

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

JANVIER 1997
BULLETIN

N° 14



LA GODASSE

BAUARDE ...

ONT COLLABORE A CE NUMERO :
EUGÈNE BALDI - JEAN-MARIE CRUVELLIER - CLAUDE LACROIX -
CHRISTIANE PASTOR - LUCIEN PENTENERO

COMITE DE REDACTION

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

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

EDITO DU PRESIDENT

1997 LA GODASSE A VINGT ANS, SI ELLE N'EST PAS COMME À SES DÉBUTS, L'ESPRIT ET LES RÉOLUTIONS PRISES ONT ÉTÉ CONSERVÉS.

J'ESPÈRE QUE CELA CONTINUERA MALGRÉ L'INDIFFÉRENCE ET L'INDIVIDUALISME AFFICHÉ DE CERTAINS QUI N'ONT PEUT ÊTRE PAS COMPRIS QUE POUR ÊTRE À LA GODASSE IL FALLAIT UN MINIMUM D'ESPRIT ASSOCIATIF.

JE SOUHAITERAI, AU SEUIL DE CETTE NOUVELLE ANNÉE, QUE CHACUN D'ENTRE-VOUS PARTICIPE DAVANTAGE À LA VIE DU CLUB. DANS LE MONDE SECTAIRE ET FERMÉ OÙ NOUS VIVONS IL Y A DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS QU'IL FAUT NON SEULEMENT PRÉSERVER MAIS DÉVELOPPER : PARTIR LE DIMANCHE MATIN, CONNAÎTRE LE PREMIER CONTACT AU POINT DE RENDEZ-VOUS, PASSER LES DIFFICULTÉS OÙ L'ON S'ENTRAIDE, LE PIQUE-NIQUE SI PROPICE AUX CONVERSATIONS....

EN RANDONNÉE, PENSER À AIDER CELUI OU CELLE QUI ÉPROUVE DES DIFFICULTÉS DANS CERTAINS PASSAGES N'EST PAS BIEN COMPLIQUÉ, IL SUFFIT D'EN AVOIR LA VOLONTÉ. UNE ASSOCIATION NE FONCTIONNE BIEN QUE SI CHACUN Y MET DU SIEN, L'EFFORT À FAIRE EST MINIME ET PROFITABLE À TOUS.

LA SAISON 96-97 A BIEN DÉBUTÉ, LA MOYENNE DE PARTICIPANTS AUX RANDONNÉES EST IMPORTANTE. J'EN REMERCIE LES ORGANISATEURS. JE REMERCIE ÉGALEMENT LES PARTICIPANTS À LA JOURNÉE DÉBROUSSAILLAGE, PARTICULIÈREMENT LES DAMES QUI ÉTAIENT EN GRAND NOMBRE!

NOUS ALLONS FÊTER CETTE ANNÉE NOTRE VINGTIÈME ANNIVERSAIRE, JE COMPTE SUR VOUS TOUS POUR QUE CELA SOIT UNE RÉUSSITE.

JE VOUS PRÉSENTE MES MEILLEURS VOEUX AINSI QUE CEUX DU CONSEIL D'AMINISTRATION.

EUGÈNE BALDI

"RANDO" PLUMES

FERNAND ET DANIELLE EN VOYAGE DANS L'OUEST AMÉRICAIN NOUS ONT ÉCRIT DU GRAND CANYON DE L'ARIZONA.

NOTRE SECRÉTAIRE JEAN-MARIE A AUSSI PENSÉ À NOUS ÉCRIRE DE GRÉOUX, OÙ IL SOIGNAIT SES RHUMATISMES.....

CHRISTIANE ET YVES NOUS ENVOIENT LEURS AMITIÉS DU NÉPAL,

CLAUDE ET JEAN SE SONT DÉPAYSÉS AU YÉMEN ET

MONIQUE ET JEAN CLAUDE AU DELÀ DES OCÉANS, AU GUATEMALA...

"AVENTURES" - EVASION -

FIN AOÛT 96 3 JOURS DE RANDONNÉES DANS LA VALLÉE DE NÉVACHE POUR JO CÉLÉRIER, ANDRÉ BAUZOU, RENÉE ET PIERRE ACÉFALO, JEAN-YVES, GUILLAUME (12 ANS) ET PIERRE (12 ANS), MARIE-ANGÈLE ET LUCIEN PENTENERO.

COMME TOUS LES ANS NOUS N'AVONS PAS FAILLI À NOS BONNES HABITUDES ET NOTRE PETIT GROUPE AUGMENTÉ CETTE ANNÉE D'ANDRÉ ET DU PETIT PIERRE EST PARTI ALLÈGREMENT ET SOUS UN TRÈS BEAU TEMPS À L'ASSAUT DU TOUR DES CERCES. PREMIER JOUR, PETITE RANDONNÉE DE MISE EN JAMBE POUR REJOINDRE LE REFUGE DE RICOU. BON CONFORT, BON REPAS ET BONNE NUIT. LE LENDEMAIN NOUS ATTAQUONS LES LACS DE LARAMON ET DU SERPENT ET ENSUITE PAR LE CHEMIN DE RONDE, LE SOIR NOUS SOMMES AU REFUGE DES DRAYÈRES (2200 M). TROISIÈME JOUR, DÉPART 8 H, BROUILLARD, NUAGES. TANT PIS, ON Y VA. AU SEUIL DES ROCHILLES LE SOLEIL EST DE RETOUR ET SE MIRE DANS LES LACS DE LA CLARÉE. PUIS COL DES CERCES, LAC DES CERCES ET ENFIN COL DE LA PONSONNIÈRE À 2613 M. JE COMMENCE À FAIBLIR! NOUS VOICI AU COL AVEC UNE VUE ADMIRABLE SUR UN PANORAMA DE MONTAGNES, DE LACS, DE VALLONS ET DE COULEURS MAGNIFIQUES. NOUS DESCENDONS HARDIMENT ET APRÈS UN BON PIQUE-NIQUE FACE AUX ARÊTES DE LA BRUYÈRE (QUI RAPPELLENT D'EXCELLENTS SOUVENIRS DE JEUNESSE À JO CÉLÉRIER) NOUS ATTAQUONS LE DERNIER COL, DIT DU CHARDONNET, À 2638 M D'ALTITUDE. LÀ J'AI DONNÉ AVEC PLAISIR MON SAC À JEAN-YVES EN COURS DE MONTÉE (QU'EST CE QUE C'EST BIEN DE FAIRE UN COL SANS SAC À DOS!). ENFIN LE SOMMET ET LÀ ENCORE, SUPRÊME RÉCOMPENSE, LA VUE SUR DEUX VALLÉES AVEC EN TOILE DE FOND LA MEIGE, LES AGNEAUX ET TOUTE LA CHAÎNE ENNEIGÉE DES ECRINS.

