

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDEE en 1977

OCTOBRE 1994  
BULLETIN

N° 05



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

EUGÈNE BALDI - JANINE CELAN - JEAN MARIE CRUVELLIER - CATHY DENTS  
SERGE MAUGUEN - ELISABETH PAOLI

COMITE DE REDACTION

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

SIÈGE SOCIAL : 271, Chemin de La Casse - Quartier St. HONORAT  
83190 - OLLIOLLES

## EDITO DU PRESIDENT

EN CE DÉBUT DE SAISON NOUS EN SOMMES AU N° 5 DE LA "GODASSE BAVARDE", JE SUIS TRÈS HEUREUX QUE CE "JOURNAL" SOIT APPRÉCIÉ, QUE VOUS SOYEZ NOMBREUX À VOUS Y EXPRIMER ET À VOULOIR LE FAIRE. JE REMERCIE LE COMITÉ DE RÉDACTION POUR SON TRAVAIL ET SES IDÉES.

UNE NOUVELLE SAISON COMMENCE POUR LA "GODASSE" JE SOUHAITE QU'ELLE NOUS APPORTE AUTANT QUE CELLE PASSÉE ET MÊME PLUS !

UNE ASSOCIATION COMME LA NÔTRE FONCTIONNE GRÂCE AUX LIENS QUI, AU FIL DES ANNÉES, SE SONT TISSÉS ENTRE TOUS, ANCIENS ET NOUVEAUX QUI SOUVENT APPORTENT BEAUCOUP ET FONT ALLER DE L'AVANT.

IL EST VRAI QUE NOUS SOMMES TOUS MOTIVÉS PAR LE MÊME PLAISIR, SE RETROUVER AU COURS DES RANDONNÉES, ÉCHANGER DES IDÉES, DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX PAYSAGES, RETROUVER CETTE NATURE QUE NOUS AIMONS TOUS ET DEVONS PROTÉGER.

LA RANDONNÉE EST AUSSI UN SPORT QUI CONTRIBUE À NOUS MAINTENIR EN FORME ET FAIT QUE NOUS SOMMES BIEN DANS NOTRE TÊTE ET NOTRE CORPS. IL EST VRAI QUE PARFOIS IL FAUT UN PEU SOUFFRIR.... QUE ÇA MONTE .... QUE C'EST DUR .... MAIS QUAND ON ARRIVE EN HAUT QUELLE RÉCOMPENSE !

NOTRE ASSOCIATION DOIT RESTER OUVERTE ET ÊTRE VIGILANTE SUR TOUS LES PROBLÈMES D'ENVIRONNEMENT QUI NOUS ENTOURENT.

JE SOUHAITE LA BIENVENUE À TOUS LES NOUVEAUX ET À BIENTÔT SUR LES SENTIERS.

EUGÈNE BALDI

## "RANDO" PLUMES

CET ÉTÉ NOUS AVONS REÇU DES CARTES POSTALES DE :

- . JO SCIANDRA ET LES SPÉLÉOS, DE JAUSIERS
- . LUCETTE DE PRALOGNAN
- . BERT, MALOU, MARINETTE, JEANNOT ET JO CÉLÉRIER DES ECRINS
- . LA FAMILLE GIACALONE AU COURS DE LEUR EXCURSION À IVOIRES
- . DENIS ET CLO DU VERCORS
- . LE SECRÉTAIRE ET SON ÉPOUSE DU TYROL
- . JEAN-MARIE ET YVONNE DU PÉRIGORD NOIR,
- . GINETTE, MARIO ET SYLVIE DE MOULINET,
- . ODETTE ET PAUL D'ORCIÈRES-MERLETTE
- . JO CÉLÉRIER DU VALGAUDEMAR

## "AVENTURES" - EVASION -

SORTIE DES 18 ET 19 JUIN 1994 - PARTICIPANTS : BERT - STANY - JANINE

BERT, STANY ET MOI (MALOU A LA GRIPPE !...) NOUS PARTONS DIRECTION SAVINES ; LÀ ON SE REGROUPE (19 PERSONNES) POUR FAIRE DU RAFT. NOUS LAISSONS LES VOITURES À EMBRUN OÙ NOUS PRENONS UN MINI-CAR JUSQU'À L'ARGENTIÈRE... INQUIÉTUDE, ANGOISSE MÊME POUR CERTAINS...

