

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

SEPTEMBRE 1997

BULLETIN

N° 17



LA GODASSE

BAUARDE ...

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

JEAN-MARIE CRUVELLIER - GINETTE GAGGIOLI

COMITE DE REDACTION

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

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

31 MILLIONS DE FRANÇAIS MARCHENT, 15 MILLIONS RANDONNENT...

31 MILLIONS : C'EST LE NOMBRE DE FRANÇAIS PRATIQUANT LA MARCHÉ. PARMI LES SPORTS "NATURE" LA RANDONNÉE ARRIVE LARGEMENT EN TÊTE AVEC 66% D'ADEPTES DE PLUS DE 15 ANS. VIENT ENSUITE LE VTT AVEC SEULEMENT 28%, 21% DES FRANÇAIS ADULTES PRATIQUANT EN FAIT LES 2 DISCIPLINES.

LES 10 COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

- 1 - **RESPECTONS LE TRACÉ DES SENTIERS ET N'UTILISONS PAS DE RACCOURCIS** (SURTOUT SUR LES MILIEUX SENSIBLES À L'ÉROSION: DUNES, MONTAGNE...) POUR LIMITER LE PIÉTINEMENT DE LA VÉGÉTATION ET LA CONSTITUTION DE COULOIR D'ÉROSION
- 2 - **SOYONS DISCRETS** - NOUS NE SOMMES PAS SEULS À FRÉQUENTER LES CHEMINS. PENSONS AUX AUTRES, À LA SÉRÉNITÉ DE LA NATURE
- 3 - **APPRENNONS À CONNAÎTRE LA FAUNE ET LA FLORE** SURTOUT DANS LES ESPACES SENSIBLES: NOUS COMPRENDRONS AINSI POURQUOI IL CONVIENT DE LES RESPECTER. ÉVITONS DE CUEILLIR LES FLEURS, MERVEILLEUSES À CONTEMPLER POUR LEURS FORMES OU LEURS COLORIS, CAR ELLES SE FLÉTRISSENT SITÔT CUEILLIES
- 4 - **NE LAISSONS NI TRACE DE NOTRE PASSAGE, NI DÉCHETS.** EMPORTONS-LES AVEC NOUS JUSQU'À LA PROCHAINE Poubelle
- 5 - **POINT DE FEU NOUS NE FAISONS DANS LES RÉGIONS SENSIBLES** (FORÊTS ET ZONES BROUSSAILLEUSES)
- 6 - **N'OUBLIONS JAMAIS DE TOUJOURS REFERMER DERRIÈRE NOUS CLÔTURES ET BARRIÈRES.** NE DÉGRADONS NI LES CULTURES NI LES PLANTATIONS, ET NE DÉRANGEONS PAS LES ANIMAUX DOMESTIQUES OU TROUPEAUX
- 7 - **LES CHIENS MÊME TENUS EN LAISSE NE SONT PAS ACCEPTÉS;** ILS POURRAIENT MALENCONTREUSEMENT PROVOQUER DES DOMMAGES OU ÊTRE VICTIMES D'ACCIDENTS
- 8 - **SOYONS PRUDENTS AVEC L'EAU DES RUISSEAUX.** SA LIMPIDITÉ APPARENTE NE SIGNIFIE PAS FORCÉMENT QU'ELLE EST POTABLE
- 9 - **RENSEIGNONS-NOUS EN PÉRIODE DE CHASSE AUPRÈS DES COMMUNES.** CERTAINS ITINÉRAIRES PEUVENT ÊTRE DANGEREUX
- 10 - **INFORMONS-NOUS DES RÈGLEMENTS QUI CONDITIONNENT L'ACCÈS À CERTAINES RÉSERVES** (INTÉGRALE, BIOLOGIQUE, NATURELLE) ET ZONES CENTRALES DES PARCS NATIONAUX (LES CHIENS, L'UTILISATION D'ENGINS SONORES ET LA CUEILLETTE DES PLANTES PEUVENT DANS CERTAINS CAS ÊTRE PROSCRITS).

BONNES BALADES NOUS VOUS SOUHAITONS!