ENSUITE DESCENTE COOL VERS LE REFUGE DU CHARDONNET CE QUI A PERMIS AUX DEUX GARÇONS DE S'ÉPARPILLER À LEUR GUISE EN DEHORS DU SENTIER ET D'ALLER À LA RECHERCHE DE TÉTARDS DANS LES PETITS LACS ET DE DÉBUSQUER LES MARMOTTES. BON REFUGE CONFORTABLE ET APRÈS UNE EXCELLENTE NUIT, PETITE RANDONNÉE D'UNE HEURE POUR RÉCUPÉRER NOS VOITURES ET, ENSUITE, FIN D'UN RÊVE, NOUS REPRENONS LE CHEMIN DE LA MAISON.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

PROMENADES HIMALAYENNES

CONTRAIREMENT À CE QUE FONT BEAUCOUP, NOUS NE SOMMES PAS ALLÉS AU NÉPAL POUR GRAVIR DES "SOMMETS" MAIS PLUTÔT POUR VISITER LA VALLÉE DE KATMANDOU, BERCEAU DES CIVILISATIONS NÉPALAISES DONT LES NEWARS EN FURENT LE FLEURON (DIXIT NOTRE GUIDE, NEWAR LUI-MÊME). LEUR ART EST OMNIPRÉSENT, COMME ON A PU LE CONSTATER EN VISITANT LES TEMPLES, STUPAS ET PALAIS. IL SE MARIE À LA DOUCEUR DES PAYSAGES ENVIRONNANTS. LES POPULATIONS ET ETHNIES VARIÉES QUE NOUS AVONS RENCONTRÉES TIRENT PARTI DU MOINDRE LOPIN DE TERRE, FORMANT DES MOSAÏQUES DE TERRASSES AUX TONS DE VERT TENDRE.

CULTURES, RYTHMES DE VIE ET ARCHITECTURES QUI ONT PEU ÉVOLUÉ AU COURS DES SIÈCLES, LAISSENT À CE PETIT PARADIS TROPICAL, TEMPÉRÉ PAR L'ALTITUDE, LE CHARME D'UN ART DE VIVRE RÉVOLU CHEZ NOUS.

NOS BALADES NOUS ONT MENÉ DE TEMPLES EN VILLAGES LE LONG DES SENTIERS QUI SERPENTENT PARMIS TERRASSES ET COLLINES. NOUS AVONS ATTEINT DE PETITS SOMMETS (2800 M) QUI ENTOURENT LA VALLÉE ; LA VUE S'ÉTEND ALORS DES VALLÉES VERDOYANTES AUX SOMMETS ENNEIGÉS (ET QUEL ÉMERVEILLEMENT DE VOIR DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL CETTE CHAÎNE GRANDIOSE ; LES ANNAPURNAS, LE MANASLU, LE GANESH ET L'EVEREST QUE NOUS AVONS SEULEMENT ENTR'APERÇU TANT IL ÉTAIT NOYÉ DANS LA BRUME QUASI JOURNALIÈRE). NOUS AVONS TERMINÉ NOTRE PÉRIPLÉ PAR TROIS JOURNÉES PASSÉES DANS UNE AUTRE VALLÉE, VERS GORKHA, AUTRE CLEF DE VOÛTE DE L'HISTOIRE NÉPALAISE. C'EST PARMIS LES COLLINES SCULPTÉES DE TERRASSES, OÙ DOMINENT LES VERTS ET LES OCRES EN PASSANT PAR LE JAUNE DES FLEURS DE

MOUTARDE, ET COIFFÉES DE VILLAGES QUE NOUS AVONS CHEMINÉ AU COURS DE CES TROIS JOURNÉES PENDANT LESQUELLES ON A ENCORE PU APPRÉCIER LA GENTILLESSE DES NÉPALAIS ET LE COURAGE DE CES GENS QUI FONT DES KILOMÈTRES PIEDS NUS OU EN "TONGUE", CHARGÉS PLUS QUE DES MULETS (LES FEMMES ONT SUR LE DOS AU MOINS 60 KG DANS LEUR PANIER), SANS GLISSER, ALORS QUE NOUS, BIEN CHAUSSÉS, ON ARRIVAIT À ÊTRE DESTABILISÉ PAR UN CHEMIN UN PEU GLISSANT!

NOUS AURONS TOUT VU ; EN COMMENÇANT PAR LES SACRIFICES RITUELS PRATIQUÉS SUR DES ANIMAUX, PUIS UNE CRÉMATION! SUR LES BORDS DE LA BAGMATI, LA BÉNARÈS DU NÉPAL. VOYAGE RICHE EN ÉMOTIONS DE TOUTES SORTES, DEUX IMAGES RESTERONT GRAVÉES DANS NOTRE MÉMOIRE ; LE MANASLU (UN PLUS DE 8000 M - GROS GÂTEAU ROSI PAR LE SOLEIL COUCHANT, UNE PURE MERVEILLE!), ET SURTOUT LE VISAGE DE TOUS CES ENFANTS TOUJOURS PRÊTS À SE LAISSER PHOTOGRAPHIER.

