

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

BULLETIN

JUIN 1997

N° 16



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

GENEVIEVE ANTON - MARIE-THÉRÈSE BALDI - GINETTE GAGGIOLI -  
JACQUELINE GAUDIN - CLAUDE LACROIX - JEAN CLAUDE LEMANCEAU -  
PAUL MATTEI - RAYMONDE NOVARETTI - CHRISTIANE PASTOR - LUCIEN PENTENERO

COMITE DE REDACTION

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

SIÈGE SOCIAL : 271, Chemin de La Coccoye - Quartier St. HONORAT  
83190 - OLLIOULLES

1977 - 1997  
-----

LA GODASSE A 20 ANS!  
LA GODASSE A 20 ANS!

LE MURMURE JOYEUX LE LONG DE LA COLLINE  
RÉSONNE ET RETENTIT DE ROCHERS EN ROCHERS,  
ACCROCHE UN ROMARIN, UNE TOUFFE DE THYM,  
UN GENÊT QUI FLEURIT, ET GONFLE SES BOUTONS POUR MIEUX ENTENDRE,  
ET POUR À SON TOUR, S'ÉCRIER :  
LA GODASSE A VINGT ANS!

BIENTÔT SUR LA COLLINE, LE MURMURE A GRANDI,  
LES GRANDS PINS ET LES CHÊNES AGITENT LEURS BRAS VERTS,  
ET LE VENT DANS LEURS BRANCHES  
PORTE JUSQU'AU VILLAGE  
LE CHANT JOYEUX DE LA FORÊT.  
LA GODASSE A VINGT ANS!!

LES VOILETS S'OUVRENT, LES PORTES CLAQUENT  
TOUT LE MONDE COURT VERS LA PLACE.  
"MAIS QUEL ÉVÈNEMENT MON DIEU, MET LA VILLE EN ÉMOI?"  
DEMANDE UN VIEUX MONSIEUR QUI SE TROUVAIT PAR LÀ?  
OH, VOUS NE SAVEZ PAS? VOUS UN OLLIOULAIS,  
QU'AUJOURD'HUI NOUS FÊTONS AVEC NOS GROS SOULIERS,  
CELLE QUI NOUS REMPLIT DE JOIE ET D'ALLÉGRESSE  
TOUT LE LONG DE L'ANNÉE?  
CELLE QUI NOUS EMMÈNE SUR LES SENTIERS DU RÊVE, DE LA DÉTENTE, DE L'EFFORT,  
ET DU PLAISIR À ÊTRE ENSEMBLE,  
MARCHER DANS NOS COLLINES ENSOLEILLÉES  
TOUJOURS PLUS LOIN  
TOUJOURS PLUS HAUT  
DANS L'AMITIÉ ET LA GAÏETÉ?

CE N'EST PAS RIEN, ÇA, VOUS SAVEZ!

ALORS VENEZ, VENEZ, PRENEZ MA MAIN,  
ET REJOIGNONS SUR LES CHEMINS  
LES JOYEUX DRILLES D'OLLIIOULES  
QUI SE DÉFOULENT EN MARCHANT  
ET QUI RÉPÈTENT AVEC LE VENT,

AUJOURD'HUI  
LA GODASSE A 20 ANS!

JACQUELINE GAUDIN

### "RANDO" PLUMES

PHILIPPE GATTO NOUS ENVOIE SES AMITIÉS DE MILAN, PUIS LUCIEN ET MARIE-ANGÈLE DU KENYA, SUIVIS DE DENIS ET CLOTILDE DE THAÏLANDE, GINETTE ET MARIO DE JORDANIE, JANINE ET STANY DU PORTUGAL ET ENFIN LES CURISTES CHRISTIANE, MARIE-ANGÈLE, YVES ET LUCIEN D'AIX LES BAINS. MERCI À TOUS...

**"AVENTURES" - EVASION -****VOYAGE AU YEMEN**

PEUPLÉ DE 12 MILLIONS D'HABITANTS, LE YÉMEN SE SITUE SUR LA PRESQU'ILE ARABIQUE, BORDÉ PAR LA MER ROUGE À L'OUEST ET LE GOLFE D'ADEN AU SUD.

PAYS D'AVENTURE PAR EXCELLENCE, LES PLUS BANALES SONT SANS DOUTE CES TRAJETS EN VOITURE SUR LES PISTES FANTASISTES, CETTE TRAVERSÉE DE 500 KM DE DÉSERT ENTRE SHIBAM (LA MANHATTAN DU DÉSERT, CLASSÉE PAR L'UNESCO) ET MARIB.

OU CETTE VALLÉE DE L'HADRAMAOUT AVEC SES CANYONS IMPRESSIONNANTS, LA VALLÉE DE WADI DOAN RÉCEMMENT DÉCOUVERTE.

C'EST AUSSI LA VISITE DES SITES ANTIQUES DE MARIB, ROYAUME DE LA REINE DE SABA, SOUS BONNE ESCORTE DE BÉDOUINS ARMÉS.

L'ARABIE HEUREUSE EUT SES HEURES DE GLOIRE AVEC SA PRODUCTION D'ENCENS ET LA ROUTE DES ÉPICES QUI LA TRAVERSAIT, PUIS PAR SA PRODUCTION DE CAFÉ QUI ALLAIT FAIRE LA RICHESSE DU YÉMEN, LE PORT DE MOKHA DEMEURE ASSOCIÉ À CE NECTAR. PLUS RÉCEMMENT, DES GISEMENTS DE PÉTROLE TRÈS IMPORTANTS ONT ÉTÉ DÉCOUVERTS.

LES YÉMÉNITES RESTENT FIERES, LES HOMMES ARMÉS DE "JAMBYAS" QU'ILS PORTENT À LA TAILLE, LA JOUE BOURSOUFLÉE DE QAT (FEUILLE DU CATHA QUI A UN EFFET NARCOTIQUE), LES FEMMES SONT PLUS DISCRÈTES, VOILÉES. LE TAUX D'ILLÉTRISME EST DE 93% POUR LES FEMMES, DE 54% POUR LES HOMMES!!

