

EXTRAITS DU LIVRE

DÉMOCRATISER LA LONGUE RANDONNÉE

Un guide pour traverser la France à pied
sur le sentier de l'HexaTrek



CHARLOTTE BEAUCHEMIN

Notes

Dans les pages qui suivent, je vous invite à découvrir **cinq extraits choisis** de mon guide *Démocratiser la longue randonnée – Un guide pour traverser la France à pied sur le sentier de l’HexaTrek*.

À noter que le livre complet compte **plus de 450 pages** et regorge de **conseils pratiques**, de **recommandations terrain**, de **témoignages inspirants** et d’**astuces pour préparer, vivre et revenir d’une grande aventure à pied**.

Ce document n’en propose qu’un **aperçu partiel**.

J’espère que ces pages vous donneront **envie de découvrir la suite** — et pourquoi pas, de **vous lancer à votre tour**?

Bonne lecture... et surtout : **bonne marche !**

© Charlotte Beauchemin, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l’autorisation écrite préalable de l’auteurice.

1

EXTRAIT DE LA SECTION ***PRÉAMBULE***

© Charlotte Beauchemin, 2025
Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.



Extrait du préambule

Avant-Propos

La longue randonnée m'a tant apporté. Elle m'a offert de nouvelles perspectives sur la vie, une profonde appréciation du moment présent, des amitiés précieuses, une capacité renouvelée d'émerveillement et une grande connexion avec la nature.

Après avoir réalisé plusieurs randonnées de quelques semaines au cours des dernières années, l'envie de partir pour une aventure de plusieurs mois devenait de plus en plus grande. Mon objectif initial était la Via Alpina rouge, un sentier alpin traversant huit pays. Cependant, en faisant défiler mon fil Instagram au début du mois de novembre 2023, je suis tombée sur l'HexaTrek. Ce sentier cochant toutes les cases : des paysages montagneux à couper le souffle, une communauté chaleureuse en plein essor, un riche patrimoine culturel et naturel, une logistique accessible, et le tout en France, un pays dans lequel j'avais déjà adoré randonner. J'ai immédiatement su que c'était le bon sentier pour moi, et je m'y suis lancée, le 31 mai 2024.

Aujourd'hui, je peux dire que l'HexaTrek fait partie des plus belles expériences de ma vie. J'en suis sortie grandie, transformée.

L'idée d'écrire un guide de cette randonnée m'est venue alors que je marchais. Elle s'inscrivait dans une réflexion amorcée en 2023. En donnant une conférence sur la pratique de la longue randonnée, j'avais remarqué que les

aventuriers étaient souvent perçus comme des personnes invincibles, sans peur ni doute. Moi qui suis plutôt anxieuse et pleine d'appréhensions, j'ai ressenti le besoin de briser cette image. Je voulais montrer qu'il est tout à fait possible d'être vulnérable et de se lancer malgré tout. Je voulais encourager celles et ceux qui en rêvent à oser franchir le pas, en toute authenticité.

Le 7 novembre 2024, soit deux jours après être revenue de l'HexaTrek, je me suis lancée dans l'écriture de ce livre. Très vite, j'ai compris l'ampleur de la tâche. Heureusement, je n'étais pas seule : plusieurs amis et spécialistes m'ont apporté leur aide précieuse, que ce soit à travers des témoignages, des conseils précieux ou un regard avisé sur le contenu.

Je tiens donc à remercier du fond du cœur : Ana-Diana, Hugo, Edouard, Hermione, Florian, Gala, Alexia, Aubert et Hugo (eh oui, j'ai plusieurs amis qui s'appellent Hugo!) pour leurs contributions essentielles à ce projet.

Je tiens également à adresser un remerciement tout particulier aux fondateurs et à l'association de l'HexaTrek. Leur travail remarquable pour concevoir, structurer et faire connaître ce grand itinéraire de randonnée à travers la France est une véritable source d'inspiration. Grâce à leur vision, des milliers de randonneurs peuvent aujourd'hui vivre une aventure unique.

À vous, chers lecteurs et chères lectrices, j'espère que ce guide vous inspirera à prendre la décision de partir, à faciliter votre gestion quotidienne sur le sentier, et surtout, à vivre une aventure aussi riche et inoubliable que la mienne. Bonne lecture et surtout... bonne marche !



Que trouverez-vous dans ce livre ?

Mon projet était de créer un guide aussi complet que possible de l'HexaTrek, enrichi d'un maximum de conseils pratiques sur la longue randonnée. Ce livre s'articule autour de quatre grandes parties :

- Une première consacrée à la préparation logistique, pour bien vous lancer sur l'HexaTrek. Vous y trouverez une multitude de conseils pour organiser efficacement votre départ.
- Une deuxième, axée sur la gestion du quotidien en longue randonnée, avec des astuces concrètes pour mieux vivre sur le sentier.
- Une troisième partie détaille chaque sous-étape de l'HexaTrek, accompagnée de recommandations spécifiques. Probablement la plus utile pendant votre marche, elle pourra être lue au fur et à mesure, avant chaque nouvelle section.
- Enfin, une dernière partie est dédiée au retour à la vie quotidienne — une transition souvent sous-estimée. J'y partage réflexions, conseils et apprentissages issus de cette grande aventure.

Ce guide se veut avant tout pratique. Mais tout au long des chapitres, vous y trouverez aussi des entrevues de randonneuses et randonneurs aux profils variés, ainsi que des récits vécus sur l'HexaTrek.

Si vous recherchez davantage d'anecdotes de sentier ou un récit plus personnel, je vous invite à consulter mon blogue de randonnée, où je partage le journal complet de mes journées sur le parcours.

Ce guide est le fruit de mon expérience personnelle. Il n'est ni officiel ni affilié à l'organisation de l'HexaTrek. Je l'ai conçu de manière indépendante, avec

l'envie de transmettre une version accessible, humaine et concrète de cette grande aventure à travers la France.

Sur ce, je vous souhaite une excellente lecture... et surtout, une belle aventure !

