

« Habituellement écrit à 4 mains, ce nouveau numéro de Spirul'Info l'a été à ... 32 😊. En plus de vous faire partager en quelques pages la vie de notre exploitation, nous avons laissé la part belle à nos amis « spirulinivores » dans la rubrique « à vous la parole ».

Bonne lecture et belle fin d'été à tou(te)s, nous nous retournons récolter ! »

Clotilde et Régis

Le point sur les chantiers de l'hiver

Allez, ça ne nous fait pas de mal de revenir dessus et nous permet de commencer à planifier la prochaine intersaison avec tout ce que nous n'avons pas pu mener à terme 😊.

Globalement, l'hiver a été loooooooooooooong, terne et froid et de fait très bref en ce qui concerne les périodes de travail efficace. Entre gel, neige, pluie et vent, l'emploi du temps a été modifié un nombre de fois considérable ... vive les tableaux effaçables avec projection sur trois semaines qui facilitent grandement ces révisions !

1^{er} chantier mené au mois de décembre : réfection de la couverture de la zone de récolte. Fatiguée après 5 campagnes de bons et loyaux services, elle demandait en effet à être revue. Ses objectifs ? Protéger la spiruline du soleil le temps de la filtration et de l'égouttage et ... nous aussi. La chaleur étant déjà élevée sous la serre en période de production, il est alors inutile (et imprudent) de se faire chauffer la calebasse.



Chantier débuté par une intense réflexion et des échanges fructueux quoique parfois un (tout petit) poil tendus concernant la façon de procéder : bâchage par dedans ? Par dehors ? En suivant l'arrondi du dôme ? A plat ? En blanc ? En noir ? Comme souvent, chacun argumente et finit par persuader l'autre alors rebelote, chacun défendant l'ancienne position de l'autre. Drôle, non 😊 ? Nous sommes finalement repartis sur un principe similaire à l'ancien, mais en mieux, qui à l'usage donne entière satisfaction.

2^{ème} chantier mené sur janvier et fini avec un soulagement indicible le 2 février : le nivellement de la zone de récolte. Il nous a heureusement fallu moins de temps pour décider de la méthode que pour la mettre en œuvre, mais nous avons néanmoins pris un délai de réflexion important : dalles uniquement sous les tables ou partout ? Caillebotis ? Béton ? Si oui comment gérer l'évacuation de l'eau ? etc ... sans compter les demandes de devis pour les différentes options, la prise en compte des délais de réalisation et j'en passe. Nous avons finalement opté pour un béton poreux, réalisé je vous le donne en mille ... par nous deux (ben oui, il faut bien s'occuper les courtes journées d'hiver ☺).



Une fois décidés, nous n'étions pas au bout de nos peines : le décaissement commencé à la pioche s'est poursuivi (au bout de 4h et seulement 2m² dégagés) au marteau-piqueur pendant plusieurs jours. Il faut dire que la terre battue l'était sacrément depuis 2012. Bien que nous n'ayons que 7 cm à creuser, que ce fut long et fatigant ! 7m³ plus loin et un nombre de brouettées et de godets de tracteurs tel que nous en avons perdu le compte, il restait encore à niveler (c'est ballot de devoir ramener de la terre quand on en a trop enlevé ☺), poser les drains (toujours pour l'évacuation de l'eau), le bidim, les règles à béton ... avant le coulage par tranche.

Régis à la bétonnière, Bibi au tirage (avec parfois l'aide appréciée de Titouan) d'un mélange de beaucoup de graviers et très peu de ciment. Inutile de préciser que nous avons super bien dormi tout le mois de janvier ! Au final, une bonne période de travail intense, tantôt très frustrant, tantôt très motivant. Et le bilan après quelques mois me direz-vous ? Déplacements facilités tant pour nous que pour les visiteurs, le béton étant (heureusement !) mieux égalisé que la terre battue auparavant, excellente évacuation de l'eau.



Un inconvénient néanmoins : le bruit lors du déplacement des chariots de service lors de la récolte et du nourrissage de la spiruline ... mais nous nous y faisons. Et un deuxième, temporaire : j'y ai laissé un ménisque, trop tard pour envisager une arthroscopie avant la pleine saison et bien trop tôt pour qu'il ne me fasse pas passer de très mauvais moments depuis ☺.

