



MASSIF to MASSIF

Mont Blanc → Vanoise → Écrins

Une traversée physique, collective et lucide des Alpes aménagées

Un appel à venir marcher

Du 12 juillet au 27 juillet 2025

PROJET

Ce projet propose une randonnée collective, d'échange, d'observation, de recherche et de création transdisciplinaire à travers les Alpes françaises, reliant le massif du Mont-Blanc à celui des Écrins, en passant par celui de la Vanoise.

Pendant une quinzaine de jours, l'itinéraire suivra une ligne volontairement dessinée à travers plusieurs grands domaines skiables — certains en sursis : lieux de loisirs, d'aménagement, de transformation du paysage, mais aussi des zones plus proches de la nature — à explorer à pied, ensemble.

C'est une marche en itinérance, entre vallées, moyenne et haute altitude, qui oscillera entre chemins très fréquentés et sentiers plus discrets.

Le tracé restera évolutif : des détours pourront être décidés en cours de route, selon la météo, les échanges, les envies, les rencontres. (Voir carte : itinéraire provisoire avec variantes possibles.)

Ce projet s'adresse à des personnes d'horizons variés : chercheur·euses, penseur·euses, habitant·es, artistes, arpenteur·euses, curieux·ses du monde et de la montagne — et surtout à celles et ceux qui aiment marcher longtemps.

En mettant l'accent sur la diversité des regards et des pratiques, cette marche vise à créer un espace de recherche partagée, de création (ou non), de récit et d'attention.

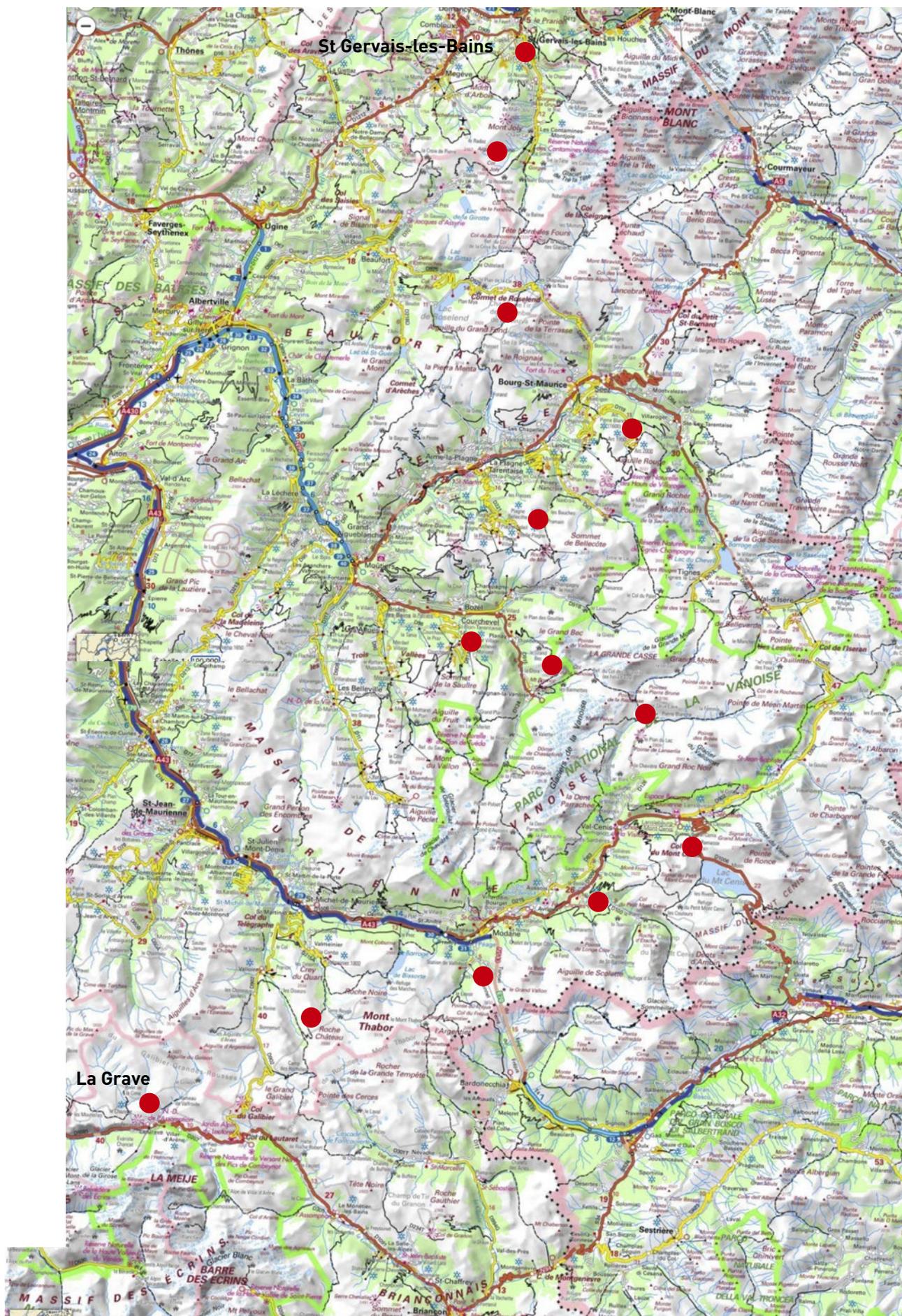
Le choix de traverser les Alpes par les stations de ski n'est pas un hasard : c'est une invitation à marcher à travers les tensions contemporaines du paysage, pour faire émerger d'autres formes de pensée, de perception, de lien — une manière de nourrir une réflexion collective sur nos devoirs et notre rapport à la nature.