CHRISTIANE PASTOR

CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : DUCATEL DANIELLE, FARAUT EMMANUELLE, FERROBUONO ANDRÉE, GEMA YVETTE, GUISEPPI SIMONE, LANGLAIS BÉNÉDICTE, MARINO CHRISTIAN, MUNOZ CÉCILE, PLAZZA MARYSE, PITHON ANDRÉE, LAMOUREUX CHRISTINE, MORETTI MARIE-NOËLLE, LE THIMONIER CORALINE ET FANNY, MAUGUEN MARIE-THÉRÈSE..... À SUIVRE !

VIE DE L'ASSOCIATION

AU 8 DÉCEMBRE 1996, NOTRE ASSOCIATION "LA GODASSE BAGNADO" COMPTAIT 153 ADHÉRENTS.

LE BUFFET DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU MOIS DE JUIN 1996, À LA SALLE DES FÊTES, AVAIT ÉTÉ PRÉPARÉ PAR :

TABLE D'HÔTES "LES PÔTES IRONT"
PATRICIA ET BERNIE
440, CHEMIN DE LA FORÊT
83140 SIX FOURS LES PLAGES
TÉL. 04 94 34 46 16

SAMEDI 12 OCTOBRE - TOUS LES ESPOIRS SONT PERMIS!

JE REGRETTE ET CONSTATE TRÈS SOUVENT QUE LES FEMMES NE SONT PAS REPRÉSENTÉES PROPORTIONNELLEMENT DANS BEAUCOUP DE DOMAINES, EH BIEN FIGUREZ-VOUS, LE SAMEDI 12 OCTOBRE DERNIER, 8 H 30, PLACE PAUL LEMOYNE, OH JOIE! MES AMIES ÉTAIENT LÀ, ET AUSSI NOMBREUSES QUE LES HOMMES!

EST-CE UN RETOURNEMENT DE SITUATION? CERTAINEMENT! AU SEIN D'UNE NATURE FORT AGRÉABLE : CIEL BLEU, CONCERT DE CHANTS D'OISEAUX, MURMURE DE L'EAU, ARMÉS DE SÉCATEURS, GANTS FOURNIS PAR LA GODASSE, NOUS AVONS DÉBROUSSAILLÉ LE DESTEL, LE TOUT AGRÉMENTÉ D'HISTOIRES COCASSES DE NOTRE AMI MARIO, CLÔTURÉ PAR UN "PASTIS ET EAU FRAÎCHE".

MERCI À JEANINE, NADINE, GENEVIÈVE, FRANCETTE, CHRISTINE, JANNY, CÉCILE ET ANDRÉ, MARIO, EUGÈNE, LUCIEN, PAUL, LES 2 JEAN-CLAUDE, PIERROT, JO, FRANÇOIS ET

CLAUDE LACROIX

ACTIVITES RANDONNEES

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 1996 -LE VERDON PAR LES CAVALIERS, L'IMBUT ET LE SENTIER VIDAL (37 PARTICIPANTS)

EN JUIN 1988, ANTOINE PONS AVAIT EU LA BONNE IDÉE DE NOUS EMMENER DANS CETTE PARTIE DU VERDON QUE NOUS NE CONNAISSIONS PAS. C'EST UNE RANDONNÉE MAGNIFIQUE QUI LAISSE UN TRÈS BON SOUVENIR ET UNE GRANDE ENVIE DE REFAIRE, MALGRÉ QUELQUES PETITES DIFFICULTÉS.

UN PEU AVANT 9 H, NOUS REVOILÀ PRÊTS À PARTIR. DU BORD DE LA FALAISE ON POUVAIT CONSTATER QU'AU FOND DU CANYON LE VERDON AVAIT SA BELLE COULEUR. (COULEUR DU VERDON : CONSÉQUENCES CHIMIQUES NATURELLES. L'ASSOCIATION DE TRÈS NOMBREUSES PARTICULES FLUORÉES AVEC DES MICRO-ORGANISMES, NÉS DE MÉLANGES DE COMPOSANTS CALCAIRES ET SCHISTEUX, PRODUIT CE VERT ÉMERAUDE INDÉLÉBILE).

A 9 H TAPANTES NOUS COMMENÇONS LA DESCENTE DES CAVALIERS (ALTITUDE 800 M), LE SENTIER, AVEC DE NOMBREUSES MARCHES TRÈS INÉGALES, NOUS AMÈNE À LA PLAGE DE L'ESTELLIÉ (ALTITUDE 560 M). LE NIVEAU DU VERDON N'EST PAS TRÈS HAUT.

NOUS PRENONS LE SENTIER RIVE GAUCHE QUI, EN SUIVANT LE VERDON À DES NIVEAUX DIFFÉRENTS VA NOUS AMENER À L'IMBUT.

DE LA PASSERELLE DE L'ESTRELLIÉ IL NE RESTE RIEN, EMPORTÉE PAR LA CRUE DE L'AUTOMNE 94. ON VOIT ENCORE PAR LES DÉGÂTS QU'ELLE A CAUSÉS SUR LES ARBRES, LE TRÈS HAUT NIVEAU ATTEINT PAR CETTE CRUE.

PASSÉ LE DÉFILÉ DE L'ESTRELLIÉ, DES BLOCS DE ROCHERS, DES TRONCS ET DES BRANCHES D'ARBRES, UNE BEAUME ABRI, UNE FORÊT, UNE CORNICHE AVEC CÂBLE, LA HAUTE CORNICHE ET LE DÉFILÉ DU BAOUCHET, LA FORÊT DE HÊTRES ET NOUS ARRIVONS AU DÉFILÉ ET À LA BEAUME DU STIX. UN ARRÊT, CAR C'EST SUPERBE, LÀ LE VERDON PASSE EN PARTIE SOUS LA MONTAGNE. CONTINUONS ET C'EST L'ENCORBELLEMENT DE LA BEAUME DU MAUGUE, LE PASSAGE TAILLÉ DANS LA ROCHE N'EST PAS TRÈS LARGE, LE VERDON ROULE SOUS NOS PIEDS À UNE DIZAINE DE MÈTRES, MAIS UN BON CÂBLE NOUS PERMET DE FRANCHIR CE PASSAGE, SAUF POUR 2 OU 3 DE NOS AMIES...