Nous avons bien noté qu'à compter de maintenant les gros travaux seraient faits en début d'hiver, histoire de nous laisser un temps de récupération avant la prochaine campagne ... quoiqu'en début d'hiver nous récupérerons de la précédente. Pas simple !

3^{ème} chantier : l'aménagement des nouveaux sanitaires communs à l'exploitation et au camping. Si nous avons laissé le gros-œuvre aux professionnels, nous nous sommes gardé les finitions. Là ce fut épique, non en raison des dites finitions (quelques trous et un peu de peinture) mais à cause du gel qui a pointé son nez mi-février pour deux semaines, nous contraignant à reporter l'atelier déco. Nous avons finalement pu mener à bien ces tâches début mars, juste avant les premières récoltes (ouf !).



Avant, entre et après ces gros chantiers se sont intercalés certains de moindre ampleur : l'habituelle réfection des claies de séchage, la taille de la plus grosse haie du camping (enfin, haie ...), l'aménagement des anciens sanitaires en zone de lavage des claies, la révision et l'entretien du matériel, le traditionnel nettoyage « à fond » du labo ainsi que toutes les activités administratives indispensables mais fortes consommatrices de temps ... sans oublier les sessions emboîtage/ensachage (par 8°C dans le labo, d'où l'apparence bibendum) !

Pour l'hiver prochain, Régis a fermement décidé pour sa part (et pour l'instant) qu'il n'y aurait pas de gros travaux, juste le train-train minimum. De mon côté, je ne peux m'empêcher en l'entendant de penser « et alors la marmotte ... » ☺.



La (demi) campagne 2018

Très contents d'avoir gardé cette fois nos quatre bassins cet hiver, nous l'avons été d'autant plus au redémarrage de la production.

En effet, aux premières récoltes-tests, il s'est avéré que deux d'entre eux allaient achever abruptement leur carrière faute d'une production suffisante. Nous avons pu les relancer courant mars, les deux autres au départ capricieux pour la filtration s'avérant prometteurs sur la quantité récoltée.

Chaque année étant différente en terme de conditions météorologiques, nous avons été cette fois confrontés à une situation inédite : depuis la première année de production de Régis en 2013, nous avons connu successivement le pire mois de mars, le meilleur mois d'avril et le pire mois de mai. Les extrêmes étant atteints, nous devrions être tranquilles l'année prochaine ☺.



La production de juin dans la moyenne et celle de juillet s'annonçant au-dessus des prévisions, nous pouvons nous détendre un peu (psychologiquement parlant, hein, par sur le travail !) même si nous ignorons ce qui nous attend pour la suite.

A noter des récoltes d'anthologie la dernière semaine de juin et la première de juillet (50 kg en 4 récoltes puis 60 kg en 5) qui, si elles nous ont épuisés, nous ont aussi fait beaucoup de bien !

Les conditions météo, techniques ou physiques ne nous ont pas facilité la tâche jusqu'à maintenant : nous alternons depuis le début de la saison une semaine, maxi deux, où tout marche comme sur des roulettes et une semaine, maxi deux aussi (ouf !), où nous enchaînons les contrariétés souvent mineures mais pénalisantes, parfois plus graves. En bref : météo capricieuse en mars puis en mai, panne de pratiquement tout le matériel au fil des semaines, entraînant stress et retards et panne de Régis pendant deux semaines en juin suite à des calculs rénaux et à l'opération afférente. Sans compter mon genou qui me taquine sans relâche ...

Heureusement nous avons pu compter sur Cécile fin mai, future installée vraiment au top qui s'est démenée pour nous aider physiquement et moralement pendant deux semaines. Puis « notre » Cédric (vous savez, notre stagiaire en 2016, revenu en tant que salarié l'été dernier ?) a pris le relais lors de l'arrêt de Régis et m'a efficacement remplacée pendant que ... je remplaçais Régis. Un très grand merci à eux, là les mots me manquent (si, si, c'est vrai ☺).

