



## LE CLIN D'ŒIL de la CNSLC

numéro 6 – juin 2026

### EDITO

Du 14 au 21 février s'est déroulé pour la troisième année consécutive le désormais traditionnel séjours raquettes à neige de la CNSLC au Fontenil, à Ristolas dans le Queyras qui a réuni 21 participants. La non moins traditionnelle cure thermale à Balaruc-les-Bains s'est déroulée, pour la troisième année consécutive également, en avril dont nous vous rendons compte dans ce numéro.

Nous vous partageons également les liens d'un article relatant une expérimentation de lunettes virtuelles pour permettre aux malvoyants de suivre visuellement les matchs à Roland Garros ainsi que celui d'une carte virtuelle vocalisée pour connaître les salles de cinéma équipées de l'audiodescription.

Dans le coin du randonneur, nous vous aiguillons vers les meilleurs chemins pour effectuer le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle en France, article d'actualité pour la CNSLC puisqu'elle a proposé fin mai-début juin une randonnée sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle dont nous vous rendrons compte dans notre prochain numéro.

Enfin, nous vous proposons un podcast sur le thème de l'œil diffusé dans l'émission Big Bang de France Inter.

### SOMMAIRE

- 1/ Séjour de thalassothérapie à Balaruc-les-Bains
- 2/ Expérimentation de lunettes virtuelles et audiodescription
- 3/ Le coin du randonneur
- 4/ Podcast Big Bang – France Inter

# 1/ Séjour de thalassothérapie à Balaruc-les-Bains

Notre séjour à Balaruc a réuni cette année 42 participants. Un premier groupe de 22 personnes arrivé le dimanche 12 avril a été accueilli par Herveline, Amandio Monique et Thierry, présents depuis la veille. Chacun a pris connaissance de son programme de soins pour les 5 jours suivants. Après le pot d'accueil et les informations d'usage fournies par l'équipe du centre Mileade, nous avons affronté la cohue du buffet.

Tous les soins se déroulant en matinée, les après midi ont permis de visiter Balaruc, la promenade le long de l'étang de Thau, le jardin antique méditerranéen, etc..... Comme nous avons suffisamment de véhicules, nous avons pu nous rendre au musée des Dinosaures à Meze. Une visite commentée d'une zone de fouille où ont été découvert très récemment des œufs fossilisés.

Comme autres activités, on peut citer une dégustation de « zézettes » et de biscuits dans une fabrique très accueillante où le mot « dégustation » a pris tout son sens. Lors d'une visite à Sète, certains ont pu faire une sortie en mer assez éprouvante compte tenu de la météo alors que d'autres ont simplement visité le musée des arts modestes, rassemblement hétéroclite d'objets du quotidien de 1950 à 2000. Enfin certains « sportifs » sont allés à pied visiter Balaruc le Vieux distant de quelques kilomètres de Balaruc les Bains.

Le dimanche 19 avril, le centre « lo Soléo » a reçu le deuxième groupe de 20 personnes avec le même rituel : distribution des programmes de soins, pot d'accueil et buffet. Les sorties et visites ont été sensiblement les mêmes que pour le premier groupe avec cependant une visite historique organisée par l'office du tourisme reprenant l'évolution du thermalisme à Balaruc depuis les Romains jusqu'à nos jours.



Lors de ces deux semaines, Nous avons bénéficié d'une météo relativement clémente avec une faible tramontane et un magnifique soleil, contrairement aux années précédentes.

Le centre de vacances ayant connu ses derniers travaux vers 1984, la société Mileade a décidé de le fermer fin octobre et ce jusqu'à début juillet 2027 pour une grande rénovation. C'est pourquoi la CNSLC va rechercher un autre centre de cure afin de vous

proposer ce séjour qui attire toujours plus de participants.

