

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

AVRIL 1994  
BULLETIN

N° 003



**LA GODASSE**

**BAVARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

JO CELERIER - MARCELLE CRUVELLIER - CATHY DENIS - GINETTE GAGGIOLI -  
LUCIEN ROLLAND - JOSETTE SIGALAS

COMITE DE REDACTION :

Marie-Thérèse BALDI - Lucette LEGOUX - Marie-Angèle PENTENERO

SIÈGE SOCIAL : 271, Chemin de La Casse - Quartier St. ROMORAY  
13190 - OLLIOULES

"VOYAGER À PIED M'A TOUJOURS RAVI. L'ÉLOGE DU VOYAGE À PIED N'EST PLUS À FAIRE. JE NE LE FERAI PAS. JE DIRAI SEULEMENT LE BONHEUR QUE J'AI À MARCHER...."

IL Y A AINSI DES SENTIERS VIVANTS QUI SE GLISSENT LE LONG DES ROUTES ET, À DEMI CACHÉS SOUS L'HERBE, RESTENT AUX AGUETS. ILS NE DISENT RIEN. ILS SONT LÀ.

VOUS LES VOYEZ ; ILS VOUS REGARDENT ; PARFOIS TRÈS DOUCEMENT, ILS VOUS PRENNENT LE PIED, ET POUR PEU QUE VOUS LEUR CÉDIEZ UN PAS, ILS VOUS TIRENT HORS DE LA ROUTE. DIEU SAIT OÙ !"

HENRI BOSCO

(IN ALMANACH DE PROVENCE 1991, N.MOURIÈS, ÉD. RIVAGES)

### "RANDO" PLUMES

REMISE EN FORME POUR UN GROUPE DE 10 "ACCROS" DU SKI DE FOND DANS LE VERCORS, ILS SONT REVENUS BIO...!

### "AVENTURES"

AMOUREUX DE LA NATURE ET DE LA MONTAGNE, J'AI EU ENVIE, À MON ARRIVÉE À LA GODASSE, DE FAIRE PARTAGER MA PASSION POUR LA HAUTE MONTAGNE ET FAIRE DÉCOUVRIR CETTE BELLE RÉGION DE L'OISANS QUE JE CONNAIS BIEN POUR EN AVOIR GRAVI DE NOMBREUX SOMMETS. LE POINT DE DÉPART DE NOS "ESCAPADES" SERA LA VALLÉE DU HAUT-VÉNÉON, VÉRITABLE PARADIS SAUVAGE, SITE PRÉSERVÉ, SANS BÉTON, NI POLLUTION QUE L'ON DÉCOUVRE AVEC ÉMERVEILLEMENT ET QUE L'ON QUITTE AVEC MÉLANCOLIE.

#### 3-4 ET 5 JUILLET 1993 - ASCENSION DU GIOBERNAY (3352 m.)

PARTICIPANTS : MARIE-THÉRÈSE ET EUGÈNE BALDI - GINETTE ET MARIO GAGGIOLI - MARCELLE ET JEAN MARIE CRUVELLIER - FRANCIS TEISSIER - Jo CELERIER