Merci aussi bien sûr à vous, notamment ceux qui nous suivent sur Facebook et ne manquent pas de nous adresser des commentaires sympathiques, voire des petits mails ou des appels de soutien et qui prennent des nouvelles à chaque rencontre. Ca fait super-plaisir et ça booste le moral (mieux que la spiruline ☺) !

Malgré toutes nos péripéties, la production au 15 juillet (mi-saison) est identique à celle des années précédentes. Nous continuons sur notre lancée (nous seulement, pas les embrouilles SVP), accompagnés cette année de notre fidèle Claudine (nous en profitons : c'est sa dernière saison avant une retraite bien méritée) et de Sandrine qui font tout à leur niveau pour nous faciliter le travail.

La (demi) campagne ... commerciale

Alors là, tel est pris qui croyait prendre ☺.

Comme nous l'avons évoqué, nous avons diminué cette année notre participation à des manifestations extérieures (divisée par 2 en 2 ans) et n'avons pas renouvelé notre engagement dans l'opération « Prenez la Clé des Champs ».

Double-objectif :

- Ne pas nous épuiser et pouvoir enfin passer un peu de temps en famille ... atteint (euh ... juste la 2^{ème} partie)
- « Economiser » des kg de spiruline pour pouvoir reconstituer un stock d'avance après la très bonne campagne commerciale 2017 ... et là c'est raté ! Sur les 6 premiers mois de l'année, nous avons grappillé très exactement 2,1 kg (soit 21 boîtes/sachets) ...

Alors à part vous remercier de votre fidélité, il ne nous reste plus qu'à produire plein de spiruline ☺ ... Nous vous rassurons, la rupture de stock ne sera pas encore pour cette année, mais nous souhaiterions que si elle se présente un jour ce soit le plus tard possible !

Nous avons eu le plaisir d'accueillir tout de même 450 visiteurs sur le premier semestre, dont 200 en 9 groupes. Nous nous sommes comme à chaque fois régalés entre des retraités (dont certains fort indisciplinés qui m'ont beaucoup amusée), une réunion de famille, des étudiants en diététique belges (d'une politesse et d'une sagesse ...), des sportifs emmenés par Rémy, les gendarmes de l'équipe iséroise participant cette année à la marche de Nimègue, un groupe de conseillers de notre banque puis un groupe de responsables professionnels de notre banque, sans oublier « nos » italiens avec un Andrea au top pour la traduction !



Quant aux manifestations sportives et aux marchés, 10 tout rond nous ont occupés autant de week-ends.

Nous prenons toujours autant de plaisir à vous rencontrer, échanger quelques mots, des nouvelles, faire connaissance ... impossible pour nous de nous en passer !

A noter que Régis s'est mieux débrouillé que moi : sur les 6 manifs auxquelles j'ai assisté, j'ai eu droit au très froid, au très mouillé, au très venté, au très chaud et au très douloureux en raison d'une vertèbre cervicale décalée qui s'est liguée avec mon genou contre moi. Et la 6^{ème} me direz-vous ? J'ai triché : c'était en salle (merci Idée Alpe !) ☺.



Enfin, merci à la Ferme des Saveurs à Voreppe qui distribue notre spiruline depuis le mois de mars.

Une nouveauté ...

Depuis quelques jours, nous commercialisons la spiruline récoltée cette année. C'était l'occasion de changer notre étiquetage, pour passer d'une version très artisanale à celle concoctée par notre agence de comm' préférée (merci Hey Oh !).

Bien plus élaborée et en harmonie avec le reste de nos outils de communication, cette nouvelle version comporte les mêmes informations qu'auparavant. Rien de changé donc, si ce n'est la forme ... et la spiruline est la même, sauf qu'il s'agit de la récolte 2018 ☺.