MAURICE BRUZEK
PRÉSIDENT FFRP

RANDO" PLUMES -

NOUS AVONS REÇU UN ABONDANT COURRIER DE VACANCES:

- . LES STAGIAIRES EN "GOGUETTE" (JEAN MARIE, DENIS ET YVES) DE VILLARD DE LANS
- . RENÉE ET PIERRE ACEFALO, LUCIEN ET MARIE ANGÈLE PENTENERO DE SAINT-PÉTERSBOURG
- . LUCIEN ROLLAND DES HAUTES ALPES
- . LUCETTE LEGOUX DE COURCHEVEL
- . ODETTE ET PAUL MATTÉI, MICHOU ET ALAIN BLANC, DENIS ET CLO COLONNA, FRANCIS ET MONIQUE TESSIER DU TOUR DU MONT-BLANC
- . GINETTE, SYLVIE ET MARIO GAGGIOLI DU PIÉMONT
- . MARIE-THÉRÈSE ET EUGÈNE BALDI, MARCELLE ET JEAN MARIE CRUVELLIER DE REFUGE EN REFUGE DANS LE VAL D'AOSTE

MERCI À TOUS.....

AVENTURES-EVASION

LES TRIBULATIONS DES "PETITS CLOUS" DANS LA HAUTE ROUTE DES GÉANTS (VAL D'AOSTE) DU 10 AU 20 AOÛT 1997

COMME TOUS LES ANS, DEPUIS 11 ANS POUR CERTAINS, LES 8 "PETITS CLOUS", GISÈLE, GUY DE MOUGINS, DANIELLE, RAYMOND DU CANNET, JEAN-MARIE, MARCELLE, EUGÈNE ET MOI-MÊME D'OLLIOULES... NOUS RETROUVONS POUR FAIRE UN CIRCUIT AVEC TOUJOURS LE MÊME PLAISIR, LA MÊME JUBILATION.

LE MONT-BLANC (4810 m.), LE GRAND COMBIN (4314m.), LE CERVIN (4478 m.) ET LE MONT-ROSE (4634 m.), SONT LES "GÉANTS" QUI DÉLIMITENT, À L'OUEST ET AU NORD, PAR LA SUCCESSION DE LEURS SOMMETS ET DE LEURS GLACIERS, LE VAL D'AOSTE.

LA HAUTE ROUTE SE DÉROULE EXCLUSIVEMENT SUR DES SENTIERS BALISÉS, MAIS EN SON SECTEUR CENTRAL ELLE TRAVERSE DES ZONES ISOLÉES ET SAUVAGES LOIN DE TOUT CENTRE HABITÉ. CEPENDANT IL EST TOUJOURS POSSIBLE, EN CAS DE NÉCESSITÉ, DE REGAGNER RAPIDEMENT LES VILLAGES DES VALLÉES. ON JOUIT DE LA VUE DES "GÉANTS" DE 4000 m. SUR UNE LONGUEUR TOTALE DE 120 km ENVIRON AU LONG DES HUIT ÉTAPES. NOUS EN EFFECTUERONS 6, LE RETOUR DEVANT SE FAIRE PAR LA HAUTE-ROUTE N° 1 SUR LE VERSANT DROIT DU VAL D'AOSTE (GRAND PARADIS).

SAMEDI 15 H 30

LES AMIS SONT TOUS AU RENDEZ-VOUS À RHÊMES-NOTRE-DAME, À L'HÔTEL "LA GRANDE ROUSSE" QUE NOUS CONNAISSONS DÉJÀ POUR Y AVOIR FAIT QUELQUES HALTES LORS DU CIRCUIT AUTOUR DU GRAND PARADIS. LE SOUVENIR DE LA POLENTE EST ENCORE VIVACE ET NOUS NE SERONS PAS DÉÇUS...!

DIMANCHE 6 H 15 DÉNIVELÉ DESCENTE 606 m.