Thierry

Responsable de la CNSLC

## **2/ Expérimentation de lunettes virtuelles pour permettre aux malvoyants de suivre les matchs à Roland Garros et une carte vocalisée des salles de cinéma équipées pour l'audiodescription**

Test du Casque Give Vision pour permettre aux malvoyants de suivre visuellement un match de tennis à Roland Garros

[https://www.franceinfo.fr/roland-garros/c-est-genial-on-suit-le-match-a-fond-comment-des-casques-ont-change-la-vision-des-rencontres-des-spectateurs-malvoyants-a-roland-garros-pour-la-1re-fois\\_8043053.html](https://www.franceinfo.fr/roland-garros/c-est-genial-on-suit-le-match-a-fond-comment-des-casques-ont-change-la-vision-des-rencontres-des-spectateurs-malvoyants-a-roland-garros-pour-la-1re-fois_8043053.html)

Carte des salles de cinéma équipées pour l'audiodescription :

<https://retourdimage.eu/carte-des-salles-equipees-pour-laudiodescription/>

### 3/ Le coin du randonneur

Quels sont les meilleurs chemins de saint Jacques de Compostelle en France ?

Source Rayon Rando

Le tronçon du Puy jusqu'à Cahors, long de 350 kilomètres et réalisable en 14 à 17 jours, est considéré comme l'un des plus beaux parcours du chemin de Compostelle.

Choisir le meilleur chemin de Compostelle en France est souvent la première grande décision d'un futur pèlerin. Et c'est aussi celle qui conditionne toute l'expérience.

Beaucoup se demandent : Quel chemin de Compostelle choisir ?

La voie du Puy est-elle vraiment la plus belle ? La voie de Tours est-elle la plus facile ? La voie d'Arles est-elle la plus difficile ?

Voici un comparatif détaillé des principaux chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France, pour vous aider à faire un choix cohérent et réfléchi.

La France compte quatre grandes voies historiques vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Elles traversent des paysages, des régions et des ambiances très différentes. Avant de parler du plus beau ou du plus facile chemin de Compostelle, il faut comprendre leur identité.

La voie du Puy : la référence du chemin de Compostelle en France

La via Podiensis, aussi appelée la voie du Puy, qui débute au Puy-en-Velay et rejoint Saint-Jean-Pied-de-Port, est de loin l'itinéraire le plus emprunté en France. Elle suit principalement le GR65 et offre une expérience très structurée.

Avec environ 750 kilomètres jusqu'aux Pyrénées, elle traverse des paysages extrêmement variés : plateaux volcaniques du Velay, immensité de l'Aubrac, vallées du Lot, causses du Quercy, collines du Gers et enfin le Pays basque.

Points forts

Grande diversité de paysages. Vous traverserez des sites d'exception comme Conques et son trésor roman classé à l'UNESCO, le plateau sauvage de l'Aubrac, les forêts de la Margeride et la vallée du Lot ponctuée de villages médiévaux.

- Patrimoine exceptionnel (Conques, Cahors, Moissac)
- Balisage irréprochable
- Nombreux hébergements pèlerins
- Forte ambiance collective
- Plusieurs variantes peuvent agrémenter votre pèlerinage : celle du Célé (de Figeac à Cahors via Saint-Cirq-Lapopie, 107 km en 4 à 6 jours) offre des panoramas spectaculaires. Le détour par Rocamadour (de Figeac à Cahors, 123 km en 4 à 6 jours) propose quant à lui un patrimoine exceptionnel et des falaises impressionnantes.

Points faibles

- Fréquentation élevée entre mai et septembre. Cette voie nécessite de réserver vos hébergements à l'avance à Conques, en Aubrac et à Cahors ; elle garantit cependant un sentiment de sécurité et de belles rencontres pour les marcheurs en solo.

- Certaines étapes physiquement exigeantes, particulièrement en Margeride et dans l'Aubrac.
- Moins de solitude pour ceux qui la recherchent

Pour qui ?

La voie du Puy est souvent considérée comme le meilleur chemin de Compostelle en France pour une première expérience. La logistique est simple, l'ambiance motivante et l'infrastructure rassurante.

La voie de Tours : le chemin de Compostelle le plus accessible

La voie de Tours, dite Via Turonensis, part traditionnellement de Paris et traverse la vallée de la Loire avant de descendre vers le sud-ouest. Au départ de Paris, la distance totale sera comprise entre 1000 et 1460 kilomètres selon les variantes.

Le relief y est globalement plus doux que sur la voie du Puy, la rendant physiquement plus accessible, surtout pour les pèlerins novices. Les longues plaines agricoles alternent avec des forêts et des villages historiques.