APRÈS UNE NUIT PASSÉE AU REFUGE DE LA PILATTE (2572 m) RÉVEIL À 5 H ET APRÈS UN BON PETIT DÉJEUNER, À 6 H NOUS QUITTONS LA TIÉDEUR DU REFUGE. APRÈS LE FRANCHISSEMENT DE BARRES ROCHEUSES NOUS RETROUVONS LA NEIGE. BIENTÔT NOUS CHAUSSONS LES CRAMPONS ET NOUS NOUS ENCORDONS AVANT D'ATTAQUER LA LONGUE PENTE DU GLACIER DU GIOBERNAY. AU FUR ET À MESURE QUE NOUS NOUS ÉLEVONS, LES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL VIENNENT ÉCLAIRER, LES UNS APRÈS LES AUTRES, D'UNE TEINTE ORANGÉE, LES SOMMETS QUI NOUS ENTOURENT. LE SPECTACLE EST FÉÉRIQUE. APRÈS 3 H DE MONTÉE NOUS ARRIVONS AU COL (3251 m) LA VUE EST SPLENDIDE SUR LES BANS, LA POINTE RICHARDSON, LES ROUIES, AU LOIN LE SIRAC ET AU-DESSOUS DE NOUS LA VALLÉE DU VALGAUDEMAR. TOUT EN NOUS RESTAURANT, NOUS JOUISSONS DU PAYSAGE. NOUS N'IRONS PAS AU SOMMET TOUT PROCHE CAR LA VOIE EST TROP ENCOMBRÉE PAR DE NOMBREUSES CORDÉES, CE QUI NOUS FERAIT PERDRE TROP DE TEMPS. NOUS REPRENONS LA DESCENTE RENDUE PÉNIBLE DANS UNE NEIGE QUI A RAMOLLIE SOUS LE SOLEIL. À PROXIMITÉ DU REFUGE PETIT INTERMÈDE AMUSANT : UN PONT DE NEIGE ACCUMULÉE ENTRE DEUX ROCHERS CÈDE AU PASSAGE DE MARCELLE QUI S'ENFONCE JUSQU'À LA POITRINE. ELLE SE DÉMÈNE COMME UN BEAU DIABLE, MAIS RIEN À FAIRE POUR S'EN SORTIR. JEAN MARIE VOLE À SON SECOURS ET APRÈS QUELQUES MINUTES D'EFFORTS, LA TIRE SANS DOMMAGE DE SA FÂCHEUSE POSTURE. APRÈS CE PETIT ÉPISODE NOUS DÉVORONS D'UN BON APPÉTIT L'EXCELLENT REPAS PRÉPARÉ PAR LA GARDIENNE DU REFUGE. UN DERNIER REGARD SUR CES LIEUX ENCHANTEURS IL FAUT REPARTIR, HEUREUX DE NOTRE SÉJOUR ET PRÊTS POUR DE NOUVEAUX SOMMETS LA SAISON PROCHAINE.

J. CELERIER

2-3 ET 4 SEPTEMBRE 1993 - RANDONNÉE ALPINE

PARTICIPANTS : MARIE-ANGÈTE ET LUCIEN PENTENERO - RENÉE ET PIERRE ACEFALO - JO CELERIER

NOUS LAISSONS LES VOITURES À CHAMPHORENT ET APRÈS UNE LONGUE DESCENTE, SUR UN MAGNIFIQUE PONT ROMAIN EN PIERRE, NOUS TRAVERSONS LE TORRENT LE VÉNÉON AUX EAUX COULEUR ÉMERAUDE. PAR UN BON SENTIER, NOUS ATTAQUONS LA MONTÉE, NOUS PASSONS ENTRE DE VIEILLES GRANGES ABANDONNÉES ET APRÈS 2 H DE MARCHÉ DANS LE VERDOYANT VALLON DE LA LAVEY, DOMINÉ À GAUCHE PAR LA TÊTE DES FÉTOULES (3458 M) ET LA TÊTE DE L'ÉTRÊT (3559 M) NOUS ARRIVONS AU REFUGE DE LA LAVEY (1797 M). L'APRÈS-MIDI LA RANDONNÉE SE POURSUIT JUSQU'AU LAC DES BÊCHES (2401 M) QUE NOUS ATTEIGNONS AU BOUT DE 2 H DE MONTÉE. DE CE SITE NOUS AVONS UNE VUE PANORAMIQUE SUR LES ARIAS, LE BEC DU CANARD ET LA POINTE MAXIMIN.

APRÈS QUELQUES PHOTOS, RETOUR SUR LE REFUGE, OÙ NOUS PASSONS LA NUIT. LE LENDEMAIN MATIN DÉPART À 6 H DANS LE BROUILLARD ET LA NUIT NOIRE, GUIDÉS PAR NOS LAMPES NOUS REJOIGNONS LES VOITURES.

