

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

AVRIL 1995  
BULLETIN

N° 007



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

LUCIENNE ANNOT - GINETTE GAGGIOLI - JACQUELINE GAUDIN - ANDRÉE GIACALONE -  
FERNAND ET DANIELLE PAOLETTI - LUCIEN PENTENERO - ALINE VOGLIERI -

COMITE DE REDACTION

MARIE-THÉRÈSE BALDI - LUCETTE LÉGOUX - MARIE-ANGÈLE PENTENERO

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

**PAULETTE,**

TU NOUS AS QUITTÉ EN FIN JUILLET, UN DIMANCHE MATIN. UN DE CES DIMANCHES, OÙ IL Y A QUELQUES ANNÉES, NOUS PARTAGIONS LES JOIES DE LA RANDONNÉE AVEC LA GODASSE. CE TEMPS LÀ A ÉTÉ TROP COURT POUR MOI ; J'ÉTAIS TELLEMENT PASSIONNÉ PAR CES BALLADES, QUE CE SOIT CHEZ NOUS EN PROVENCE OU L'ÉTÉ, DANS LA VALLÉE DE CHAMONIX. POUR TOI LA RANDONNÉE C'ÉTAIT SURTOUT L'OCCASION DE RETROUVER TES COPINES POUR BLAGUER UN BRIN. MADELEINE, AVEC QUI NOUS AVONS FAIT DE NOMBREUSES RECONNAISSANCES. MICHE, MARCELLE, MONIQUE QUI NOUS ONT ACCOMPAGNÉS DU VAL MONTJOIE À COURMAYEUR. LES GUIOL, BRAVE ALAIN, QUELLE PATIENCE POUR TE SUPPORTER ALORS QUE TU LUI DEMANDAIS UN PASSAGE À GUÉ DEVANT LE MOINDRE FILET D'EAU. LA GENTILLESSE DE JEAN POQUET QUI EST RETOURNÉ SUR SES PAS POUR RECHERCHER LE TRICOT NEUF QUE TU AVAIS NÉGLIGEMMENT ACCROCHÉ SUR TON SAC DU CÔTÉ DE LA MÔLE. LA TOLÉRANCE DE NOTRE SECRÉTAIRE LORSQUE TU RÉCLAMAIS UNE PAUSE POUR "TON GOÛTER". SES COUPS DE GUEULE ET DE SIFFLET LORSQUE ÇA TRAINAILLAIT VERS L'ARRIÈRE ALORS QU'EN PLEINE MONTÉE VOUS PARLIEZ BOUFFE OU CHIFFONS. VOUS VOUS CHERCHIEZ MUTUELLEMENT JEAN-MARIE ET TOI, HISTOIRE DE METTRE UN PEU D'AMBIANCE LORSQU'IL FAISAIT TROP CHAUD, TROP FROID OU LA MONTÉE TROP RUDE. ANDRÉE NANNI QUI NE SAVAIT PAS MARCHER DERRIÈRE ET QUE J'AVAIS DU MAL À SUIVRE, MÊME AU TEMPS DE MA GRANDE FORME.

TOUTE LA VIEILLE GARDE ÉTAIT LÀ POUR T'ACCOMPAGNER DANS TA DERNIÈRE BALLADE. TOUS CEUX AVEC QUI NOUS AVIONS PEINÉ ET PRIS DU PLAISIR EN MÊME TEMPS. LE BOUQUET ÉTAIT EN FORME DE CÔNE, ALLUSION CERTAINE À TOUS CES COLS FRANCHIS PENDANT DE SI NOMBREUSES ANNÉES.

AU REVOIR PAULETTE, SOIT SEREINE, LUCIEN M'AIDE ET LA GODASSE CONTINUE.....

**MARCEL FERNANDEZ**

### BALLADE DU BON VIEUX TEMPS

IL FAUT DE TOUT POUR FAIRE UN MONDE

IL FAUT DES ENFANTS SOURIANTS,  
IL FAUT DES VIEUX TOUT TREMBLOTANTS  
IL FAUT.... DES MILLIARDS DE SECONDES !  
IL EST UN JOUR AU BOUT DE L'AN  
OÙ LE SOLEIL TRAÎNE TOUT JAUNE  
ET L'HIVER VIENT APRÈS L'AUTOMNE

IL FAUT CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS

ET PUIS UN JOUR À L'ORIENT,  
LE CIEL S'ÉCLAIRE ET DEVIENT ROSE,  
FINIS LES GRIS, LES JOURS MOROSES  
LA MER BRUMEUSE SOUS LE VENT

APRÈS L'HIVER C'EST LE PRINTEMPS !