À ARGENTIÈRE, SUR LA RIVE DE LA DURANCE ON NOUS ATTEND. 1ÈRE ÉPREUVE : ENFILER UNE COMBINAISON DE PLONGÉE (PLUS OU MOINS À NOTRE TAILLE) UN ENCOMBRANT GILET DE SAUVETAGE ET UN CASQUE TRÈS COLORÉ - QUELLE ÉLÉGANCE - FOU RIRE ASSURÉ. ON DONNE À CHACUN UNE PAGAIE ET NOUS DEVONS TRANSPORTER - À BRAS - NOTRE RAFT AU BORD DE L'EAU. DIEU QUE C'EST LOURD ! SURPRISE : L'EAU NE FAIT QUE 4°. ASSIS SUR LE BOUDIN LE MONITEUR NOUS DONNE QUELQUES RUDIMENTS DE NAVIGATION : COMMENT TENIR LA PAGAIE, RAMER AVANT, ARRIÈRE ETC...PUIS, GO ON Y VA !

LES PIÈDS BIEN CALÉS SOUS DES SANGLES ON PAGAIE DE PLUS EN PLUS VITE, ALORS COMMENCE LA PREMIÈRE BATAILLE À GRANDS SEUX D'EAU GLACÉE. ON DESCEND TOUJOURS.

AU CONFLUENT DU GUIL LE DÉBIT AUGMENTE CONSIDÉRABLEMENT, ROCHERS À ÉVITER, CHUTES, RAPIDES...

À MIDI UN EXCELLENT PIQUE-NIQUE SUR LA RIVE, RIEN NE MANQUE, LE TOUT ARROSÉ D'UN MERVEILLEUX ROSÉ TRÈS FRAIS, DE ROUGE OU D'EAU. ET ON REPART, ÇA DEVIENT PLUS SÉRIEUX, GROS DÉBIT, REMOUS ÉNORMES, RAPIDES ; LE RAFT DERRIÈRE NOUS SE SOULÈVE À LA VERTICALE ET CHAVIRE DANS DES CRIS, DES HURLEMENTS DE RIRE, DE PEUR. TOUS LES NEUF OCCUPANTS VONT À L'EAU, S'ACCROCHENT COMME ILS PEUVENT AUX "CORDES DE VIE" DU RAFT RETOURNÉ.

IL FAUDRA LES AIDER À REVENIR SUR LA RIVE. CERTAINS SONT UN PEU CHOQUÉS, ALORS IL FAUT BEAUCOUP DE DIPLOMATIE, DE PERSUASION POUR LES FAIRE REMONTER DANS LE RAFT. SUR LA RIVE UNE PHOTOGRAPHE A PRIS DES CLICHÉS SUPERBES QU'ELLE NOUS VENDRA À L'ARRIVÉE.

ON REPART. NOUVELLE BAGARRE À SEUX D'EAUX ET APRÈS QUELQUES MÉANDRES NOUS VOICI DÉJÀ ARRIVÉS À EMBRUN. 38 KM DE DESCENTE, DE DÉLIRE, D'ÉMOTION ET DE SPORT AUSSI.

LE SOIR, REPOS AU GÎTE DE LA DRAYE OÙ, AUTOUR D'UN BON REPAS, NOUS COMMENTONS LES ÉVÈNEMENTS ET NOS IMPRESSIONS.

LE LENDEMAIN IL FAIT TOUJOURS AUSSI BEAU. NOUS PRENONS LE VTT ET DÉPART POUR LES ORRES. C'EST DIFFICILE, MOINS DRÔLE, MOINS RIGOLO... MAIS ON L'A FAIT !

UN CONSEIL, ESSAYEZ LE RAFTING AU MOINS UNE FOIS, C'EST INOUBLIABLE !

JEANINE CELAN

### EXPÉRIENCE DE LA HAUTE MONTAGNE : MONT BLANC NOUS VOILÀ....

ARRIVÉS À CHAMONIX, NOUS AVONS LOUÉ LE MATÉRIEL MANQUANT, PRIS LE TÉLÉPHÉRIQUE DES HOUCHEs PUIS LE PETIT TRAIN À CRÉMAILLÈRE QUI NOUS A DÉPOSÉ AU NID D'AIGLE À 2364 M. DÉMARRAGE À MIDI AVEC COMME OBJECTIF L'ARRIVÉE EN SOIRÉE AU REFUGE DE L'AIGUILLE DU GOÛTER À 3817 M. NOUS Y SOMMES PARVENUS VERS 18 H 00, APRÈS AVOIR DÉJÀ BIEN SOUFFERT : TRAVERSÉE DE NÉVÉS, CHEMINS CAHOTIQUES, PRESQUE DE L'ESCALADE PRÈS DE L'ARRIVÉE, LE TOUT SOUS UN SOLEIL DE PLOMB.