LE YÉMEN RÉSERVE DE RÉELLES SENSATIONS FORTES, UN VRAI DÉPAYSEMENT PAR LA BEAUTÉ DE SES PAYSAGES, SES SOMPTUEUSES VALLÉES EN TERRASSES ET SURTOUT PAR L'ORIGINALITÉ DE SON ARCHITECTURE, LES SPLENDIDES MAISONS-TOURS EN PISÉ.

CE PAYS MUSULMAN RESTE ATTACHÉ À SES COUTUMES ET S'OUVRE LENTEMENT AU TOURISME. TOUTEFOIS L'ÂPRE BEAUTÉ DE SES PAYSAGES ET DE SON ARCHITECTURE COMPENSENT LARGEMENT LES CONDITIONS DE VOYAGE SOUVENT SPARTIATES

CLAUDE LACROIX

**JORDANIE - LES PIERRES D'ARABIE - 30 MARS - 12 AVRIL 1997**

SI ON M'AVAIT DIT QUE JE ME BAIGNERAI UN JOUR DANS LA MER MORTE OU MÊME DANS LA MER ROUGE! POURTANT NOUS VOILÀ EN JORDANIE, BERCEAU DE NOTRE CIVILISATION MÉDITERRANÉENNE ISSUE JUSTEMENT DES NOMBREUSES CIVILISATIONS QUI SE SONT SUCCÉDÉES ICI. NOTRE PÉRIPLÉ EN JORDANIE A ÉTÉ UN TRÈS BEAU VOYAGE. LE NORD OÙ À CHAQUE INSTANT ON PLONGE DANS "NOTRE HISTOIRE" : JÉRASH MAGNIFIQUES RUINES GRÉCO-ROMAINES SUR DES FONDATIONS NABATÉENNES. ENSUITE LA MER MORTE, OÙ NAGER EST PRATIQUEMENT IMPOSSIBLE. LA SALINITÉ DE L'EAU EST TELLE (9 FOIS 1/2 LA MOYENNE MONDIALE) QU'UNE SEULE GOUTTE D'EAU BRÛLE FORTEMENT LES YEUX. POUR MOÏSE QUI CONDUISAIT SON PEUPLE, LES HÉBREUX, LE CHEMIN S'ARRÊTA AU MONT NEBO, SON TOMBEAU EST SUPPOSÉ ÊTRE LÀ.

PAR TEMPS CLAIR ON PEUT APERCEVOIR LES PREMIERS TOITS DE JÉRUSALEM, JÉRICHU, LA VALLÉE DU JOURDAIN, FERTILE VALLÉE AGRICOLE. NOUS NOUS DIRIGEONS VERS LE SUD PAR LA ROUTE DE MOÏSE DITE "ROUTE DES ROIS". CETTE VOIE, QU'EMPRUNTAIENT LES CARAVANES VENUES D'ORIENT CHARGÉES D'OR, DE SOIERIES, DE PARFUMS, D'ÉPICES, EST JALONNÉE PAR LES CHÂTEAUX DES CROISÉS : SHAUBAK, KERAK... CERTAINS ONT ENCORE DE BEAUX RESTES. ENFIN NOUS VOILÀ À PETRA, LA VILLE ROUGE, CITÉE ANTIQUE FONDÉE PAR LES NABATÉENS, CERTAINEMENT LES ANCÊTRES DES BÉDOUINS ACTUELS. DÉCRIRE PETRA EST IMPOSSIBLE, CE NE SONT PAS SEULEMENT DES ÉDIFICES, DES PALAIS, DES TOMBEAUX (PRÈS DE 800 RÉPERTORIÉS) MAIS CE SONT AUSSI SUR TOUTE SON ÉTENDUE (PRÈS DE 100 KM<sup>2</sup>) DES PICS, DES FALAISES, DES ROCHERS, DES COULEURS SI DIVERSES, DES SENTIERS ESCARPÉS QU'IL FAUT ESCALADER POUR DÉCOUVRIR TOUJOURS D'AUTRES MERVEILLES. IL EST VRAI QUE L'ON SE SENT ÉCRASÉ EN CES LIEUX, PAR L'AMPLEUR DU GÉNIE HUMAIN : INVENTIF, MAIS AUSSI PRATIQUE, MÊME DANS LEUR CONCEPTION DE LA RÉCUPÉRATION ET DU STOCKAGE DE L'EAU. L'EAU RARE, PRÉCIEUSE, INDISPENSABLE.

A REGRETS IL NOUS FAUT QUITTER PETRA PAR LA ROUTE DU DÉSERT, ROUTE DU PHOSPHATE ET DE LA POTASSE. LE WADI-RUM, DÉSERT MONTAGNEUX AU NORD-EST D'AQABA VERS LA FRONTIÈRE SAOUDIENNE, THÉÂTRE DE LA GUERRE ARABO-TURQUE (1916-1918) SOUS LA CONDUITE DE LAWRENCE D'ARABIE, NOUS ATTEND. AUTRE DESCRIPTION DIFFICILE CAR DE SABLE BRIQUE EN SABLE BLANC, TOUTES LES TEINTES NOUS SONT DÉCLINÉES ; LES ROCHES AUX FORMES CURIEUSES, ÉROSION NATURELLE, ÉTONNANTES. DE PLACE EN PLACE LES BÉDOUINS SI AIMABLES ET ACCUEILLANTS AVEC LEURS TENTES, LEURS TROUPEAUX DE CHÈVRES, MOUTONS OU DROMADAIRES NOUS SALUENT.

FINI LE DÉSERT, FINI NOTRE PÉRIPLÉ. NOUS VOICI À AQABA, VILLE FRONTIÈRE AVEC EILAT (ISRAËL) OÙ UN BON BAIN ÉTAIT QUASIMENT OBLIGATOIRE, LE TEMPS ÉTAIT FRAIS OUI, MAIS C'ÉTAIT LA MER ROUGE!!