Valeurs nutritionnelles moyennes de la spiruline				
Éléments nutritifs	/100g	%VNR	(4g)	%VNR
Energie (kcal)	348	17	14	0,7
Matières grasses (g)	6,3	9	0,25	0,4
dont AGS (g)	3,0	15	0,12	0,6
Glucides (g)	16	5	0,66	0,3
dont sucres (g)	1,6	2	0,06	0,1
Fibres (g)	7,3		0,29	
Protéines (g)	60	120	2,40	4,8
Sel (g)	3,3	55	0,13	2,2
Minéraux				
Fer (mg)	49	349	1,95	14
Potassium (mg)	4058	203	162	8,1
Phosphore (mg)	439	63	18	2,5
Magnésium (mg)	292	62	9,28	2,5
Manganèse (mg)	1,5	75	0,06	3,0
Zinc (mg)	2,1	21	0,08	0,8
Cuivre (mg)	0,3	30	0,01	1,2
Chrome (µg)	250	625	10	25
Vitamines				
Vit B1 (mg)	3,5	318	0,14	13
Vit B2 (mg)	3,2	229	0,13	9,1
Vit B3 (mg)	12	76	0,48	3,0
Vit B6 (mg)	0,8	56	0,03	2,2
Vit B9 (µg)	33	17	1,32	0,7
Vit B12 (µg)	26	1040	1,04	42
Vit D (µg)	240	4800	9,60	192
Vit E (mg)	7,3	61	0,29	2,4
Vit K (µg)	200	267	8,00	11
Pigments				
Phycocyanine (mg)	10300		412	
Béta carotène (mg)	81		3,22	

A vous la parole

Malgré des conditions parfois compliquées, nous nous éclatons dans notre job ... et ce qui est le plus gratifiant pour nous, ce sont les rencontres que nous faisons. Il en est qui nous marquent particulièrement par leur engagement, dans des domaines très variés. Nous avons juste envie de vous les faire partager, au travers de leur prose ☺.

L'aventure de Dan

Après une saison 2017 en demi-teinte en raison d'une blessure, notre Dan revient boosté à bloc (nan, à ce point là la spiruline n'y est pas pour grand-chose ☺) avec un projet à son image. Bonne route à toi Dan ; nous vous tiendrons bien sûr au courant sur notre page Facebook !



« 620 km
30 000 D+ - 31 000 D-
Point le plus haut : 2743 m
Point le plus bas : 14 m
Départ du lac Léman (St Gingolph) - Arrivée au bord de la Méditerranée (Nice)
Date de départ le 15 septembre 2018 - arrivée prévue le 23 septembre 2018 (si tout va bien ;-))

Traversée de 2 parcs nationaux et 1 parc régional (Vanoise, Mercantour, Queyras).

Pour plus de renseignements [GTA Move your Alps](#). »

Association LEPETIT Matéo

J'ai eu la chance de rencontrer Laurent une première fois en 2016 lors du Trail des Passerelles, puis de nouveau sur l'édition 2018 cette fois avec Evelyne. Que dire, à part que pour déplacer des montagnes le plus simple est peut-être que chacun déplace un petit caillou ?

« L'association LEPETIT Matéo vient en aide aux enfants malades de la leucémie.

Nous avons créé l'association en décembre 2015 lorsque Matéo était encore vivant mais en soins palliatifs, afin de récolter des dons permettant de financer un traitement expérimental à Seattle : l'immunothérapie.

Aujourd'hui, malgré la disparition de Matéo (en octobre 2016), l'association continue et a envoyé à Seattle une jeune fille de Brest qui est en rémission depuis 20 mois. L'association a entièrement pris en charge le coût du traitement, soit 400 000 euros.

Après l'achat de l'ancienne cure, le nouveau défi de l'association est la création à Saint Pierre de Chartreuse d'une maison d'accueil pour tous les enfants malades, atteints de toutes pathologies et venant de toute la France. Cette maison permettra aux enfants et à leurs familles de venir prendre une respiration et d'oublier le temps d'un séjour la maladie.

De nombreux travaux sont prévus afin de pouvoir recevoir 3 familles tout au long de l'année.




