

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

JANVIER 1995  
BULLETIN

N° 006



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

JO CELERIER - JEAN MARIE CRUVELLIER - GINETTE GAGGIOLI - JACQUELINE GAUDIN -  
CLAUDE LACROIX - PAUL MATTEI - CHRISTIANE PASTOR -

COMITE DE REDACTION

MARIE-THÉRÈSE BALDI - LUCETTE LEGOUX - MARIE-ANGÈLE PENTENERO

STÈGE SOCIAL : 271, Chemin de La Caze - Quartier St. HONORAT  
83190 - OLLIOULES

## POUR PASSER UNE TRÈS BELLE ANNÉE...

PRÉPARATION "95"

CUISSON 365 JOURS

PRENEZ UN MOULE,  
BEURREZ LES PAROIS DE SOLEIL  
REMPLISSEZ LE AUX TROIS-QUARTS  
AVEC UNE GRANDE MESURE DE SANTÉ,  
À LAQUELLE VOUS AJOUTEZ UNE BONNE DOSE D'OPTIMISME,  
MÉLANGEZ BIEN LE TOUT.

LAISSÉZ MACÉRER QUATRE SAISONS  
POUR OBTENIR UNE SAVEUR EXCUSE AJOUTEZ  
UN VERRE DE LOISIRS  
UN VERRE DE PROSPÉRITÉ,  
UN GRAND BOL D'AMOUR ET D'AMITIÉ

CONSEIL DÉGUSTATION :  
POUR APPRÉCIER PLEINEMENT LA NOUVELLE ANNÉE,  
UNE CUILLÈRE À SOUPE PAR JOUR EST RECOMMANDÉE.

JACQUELINE GAUDIN

### EDITO DU PRESIDENT

9 OCTOBRE : SORTIE EN CAR À LA LURE, 50 PARTICIPANTS - INSCRITS 54

6 NOVEMBRE : SORTIE EN CAR MOISSAC, 59 PARTICIPANTS - INSCRITS 50.

À CHAQUE FOIS UNE DIZAINE D'ADHÉRENTS INSCRITS EN LISTE D'ATTENTE.

CECI POSE QUELQUES QUESTIONS. CERTAINS ONT DES RAISONS TOUT À FAIT VALABLES. L'ON NE PEUT PRÉVOIR LES ALÉAS DE LA VIE. D'AUTRES NE VIENNENT PAS, PAR CONVENANCE PERSONNELLE OU TOUT SIMPLEMENT PARCE QU'ILS ONT PEUR DE SE MOILLER!

ENFIN, PENSEZ UN PEU AUX AUTRES, LA VIE ASSOCIATIVE N'EST POSSIBLE QUE SI CHACUN Y MET DU SIEN.

QUE CE CI NE M'EMPÊCHE PAS DE VOUS PRÉSENTER MES MEILLEURS VOEUX DE SANTÉ, DE PROSPÉRITÉ AINSI QUE CEUX DU CONSEIL D'ADMINISTRATION, TOUJOURS À VOTRE SERVICE.

À BIENTÔT, AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER SUR LES SENTIERS.

EUGÈNE BALDI

### "RANDO" PLUMES

NOUS AVONS RECU DES CARTES POSTALES DE : CAPPADOCIE (TURQUIE) OÙ CATHY DENIS A FAIT UN SUPER TRECK JUSQU'À 3700 M AU MONT TAURUS ; DU MAROC OÙ GINETTE, MARIO, MALOU, BERT, JO ET SERGE ONT FAIT UN TREKKING DANS LE MOYEN ATLAS.

'AVENTURES' - EVASION -

LE TOUR DES CERCES

NOUS ÉTIIONS TOUT UN GROUPE, MEMBRES DE LA GÖDASSE ET AUSSI QUELQUES AMIS, À NOUS RETROUVER LE MERCREDI 13 JUILLET VERS 20 H 00 À NÉVACHE (CÉLÈBRE VALLÉE DE BRIANDON) ET PLUS PRÉCISÉMENT AU GÎTE D'ÉTAPE "LE CREUX DES SOUCHES".