Plan, itinéraire (provisoire, en cours de tracé et d'étude)

● Points et lieux de passages de l'itinéraire

lien vers le site IGN France/ géoportail <https://www.geoportail.gouv.fr/donnees/parcelles-cadastrales>



OBJECTIFS

Explorer collectivement, de façon sensible et lucide, un territoire alpin en pleine mutation (géologique, climatique, géomorphologique, sociologique, touristique, écologique...).

Croiser des personnes issues de champs et d'univers différents : arts, sciences, écologie, philosophie, sociologie, agriculture, pratiques populaires... ou même bureautique.

Partager expériences, savoirs, récits, doutes, intuitions.

Ouvrir un espace de réflexion, d'écoute et de création autour de la montagne, du vivant, de la marche, du rapport à soi, aux autres, aux milieux.

Nourrir des projets personnels ou collectifs en cours ou à venir, en se laissant traverser par ce que la marche offre.

Et peut-être aussi l'opportunité de rencontrer les habitant-es de ce territoire alpin, au hasard des situations qui se présenteront à nous.



ESPRIT ET VALEURS

Collectif – L'attention à l'autre, l'écoute et la coopération primeront sur toute logique de performance ou de mise en avant de soi.

Ouvert – On peut venir avec un projet ou sans projet du tout, l'important est d'être disponible à ce qui se crée en marchant.

Transdisciplinaire – Mélanger les savoirs, les pratiques, les approches : tout peut entrer dans le dialogue.

Sensible et engagé – Une attention fine aux paysages traversés, aux transformations en cours, aux enjeux écologiques et humains.

Sobre et autonome – En bivouac autant que possible, avec une nourriture simple, locale, végétarienne, et enrichie de plantes sauvages comestibles que nous cueillerons en chemin.



MODALITÉS PRATIQUES

Durée : environ 15 jours, voir un peu plus, envisagé du 12 au 27 juillet 2025

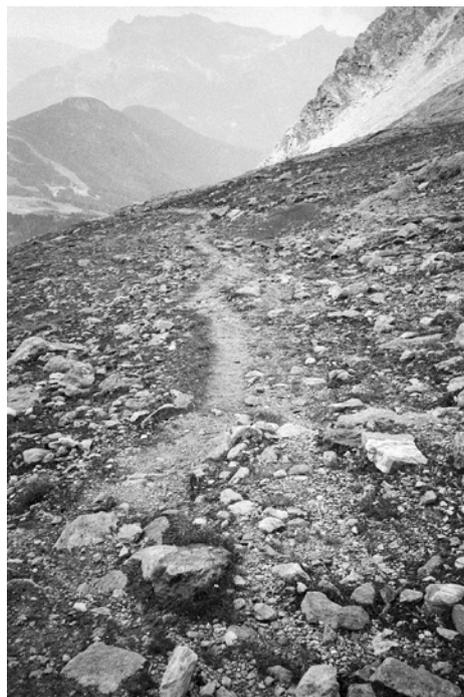
Possibilité de ne participer que quelques jours, à condition d'être autonome pour rejoindre ou quitter le groupe (se contacter en amont pour prévoir la jonction, les GSM ne passent pas partout).