LE MEILLEUR SOUVENIR DE JORDANIE RESTERA L'ACCUEIL REÇU CHEZ LES JORDANIENS, EXTRAORDINAIRE DE GENTILLESSE. L'ÉLAN D'AMABILITÉ DE TOUTES CES JEUNES COLLÉGIENNES RENCONTRÉES À JERASH, AVIDES DE NOUS PARLER, ANGLAIS, ARABE, FRANÇAIS HÉSITANT, TOUT LEUR EST BON POUR ESSAYER DE TOUT SAVOIR SUR NOUS, DE MIEUX NOUS CONNAÎTRE. DU NORD AU SUD CETTE ATTITUDE CHALEUREUSE NE FAILLIRA JAMAIS. POUR NOUS UN APPRÉCIABLE BOUT DE CHEMIN DANS CETTE JORDANIE QUE NOUS N'OUBLIERONS JAMAIS.

GINETTE GAGGIOLI

## CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : BERNARD CRESTO, ELIANE MONOT ..... À SUIVRE !

C'EST AVEC PLAISIR QUE NOUS SALUONS L'ARRIVÉE DU PETIT FABIEN CHEZ JOËL ET FABIENNE LAROUX ET CHEZ SES GRANDS PARENTS ALAIN ET NICOLE GUIOL.

## VIE DE L'ASSOCIATION

ANNULATION CIRCUITS DU 1<sup>o</sup> JUIN AU GROS CERVEAU EN RAISON DES ÉLECTIONS. LE XXÈME ANNIVERSAIRE EST REPORTÉ AU 12 OCTOBRE.

**IMPORTANT** : PRIÈRE DE MODIFIER AU DOS DE VOS LICENCES, LE N<sup>o</sup> DE TÉLÉPHONE (VERT) DE MONDIAL-ASSISTANCE, QUI DEVIENT **08 00 00 61 53**

LUCIEN PENTENERO

## ENTRETIEN DES PR ET GR

POUR LA SAISON 1996/1997, NOUS AVONS DÛ FOURNIR UN GROS TRAVAIL D'ENTRETIEN (DÉBROUSSAILLAGE ET BALISAGE). CES TRAVAUX SONT NÉCESSAIRES POUR L'ENTRETIEN HABITUEL, MAIS AUSSI POUR PRÉPARER LES ITINÉRAIRES DE LA RANDONNÉE POUR LE 20ÈME ANNIVERSAIRE DE LA GODASSE BAGNADO ET, COMME NOUS L'A DEMANDÉ LA FFRP, UNE REMISE À NEUF DES GR À L'OCCASION DU 50ÈME ANNIVERSAIRE DE LA FFRP.

**PR DU DESTEL**, DÉBROUSSAILLAGE : 1 DEMI JOURNÉE - 18 PARTICIPANTS

**PR DU GROS CERVEAU**, DÉBROUSSAILLAGE ET BALISAGE : 7 DEMI JOURNÉES - 4 PARTICIPANTS EN MOYENNE

**GR 51 DU GROS CERVEAU**, BALISAGE PARTIEL - 1 JOURNÉE - 2 PARTICIPANTS

**GR 51 LE REVEST/OLLIOULES**, BALISAGE - 1 JOURNÉE DE 8 HEURES - 3 PARTICIPANTS

**GR 99 AUTOROUTE/BRAS/BRUE-AURIAC** - 1 JOURNÉE SERA NÉCESSAIRE AVEC 6 PARTICIPANTS

MERCI À VOUS TOUS ET TOUTES QUI ÊTES VENUS AU COURS DE CES JOURNÉES.

LUCIEN PENTENERO

NOUS VOUS RAPPELONS QUE VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE RECEVOIR LE PROGRAMME DES SORTIES MOYENNANT LA MODIQUE SOMME DE 10 FRANCS POUR LA SAISON.

## ACTIVITES RANDONNEES

### MERCREDI 12 MARS - VOYAGE DANS UN AUTRE MONDE OU MARCHER AUTREMENT

EST-CE POSSIBLE ALORS QUE LA MARCHÉ EST LE PLUS VIEIL EXERCICE DE L'HUMANITÉ? OUI. C'EST CE QUE NOUS AVONS FAIT CE 12 MARS À COLLOBRIÈRES EN MARCHANT À VIVE ALLURE, N'EST CE PAS MARIE-THÉRÈSE! AVEC LES JEUNES DES CENTRES D'HANDICAPÉS DE LA RÉGION.

MARCHE UNIQUEMENT POUR APPORTER NOTRE AMITIÉ ET SE RAPPROCHER DE CES ENFANTS SI DIFFÉRENTS. QUOI DE PLUS RÉCONFORTANT QUE DE VOIR UN ENFANT ET UN AÎNÉ MARCHANT GAIEMENT, LA MAIN DANS LA MAIN, EN OUBLIANT MOMENTANÉMENT LEUR DIFFÉRENCE. QUEL PLAISIR DE PARTAGER SA NOURRITURE AVEC NOS JEUNES COMPAGNONS POUR LEUR REDONNER FORCE ET CONFIANCE ET D'ENTENDRE DIRE : "IL EST GENTIL LE MONSIEUR".

ILS MARCHAIENT POUR UNE MÉDAILLE QU'ILS N'ONT PAS EUE. JE N'AI PU LEUR OFFRIR QUE MA CASQUETTE QUE JE VENAIS DE RECEVOIR...

NOUS AVONS DONNÉ CE QUE NOUS POUVIONS, N'AVONS PAS FAIT UNE MARCHÉ INUTILE ET, J'EN SUIS SÛR, ALLONS ENCORE MARCHER LONGTEMPS DANS NOS TÊTES...

JEAN-CLAUDE LEMANCEAU

MERCI À MALOU - MARINETTE - JANINE - GINETTE - MARIE-THÉRÈSE - JEAN-CLAUDE - JO ET MARIO.

### MERCREDI 2 AVRIL - PARCOURS PÉDESTRE POUR L'ENFANCE INADAPTÉE DANS LES PINÈDES DE CHATEAUVALLO

C'EST UNE BELLE JOURNÉE QUI S'ANNONCE. APRÈS L'ARRIVÉE DE TOUS LES ENFANTS ET LA FORMATION DES ÉQUIPES, NOUS PARTONS GROUPE APRÈS GROUPE FAIRE LA PETITE BALADE PRÉVUE DE 7 KM.