VOUS DEVEZ VOUS DOUTER DE L'AFFREUSE NUIT PASSÉE AU REFUGE : 2 BANETTES POUR 3 PERSONNES, ODEURS INFÂMES, CHAUD ET FROID SUIVANT QUI ACTIONNAIT LA FENÊTRE, RYTHME CARDIAQUE ACCÉLÉRÉ PAR L'ALTITUDE ET ENFIN UN RÉVEIL À 2 H DU MATIN. IL A FALLU S'ÉQUIPER D'ANORAK, DE CRAMPONS ET S'ENCORDER POUR LA LENTE ASCENSION VERS LE SOMMET TANT CONVOITÉ. QUEL SPECTACLE FÉÉRIQUE QUE CETTE CENTAINE DE PERSONNES DÉFILANT, CHACUNE MUNIE D'UNE LAMPE FRONTALE, EN PROCESSION DANS L'AIR GLACIAL, SOUS UN QUARTIER DE LUNE ! ON AURAIT DIT UNE RETRAITE AUX FLAMBEAUX UN SOIR DE 14 JUILLET, À CECI PRÈS QUE LA TEMPÉRATURE AVOISINAIT LE ZÉRO DEGRÉ.

LA MONTÉE ÉTAIT ASSEZ PÉNIBLE MAIS TOUT ALLAIT BIEN JUSQU'AU DÔME DU GOÛTER. ARRIVÉS SUR CETTE ARÊTE UN VENT DE 60 À 80 KM/HEURE COMMENÇA À NOUS BATTRE LA FACE EN NOUS GELANT ET EN NOUS BALAYANT LE PEU D'OXYGÈNE QUE L'ALTITUDE ÉLEVÉE VOULAIT BIEN NOUS LAISSER. NOUS AVONS CONTINUÉ TANT BIEN QUE MAL JUSQU'AU REFUGE DE VALLOT À 4362 M. MAIS DANS QUEL ÉTAT ! UN DE NOUS TROIS COMMENÇAIT À SOUFFRIR DES VERTIGES DE L'ALTITUDE. MOI, J'ÉTAIS AU SEUIL DE L'ASPHYXIE. LE TROISIÈME ENCORE SOLIDE NOUS A CONVAINCU (SANS TROP DE PEINE !) DE RENONCER À NOTRE DÉFI D'AUTANT PLUS QU'UNE TEMPÊTE DE NEIGE SE LEVAIT SUR LE SOMMET. CELLE-CI NOUS AURAIT ENCORE COMPLIQUÉ L'ASCENSION ET NOUS AURAIT PRIVÉ DU PAYSAGE. C'EST AVEC UN PEU D'AMERTUME QUE NOUS AVONS LAISSÉ LES 445 M. INACCESSIBLES ET AVONS DÉBUTÉ NOTRE DESCENTE AU TRAVERS DU GLACIER DES BOSSONS SOUS DE LÉGERS CRISTAUX DE NEIGE QUI NOUS PICOTAIENT LE VISAGE, COMME LE FONT LES EMBRUNS SALÉS.

QUELQUES CREVASSES FREINÈRENT NOTRE PROGRESSION : IL FALLUT SOIT SAUTER PAR DESSUS, SOIT LES CONTOURNER. LE SPECTACLE D'UN GLACIER EST DANTESQUE : CE CHAOS DE BLOCS DE GLACE PRÊTS À S'EFFONDRE AU MOINDRE ÉTERNUEMENT ; CES ENTAILLES PROFONDES PRÊTES À NOUS ENGLOUTIR DANS LES PROFONDEURS DE LA TERRE. QUE L'HOMME PARAÎT PETIT, FAIBLE, SOUMIS À LA NATURE ALORS QU'AU CONTRAIRE IL ESSAYE DE L'APPRIVOISER, DE S'EN RENDRE MAÎTRE COMME IL SE CROIT MAÎTRE DE LUI-MÊME !