NOUS DÉJEUNONS, LAISSONS 2 VOITURES SUR PLACE, LES 2 AUTRES AVEC LES AFFAIRES DE RECHANGE SERONT GARÉES AU PARKING DE LA GARE À AOSTE. LE TRAIN POUR PONT ST-MARTIN EST À 10 H 40, EN ATTENDANT NOUS FLÂNONS DANS LA VILLE RICHE EN VESTIGES ROMAINS.

À PONT ST-MARTIN, APRÈS QUELQUES ACHATS, NOUS PIQUE-NIQUONS DANS UN PARC OMBRAGÉ, ENSUITE EN ATTENDANT LE CAR DE 14 H 30, CAFÉS OU GLACES, ET VISITE DE LA FOIRE. NOUS REJOIGNONS STAFAL, TERMINUS DE LA VALLÉE, PRENONS LE TÉLÉPHÉRIQUE, PUIS LES TÉLÉSIÈGES POUR REJOINDRE LE COL DE BETTAFORCA (2672 m.). NOUS AVONS FAIT L'IMPASSE SUR CETTE ÉTAPE CAR LE TRACÉ EST MALHEUREUSEMENT DÉTÉRIORÉ PAR LES PISTES ET LES INFRASTRUCTURES DE LA STATION DE SKI MONTEROSA ET AUSSI PARCE QUE NOUS L'AVIONS DÉJÀ EMPRUNTÉE LORS DU TOUR DU MONT-ROSE.

LES CHOSES SÉRIEUSES COMMENCENT, DESCENTE AU REFUGE FERRARO (2066 m.). LE TEMPS EST NUAGEUX ET IL Y A DU BROUILLARD, ON NE POURRA VOIR LE MONT-ROSE. EUGÈNE N'EST PLUS DANS LE GROUPE, IL A DES PROBLÈMES AVEC SES CHAUSSURES, POURTANT AVEC 2 POINTURES DE PLUS... MAIS ÇÀ C'EST UNE AUTRE HISTOIRE. SON ARRÊT SE PROLONGE, CE N'EST PLUS LES CHAUSSURES MAIS ...L'HERBE... (GÉNÉPI). NOTRE CIRCUIT COMMENCE BIEN. AU REFUGE LE LOGEMENT SE FAIT EN CHAMBRE DE 6 ET 2 EN DORTOIR.

LUNDI 7 H 25 DÉNIVELÉ MONTÉE 1086 m.

DÉNIVELÉ DESCENTE 1337 m.

DESCENTE AU VILLAGE DE ST-JACQUES (1700 m.) OÙ L'ON ATTAQUE LE COL DE NANA À 2772 m. ARRIVÉE À 11 H 40, MATINÉE INSIPIDE SOUS LE BROUILLARD, DOMMAGE CAR LA VUE EST PARAÎT-IL MAGNIFIQUE SUR LE VALAIS. APRÈS-MIDI CORRECT, TRAVERSÉE DE JOLIS PLATEAUX, ARRIVÉE À CHAMOIS (1815 m.) À L'HÔTEL BELLEVUE, UN VRAI CAPHARNAÛM...

MARDI 8 HEURES DÉNIVELÉ MONTÉE 1137 m.

DÉNIVELÉ DESCENTE 783 m.

EN 20 MINUTES NOUS AVONS ATTEINT LE LAC FONTANA FREDA À 2018 m. NOUS ATTAQUONS LE COL (2276 m.). TEMPS SPLENDIDE, PREMIÈRE BELLE JOURNÉE, VUE MAGNIFIQUE SUR LE CERVIN ET UNE PARTIE DU MONT-ROSE. DESCENTE SUR CHENEIL DOMINÉ PAR LE GRAND TOURMALIN. DESCENTE À VALTOURNENCHE (1524 m.) OÙ, À 12 H 15 NOUS EFFECTUONS QUELQUES ACHATS POUR LE PIQUE-NIQUE DES 2 JOURS SUIVANTS. REPAS DANS UNE TRATTORIA, POLENTE ...POUR TOUS. DÉPART POUR LE REFUGE DE BARMASSE (2169 m) À 14 H 30. À 17 H 30 NOUS ÉTIONS RENDUS. BEAU REFUGE EN PIERRE À 2 ÉTAGES ET ACCUEIL SYMPA. LE REPAS EST CORRECT.