Itinéraire : sens Nord - Sud, basé sur les GR et autres sentiers de randonnée traversant les alpes, avec des variantes possibles et suivant le timing, incursions en altitude (glaciers, refuges,...).

Départ et arrivé : Saint-Gervais-les-Bains (plus de précisions sur le lieu exact de rassemblement seront données ultérieurement) pour normalement rallier La Grave.

Direction : Massif du Mont Blanc (St Gervais) → massif de la Vanoise → massif des Ecrins.

Des arrêts potentiels culturels ou autres lieux d'intérêt en lien avec le projet sont à l'étude, les suggestions sont les bienvenue et peuvent être définis ensemble



Hébergement : bivouac, camping, éventuellement refuge selon la météo et les besoins ou bien l'improvisation chez l'habitant (d'expériences antérieures...) . Autonomie et/ou autosuffisance privilégiée. Prévoir du cash pour campings ou refuges. Les étapes seront également ajustées en fonction de la cadence du groupe, des interdictions ou autorisations liées aux zones de parc naturel, et des règles encadrant le bivouac en montagne. Celui-ci est partiellement autorisé à proximité des refuges ou des cabanes dans les réserves naturelles ; pour le reste, on improvisera...

Repas : préparés et partagés collectivement, simples et végétariens. À base de céréales, légumineuses, fruits secs, huile d'olive, ... , produits laitiers locaux si disponibles, et surtout les plantes sauvages comestibles qui s'offriront à nous le long du chemin.

Une liste d'aliments à prévoir sera organisée en amont. Une participation financière équitable sera demandée à chacun-e.

Des ravitaillements seront probablement nécessaires en cours de route, car l'effort physique exigera une alimentation plus riche que lors d'expériences passées en autosuffisance totale (type « Less is more – project »).

Matériel pour projet personnel ou collectif : libre à chacun-e d'emporter de quoi documenter, créer, ou poursuivre ses recherches – en gardant en tête le poids et la responsabilité individuelle du transport de ce matériel.

Constitution du groupe : Le nombre de participant-es sera limité probablement à une bonne dizaine de personnes afin de préserver l'esprit collectif et l'autonomie du groupe. Une prise de contact préalable par mail est nécessaire pour s'assurer que les conditions et le rythme conviennent à chacun-e. (voir mes coordonnées en fin de PDF)



Équipement minimum recommandé :

Sac à dos (minimum 40 litres)

Sac de couchage adapté + matelas isolant (pour moi un des point essentiels pour bien dormir et donc bien marcher) nous verrons suivant les températures qui seront prévu en juillet quel type de sac prendre 0+5°C ou +5-10°C et surtout prévoir sac en toile léger type coton comme drap interne

Tente légère pour 2 personnes (plus facile pour le bivouac et les lieux étroits)

Chaussures de marche (hautes ou basses selon les habitudes)

Bâtons de marche - Lunettes de soleil - gourde - poche d'eau - lampe - couteau

Sous-vêtements thermiques pour l'altitude - polaire - veste pluie - chapeau casquette - tour de coup - les sandales sont vraiment une option (ça fait du poids en plus)

Petite trousse médicale centralisé par au moins deux personnes pour le groupe

Tenue adaptée à la montagne (on fera pas un défilé de mode ;-)

L'idée est de rester léger·e, fonctionnel·le, et de se défaire du superflu, éviter les gadgets inutiles.
Mot d'ordre : «Less is more.»

Pour se laver, y a les cours d'eau et parfois les campings ou refuges, ne comptez pas sur des douches régulières, le corps peut encaisser de ne pas trop se laver. Par contre un savon biodégradable est obligatoire, idem pour le dentifrice, pensez au gant de toilette et une serviette light et rapide à sécher.