ARRIVÉS AU REFUGE DES GRANDS MULETS, NOUS AVONS APERÇU LE PLAN DE L'AIGUILLE (2303 M) QUI DEVAIT MARQUER LE TERME DE NOTRE PÉRIPLÉ. BIEN QU'IL FÛT TOUJOURS VISIBLE, SON ACCÈS NOUS PARUT INTERMINABLE ET JE NE SAIS PLUS COMBIEN DE DIZAINES DE NÉVÉS NOUS AVONS TRAVERSÉS. LA NEIGE COMMENÇANT À RAMOLLIR, LEUR PASSAGE S'AVÉRAIT DE PLUS EN PLUS DÉLICAT. JE ME SUIS MÊME RETROUVÉ LA JAMBE ENFONCÉE JUSQU'À MI-CUISSE ET PRISE DANS LA NEIGE. CINQ BONNES MINUTES, AU PRIX DE GESTES ÉPERDUS, M'ONT ÉTÉ NÉCESSAIRES POUR ME DÉGAGER : QUELLE FRAYEUR !

ENFIN NOUS SOMMES PARVENUS AU SALVATEUR TÉLÉPHÉRIQUE VERS MIDI, LES PIEDS TRÉMPÉS, LES MUSCLES SUR LE POINT DE TÉTANISER ET UN ÉNORME SOULAGEMENT MARQUANT LA FIN DE NOTRE CALVAIRE.

J'AI SOUFFERT, J'AI "MORFLÉ", MAIS J'AI CETTE ÉTRANGE IMPRESSION, AU FOND DE MOI, DE M'ÊTRE DÉPASSÉ, D'AVOIR BRISÉ MES LIMITES, D'ÊTRE ALLÉ PLUS LOIN QUE CE DONT JE ME CROYAIS CAPABLE. EST-CE MON INCONTOURNABLE "DOUTE" QUI ME FREINAIT, ME DRESSAIT DES FRONTIÈRES VIRTUELLES, FICTIVES ? TOUJOURS EST-IL QUE LE DÉFI QUI ME SEMBLAIT AVANT MON DÉPART QUELQUE PEU ILLUSOIRE M'APPARAÎT AUJOURD'HUI ACCESSIBLE : J'Y RETOURNERAI BON SANG DE BONSOIR !...

SERGE MAUGUEN

### CARNET

RÉCEMMENT PLUSIEURS D'ENTRE NOUS ONT PU ASSISTER À LA BÉNÉDICTION NUPTIALE EN L'ÉGLISE DE STE-ANNE D'EVENOS DE FRÉDÉRIC ET NATHALIE. FRÉDÉRIC EST LE FILS DE JEAN CLAUDE ET MICHÈLE SERTILLANGE, TOUS LES DEUX MEMBRES DE NOTRE ASSOCIATION ET ANCIEN TRÉSORIER, C'EST AUSSI UN DE NOS ANCIENS ADHÉRENTS. NOUS AVONS REÇU DES REMERCIEMENTS DE FRÉDÉRIC ET NATHALIE SERTILLANGE POUR LA PARTICIPATION DE LA GODASSE BAGNADO À LEUR MARIAGE :

"NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE DÉLICATE ATTENTION TÉMOIGNÉE À L'OCCASION DE NOTRE MARIAGE. NOUS UTILISERONS CETTE SOMME AU COURS DE NOTRE VOYAGE DE NOCES EN CRÈTE."

FRÉDÉRIC ET NATHALIE SERTILLANGE

QUELQUES JOURS PLUS TARD, À LA MAIRIE D'OLLIIOULES, C'EST MONSIEUR JACQUES MARTINA-FIESCHI QUI DEVAIT PRONONCER L'UNION D'OLIVIER ET D'HÉLÈNE. OLIVIER EST AUSSI UN DE NOS ANCIENS ADHÉRENTS ET C'EST AUSSI LE FILS D'EUGÈNE ET MARIE-THÉRÈSE BALDI, NOTRE COUPLE "PRÉSIDENTIEL". NOUS AVONS REÇU DES REMERCIEMENTS D'OLIVIER ET D'HÉLÈNE :

"TOUS NOS REMERCIEMENTS ET TOUTE NOTRE AFFECTION AUX AMIS "GODASSINS". CE FUT UN BEAU MARIAGE, LE CHEMIN COMMENCE.... !"

OLIVIER ET HÉLÈNE BALDI

TOUT COMME FABIENNE ET JOËL LAROUX, ADHÉRENTS EUX AUSSI, ET FILLE D'ADHÉRENTS QUI ONT VU LEUR FAMILLE S'AGRANDIR AVEC L'ARRIVÉE D'UNE PETITE NELLY, FUTURE RANDONNEUSE ELLE AUSSI, TOUT AU MOINS JE L'ESPÈRE. QUANT AUX GRANDS PARENTS, "PAPA ET MAMAN" GUIOL, VONT-ILS PRENDRE CETTE EXCUSE POUR NE PLUS VENIR MARCHER AVEC NOUS ? À L'AVENIR NOUS LES MÉNAGERONS AU MAXIMUM... ! AU NOM DE TOUS NOS ADHÉRENTS NOS MEILLEURS VOEUX DE SANTÉ À NELLY ET NOS FÉLICITATIONS AUX PARENTS ET AUX GRANDS PARENTS.