MERCREDI 8 H

DÉNIVELÉ MONTÉE 1500 M

DÉNIVELÉ DESCENTE 950 M

LE TEMPS EST BROUILLÉ, C'EST VRAI QUE NOUS SOMMES PRÈS D'UNE RETENUE ET LE LAC EST ASSEZ IMPORTANT, ENCHASSÉ DANS LES MONTAGNES. L'ÉTAPE VA ÊTRE LONGUE DANS UN ENVIRONNEMENT SAUVAGE ET SOLITAIRE, MAIS N'EMPÊCHE PAS LES ARRÊTS POUR "L'HERBE"... NOUS ATTEIGNONS LA FENÊTRE D'ERSA 2290 M. VUE SUR LE MONT-ROSE ET PARFOIS LA POINTE DU CERVIN LÉGÈREMENT NUAGEUX. ENSUITE LONGUE APPROCHE DE LA FENÊTRE DE TZAN. LE TEMPS EST ENSOLEILLÉ, À 13 H NOUS PRENONS NOTRE REPAS À LA FENÊTRE... C'EST LE CAS DE LE DIRE. LONGUE DESCENTE AVANT D'ATTAQUER LA MONTÉE. GISÈLE PREND UN BAIN DANS LE TORRENT ET FAIT FUIR DE MAGNIFIQUES TRUITES. LÀ ON ABANDONNE LE SENTIER QUI CONTINUE VERS PRAZ, POUR TRAVERSER LE TORRENT SUR UN PONT ET AFFRONTER LA PLUS LONGUE ET LA PLUS RAIDE MONTÉE DE L'ÉTAPE : 650 M. DE DÉNIVELÉ. L'ASCENSION S'EFFECTUE À TRAVERS BOIS, SE POURSUIT DANS LA PRAIRIE PUIS LES ROCHERS. AU FOND D'UNE CUVETTE SAUVAGE ET ROCHEUSE EST SITUÉ LE SANCTUAIRE DE CUNEY (2652 M.). LE REFUGE EST À CÔTÉ DU SANCTUAIRE. APRÈS UNE DOUCHE... FROIDE! PETIT APÉRITIF ET VIN CHAUD POUR LES DAMES.

JEUDI 8 H 10

DÉNIVELÉ MONTÉE 500 M

DÉNIVELÉ DESCENTE 1647 M.

CETTE ÉTAPE NOUS FAIT TRAVERSER LA VALLÉE DE VALPELLINE. LA RÉGION EST ISOLÉE, FRÉQUENTÉE UNIQUEMENT PAR LES BERGERS ET LES RANDONNEURS. AU COL DE SALVE 2568 M. VUE ENFIN COMPLÈTE SUR LE MONT-ROSE ET LE CERVIN. LE COL DE CHALEBY 2683 M NOUS FAIT DÉCOUVRIR LE MONT-BLANC ET LE GRAND COMBIN. TEMPS SPLENDIDE. ON S'ÉLÈVE ENFIN JUSQU'AU COL DE VESSONA 2789 M, DESCENTE LE LONG DE LA COMBE, ÉTROIT VALLON ENTRE LES PAROIS DES MONTAGNES ENVIRONNANTES. UNE CHUTE DANS LE PIERRIER LAISSE À MARCELLE UN BLEU AU BRAS. CETTE CHUTE FAISANT SUITE AUX MIENNES, LA VEILLE (DONT UNE DANS LA DOUCHE). À SIGNALER QUE CE JOUR JEAN-MARIE A FRANCHI LE COL EN TÊTE, EN MEILLEURE FORME QU'À L'ORATOIRE DE CUNEY... MOLLETS EN BÉTON!