APRÈS UNE BONNE NUIT ET LE PETIT DÉJEUNER CHACUN ENDOSSÉ SON SAC ET DANS LA FRAÎCHEUR DE CE 14 JUILLET C'EST LE DÉPART PAR LE CHEMIN DE RONDE, LES LACS LARAMON ET DU SÉPENT, LE PONT DE PIERRE ET LE REFUGE DES DRAYÈRES AVEC UNE BONNE DOUCHE CHAUDE POUR LES PREMIERS ET FROIDE POUR LES AUTRES. ICI, SI L'ACCUEIL ET LE REPAS FURENT BIEN IL PARAÎT QUE POUR CERTAINS LA NUIT A ÉTÉ LONGUE (LES POUFLEURS N'ÉTAIENT PAS LOIN). LE MATIN, MÊME SCÉNARIO QUÉ LA VEILLE ET VERS 7 H 30 VOICI NOTRE PETITE TROUPE QUI REPART POUR LE SEUIL DES ROCHILLES PASSANT PAR LES TROIS LACS : ROCHILLES, POND ET GRAND LAC, COL DES CERCES, LE LAC DES CERCES, LE COLLET DE LA MINE, LE COL DE LA PONSONNIÈRE ET LE COL DE CHARDONNET POUR ARRIVER ENFIN AU REFUGE DU CHARDONNET, OÙ CHACUN A DÛ SE CHERCHER UN COIN AU BORD DU TORRENT, DANS DES POSITIONS AUSSI INHABITUELLES QU'INCONFORTABLES, POUR SE LAVÉ, BRFF...!! QU'ELLE EST FROIDE, MAIS ENCORE MEILLEURE ÉTAIT LA SENSATION DE PROPRETÉ.

LA SOIRÉE, À PART UN TRÈS BON COUSCOUS, FÛT IDENTIQUE À TOUS LES REFUGES, TOUT LE MONDE ÉTAIT AU LIT DE BONNE HEURE, SANS OUBLIER, TOUTEFOIS, DE SOIGNER SES AMPÔULES (N'EST-CE PAS MARCELLE !).

LA DERNIÈRE JOURNÉE DÉBUTA TOUT COMME LES PRÉCÉDENTES : SACS, EAU, ETC... ET EN AVANT POUR LE COL DE LA ROCHE NOIRE, LE CHEMIN DU ROY AVEC UN MERVEILLEUX PANORAMA SUR LA MËIGE, LE PELVOUX, SANS OUBLIER LES ÉCRINS AVEC SON DÔME ET SA BARRE ET AUSSI LA VUE DES VILLAGES DE MÔNETIERS-LES-BAINS, VILLENEUVE-LA-SALLE. LE DERNIER COL, CELUI DE BUFFIÈRE, OUF !! C'EST LA HALTE REPAS, ASSEZ COURTE À CAUSE DE LA CHALEUR. AUX CHALETS DE BUFFIÈRE UNE HALTE RAFFRAÎCHISSEMENTS (GUY ET GISELE FÊTENT LEUR ANNIVERSAIRE DE MARIAGE), UNE PETITE BAINNADE DANS LA CLARÉE (POUR CERTAINS SEULEMENT JUSQU'AUX GENOUX) ET NOUS VOICI À NÉVACHE VILLE HAUTE OÙ NOUS RETROUVONS NOS VOITURES.

ENFIN, UN TRÈS BON CIRCUIT DE TROIS JOURS AVEC ENVIRON 18 H 30 DE MARCHÉ, 2596 M DE DÉNIVELÉ EN MONTÉE, 2596 M DE DÉNIVELÉ EN DESCENTE, CIRCUIT À LA PORTÉE DE BEAUCOUP D'ENTRE-NOUS ET ME ME TIENS À VOTRE DISPOSITION POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES ET DOCUMENTATIONS.

JEAN MARIE CRUVELLIER

DES GAZELLES, DES HOMMES ET DES COULEURS.

NOUS AVIONS TANT PARLÉ DE CETTE RANDO AU MAROC, ET BIEN VOILÀ C'EST FAIT! JE NE VOUS PARLERAI PAS DES ALÉAS DU DÉPART ET DE L'ARRIVÉE, CÀ, C'EST NOTRE MONDE!

JE VOUS DIRAI L'ÉMERVEILLEMENT, LE CHOC, LE PLAISIR DE NOS CINQ JOURS DE MARCHÉ. UN DÉPART DANS UN DÉSERT DE PIERRES, PAS TRÈS BEAU, MAIS D'OÙ SURGISSENT UNE OASIS DE LAURIERS ROSES ET UNE SOURCE D'EAU SALÉE. EN GRAVISSANT CES MONTAGNES D'ARGILE ROSE OU BLANCHE, NOUS RENCONTRERONS DES TROUPEAUX DE PETITES CHÈVRES NOIRES OU DE MOUTONS CONDUITS PAR DES BERGERS HOMMES OU ENFANTS À L'ALLURE BIBLIQUE.