Fin de l'extrait de la section « Préambule ». Pour lire l'intégralité du livre, vous pouvez acheter ce dernier sur mon site web :

[Boutique — Passion Trekking](#)

2

EXTRAIT DU CHAPITRE

PRÉPARATION LOGISTIQUE

© Charlotte Beauchemin, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.



Préparation logistique

Ça y est, votre décision est prise, vous vous lancerez sur l'HexaTrek cette année ou dans celles à venir. Il est maintenant temps de vous préparer pour votre grande traversée. Dans ce chapitre, nous allons explorer tous les aspects pratiques qui vous aideront à planifier efficacement votre périple. De l'obtention d'un visa (si nécessaire) à l'élaboration d'un budget réaliste, en passant par la sélection du matériel adéquat, chaque détail compte. Nous aborderons également des questions importantes, telles que le choix de l'itinéraire, les options de transport pour se rendre au départ, et la manière de planifier votre parcours en fonction de vos besoins et capacités.

Nous examinerons aussi les ressources qui simplifient considérablement la planification, comme les communautés en ligne (Discord, applications mobiles, sites web dédiés) où échanger avec d'autres randonneurs et obtenir des conseils précieux.

Que vous soyez un débutant ou un randonneur expérimenté, ce chapitre vous donnera toutes les clés pour partir l'esprit serein et profiter pleinement de cette incroyable aventure.

Budget

Dans les paragraphes suivants, je vous présenterai le montant d'argent que j'ai dépensé sur le sentier dans différentes catégories. J'ai utilisé le taux d'échange en vigueur entre la France et le Canada à ce moment qui était le suivant : 1 € = 1,5 CAD. En cas de changement majeur du taux de conversion, vous pouvez vous fier sur les montants en euros.

Pour ma part, je ne considère pas avoir été minimaliste à l'extrême dans mes dépenses, mais je n'estime pas non plus les avoir exagérées. En prenant seulement quelques demi-pensions ou Airbnb, mes dépenses moyennes se sont élevées à environ **34 euros (~51 CAD) par jour** pour la nourriture, l'hébergement et les produits d'hygiène. En ajoutant les moyens de transport pendant la randonnée, l'équipement de plein air que j'ai dû remplacer et d'autres dépenses ponctuelles, le total a atteint près de **49 euros (~74 CAD) par jour**. Cela dépasse largement la moyenne quotidienne indiquée sur le site de l'HexaTrek, même pour leur budget élevé. Ce chiffre exclut mes billets d'avion et les jours que j'ai passés en France avant et après ma randonnée.

Pendant la randonnée elle-même, j'ai dépensé un total de **6 607 € (~9 911 CAD)**. Si j'inclus toutes les dépenses, y compris mon billet d'avion, le total s'élève à **7 900 € (~11 851 CAD)**. Au total, j'ai passé **161 jours en France**, dont **150 jours en randonnée**. Cependant, pour ceux qui souhaitent vérifier avec précision mes calculs dans le tableau de mes dépenses, notez que j'ai basé ma moyenne quotidienne de dépenses sur **136 jours** au lieu de 150. La raison est que, lorsque mes parents sont venus me voir pour deux semaines, ils ont eu la grande générosité de prendre en charge mes dépenses quotidiennes pendant leur séjour. J'ai donc retiré ces jours de mes calculs afin de ne pas fausser mes statistiques.

Voici une répartition de mes dépenses.

Dépenses quotidiennes : 4 650 € (~ 6 981 CAD)

Les dépenses quotidiennes regroupant la nourriture, l'hygiène et le logement ont évidemment été la dépense la plus importante de ma randonnée. On parle ici d'un montant d'environ 34 € (~51 CAD) par jour. J'aurais probablement pu réduire légèrement ce budget, mais je souhaitais conserver une certaine flexibilité, notamment pour m'offrir des logements confortables en cas de mauvaise météo ou pour profiter de repas qui me plaisaient.

Voici les statistiques sur mes logements :

- Bivouacs ou hébergements gratuits : 96 nuits (64 %)
- Campings payants : 34 nuits (23 %)
- Refuges gardés : 7 nuits (5 %)
- Hôtels ou Airbnb : 12 nuits (8 %)

Comme vous pouvez le constater, 64 % de mes nuitées ont été gratuites. Avec un peu d'organisation, il est possible d'augmenter ce pourcentage, mais ne vous attendez pas à pouvoir dormir gratuitement tout au long du sentier. Dans certaines sections, le bivouac est strictement interdit, et si vous terminez une étape dans une ville ou un village, il peut être difficile de trouver un hébergement sans frais.

Sur les quatre premières étapes, j'ai largement privilégié le bivouac. Cependant, dans les étapes 5 et 6, j'ai eu recours à davantage d'hébergements payants, en partie parce que les températures nocturnes devenaient moins agréables. Nous avons également rencontré deux grosses tempêtes qui nous ont contraints à sortir du sentier et à rester quelques jours dans des Airbnb en ville. Ce genre d'imprévu peut rapidement faire grimper

vos dépenses. Je vous recommande donc de prévoir un budget minimal pour ces situations afin d'éviter les mauvaises surprises.

En ce qui concerne la nourriture, les prix variaient selon que je me ravitaillais dans une petite épicerie locale ou dans une grande surface. La différence principale entre faire ses courses sur le sentier et dans la vie quotidienne réside dans le fait que vous achetez vos aliments en très petite quantité pour ne pas surcharger votre sac à dos. Cela peut augmenter les prix, mais, comme en contrepartie, vous consommez une nourriture plus de base, l'écart reste raisonnable.

Au début, je minimisais mes dépenses alimentaires en achetant uniquement ce qui était en promotion ou au prix le plus bas. Il m'a même fallu plus de deux semaines pour me laisser convaincre de manger dans un restaurant ! Avec le temps, j'ai progressivement intégré de petits plaisirs liés à la gastronomie française, mais je suis restée relativement modérée dans ce type de dépenses.

Cependant, j'ai dépensé en moyenne environ 3 à 4 € (4,50 à 6 CAD) par jour pour m'offrir un bon petit café, ma récompense quotidienne. Sur 150 jours de marche, cela représente une somme située entre 450 et 600 € (675 et 800 CAD) En y repensant, c'est une dépense que j'aurais pu réduire. Cependant, cela faisait partie de ma routine, et ce petit plaisir avait une grande valeur symbolique pour moi.

