

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

JUIN 1995

BULLETIN

N° 008



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

GINETTE GAGGIOLI - PIERRETTE ROCHE

COMITE DE REDACTION

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

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

VOIR EST UN DÉLICE,  
ENTENDRE UN ÉTONNEMENT VOLUPTUEUX,  
VIVRE, UNE QUALITÉ

JEAN GIONO

ATTENTIF AUX ODEURS, AUX VARIATIONS DE LUMIÈRE, AUX BRUITS,  
AU SILENCE, LE MARCHEUR DÉVELOPPE SES CAPACITÉS SENSORIELLES EN  
MÊME TEMPS QU'IL ACCROÎT SA RÉSISTANCE PHYSIQUE.

"RANDO" PLUMES

NOTRE SECRÉTAIRE, À NOUVEAU EN MARTINIQUE, A DÉGUSTÉ LE RHUM NOUVEAU! DANIELLE ET  
JEAN-CLAUDE POMET NOUS ENVOIENT LEURS AMITIÉS DU QUÉBEC, LE TRÉSORIER ET SON ÉPOUSE ONT  
PENSÉ AUX GODASSIENS À TAORMINA, EN SICILE, YVONNE ET JEAN-MARIE NOUS ONT ÉCRITS D'UN JOLI  
COIN ARDÉCHOIS OÙ ILS ONT FAIT UNE "CURE"....

CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : RICHARD ET MICHELINE TOGNETTI ..... À SUIVRE !

VIE DE L'ASSOCIATION

CHRONIQUE DE LA "GODASSE BUISSONNIÈRE"

RIONS UN PEU....

NOUS SOMMES UN GROUPE DE RETRAITÉS, ADHÉRENTS DE LA CÉLÈBRE "GODASSE BAGNADO" QUI  
AVONS DÉCIDÉ (QUELLE AUDACE !!) DE FAIRE UNE RANDONNÉE EN SUPPLÉMENT AU PROGRAMME DE NOTRE  
ASSOCIATION ; POUR NE PAS VOUS LAISSER DANS L'IGNORANCE IL Y A : MADELEINE, MARCELLE,  
MIRETTE, UMBERTO, PIERROT ET PIERRETTE, TOUS LES SIX, PAS ENCORE TOUT À FAIT SÉNESCENTS,  
MAIS AU CONTRAIRE DYNAMIQUES ET PLEINS DE BONNE HUMEUR (SAUF QUAND IL PLEUT POUR CE QUI ME  
CONCERNE, SOUVENEZ-VOUS DU PLATEAU D'AGNIS...) NE CROYEZ PAS QUE NOTRE AUDACE NOUS EMMÈNE  
FAIRE LE TOUR DU ROCHER DE ROQUEBRUNE OU LE BALCON DES SANGLIERS... MAIS QUAND MÊME, LA  
SAINTE BAUME, LE LATAY, NOTRE DAME DES ANGES ETC, ETC... CE N'EST QUAND MÊME PAS SI MAL ?

AU COURS DE NOS RANDONNÉES BUCOLIQUES ET JOYEUSES IL NOUS EST VENU L'IDÉE DE NOUS  
BAPTISER "LA PANTOUFLE AVENTUREUSE" SUITE À QUELQUES QUOLIBETS ENTENDUS PAR-CI, PAR-  
LÀ VENANT DE NOS AMIS TÊMÉRAIRES ET FORTICHES DE "LA GODASSE.." ; ÇA NE FAIT RIEN, CELA  
N'ENTAME PAS NOTRE BONNE VOLONTÉ, MAIS QU'EST-CE QU'ON PEUT RIRE, NOUS AVONS DÉCOUVERT  
AVEC PLAISIR QUE LE SAGE UMBERTO ÉTAIT UN "RIGOLO", IL NOUS RACONTE DES TAS D'ANECDOTES DE  
SA JEUNESSE ET DE SON VILLAGE NATAL LÀ-BAS, DE L'AUTRE CÔTÉ DES ALPES. UN DIMANCHE NOUS  
AVONS RENCONTRÉ UN COUPLE ET LA DAME, AVEC UN GRAND SÉRIEUX, NOUS A DIT : "TIENS, JE  
CROYAIS QU'EN FRANCE LES HAREM ÉTAIENT INTERDITS". NOUS NOUS SOMMES ALORS APERÇUS QUE, CE  
JOUR LÀ, PIERROT ÉTANT ABSENT, UMBERTO SE RETROUVAIT SEUL AVEC QUATRE FEMMES!!! JE NE VOUS  
DIS PAS LE FOU-RIRE.