PENDANT LE DÉJEUNER, SERVI SUR UNE NATTE COLORÉE, DES CARAVANES DE DROMADAIRES, MULETS OU ÂNES NOUS CROISERONT DESCENDANT VERS LE SUD. JE VOUS PARLERAI AUSSI DES BINOUACS OÙ, À L'ARRIVÉE DE L'ÉTAPE, LE THÉ À LA MENTHE ET L'ODEUR DU PAIN QUI CUISAIT NOUS ATTENDAIENT DEVANT NOS TENTES MONTÉES. APRÈS UN SEMBLANT DE TOILETTE, VRAIMENT UN SEMBLANT.... C'ÉTAIT LE REPAS : COUSCOUS, TAGINES OU AUTRE POULET AU CITRON, SERVIS SOUS LA TENTE-MESS AVEC DEUX BOUGIES POUR NOUS ÉCLAIRER. ET LA BONNE HUMEUR TOUJOURS ÉGALE DE NOTRE GUIDE BERBÈRE BRAHIM QUI NOUS APPELAIT LES GAZELLES (LES FEMMES), NOUS APPRENAIT QUELQUES MOTS DE BERBÈRE OU SE MOQUAIT GENTIMENT DE NOTRE ACCENT. CERTAINS SOIRS, L'ALCOOL AIDANT, C'ÉTAIT LA FRANCHE RIGOLADE PUIS, L'HEURE DU COUCHER VENANT, LES CHANTS BERBÈRES DE NOS MULETIERS NOUS BERÇAIENT.

LE VOUS DIRAI MOUS LE PLAISIR DE BOIRE DU THÉ À LA MENTHE DANS LA MAISON DU CÔTE MAÎTRE DU VILLAGE, SERVI PAR SA FILLE ET L'HOSPITALITÉ DES VILLAGEOIS ; ARRIVANT CHEZ L'HABITANT TREMPÉS, CROTTÉS, UN FEU ALLUMÉ DANS LE FOND D'UN BIDON POUR NOUS SÉCHER, DU THÉ CHAUD PRÉPARÉ POUR NOUS RÉCHAUFFER ET UN COIN DE LEUR MAISON RÉSERVÉ POUR QUE NOUS PUISSIONS DORMIR AU SEC.

APRÈS LA PLUIE, LE BEAU TEMPS ET LE MATIN SUIVANT NOUS PARTIRONS VISITER LE SOUK DU VILLAGE DE EL ARBA, AVEC SON MARCHÉ AUX BESTIAUX : MULES, MULETS, MOUTONS. LE TROC EST LEUR MANIÈRE D'ACHETER ; DES DIGNONS CONTRE DES POMMES DE TERRE, OU DES FIGUES SÈCHÉES POUR DES AMANDES MONDÉES. LES DIRHAMS SONT PARES CHEZ CES PAYSANS ET BERGERS BERBÈRES QUI LES GARDENT POUR SE PROCURER LES DENRÉES RARES : SUCRE, HUILE, THÉ OU VÊTEMENT.

NOUS POURSUIVONS DANS LA RIVIÈRE À LA DÉCOUVERTE DES OUEDS AHMED OU M'GOUM ; RICHES VALLÉES DE CULTURES OÙ LES CHAMPS DE LÉGUMES SE MÈLENT AUX LAURIERS ROSES, POSTERS, TAMARIS, FIGUIERS, NOYERS OU ABRICOTIERS ET AMANDIERS.

DOMINANT TOUT CELA DE TRÈS BEAUX VILLAGES : EL HOT OU TANGALONA, MURS D'ARGILE ROUGE, D'OCRE JAUNE ET BLANCHE OÙ VIVENT AU RYTHME DES SAISONS DES BERBÈRES SÉDENTAIRES, COMME NOUS DISAIT BRAHIM : "DOUCEMENT LE MATIN, PAS TROP VITE L'APRÈS-MIDI, INCH ALLAH LE SOIR". ET TOUJOURS CES PAYSAGES RODES, COLORÉS À L'EXTRÊME ET POUR QUE NOS YEUX SOIENT ENCORE PLUS RAVIS, LES ROBES CHATOYANTES DES FEMMES BERBÈRES SONT L'ALLURE N'A RIEN À ENVIER À NOS "TOP MODELS", PORTANT SEAU D'EAU SUR LA TÊTE OU DE COURDS FARDEAUX DE FOURRAGE, DE BOIS SUR LEUR DOS OU ALLANT AU JARDIN MUNIES DE LEUR SERPETTE. EN ÉCHO À TOUT CELA DES DIZAINES D'ENFANTS : FILLETES PORTANT SUR LEUR DOS LE PETIT DERNIER OU DERNIÈRE NÉ DE LA FAMILLE, GARÇONNETS ET ADOLESCENTS QUÊTANT QUELQUE OBJET OU FRIANDISE ET NOUS INTERPELLANT MOITIÉ BERBÈRE MOITIÉ FRANÇAIS.