ET NOUS ARRIVONS À LA PLAGE DE L'IMBUT (OU IMBUCQ) RIVIÈRE SOUTERRAINE.

ARRÊT PIQUE-NIQUE ET UNE VINGTAINE DE NOS AMIS VONT JUSQU'À LA RÉSURGENCE DU VERDON.

DÉPART POUR LE SENTIER VIDAL. LE SENTIER MONTE DANS UNE FORÊT TRÈS ESCARPÉE, C'EST PARFOIS EN PIERRIER, ET LÀ, UN INCIDENT QUI AURAIT PU ÊTRE GRAVE SE PRODUIT. UNE PIERRE DÉCROCHÉE PAR QUELQU'UN AU DESSUS DE NOUS, DÉBOULE À TOUTE VITESSE ET AURAIT PU BLESSER SÉRIEUSEMENT L'UN D'ENTRE NOUS MAIS UN PETIT CAILLOU QUI SUIVAIT EST VENU HEURTER LA TÊTE D'HUBERT QUI N'A VRAIMENT PAS APPRÉCIÉ. ALORS S.V.P. PRUDENCE

ET PUIS NOUS AVONS ATTAQUÉ LA MONTÉE VERS LA BEAUME JAUNE, LE SENTIER PLUS OU MOINS LARGE, TAILLÉ DANS LA FALAISE MONTE SÉRIEUSEMENT, MAIS IL Y A UN BON CÂBLE, TROIS DE NOS AMIS VONT SOUFFRIR, IL EST VRAI QUE LE VERDON, SOUVENT CACHÉ PAR DES ARBUSTES EST À 100 M. ENVIRON PLUS BAS ET PRESQUE À PIC. NOUS QUITTONS CETTE ZONE UN PEU VERTIGINEUSE, LE SENTIER TOUJOURS RAIDE PASSE SOUVENT PAR DES PIERRIERS. UNE PETITE ESCALADE, UNE ÉCHELLE ET NOUS SOMMES SUR LE PLATEAU. UNE PAUSE ET RETOUR AUX VOITURES EN ÉVITANT LA ROUTE.

TRÈS BELLE RANDONNÉE PAR UN TEMPS MAGNIFIQUE.

<u>POUR LES CURIEUX, COMPARAISON</u>	<u>CANYON DU COLORADO</u>	<u>CANYON DU VERDON</u>
LONGUEUR	440 KM	40 KM
PENTE	0.15 %	0.60 %
"	1M.50 PAR KM	6M PAR KM

LUCIEN PENTENERO

LE VERDON

QUELLE SORTIE! GRAVÉE CERTAINEMENT DANS NOS MÉMOIRES... TRENTE-SEPT RANDONNEURS ÉTAIENT AU RENDEZ-VOUS AINSI QUE LE BEAU TEMPS. TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE 14° À 9 HEURES BRRR...! BIEN COUVERTS, NOUS DESCENDONS DANS LES GORGES. LE SENTIER EST SPORTIF, MAIS TOUT LE MONDE PASSE BIEN. QUAND, TOUT À COUP, LE GROUPE S'ARRÊTE, DEUX PERSONNES SEMBLENT AVOIR "PEUR" DE FRANCHIR CERTAINS OBSTACLES. L'UNE D'ELLES SE NOMME CORINNE (FILLEULE "CHTI" DE LUCETTE), JO SCIANDRA LA PREND EN TUTELLE, L'ENCORDE À LUI ET L'INITIE TOUT LE LONG DU SENTIER, LA RÉCONFORTE, LUI REDONNE CONFIANCE. LORS DE CERTAINS PASSAGES DIFFICILES, POUR CORINNE, ILS ÉTAIENT AU MOINS TROIS POUR L'ENTOURER! (CHRISTINE ET JEAN-MARIE).

LE SOLEIL ÉTAIT SUR LE VERSANT OPPOSÉ, TOUTE LA JOURNÉE. LA BEAUTÉ DU PAYSAGE DANS CE COIN EXCEPTIONNEL NOUS ÉMERVEILLE.

NOUS AVONS DÉJEUNÉ AU BORD DE L'EAU, ET EN ESCALADANT PENDANT ENCORE UN QUART D'HEURE DE TRÈS GROS ROCHERS, NOUS ARRIVONS AU "BAU BÉNI".

LA RANDO SE POURSUIT EN REMONTANT SANS CESSER ET D'UNE FAÇON TRÈS RAIDE LA PENTE, PUIS, POUR NE PAS PERDRE LA MAIN, IL FAUDRA ENCORE ESCALADER, S'AGRIPPER, SE HISSER EN S'ÉCARTELANT... ARRIVÉE AU SOMMET, LA GODASSE A ENCORE 1 HEURE DE MARCHÉ SUR DU PLAT (CETTE FOIS-CI!) POUR REJOINDRE LES VOITURES. FATIGUÉ MAIS CONTENT TOUT LE MONDE SE QUITTE.

LUCETTE LEGOUX

DIMANCHE 13 OCTOBRE - LES MEES

(PARTICIPANTS 44)

LÉGENDE POUR FAIRE RÊVER LES ABSENTS À LA RANDONNÉE.

ILS PLEURENT DOUCEMENT AU BORD DE LA DURANCE, LORSQUE LE SOIR DESCEND SUR LA TÊTE DE LURE ET QUE LES BAS ALPINS S'ARRANGENT AVEC LA VIE DANS LEURS MAISONS SERRÉES DES MÉES. ILS SONT DIT-ON LA PUNITION DE MOINES DÉVOYÉS QUI EURENT VOICI SEPT SIÈCLES, LA BONTÉ DU DIABLE POUR DES MAURESQUES DESCENDANT LA RIVIÈRE, ATTACHÉES PEU VÊTUES SUR DES ESQUIFS FRAGILES. ILS PAIENT DE LEUR ÉTERNITÉ DE PIERRE LA COLÈRE DE SAINT-DONAT.