AU-DESSUS DE ST-CRISTOPHE, NOUS NOUS ENGAGEONS DANS LE VALLON DE LA SELLE, UN DES PLUS SAUVAGES DE L'OISANS. LE SENTIER, LE LONG DU TORRENT DU DIABLE, EST AGRÉMENTÉ PAR DE BELLES CASCADES ET DE PETITS TORRENTS QUE NOUS FRANCHISSONS SUR DES PIERRES OU SUR DE PETITES PASSERELLES. À DROITE L'AIGUILLE DU PLAT DE LA SELLE ET L'ENVERS DU SOREILLER NOUS DOMINENT DE LEUR MASSE IMPOSANTE. APRÈS 4 H DE MARCHÉ, DÉCOR SPLENDIDE, AVEC EN TOILE DE FOND LE RATEAU (3768M), LES TÊTES DU REPLAT (3429 M) ET TOUT PRÈS DE NOUS LE GLACIER DE LA SELLE... LES MARMOTTES ET MARMOTTONS QUI JOUENT À PROXIMITÉ DU REFUGE CONSENTENT À VENIR MANGER DANS LA MAIN ET À SE LAISSER PHOTOGRAPHIER. UN VENT GLACIEL SOUFFLE AVEC VIOLENCE, IL FAIT FROID. LE LENDEMAIN MATIN, NOUS PRENONS LA ROUTE DU RETOUR EN ÉCHAFFAUDANT DÉJÀ DE NOUVEAUX PROJETS DE RANDONNÉE EN CES LIEUX ENCHANTEURS.

J.CELERIER

## EVASION

### TREKKING AU NEPAL DE CATHY DENIS

"NAMASTIÉ" : UN NÉPALAIS VOUS SALUE LES MAINS JOINTES EN S'INCLINANT. C'EST BONJOUR AU QUOTIDIEN, MAIS L'EXPRESSION REVÊT UN SENS PLUS PROFOND. "QUE TOUTES VOS BONNES QUALITÉS SOIENT BÉNIES ET PROTÉGÉES DES DIEUX". C'EST AINSI AU NÉPAL. LES FAITS, LES LIEUX, LES GENS DES PLUS COMMUNS AUX PLUS EXCEPTIONNELS, TOUS PORTENT LA MARQUE DU DIVIN.

RÉALISER UN TREKKING AU NÉPAL, C'ÉTAIT UN RÊVE ET GRÂCE À UNE ÉQUIPE FORMIDABLE DE DYNAMISME ET DE CHALEUR, J'AI MARCHÉ SUR DES SENTIERS CHEMINANT À TRAVERS DES RIZIÈRES ET DES FORÊTS DE RHODODENDRONS POUR DÉCOUVRIR DES MONTAGNES PRESTIGIEUSES TELLES LE DHAULAGIRI (8167 M) LE MACCHAPUTHARE (6993 M) OU L'ANNAPURNA SOUTH (7219 M)... OUTRE LA VISITE DE KATHMANDOU ET DE SES ENVIRONS OÙ TEMPLES ET PAGODES, STUPAS TÉMOIGNENT DE DIX SIÈCLES D'ARTS ET DE TRADITIONS TOUJOURS VIVANTES, L'UCPA M'A ENTRAINÉ À PARCOURIR DES VALLÉES, DES COLLINES ET DES MONTAGNES AU PAS LENT DE LA MARCHÉ DES SHERPAS, PROCURANT UN DÉPAYSEMENT PROFOND ET PERMETTANT DE PRENDRE CONSCIENCE DE CERTAINES VALEURS QUE NOTRE CIVILISATION OCCIDENTALE SEMBLE OUBLIER.

LE NÉPAL EST LÀ POUR VOUS CHANGER  
NON PAS POUR QUE VOUS LE CHANGIEZ.

C. DENIS

## LES "BAGNAS" ÉCLOPÉS...

NOUS SOUHAITONS UN PROMPT RÉTABLISSEMENT À NOS AMIES MICHÈLE LAMARQUE, MARYLLA GANDON, PIERRETTE ROCHE, ALAIN DUNY, PAUL MATTEI ET BEAUCOUP DE COURAGE À DANIELLE DAVID POUR AFFRONTER LA DERNIÈRE OPÉRATION DU MOIS DE MARS.