JE TIENS À PRÉCISER QUE, MALGRÉ TOUT, NOUS MARCHONS BIEN SÛR, MAIS PAS "EN  
PANTOUFLES" COMME VOUS DITES.

BISOUS À TOUS, À BIENTÔT

PIERRETTE ROCHE

## ACTIVITES RANDONNEES

### 26 MARS 1995 - LUBERON - LES GORGES DE REGALON

NOUS ÉTIONS TRÈS NOMBREUX, UN CAR, PLUSIEURS VOITURES REMPLIES À BLOC. LE PLUS BEAU DU SPECTACLE COMMENCE DE SUITE.

NOUS PÉNÉTRONS DOUCEMENT ENTRE DEUX IMMENSES PAROIS DE PIERRE : FALAISES NATURELLES DONT LE PASSAGE RÉTRÉCIT DE PLUS EN PLUS, LAISSANT LA PLACE POUR UNE PERSONNE. C'EST MAJESTUEUX ET IMPRESSIONNANT, UN PEU SPORTIF PAR MOMENTS ! HUMIDE, LE SOLEIL NE POUVANT Y ACCÉDER. DES ARBRES, SOUVENT DU BUIS, S'ENLACENT ET ÉPOUSENT LA ROCHE SOUS DES FORMES BIZARRES.

NOUS MONTONS PROGRESSIVEMENT. LE VENT EST DE PLUS EN PLUS FORT. LE GROUPE A DES DIFFICULTÉS POUR MARCHER DROIT ET SE TENIR DEBOUT. IL Y A QUELQUES CHUTES, SANS GRAVITÉ. LE CHEMIN EST SCABREUX, CAILLOUTEUX, MALAISÉ...

UNE FORÊT DE CÈDRES, EMPLACEMENT IDÉAL POUR DÉJEUNER. NOUS REPARTONS RAPIDEMENT.

LA BALADE SE POURSUIT SUR LA CRÊTE "LA ROUTE DU PETIT LUBÉRON" PUIS TRÈS BEAU SOUS-BOIS. NOUS DESCENDONS ET LÀ.... ! LE GROUPE SE RETROUVE DIVISÉ EN DEUX, "LA QUEUE A PERDU LA TÊTE" ! ET LE CHEMIN ! MAIS TOUT EST BIEN QUI FINIT BIEN. UN CHAMP DE VIGNES... UNE MAISON FORESTIÈRE... LES GORGES DE NOUVEAU, UNE PETITE OLIVERAIE ET LE CAR. LA RANDO EST TERMINÉE.

LUCETTE LEGOUX

### 9 AVRIL 1995 - SENTIER DES VOCONCES - ROCHER DE PIERRE-IMPIE

PETIT SENTIER QUI DÉMARRE FORT, À PARTIR DE SISTERON, PAR UNE MAGNIFIQUE FORÊT SOUS FORME DE PARCOURS "INITIATION DÉCOUVERTE BOTANIQUE". APRÈS UNE BONNE MONTÉE, NOUS APERCEVONS LA VILLE À TRAVERS LES ARBRES. NOUS ARRIVONS ENFIN SUR LA CRÊTE OÙ NOUS SERONS TOUTE LA MATINÉE, DOMINANT TOUS LES HORIZONS ENNEIGÉS (PIC DE BURE, LE DÉVOLUY ETC...) RANDONNÉE SUPERBE, AGRÉABLE, EXTRÊMEMENT JOLIE ET "COOL". UNE BONNE HARMONIE RÈGNE DANS LE GROUPE.

NOUS AMORÇONS LA DESCENTE ET NOUS DÉJEUNONS PRÈS D'UN CHAMP DE LAVANDES, 1 HEURE DE PAUSE CAR IL Y A ENCORE BEAUCOUP .... À PARCOURIR...

ENFIN, VUE SUR LE MAGNIFIQUE ROCHER DE PIERRE-IMPIE, BELLE FALAISE CÉLÈBRE PAR LA DÉFAITE DES SARRAZINS AU XI<sup>o</sup> SIÈCLE PAR BÉVONS SEIGNEUR DE NOYERS : MOMENT DE SILENCE ET DE RECUEILLEMENT.

NOUS GRIMONS À NOUVEAU VERS UN PETIT COL COURONNÉ DE SAPINS, IL FAIT TRÈS BEAU ET CHAUD. LA DESCENTE EST AMORCÉE, RONCES ET BROUSSAILLES LACÈRENT LES JAMBES ET BRAS NUS ET LA BALADE ABOUTIT SUR LE VILLAGE DE VIEUX NOYERS TOUT EN PIERRES, ABANDONNÉ PAR L'HOMME DEPUIS 1958 ET LIVRÉ AUX INTEMPÉRIES ET À LA NATURE. ARRÊT GOÛTER DEVANT LA MONUMENTALE ÉGLISE ROMANE DU XII<sup>o</sup> SIÈCLE, NOTRE DAME DE BETHLÉEM.