J.M. CRUVELLIER

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : PAOLETTI FERNAND ET DANIELLE, HARANT PATRICK, LANCRENON ALETH, LICOT AURÉLIE, MATTONE MARIE-CLAUDE, MELDI JEANINE, CANTAREL CHRISTIANE, CANTAREL EMMANUELLE..... À SUIVRE !

C'EST AVEC BEAUCOUP DE PEINE QUE NOUS AVONS ACCOMPAGNÉ LE 24 JUILLET NOTRE AMIE PAULETTÉ FERNANDEZ À SA DERNIÈRE DEMEURE. C'ÉTAIT UNE DE NOS ANCIENNES ADHÉRENTES ET L'ÉPOUSE DE NOTRE ANCIEN PRÉSIDENT MARCEL FERNANDEZ. NOUS LUI RENOUVELONS TOUTES NOS CONDOLÉANCES ET NOTRE AMITIÉ.

LE 27 AOÛT C'EST NOTRE AMIE FLORY CABALLERO QUI PERDAIT SON MARI. A VOUS AUSSI FLORY TOUTES NOS CONDOLÉANCES ET BEAUCOUP DE COURAGE.

### VIE DE L'ASSOCIATION

EN RÉPONSE À UNE QUESTION POSÉE LORS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, NOUS VOUS INFORMONS QUE :

L'ORGANISATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE VA CHANGER DE FORMULE. POUR 1995 ELLE SE DÉROULERA LE SAMEDI 10 JUIN À 18 HEURES DANS LE CAMPING LES CIGALES À SIX-FOURS ET SÉRA SUIVI, POUR CEUX QUI LE DÉSIRENT, D'UN REPAS PRIS EN COMMUN.

\*EN CAS DE PÉPIN, UN DIMANCHE MATIN DE SORTIE EN CAR, VOICI LES N° DE TÉLÉPHONE DES CABINES DE LA PLACE PAUL LEMOYNE :

94 63 02 24 - 94 63 32 35

### ACTIVITES RANDONNEES

#### 21-22-23 JUIN - SORTIE DE PENTECÔTE À TRESCLOUX

UNE SORTIE DE PENTECÔTE QUI CONJUGUE L'ATTRAIT HISTORIQUE DE SISTERON PAR UNE CHARMANTE GUIDE ET UNE RANDO SUR 2 JOURS POUR LES ADEPTES "PRO" QUE NOUS SOMMES. LES GORGES ENCAISSÉES ET SINUEUSES DE LA MÉOUGE CONTRASTENT AVEC LES SOUS-BOIS ENCHANTEURS ET LES FALAISES ALTERNANT AVEC DES VUES DÉGAGÉES. LE PAYS DU BÜECH NOUS A FAIT DÉCOUVRIR LES ALPES DU SUD, NOUS COMBLANT DE SENTEURS, D'ODEURS ET DE HAUTEURS, SENSATION DE PLÉNITUDE ASSURÉE. LES BALADES DE LA MÉOUGE SONT EXTRAORDINAIRES AVEC SA RIVIÈRE PRENANT ICI DES COULEURS VERT ÉMERAUDE, OU BOUILLONNANTE DANS LES DÉFILÉS, ELLE SE CALME LORSQU'ELLE REPOSE DANS LES MARMITTES OÙ LA BAINNADE EST SI RAFRAÎCHISSANTE (DEMANDEZ LE PROGRAMME DES FAITS DIVERS !) ALORS RACONTE... OH SIMPLEMENT QUE L'ON A FAILLI PERDRE L'ÉPOUSE DU PRÉSIDENT, SOUS LES REGARDS BADAUDS ET ÉBAHIS DE QUELQUES UNS QUI VOYAIENT LE SPECTACLE SANS BOUGER, PENDANT QU'UNE MAIN SECOURABLE SORTAIT MARIE-THÉRÈSE DES EAUX VIVES, ET ENTRAÎNANTES. QUEL DÉLICIEUX MOMENT DE DÉTENTE QUAND MÊME.