JACQUELINE GAUDIN

### "RANDO" PLUMES

LE SECRÉTAIRE, TOUJOURS EN VOYAGE, ET SON ÉPOUSE NOUS ONT ÉCRITS DES ANTILLES : FLEURS À VOLONTÉ. CHANGEMENT COMPLET POUR LES BLANC QUI ONT BALLADÉ EN GUYANE. FRANCIS ET MONIQUE NOUS ONT ENVOYÉ LEURS VŒUX DE CÔTE D'IVOIRE. LES PENTENERO SONT ALLÉS FAIRE LA FÊTE À VALENCIA, EN ESPAGNE, POUR LA SAINT-JOSEPH.

### "AVENTURES" - EVASION -

#### LES TRIBULATIONS DE 2 "GODASSES" EN CHINE -

NEUF HEURES DE VOYAGE, À PEINE, ET NOUS VOILÀ CATAPULTÉS À PÉKIN, APRÈS AVOIR SURVOLÉ, LES YEUX ÉBLouis, LA LÉGENDAIRE MURAILLE DE CHINE.

DES CHINOIS ? IL EN SORT DE PARTOUT : DÈS L'AUBE DANS LES SQUARES FAISANT, IMPERTURBABLES, LEUR "TAÏJI", EN VÉLO FORMANT UN FLOT ININTERROMPU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, EN TRANSPORT EN COMMUN "ESQUICHÉS COMME DES SARDINES" SE JOUANT DE TOUTES LES DIFFICULTÉS DE CIRCULATION, LE SOURIRE AUX LÈVRES, SEMBLANT N'AVOIR RIEN RETENU DU CODE DE LA ROUTE CE QUI NOUS TROUVE BIEN EMPRUNTÉS POUR TRAVERSER UNE AVENUE.

DES MONUMENTS ET DES SITES EXCEPTIONNELS NOUS EN VISITERONS, CRAPAHUTANT PENDANT DES KILOMÈTRES (PIRE QUE NOS RANDONNÉES), BOUSCULÉS PAR UNE MARÉE HUMAINE. NOUS RESTERONS BIEN SOUVENT SANS VOIX, ÉCRASÉS PAR LA GRANDEUR DES SITES, LA BEAUTÉ DES PAYSAGES, LA FINESSE DES SCULPTURES.

2 "GODASSES" PERDUES SUR LA PLACE TIEN AN MEN, LE SOUFFLE COUPÉ, N'AYANT PAS IMAGINÉ UNE TELLE IMMENSITÉ ; QUE C'EST GRANDIOSE, QUELLE CHANCE DE POUVOIR ADMIRER SOUS UN CIEL LIMPIDE QUI DURERA TOUT LE VOYAGE, CES MONUMENTS LÉGENDAIRES : LA CITÉ INTERDITE, LE PALAIS D'ÉTÉ, LE TEMPLE DU SOLEIL, L'ARMÉE DE TERRE CUITE ET LES JARDINS AU NOM SI POÉTIQUE COMME CELUI DE "LA POLITIQUE DES SIMPLES" !

- MAIS AUSSI QUELLE LEÇON DE VOIR CES MILLIONS DE CHINOIS TRAVAILLANT 44\_H PAR SEMAINE DANS DES CONDITIONS MOYENÂGEUSES POUR UN SALAIRE DE MISÈRE ET NOUS OFFRANT DES OEUVRES D'ART, DE PURES MERVEILLES : CLOISONNÉS, PORCELAINES, TAPIS, VÊTEMENTS DE SOIE, JADES, PEINTURES. HÉLAS, DANS CE CIRCUIT INTENSE OÙ LE LÈVER SE SITUE ENTRE 4 ET 5 H ET LE RETOUR À L'HÔTEL APRÈS LE REPAS DU SOIR, PEU DE LOISIRS POUR ACHETER BEAUCOUP DE CES TRÉSORS MALGRÉ MES PROTÉSTATIONS. DE TOUTES FAÇONS, A DIT LA PLUS GRANDE GODASSE, NOUS SOMMES ARRIVÉS AVEC 2 VALISES, NOUS REPARTIRONS AVEC 2 ET PAS AVEC 5 COMME CERTAINS COUPLES, CAR À ROISSY IL Y A LES DOUANIERS ! (LES SEULS FOUILLÉS, SUR LES TOURISTES DE 2 BOINGS 747, CE SERA LES PETITES GODASSES). HEUREUSEMENT POUR DÉGAGER UN PEU DE PLACE, J'ABANDONNE À L'HÔTEL, CHAQUE SOIR LE LINGE SALE !