LE PREMIER JOUR C'ÉTAIT LE DÉSERT, LE DERNIER JOUR LES TAXIS "PEUGEOT" NOUS ATTENDAIENT POUR UN DERNIER PARCOURS DANS UN AUTRE DÉSERT MAIS CELUI-LÀ NOUS CONDUISAIT VERS LA VILLE : LA FIN DE L'AVENTURE, LE DÉBUT D'AUTRES AVENTURES.

GINETTE GAGGIOLI

## CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : ANNOT MURIEL, CRITZ MARINE, ASSIGNAL CHARLES ET HENRIETTE, MARENCO NADINE, PONNET JEAN CLAUDE ET DANIELLE, CUEPE MIREILLE, ROMARY SIMONE, ANGELL ELIANE, AUWERLE MICHELLE, DELOM MICHELE, TRIQUET GUY ET MADELEINE, SUDRE OLIVIER, BILLOU BRUNO, STELLA MIRANDA, BENOIT LANDY, ALBERINO ANNIE, SUBY DOMINIQUE, OLIVIER AYMÉE, SERCUGNE MARIE-PAULE, STELLA JEAN-CLAUDE ET WANDA, GAUTIER CHANTAL, MONTEL TOUSSAINT, FELENTZER HUBERT..... À SUIVRE !

## 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 À CHATEAUVALLON ET SERA SUIVI, POUR CEUX QUI LE DÉSIRENT, D'UN REPAS PRIS EN COMMUN.

## ACTIVITES RANDONNEES

WEEK-END DES 14-15 SEPTEMBRE 1994 - LIBANE - LE TOUR DE LA CIME PLATE BA HOUE  
(32 PARTICIPANTS)

VOYAGE UN PEU LONG POUR SE RENDRE À BANASSÉ, MAIS SI PITTORRESQUE PAR LES BORGES DE DALUIS. REFUGE EN DORTOIRS, MAIS REPAS COPIeux. EST-CE L'ESTOMAC TROP LOURD OU L'INCONFORT DU COUCHAGE QUI A PERTURBÉ LA NUIT DE CERTAINS ?

DÉPART PAR UN TEMPS MAGNIFIQUE, APRÈS DEUX JOURS DE DÉLUGE (TORRENTS EN FURIE ET PONT EMPORTÉ), MONTÉE PROGRESSIVE DANS LE VALLON DE LA MOUTIÈRE PAR UNE PISTE FORESTIÈRE, PUIS BEAU SENTIER EN BALCOON QUI REDESCEND SUR LE FOND D'UN CIRQUE OÙ NOUS LONGEONS LES LACS DE LA BRAISSETTE. IL VA FALLOIR GRIMPER SUR LES CRÊTES, DIRECTION LES PIERRES BLANCHES, PAS DE SENTIER MAIS TOUT DROIT DANS L'HERBE RASE OÙ CHACUN MONTE À SON RYTHME. DU CHEMIN DES CRÊTES LE PANORAMA EST MAGNIFIQUE SUR LES MONTS AVOISINANTS. NOUS DÉCIDONS DE MANGER À LA CIME DE LA PLATE (2.770 M) OÙ LE REPAS EST "EXPÉDIÉ" À CAUSE DU VENT FRIGQUET (MÈS DULPÉ!).

DESCENTE VERS LE COL DE CIME PLATE SANS PROBLÈME MALGRÉ LA PENTE RAIDE, ET SURPRISE D'Y VOIR UNE QUARANTAINE DE CHAMOIS DÉVALER DES SOMMETS À TOUTE ALLURE, C'ÉTAIT "LA CERISE SUR LE GÂTEAU". VALLON DE SANBUINIÈRE SILLONNÉ DE RUISSEAUX ET PETITS LACS, PUIS DESCENTE PAR UN BEAU SENTIER SOUS LES MÈLÈZES, MAIS BARRÉ PAR UN TORRENT. IL FAUT TROUVER UN PASSAGE SUR DE GROSSES PIERRES PAS TOUJOURS STABLES, PIERRROT EN FAIT L'EXPÉRIENCE, UN BAIN FORCÉ JUSQU'À MI-CUISSE. AU TERME LE TORRENT DU BACHELARD EST TROP LARGE POUR LE TRAVERSER, IL FAUDRAIT LE REMONTER PAR UN DÉTOUR D'UNE HEURE. JEAN-MARIE DÉCIDE DE PRENDRE LE CHEMIN INITIALEMENT PRÉVU, NOUS SUIVONS PAS TRÈS RASSURÉS. ARRIVÉS DEVANT LE TORRENT "BOUILLONNANT" DE LA MOUTIÈRE, PAS DE PASSAGE FRANC, LE PONT AYANT ÉTÉ EMPORTÉ PAR LA CRUE, IL FAUT IMPROVISER, TROUVER UN TRONC DE SAPIN, LE COINCER ENTRE LES DEUX BERGES ET S'AIDER LES UNS LES AUTRES (TOMBERA, TOMBERA PAS ?) MAIS LE GROUPE EST SOLIDE. RETOUR AU REFUGE, CONTENTS DE NOTRE RANDONNÉE, PLUS SPORTIVE QUE PRÉVUE.