La Fondation du Patrimoine apporte son soutien à notre projet par le biais d'une souscription ouverte à tous. Cette aide est précieuse, car les dons sont déductibles des impôts :

- Particulier : 66% du don
- Impôt sur la fortune immobilière : 75 %
- Entreprises : 60 % du don

Toutes les informations pratiques seront bientôt en ligne.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre soutien. »

 [Tous Unis pour Sauver Matéo](https://www.facebook.com/TousUnisPourSauverMatéo)
<mailto:evelyne.ceriolo@wanadoo.fr>

L'équipe iséroise de la Marche de Nimègue

C'est sur un coup de poker de Loïc, gendarme et consommateur de spiruline, que nous nous sommes retrouvés à soutenir cette belle équipe de la Gendarmerie Nationale. Comme quoi un téléphone resté par inadvertance allumé un samedi après-midi, couplé à un soleil resplendissant au milieu de journées froides et pluvieuses qui met de bonne humeur (eh oui, sinon je n'aurai pas répondu !), permet de faire des rencontres inattendues mais ô combien appréciables ☺. Retour sur leur exploit en texte et en images signés Tanguy.

« Quel sera le souvenir le plus marquant de cette incroyable aventure humaine ? Le passage de la ligne d'arrivée, après 160 km d'une marche interminable jusqu'à la remise de la médaille si attendue ? Ou plutôt juste après, l'inoubliable défilé dans les rues de Nimègue, acclamés par la foule, salués par les autorités, mais également allégés d'une partie de nos sacs à dos ; défilé durant lequel nous ne savions plus où donner de la tête, tant de monde nous félicitait en scandant « vive la France », « Bravo », ou même « Allez les bleus ! » ? Est-ce que ce sera plutôt le folklore de la tente à bière du Kamp Heumensoord, lieu mythique de rencontre pour les militaires, où nous avons passé notre première soirée hollandaise à fêter la victoire de l'équipe de France de football puis à savourer chaque soir notre unique bière en espérant que nos pieds endoloris seraient capables d'affronter les kilomètres du lendemain ?



Peut-être nous souviendrons-nous surtout des milliers d'enfants, d'habitants et de militaires étrangers avec qui nous avons partagé tant de moments de complicité, dont la barrière de la langue tombait sous les sourires après seulement quelques mots échangés ? Nul ne le sait encore parmi les membres de l'équipe iséroise ; lorsque nous pensons à Nimègue les souvenirs sont encore si vifs, si présents, que les images se succèdent devant nos yeux, autant que les émotions qui nous reviennent, comme si nous arborions encore hier notre médaille de la 102^{ème} édition de la marche internationale civilo-militaire de Nimègue.

Après plus de 400 km d'entraînements entre les mois de décembre et de juin, puis les environ 165 km aux Pays-Bas, sans compter le nombre d'ampoules, les tubes de crèmes anti-frottements, les mètres de straps ou encore les centaines de barres de céréales et autres fruits secs ingérés, nous pouvons dire avec fierté que nous avons réussi individuellement et en équipe ce qui est considéré comme l'une des plus dures marches au monde. Qu'elles furent longues ces journées d'entraînement à arpenter les routes iséroises, dès l'aurore, que ce soit sous la neige, sous la pluie, mais le plus souvent sous le soleil brûlant de ces derniers mois, jusqu'au grand départ aussi attendu que redouté du dimanche 15 juillet 2018 !