POUR RETROUVER DES FORCES, LES RESTAURANTS ONT ÉTÉ CHOISIS AVEC BEAUCOUP DE SOIN. MAIS PARTOUT, BIEN SUR, L'AUTHENTIQUE CUISINE CHINOISE, CELLE QUE NOUS NE CONNAISSONS PAS. AU CENTRE D'UNE TABLE DE 8 À 10 CONVIVES UN PLATEAU TOURNANT GARNI D'UNE MULTITUDE DE PLATS AUX PARFUMS SUAVES, À LA PRÉSENTATION SOIGNÉE, AUX COULEURS VARIÉES : UN VRAI RÉGAL POUR LES YEUX ET POUR LES 2 GODASSES UN RÉGAL POUR LE PALAIS ; MAIS TOUT LE MONDE N'APPRÉCIE PAS AUTANT, CAR NOUS NE SAVONS PAS ENCORE CE QUE NOUS MANGEONS ET IL Y A LES MÉFIANTS QUI FONT PROVISION DE SANDWICHS AU BUFFET DU PETIT DÉJEUNER. APRÈS LA VISITE DE PLUSIEURS MARCHÉS À XIAN ET CANTON NOUS SERONS ÉDIFIÉS MAIS PAS DU TOUT DÉGOÛTÉS PAR LES SERPENTS, CRAPAUDS-BUFFLES, CHIENS, CHATS, RATS, HOLOTHURIES (NOUS NE GOÛTERONS PAS TOUT). AVEC TOUT CELA, CE SONT LES PRUDENTS QUI ONT EU DES ENNUIS INTESTINAUX ET NOUS AVONS GARDÉ UNE SUPER FORME. NOUS AVONS GRAVI TOUS LES ESCALIERS DES PAGODES, FLEURISSANT AU LONG DU CIRCUIT, APPRÉCIÉ LES CROISIÈRES SUR LES LACS ET SUR L'INOUBLIABLE RIVIÈRE LI, À GUILIN, AUX FABULEUX RELIEFS KARSTIQUES.

NOUS AVONS COTOYÉ UNE POPULATION BRUYANTE ET DENSE, L'ENFANT UNIQUE "LE PETIT EMPEREUR" (1 SEUL PAR FAMILLE) DE PRÉFÉRENCE UN GARÇON ET DONT LA VENUE EST PROGRAMMÉE PAR L'EMPLOYEUR, LES BARBIERS INSTALLÉS SUR LES TROTTOIRS AINSI QUE LE MÉDECIN ATTENDANT SES PATIENTS, LES "RESTAURATEURS" À MÊME LE TROTTOIR, CONFECTIONNANT DES PLATS APPÉTISANTS MAIS INTERDITS AUX TOURISTES !

NOUS AVONS VU LA CHINE ANTIQUE ET CELLE QUI S'EST ÉVEILLÉE, ÉVOLUANT PLUS VITE QUE LE CALENDRIER : UN IMMENSE CHANTIER TOUT AU LONG DE CE PARCOURS DES MANDARINS. MAIS TOUT CELA NE VOUS DONNE QU'UNE FAIBLE IDÉE DE CE QUE NOUS AVONS VÉCU DANS L'"EMPIRE DU MILIEU". ALLEZ-Y ET VOUS EN JUGEREZ.

FERNAND ET DANIELLE PAOLETTI

### LES "BAGNAS" ÉCLOPÉS...

NOUS SOUHAITONS UN PROMPT RÉTABLISSEMENT À NOTRE AMI ANJOINE PONSİ ET À BIENTÔT SUR LES SENTIERS.

### CARNET

NOUS AVONS APPRIS AVEC PLAISIR QUE NOTRE AMI RENÉ ET SON ÉPOUSE SONT LES HEUREUX GRANDS PARENTS, POUR LA PREMIÈRE FOIS, D'UN SUPERBE PETIT GARÇON PRÉNOMMÉ RAPHAËL, DANS LA FAMILLE TRIQUET HUGO EST ARRIVÉ AUSSI POUR LA GRANDE JOIE DES GRANDS PARENTS ET ANAÏS BLANC, NÉE LE 15 MARS, A TRANSFORMÉ MICHOU ET ALAIN EN MAMY PAPY POUR LEUR PLUS GRAND BONHEUR.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : CHAUSSY MARIE-HÉLÈNE, BECCO ELIANE, BABOIN NATHALIE, LOMBARD ROGER, VALDY MARIE-CLAUDE, KOHLER SÉBASTIEN, COSMANO MARCEL ET ELIANE ..... À SUIVRE !