LA DESCENTE S'ACHÈVE DANS L'IMPRESSIONNANTE GORGE DE BÉTENDA, CREUSÉE PAR LE TORRENT BUTHIER (PETIT PONT DE PIERRE DATÉ 1688). IL NOUS FAUT ENCORE MONTER JUSQU'AU PETIT VILLAGE DE CLOSE 1457 M, IL FAIT TRÈS CHAUD! 1 KM PLUS LOIN À OYACE NOUS PRENONS LE CAR QUI NOUS RAMÈNE À AOSTE À 18 H 15. NOUS RÉCUPÉRONS LES VOITURES ET REJOIGNONS LE SPLENDIDE, MAIS DÉCEVANT, HÔTEL DES ALPES À CUCHEPACHE, ROUTÉ DU GRAND SAINT-BERNARD.

VENDREDI 9 H

DÉNIVELÉ MONTÉE 1332 M

DÉNIVELÉ DESCENTE 1493 M

LE PETIT DÉJEUNER EST SERVI À 8 H 15, C'EST TARD, NOUS ALLONS EN SUBIR LES CONSÉQUENCES.... APRÈS UN PEU DE ROUTE EN VOITURE NOUS LAISSONS CELLES-CI AU PARKING DE CRÉVACOL 2050 M. DÉPART 9 H 40 POUR ATTAQUER LE COL DE MALATRA 2928M (OU PATRATA OU MALOTRU.. COMME ON PRÉFÈRE!) CETTE ÉTAPE EST AGRÉMENTÉE LE LONG DU VAL FERRET PAR LE GRANDIOSE PANORAMA SUR LE MASSIF DU MONT-BLANC. APRÈS UNE HEURE DE PISTE NOUS ÉTIIONS À 2090 M... LE HAUT DU COL, ENTAILLE TRÈS ÉTROITE, EST ATTEINT À 13 H 30. NOUS AVONS FINI LES 100 DERNIERS MÈTRES À 4 PATTES, MARCELLE A TERMINÉ À L'ÉNERGIE ET À LA VOLONTÉ, EUGÈNE ET MOI-MÊME AVONS ÉVITÉ UNE CHUTE DE PIERRES, C'ÉTAIT VRAIMENT UN COL À SE METTRE À GENOUX! MAIS LÀ LE PAYSAGE EST UNIQUE... LE GROUPE DES GRANDES JORASSES, À GAUCHE, LE PUISSANT DÔME DU MONT-BLANC, L'AUDACIEUSE AIGUILLE DU PEUTEREY ET L'AIGUILLE NOIRE.

DESCENTE VERS UN COIN HERBEUX POUR DÉJEUNER. DÉPART À 15 H, LA JOURNÉE EST LOIN D'ÊTRE FINIE, LE PARCOURS ASSEZ ÉLEVÉ EMPRUNTE LES PENTES DU MONT DE LA SAXE.

FACE À NOUS NOUS VOYONS LE COL D'ENTRE DEUX SAUTS, MAIS IL FAUT DESCENDRE BAS DANS LA VALLÉE POUR REPRENDRE LE SENTIER, JEAN-MARIE ET MARCELLE QUI ONT COUPÉ À TRAVERS PRÉS ATTEINDRONT LE COL EN TÊTE 2524 M.

AU COURS DE L'ASCENSION, RAYMOND A DIT QUE LE COMBLE POUR DES "PETITS CLOUS" C'EST D'ÊTRE MARTEAU...; LE 3ÈME, COL SAPIN 2436M., APRÈS DE NOUVEAU UNE DESCENTE DANS LA VALLÉE, NE SEMBLE D'UNE FORMALITÉ MAIS AU SOMMET.... SURPRISE : LE REFUGE BERTONE EST INDIQUÉ À 1 H 45, IL EST 18 H 10!

MARCELLE DÉGOÛTÉE NE S'ARRÊTE MÊME PAS AU COL ET CONTINUE AU SPRINT POUR ATTEINDRE LA DERNIÈRE DIFFICULTÉ DE LA JOURNÉE 2534 M, AVANT D'ATTAQUER LA DESCENTE AU MILIEU DES ALPAGES ET D'ATTEINDRE LE REFUGE BERTONE À 20 H À 1889 M. COMME A DIT JEAN-MARIE À 100 M. PRÈS NOUS AVONS ÉVITÉ LA RÉVOLUTION! À 20 H 30 NOUS SOMMES À TABLE, LA JOURNÉE A ÉTÉ SI RUDE QUE GUY NE SE RAPPELLE MÊME PAS CE QU'ON A MANGÉ...