POUR SE RETROUVER AU TEMPS DES PREMIÈRES SORTIES DE LA GODASSE, JEAN-MARIE NOUS PROPOSE UNE SOIRÉE FILM ET ON ENTEND CECI : "TIENS LÀ C'EST FRANK, ET LÀ MARIE-THÉRÈSE", QUI NE SE RECONNAISSAIT PAS ET POURTANT ELLE PORTAIT DÉJÀ LE CHAPEAU (EST-CE BIEN LE MÊME DEPUIS LE TEMPS ?) LES PRÉNOMS DÉFILENT DANS LES BOUCHES ET LES SOUVENIRS REVIENNENT NOSTALGIQUES POUR LES UNS OU HEUREUX POUR D'AUTRES, C'ÉTAIT IL Y A 16, 17 ANS !

LUNDI DÉPART EN SUPER FORME POUR UNE MONTÉE AU (7ÈME CIEL!) MONT GARDE (1080 M. D'ALTITUDE) QUI NOUS OFFRE UNE VUE LOINTAINE SUR LES PLAINES DES ALPES, PUIS UNE DESCENTE EN CAVALCADE DANS DES ÉBOULIS QUI NOUS CONDUIT DANS UNE CLAIRIÈRE, AINSI S'ACHÈVE NOTRE SUPER RANDO SUR DES VISAGES PLEINS DE COULEURS QUI NE DEMANDENT QU'UNE CHOSE, À QUAND LA PROCHAÎNE GRANDE SORTIE ?

CATHY DENIS

RETOUR LE LUNDI APRÈS-MIDI AVEC UN ARRÊT NÉCESSAIRE POUR PROFITER DES VESTIGES DU PASSÉ AU SITE D'ORPIERRE, AGGLOMÉRATION SERRÉE À LA SORTIE D'UNE IMPRESSIONNANTE CLUSE ROCHEUSE DE LA VALLÉE DU CÉANS.

CASTELLUM ROMAIN SOUS LA NARBONNAISE, PUIS BARONNIE, FIEF DE GRANDS SEIGNEURS QUI DEVINRENT PRINCES D'ORANGE, ANCÊTRES DE LA MAISON ROYALE DES PAYS-BAS, ORPIERRE EST AUSSI RICHE EN GÎTES MINIERS AUTREFOIS EXPLOITÉS (BLENDE, GALÈNE, PYRITE, CALCITE...).

EN ROUTE POUR OLLIOULES.

M.T. BALDI

18 - 19 JUIN - WEEK-END À FONTANALBE

SEPT HEURES DU MATIN, NOUS NOUS FAUFILONS DE LA MINIERE (1500 M) VERS LE LAC DES MESCHES. QUELLE SPLENDEUR POUR RÉGALER NOS YEUX ! LE CIEL EST BLEU. LA TERRE NOUS PRÉSENTE SES PLUS BEAUX ATOUS : RENONCULES, CYTISES, GÉNTIANES, PENSÉES JAUNE PAILLÉ, RHODODENDRONS ET LES MAGNIFIQUES LYS ORANGÉS... AVEC LEURS PARFUMS. LES MOUCHES ET LES MOUSTIQUES SONT LÀ AUSSI POUR NOUS HARCELER.

MONTÉE VERS LA BAISSE DE VALLAURETTE (2279 M). VÉRITABLE HAVRE DE PAIX ET DE MULTIPLES SENSATIONS, D'ESPACE ET DE LIBERTÉ AUTOUR DU MONT-BÉGO. PARADIS POUR DES BOUQUETINS ET DES MARMOTTES APERÇUS PAR LE GROUPE. NOUS AVONS FRANCHI DES RUISSEAUX, DES NÉVÉS POUR PARVENIR À LA BAISSE DE FONTANALBE (2568 M). BALLADE SAISSANTE, PUIS NOUS REDESCENDONS VERS LE LAC VERT (2141 M) POUR DÉJEUNER.

LE VENT SE LÈVE, LA TEMPÉRATURE EST PLUS FRAÎCHE, NOUS ALLONS VERS CASTÉRINO PAR LE LAC DES GRENOUILLES. OBJECTIFS ATTEINTS : IL EST 16 H.

LUCETTE LEGOUX

RENTREE 94/95

MAIS QUELLE SORTIE !! POUR CETTE REPRISE AU BORD DE MER, L'EAU ÉTAIT AGRÉABLE AVEC (OU SANS) MAILLOT .... CETTE FOIS, ET POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DU PRÉSIDENT, NOUS SOMMES ARRIVÉS AU FORT DE BRÉGANÇON (COMME UNE LETTRE À LA POSTE) MAIS TOUT DE MÊME AVEC QUELQUES PETITS "BOBOS" À DEUX TÊTES (MARCEL ET DOMINIQUE)

ET AVEC QUELLE MAIN DE FER LE COUPLE PENTENERO, MADAME EN TÊTE ET MONSIEUR AUX ARRIÈRES, A SU FAIRE DE CETTE JOURNÉE, UNE RÉUSSITE PARFAITE.