D'AUCUNS VOUS PARLERONT DE GÉOLOGIE, DE CONGLOMÉRATS DE ROCHES, DE METAES ; NE LES ÉCOUTEZ POINT : C'EST LA LÉGENDE QUI LES A CRÉÉS. ALORS QUE LES PUISSANTS CONSTRUISAIENT LEURS CHÂTEAUX FORTIFIÉS, ALORS QUE SE BÂTISSAIENT LES CATHÉDRALES GOTHIQUES ET LES ÉGLISES ROMANES, LA MAIN DE DIEU ET LES ÉPÉES DU SEIGNEUR DE BEVON QUI GUERROYAIT LES SARRAZINS EN HAUTE-DURANCE LES ONT FAITS, TELS QU'ILS SONT. ET ILS EXISTENT ENCORE ! REGARDEZ-LES BIEN : CES MOINES ENCAPUCHONNÉS, AVEC LEURS FRONTS LISSES, LEURS FAILLES DANS LA PIERRE COMME PLIS DE BURE, SOLIDAIRES DANS LA SOLITUDE, AVEC LEURS YEUX ÉTEINTS ET LEURS BARBES DE HOUX, ILS VOUS PARLENT ! ILS VOUS DISENT.... QUE LORSQUE LE SOIR TOMBE SUR LE TÊTE DE LURE, CE N'EST PAS LE CLAPOTIS DE LA DURANCE QU'ON ENTEND : CE SONT LES LARMES DES PÉTRIFIÉS QUI PLEURENT DOUCEMENT...

GUY NACCIO - DIGNE

WEEK-END DES 26-27 OCTOBRE 1996 - ASCENSION DU CHEVAL BLANC

HÉBERGEMENT AU GÎTE DE CHATEAU-GARNIER, SITUÉ À L'ENTRÉE DU VILLAGE, À PROXIMITÉ DE BERGERIES "BRUYANTES" ET "ODORANTES", C'EST LA CAMPAGNE.

UNE CHEMINÉE DANS LA SALLE COMMUNE OÙ CRAQUENT QUELQUES BÔCHES. NOUS NOUS RÉFUGIONS AUTOUR EN ATTENDANT LES DERNIERS. PETITES CHAMBRETTES SYMPATHIQUES. BON DÎNER COPIeux AVEC DES PRODUITS DU COIN "L'AGNEAU ET LA TOMME" HUM!

J'OUBLIE DE VOUS DIRE QUE CERTAINS ONT RAMENÉ DANS LEURS BAGAGES "DES POMMES DE TERRE" ET DES "PRODUITS" DE LA MIELLERIE DE CHEZ LES PRODUCTEURS LOCAUX.

DIMANCHE : RÉVEIL TÔT, PETIT DÉJEUNER À 7 HEURES, DÉCOLLAGE À 7 H 30 AVEC LES VOITURES POUR NOUS RAPPROCHER ET AINSI ÉCOURTER CETTE GRANDE ET BELLE RANDONNÉE. IL FAIT TOUJOURS NUIT, NOS MONTRES SONT RESTÉES À L'HEURE D'ÉTÉ.

NOUS AVONS MONTÉ PENDANT QUATRE HEURES DURANT, LENTEMENT, À TRAVERS FORÊTS ET ESPACES DÉGAGÉS. PANORAMAS FANTASTIQUES. TEMPS MITIGÉ ET COUVERT. TANTÔT NOUS APERCEVIONS LE CHEVAL BLANC, TANTÔT NOUS ÉTIIONS DANS LES NUAGES. CRÊTE PAR CRÊTE... MAIS OÙ EST LE BOUT ? ENFIN! .. LES EFFORTS SONT RÉCOMPENSÉS POUR LES JOYEUX RANDONNEURS, QUI POSENT LE SAC AU SOL, AFIN DE CONTEMPLER, ASSIS OU ALLONGÉS, LE PAYSAGE QUI S'OFFRE À LEURS YEUX : NOUS ÉTIIONS AU-DESSUS DES NUAGES ET AU LOIN QUELQUES SOMMETS POINTANT TIMIDEMENT VERS LE CIEL BLEU. QUELLE BEAUTÉ!...

À MIDI DONC, AU SOMMET, NOUS DÉJEUNIONS ET REPRENIONS QUELQUES FORCES.

ET TOUJOURS AVEC L'HEURE D'ÉTÉ, NOUS REDESCENDONS AVEC FACILITÉ, ENJAMBANT, COURANT, CHANTANT, DANS TOUS LES SENS, CAR PLUS DE SENTIER..!

ENFIN LA BERGERIE AU MILIEU D'UNE CLAIRIÈRE, PAUSE PHOTO SOUVENIR ET RETOUR AUX VOITURES OÙ DENIS RETROUVE MIRACULEUSEMENT SA MONTRE QU'IL CHERCHAIT DEPUIS LE MATIN...

LUCETTE LEGOUX

DIMANCHE 24 NOVEMBRE 1996 - LA SAINTE VICTOIRE

CONFUS, CONTRITS, HONTEUX... NOUS ARRIVONS EUGÈNE ET MOI EN RETARD CE MATIN POUR

LA RANDO QUI ME TIENT LE PLUS À COEUR... CAR IL FAUT QUE JE L'AVOUE, JE SUIS AMOUREUSE DE SAINTE-VICTOIRE! J'ESPÈRE QUE LES 40 COURAGEUX D'AUJOURD'HUI NE NOUS EN VOUDRONT PAS TROP.

A GRAND REGRET NOUS ABANDONNONS NOS AMIS ODETTE ET PAUL À VAUVENARGUES CAR ODETTE S'EST BLESSÉE À LA PAUPIÈRE AVEC UN BARBELÉ. NOUS SOMMES UN PEU INQUIETS, TRISTES ET DÉÇUS QU'ILS NE PUISSENT FAIRE LA TRAVERSÉE DES CRÊTES AVEC NOUS. CETTE SPORTIVE "ÉMÉRITE" A VOULU ESCALADER UN TALUS EN PRENANT TROP D'ÉLAN... N'EST PAS GUY DRUT QUI VEUT!