Pour ma part, l'aspect gastronomique n'était pas un facteur déterminant de mon bonheur sur le sentier. Manger des pâtes tous les soirs me convenait très bien. Cependant, je sais que certains randonneurs choisissent ce trek précisément pour découvrir la qualité et la diversité de la gastronomie française. Si vous êtes un fin gourmet, prévoyez un budget un peu plus élevé.

Il est également important de noter que la nourriture en refuge est beaucoup plus coûteuse que celle offerte dans les villes et villages. Cela s'explique par la difficulté de réapprovisionnement dans les lieux isolés. Un repas habituel peut revenir à environ 18 à 24 € (27 à 36 CAD). Un petit-déjeuner coûte environ 10 ou 11 € (15 à 16,50 CAD), et j'ai même vu un chocolat chaud à 7 € (~10,50 CAD)! Si vous envisagez de profiter pleinement de la gastronomie française ou des repas en refuge, gardez en tête que cela peut rapidement augmenter vos dépenses alimentaires.

Finalement, m'étant blessée au tendon d'Achille, une autre dépense non négligeable a été l'achat de crèmes anti-inflammatoires, de bandages sportifs, de pansements contre les ampoules, etc. Ce sont des dépenses qui semblent assez minimes, mais cumulées, la somme devient non négligeable.

Équipement de plein air : 675 € (1 015 CAD)

L'équipement de plein air est une catégorie de dépenses à ne surtout pas sous-estimer. Marcher 3 000 kilomètres nécessitera, à coup sûr, un remplacement de chaussures ou de bottes de randonnée. Pour ma part, j'ai dû acheter trois paires de chaussures, à environ 150 € (225 CAD) chacune. En moyenne, je dirais que la plupart des randonneurs utilisent entre 3 et 4 paires pour venir à bout du sentier.

Il peut être tentant d'essayer d'utiliser la même paire de chaussures le plus longtemps possible, mais c'est un piège potentiel, car cela augmente le risque de blessures. J'ai utilisé ma première paire pendant 1 100 kilomètres. Bien que l'extérieur de la chaussure semblait encore en bon état, l'amorti n'était plus efficace. Cela m'a causé deux fasciites plantaires, et j'ai dû m'arrêter plusieurs jours pour me soigner. Outre les chaussures, j'ai également dû remplacer mes bâtons de randonnée, racheter des câbles de recharge,

m'acheter une nouvelle batterie externe (après un vol), et acquérir des vêtements chauds supplémentaires et des crampons en raison des conditions météorologiques particulièrement froides en 2024.

Je n'avais pas anticipé que je dépenserais autant en matériel de plein air durant ma randonnée. Ces imprévus m'ont appris qu'il est essentiel de prévoir un budget dédié à cette catégorie pour faire face aux remplacements ou ajustements nécessaires.

Soins : 335 € (505 CAD)

Ce montant vous fera peut-être hausser les sourcils, mais j'ai dû consulter plusieurs massothérapeutes et ostéopathes en raison de mes douleurs aux tendons d'Achille. Au total, j'ai eu recours à quatre séances de massothérapie et à deux consultations chez des ostéopathes, pour des tarifs variant entre 45 et 60 € (68 à 90 CAD)

Forfaits et abonnements

Cette catégorie se divise en trois abonnements principaux :

Forfait cellulaire :

S'il y a une chose qui n'est pas chère en France, ce sont les forfaits cellulaires! J'ai opté pour l'abonnement de l'entreprise Free à environ 10 € (15 CAD) par mois, qui inclut 140 Go de données en France, des appels et des SMS illimités à l'étranger, ainsi que 30 Go de données utilisables en Europe.

J'ai également payé environ 11 € (17 CAD) pour acheter une carte SIM. Mon réseau a été excellent, probablement l'un des meilleurs parmi les différentes compagnies sur le marché. De tous les randonneurs avec qui j'ai

marché, j'étais souvent celle qui avait le plus fréquemment accès à des données. Je recommande donc vivement ce forfait. Pour obtenir une carte SIM et activer votre abonnement, il suffit de se rendre dans une succursale Free.

Forfait Garmin InReach :

J'ai dépensé environ 120 € (181 CAD) pour mon abonnement au service «Freedom» de Garmin, afin d'assurer ma sécurité en cas d'urgence. Cela inclut l'activation de l'appareil ainsi que l'abonnement mensuel pour accéder aux communications satellites bidirectionnelles, aux prévisions météo et au service SOS. La majorité des randonneurs solitaires possédaient un appareil de communication satellite. Pour moi, c'était un équipement essentiel : un accident est si vite arrivé, et il est crucial de pouvoir contacter les secours même sans réseau cellulaire. (On reviendra sur ce sujet dans le chapitre sécurité.)

Application mobile de l'HexaTrek :

Il s'agissait d'un achat ponctuel, qui m'a coûté environ 55 € (82 CAD).

Poste et colis : environ 80 € (120 CAD)

Durant mes cinq mois de randonnée, j'ai envoyé à deux reprises des colis à travers la France pour alléger mon sac à dos.

Certains randonneurs s'envoyaient des colis tout au long de la randonnée afin de récupérer du matériel ou des vêtements plus adaptés selon la saison ou la section.

Cependant, l'envoi de colis n'est pas indispensable, contrairement à d'autres randonnées, comme le PCT, où s'envoyer de la nourriture est souvent vital.

Train et autobus : environ 410 € (620 CAD)

À moins de faire face à des conditions météorologiques exceptionnelles, vous ne devriez pas avoir à dépenser autant pour les transports.

En 2024, la neige est restée très tardivement dans les Alpes (un record depuis plus de 50 ans!). J'ai donc dû adapter mon itinéraire en parcourant les étapes dans l'ordre suivant : 1, 4, 2, 3, 5, 6. Cela m'a forcée à faire plusieurs allers-retours en train et en bus entre les étapes pour reprendre le fil du sentier. Si vous avez la chance d'avoir de meilleures conditions, réjouissez-vous : vous pourriez économiser plus de 400 € (600 CAD) rien qu'en transports.