JEAN MARIE

AMIE GODASSE,

LA RANDONNÉE DU MERCANTOUR M'A RÉVÉLÉ D'INTENSES MOMENTS. DEPUIS J'AI EU GRANDE ENVIE DE M'ENTRETENIR AVEC TOI. JE VEUX AINSI TE DIRE UN GRAND MERCI POUR CE QUE TU M'APPORTES DE RICHESSES ET DE JOIE DE VIVRE, MAIS AUSSI POUR CE QUE TU EXIGES.

TES EXIGENCES :

- . DES RÉVEILS TÔT MATIN ALORS QU'IL FAIT SI BON SOUS LA COUETTE,
- . LA BONNE HUMEUR TANDIS QUE LA PLUIE DILUVIENNE D'ANNOT ME TRANSPERCE OU QUE LE FROID CINGLANT ENGOURDIT LES DOIGTS (AH QUE LA STE-VICTOIRE ÉTAIT BELLE SOUS LA NEIGE !).
- . EFFORTS ET PERSÉVÉRANCE QUAND SOUS LE SOLEIL ARDENT, LA MONTÉE DE FONTANALBE N'EN FINIT PLUS
- . UNE TOTALE CONFIANCE QUAND TU M'ENTRAÎNES DANS LES DÉDALES DU BAUDRON.

ALORS EN COMPENSATION DE TOUT CELA, QUE D'APPORTS GÉNÉREUX !

- . AVEC TOI LES SENTEURS DU MAQUIS DANS LE GARLABAN ET LE SUC CAPITEUX DES CYTISES DU MERCANTOUR DEVIENNENT SENSATIONS DÉLICATES, EXQUISES, ENIVRANTES.
  - . TU ME FAIS FRANCHIR TORRENTS TUMULTUEUX ET CASCADES BRUISSANTES.
  - . TU ÉVEILLES EN MOI LE BONHEUR INTENSE D'OBSERVER DANS LE RECUEILLEMENT : AIGLES ROYAUX AU VOL MAJESTUEUX, MARMOTTES SENTINELLES SIFFLANTES, BOUQUETINS AGILES JAILLISSANT DE ROCHE EN ROCHE, ET LA FLORE QUI S'OFFRE À NOS YEUX : LE LYS ORANGÉ, LA LINAIGRETTE FLOCONNEUSE, LA FIÈRE ANCOLIE...
  - . ET POUR TOUT CELA UN DÉCOR MAGIQUE DANS UNE NATURE GRANDIOSE : CIMES ENNEIGÉES AVEC LEUR COLLERETTE DE NUAGES SE MIRANT DANS LES LACS AUX MILLE COULEURS, LES ROCHERS ROUGES BATTUS OU CARESSÉS PAR LES VAGUES ET LE CIEL D'AZUR QUI SE CONFOND AVEC LA MER.
- AVEC TOI LES SOUCIS QUOTIDIENS S'ESTOMPENT ET, DANS CETTE QUIÉTUDE, JE RETROUVE BIEN DES ÉLANS DE MA JEUNESSE.

ALORS, APRÈS L'EFFORT, EN DÉCOUVRANT DANS LEUR BEAUTÉ ET LEUR IMMENSITÉ CES PAYSAGES SUBLIMES, JE ME SENS ENVAHIE D'UNE SENSATION FAITE D'ÉMERVEILLEMENT, DE SÉRÉNITÉ, DE PLÉNITUDE.

L'AMITIÉ, LA BONNE CAMARADERIE, LA GAÏETÉ, UNE CONFIANCE MUTUELLE, CRÉENT CE SENTIMENT DE SÉCURITÉ AVEC LA JOIE D'ÊTRE "BIEN ENSEMBLE".

AMIE GODASSE J'AURAIS ENCORE TANT ET TANT DE CHOSSES À TE DIRE, MAIS AUJOURD'HUI : "UN GRAND MERCI DÉDIÉ AUSSI À TOUS CEUX QUI FONT DE TOI CE QUE TU ES".