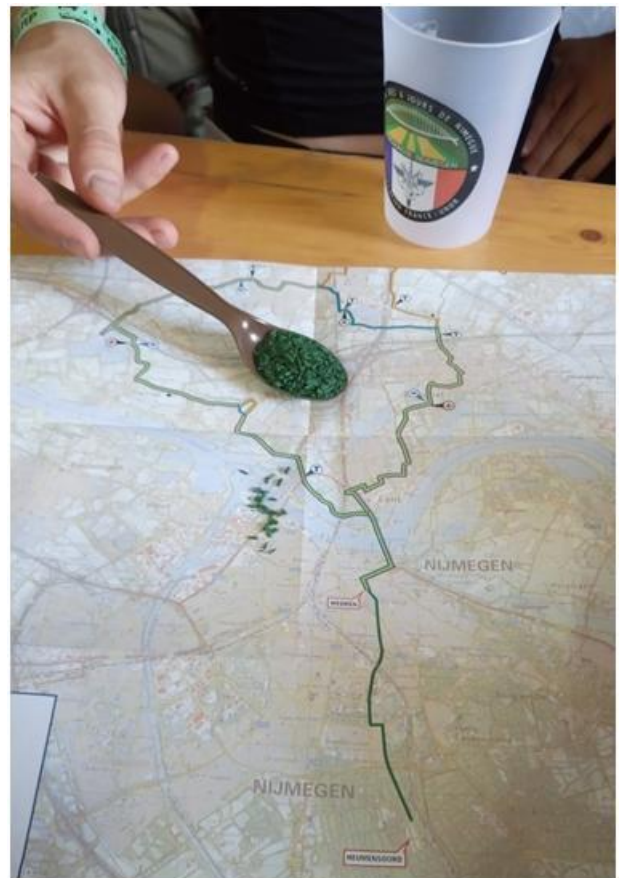




Chaque journée fut plus dure que la précédente, chaque nuit nous parut plus courte, tandis que le nombre de douleurs, lui, augmentait. La dernière nuit à l'étranger, une fois l'épreuve enfin terminée, fut non seulement la plus courte, mais sûrement la plus arrosée, parsemée d'échanges d'écussons et autres souvenirs avec les délégations étrangères, de promesses de se revoir, de revenir à Nimègue bientôt ... enfin pas trop tôt non plus ! À l'enthousiasme du voyage aller a succédé un long silence au retour, d'une équipe dormante aussi exténuée que rêveuse du défi accompli.

Nous n'aurions pu passer la ligne d'arrivée sans les enseignements des anciens de l'équipe, les quelques-uns à déjà connaître les routes de Nimègue, à nous avoir organisé les entrainements, à nous avoir prodigué tant de conseils, à nous avoir listé tout ce dont nous aurions besoin une fois partis, en plus des incontournables Motivex et Moralex pendant les quatre jours ... À notre tour sûrement, que ce soit dès l'an prochain ou dans quelques années, de partager cette expérience fantastique avec d'autres, de retourner à Nimègue pour ressentir une nouvelle fois autant la chaleur du bitume que celle partagée par les milliers de participants et de spectateurs. Sans ces anciens aguerris, combien d'entre nous dans l'équipe ne serait peut-être pas arrivés au bout ? Seize au départ, seize à l'arrivée, quel bonheur !

Cette victoire est naturellement à partager avec nos soutiens, ceux qui des mois à l'avance, nous ont fait confiance et ont contribué à notre réussite. Ce fut le cas de Clotilde et Régis, qui nous ont soutenus par leur participation mais aussi pendant la semaine aux Pays-Bas, via leurs encouragements et leur produit phare : la spiruline. Nous en avons pris avant, pendant et même pour certains encore après. Nous tenons à leur exprimer toute notre reconnaissance, ils font partie de notre belle équipe, de cette aventure humaine à jamais gravée dans nos mémoires, de ces souvenirs dont on espère ne jamais oublier un fragment. MERCI ! »



A chacun son Everest ...

Notre ami Gérard et ses compagnons, après avoir gravi les pentes du Kilimandjaro en 2017 (voir Spirul'Info n°5), se sont trouvés pour 2018 un défi à leur mesure. Comme l'an passé, les photos sont de Gérard et le texte de Michèle, écrivain (Un hiver au soleil (2016) et Le silence des muses (2018) - Michèle Buisson - LGO Editions). Merci à vous de nous faire partager cette nouvelle aventure !

« Après l'ascension réussie du Kilimandjaro en 2017, les 5 randonneurs lyonnais rêvaient « d'encore plus loin, d'encore plus haut, d'encore plus fort ... », en un mot ils rêvaient d'Everest !!!

C'est au cœur du pays Sherpa que leur rêve allait se concrétiser ...

Un périple de 21 jours qui les emmènera au contact d'une population attachante, de ses villages et monastères pour prendre ensuite de l'altitude et gravir le Kala Pattar (5630 m). Une belle immersion pour tutoyer les plus hauts sommets de l'Himalaya et bien sûr l'Everest !!