C'EST AVEC BEAUCOUP DE TRISTESSE QUE NOUS AVONS APPRIS LE DÉCÈS DE MONSIEUR RIQUE ÉPOUX DE JEANNE RIQUE ET BEAU-FRÈRE DE YVONNE VEZZI, NOS AMIES DU MERCREDI APRÈS-MIDI. LA GODASSE BAVARDE LEUR ADRESSE LEURS CONDOLÉANCES.

VIE DE L'ASSOCIATION

NOUS VOUS RAPPELONS QUE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AURA LIEU À CHATEAUVALLON LE SAMEDI 10 JUIN 1995 À 18 HEURES ET SERA SUIVI D'UN REPAS POUR CEUX QUI LE DÉSIRENT. LES INSCRIPTIONS POUR LE REPAS SONT PRISES PAR LE TRÉSORIER : LUCIEN PENTENERO TÉL. 94 63 36 23.

LE REPAS COÛTE 150 FR SANS APÉRITIF. IL SERA COMPOSÉ DE :

- .SALADE AU PÂTÉ CHAUD DE FOIES DE VOLAILLE
- .GIGOT D'AGNEAU À LA CRÈME D'AIL
- .GRATIN POMMES DE TERRE
- .CAROTTES VICHY
- .COURGETTES SAUTÉES
- .FROMAGE BRIE SUR SALADE VERTE
- .PÂTISSERIE
- .VINS ROUGE - ROSÉ (CUVÉE DU SOMMELIER)
- .CAFÉ

FORMATION -

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE (FFRP), S'EST DOTÉ DEPUIS FIN 1993 D'UNE COMMISSION FORMATION (RESPONSABLE CHRISTIAN MARTIN). POUR LA SAISON 1993/1994 IL A ÉTÉ DÉCIDÉ LA MISE EN PLACE DE 4 JOURNÉES DE SENSIBILISATION À LA FORMATION SIMPLIFIÉE.

- 25 SEPTEMBRE 1994 À DRAGUIGNAN AVEC LES "RANDONNEURS DRACÉENS"
- 16 OCTOBRE 1994 À BRIGNOLES AVEC LES "RANDONNEURS BRIGNOLAIS"
- 4 DÉCEMBRE 1994 À BORMES AVEC "DÉCOUVERTES PÉDESTRES DU LITTORAL BORMÉEN"
- 15 JANVIER 1995 À OLLIOULES AVEC LA "GODASSE BAGNADO"

(4 SITES GÉOGRAPHIQUEMENT DIFFÉRENTS POUR SATISFAIRE TOUTES LES ASSOCIATIONS DU DÉPARTEMENT).

LE 15 JANVIER, DANS UNE SALLE DE RÉUNION DE L'OFFICE DES SPORTS, AU STADE D'OLLIOULES, NOUS ÉTIONS 59 PARTICIPANTS, DONT 12 DE LA GODASSE BAGNADO.

- MATINÉE : SENSIBILISATION AU SECOURISME AVEC LE DR MALVAUD DE SPORTS ET LOISIRS HOSPITALIERS, QUI NOUS A PARLÉ DES ACCIDENTS OU INCIDENTS QUI PEUVENT SE PRODUIRE LORS D'UNE RANDONNÉE : TRAUMATOLOGIE - L'ENVIRONNEMENT ET SES DANGERS - PATHOLOGIE GÉNÉRALE À CAUSE DE L'EFFORT - RESSUSCITATION -

- QUELQUES CONSEILS : ACCIDENT AU COURS D'UNE RANDONNÉE, PRÉVENIR AU PLUS TÔT LE SAMU N° 15 - TÉLÉPHONE GRATUIT.

DONNER LE MAXIMUM DE RENSEIGNEMENTS AU MÉDECIN DU SAMU CONCERNANT LE BLESSÉ OU MALADE, ET, TRÈS IMPORTANT LE LIEU EXACT DE L'ACCIDENT, LE SAMU SE CHARGE DE TOUT.

PHARMACIE : IL EST IMPOSSIBLE D'AVOIR DANS SON SAC À DOS UNE PHARMACIE QUI RÉPONDE À TOUTS LES PROBLÈMES, VOIR LES CONSEILS DONNÉS DANS LA "GODASSE BAVARDE" À CE SUJET.

LE DR MALVAUD A FORTEMENT INSISTÉ : TOUTS LES RANDONNEURS DOIVENT ÊTRE VACCINÉS CONTRE LE TÉTANOS.