→ Points forts

- Dénivelé modéré
- Moins fréquentée
- Étapes souvent plus roulantes
- Cet itinéraire traverse un riche patrimoine roman, notamment la basilique Saint-Martin à Tours et les célèbres châteaux de la Loire.
- Les excellentes connexions ferroviaires (TGV Paris-Bordeaux et trains régionaux) simplifient la découpe du voyage ou un retour anticipé si nécessaire.

Points faibles

- Certaines portions agricoles peuvent sembler monotones
- Hébergements parfois plus espacés

La voie de Vézelay : la plus sauvage

Moins médiatisée, la voie de Vézelay attire les marcheurs en quête d'authenticité. Elle traverse le Morvan, le Berry et des zones rurales peu denses. Pour relier Vézelay à Saint-Jean-Pied-de-Port, prévoyez entre 900 et 1000 kilomètres selon les options

On y trouve moins de foule, mais aussi moins de services.

→ Points forts

- Ambiance calme
- Nature préservée
- Sensation d'itinérance plus "brute"

Points faibles

- Logistique plus exigeante
- Isolement sur certaines sections

La voie d'Arles : la plus exigeante avant les Pyrénées

La voie d'Arles traverse la Provence et le Languedoc avant de rejoindre les Pyrénées par le col du Somport. Depuis Arles, en passant par Montpellier et Toulouse jusqu'au col du Somport (1632 mètres), vous marcherez entre 769 et 785 kilomètres.

Le climat peut être chaud au printemps et en été. Le relief devient plus marqué en approchant de la frontière.

Points forts

- Ambiance méridionale incomparable. Lumière et paysages du Sud
- Moins de fréquentation
- Sensation d'aventure

Points faibles

- Chaleur estivale
- Dénivelé plus soutenu
- Infrastructure moins dense

Quel est le plus beau chemin de Compostelle en France ?

La question revient sans cesse : quel est le plus beau chemin de Compostelle en France ?

Si l'on parle de diversité et de richesse patrimoniale, la voie du Puy arrive largement en tête. Peu d'itinéraires offrent autant de contrastes en quelques centaines de kilomètres. Le tronçon du Puy jusqu'à Cahors, long de 350 kilomètres est considéré comme l'un des plus beaux parcours du chemin de Compostelle.

Si l'on parle de paysages lumineux et méridionaux, la voie d'Arles séduit par son caractère.

Si l'on cherche le calme absolu et la nature brute, Vézelay peut devenir votre plus belle expérience.

Enfin, la voie de Tours est plus rassurante pour les débutants qui cherchent une première itinérance abordable physiquement.

En réalité, la beauté dépend de votre sensibilité :

- aimez-vous les grands plateaux ouverts ?
- préférez-vous les vallées encaissées ?
- cherchez-vous des villages historiques ou la solitude rurale ?

Quel est le chemin le plus difficile ?

En termes de difficulté pure :

1. Voie d'Arles → la plus exigeante (chaleur + Pyrénées)
2. Voie du Puy → dénivelé régulier
3. Voie de Vézelay → irrégulière
4. Voie de Tours → la plus accessible

La difficulté dépend aussi du poids du sac, de la préparation physique et de la saison.

## 4/ Podcast de l'émission Big Bang de France Inter sur le thème de l'œil

Christophe Galfard reçoit le photographe Charles Fréger et les biologistes Alexandra Rebsam et Olivier Marre pour parler de cet organe fascinant qu'est l'œil.

Charles Fréger, photographe, auteur de Wilder Mann chez Thames&Hudson et de Parades aux éditions Les grandes personnes.

Olivier Marre, Directeur de recherche à l'Institut de la Vision autour de l'information visuelle.

Alexandra Rebsam, chercheuse en biologie du développement, évolution et fonction des systèmes commissuraux à l'Institut de la Vision.

Durée : 54 minutes

Lien :

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/big-bang/big-bang-du-samedi-09-mai-2026-5078534>

Pour nous contacter : [cnslc@voirensemble.asso.fr](mailto:cnslc@voirensemble.asso.fr)

Retrouvez-nous sur facebook : <https://www.facebook.com/share/1GRVLuQyo7/?mibextid=wwXlfr>