Nadine, Denise, Jean-Michel, Roland et Gérard racontent au jour le jour :

Départ de Paris, destination Kathmandu, capitale népalaise. Première journée d'acclimatation à l'altitude. Puis départ pour un vol superbe vers Lukla (dont la piste d'atterrissage est connue pour être une des plus dangereuses du monde !!!). Rencontre avec nos porteurs qui se répartissent les charges, puis petite promenade de santé jusqu'à Phakding à 2610 m.

Le jour 4, nous remontons la rivière Dudh Khola. Des pins de l'Himalaya magnifiques et des rhododendrons géants et fleuris bordent notre route. Nous traversons de nombreuses passerelles népalaises au gré des méandres de la rivière (en laissant la priorité aux mules et aux yaks !!!). Montée très raide ! De temps en temps nous apercevons l'Everest ... Arrivée à Namche Bazar, village pittoresque construit en amphithéâtre. Nous sommes à 3440 m.



Le jour 5, nous montons à Khumjung 3780 m où se trouvent l'école et l'hôpital fondés par Sir E. Hillary, premier vainqueur de l'Everest.

Les jours 6 et 7 sont encore consacrés à l'acclimatation à l'altitude. Il est conseillé de marcher lentement. De très belles vues sur la chaîne himalayenne, nous sommes au pied du Thamserku et du Kangtega 6685 m.

Jour 8, les choses sérieuses commencent ! La végétation commence à se faire rare à partir de 4000 m. (l'oxygène aussi ... !!!) Nous remontons le long des moraines du glacier du Kumbhu. Quelques villages d'alpages bordent notre route et nous observons les derniers yaks qui séjournent là avant de descendre dans les villages passer l'hiver. En fin de journée nous sommes à 4750 m.

Jour 9, ascension de Gokyo Peak 5300 m. Très belle montée qui offre une vue superbe sur les plus hauts sommets du massif. Le Lhotse, le Pumori, le Makalu ... nos regards se portent à plus de 8643 m ... tandis qu'à nos pieds, 500 m plus bas ... s'étalent les superbes lacs glaciaires de Gokyo, d'un bleu intense, encore gelés par endroit. Nous avons marché 7 heures mais nous sommes récompensés !

Jour 10, nous grimpons jusqu'à Chola 5420 m. La montée se fait par une ancienne vallée glaciaire qui se termine par un immense éboulis. La vue est époustouflante sur tous les sommets alentour. Nous évoluons sur le glacier pour redescendre vers les alpages à Dzongla 4820 m.



Jour 11 12 et 13, atmosphère de pure haute montagne ! L'oxygène se fait rare tandis que nous nous rendons de Dzongla à Gorakshep en passant par le mythique et véritable CAMP DE BASE DE L'EVEREST à 5360 m dans une ambiance chaotique de haute montagne.

Le camp de toile est installé sur un immense glacier. On le déplace à chaque saison en fonction de l'état et du mouvement du glacier. Une intense activité règne sur le camp. Des groupes partent, d'autres rentrent ... Poser le pied sur ce lieu légendaire était un des buts de notre expédition. Ce but est atteint ! Après les traditionnelles photos devant l'amoncellement de drapeaux népalais il faut songer à descendre ... déjà !!! Nous rejoignons Gorak Shep à 5160 m où nous passerons la nuit.



Jour 14, sans doute la plus belle journée du voyage mais aussi la plus dure ! De nuit, à la frontale, nous remontons lentement vers le fond de la vallée pour gravir le Kala Pattar 5630 m, qui constitue l'un des contreforts du Pumori et le plus beau belvédère de la région. Vue superbe sur le « Ice fall » du glacier du Khumbu, le Nuptse 7848 m, le Lhotse 8481 m et bien sûr l'Everest 8848 m ...

Nous sommes peu bavards. L'émotion est présente. Nous l'avions rêvé... nous y sommes ! Nous savons bien que nous ne le gravirons jamais ... mais nous sommes si près ... à le toucher ... Notre rêve devient réalité mais aussi celui de ceux et celles qui nous ont encouragés à partir ... retour à Dingboche en fin de journée 5160 m où nous passerons la nuit. Dire que l'on dort bien à cette altitude serait difficile, mais ... on se repose !!!