Assurance maladie : environ 175 € (260 CAD)

Comme je venais tout juste de terminer mes études, l'assurance étudiante me couvrait jusqu'au 31 août. J'ai donc seulement eu besoin de souscrire une assurance voyage pour les deux derniers mois de ma randonnée. Avec la Croix-Bleue, cela m'a coûté environ 175 € (260 CAD). Si vous devez vous assurer pour une période plus longue, prévoyez un budget plus élevé!

Bien sûr, il y a moyen de réduire son budget et de l'ajuster selon ses moyens. À ce sujet, j'ai eu la chance de m'entretenir avec Hugo, « finisher » de l'HexaTrek en 2024 et de lui poser plusieurs questions sur son aventure.

Bien sûr, il y a moyen de réduire son budget et de l'ajuster selon ses moyens. À ce sujet, j'ai eu la chance de m'entretenir avec Hugo, « finisher » de l'HexaTrek en 2024 et de lui poser plusieurs questions sur son aventure.

Fin de l'extrait de la section « Préparation logistique ». Pour lire l'intégralité du livre, vous pouvez acheter ce dernier sur mon site web : [Boutique — Passion Trekking](#)

3

EXTRAIT DU CHAPITRE

GESTION DU MENTAL

© Charlotte Beauchemin, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.



Extrait du chapitre

Gestion du mental

La randonnée longue distance est un véritable défi physique, mais surtout mental. C'est souvent la résilience qui permet de surmonter les difficultés et d'aller au bout de l'aventure ou de prendre la courageuse décision d'arrêter lorsque le moment est venu. Ce chapitre explore les principaux défis mentaux rencontrés sur le sentier, propose des stratégies pour mieux les gérer et inclut des témoignages inspirants pour illustrer ces concepts. J'en profiterai également pour vous donner quelques conseils qui m'ont aidé durant mon aventure.

Gérer les coups durs sur le sentier

Les imprévus et la gestion de l'inconnu

En longue randonnée, tout ne se passe jamais comme prévu. Une tempête soudaine, une blessure, une fermeture de sentier ou un problème d'approvisionnement peuvent chambouler l'itinéraire et mettre le mental à

rude épreuve. Voici quelques stratégies que j'ai adoptées afin de mieux gérer les imprévus et l'inconnu.

Voir les imprévus comme des défis et non des obstacles

Considérer chaque imprévu comme un défi à surmonter plutôt qu'un obstacle infranchissable permet de rester dans une dynamique positive, au lieu de se sentir écrasé par l'adversité. Une fois l'imprévu surmonté, prenez un moment pour vous féliciter et être fier de ce que vous avez accompli. Chaque difficulté traversée renforce la résilience et l'adaptabilité, en plus d'augmenter votre confiance en soi.

Accepter qu'il n'existe pas de randonnée parfaite, ni un seul moyen de la vivre

Avant de partir, vous aurez peut-être une vision claire de votre randonnée idéale. Pourtant, il est extrêmement rare que tout se déroule comme prévu. Il y a trop de paramètres hors de votre contrôle. Personnellement, je ne pensais pas me blesser dès le début et devoir ralentir mon rythme pendant les mois suivants. Pourtant, avec le recul, je me rends compte que, sans cette blessure, je n'aurais probablement pas rencontré toutes les personnes que j'ai eu la chance de connaître sur le sentier. J'ai peut-être avancé plus lentement que prévu, mais aujourd'hui, j'ai de nouveaux amis qui resteront présents dans ma vie à jamais. Cette expérience m'a appris à relativiser et à mieux apprécier le moment présent. Je pense qu'il est important de se rappeler que ce que l'on considère parfois comme un malheur ou un imprévu non désiré peut finalement nous apporter du positif et ouvrir la porte à de nouvelles opportunités.

En randonnée comme dans la vie, les imprévus sont inévitables, mais ils ne définissent pas l'expérience : c'est notre façon de les aborder qui fait la différence. Apprendre à les accepter et à en tirer du positif permet non seulement de mieux vivre l'aventure, mais aussi de grandir à travers elle.

La pression des pairs et des proches

Marcher seul peut être un défi, mais marcher en groupe ou sous le regard des autres peut l'être tout autant, surtout à l'ère des réseaux sociaux. La pression des pairs en randonnée se manifeste de différentes manières : essayer de suivre le rythme d'un groupe plus rapide, se sentir obligé de continuer malgré la douleur, ou encore craindre le regard des autres si l'on décide d'arrêter ou de couper certaines sections du sentier.

La pression des proches, quant à elle, peut prendre la forme d'une pression bienveillante. Pour beaucoup de ceux qui n'ont jamais expérimenté la longue randonnée ou pris une aussi longue pause professionnelle, une telle aventure peut sembler effrayante. Par souci pour vous, vos proches pourraient tenter de vous dissuader en vous mettant en garde contre d'éventuelles conséquences : un impact négatif sur votre carrière, les dangers de voyager seul ou encore l'inconfort d'un mode de vie minimaliste.

Personnellement, lorsque je doute d'un projet, je peux être très sensible à ce type de pression, et l'avis de mes proches m'influence facilement. Pour mieux y faire face, j'ai développé une stratégie : m'assurer d'être convaincue d'un projet avant d'en parler. J'écris mes motivations et mes arguments sur une feuille, ce qui me permet d'avoir une vision claire et solide. Ainsi, lorsque j'évoque mon projet, je me sens plus ancrée et moins vulnérable face aux objections ou aux doutes que les autres pourraient exprimer. Pour ma part, cela faisait déjà plusieurs années que je partais en longue randonnée, donc

mes parents ne se sont pas trop inquiétés lorsque je leur ai exposé mon projet et m'ont beaucoup encouragé.

Voici quelques stratégies supplémentaires pour mieux gérer la pression des pairs et des proches en randonnées.

Redéfinir ses propres critères de réussite

Il est facile de se laisser influencer par les attentes des autres, surtout avec les réseaux sociaux qui exposent constamment les exploits des randonneurs. Rappelez-vous que votre aventure vous appartient. Plutôt que de mesurer votre réussite en kilomètres parcourus, définissez vos propres critères : plaisir, bien-être, découverte, dépassement personnel.