## CARNET

C'EST AVEC BEAUCOUP DE TRISTESSE QU'UN DE NOS ADHÉRENTS A "FÊTÉ" LE 27 JANVIER DERNIER SES 60 ANS. MÉNAGEZ-LE AU COURS DES RANDONNÉES CAR IL NE SE SENT PAS ENCORE À SON AISE EN SEXAGÉNAIRE (INUTILE DE VOUS LIVRER SON NOM, VOIR DU CÔTÉ DU "CLUB DU GÉNÉPY" !

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : VALETTO JOSEPH ET MARLÈNE, TODISCO YVETTE, CREVET JEAN-LOUIS, BRIGITTE ET ARNAUD, SARDA LOUISE, GUARINO MARIE-LOUISE, TODISCO JOSIANE, MOUTTE MARYSE ..... À SUIVRE !

## VIE DE L'ASSOCIATION

AU 1ER FÉVRIER LA "GODASSE BAGNADO" COMPTAIT 180 ADHÉRENTS. DONT : 11 SPÉLÉOLOGUES, ET ENVIRON 25 ADHÉRENTS NE PARTICIPANT QU'AUX SORTIES DES MERCREDIS APRÈS-MIDI.

UN GRAND BRAVO CE TRIMESTRE À CLAUDE LACROIX, SEULE AU RENDEZ-VOUS DU DÉBROUSSAILLAGE DU DESTEL ET SEULE, AUSSI, POUR LA SORTIE DE PORQUEROLLES, COURAGEUSE MALGRÉ LES ÉLÉMENTS DÉCHAÎNÉS... COMME DIT LA CHANSON, CLAUDE, "S'IL N'EN RESTE QU'UNE.....".

M.T. BALDI

## 9 JANVIER 1994 - GATEAUX DES ROIS

C'EST PAR UN BEAU CIEL BLEU ANNONÇANT UNE BELLE JOURNÉE QUE LA GODASSE ARPENTE LA CÉLÈBRE GRIMPETTE D'OLLIIOULES. OBJECTIF : LA BARRE DE TAILLAN-EVENOS ET LES GRÈS.... SOLEIL PRÉSENT ET BONNE HUMEUR. SUPERBE PETITE RANDONNÉE QUI S'ACHÈVE, POUR UNE PARTIE DE LA GODASSE, SUR LES GRADINS EN PIERRE DU VIEUX CHÂTEAU, FACE AUX RUINES EN COURS DE RESTAURATION, ÉCOUTANT AVEC BEAUCOUP D'INTÉRÊT L'HISTOIRE ET LES ORIGINES D'OLLIIOULES, PAR UN PASSIONNÉ, MONSIEUR PAGESE.

17 HEURES : MOMENT DES RÉJOUISSANCES POUR TOUS LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION : RANDONNEURS, SPÉLÉOLOGUES, FAMILLES, AMIS, ENFANTS ET BÉBÉS, TOUS ÉTAIENT AU RENDEZ-VOUS EN CE DÉBUT D'ANNÉE 1994. VOEUX DU PRÉSIDENT ET LE BUFFET GRANDIOSE EST OUVERT : QUICHES, TARTES SALÉES, ANCHOÏADE...APÉRITIFS, VINS, JUS DE FRUITS ET POUR TERMINER LA CÉLÈBRE GALETTE DES ROIS. JOURNÉE EXCEPTIONNELLE ET AMBIANCE CHALEUREUSE.

L. LEGOUX

## CHRONIQUE DE LA "GODASSE" BUISSONNIÈRE

PETIT FAIT DIVERS : LES CLÉS DE MARINETTE OU MARIO L'INTRÉPIDE.