UNE PISTE NOUS AMÈNE VERS LA FIN DE LA BALADE ET DE LA JOURNÉE, LE CAR NOUS ATTEND SUR LA PLACETTE DE NOYERS SUR JABRON.

LUCETTE LEGOUX

## RANDO ANNONCES

LE GROUPEMENT DES INTELLECTUELS AVEUGLES OU AMBLYOPES (G.I.A.A.) EST UNE ASSOCIATION QUI CHERCHE À DÉVELOPPER LES MOYENS DE TRAVAIL DES DÉFICIENTS VISUELS, MAIS AUSSI LEURS MOYENS DE CULTURE ET DE LOISIRS. DE CE FAIT L'ASSOCIATION RECHERCHE DES BÉNÉVOLES POUVANT FAIRE DES RELECTURES ET DES CORRECTIONS SUR DES TEXTES TAPÉS SUR ORDINATEUR (EXEMPLE DE CORRECTIONS : FAUTES D'ORTHOGRAPHES, SAUT DE CARACTÈRES, SAUT DE LIGNES ETC...)

SI VOUS AVEZ QUELQUES HEURES PAR SEMAINE À CONSACRER À CETTE OEUVRE VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC MME MOUTTET, TÉL. 94 36 77 48 - LE PLACER A - 72, AVENUE BENOIT MALON - SAINT-JEAN DU VAR - TOULON, OU MARIE-ANGÈLE PENTENERO TÉL. 94 63 36 23.

## PLAISIR DE LA TABLE

### RECETTE POUR L'ÉTÉ : "LE SAUSSOUN"

C'EST UNE VIEILLE RECETTE DU TERROIR DE ROQUEBRUNE S/ARGENS. ELLE SURPRENDRA UN PEU PAR SA COMPOSITION MAIS CETTE SAUCE, ÉTALÉE SUR DES TRANCHES DE PAIN DONNE, EN ÉTÉ, UNE SENSATION DE FRAÎCHEUR QUI EST SA CARACTÉRISTIQUE :

PRENEZ DEUX POIGNÉES D'AMANDES QUE VOUS DÉCORTIQUEZ ET ÉPLUCHEZ SOIGNEUSEMENT. PILEZ-LES DANS UN MORTIER AVEC DEUX OU TROIS ANCHOIS DESSALÉS, UN BRIN DE FENOUIL, QUELQUES FEUILLES DE MENTHE (4 OU 5). LORSQUE LE TOUT EST BIEN PILÉ, MÉLANGEZ-LE À QUANTITÉ ÉGALE D'HUILE ET D'EAU POUR EN FAIRE UNE SAUCE. ÉTENDEZ SUR DES TRANCHES DE PAIN

APRÈS UNE BONNE RANDONNÉE SPORTIVE !!!! CETTE SAUCE VOUS REQUINQUERA ! BON APPÉTIT.  
GINETTE GAGGIOLI

## LES BONNES RESOLUTIONS

LA RANDONNÉE APPARAÎT DE PLUS EN PLUS COMME UN ÉPANOUISSEMENT DE L'INDIVIDU GRÂCE À CES DIFFÉRENTS ASPECTS MIS EN LUMIÈRE PAR SON DÉVELOPPEMENT SPECTACULAIRE DEPUIS 1970 :

- PHYSIQUE : PAR LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE
- HUMAIN : PAR LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT, PAR LA RECHERCHE DE LA CONVIVIALITÉ ET UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI-MÊME
- SOCIAL : PARCE QUE OUVERTE À TOUS, ET À LA PORTÉE DE TOUS ET DE TOUTES LES BOURSES
- CULTUREL : PAR LA DÉCOUVERTE DES MILIEUX NATURELS ET HUMAINS SOUS TOUS LEURS ASPECTS
- ÉCOLOGIQUE : PAR LA DÉFENSE DE L'ENVIRONNEMENT NATUREL EN GÉNÉRAL ET PARTICULIÈREMENT DES SENTIERS ET CHEMINS
- MORAL ET ÉDUCATIF : PAR LE RESPECT DES AUTRES ET DES BIENS, LA TOLÉRANCE ET LA SOLIDARITÉ QU'IL IMPLIQUE
- ÉCONOMIQUE : PAR SA CONTRIBUTION AU DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE.