Marcher avec des personnes partageant la même vision

Si vous choisissez de randonner en groupe, assurez-vous que vos compagnons partagent votre philosophie ou la respectent. Il vaut mieux être entouré de personnes bienveillantes et respectueuses de votre rythme plutôt que de se sentir constamment sous pression pour performer. Si vous ressentez une incompatibilité, ne craignez pas de marcher seul une partie du temps. Si un autre randonneur vous juge, par exemple d'avoir coupé une section du sentier, rappelez-lui que chacun randonne selon ses choix, et que vous faites votre propre randonnée à vous sans juger celle des autres.

Apprendre à poser ses limites et à communiquer

Si vous randonnez avec des amis ou rejoignez un groupe, osez verbaliser vos besoins, que ce soit pour adopter un rythme plus lent, faire une pause ou ajuster votre itinéraire. Les autres ne devineront pas forcément ce qui est bon

pour vous, il est donc essentiel d'exprimer clairement vos limites afin d'éviter frustration et fatigue.

Parfois, des différences culturelles ou des modes de pensées différents peuvent engendrer des malentendus et provoquer des conflits inutiles. L'incompréhension de l'autre peut être une source de tension, d'où l'importance de communiquer ouvertement ses attentes et ressentis pour éviter toute friction et favoriser une bonne dynamique de groupe.

Gérer la pression des proches avec préparation

L'avis des proches peut peser lourdement lorsqu'on doute d'un projet. Comme mentionné plus haut, une bonne stratégie est de se préparer avant d'en parler :

- **Clarifier ses motivations en les écrivant** : pourquoi ce projet vous tient-il à cœur ?
- **Anticiper les objections et préparer des réponses rassurantes** : « Oui, c'est une longue pause dans ma carrière, mais elle m'apportera des compétences également. »
- **Ne pas chercher leur validation** : tout le monde n'a pas besoin de comprendre ou d'approuver votre choix pour qu'il soit légitime.
- **Leur demander ce qui pourrait les rassurer** : personnellement, il est important pour moi que mes proches se sentent apaisés autant que possible pendant mes longues randonnées. Une solution que nous avons adoptée consiste à envoyer un petit message chaque soir via mon téléphone satellite, quand je bivouaque hors réseau, simplement pour dire que tout va bien. Cela ne me demande aucun effort particulier, et eux sont rassurés. J'envoie aussi régulièrement mon itinéraire, pour qu'ils sachent approximativement où je me trouve. Ce sont de petits

gestes simples pour moi, mais qui ont un impact réel sur leur tranquillité d'esprit et les aident à mieux vivre mon absence.

N'oubliez pas qu'on ne peut pas comparer ce qui est différent

Sur un sentier de longue randonnée, il est essentiel de se rappeler que personne n'est pareil. Chacun arrive avec un bagage différent, des capacités physiques et mentales uniques, et ses propres motivations. Faire 15 kilomètres par jour ne vous rend pas plus faible qu'une personne qui en fait 30. Ce qui est facile pour l'un peut être un défi pour un autre. Un randonneur sur le sentier me disait que, pour lui, marcher 35 kilomètres par jour était facile et qu'il ne se blessait jamais. Très bien pour lui! De mon côté, enchaîner plusieurs jours à plus de 30 kilomètres augmentait considérablement mon risque de blessure. Est-ce que cela fait de moi quelqu'un de moins fort mentalement ou physiquement? Non. C'est simplement la façon dont mon corps fonctionne, et c'est tout. Comparer ses capacités à celles des autres n'a aucun sens, car nous sommes tous fondamentalement différents. Se rappeler cela permet d'accepter son corps tel qu'il est et de se concentrer sur sa propre expérience, sans pression extérieure.

En bref, la randonnée est une aventure profondément personnelle. Que ce soit face à la pression sociale, aux attentes des autres ou aux doutes personnels, l'important est de rester fidèle à soi-même et à son propre rythme.

Fin de l'extrait du chapitre « Gestion du mental ». Pour lire l'intégralité du livre, vous pouvez acheter ce dernier sur mon site web : [Boutique — Passion Trekking](#)

4

EXTRAIT 1 DU CHAPITRE

SUR LE SENTIER: CONSEILS PAR ÉTAPE

© Charlotte Beauchemin, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.



Extrait #1 du chapitre

Sur le terrain : conseils par étape

Dans ce chapitre, je vous présenterai chaque étape et sous-étape principale du sentier. Vous y trouverez une vue d'ensemble, mes coups de cœur, des conseils sur les sentiers alternatifs, les difficultés potentielles, ainsi que quelques commentaires personnels pour chaque portion.

Par souci de concision, je n'ai pas listé tous mes coups de cœur dans chaque étape — il faut bien vous laisser quelques surprises en chemin! Pour mes coups de cœur, j'ai plutôt choisi de vous partager des recommandations plus discrètes : des refuges, restaurants ou endroits que vous pourriez manquer si vous n'y prêtez pas attention. Voyez cette section comme un complément personnel à l'application HexaTrek, qui reste, à mes yeux, un outil indispensable.

De plus, j'ai réalisé l'HexaTrek dans le sens nord-sud. Mes conseils restent valables, quel que soit votre sens de marche, mais vous devrez parfois les inverser.

Les distances mentionnées sont celles indiquées par les fichiers GPX et l'application mobile HexaTrek, et je les ai révisés avec les nouveaux tracés de la saison 2025. Pour certains emplacements, j'ai aussi ajouté certaines coordonnées GPS.

Comprendre les cotations

Tout d'abord, voici la signification des différentes cotations utilisées en randonnée :

Cotation	Explication
T1	Sentier bien marqué. Terrain généralement plat ou légèrement incliné, sans risque de chute.
T2	Sentier continu, parfois raide, avec un risque de chute présent, mais modéré.
T3	Le sentier peut être discontinu et peu visible par endroits. Certains passages exposés sont équipés de chaînes ou de cordes pour faciliter l'équilibre. Attentes de terrain avec éboulis et pentes rocheuses.
T4	Sentier souvent discontinu en matière de tracé ; l'utilisation des mains peut être nécessaire. Le terrain est plus exposé, avec des passages de pentes herbeuses délicates, de zones rocheuses et de névés faciles, voire de glaciers non recouverts de neige.