- MATINÉE ET APRÈS-MIDI : INITIATION À LA CARTOGRAPHIE ET L'ORIENTATION, PAR CHRISTIAN MARTIN.

CARTES : LES ÉCHELLES ET LES DISTANCES : POUR LE RANDONNEUR PÉDESTRE, IL EST CONSEILLÉ D'UTILISER LA CARTE AU 1/50000 SUR DES SENTIERS BALISÉS, 1 CM DESSINÉ SUR LA CARTE REPRÉSENTE 500 M, LA CARTE AU 1/25000 POUR DES PARCOURS SUR DES SENTIERS QUELCONQUES OU EN TOUT TERRAIN (1 CM DESSINÉ SUR LA CARTE REPRÉSENTE 250 M).

- LA REPRÉSENTATION CONVENTIONNELLE DES CARTES : TOUS LES SIGNES DISTINCTIFS REPRÉSENTÉS SUR LA CARTE SONT CLASSÉS PAR COULEUR. SUR LE CÔTÉ GAUCHE DE LA CARTE, LA NOMENCLATURE.

LE RENSEIGNEMENT LE PLUS IMPORTANT EST L'INDICATION DU NORD GÉOGRAPHIQUE, TOUJOURS SITUÉ EN HAUT DE LA CARTE (LA DIFFÉRENCE ENTRE NORD GÉOGRAPHIQUE ET NORD MAGNÉTIQUE EST NÉGLIGEABLE).

L'ORIENTATION DU NOM D'UNE VILLE OU D'UN VILLAGE EST TOUJOURS OUEST-EST, PAR EXEMPLE :

          OUEST                          OLLIOULES                          Est

- COULEURS CONVENTIONNELLES : LE VERT POUR LA VÉGÉTATION ET LES LIMITES DES FORÊTS ET PARCS ; LE BLEU POUR L'HYDROGRAPHIE, RIVIÈRES, MERS, LACS, SOURCES ; L'ORANGE POUR L'OROLOGIE, CE QUI CONCERNE L'ALTIMÉTRIE ET LES FORMES DU RELIEF (L'ORANGÉ SOULIGNE LES ROUTES PRINCIPALES), LE NOIR POUR LA PLANIMÉTRIE, VOIES DE COMMUNICATION, PETITS CHEMINS, SENTIERS, CONSTRUCTIONS ET NOMS DE LIEUX (TOPONYMIE)  
SIGNES CONVENTIONNELS (CHATEAU, CHAPELLES ETC...)

- ORIENTATION : LA BOUSSOLE DU RANDONNEUR - ORIENTATION DE LA CARTE - UTILISATION - FAIRE LE POINT AVEC UNE BOUSSOLE.

APRÈS LA THÉORIE EN SALLE DE RÉUNION, NOUS ALLONS À CHATEAUVALLON METTRE EN PRATIQUE L'UTILISATION DE LA CARTE ET DE LA BOUSSOLE, PAR GROUPE, EN MONTANT VERS LE CROUPATIER.

CE FUT UNE JOURNÉE FORT INTÉRESSANTE.

LUCIEN PENTENERO

AU 1ER FÉVRIER 1995, NOTRE ASSOCIATION "LA GODASSE BAGNADO" COMPTAIT 180 ADHÉRENTS.

INNOVATION "95" DANS LE FONCTIONNEMENT DU CLUB : ÉTABLISSEMENT D'UN RÉPERTOIRE ET D'UN FICHER "RANDONNÉES" PAR NOTRE AMI PAUL MATTEI QUE NOUS REMERCIONS.

IL S'AGIT D'ÉTABLIR LA LISTE DES RANDONNÉES AVEC LES RENSEIGNEMENTS ESSENTIELS ET LA DERNIÈRE DATE À LAQUELLE LA MARCHÉ A ÉTÉ FAITE. CE FICHER TENANT LIEU ÉGALEMENT D'ARCHIVES POUR LES GÉNÉRATIONS À VENIR....