JE REMERCIE MÉTÉO SAT POUR SA "FENÊTRE" DE BEAU TEMPS, LE CHEF DE LA HARDE POUR SON DÉFILÉ DANS LA PENTE ET LES BÉNÉVOLES POUR LEUR CONCOURS AUX PASSAGES DÉLICATS.

PAUL MATTEI

DIMANCHE 9 OCTOBRE 1994 - SENTIER DU CONTRAS - MONTAGNE DE LURE

DÉPART 5 H 30 (C'EST LA BONNE HEURE, À MON AVIS), COMPTE TENU DE LA DISTANCE À PARCOURIR EN CAR). NOUS SOMMES À LARDIERS (775 M) AU BOUT DE 2 H 20 ET COMMENÇONS DONC À MARCHER À 9 H 10.

MONTÉE TRÈS PROGRESSIVE MAIS MONTÉE QUAND MÊME JUSQU'À LA BAISSE DE MALCORT (1566 M).

APRÈS QUELQUES HÉSITATIONS NOUS TRAVERSONS DES CHAMPS DE LAVANDE ET MONTONS À TRAVERS DES BOIS DE CHÊNES JUSQU'À LA BERGERIE DU GROS CHÊNE QUI PORTE BIEN SON NOM, CET ARBRE EST BEAU ET VIEUX, UNE HALTE EST L'OCCASION DE GRIGNOTER UN PEU...

NOUS MONTONS DANS LA COMBE. TOUT LE LONG LA VÉGÉTATION EST LUXURIANTE ET DENSE SOUS LE SOLEIL, LA CHÊNAIE LAISSE PROGRESSIVEMENT PLACE À LA HÊTRAIE OÙ L'OMBRAGE EST PLUS FRAIS. LA FORÊT EMBAUME ET JE ME DIS QUE C'EST TOUJOURS AVEC BONHEUR QUE JE RETROUVE CETTE RÉGION DE LA MONTAGNE DE LURE.

ON ATTEINT DONC LA BAISSE DE MALCORT (SIGNIFIE : MAUVAIS COL) À LA VÉGÉTATION RASE. QUELQUES DIFFICULTÉS POUR CERTAINS, ENCOURAGÉS PAR MARIO, MAIS UN EFFORT VA ENCORE ÊTRE NÉCESSAIRE POUR ATTEINDRE LE SOMMET (1629 M).

LA CRÊTE DOMINE AU NORD LA VALLÉE DU JABRON. NOUS SUIVONS LA CRÊTE VERS L'OUEST ET C'EST L'ARRÊT BIENVENU POUR LE PIQUE-NIQUE ET LA SIESTE... N'EST-CE PAS DENIS, MARCEL ? ET J'EN OUBLIE!

TOUT EST CALME AUTOUR DE NOUS SUR CETTE CRÊTE MONTAGNEUSE ET SAUVAGE, UN AIGLE PLANE AVEC ÉLÉGANCE AU-DESSUS DE NOS TÊTES, ENCORE ET ENCORE, JE NE ME LASSE PAS DE LE VOIR ÉVOLUER...

APRÈS LE SOMMET DU GOÏ DESCENTE EN ZIGZAGS JUSQU'AU COL ST-VINCENT (QUI PERMET DE FRANCHIR LA MONTAGNE DE LURE, RELIANT LE PAYS DE FORCALQUIER À LA VALLÉE DU JABRON).

À 17 H 00 NOUS REJOIGNONS SAUMANE (880 M) OÙ LE CAR NOUS ATTEND. NOUS AVONS DONC MONTÉ 854 M ET DESCENDU 749 M.

NOUS SOMMES À OLLIOULES À 20 H 00.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

DIMANCHE 27 OCTOBRE 1994 - SORTIE DANS L'ESTEREL

CE JOUR LÀ, AU DÉPART D'OLLIOULES, MALGRÉ UN TEMPS INCERTAIN ET MARÉCAGEUX, CINQ INTRÉPIDES PRENAIENT LE DÉPART POUR UNE RANDONNÉE AU PIC DE L'OURS. EN ROUTE, PLUIE ET ÉCLAIRCIES SE SUCCÈDENT, MAIS NOUS CONTINUONS. À LA MAISON FORESTIÈRE DES 3 THERMES SIX AUTRES MORDUS (ES) NOUS ATTENDAIENT. APRÈS QUELQUES HÉSITATIONS, SOUS UN CIEL BAS NOUS PARTONS.