T5	Sentier alpin exigeant, le terrain est davantage exposé, avec des passages d'escalade assez faciles, possibilité de névés et de petits glaciers.
T6	Sentier alpin difficile, souvent sans trace, très exposé, avec une grande raideur et un risque de chute accru, comportant quelques passages d'escalade, des glaciers et des névés avec risque de crevasse. À ne pas tenter sans une expérience alpine et du matériel spécifique, comme un piolet, une corde et des crampons.

L'HexaTrek utilise les cotations de T2 à T4 et, lorsque le niveau de difficulté dépasse le T4, il utilise la cotation T4+ (et non T5 ou T6). Durant mon périple, j'ai trouvé que certains passages ne semblaient pas tout à fait correspondre à leur cotation attribuée. Parfois, une cotation T3 m'a paru plus difficile qu'une T4+.

Passons à présent à l'exploration du sentier, portion par portion.

Fin de l'extrait 1 du chapitre « Sur le terrain : conseils par étape ». Pour lire l'intégralité du livre, vous pouvez acheter ce dernier sur mon site web : [Boutique — Passion Trekking](#)

5

EXTRAIT 2 DU CHAPITRE

SUR LE SENTIER: CONSEILS PAR ÉTAPE

© Charlotte Beauchemin, 2025

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.



Extrait #2 du chapitre

Sur le terrain : conseils par étape

Étape 2

Avec ses 382 kilomètres, l'étape 2 est la plus courte en distance, mais ne vous y trompez pas : elle n'en sera pas moins exigeante. Avec plus de 22 000 mètres de dénivelé positif, elle représente un défi physique intense. Heureusement, cette grande traversée des Alpes, à couper le souffle (au sens figuré comme au sens propre), vous fera presque oublier la fatigue physique! L'étape 2 traverse la Haute-Savoie, le Beaufortain et la Vanoise.

La Haute-Savoie

Dans cette section, préparez-vous à être époustouflé par des panoramas grandioses dominés par le majestueux Mont-Blanc en toile de fond! Ce massif emblématique offre des paysages spectaculaires à chaque détour. Vous traverserez des vallées alpines verdoyantes, des cols escarpés et des plateaux d'altitude, avec des vues saisissantes sur glaciers et sommets enneigés. Très

prisée des amateurs de randonnée, cette étape attire chaque année de nombreux passionnés, attirés par des itinéraires réputés comme le tour du Mont-Blanc.

À ne pas manquer

Bivouac à proximité du lac de Darbon (46° 20' 26.8"N 6° 44' 58.7"E)

Après des kilomètres le long du lac Léman, le sentier entre dans des chaînes de montagnes plus spectaculaires autour du kilomètre 50. En quittant brièvement le sentier pour gagner en altitude, nous avons profité d'un coucher de soleil magnifique, seuls face aux montagnes.

Bivouac à proximité du restaurant La Haute Bise (km 78,5)

Au sommet du Col de Bassachaux, le restaurant La Haute Bise accueille gentiment les randonneurs pour bivouaquer sur leur terrain après 17 h. Vous y trouverez eau potable, beaux espaces plats et tables de pique-nique, avec des vues sublimes au lever et au coucher du soleil. Lorsque j'y suis restée pour la nuit, j'ai fait la rencontre d'une dizaine de randonneurs.

Prendre une pause déjeuner sur une crête (46° 09' 36.2"N 6° 47' 33.3"E)

Quelques kilomètres après le Col de Cux (km 91.7), vous commencerez une magnifique marche le long des crêtes. Environ trente minutes plus tard, vous arriverez à un endroit idéal pour une pause déjeuner : une table de pique-nique au milieu du sentier, offrant une vue imprenable sur les montagnes. Difficile d'imaginer un meilleur endroit pour prendre une collation ou un repas...



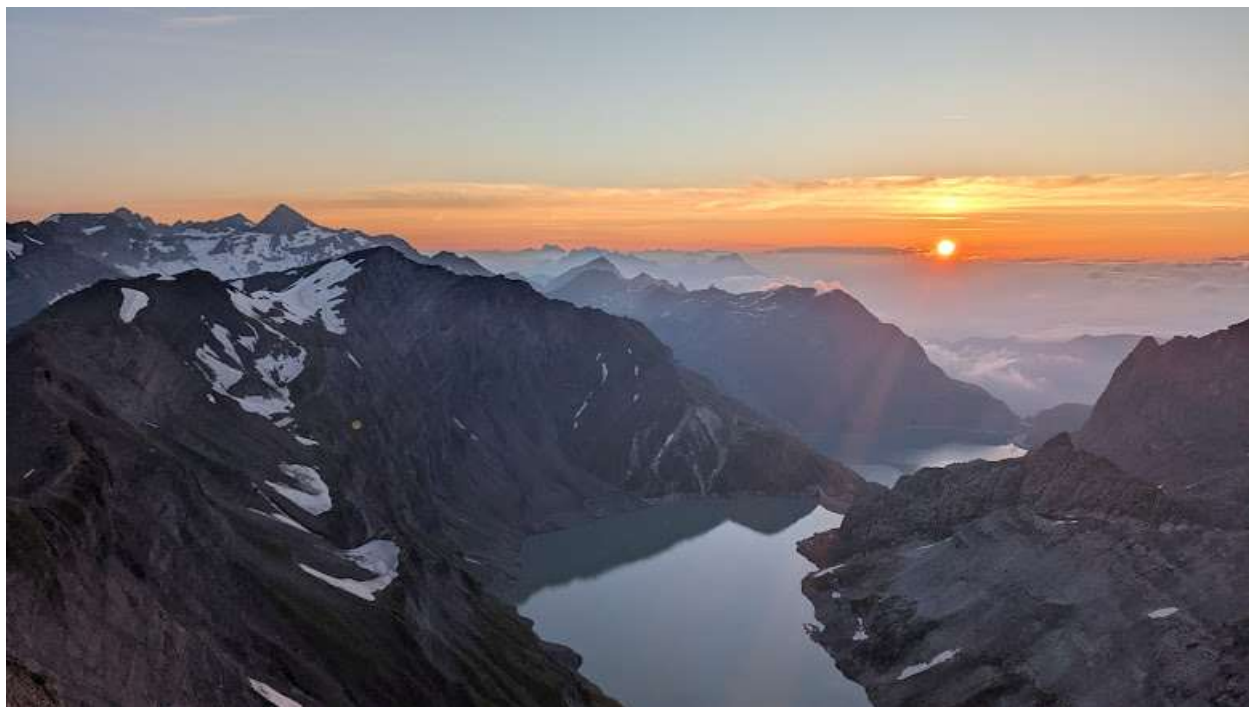
Se payer une nuitée au Refuge du Folly (km 105,7) (46° 06' 10.7"N 6° 46' 19.7"E)