EN CE MERCREDI APRÈS-MIDI 13 OCTOBRE, POUR LE TOUR DE L'ÎLE DES ÉMBIEZ, MARINETTE ÉTAIT TOUTE HEUREUSE DE VENIR SE CHANGER LES IDÉES, GRÂCE À NOTRE PETITE RANDONNÉE. PARKING LEMOYNE, ELLE S'ENGOUFFRE DANS LA VOITURE DE MARIE-THÉ ET DÉPOSA SES CLÉS DANS LA POCHE DE SON SAC. ARRIVÉE AU BRUSC, MACHINALEMENT, ELLE CHERCHA DANS LA POCHE, POINT DE CLÉS ! "DARE, DARE, MARINETTE, LUI DÉCLARA MARIO, JE T'ACCOMPAGNE À OLLIIOULES, PEUT-ÊTRE SONTELLLES TOMBÉES À TERRE ET PAS DANS LE SAC !". QUAND LE BATEAU DES ÎLES MONTRA SON ÉTRAVE, MARIO NE MONTRA NI SON NEZ, NI SON CAPOT MAIS, QUAND LE BATEAU QUITTA LE PORT, MARIO RESTA SUR LE QUAI, SANS MARINETTE NI SES CLÉS, ET NOUS VOGUIONS VERS DES SENTIERS PARFUMÉS DE BRUYÈRES ET D'EMBRUNS. LA RANDONNÉE SE FAISANT, QUI APPARUT À NOS YEUX ÉTONNÉS ET SURPRIS ? CASQUETTE AU VENT (ET IL Y EN AVAIT !) AU DÉTOUR D'UN CHEMIN ?

MARIO VENANT À NOTRE RENCONTRE, MARIO, QUI AYANT PRIS LE BATEAU SUIVANT, SOUHAITAIT À CHAQUE PAS QUE NOUS FASSIONS BIEN LA RANDO DANS LE BON SENS. ENFIN LE TOUR DE L'ÎLE SE TERMINA PAR UNE CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS.... DES ÎLES ET NOUS REPRÎMES LE BATEAU COMPLET, MÊME UN PEU PLUS QU'IL N'AURAIT FALLU, MAIS SANS MARINETTE NI SES CLÉS.

AH OUI AU FAIT CES CLÉS ME DIREZ-VOUS, QUE SONT-ELLES DEVENUES ? EH BIEN, VOYEZ-VOUS, RIEN N'EST PLUS SEMBLABLE QUE DEUX SACS IDENTIQUES ET MARINETTE AVAIT JETÉ SES CLÉS, DANS LA POCHE DU SAC DE MARIE-THÉ !

A BIENTÔT SUR LES SENTIERS, LES UNES, LES AUTRES, MAIS AVEC MARINETTE ET BIEN SÛR..... SES CLÉS !!!

## ACTIVITES RANDONNES

### RANDONNÉE DU 7 NOVEMBRE 1993 - COL DE L'ANGE - PIC DE BERTAGNE

AU DÉPART D'OLLIOULES NOUS ÉTIIONS 34 PARTANTS INDÉCIS. CIEL BAS, SOMBRE, LA PLUIE TOMBE SANS ARRÊT. PARTIRONS, PARTIRONS PAS ? OUI NOUS Y ALLONS, AU COL DE L'ANGE LE CIEL S'ÉCLAIRCIT.

APRÈS REGROUPEMENT, NOUS EMPRUNTONS UN CHEMIN CAILLOUTEUX, DOMINANT LE HAMEAU DE PEYGROS, QUI SERPENTE DANS LA COLLINE, AU MILIEU DE BOUQUETS D'ÉPINEUX, D'ARGEIRAS, D'HERBES FOLLES, ET PÉNÈTRE BIENTÔT DANS UNE FORÊT CLAIRSEMÉE DE PINS SYLVESTRES ; IL SE RÉDUIT ALORS À UN SENTIER BALISÉ QUI S'ÉLÈVE PEU À PEU, OFFRANT AU PASSAGE UNE VUE ÉLARGIE SUR LE BOURG DE CUGES, LA CHAPELLE ST-ANTOINE QUI LE DOMINE, SUR LA PLAINE ÉTALANT SES CULTURES MARAÎCHÈRES ET SES VIGNES, AVEC EN TOILE DE FOND, LA LIGNE BLANCHE DES CRÊTES DE STE-BAUME, AU NORD, ET AU SUD, LES BARRES DE CASTILLON ET LA MÉDITERRANÉE TOUTE BLEUE.

