de Gravelette. Une petite descente à flanc de falaise, et on est déjà sur la plage. Au passage, on apprend qu'à Gravelette, on a réfléchi très sérieusement jusqu'avant la guerre à implanter ici un port de pêche et de commerce. Orienté plein sud, avec une barrière de rochers au large faisant office de digue, l'endroit est protégé des tempêtes, et toute une vie économique y existait auparavant: pêche, récolte des patelles ou des algues, fabrication de pains de soude, sans oublier la contrebande ou le gravage...

Lire le paysage

Autant d'infos distillées au fil de la sortie par Cyrille Forafo, incollable sur tout ce qui concerne l'histoire mais encore la faune, la flore ou la géologie de la région. Entre deux tractions pour se faufiler entre les rochers, les pauses permettent de lire et de découvrir avec un autre regard, le paysage qu'on a justement sous les yeux. Comment reconnaître la limite des plus hautes eaux ? « C'est pas compliqué » explique Cyrille

« il suffit de repérer la bande noire sur les rochers. En fait, c'est une algue verrucania qui a besoin d'être humidifiée par l'eau de mer, mais pas noyée. En repérant cette bande noire, on sait donc avec précision quelle zone est immergée quand la mer monte ». Et ça, c'est quoi ? « Une algue dont on se sert pour les gens qui ont des régimes alimentaires. Après l'avoir mangée, on a l'impression de ne plus avoir faim. Autre propriété, ça accélère aussi le transit. Son nom, c'est fucus. Ça rentre dans la composition des dragées Fuca... » Ah, quand on vous dit qu'on apprenait des choses importantes !

Un peu de sérieux pour indiquer (marteler !) qu'on ne peut pas faire la sortie sans un guide. « Une entorse dans les rochers, voire pire, c'est vite arrivé. Moi, je connais le terrain par coeur, j'ai du matériel, et c'est mon métier. Et puis, il ne faut pas oublier qu'ici, c'est la vraie nature. Rien ne pourra empêcher la mer de remonter alors que vous êtes encore dans les rochers. Vous avez lu les horaires de marées ? Mais vous ne savez pas que le changement d'orientation du vent ou de la pression atmosphérique peut faire varier ces horaires au dernier moment. Alors pas de sorties sans guide ».

Frédéric PATARD



Au bas des falaises de la Hague, vue imprenable et originale sur le nez de Jobourg.

Pratique

Pour participer aux balades proposées par Exspen, il est impératif de contacter Cyrille Forafo, soit par téléphone (06.33.80.94.56), soit par e-mail (exspen.mail@laposte.net). Cela permet à Cyrille de poser à chacun quelques questions concernant la sécurité, et d'indiquer quel est le nécessaire à emporter. Les tarifs sont les suivants: tarif normal 12 euros, groupe à partir de 16 personnes 10 euros, tarif réduit 8 euros (pour les moins de 15 ans, chômeurs, rmi, étudiants). Chaque balade dure environ 4 heures. Enfin, les enfants de moins de dix ans ne sont pas admis, pour des raisons de sécurité.

- Aujourd'hui dimanche, l'association Exspen propose le passage du Bec de l'âne. Le rdv est fixé à 12 h sur le parking de la buvette du nez de Jobourg.
- Demain, visite du Creux du mauvais argent. Rdv sur le parking de la baie d'Ecalgrain à 13 h.
- Mardi, passage du Bec de l'âne. Rdv sur le parking de la buvette du nez de Jobourg à 13 h.
- Mercredi, visite du Creux du mauvais argent. Rdv sur le parking de la baie d'Ecalgrain à 14 h.

Pour les balades suivantes, on peut se rendre sur le site internet de l'association, où tous les rendez-vous sont détaillés: www.exspen.com. On peut également consulter l'agenda du promeneur publié tous les dimanches dans La Presse de la Manche, où les balades de toute la région sont indiquées pour la semaine à venir.



Cette petite algue permet d'obtenir du calcium. Leçon de choses sur le terrain avec Cyrille Forafo.

La meilleure façon de marcher

Y a-t-il une technique particulière pour progresser dans les rochers ? Cyrille Forafo nous explique la marche à suivre...

- Quelle est la manière la plus simple et la moins risquée pour se déplacer dans les rochers ?

- Il faut « retomber en enfance » et se servir aussi bien de ses jambes que de ses bras et de ses mains. Ne jamais être raide comme un piquet, mais souple sur ses jambes. Et puis, de manière

générale, poser plutôt son pied entre deux cailloux pour bien le caler. Jamais sur le dessus des cailloux, surtout lorsqu'ils sont humides. On ne voit pas forcément quand une roche est glissante, et quand on s'en aperçoit, il est parfois trop tard.

- Et pour escalader ou descendre une paroi ?

- Toujours être face à la paroi. Cela concentre le regard sur les prises et diminue l'appréhension du vide. Pour les plus sensibles, il est possible de demander à être assuré avec une corde et un baudrier.

Propos recueillis par Alex Turgis