Le refuge du Folly a été le premier refuge gardé où j'ai logé lors de cette grande traversée de la France. Ayant souffert d'une intoxication alimentaire la

veille, j'ai rassemblé mes forces pour atteindre ce refuge, où l'accueil a été exceptionnel. Vous pourrez y passer la nuit pour la somme modique de 17 euros (tarif en 2024) et signer l'un des livres d'or, le tout dans un cadre spectaculaire de paysages montagneux. Les propriétaires adorent recevoir les randonneurs, en particulier ceux qui entreprennent l'HexaTrek.

Bivouac au sommet du Cheval Blanc (km 142) (46° 03' 06.8"N 6° 52' 21.5"E)

De TOUT l'HexaTrek, mon bivouac au sommet du Cheval Blanc a été mon préféré. J'ai rarement été témoin d'une vue aussi spectaculaire que le lever du soleil auquel j'ai assisté à cet endroit. Pour moi, c'est un incontournable que je recommande, si les conditions météorologiques sont favorables lors de votre passage. N'hésitez pas à faire une courte journée de marche si cela vous permet de dormir là-haut! Pour vous donner une idée, j'y tenais tellement que, ce jour-là, je n'ai parcouru que 7 kilomètres. Parfois, il faut mettre de côté les objectifs de distance pour vivre des moments inoubliables. Assurez-vous qu'il n'y aura pas d'orage ni de vents violents pendant la nuit, car vous serez très vulnérable aux intempéries. Cependant, vous pouvez tenter le coup s'il y a seulement de la brume annoncée. Personnellement, une visibilité quasi nulle était prévue au matin, mais je me suis réveillée sous un ciel parfaitement dégagé. Je ne dis pas que vous aurez nécessairement la même chance, mais les conditions peuvent parfois tourner en votre faveur. Attention, pensez à prendre des vêtements chauds : c'est l'une des nuits où j'ai eu le plus froid.



Bivouac aux Lacs des Chéserys (km 165,7)



Petit avertissement, si bivouaquer avec des dizaines et des dizaines de randonneurs ne vous intéresse pas, passez votre chemin pour ce bivouac. Je l'ai mis dans mes endroits immanquables, car il offre une vue imprenable sur le Mont-Blanc et permet de prendre des photos spectaculaires depuis les Lacs de Chéserys. Attention, depuis l'été 2024, il est obligatoire de réserver sa place en ligne pour limiter le nombre de personnes bivouaquant chaque nuit. Voici le site pour réserver : [Bivouac](#)

Prendre une journée de repos à Chamonix et manger une bonne frite et un hot-dog au restaurant Cool Cats

Même si Chamonix n'est pas officiellement sur le tracé de l'HexaTrek, un petit détour en vaut la peine, que ce soit pour y prendre une journée de repos bien mérité ou pour s'y arrêter quelques heures. Si vous avez faim, je vous recommande le restaurant Cool Cats à Chamonix, qui propose des frites avec une multitude de garnitures différentes et les hot-dogs les plus garnis que je connaisse. Des frites avec mayonnaise à la truffe et parmesan râpé, ça vous parle? Foncez!

Conseils et commentaires généraux

Lorsque vous entamerez la section commune au tour du Mont-Blanc, décalez vos étapes par rapport aux étapes classiques du tour pour éviter le tourisme de masse

Cela fait déjà plusieurs semaines que vous progressez sur le sentier, profitant du calme et de la sérénité de la nature. Et tout à coup, au détour d'un virage, vous êtes confronté à une foule immense : des centaines, voire des milliers de randonneurs partagent la piste avec vous. Vous venez d'atteindre la section commune entre l'HexaTrek et le Tour du Mont-Blanc (TMB). Pour réduire cet

encombrement, je conseille de décaler vos étapes par rapport à celles du TMB. Pour ma part, au lieu de faire l'étape classique entre le village des Houches et Contamine-les-Joies, je suis partie l'après-midi et me suis arrêtée à l'aire de bivouac de Miage. Cela m'a permis de côtoyer moins de randonneurs dans les jours suivants et d'éviter de marcher en file indienne.

Ne vous inquiétez pas si votre kilométrage quotidien diminue par rapport à l'étape 1

Sur l'étape 2, le dénivelé positif et négatif augmente considérablement par rapport au kilométrage. Alors que vous pouviez parcourir une trentaine de kilomètres ou plus vers la fin de l'étape 1, votre moyenne journalière pourrait chuter à environ 15-20 kilomètres par jour. Ne vous découragez pas, c'est tout à fait normal.

Des crampons seront probablement utiles pour cette étape

La saison 2024 a été marquée par une fonte des neiges exceptionnellement lente. Les fondateurs de l'HexaTrek recommandaient même de ne pas entreprendre les étapes 2 et 3 avant le début de juillet! Même si le sentier est devenu praticable à cette période, des crampons étaient nécessaires pour plusieurs passages. Si vous ne souhaitez avoir à apporter des crampons sur l'étape 1, vous pouvez attendre le début de l'étape 2 pour vous renseigner sur leur nécessité en fonction des conditions de votre saison et, au besoin, les acheter à Thonon-les-Bains.