E. PAOLI

### RANDO ANNONCES

VENDS SKIS DE FOND SALOMON EXPLORATOR 1.80M - CHAUSSURES SR 301 SALOMON POINTURE 38 - 2 BÂTONS ROSSIGNOL 1.10M - CHAUSSURES DE MARCHÉ ADIDAS POINTURE 38 - TÉL. 94 22 10 17

VENDS SAC MILLET 50 LITRES + POCHEs AMOVIBLES - PIOLET INTERALP-CAMP 0.70M CHAUSSURES DAME POINTURE 36 SEMELLES VIBRAM DESSUS CORDURA UTILISÉES 2 FOIS - TÉL. 94 20 36 11

### PLAISIR DE LA TABLE

#### SOUPE SAVOYARDE

POUR 4 PERSONNES - 15 MN DE PRÉPARATION - 1 H 30 DE CUISSON

. 2 PIEDS DE CÉLERI-RAVE - 4 BEAUX POIREAUX - 4 NAVETS - 1 CHOU VERT FRISÉ - 12 POMMES DE TERRE MOYENNES - 8 CROUTONS - 200 GR. DE GRUYÈRE

COUPER EN MINCES RONDELLES LES PIEDS DE CÉLERI-RAVE, LES POIREAUX, LES NAVETS ET LE CHOU VERT FRISÉ. FAIRE REVENIR VIVEMENT AU BEURRE, À BON FEU, LAISSER ENSUITE MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 20 MN. METTRE ALORS LES POMMES DE TERRE COUPÉES EN RONDELLES ÉGALEMENT, VERSER 1 LITRE ET DEMI D'EAU TIÈDE, SALER, POIVRER SUFFISAMMENT ET FAIRE CUIRE PENDANT UNE HEURE À FEU DOUX. 1/4 D'HEURE AVANT DE SERVIR AJOUTER 1/2 LITRE DE LAIT BOUILLI, BIEN MÉLANGER ET VERSER BOUILLANT DANS LA SOUPIÈRE SUR DES CROUTONS FRITS AU BEURRE ET RECOUVERTS DE GRUYÈRE ÉMINCÉ EN FINES LAMELLES.

ASTUCES : POUR SERVIR UTILISER DE GRANDS BOLS CHAUDS ET DE GRANDES CUILLÈRES. BOIRE UN GAMAY 90 DE BERNARD REY.

LUCETTE LEGOUX

### LES BONNES RÉSOLUTIONS

#### RANDONNÉE ET PETITS BOBOS

MÊME SI VOUS NE FAITES PAS DE RANDONNÉES DIFFICILES ET LONGUES, N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER UNE TROUSSE À PHARMACIE, EN PARTICULIER SI VOUS PARTEZ AVEC DES ENFANTS.

LA TROUSSE À PHARMACIE DOIT ÊTRE PETITE, COMPLÈTE ET RANGÉE DANS UNE SACOCHE ÉTANCHE.

À TITRE INDICATIF ELLE PEUT CONTENIR :

- . UNE PROTECTION SOLAIRE POUR LA PEAU ET LES LÈVRES
- . DES ANTALGIQUES (ASPIRINE)
- . DES DÉSINFECTANTS SOUS FORME DE POCHEttes ÉTANCHES
- . UNE BANDE ADHÉSIVE EXTENSIBLE (ÉLASTOPLAST)
- . UNE BANDE VELPEAU ET DES ÉPINGLES DE NOURRICE
- . UN TUBE DE POMMADE OPHTALMIQUE OU UN COLLYRE ANTISEPTIQUE
- . UNE PAIRE DE PETITS CISEAUX
- . UNE POCHEtte AVEC DES PANSEMENTS DE DIFFÉRENTES TAILLES
- . UNE COUVERTURE DE SURVIE ISOLANTE
- . DES DEUXIÈMES PEAUX (COMPEED OU SPENCO)
- . DES ANTI-DIARRHÉIQUES
- . DE L'ALCOOL DE MENTHE

- . UN ASPIVENIN, DES COMPRESSES STÉRILES ET DES STÉRISTRIP (ÉQUIVALENT DE POINTS DE SUTURES),
- . DE L'ARNICA (POUR LES COUPS OU TRAUMATISMES), UN PRODUIT POUR L'HYGIÈNE DES PIEDS (AKILÉINE), UNE PINCE À ÉCHARDES, DES PINCES COUPE-ONGLES, UNE LIME À ONGLES, DU COTON...

ECHOS

LUS, AVEC GRAND INTÉRÊT PAR CATHY ET LUCETTE "LES GARDIENS DE LA TERRE" DE RACHÈL ET J.PIERRE CARTIER. UN MESSAGE SPIRITUEL DES INDIENS D'AMÉRIQUE DU NORD.

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