LE CIEL SE DÉGAGE, LES NUAGES SOMBRES FUIENT VERS LE MASSIF DES MAURES, L'OPTIMISME ET LA GAÏÉTÉ RENAÎSSENT, TANDIS QUE NOUS CROISONS LES RUINES D'UNE BERGERIE . LA MONTÉE SE POURSUIT, MODÉRÉE SUR LE SENTIER DEVENU SEC, DANS UN PAYSAGE DÉNUDÉ, ET QUI NOUS MÈNE À LA BERGERIE ABANDONNÉE DU MAS DE MICEAU OÙ NOUS MARQUONS UNE COURTE PAUSE, AU MILIEU DE ROMARINS SUPERBES.

ENFIN NOUS VOICI AU PIC DE BERTAGNE, À 938 MÈTRES D'ALTITUDE. NOUS NOUS INSTALLONS CONFORTABLEMENT AU SOLEIL, AU PIED DE L'OBSERVATOIRE, SUR DES DALLES SÈCHES, LISSES, BIEN EXPOSÉES AU MIDI ET À L'ABRI DU VENT. LA VUE ADMIRABLE S'ÉTEND SUR TOUTE LA CHAÎNE ET DÉROULE SOUS NOS YEUX LES ÉCHANCRURES DE LA CÔTE, DE MARSEILLE À HYÈRES, LES ÎLES ET LE BEC DE L'AIGLE. VOILÀ DE QUOI AIGUISER NOTRE APPÉTIT.

RÉCONFORTÉS, NOUS REDESCENDONS RAPIDEMENT VERS UN THALWEG ENCAISSÉ ET EMPRUNTONS AU SUD UN SENTIER DE CHÈVRES QUI, GRIMPANT UN PETIT ESCARPement, LONGE LA BELLE FALAISE DU DEFFEND ET LE PAS DE CUGENS, SURPLOMBANT, AU NORD, LES VALLONS DE LA GLACIÈRE ET DE ST-PONS, ET, AU SUD, LA BERGERIE RUINÉE DU DEFFEND.

NOUVELLE PAUSE, NOUS DÉCIDONS DE GRIMPER AU SOMMET DU BRIGOU, À 576 M., BASE DE DÉPART DES DELTAPLANES. NOUS SOMMES RÉCOMPENSÉS PAR LE SUPERBE PANORAMA SE DÉPLOYANT VERS AUBAGNE, MARSEILLE, GÉMENOS, LE MASSIF DE MARSEILLEVÉYRE ET LE GARLABAN.

NOUS RETROUVONS LE SENTIER BALISÉ, LA FORÊT DE CHÊNES-VERTS ET DE PINS, LA BERGERIE ABANDONNÉE. LE CIEL REDEVIENT MENAÇANT ET QUELQUES GOUTTES DE PLUIE NOUS ACCOMPAGNENT JUSQU'AU COL DE L'ANGE. AINSI S'ACHÈVE LA RANDONNÉE COMME ELLE A COMMENCÉ, SOUS LA PLUIE, MAIS LA SATISFACTION SE LIT SUR LES VISAGES.

L. ROLLAND

21 NOVEMBRE 1993 - CIRCUIT ROQUEVAIRE - PONT DE JOUX - ROQUEVAIRE PAR LE GARLABAN

72 marcheurs menés de main de maître, mais toujours avec le sourire, par Marcelle CRUVELLIER "abandonnée" par son .... "secrétaire" de mari...

NOUS AVONS DES ADHÉRENTS QUI N'AIMENT PAS LES VOYAGES, MAIS PAR OBLIGATION PROFESSIONNELLE, SE PROMÈNENT BEAUCOUP, C'EST COMME CELA QUE JE ME SUIS RETROUVÉE RESPONSABLE DE LA RANDONNÉE DU GARLABAN.

LES RETROUVAILLES SE FONT SUR LE PARKING DE ROQUEVAIRE, LA GRANDE SURPRISE ... AU DÉPART 72 PERSONNES ! DÉJÀ ANGOISSÉE JE ME TRACE ET RETRACE LE CIRCUIT DANS LA TÊTE, CAR IL NE FAUT SURTOUT PAS PERDRE QUELQU'UN, SINON LES COMMENTAIRES "AMICAUX" NE MANQUERONT PAS.