Pour cuisiner je table sur 1 ou 2 réchauds à essence que j'ai avec réserves, 2 repas essentiels par jour le matin et le soir (essentiellement salé) nous n'emportons pas de cafetière donc de café et le thé sera remplacé par les infusions de plantes locales, mais il sera possible si vous êtes en manque de prendre un café aux éventuels bars d'altitude ou autres sur le chemin, on peut envisager boire une bière ou autres occasionnellement mais on peut faire sans. Le midi c'est rapide et/ou on prime sur une alimentation fractionnée la journée énergétique, coté casseroles et autres ustensiles collectifs une répartition sera faite, on évitera les casseroles individuelles hors mis assiettes gobelets couverts personnels, on peut s'amuser a fabriquer ses couverts soit même....

Plus de précisions seront données au fur et à mesure de la constitution du groupe et de l'avancement du projet





CONDITIONS DE PARTICIPATION

Un bon niveau de randonnée en montagne est nécessaire : marcher plusieurs heures par jour avec un sac chargé, gérer les dénivelés, les passages techniques, et s'adapter à des conditions météo imprévisibles.

Mais surtout : être attentif-ve aux autres, et venir avec bonne humeur.

Ce projet n'est pas compétitif. Il repose sur l'esprit de groupe, la solidarité, l'adaptabilité et de la souplesse d'esprit.

La montagne demande que le groupe reste soudé, autant physiquement que mentalement. Il y aura des moments difficiles, et d'autres plus simples, mais la vigilance sera toujours de mise.

Une préparation personnelle est vivement conseillée – qu'elle soit physique, alimentaire ou mentale.

Il faut généralement 2 à 3 jours d'adaptation pour se mettre dans le rythme de la marche et de la vie collective en extérieur.

La distance parcourue chaque jour peut varier entre 15 et 30 km, selon le dénivelé, la dynamique du groupe et le temps passé à marcher, la nature du terrain, et l'endurance croissante du corps au fil des jours de marche permet de plus grands parcours, mais on s'adaptera aux situations. Concernant les dénivelés, et bien il y en aura.... Soyez rassuré!

Comme c'est un projet de marche où la recherche et de création transdisciplinaire seront mis en avant, il y aura des temps à se proposer le long du parcours pour cela, tout en sachant qu'on sera dans une dynamique d'itinérance et qu'il faut avancer...



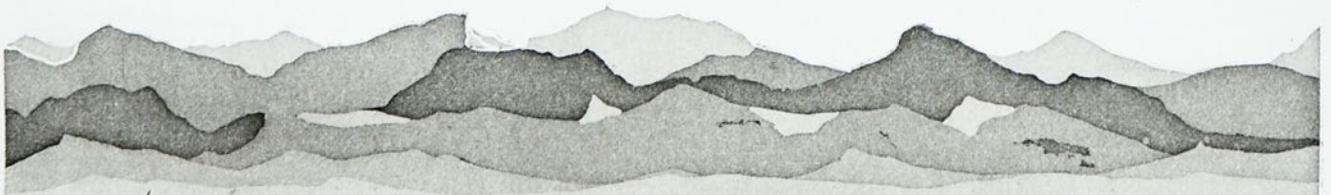
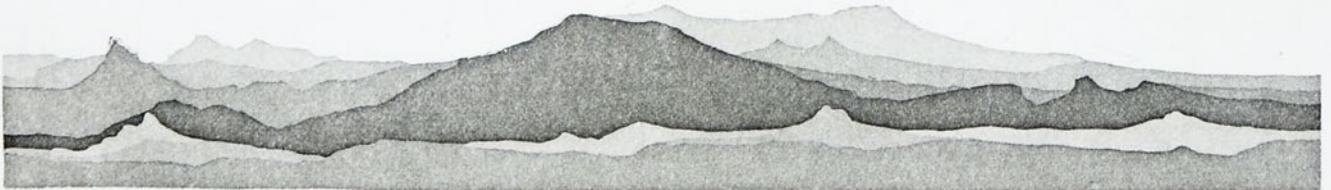
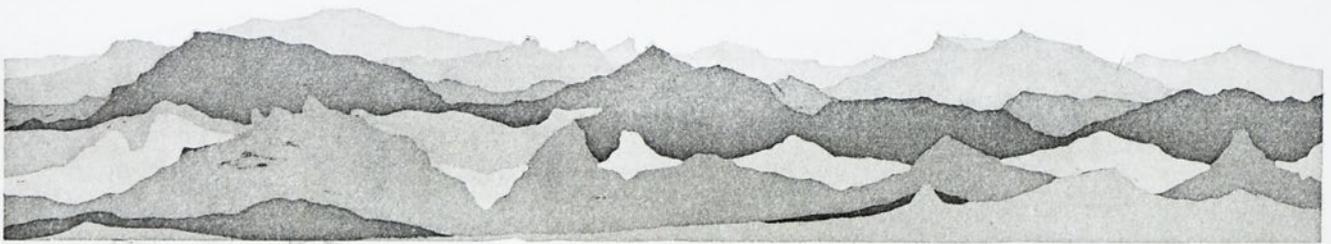