PENDANT LE PARCOURS, CERTAINS D'ENTRE EUX ONT EU BESOIN D'UNE MAIN TENDUE ET D'ENCOURAGEMENTS POUR ALLER JUSQU'AU BOUT.

APRÈS LE DÉJEUNER, NOUS AVONS VISITÉ LE SITE, ENSUITE LES ORGANISATEURS ONT PROCÉDÉ AUX REMISES DES RÉCOMPENSES POUR TOUS CES JEUNES QUI LE MÉRITAIENT BIEN, HEUREUX DE CETTE JOURNÉE PASSÉE ENSEMBLE DANS L'AMITIÉ ET LA BONNE HUMEUR.

À L'INITIATIVE DE L'IME MONTSERRAT DE TOULON, 6 ÉTABLISSEMENTS SE SONT RETROUVÉS SUR LE SITE DE CHATEAUVALLO À L'OCCASION D'UNE RANDONNÉE PÉDESTRE QUI SE VOULAIT AUTANT SPORTIVE QUE SOCIALE ET CONVIVIALE ET QUI AURA PERMIS AUX SOIXANTE GAMINS DE SORTIR DE LEUR QUOTIDIEN.

LA GODASSE ÉTAIT BIEN REPRÉSENTÉE AVEC 17 PARTICIPANTS ET NOUS AUSSI AVONS EU DROIT À NOTRE RÉCOMPENSE, UNE TRÈS BELLE COUPE.

GENEVIÈVE ANTON

MERCI À DENIS, JEAN-MARIE, LUCIEN, JEANIE, MARIE-ANGÈLE, MARIE-THÉRÈSE, PAUL - ODETTE, EUGÈNE, JO, GENEVIÈVE, JANINE, MALOU, RENÉE, PIERROT, JACQUELINE ET MARIE-CLAIRE.

### DIMANCHE 9 MARS 1997 - AUPS-SILLANS LA CASCADE - 37 PARTICIPANTS

APRÈS UN LEVER AUX AUBURES, EN ROUTE POUR UNE RANDONNÉE SOUS UN SOLEIL RADIEUX. UNE PAUSE AUX VESTIGES DU CAMP INDIEN DE CHEVAL DEBOUT ET VOICI LA TRAVERSÉE DES GORGES DE PLÉRIMOND ET LE PASSAGE DU TROU DU LOUP. LE BOYAU, DANS LE NOIR, EST ÉTROIT MAIS EN BONS CONTORSIONNISTES PAS DE DÉGÂTS À LA SORTIE.

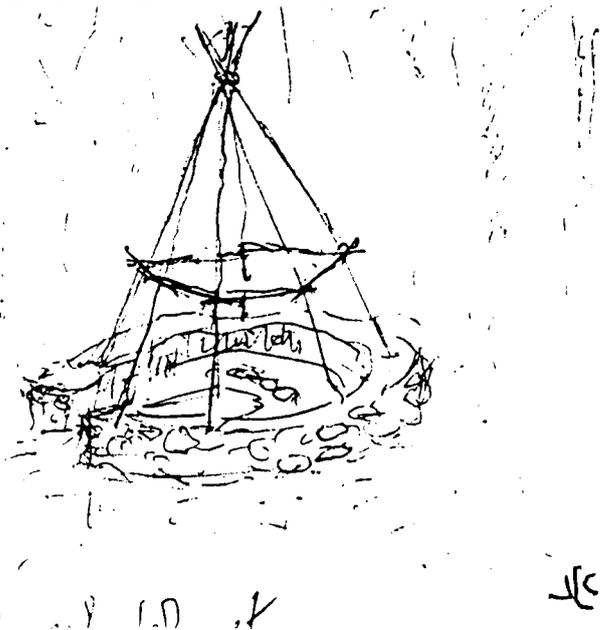
PLUS LOIN, TRAVERSÉE MOUVEMENTÉE D'UN RUISSEAU (ILS SE RECONNAÎTRONT) : LUI, EN ÉQUILIBRE INSTABLE SUR DES PIERRES, ELLE, LUI TENDANT SON BÂTON POUR L'AIDER, MAIS LE CHAPEAU TOMBA PARTANT AU FIL DE L'EAU, IL FALLAIT CHOISIR.... L'HOMME FUT SAUVÉ LE DERNIER!

ARRÊT À LA CHAPELLE SAINT-BARTHÉLÉMY ET SON JOLI PARC OMBRAGÉ. À SALERNES, VISITE DES TOURS DU CHÂTEAU EN RUINES ET BEAU PANORAMA SUR LES TOITS DU VILLAGE. ENCORE UN EFFORT POUR REJOINDRE LE SENTIER LONGEANT LES RIVES SAUVAGES DE LA BRESQUE AGITÉE ET ARRIVER ENFIN À LA CÉLÈBRE CASCADE DE SILLANS.

PAUL MATTEI

### SORTIE A AUPS LE DIMANCHE 9 MARS

SORTIE EN CAR QUI NOUS FIT PASSER À COTIGNAC ACCROCHÉ À LA FALAISE AUX MULTIPLES RESTANQUES. C'EST DE LA PLACE CENTRALE EN PASSANT À CÔTÉ D'UNE SCULPTURE MÉTALLIQUE FAITE D'OUTILS AGRAIRES, QUI N'ONT PLUS D'USAGES, QUE NOUS ABORDONS LA DESCENTE LE LONG D'UN COURS D'EAU. AU DÉTOUR D'UNE CLAIRIÈRE NOUS DÉCOUVRENT LE CAMPMENT ABANDONNÉ DE "CHEVAL DEBOUT" DONT IL NE RESTE QUE L'OSSATURE



JK

DU WIGWAM. CE N'EST QU'APRÈS ÊTRE PASSÉ PAR LE "TROU DU LOUP" QUE NOUS AVONS ACCÈS À UNE CASCADE PUIS À LA CHAPELLE SAINT-BARTHÉLEMY SUR L'AIRE DE REPOS, OÙ NOUS DÉJEUNONS AU BORD D'UN ÉTANG.