LA RANDONNÉE S'INSCRIT DONC DANS UNE ÉTHIQUE DE VIE QUI DISPOSE L'INDIVIDU À D'AUTRES DISCIPLINES DE QUALITÉ, DE SOBRIÉTÉ, DE FRUGALITÉ, DE CIVISME, DE MAÎTRISE DE SOI, DE SERVICE PUBLIC. ELLE PARTICIPE AINSI À LA PROMOTION GÉNÉRALE DE L'HOMME.

LA RANDONNÉE EST UNE ÉVASION MOMENTANÉE DU MILIEU FAMILIAL ET PROFESSIONNEL POUR SE RÉGÉNÉRER AU CONTACT DE LA NATURE ET DES AUTRES.

LA RANDONNÉE EN COMMUN VOUS FAIT DÉCOUVRIR :

- VOS COMPAGNONS DE ROUTE, HIER ÉTRANGERS, AMIS AUJOURD'HUI
- LES RIVERAINS DES SENTIERS DANS LEUR VIE, LEUR TRAVAIL, LEUR HABITAT, LEUR FOLKLORE, LEUR HISTOIRE
- VOUS-MÊME, CAR ELLE VOUS OBLIGE À UN EFFORT PERSONNEL ET PERSÉVÉRANT, À VOUS INTÉGRER À LA NATURE, À PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE IMAGE EN DÉCOUVRANT CELLE DES AUTRES.

## ECHOS

### SACS À DOS - AVEC SA MAISON SUR LE DOS...

CHOISIR SON SAC À DOS EN FONCTION DE SES POSSIBILITÉS PHYSIQUES ET DU TYPE DE RANDONNÉE. L'IDÉAL EST D'AVOIR DEUX SACS. UN DE 32 L POUR LES BALADES, UN GRAND, MINIMUM 40 L, ADAPTÉ À VOTRE MORPHOLOGIE POUR LES GRANDES RANDONNÉES.

### LE BON CHARGEMENT

LE MATÉRIEL LOURD SE PLACE LE PLUS HAUT POSSIBLE ET LE PLUS PRÈS DU DOS. LE CENTRE DE GRAVITÉ SE SITUE AU NIVEAU DES ÉPAULES. EN MARCHANT LE POIDS EST RÉPARTI SUR LES HANCHES.

### LES TEMPS CHANGENT

UNE ÉVOLUTION DANS LA CONCEPTION DU CHARGEMENT DES SACS À DOS : LA RÉPARTITION ÉGALE DES CHARGES SE FAIT MAINTENANT SUR LES HANCHES ET NON PLUS SUR LES ÉPAULES. IL EST DONC NÉCESSAIRE D'AVOIR UNE CEINTURE DE HANCHES ASSEZ ÉPAISSE SANS TOUTEFOIS GÊNER LES MOUVEMENTS DU BAS DU CORPS.

### PORTER SON SAC

IL DOIT ÊTRE BIEN PLAQUÉ CONTRE LE DOS POUR NE PAS AGGRAVER LA CAMBRURE LOMBAIRE. LES CHARGES SONT À RÉPARTIR SYMÉTRIQUEMENT.

### COMMENT RÉGLER UN SAC À DOS

DESSERRER AU MAXIMUM LE RÉGLAGE DES SANGLES (BRETelles, CEINTURE DE HANCHES, RAPPELS DE CHARGE). COMMENCER PAR LES BRETelles POUR RÉGLER LA HAUTEUR DU SAC. LE POINT D'ATTACHE DOIT SE TROUVER À QUELQUES CENTIMÈTRES SOUS LA VERTÈBRE À LA BASE DU COU. LES BRETelles DOIVENT AVOIR UNE FORME ARQUÉE POUR BIEN DÉGAGER LA CAGE THORACIQUE ET FACILITER LA RESPIRATION.

POSITIONNER LA CEINTURE DE HANCHES JUSTE SUR L'OS DE LA HANCHE.

LES RAPPELS DE CHARGE ONT POUR OBJECTIF DE RAMENER LA CHARGE LE PLUS PRÈS POSSIBLE DU DOS SUR LES BRETelles ET D'ACCROÎTRE LA STABILITÉ DU SAC. SI LES RAPPELS SONT RELÂCHÉS, LA CHARGE S'ÉLOIGNE DU CORPS, PERMET UNE MEILLEURE CIRCULATION D'AIR MAIS DONNE UNE MOINS BONNE STABILITÉ. LES SANGLES DE POITRINE OFFRENT UNE GRANDE STABILITÉ SURTOUT DANS LES DESCENTES ET DANS LES PASSAGES DIFFICILES. DE TOUTE FAÇON, UNE RÈGLE D'OR : IL FAUT POUVOIR RESPIRER SANS GÊNE.

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.