Attention aux conditions météorologiques

En Haute-Savoie, la météo peut changer rapidement et n'est pas toujours fidèle aux prévisions. Pensez à vérifier la météo plusieurs fois par jour, car elle

peut évoluer fréquemment. Il y a également davantage de passages exposés sur l'étape 2, alors soyez prudents.

Vos dépenses risquent d'augmenter davantage par rapport à l'étape 1

L'étape 2 traverse des zones plus touristiques, notamment autour du Mont-Blanc, où les prix sont souvent plus élevés. Que ce soit pour l'hébergement, la nourriture ou même les campings, vous constaterez que les coûts peuvent vite grimper, en particulier dans les refuges de montagne et les restaurants. Si vous avez un budget serré, pensez à planifier vos ravitaillements dans des villages plus accessibles et à privilégier le bivouac, en vérifiant bien la réglementation. Ne faites surtout pas votre ravitaillement à Chamonix, les prix y sont très élevés. Les locaux eux-mêmes sortent de la commune afin d'acheter leur nourriture à un prix plus raisonnable.

Renseignez-vous sur les hébergements à l'avance

L'augmentation de la popularité des sentiers autour du Mont-Blanc et en Haute-Savoie entraîne parfois une réduction des disponibilités dans les refuges et campings. Pensez à réserver si vous prévoyez d'y dormir ou d'y manger, surtout en haute saison, afin de vous assurer une place pour la nuit.

Si votre bonbonne de gaz est presque vide, profitez de votre passage à Chamonix pour en acheter une

Jusqu'à la fin de l'étape 2, il pourrait être difficile de vous réapprovisionner en gaz. Après mon passage dans cette ville, j'ai mis plusieurs jours avant de trouver un endroit qui en vendait, et, lorsque j'ai enfin trouvé, il ne restait plus qu'une seule bonbonne disponible.

Les variantes proposées

Dans la section de la Haute-Savoie, deux variantes vous seront proposées. L'une d'entre elles est plus difficile, tandis que l'autre est un itinéraire de secours en cas de mauvaises conditions météorologiques.

Les Dents Blanches, cotation T4+ au kilomètre 94,4

Cette variante est plus courte que l'itinéraire classique, mais ne vous y trompez pas : elle est beaucoup plus exigeante techniquement et physiquement. Selon l'application mobile, c'est l'une des variantes les plus difficiles de l'HexaTrek. Elle comprend deux passages particulièrement techniques : le Pas au Taureau et le Pas de la Latte. Bien qu'il soit tentant de réduire le kilométrage en choisissant cette route, assurez-vous que les conditions météorologiques seront favorables. Personnellement, je n'ai pas pu emprunter cet itinéraire à cause d'un risque d'orage le jour où je comptais y aller. J'ai discuté avec deux randonneurs qui ont traversé cette variante sous l'orage et la grêle, et ils m'ont confié avoir vraiment craint pour leur sécurité. Si le temps est dégagé et que vous vous sentez à l'aise avec les passages de câbles et de chaînes, sans trop de vertige, cette variante pourrait bien valoir l'effort. Ce chemin alternatif vous offre un bon raccourci, mais gardez à l'esprit que vous devrez utiliser vos mains pour certains passages, et que vous aurez aussi besoin d'une corde fixe pour vous aider.

Lac Anterne au kilomètre 134.1

Il s'agit d'un itinéraire de secours permettant d'éviter certains passages délicats, comme les Frêtes du Grenier et le Cheval Blanc. Cet itinéraire est conseillé en cas de mauvaises conditions météo ou en cas de fort vertige.

Personnellement, j'ai pris le chemin classique. Voici quelques informations et conseils pour faciliter votre décision :

- **Renseignez-vous sur les conditions auprès du Refuge du Grenairon** : exactement à l'embranchement entre le chemin classique et l'alternative se trouve le refuge du Grenairon. N'hésitez pas à y poser des questions, les propriétaires connaissent très bien les montagnes et sauront vous guider. Faites cependant attention à leurs prédictions concernant les orages. Mon ami a reçu de mauvaises informations et a failli se retrouver pris au sommet du Cheval Blanc pendant une tempête. Il peut parfois être difficile de prédire la météo. Ils sauront toutefois bien vous renseigner sur les conditions du sentier et l'enneigement.
- **Certains randonneurs sont passés par le sentier classique malgré un léger vertige** : bien que le sentier classique puisse rebuter les personnes sujettes au vertige, il reste accessible. J'ai échangé avec un randonneur qui l'a emprunté malgré une légère peur du vide, et tout s'est bien passé. Cependant, si vous avez un vertige prononcé, il est peut-être préférable de prendre l'alternative.
- **Attendez-vous à une descente soutenue après l'ascension du Cheval Blanc** : pour les randonneurs en direction SOBO, la descente après le sommet du Cheval Blanc est assez raide. Heureusement, des chaînes sont installées pour aider à descendre en toute sécurité. Des névés peuvent également subsister tard dans la saison, et des crampons pourraient être nécessaires. Pour savoir comment traverser un névé en toute sécurité, consultez la section dédiée au sujet !
- **Vos efforts seront récompensés par des vues incroyables** : le chemin régulier vous offrira la possibilité de bivouaquer au sommet du Cheval Blanc, un bivouac que l'application mobile qualifie comme l'un des meilleurs emplacements de tout l'HexaTrek. Du sommet, vous pourrez admirer les

lacs du Vieux-Émosson et d'Émosson, aux couleurs incroyables. Après avoir contemplé le Mont-Blanc au loin, vous profiterez du changement de vue qui vous permettra d'observer le massif de plus en plus proche à partir du Lac de Chéserys.

Fin de l'extrait 2 du chapitre « Sur le terrain : conseils par étape ». Pour lire l'intégralité du livre, vous pouvez acheter ce dernier sur mon site web : [Boutique — Passion Trekking](#)

Titre : Extraits du livre, *Démocratiser la longue randonnée : un guide pour traverser la France à pied sur le sentier de l'HexaTrek*

Autrice : Charlotte Beauchemin

© Charlotte Beauchemin — 2025

Tous droits réservés.

Aucune reproduction ou diffusion n'est autorisée sans autorisation écrite.

beauchemincharlotte7@gmail.com