NOUS TRAVERSONS SALERNES ET VISITONS LE CHÂTEAU DU 12<sup>e</sup> SIÈCLE AVEC SES DEUX TOURS RONDES. APRÈS UNE MARCHÉ D'APPROCHE DANS LA FORÊT NOUS DÉCOUVRENT LES MAGNIFIQUES GORGES DE LA BRESQUE AVEC SES EAUX GRIS-BLEU ET SES MAGNIFIQUES RETENUES D'EAU. ENFIN C'EST PRATIQUÉMENT AU PIED DE LA TRÈS VISITÉE CASCADE DE SILLANS QUI NOUS RÉINTÈGRE DANS LE MONDE CIVILISÉ, QUE SE TERMINE NOTRE RANDONNÉE ET QUE NOUS REGAGNONS LE CAR QUI NOUS RAMÈNE À OLLIOULES AU SOLEIL COUCHANT, QUE NOUS AVIONS VU SE LEVER LE MATIN DANS LA PLAINE DE LA CRAU. LA JOURNÉE EST BOUCLÉE.

JEAN-CLAUDE LEMANCEAU

23 MARS 1997 - COMBE DE VAUMALE ET LIOUX (VAUCLUSE) - 32 PARTICIPANTS

DANIÈLE ET FERNAND NOUS FONT FAIRE UNE BELLE RANDONNÉE (SPORTIVE) DANS DES GORGES ÉTROITES, PEU FRÉQUENTÉES AVEC UN TEMPS PRINTANIER ET DES ARBRES EN FLEURS. UN RÉGAL POUR LES YEUX.

ESCALADE, PASSAGE RESSERRÉ, SE SUCCÈDENT. À COUP SÛR, AUJOURD'HUI, IL FAUT ÊTRE SOUPLE. MARCELLE SE PREND POUR "JANE LA TARZANE" SOUS LES YEUX ÉBAHIS DE SON MARI. QUANT À MARIE-ANGÈLE, PARTIE LE MATIN "PIANISSIMO", ELLE TERMINE LE SOIR "FORTISSIMO"....

MARIE-THÉRÈSE BALDI

6 AVRIL 1997 - LES ALPILLES - 47 PARTICIPANTS

CE JOUR LÀ, LE MISTRAL EST NOTRE INVITÉ ET QUEL INVITÉ..! SUR LES CRÊTES DES ALPILLES PLUS D'UN RANDONNEUR A FAILLI S'ENVOLER ET ÊTRE PLAQUÉ AU SOL. POUR MA PART SANS L'AIDE "MUSCLÉ" DE FERNAND JE NE SAIS OÙ JE SERAIS AUJOURD'HUI... NOUS AVONS CHEMINÉ SUR TOUTE LA CRÊTE UNE GRANDE PARTIE DE LA JOURNÉE. UNE HALTE À GLANUM AU MILIEU DES ARBRES DE JUDÉE EN FLEURS, UNE PETITE VISITE À L'HOSPICE ST-PAUL OÙ FUT SOIGNÉ VAN GOGH. ET ENFIN LA DERNIÈRE DIFFICULTÉ, LA DESCENTE DU TROU POUR ALLER VERS LE LAC DE ST-RÉMY, PAR UNE ÉCHELLE EN FER AUX BARREAUX DÉCALÉS. HEUREUSEMENT BEAUCOUP DE MAINS SECOURABLES GUIDAIENT LES PIEDS UN PEU PERDUS!

ENFIN DERNIÈRE REMONTÉE VERS LE PARKING OÙ NOUS RETROUVONS LE CAR AVEC GRAND PLAISIR. LA JOURNÉE ÉTAIT BIEN REMPLIE.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

4 MAI 1997 - LAMANON - 28 PARTICIPANTS, DONT 5 "ÉGARÉES" VERS MONTÉLIMAR....?

LAMANON, PETIT VILLAGE PRÈS DE SALON DE PROVENCE, POSSÈDE 2 CURIOSITÉS :

. D'ANCIENNES CARRIÈRES EXPLOITÉES LORS DE LA CONSTRUCTION DU CHÂTEAU MÉDIÉVAL AU XII<sup>e</sup> SIÈCLE (DONT ON PEUT ENCORE VOIR LE DONJON) ONT ÉTÉ AMÉNAGÉES PAR LA SUITE EN DÉPENDANCES ET EN HABITATIONS. CES DERNIÈRES, VÉRITABLES GROTTES TROGLODYTIQUES, SE SITUENT À L'INTÉRIEUR D'UN CIRQUE (58 GROTTES Y ONT ÉTÉ RECENSÉES) ; 200 ÂMES VIVAIENT ICI AU MOYEN-ÂGE. LE "VILLAGE" A ÉTÉ ABANDONNÉ À LA FIN DU XVI<sup>e</sup>. LE CHÂTEAU DÉMOLI EN PARTIE AU XIV<sup>e</sup>, RESTAURÉ AU XV<sup>e</sup>, A ÉTÉ DÉTRUIT À LA FIN DU XVI<sup>e</sup> SIÈCLE AU COURS DES GUERRES DE RELIGION. PRÈS DU CIRQUE SE TROUVENT 3 CHAPELLES. LA CHAPELLE ST-DENIS, CONTEMPORAINE DU CHÂTEAU MÉDIÉVAL, A ÉTÉ RESTAURÉE ET AGRANDIE AU XV<sup>e</sup>, ET LES 2 CHAPELLES ST JEAN EN RUINES (DES ÉLÉMENTS D'UN ÉDIFICE ROMAIN ET DE NOMBREUSES CÉRAMIQUES, SURTOUT DE L'ÂGE DU FER, Y ONT ÉTÉ TROUVÉS).