DES CABASSOLS (369 m) NOUS PRENONS LE CHEMIN DES VENTURIERS QUI NOUS MÈNE PAR DE GRANDS LACETS AU PRIEURÉ (888 m). LÀ NOUS SORTONS TOUS LES BONNETS, GANTS, ÉCHARPES, MÊME MARIO EST EMMITOUFLÉ.. CEUX QUI NE CRAIGNENT PAS TROP LE VENT MONTENT À LA CROIX DE PROVENCE (946 m) POUR VOIR LA VUE CÔTÉ PLATEAU DU CENGLE.

PAR DES DALLES ROCHEUSES LE SENTIER SUIT LE VERSANT NORD DES CRÊTES AU PLUS PRÈS ET REJOINT LE SOMMET DU SIGNAL (973 m). LE SOMMET S'ÉLARGIT, NOUS ATTEIGNONS UN ANGLE DE LA CRÊTE ET C'EST LE BAU DES VESPRES (1010 m). TOUTES LES MONTAGNES ALENTOURS SONT COUVERTES DE NEIGE, LA LURE, LE MONT VENTOUX ET AU LOIN LES ALPES DE HAUTE-PROVENCE ET LE MERCANTOUR. ON CROIT RECONNAÎTRE QUELQUES SOMMETS... AU SUD NOUS ADMIRONS LA VASTE VALLÉE DE L'ARC, PLAINE MARAÎCHÈRE ET VITICOLE AVEC SES CARRÉS COLORÉS RÉGULIERS OÙ DOMINE LA TERRE ROUGE.

PAR UNE DESCENTE À TRAVERS BUIS ET GRAVILLONS NOUS REJOIGNONS LE COL DE SUBÉROQUE (941 m) PUIS LE COL DE VAUVENARGUES (921 m). LE PARCOURS S'EFFECTUE TOUJOURS EN BORDURE DE L'ESCARPEMENT DE LA CRÊTE. NOUS DÉJEUNONS AU SOLEIL, À L'ABRI DU VENT, À LA BRÈCHE DE GENTY, UNE PAUSE BIEN MÉRITÉE PAR TOUS.

NOUS GRAVISSONS ENSUITE LES DERNIERS RESSAUTS DE L'ULTIME SOMMET 1011m. NOUS ATTEIGNONS RAPIDEMENT LE COL DE CAGOLOUP (971 m) ET L'ORATOIRE DE MAL-IVERT (778 m). LE SENTIER SERPENTE SUR UN TERRAIN ASSEZ ROCAILLEUX POUR ATTEINDRE LE VILLAGE DE PUYLOUBIER (669 m)

DANS LA DESCENTE NOUS RETROUVONS AVEC PLAISIR PAUL ET ODETTE, ILS SE SONT RÉCONFORTÉS AVEC SERGE, "NOTRE CHAUFFEUR PRÉFÉRÉ", DANS UN PETIT RESTO... APRÈS LES SOINS À LA CLINIQUE. HEUREUSEMENT ODETTE N'A RIEN DE GRAVE MAIS ELLE NE PASSE PAS INCOGNITO... RETOUR RAPIDE À OLLIOULES À 18 HEURES.

POUR CEUX, COMME MOI, QUI SERAIENT TOMBÉS AMOUREUX DE SAINTE-VICTOIRE, IL Y A UN LIVRE TRÈS BEAU, ÉCRIT PAR QUELQU'UN QUI CONNAÎT "LA MOINDRE AMORCE DE SENTIERS, LES CICATRICES DU PAYSAGE, L'OCRE DE LA TERRE ET L'ÉCLAT DES TERRES DE BAUXITE" ET QUI EN PARLE MIEUX QUE PERSONNE. C'EST L'HELLÉNISTE JACQUELINE DE ROMILLY. "LES CHEMINS DE SAINTE-VICTOIRE" - EDITIONS JULLIARD

MARIE-THÉRÈSE BALDI

PLAISIR DE LA TABLE

CHAMPIGNONS À L'HUILE -

INGRÉDIENTS : 1 VERRE VINAIGRE BLANC - 1/4 VIN BLANC - SEL - POIVRE - AROMATES (ROMARIN - 6 CLOUS GIROFLE - BOUQUET GARNI - FENOUIL)

ESSUYEZ LES CHAMPIGNONS, COUPEZ LES EN MORCEAUX. METTRE LES INGRÉDIENTS DANS UNE CASSEROLE AVEC LE VIN BLANC, LE VINAIGRE, AJOUTEZ LES CHAMPIGNONS, FAIRE BOUILLIR 1/4 D'HEURE À 20 MINUTES. EGOUTTEZ-LES BIEN, METTRE ENSUITE SUR UN TORCHON À SÉCHER QUELQUES HEURES. METTRE EN BOCAUX AVEC DU POIVRE CONCASSÉ ET REMPLIR D'HUILE D'OLIVE.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

ECHOS

AMIS BAGNAS ÊTES-VOUS VACCINÉS CONTRE LE TÉTANOS? OUI TRÈS BIEN N'EN PARLONS PLUS! NON ? VOUS ÊTES PRIÉS DE VOUS PLIER À CETTE INJONCTION CAR UN ACCIDENT EST VITE ARRIVÉ, SURTOUT EN RANDONNÉE : CHUTE, GRIFFURE DE BRANCHES D'ARBRES ET MÊME FIL DE FER BARBELÉ, ETC.. ALORS SVP PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS.... MERCI POUR VOUS

LES MILLES VERTUS DE LA LAVANDE

SON NOM, ASSURE PAUL COUREN, LUI VIEN DU VERBE "LAVARE", RÉFÉRENCE À L'USAGE QU'EN FAISAIENT DÉJÀ LES ROMAINS POUR LES AGRÉMENTS DU BAIN. DEPUIS, "OUTRE QU'ELLE CHASSE LES TAUPES, DÉSINFECTE LE PUTOIS ET BLANCHIT LES INCISIVES DU LIÈVRE" SES UTILISATIONS LUI ONT PRÊTÉ BIEN D'AUTRES QUALITÉS. À COMMENCER PAR LES LAVANDICULTEURS EUX-MÊMES.