AU FUR ET À MESURE QUE NOUS MARCHONS LE CIEL SE DÉGAGE ET LE SOLEIL ENFIN APPARAÎT. L'EAU GAILLIT DE PARTOUT EN PETITS RUISSELETS. NOUS PROGRESSONS PAR MONTS ET PAR VAUX DANS UNE NATURE VERDOYANTE PARMI D'INNOMBRABLES ARBOUSTIERS GARNIS D'UNE MULTITUDE DE FRUITS ÉCARLATES QUI TRANCHENT AVEC LE VERT SOMBRE DES PINS ET LES COULEURS CHATOYANTES ET AUTOMNALES DES AUTRES ESPÈCES. APRÈS UNE COURTE MONTÉE AU BELVÉDÈRE, NOUS PLONGEONS DANS UN PROFOND VALLON. LÀ, PREMIÈRE SURPRISE, POUR TRAVERSER UN RUISSEAU TRANSFORMÉ EN TORRENT PAR LES PLUIES DILUVIENNES DES JOURS PRÉCÉDENTS NOUS DEVONS DÉCHAUSSER ET TRAVERSER AVEC DE L'EAU À MI-JAMBES. LE MÊME SCÉNARIO SE RENOUVELLERA 8 FOIS DURANT NOTRE PÉRIPLÉ ! EN ARRIVANT AU LAC DE L'ÉCUREUIL LA PLUIE ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS. REPAS DE MIDI ULTRA RAPIDE PRIS DEBOUT SOUS NOS PONCHOS.

LE NIVEAU DU LAC AYANT MONTÉ INTERDIT TOUT PASSAGE, NOUS REBROUSSONS CHEMIN. LE PIC DE L'OURS N'AURA PAS NOTRE VISITE. PAR UN AUTRE ITINÉRAIRE, SOUS LE SOLEIL ENFIN RETROUVÉ ET APRÈS PLUSIEURS TRAVERSÉES AQUATIQUES, NOUS ATTAQUONS LA DERNIÈRE MONTÉE. PAR UN SENTIER ENCAISSÉ TRANSFORMÉ EN RUISSEAU NOUS RALLIONS NOTRE POINT DE DÉPART. CE JOUR LÀ LA GODASSE BAGNADO MÉRITAIT BIEN SON NOM !

Merci à JEAN CLAUDE ET FRANCIS POUR CETTE MAGNIFIQUE BALLADE QUI MÉRITE D'ÊTRE REPROGRAMMÉE.

Jo CELERIER

DIMANCHE 6 NOVEMBRE 1994 - BALLADE EN PAYS D'AUPS (MOISSAC-BELLEVUE/BAUDUEN)

APRÈS LA PLUIE QUI S'ÉTAIT ABATTUE SUR NOTRE RÉGION, JAMAIS JE N'AURAI PENSÉ QUE NOUS PUISSIONS FAIRE CETTE RANDONNÉE. QUOIQU'IL EN SOIT, TOUT LE MONDE (À L'EXCEPTION DE LA DOUZAINNE DE PLACES LIBRES DANS LE CAR!) ÉTAIT AU RENDEZ-VOUS.

PARTIS À L'HEURE PRÉVUE, VOILÀ QU'UN DES RESPONSABLES DE LA BALLADE SE REND COMPTE QUE J'AI OUBLIÉ LES CHAUSSURES (ÉVIDEMMENT CA NE PEUT ÊTRE QUE MOI). NOUS VOILÀ FAISANT LE TOUR D'OLLIOULES POUR REVENIR À NOTRE POINT DE DÉPART. QUE LES NOUVEAUX ADHÉRENTS SE RASSURENT, CES PETITS INCIDENTS N'ARRIVENT QUE TRÈS RAREMENT.

APRÈS AVOIR ATTEINT LE BEAU PETIT VILLAGE DE MOISSAC-BELLEVUE, ACCROCHÉ AU SOMMET D'UNE COLLINE, LE CHAUFFEUR LÂCHE LES FAUVES EN BORDURE D'UNE BELLE FORÊT DE CHÊNES DANS LAQUELLE NOUS MARCHERONS UNE BONNE PARTIE DE LA MATINÉE.