. UN PLATANE TRICENTENAIRE, CLASSÉ EN 1988, QUI FAIT LA FIERTÉ DES LAMANONNAIS. JUGEZ UN PEU : 20 MÈTRES DE TRONC TORDU, 8 M. DE CIRCONFÉRENCE, 42 M. DE DIAMÈTRE AU SOL, 600 PERSONNES PEUVENT LOGER SOUS SES FRONDAISONS. IL A ENCORE DE BELLES ANNÉES DEVANT LUI PUISQUE LES PLATANES D'ORIENT APPROCHENT LES 1000 ANS!!

ENTRE CES DEUX CURIOSITÉS (ET POUR MEUBLER LA JOURNÉE!) NOUS SOMMES ALLÉS VOIR PRÈS D'ÉGUIÈRES, EN PASSANT PAR LES CRÊTES, LE CASTELLAS DE ROQUEMARTINE, SUPERBE RUINE POSÉE SUR UN PITON ROCHEUX, AINSI QU'UN TRÈS BEAU PIGEONNIER EN ÉTAT DE CONSERVATION PRESQUE PARFAIT.

CHRISTIANE PASTOR

### 17 - 18 - 19 MAI - PENTECOTE 97

#### SAMEDI -

DOMMAGE POUR LES ABSENTS... CETTE ANNÉE NOUS AVONS UN CAR NEUF SUPERBE, CONFORTABLE ET CLIMATISÉ...

DEUXIÈME HEUREUSE SURPRISE, NOS AMIS MARSEILLAIS, FERNANDE ET SERGE, SONT DU VOYAGE!

#### . VISITE DE L'ABBAYE DE MONTMAJOUR

NOTRE JEUNE GUIDE, BIEN SYMPATHIQUE, EST PLEIN D'HUMOUR. MONTMAJOUR EST DONC L'UNE DES PLUS IMPORTANTES ABBAYES BÉNÉDICTINES DE PROVENCE. AU TRAVERS DE TRAVAUX INCESSANTS DONT ELLE FÛT L'OBJET, L'ABBAYE EST AUSSI UNE PASSIONNANTE ANTHOLOGIE DES FORMES DE L'ART ROMAN EN PROVENCE ENTRE LE DÉBUT DU XI<sup>o</sup> ET LE DÉBUT DU XIII<sup>o</sup> SIÈCLE. LA PLÉNITUDE SPIRITUELLE JAILLIT TOTALEMENT DE LA CRYPTÉ ET SES PAROIS TAILLÉES À MÊME LA ROCHE, EN FONT UN LIEU PRIVILÉGIÉ OÙ LES MOINES DÈS L'AUBE, CÉLÉBRAIENT LA PREMIÈRE MESSE.

À DEMI ENFOUIE DANS LA TERRE PROVENÇALE, ILLUMINÉE DES PREMIERS RAYONS DU SOLEIL FILTRÉS PAR LES MEURTRIÈRES, L'ÉGLISE BASSE SYMBOLISE LE MYSTÈRE DE LA FOI D'UNE COMMUNAUTÉ PRIANTE. NOUS VISITONS LE CLOÎTRE AVEC SES QUATRE GALERIES AUTOUR DE LA PETITE COUR ABRITANT LE PUIS DESTINÉ À RECUEILLIR LES EAUX DE PLUIE POUR LES BESOINS DE LA COMMUNAUTÉ. CE LIEU CONVIVAL DE MÉDITATION DES MOINES EST RICHEMENT DÉCORÉ DE SCULPTURES FANTASTIQUES QUI HANTAIENT L'IMAGINAIRE DES HOMMES DU XII<sup>o</sup> SIÈCLE. UNE TARASQUE, MONSTRE PROVENÇAL, ILLUSTRE LA LUTTE DE L'ÂME DÉTRUITE PAR LE PÉCHÉ. LE CIMETIÈRE RUPESTRE EST ENCORE VISIBLE AVEC LES TOMBES DES PAUVRES BÉANTES À FLEUR DE TERRE QUI NOUS RAPPellent LES TOMBES DE CARLUC (MÊME ÉPOQUE NOUS DIT LE GUIDE AINSI QUE LE CLOÎTRE DE ST PAUL DE MAUSOLÉE QUE NOUS AVONS VISITÉ RÉCEMMENT À ST RÉMY DE PROVENCE ET QUI EST REMARQUABLEMENT CONSERVÉ).

LES PLUS COURAGEUX MONTENT AU SOMMET DE LA TOUR D'OÙ LA VUE EST IMPRENABLE SUR LES ANCIENS MARAIS D'ARLES.

NOUS NOUS DIRIGEONS MAINTENANT VERS LE PARC NATUREL DU HAUT LANGUEDOC À OLARGUES, AUX PIEDS DES MONTS DE L'ESPINOUZE ET DU CAROUX. LE VILLAGE EST BÂTI SUR UNE BUTTE ROCHEUSE QU'ENTOURE UNE BOUCLE DU JAUR.

L'HÉBERGEMENT EST TRÈS CORRECT, DANS DES STUDIOS DE 4-5 PERSONNES ET NOS REPAS, COPIeux, SONT PRIS À LA CANTINE DE L'ÉCOLE DU VILLAGE. LA CUISINE, FAMILIALE, EST TRÈS BONNE, EN PARTICULIER LES LASAGNES (N'EST-CE PAS MARIO?)

IL FAUT NOTER QU'EN GÉNÉRAL, LES PRIX DU WEEK-END DE PENTECÔTE SONT PARTICULIÈREMENT COMPÉTITIFS PUISQUE LA "GODASSE" PAIE INTÉGRALEMENT LE CAR ET AUTRES FRAIS ANNEXES. RESTENT À LA CHARGE DE CHACUN LES FRAIS D'HÉBERGEMENT TRÈS MODÉRÉS, SURTOUT CETTE ANNÉE. LES RESPONSABLES S'ATTACHANT À TROUVER DES HÉBERGEMENTS D'UN BON RAPPORT QUALITÉ-PRIX, CE QUI EST DE PLUS EN PLUS DIFFICILE....

#### SAMEDI SOIR

PROJECTION DE DIAPOSITIVES SUR LE PATRIMOINE ET LES PAYSAGES DU HAUT-LANGUEDOC. UN AVANT GOÛT POUR DEMAIN...