RETOUR POSSIBLES / PROLONGEMENTS ARTISTIQUES

Ce projet de marche collective pourrait donner lieu à des prolongements artistiques, éditoriaux ou documentaires, selon les pratiques et les envies de chacun·e — mais cela n'est en aucun cas une finalité et peut rester une recherche entièrement personnelle.

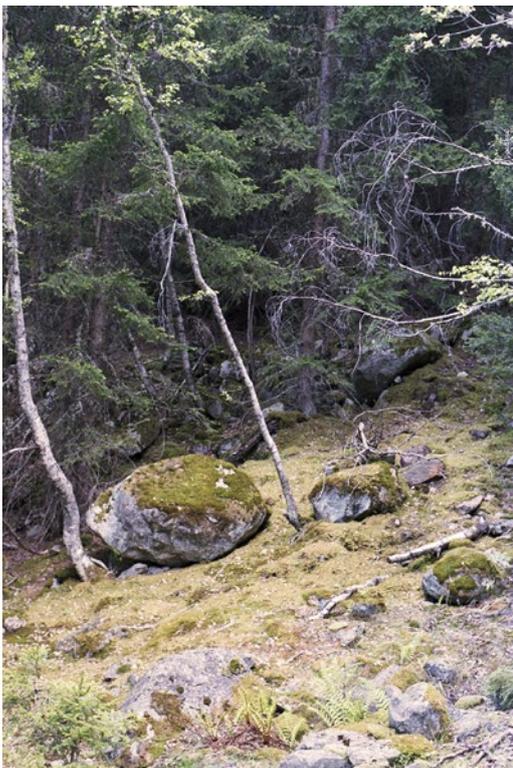
Ces formes de restitution pourront prendre la forme de carnets de terrain, d'écrits (poétiques, réflexifs, narratifs), de créations sonores, de captations vidéo, de photographies, de performances, de publications collectives ou d'installations.

Ces prolongements ne sont pas une obligation, mais une possibilité. Ils pourront émerger naturellement du vécu partagé, dans le respect du rythme de chacun·e et de l'esprit du projet — et pourraient, le cas échéant, être envisagés en partenariat avec une structure culturelle ou autre, afin de prolonger l'expérience au-delà de la marche.



« Un jardin ne cessera jamais de contenir un monde fascinant à explorer, mais à présent, le monde redevient peu à peu mon jardin »

Stéphanie Bodet



MOTS-CLÉS QUI TRAVERSERONT CETTE MARCHÉ

Traverser – Respect – Observer – Esprit critique – Création – Écologie – Chemin – Milieu alpin – Rencontre – Humanité – aménagement – Climat – Plantes – Dialogue – Marcher – Humilité – Dénivelé – Nature – Vivre – Partager – Temporalité – Débattre – ...

Et tout les mots que vous amènerez dans votre sac...



**N'HÉSITEZ PAS A PARTAGER AUTOUR DE VOUS CET APPEL A VENIR MARCHER.
A BIENTÔT SUR LES CHEMINS,
FRÉDÉRIC.**

frederic.fourdinier@gmail.com - 0033 6 31 94 60 46 - www.frederic-fourdinier.com

MASSIF to MASSIF