Les jours 15 et 16 sont consacrés à la descente vers Namche Bazar. Plus de 2000 m de dénivelé ! Nous traversons des vallées avec des vues superbes sur l'Ama Dablam, le Thamserku, pour atteindre Dingboche dominé par un magnifique monastère bouddhiste, haut lieu du Népal. Nous retrouvons ensuite notre parcours aller, et perdons rapidement de l'altitude. La descente se fait dans la forêt puis nous remontons en balcon. Un dernier regard aux montagnes admirées durant notre périple ... nous arrivons à Namche Bazar à 3440 m !

Jour 17, dernier jour de marche, 7 heures environ. Une descente pénible mais comme nous perdons de l'altitude la respiration devient plus aisée. 1300 m de dénivelé négatif, arrivée à Lukla 2850 m !!

Jours 18 et 19, retour vers Kathmandu. Nous retrouvons la foule, l'agitation, le bruit. Nous y passerons la journée suivante à la découverte de cette ville pittoresque, grouillante, colorée qui peine à se relever des conséquences du terrible séisme de 2015.

Jour 20, nous quittons le Népal ...

Pendant le vol de retour, nous songeons à la merveilleuse mais difficile aventure que nous venons de vivre. Aventure humaine et collective, mais aussi découverte de la sagesse et de la douceur du peuple sherpa. Le professionnalisme de notre guide Bhim, la gentillesse de nos porteurs avec qui nous aurions aimé partager un peu plus, gênés en cela par la barrière de la langue. Nous avons aussi pris conscience que notre présence dans ces paysages d'une beauté stupéfiante apporte à une population de montagne, jusqu'à des altitudes déraisonnables, la possibilité de vivre, d'habiter, d'envisager l'avenir autrement qu'en désertant les hauteurs pour aller vivre en ville.

Jour 21 ... Nous pensons déjà à notre prochaine aventure ... Peut-être les Andes ... Nous vous raconterons »

Merci !

Merci à tou(te)s de nous avoir fait voyager, de St Pierre de Chartreuse à l'Everest (chacun le sien pour LEPETIT Matéo et Gérard effectivement) en passant par la traversée des Alpes et les Pays-Bas.

Si vous aussi vous souhaitez nous faire partager vos expériences, vous savez ce qu'il vous reste à faire ☺.

Agenda jusque fin 2018

9 septembre (9h-18h) - Montseveroux - Les Bergers de Montseveroux - Marché des Fermes du Viennois au Chambaran

14, 15 et 16 septembre (8h30-18h) - Beaucroissant - Foire de Beaucroissant

7 octobre (10h-17h30) - Brézins (gymnase) - Marché des Fermes du Viennois au Chambaran « Descente d'alpage »

28 octobre (10h-17h30) - Chez nous - Marché des Fermes du Viennois au Chambaran

18 novembre (9h-17h30) - Penol - SARL du Pré Bouvier - Marché des Fermes du Viennois au Chambaran

30 novembre (12h-20h) et 1er décembre (9h-19h) - Lyon - Halle Tony Garnier - Salon du Trail Running / Saintélyon

1er décembre (8h30-13h) - St Etienne de St Geoirs - Les Jardins du Mareytang - Marché des Fêtes du Viennois au Chambaran

16 décembre (10h-17h) - Brézins - Les 13 Fontaines - Marché de Noël du Viennois au Chambaran

Visites

Le samedi de 9 h à 12 h toute l'année. Durée : environ 1 h15. Visites de groupes avec démonstration de récolte et dégustation : sur rendez-vous. Les visites sont gratuites, hormis l'accueil pédagogique.

Pour vous ravitailler ...

Cinq solutions : lors des ouvertures hebdomadaires, via notre site internet, par téléphone, lors des marchés et/ou dans les magasins distribuant notre spiruline (La Halte Fermière à Voiron, Le Bouquet Paysan à Apprieu, Un Bout de Campagne à Claix, La Gamme Paysanne à La Frette, Le Mussi au Péage de Roussillon, La Ferme des Saveurs à Voreppe, Biomonde à Salaise sur Sanne, Ere Biomonde à Davézieux, Biomonde Dauphiné à Renage, Endurance Shop à Echirolles).