"DU TEMPS OÙ LA PLANTE SE RÉCOLTAIT ENCORE À LA FAUCILLE, IL ARRIVAIT FRÉQUEMMENT QUE L'ON SE COUPE. EH BIEN, LE SOIR MÊME, LA PLAIE ÉTAIT CICATRISÉE. UNE FRICTION DE LAVANDE AVAIT SUFFIT.." RACONTE P. COUREN.

MAIS CE N'EST PAS TOUT. "LES INFUSIONS DE LAVANDE SONT EFFICACES CONTRE LES MAUX DE GORGE MAIS ONT AUSSI UN EFFET DIURÉTIQUE.

LES BAINS DE FLEURS DE LAVANDE ONT UN EFFET SÉDATIF ET TRANQUILLISANT.

LES FLEURS DE LAVANDE MACÉRÉES DANS L'EAU DE VIE CICATRISENT LES ULCÈRES.

LE VIN AUX FLEURS DE LAVANDE SOULAGE LES PROBLÈMES DIGESTIFS.

UNE POIGNÉE DE FLEURS DE LAVANDE DANS DE L'HUILE D'OLIVE SOIGNE L'ECZÉMA"

NOTE JEAN PAUL BONNEFOY

QUANT À L'UTILISATION DE LA LAVANDE EN CUISINE, SEULS QUELQUES CHEFS TALENTUEUX S'Y SONT RISQUÉS ET, PARAÎT-IL, LES ANGLAIS, CE QUI LAISSE SCEPTIQUES LES GENS DU PLATEAU..

LUCETTE LE GOUX

QUE FAIRE EN CAS DE CRAMPE ?

POUR FAIRE CESSER UNE CRAMPE :

. EFFECTUER DES MOUVEMENTS D'ÉLONGATION DES MUSCLES CONTRACTÉS ASSOCIÉS À UN MASSAGE DE CEUX-CI

. DANS TOUS LES CAS, NE LAISSEZ PAS LE MEMBRE IMMOBILE, VOUS PROLONGERIEZ LA DURÉE DE LA CRAMPE

. BOIRE BEAUCOUP D'EAU BICARBONATÉE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT POUR ÉVITER UNE PERTE DE SODIUM ET LES CRAMPES.

EN HOMÉOPATHIE : - CUPRUM METALLICUM 5 CH, 3 GRANULES TOUS LES QUART D'HEURE.

PRÉVENTION : ARNICA 15 CH - 1 DOSE GLOBALE À LAISSER FONDRE SOUS LA LANGUE 15 À 30 MN AVANT L'EFFORT MUSCULAIRE REDOUTÉ OU AU COUCHER SI CRAINTE DE CRAMPES NOCTURNES.

VOUS AVEZ DIT POLAIRE ?

OUI, MAIS PAS N'IMPORTE LAQUELLE. SI LA FIBRE POLAIRE A ÉTÉ INVENTÉE PAR MALDEN MILL POUR POLARTEC AUX ÉTATS-UNIS, ELLE A DEPUIS ÉTÉ LARGEMENT IMITÉE ET PAS FORCÉMENT EN BIEN. POUR LA RANDONNÉE RIEN DE MIEUX QUE LES FIBRES POLARTEC. LES POLARTEC 100, 200 ET 300 SONT DES QUALITÉS QUI NE RÉPONDENT PAS TOUTES AUX MÊMES UTILISATIONS. LE POLARTEC 100 EST CONSEILLÉ POUR LES SOUS-VÊTEMENTS, CHEMISES ET ACCESSOIRES. LE 200 POUR LES SWEAT-SHIRTS, PULLS ET CALEÇONS ET LE 300 POUR LES PARKAS, BLOUSONS ET AUTRES GROSSES PIÈCES TRÈS CHAUDES. LE POLARTEC 200 EST ÉGALEMENT TRAITÉ HAUTE DÉPERLANCE. IL SUPPORTE DONC SANS PROBLÈME UNE PETITE PLUIE OU DE GROS FLOCONS DE NEIGE.

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,

- = - = - = -

La carte est une image réduite plane et exacte de la surface de la terre, l'échelle d'une carte est le rapport de réduction entre une surface de papier (carte) et la surface de terrain qui y figure. Ce qui donne pour nous randonneurs sur les cartes que nous utilisons le plus souvent la correspondance suivante :

sur une carte au 1/25000 - 1 cm sur la carte représente 25000 cm ou 250 m sur le terrain

et

sur une carte au 1/50000 - 1 cm sur la carte représente 50000 cm ou 500 m sur le terrain

La carte est une image conventionnelle -

Tous les éléments importants y sont représentés par des symboles abrégés dont on retrouve la signification sur chaque carte dans la légende.

La légende est donnée en 4 couleurs de base :

- en noir : planimétrie pour les courbes, les constructions, limites communes, cantons, la population, les chiffres.

- en bleu : hydrologie, eau : rivières, lacs, mers, marécages, sources etc...

- en vert : bois, feuillus, broussailles, vergers, vignes etc...

- en orange : orographie, (les reliefs)

La carte est une image géométriquement exacte : elle conserve les angles et altère les longueurs et les surfaces d'une manière insignifiante, ce qui permet de reconnaître sur le terrain ce qu'on a pu lire sur la carte et vice-versa, exemple : une grande ligne droite et un virage en bout.

La carte est une image plane du terrain -

Ces reliefs (pentes et formes du terrain) sont traduits cartographiquement par des lignes fictives : les courbes de niveau ou lignes d'égale altitude.

Ces lignes, pour des plans horizontaux et équidistants, définissent géométriquement le relief et constituent pour le débutant une énigme. Mais déjà par comparaison de la carte et du terrain on peut constater que les courbes sont d'autant plus serrées que la pente est forte.

Sur une carte au 1/25000 deux lignes d'une courbe de niveau sont espacées de 5m en région peu accidentée et de 10m en montagne avec des courbes maitresses (trait plus épais) tous les 25 m dans le premier cas et tous les 50m dans le second, mais sur chaque carte cette valeur est donnée pour toute la carte.