LE TEMPS EST PLUTÔT FRAIS. APRÈS UN DÉPART RAPIDE POUR SE RÉCHAUFFER NOUS ATTEIGNONS LE COL ET MONT DES MARSEILLAIS AVEC VUE SUR TOUTES LES MONTAGNES ENVIRONNANTES : LA STE-BAUME, STE-VICTOIRE, LES MONTS AURÉLIENS ; BEAUCOUP DE SOUVENIRS ET DE PÉRIPÉTIES EN COMMUN QUE NOUS ESSAYONS DE NOUS RAPPELER. NOUS NOUS REGROUPONS AU PUIITS DE L'ARAUMI, POUR L'HEURE DU REPAS, OÙ NOUS PASSONS UN BON MOMENT DE DÉTENTE AVEC NOS JOYEUX CONVIVES. MAIS IL FAUT REPARTIR ET EN PEU DE TEMPS NOUS RETROUVONS AU GARLABAN D'OÙ NOUS POUVONS ADMIRER TOUTES LES COLLINES CHÈRES À MARCEL PAGNOL : TÊTE ROUGE, TÊTE RONDE, PICHOUN OME ET LE TAOMÉ ET DE L'AUTRE CÔTÉ MARSEILLE ET SURTOUT LA BONNE MÈRE QUI TRÔNE AU MILIEU DE CETTE GRANDE ÉTENDUE.

MAINTENANT C'EST LA DESCENTE VERS ROQUEVAIRE, QUE NOUS ATTEIGNONS RAPIDEMENT AVEC UN GRAND SOULAGEMENT POUR MOI, JE N'AI PERDU PERSONNE (SAUF UN MEMBRE DE MA FAMILLE, QUI J'ESPÈRE NE M'EN VEUT PAS TROP). JE VOUS DONNE RENDEZ-VOUS POUR UNE RANDONNÉE AU MOIS D'AVRIL

..... au prochain départ du Secrétaire !

M. CRUVELLIER

19 DÉCEMBRE 1993 - NOTRE-DAME DU MAI

42 PARTICIPANTS. NOTRE AMI FRANCIS TESSIER NOUS A GUIDÉS DANS UN COIN QU'IL CONNAÎT BIEN ET QU'IL A RECONNU (DANS LA DOULEUR...) AVEC SON ÉPOUSE MONIQUE ! MERCI À TOUS LES DEUX.

NOUS AVONS CHEMINÉ DEPUIS LA FORÊT DE JANAS JUSQU'À NOTRE DAME DE LA GARDE, EN PASSANT PAR LES PLAGES DU JONQUIER. LE SOLEIL ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS ET L'AMBIANCE ÉTAIT "CHAUDE" AU COURS DU PIQUE-NIQUE, SURTOUT POUR LES MEMBRES, TOUJOURS PLUS NOMBREUX !!!, DU "CLUB GÉNÉPY" (ILS SE RECONNAÎTENT.....).

M.T. BALDI

RANDO ANNONCES

VENDS CHAUSSURES DE MONTAGNE EN CUIR (SEMELLE VIBRAM COUSUE) - POINTURE 41 - TRÈS BON ÉTAT - PRIX 400 FR À DÉBATTRE - TÉL. 94 63 11 27

VENDS PATAUGAS MARQUE PALLADIUM - POINTURE 36 - ÉTAT NEUF - PRIX 80 FR - TÉL. 94 63 03 52.

PLAISIR DE LA TABLEGÂTEAUX TERRAMISSOUS

INGRÉDIENTS : 1 PAQUET DE BISCUITS LANGUE DE CHAT - 3 OEUFS - 1 BOITE DE MASCARPONE (GALBANI 250 GR) - 70 GR. DE SUCRE - 1 CUILLÈRE DE RHUM - CAFÉ FORT.

FAIRE DU CAFÉ FORT. BATTRE LES JAUNES AVEC LE SUCRE POUR OBTENIR UN MÉLANGE BLANC. INCORPORER PETIT À PETIT LE MASCARPONE, LE RHUM, LES BLANCS EN NEIGE TRÈS DÉLICATEMENT.