#### DIMANCHE BEAU TEMPS ENSOLEILLÉ, LE MORAL REMONTE...

REPLI PRESTIGIEUX DES PREMIERS CONTREFORTS DU MASSIF CENTRAL, LE CAROUX VA NOUS ÉMERVEILLER PAR LA VARIÉTÉ DES PAYSAGES, LA VIGUEUR DU RELIEF, L'AMPLEUR DES PANORAMAS, LES ROCHERS ABRUPTS, L'ÉTAGEMENT DE LA VÉGÉTATION (VIGNES, CHÂTAIGNERAIES, MAQUIS DE CHÊNES VERTS, LANDES À GENÊTS ET À BRUYÈRES, FORÊTS DE RÉSINEUX ET MAJESTUEUSES HÉTRAIES).

PAR UN TRÈS BON SENTIER NOUS MONTONS LES GORGES DE COLOMBIÈRES SUR LA RIVE DROITE DU TORRENT D'ARLES, SOUS LE COUVERT DE CHÂTAIGNIERS. AU-DESSUS DES GORGES, LA CRÊTE D'ARLES, ARÊTE LONGUE ET ÉTROITE, SOUTENUE PAR DES MURAILLES D'UNE IMPRESSIONNANTE VERTICALITÉ, PATINÉES D'OR VERT PAR LES LICHENS, UNE HAUTEUR DE 130 M DÉVELOPPE SUR UNE LONGUEUR DE PRÈS DE 400 M UNE MASSE À LA FOIS ÉCRASANTE ET ÉLANCÉE.

APRÈS QUELQUES LACETS... NOUS ARRIVONS AUX TROGLODYTES, IMPORTANTS ABRIS SOUS ROCHE AMÉNAGÉS SANS DOUTE, AUTREFOIS, PAR DES CHARBONNIERS. NOUS FAISONS UNE PAUSE À LAFAGE AU BORD DU TORRENT.

NOUS TRAVERSONS MAINTENANT LE PLATEAU DU CAROUX (ALTITUDE MOYENNE 1000 M) RECOUVERT D'UNE MAIGRE VÉGÉTATION BASSE DE LANDE (BRUYÈRES ET GENÊTS), BELLES VUES LOINTAINES. NOUS APERCEVONS QUELQUES MOUFLONS (??)

AVANT DE VISITER LE PETIT VILLAGE DE DOUCH, PIQUE-NIQUE.

NOUS EMPRUNTONS LE SENTIER DE L'AYROLE QUI ASSURAIT AUTREFOIS LA LIAISON ENTRE LES HABITANTS DE DOUCH ET CEUX D'HÉRIC. À LA BUVETTE D'HÉRIC, PETIT HAMEAU, LES "GOURMANDES" ESSAIENT DE DÉGUSTER UNE GLACE... LAS .... LES CHEFS SIFFLENT LE DÉPART...!

NOUS REJOIGNONS LE COL DE BARDOU PAR UN VIEUX SENTIER MULETIER EMPRUNTÉ JUSQUE VERS 1920 PAR LES ENFANTS D'HÉRIC TOUS LES JOURS, POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE DE BARDOU, QUE NOUS APERCEVONS EN CONTRE-BAS.

PAR UN SENTIER FACILE ET AGRÉABLE DU MASSIF DE LA GLEYZO ET PAR LE COL DE COUPIAC NOUS REJOIGNONS MONS.

### DIMANCHE SOIR

SOIRÉE MÉDIÉVALE À OLARGUES POUR LES PLUS COURAGEUX. "DAMOISEAUX", "DAMOISELLES" ET "TROUBADOURS" SE SONT RETROUVÉS POUR FAIRE UNE VISITE DU VILLAGE À L'ARCHITECTURE RENOMMÉE (PONT, TOUR, ÉGLISE...) ET DÉGUSTER DE MYSTÉRIEUX PHILTRES...

### LUNDI MATIN

DE ST MARTIN DE L'ARÇON (TRÈS BEAU VILLAGE EN PIERRES) AU COL DE LA POMARÈDE, NOUS PRENONS UN ITINÉRAIRE QUI UTILISE UN DES VIEUX SENTIERS DESSERVANT AUTREFOIS LES CHÂTAIGNERAIES. IL OFFRE D'ABORD DE BELLES VUES SUR LA VALLÉE DE L'ORB PUIS NOUS CONDUIT AU PIED D'UNE TRÈS BELLE CHUTE DU TORRENT D'ALBINE, HAUTE DE PRÈS DE 80 M. SUR D'IMMENSES DALLES LISSES.

### LUNDI MIDI

APRÈS UN BON REPAS, NOTRE AMI SERGE NOUS FAIT UNE DÉMONSTRATION HILARANTE DU "COQ, PAS VU, PAS PRIS", RELAYÉ PAR JEAN-MARIE QUI S'EN TIRE BIEN VU LES MAINS DE SON "PARTENAIRE" ... COMPRENNE QUI POURRA!!

EXCELLENT WEEK-END POUR TOUS. MERCI À NOS AMIS YVES ET CHRISTIANE ET MERCI À SERGE, NOTRE CHAUFFEUR, UN PEU MALHEUREUX...

MARIE-THÉRÈSE BALDI

### PLAISIR DE LA TABLE

#### GELÉE DE RAISIN -

3/4 DE LITRE DE JUS DE RAISIN FRAICHEMENT PRESSÉ - LE JUS DE 2 OU 3 CITRONS OU BIEN 1 PAMPLEMOUSSE ET 1 CITRON - 1 KG DE CONFISUCRE

MÉLANGER LE JUS DE RAISIN, CONFISUCRE ET LE JUS DE CITRON (ÉVENTUELLEMENT DE PAMPLEMOUSSE DANS UNE GRANDE CASSEROLE POUR ÉVITER LES DÉBORDEMENTS. PORTER À ÉBULLITION, LA MAINTENIR À GROS FEU PENDANT 4 MINUTES. METTRE EN POTS IMMÉDIATEMENT.