AFIN DE FACILITER LA TÂCHE DE NOTRE AMI "DOCUMENTALISTE", NOUS DEMANDONS À CHAQUE RESPONSABLE DE RANDONNÉE DE BIEN VOULOIR LUI DONNER LES INDICATIONS UTILES POUR LA CONSTITUTION DE CE FICHER : NOM DE LA RANDONNÉE - N° DES CARTES, ÉVENTUELLEMENT DES TOPOGUIDES - DURÉE - DÉNIVELLÉ -

MERCI À TOUS.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

8 JANVIER 1995- "LES ROIS"

APRÈS UNE BELLE JOURNÉE PASSÉE SUR LES SENTIERS DU GROS CERVEAU, ACCOMPAGNÉE D'UN PEU DE FARNIENTE AU SOLEIL, TOUT LE GROUPE DE LA GODASSE S'EST DONNÉ RENDEZ-VOUS AU FOYER DES ANCIENS, CETTE ANNÉE, POUR PARTAGER LES NOMBREUSES TARTES SALÉES, LE POT DE L'AMITIÉ ET SURTOUT DÉGUSTER LA GALETTE DES ROIS. EXCELLENTE FIN D'APRÈS-MIDI OÙ CHACUN AVAIT PLAISIR À SE RETROUVER.

LUCETTE LEGOUX

SAMEDI 25 FÉVRIER - DÉBROUSSAILLAGE DU GROS CERVEAU, ENCORE PEU DE PARTICIPANTS AU RENDEZ-VOUS, JEAN-MARIE, MARIO, PAUL, YVES, FERNAND ET ... ELISABETH ET CLAUDE (TOUJOURS ASSIDUES...:BRAVO)

CHRONIQUE DE LA "GODASSE BUISSONNIÈRE"

UNE RANDONNÉE ÇA SE PRÉPARE : RECHERCHER SUR LES CARTES, DANS LES BOUQUINS, LES TOPO-GUIDES, TOUT CE QUI CONCERNE "LA" RANDONNÉE, CELLE QU'IL VA FALLOIR RECONNAÎTRE. PLUSIEURS AMIS, 1 OU 2 VOITURES SELON LA RANDONNÉE EN LINÉAIRE OU EN BOUCLE, LE JOUR ET L'HEURE FIXÉS, NOUS PARTONS SUR LE TERRAIN.

IL FAUT TROUVER LE POINT DE DÉPART DU SENTIER, PAS TOUJOURS ÉVIDENT, UN PARKING POUR DE NOMBREUSES VOITURES OU UN CAR. QUAND TOUT VA BIEN, VITE DÉCOUVERT, LE SENTIER VA SE DÉROULER SOUS NOS PIEDS, LE BALISAGE EST PARFAIT, LE TEMPS EST BEAU, LA RANDONNÉE SUPERBE. MAIS VOILÀ, IL ARRIVE QUE.... LE TEMPS EST INCERTAIN, CE FOUTU SENTIER SE CACHE ON NE SAIT OÙ, LE TEMPS PASSE, ENFIN TROUVÉ LE CHEMIN NOUS MÈNE OÙ IL NE FAUT PAS : UN CHANGEMENT DE DIRECTION PAS TRÈS NET ET TIENT UN AUTRE CHANGEMENT, IL PLEUT! OH! ON FINIT TOUJOURS PAR ABOUTIR, QUOIQUE..... ET CONTENTS DE CETTE RANDONNÉE, MAIS IL EST VRAI QUE CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE. TEMPS PERDU À CHERCHER UN SENTIER HYPOTHÉTIQUE DANS UN TERRAIN PLUS OU MOINS ACCIDENTÉ, PAS DÉBROUSSAILLÉ. LÀ UNE PISTE A DÉTRUIT LE SENTIER, ICI UN LOTISSEMENT A VU LE JOUR ET ADIEU AU "PETIT CHEMIN QUI SENT LA NOISETTE". POUR COURONNER LE TOUT UNE CLÔTURE NOUS FERME À JAMAIS CE PETIT BOIS QUI PARAISSAIT SI CHARMANT, À NOUS DE TROUVER LE BON CHEMIN!

UNE FOIS RÉSOLUS LES PROBLÈMES D'INTENDANCE, ON SE RETROUVE HEUREUX D'ACCUEILLIR SES AMIS POUR QU'À LEUR TOUR ILS DÉCOUVRENT ET FASSENT DES DÉLICES DE NOS ERREMENTS. LA PROCHAINE FOIS QUE VOUS METTREZ VOTRE SAC À DOS ET VOS CHAUSSURES, PENSEZ AUX RESPONSABLES DE LA RANDONNÉE, SOYEZ INDULGENTS SI DE PETITES ERREURS SE GLISSENT SUR LE SENTIER ET SOYEZ RECONNAISSANTS POUR "CES RECONNAISSEURS".