TREMPER LES BISCUITS DANS LE CAFÉ. TAPISSER UN MOULE RECTANGULAIRE EN ALTERNANT COUCHES DE BISCUITS IMBIBÉS ET CRÈME. SAUPOUDREZ LE DESSUS DE CHOCOLAT AMER EN POUDRE.  
FAIRE LA VEILLE - SERVIR TRÈS FRAIS.

J. SIGALAS

## LES BONNES RESOLUTIONS

### RANDONNEE ET SANTE (DR ERIC BOSC ADMINISTRATEUR DE LA FFRP)

TOUTES LES RANDONNÉES SONT POSSIBLES ET INTÉRESSANTES, DE LA PETITE RANDONNÉE DE QUELQUES KILOMÈTRES EN TERRAIN PLAT JUSQU'À LA GRANDE RANDONNÉE DE PLUSIEURS JOURS EN TERRAIN ACCIDENTÉ.

RANDONNER C'EST FAIRE "TRAVAILLER" DANS DE BONNES CONDITIONS SON APPAREIL CARDIOVASCULAIRE, "MOTEUR" DE NOTRE ORGANISME, SON APPAREIL OSTÉO-ARTICULAIRE "SYSTÈME DE LOCOMOTION", SON APPAREIL RESPIRATOIRE, SES DIFFÉRENTS SYSTÈMES MÉTABOLIQUES.

RANDONNER, C'EST AUSSI DES POSSIBILITÉS THÉRAPEUTIQUES POUR, NON PAS GUÉRIR, MAIS MIEUX TOLÉRER CERTAINES MALADIES CHRONIQUES (AFFECTIONS CARDIAQUES, MALADIES VASCULAIRES).

RANDONNER, C'EST ENFIN SE COUPER DU MONDE URBAIN, CAUSE DE STRESS, QUI FACILITE CERTAINES MALADIES DITES "DE CIVILISATION", NOTAMMENT LES DÉSÉQUILIBRES PSYCHIQUES.

## ECHOS -

ECHOS DU SISEL (SALON DES PROFESSIONNELS DU SPORT) :

- . LA RANDONNÉE EST LE LOISIR N° 1, "ÉCONOME ET ÉCOLO".
- . CETTE ACTIVITÉ 100 % NATURE COMPREND 2 TENDANCES : LA MARCHÉ EN FAMILLE ET LES ADEPTES DE SPORT D'ACTION.
- . 600 À 800 000 CHAUSSURES ET 1 MILLION DE SACS À DOS SONT VENDUS PAR AN.
- . LES FABRICANTS UTILISENT DÉSORMAIS DES MATÉRIAUX DE HAUTE TECHNOLOGIE (GORE-TEX, SEMELLES VIBRAM ET NYLON DE HAUTE TÉNACITÉ) POUR LES CHAUSSURES... OU REVIENNENT AU CUIR, "ÉCO-PRODUIT". LE MARCHÉ DES INNOVATIONS N'EST PAS ENCORE SATURÉ.
- . LES ENTREPRISES SE MOBILISENT EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT. C'EST LE CAS DE LAFUMA QUI A CONCLU UN ACCORD AVEC FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT POUR LA PRÉSERVATION DE DEUX SITES DANS LE GARD ET EN MAURIENNE.
- . CHIFFRE D'AFFAIRES DU SPORT-LOISIR EN 1992 : 27 MILLIARDS FRANCS.

N.B. JE PRÉSENTE MES EXCUSES À JO SCIANDRA ET À L'ENSEMBLE DE NOS LECTEURS POUR UNE MALENCONTREUSE COQUILLE DANS LE POÈME DU NUMÉRO 2, IL FALLAIT LIRE :

DE L'ARGENS À SEILLANS  
DES CÉVENNES AU VERCORS  
NOUS FUGUONS PANTELANTS .....

AMIS "BAGNAS" NOUS ATTENDONS VOS ARTICLES, POÈMES, RECETTES, CRITIQUES AMICALES, SUGGESTIONS ET, LORS DE VOS VOYAGES, UN PETIT COMPTE-RENDU DE VOS AVENTURES OU MÉSAVENTURES.