SI NOUS N'AVEZ PAS D'ÉTIQUETTE SOUS LA MAIN POUR VOS POTS, FORMER DES ÉTIQUETTES AVEC N'IMPORTE QUEL PAPIER, LES TREMPER DANS DU LAIT, LES METTRE SUR LES POTS ET LAISSER SÉCHER CELA COLLE PARFAITEMENT.

RAYMONDE NOVARETTI

ECHOSLA MARCHÉ, NATURELLEMENT !

LA MARCHÉ EST L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LA PLUS NATURELLE. ELLE PEUT ÊTRE PRATIQUÉE PAR TOUS, À TOUT ÂGE ET EN TOUT LIEU. POUR BEAUCOUP DE PERSONNES, LA MARCHÉ EST LA SEULE ACTIVITÉ PHYSIQUE, AUSSI IMPORTE-T-IL D'EN TIRER LE MAXIMUM DE PROFIT PAR UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE - SI POSSIBLE QUOTIDIENNE - ET D'UNE DURÉE SUFFISANTE : UNE DEMI-HEURE, UNE HEURE... OU PLUS, C'EST ENCORE MIEUX.

SACHEZ DOSER VOTRE EFFORT : VOUS DEVEZ ÊTRE CAPABLE DE CONVERSER NORMALEMENT, SANS ÊTRE ESSOUFLÉ.....!

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

LES SIMPLESOLIVIER (OLEA EUROPAEA)

ORIGINAIRE DE L'ASIE, TRÈS RÉPANDU EN GRÈCE, EN AFRIQUE DU NORD ET ORNEMENT PRESTIGIEUX DE NOTRE CHÈRE PROVENCE. SA COULEUR PARTICULIÈRE VERT ARGENTÉ A TOUJOURS POSÉ UN PROBLÈME AUX PEINTRES. DE VÉRITABLES ARTISTES DE LA TOILE ARRIVENT À LUI DONNER DES FORMES AGRÉABLES, SYMBOLE DE LA PAIX ET DE LA SAGESSE L'OLIVIER ÉTAIT L'OBJET D'UN CULTÉ CHEZ LES GRECS. AMOUR JUSTIFIÉ CAR SES FEUILLES ET SES FRUITS JOUISSENT DE NOMBREUSES VERTUS MÉDICALES.

TONIQUES ET FÉBRIFUGES LES FEUILLES D'OLIVIER VONT REMPLACER LE QUINQUINA, MAIS C'EST SURTOUT DANS LE TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION ET DE L'URÉE QU'ELLES SONT ACTUELLEMENT UTILISÉES, SURTOUT CHEZ LES HYPERTENDUS DIABÉTIQUES.

L'HUILE D'OLIVE EST UN PRODUIT DE SANTÉ POUR LES INSUFFISANCES HÉPATIQUES. ELLE EST LAXATIVE, ET ACTIVE LES FONCTIONS INTESTINALES.

ON UTILISE AUSSI L'ÉCORCE EN DÉCOCTION POUR SOULAGER LES HÉMMORROÏDES (EN USAGE EXTERNE).

HYPERTENSION

FAIRE BOUILLIR CINQ MINUTES 40 G. DE FEUILLES DANS UN LITRE D'EAU, PASSER, BOIRE À RAISON DE 2 VERRES À LIQUEUR PAR JOUR.

CONSTIPATION - COLIQUES HÉPATIQUES

BOIRE, RÉPARTIS DANS LA JOURNÉE, ET EN COMMENÇANT LE MATIN, PAR PETITES CUILLÈRES 50 G D'HUILE D'OLIVE DE BONNE QUALITÉ. SI L'ON A DES DIFFICULTÉS À AVALER L'HUILE ON PEUT LUI ADJOINDRE QUELQUES GOUTTES DE CITRON.

NOS GRANDS-MÈRES AVAIENT L'HABITUDE D'UTILISER L'HUILE D'OLIVE MÉLANGÉE À DE L'EAU POUR TRAITER LES BRÛLURES ET LES COUPS DE SOLEIL. JE NE SAURAI TROP DÉCONSEILLER CETTE "MÉDECINE". ELLE NE PEUT ÊTRE QUE NÉFASTE COMME D'AILLEURS TOUT CORPS GRAS SUR UNE BRÛLURE.

PROJET DE SORTIES POUR LA SAISON PROCHAINE

POUR VOUS METTRE EN APPÉTIT... POUR LA RENTRÉE :

## . LES GORGES D'OPPEDETTE

À MI CHEMIN ENTRE LE GRAND LUBÉRON ET LA MONTAGNE DE LURE, À L'OUEST DE FORCALQUIER, DERRIÈRE LE CHARMANT VILLAGE D'OPPEDETTE, LE CALAVON A CREUSÉ UN PETIT "CANYON" DE DEUX KILOMÈTRES ET DEMI DE LONG, ENTRE DES PAROIS DE PLUS D'UNE CENTAINE DE MÈTRES DE HAUT.

. LES GORGES DE PENNAFORT ET DE L'ENDRE  
SITE NATUREL, GRANDIOSE ET SAUVAGE, QUI MARQUE LA NAISSANCE DE L'ESTÉREL  
(GRANDE CASCADE).

. LES DENTELLES DE MONTMIRAIL  
SITUÉES ENTRE LES VIGNOBLES DES CÔTES DU RHÔNE ET LE ROI VENTOUX, DANS LE  
DÉPARTEMENT DU VAUCLUSE, AU SUD DE VAISON LA ROMAINE. IL S'AGIT DE L'UNE DES AVANCÉES LES  
PLUS OCCIDENTALES DES ALPES DANS LA VALLÉE DU RHÔNE.

. LE RUCH (2099 m) ALPES DE HAUTEPROVENCE (ANNOT PAYS DU CHÂTAIGNIER) WEEK END À  
L'AUTOMNE

. LE BALCON DES SANGLIERS À LA SAINTE-BAUME

ET VOS SUGGESTIONS DE SORTIES DES DIMANCHES ET MERCREDI SERONT LES BIENVENUES,  
VOUS POUVEZ DEMANDER CARTES ET TOPO-GUIDES À MARIE-THÉRÈSE.

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.