GINETTE GAGGIOLI

ACTIVITES RANDONNEES

DIMANCHE 4 DÉCEMBRE 1994 - RIANIS (45 PARTICIPANTS)

APRÈS AVOIR LAISSÉ LES VOITURES AU DÉPART D'UNE PISTE NOUS RENCONTRONS LES RUINES DE BOURNELLES ET DE COQUILHATS : LES VIEILLES PIERRES SONT BIEN LÀ : TOUT EN RONDEUR, PÂTINÉES PAR LE TEMPS ET ENLACÉES PAR LA VÉGÉTATION, CHARMANTES ET CHARMEUSES. MAIS DE SOLEIL : POINT ! UN TROUPEAU DE MOUTON A BIEN TENTÉ DE NOUS ARRÊTER EN BÊ...Ê...LANT MAIS EN VAIN : NOUS GAGNONS LA CRÊTE ET LA CROIX D'ARTIGUES. LE SOLEIL, EN GRAND SEIGNEUR, APPARAÎT ENFIN.

PIQUE-NIQUE DANS LE BOIS ET NOUS ARRIVONS À ESPARRON, BEAU VILLAGE BIEN PROVENÇAL, FIÈREMENT PERCHÉ SUR UN PITON ROCHEUX, IL SURVEILLE LA VASTE PLAINE CHAMPÊTRE SILLONNÉE D'OCRE, DE VERT ET DE JAUNE. UN PETIT TOUR AUTOUR DE LA CHAPELLE NOTRE DAME À LA SORTIE D'ESPARRON ET LE DÉCOR SE MODIFIE, VIGNES ET BOIS OCCUPENT LE TERRAIN.

À NOTRE ARRIVÉE À ARTIGUES, LA CROIX NOUS NARGUE : LA GODASSE A BIEN ESSAYÉ DE L'IMPRESSIONNER EN L'ASSAILLANT PAR L'ARRIÈRE SUR LA CRÊTE, EN LA TOISANT MAINTENANT DEPUIS LE BAS, MAIS RIEN À FAIRE : ELLE NE VEUT PAS BOUGER !

RETOUR À RIANIS AVANT LA NUIT : LES "RESPONSABLES" SONT CONTENTS, LES FANTASSINS DU DIMANCHE ONT BIEN TENU LE RYTHME. À BIENTÔT !

LUCIENNE ANNOT

DIMANCHE 22 JANVIER - TOUR DU ROCHER DE ROQUEBRUNE

CE DIMANCHE LÀ NOUS PARTÎMES EN DIRECTION DE ROQUEBRUNE POUR AFFRONTER LE TOUR DU ROCHER, CE FUT BIEN MÔN CAS.

ARRIVANT AU LIEU DE RENCONTRE CHACUN ENDOSSÉ SON SAC, JEAN MARIE, BERT, LUCIEN SORTENT CORDES ET HARNAIS. QUE NOUS RÉSERVE CETTE RANDONNÉE ? LA BALLADE DÉBUTA TOUT COMME LES PRÉCÉDENTES MAIS LE DOUTE ÉTAIT EN MOI ET AU FUR ET À MESURE QUE NOUS AVANCIONS J'APPRÉHENDAIS CE "TOUR DE ROCHER".

LE PETIT GROUPE D'UNE QUARANTAINE DE PARTICIPANTS AVANCE TOUT DOUCEMENT CAR NOUS COMMENÇONS À DÉCOUVRIR LES ASPECTS DU ROCHER ET LES FAILLES CREUSÉES PAR LE PASSAGE DE L'EAU. LA GODASSE BAVARDE NE L'ÉTAIT PLUS TROP "BAVARDE"...

APRÈS AVOIR DÉCOUVERT AU FIL DE NOTRE PREMIÈRE ÉTAPE UNE VUE MAGNIFIQUE SUR LES SOMMETS ENNEIGÉS (MONT VENTOUX), NOUS ARRIVONS AU POINT SPORTIF, COMME INDIQUÉ SUR L'ITINÉRAIRE DONNÉ AU DÉPART. LES UNS APRÈS LES AUTRES FRANCHISSENT L'OBSTACLE, MON TOUR VIENT! AÏE, AÏE, LA PANIQUE M'ENVAHIT. QUE FAIRE ? HEUREUSEMENT MON COPAIN JEAN-MARIE VIENT À MON SECOURS AINSI QUE CHRISTIANE QUI ME RÉCONFORTE AVEC UN SUCRE ALCOOLISÉ, DE L'AUTRE CÔTÉ DU ROCHER. HÉ OUI, LA DIFFICULTÉ A ÉTÉ TOUT DE MÊME VAINCUE.