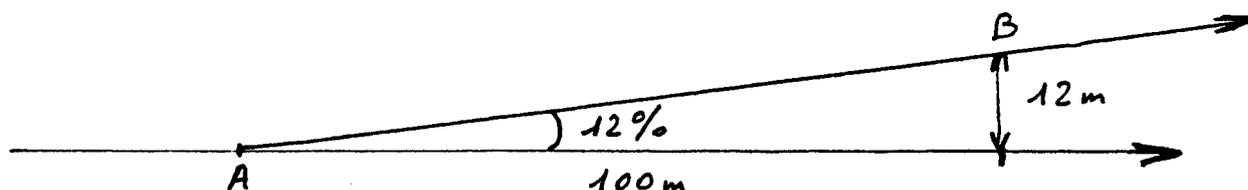
Sur les cartes, le randonneur dispose aussi de points caractéristiques cotés au mètre près : sommets, cols, carrefours etc...

Le bord droit et gauche de la carte sont toujours orientés au nord -

La pente -

La pente est l'inclinaison du terrain par rapport à l'horizontale, elle s'exprime généralement en pourcentage.

exemple : une pente de 12 % signifie qu'on s'élève de 12m pour une distance horizontale de 100m



L'altitude du point B est supérieure de 12m de celle du point A et la distance horizontale effectuée (sur la carte) est de 100m.

Ces calculs ne sont guère utilisés par les randonneurs mais tout de même à ne pas confondre avec les pentes exprimées en degrés par les alpinistes et pour simple information :

une pente à 100 % représente un couloir d'escalade à 45°

une pente à 173 % représente un couloir d'escalade à 60°

et une pente à 1143 % représentent un couloir d'escalade à 85°

Je pense qu'avec tout cela vous comprendrez beaucoup mieux le langage des cartes et nous restons à votre disposition pour tout autre renseignement.

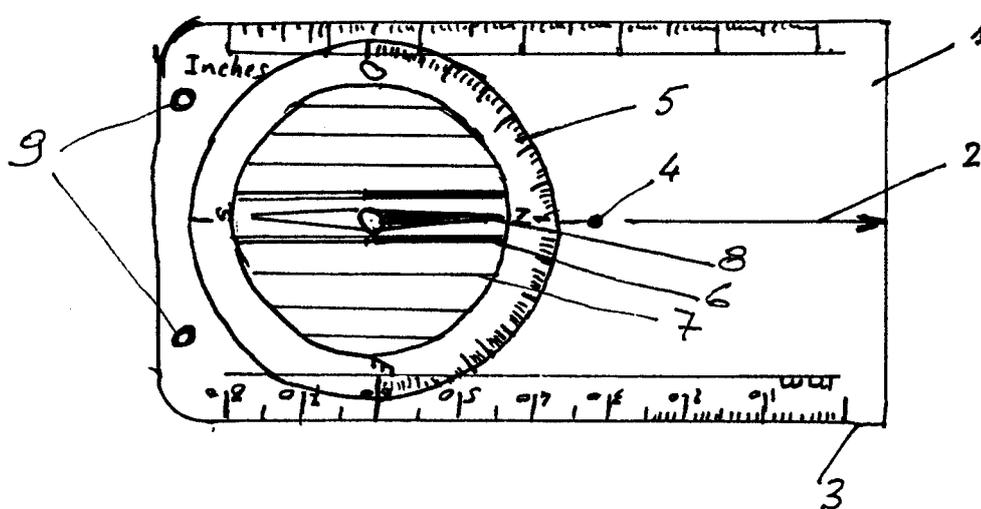
LA BOUSSOLE

---=---

On a vu précédemment que pour prendre la bonne direction en suivant un chemin ou un sentier, il suffit généralement d'orienter sa carte grâce aux repères naturels visibles (la carte est une image géométriquement exacte du terrain).

Malheureusement ces repères peuvent être inexistants : de jour et par beau temps exemple : dans le sous bois d'une épaisse forêt, de nuit et par mauvais temps donc la seule méthode qui s'applique en tous lieux et par tous les temps : c'est la boussole.

Description -



REPÈRE	ELEMENT	FONCTION
1	Régllette	Mesure des distances
2	Flèche de direction	Direction à suivre
3	Bord latéral	Sert a prendre la direction de marche
4	Index	Indique l'azimut
5	Cadran	Indique les valeurs d'angles
6	Maison du nord	Indique le Nord du boitier
7	Méridiens	Servent à prendre Nord de la carte
8	Aiguille aimantée	Indique le Nord magnétique
9	Cordelette	Permet de fixer la boussole au poignet

But -

Elle sert à mesurer un azimut sur la carte et à le reporter sur le terrain où à mesurer un azimut sur le terrain et à le reporter sur la carte.

Azimut ou angle de marche - (3)

C'est l'angle mesuré entre le Nord magnétique et le point visé ou à atteindre par rapport à un point donné, il est mesuré de 0 à 360° par l'est.

Utilisation simplifiée -

1°) Boussole —→ terrain

Soit un point à rejoindre sur la carte, on pose le bord latéral de la boussole sur la ligne reliant le point de départ au point d'arrivée, on tourne le cadran jusqu'à ce que les méridiens de la boussole coïncident avec ceux de la carte (ce sont des lignes parallèles au bord de la carte) et on lit sur le cadran au niveau de la flèche de direction, la valeur de l'azimut ou angle de marche. Sans toucher le boîtier et le cadran prendre la boussole dans sa main, pivoter de telle façon que l'aiguille aimantée rentre dans sa maison. Relever la tête et choisir un point de repère en regardant la direction indiquée par la flèche de direction.

2°) Carte —→ terrain

Orientation de la carte - Après avoir amené la lettre N dans l'axe du boîtier placer la boussole le long des côtés verticaux de la carte, tourner l'ensemble (carte + boussole) jusqu'à ce que l'aiguille de la boussole soit en face du boîtier de cette dernière.

La boussole et la carte sont orientées par rapport au Nord magnétique. Maintenant tous les détails de la carte sont dans le même alignement que les détails identiques du terrain. Ils nous permettront soit de nous diriger; soit de nous situer.-