BIEN QUE LES "ROUX" DE L'AUTOMNE NE DOMINENT PAS ENCORE, LA FORÊT EST BELLE EN CETTE SAISON ET NOS CHERCHEURS DE CHAMPIGNONS S'ACTIVENT DÉJÀ. LA PETITE MONTÉE QUI ATTEINT LA CRÊTE DE L'ÂIGLE DE CUGULON EST ATTAQUÉE ALLÈGREMENT (PROMESSE DE CHAMPIGNONS OBLIGE!). DU SOMMET ON PEUT ADMIRER LA PLAINE D'AUPS D'UN CÔTÉ ET LE LAC DE SAINTE-CROIX DE L'AUTRE.

LA PAUSE DE MIDI SERA L'OCCASION POUR BEAUCOUP DE REPARTIR AUX CHAMPIGNONS. LA PALME DU PLUS GROS CHAMPIGNON TROUVÉ REVIENT AU JEUNE LANDY QUI A RAMASSÉ UN CÈPE ÉNORME ! QUANT À LA PALME DU MARI PARFAIT (POUR CE QUI CONCERNE LES CHAMPIGNONS, S'ENTEND) ELLE REVIENT À MARCEL QUI A NETTOYÉ CONSCIENCIEUSEMENT TOUTS SES PIEDS DE MOUTON AVANT DE LES PORTER À SON ÉPOUSE!!

LA DESCENTE SUR LE LAC A ÉTÉ UN PEU TERNIE PAR LA CHUTE DE RENÉE (BOBO GENOU) MAIS DANS L'ENSEMBLE CE FÛT UNE BIEN BELLE JOURNÉE... POUR LES AMATEURS DE CHAMPIGNONS ET LES AUTRES, J'ESPÈRE.

CHRISTIANE PASTOR

## PLAISIR DE LA TABLE

### RILLETTES DE SAUMON

INGRÉDIENTS (POUR 8 À 10 PERSONNES) : 1 SAUMON D'UN KILO ENVIRON (SURBÉLÉ MOINS DOÛTEUX) - 100 GR DE SAUMON FUMÉ - 4 JAUNES D'ŒUFS - 250 GR DE BEURRE - 1 PETITE BOITE D'ŒUFS DE SAUMON - 1 CITRON - 4 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE - 1 POINTE DE CAYENNE, SEL, POIVRE - 1 SACHET DE COURT-BOUILLON.

FAIRE RAMOLLIR LE BEURRE - PRÉPARER LE COURT-BOUILLON, PLONGER LE SAUMON 10 MINUTES ET LE LAISSER REFROIDIR DANS LE COURT-BOUILLON. LORSQU'IL EST FROID, LE SORTIR, LE NETTOYER, ÉCRASER LA CHAIR À LA FOURCHETTE.

INCORPORER LES JAUNES D'ŒUFS, LE BEURRE RAMOLLI, L'HUILE D'OLIVE, LE SEL, LE POIVRE, LA POINTE DE CAYENNE, LE JUS DE CITRON, LE SAUMON FUMÉ COUPÉ EN FINES LANIÈRES ET ENFIN LES ŒUFS DE SAUMON.

METTRE DANS UNE TERRINE, OU DANS DES RAMEQUINS, OU DANS DES COQUILLES D'HUITRES POUR UNE PRÉSENTATION PLUS ORIGINALE ET SERVIR FRAIS ACCOMPAGNÉ D'UN PAIN DE CAMPAGNE LÉGÈREMENT GRILLÉ.

CLAUDE LACROIX

## LES BONNES RESOLUTIONS

### RANDONNÉE ET ALIMENTATION -

BIEN QUE TRÈS CLASSIQUE, LA TRIADE "SAUCISSON-CAMEMBERT-VIN ROUGE" N'EST NI ADAPTÉE, NI SUFFISANTE POUR RANDONNER. UNE RÈGLE D'OR : BOIRE RÉGULIÈREMENT. IL NE FAUT PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF CAR CELA SIGNIFIE QU'UN DÉSÉQUILIBRE DE L'ORGANISME EXISTE DÉJÀ. LE MIEUX : BOIRE 0.5 LITRE 30 MINUTES AVANT LE DÉPART, PUIS BOIRE TOUTES LES 60 À 90 MINUTES EN FONCTION DES CONDITIONS CLIMATIQUES ET DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT, ENVIRON 0.5 LITRE. ON PEUT SE RÉHYDRATER AVEC DES BOISSONS SUCRÉES.

LA FORMULE MAGIQUE : 15 % DE PROTIDES DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL : ANIMALES (VIANDES, ŒUFS, POISSONS, PRODUITS LAITIERS) ET VÉGÉTALES (CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMES SECS). 27 % DE LIPIDES : GRAISSES ANIMALES VISIBLES (LARD, BEURRE) OU INVISIBLES (VIANDE, ŒUF, LAIT) ET GRAISSES VÉGÉTALES (HUILE). 60 % DE GLUCIDES : SUCRES LENTS (PÂTES, PAIN, RIZ, FÉCULENTS) ET SUCRES RAPIDES (SUCRE, FRIANDISES, CONFITURES...)