MERCI À JEAN MARIE ET MARCELLE POUR CETTE BALLADE QUI MÉRITE D'ÊTRE REPROGRAMMÉE MAIS DANS QUELQUES ANNÉES!!! OÙ NOUS AVONS PU APPRÉCIER L'ALLÉE DES MIMOSAS, VOIR LA MAISON, OU PLUS EXACTEMENT, LA GROTTÉ DE L'ERMITE ET LORSQUE NOUS PASSERONS SUR L'AUTOROUTE, EN VOYANT LES 3 CROIX, NOUS PENSERONS QUE CE JOUR-LÀ, NOUS SOMMES ALLÉS AU-DELÀ DE NOUS-MÊMES.

ANDRÉE GIACALONE

LE TOUR DU ROCHER DE ROQUEBRUNE/ARGENS - "SENTIER DE L'ÉTOILE"

CERTAINS SE SOUVIENDRONT LONGTEMPS DE CETTE SORTIE, EN PARTICULIER VOTRE HUMBLE RÉDACTRICE...

JOURNÉE "EMOTION" COMME DIRAIT NICOLAS HULOT DANS USHAÏA. LES JOYEUX RANDONNEURS ONT PASSÉ AVEC BRAVOURE TOUS LES OBSTACLES QU'ILS ONT RENCONTRÉ SUR CE PARCOURS UN PEU SPORTIF OÙ LES CORDES FURENT NÉCESSAIRES (VIA FERRATA).

LE CORPS FUT TRÈS SOLlicitÉ, TOUS LES MUSCLES ONT FONCTIONNÉ, LES POSTURES FURENT VARIABLES. CLIC, CLAC, CHANSON DE L'APPAREIL PHOTOS QUI IMMORTALISE LES MOMENTS FORTS.

BALLADE DEMANDANT À CHACUN D'ENTRE NOUS : EQUILIBRE - MAÎTRISE - ATTENTION - RÉSISTANCE ET DÉPASSEMENT DE SOI-MÊME. MAIS FINALEMENT QUELLE JOIE....

LUCETTE LEGOUX

RANDO ANNONCES

IL EST DONNÉ : 1 PAIRE DE GANTS (TAILLE 6) - 1 PAIRE DE CHAUSSURES SPORT MONTANTE (POINTURE 37) - 1 PANTALON KWAY (TAILLE 40) - 1 PAIRE DE GUÊTRES - TÉL. PENTENERO 94 63 36 23

PLAISIR DE LA TABLE

GRATIN DE COURGETTES

BIEN FAIRE REVENIR 5 À 6 COURGETTES COUPÉES EN PETITS DÉS À L'HUILE D'OLIVE - SALER - VERSER DANS UN PLAT À GRATIN BEURRÉ - BATTRE 2 OEUFs ENTIERS AVEC UNE BONNE CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ET DU GRUYÈRE RÂPÉ - BIEN MÉLANGER AVEC LES COURGETTES - SAUPOUDRER DE CHAPELURE - PARSEMER DE NOISETTES DE BEURRE - FAIRE GRATINER 10' À 1/4 D'HEURE.

ALINE VOGLIERI

ECHOS**L'ARNICA CONTRE LES COURBATURES**

VOUS N'AVEZ PAS MARCHÉ DEPUIS LONGTEMPS ET VOUS REDOUTEZ LES COURBATURES, SURTOUT SI VOUS PARTEZ EN MONTAGNE ?

LE JOUR DE VOTRE PROCHAINE RANDONNÉE, LAISSEZ FONDRE SOUS VOTRE LANGUE 3 FOIS TROIS GRANULÉS D'ARNICA 5 CH, DE PRÉFÉRENCE ENTRE LES REPAS ET LA PREMIÈRE FOIS LE MATIN, AVANT LE DÉPART.

RECOMMENCEZ L'OPÉRATION LE LENDEMAIN ET LE SURLENDEMAIN.

VOUS N'ÉCHAPPEREZ PEUT-ÊTRE PAS COMPLÈTEMENT AUX COURBATURES, MAIS ELLES SERONT TRÈS ATTÉNUÉES.

EXTRAIT DE "RANDONNÉE" - MARS 95

AMIS "BAGNAS" NOUS ATTENDONS VOS ARTICLES, POÈMES, RECETTES ET SUGGESTIONS ET LORS DE VOS VOYAGES UN PETIT COMPTE-RENDU DE VOS AVENTURES OU MÉSAVENTURES. AUTANT QUE POSSIBLE DES ARTICLES COURTS, PAS PLUS D'UNE DEMI-PAGE MANUSCRITE. PAR AVANCE, VEUILLEZ NOUS PARDONNER LES COUPURES EFFECTUÉES DANS LES TEXTES TROP LONGS.