VITAMINES NOTAMMENT LES C ET B (B1 ET B6) ET MINÉRAUX QUI SONT ÉLIMINÉS PAR LA SUDATION.

INDISPENSABLE : UN PETIT DÉJEUNER COPIeux ET ÉQUILIBRÉ

LE DÉJEUNER, LUI, NE DOIT PAS ÊTRE TROP COPIeux, ET CONSISTERA PLUTÔT EN DES COLLATIONS QUI PERMETTENT D'ÉVITER LES HYPOGLYCÉMIES ET SONT FACILES À TRANSPORTER DANS SON SAC (FRUITS SECS, BARRES ÉNERGÉTIQUES).

AU DÎNER ON PRÉFÈRERA LES SUCRES LENTS ET LES BONS POTAGES AUX PLATS EN SAUCE ET À LA CHARCUTERIE.

LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES DU RANDONNEUR VARIENT EN FONCTION DE LA DURÉE ET DE L'INTENSITÉ DE LA MARCHÉ, DES CONDITIONS CLIMATIQUES ET DE L'ALTITUDE, DE L'ÂGE ET DU SEXE, DE SON DEGRÉ D'ENTRAÎNEMENT ET DU POIDS DU SAC À DOS (6 HEURES EN MOYENNE MONTAGNE = UNE RATION QUOTIDIENNE DE 3000 CALORIES).

LA RANDONNÉE, FACTEUR DE SANTÉ PAR LE DOCTEUR ERIC BOSCH,  
ADMINISTRATEUR DE LA FFRP (EXTRAIT DE BALISES).

PHARMACIE : NOUS VOUS RAPPELONS QUE CHAQUE FAMILLE DOIT SE MUNIR D'UNE TROUSSE À PHARMACIE CONTENANT QUELQUES PANSEMENTS, UNE BANDE ADHÉSIVE, UN DÉSINFECTANT ETC.. (VOIR "GODASSE BAVARDE" N° 5)

SELON DES ÉTUDES SÉRIEUSES, IL FAUDRAIT EN VOIE NATURELLE DE 1 À 5 ANS POUR QUE DISPARAISSE UN MÉBOT, DE 1 À 2 ANS POUR DES ÉCORCES D'ORANGE OU UNE PEAU DE BANANE, 10 À 20 ANS POUR UN SAC EN PLASTIQUE, 500 ANS POUR UNE BOÎTE DE CONSERVE, 1000 ANS POUR UNE BOUTEILLE EN VERRE.

EXTRAIT DE "ALPI-RANDO"

## ECHOS

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE PÉDESTRE, NÉE EN 1978, QUI A PRIS LA SUITE DU COMITÉ NATIONAL DES SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE (CNSGR), LUI-MÊME CRÉÉ EN 1947, EST AGRÉÉE PAR LE MINISTRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS AINSI QUE PAR LE MINISTRE DE L'ENVIRONNEMENT. SON SIÈGE SOCIAL EST AU :

9, RUE GEOFFROY MARIE  
75009 PARIS TEL. 16 (1) 42 01 30 33

ELLE COMPTE 260 000 ADHÉRENTS - 1600 CLUBS ET ASSOCIATIONS - 100 COMITÉS RÉGIONAUX ET DÉPARTEMENTAUX.

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DU VAR DONT LE SIÈGE EST :

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SPORTS  
L'HÉLIANTHE - RUE EMILE OLLIVIER - LA RODE  
83000 TOULON

REGROUPE 40 ASSOCIATIONS ET PLUS DE 4000 ADHÉRENTS. LE CDRP DU VAR GÈRE ET ENTRETIENT 1600 KM DE SENTIERS BALISÉS DONT 1000 KM RÉPARTIS EN 7 GR, À SAVOIR :

- GR 9 - 90 MASSIFS PROVENÇAUX
- GR 51 BALCONS DE LA MÉDITERRANÉE
- GR 49 - 99 PAYS VAROIS
- 99 A
- GR 900 VALLÉE DE L'ARGENS (À L'ÉTUDE)
- P R SENTIER DU LITTORAL

IL ÉLABORE, MET À JOUR, RÉÉDITE LES DIVERS TOPO-GUIDES ET DESCRIPTIFS ET ASSURE LA FORMATION DES DIRIGEANTS PAR DES STAGES.

LE SECRÉTAIRE

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.