SAMEDI 7 H 50

DÉPART APRÈS AVOIR PHOTOGRAPHIÉ LE MONT-BLANC, NOUS ATTEIGNONS COURMAYEUR EN 1 H 20.

NOUS ALLONS DONC MAINTENANT EMPRUNTER LA HAUTE ROUTE N° 1 POUR REJOINDRE RHÊMES-NOTRE-DAME, 3 ÉTAPES SONT PRÉVUES MAIS NOUS ALLONS MODIFIER SENSIBLEMENT LE CIRCUIT À CAUSE DU MAUVAIS TEMPS LE DIMANCHE MATIN, QUI NOUS EMPÊCHE DE TRAVERSER LE GLACIER DU RUITOR.

CECI NE NOUS EMPÊCHERA PAS DE DÉGUSTER UNE GROSSE GLACE BIEN MÉRITÉE...

MARIE-THÉRÈSE ET GUY

CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : DANIELLE GRASSI, JANINE GUSTON, DOMINIQUE IDLAS, FRANCIS VERRE, RAYMONDE MAURICE À SUIVRE!

NOUS AVONS APPRIS AVEC PLAISIR LE MARIAGE DE JEAN TRIVIAUX ET DE CLAUDE NOËL-LACROIX, NOUS LEUR ADRESSONS NOS SINCÈRES FÉLICITATIONS ET TOUS NOS VOEUX DE BONHEUR

REMERCIEMENTS

JE REMERCIE MONSIEUR LE PRÉSIDENT DE LA GODASSE AINSI QUE TOUS LES AMIS (IES) DU CLUB QUI, PAR LEUR PRÉSENCE OU LEUR MESSAGE, M'ONT MANIFESTÉ AMITIÉ, SOUTIEN ET RÉCONFORT LORS DU DEUIL CRUEL QUI M'A FRAPPÉ.

Jo CELERIER

VIE DE L'ASSOCIATION

L'AMITIÉ, LE PLAISIR, LES BONS MOMENTS SONT PARTAGÉS, TOUT COMME DEVRAIENT L'ÊTRE LES FRAIS D'ESSENCE ET D'AUTOROUTE LORQU'ON SE REGROUPE EN VOITURE (À PARIS ÇA S'APPELLE DU "CONVOITURAGE"!). MAIS C'EST AUSSI CE QU'ON APPELLE LE "SAVOIR VIVRE".

LUCETTE LEGOUX

L'ASSOCIATION PROPOSE UN RÉVEILLON DE LA SAINT-SYLVESTRE AU RESTAURANT DE LA GRIGNOTIÈRE À PIERREFEU

420 FR PAR PERSONNE TOUT COMPRIS
(ANIMATION, COTILLONS, VIN, CHAMPAGNE)

DÈS MAINTENANT LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES : ARRÊTES 100 FR PAR PERSONNE À LA RÉSERVATION, LE SOLDE EN DÉCEMBRE.

SAMEDI 21 JUIN 1997 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE À LA SALLE DES FÊTES

64 MEMBRES FURENT PRÉSENTS ET 22 REPRÉSENTÉS.

MONSIEUR BENEVENTI, ADJOINT AU MAIRE A FÉLICITÉ "LA GODASSE" POUR SON GRAND NOMBRE DE PARTICIPANTS, POUR SA BONNE GESTION FINANCIÈRE ET POUR L'ENTRETIEN DES SENTIERS.

MONSIEUR MARCEL FERNANDEZ EST ÉGALEMENT INTERVENU. IL REPRÉSENTE LE CLUB À LA FÉDÉRATION (FFRP).

L'ASSEMBLÉE S'EST DÉROULÉE AGRÉABLEMENT EN REPRENANT POINT PAR POINT L'ORDRE DU JOUR. JO SCIANDRA RESPONSABLE DE LA SPÉLÉO, A PRIS ÉGALEMENT LA PAROLE.

QUELQUES CHIFFRES DONNÉS PAR EUGÈNE BALDI, PRÉSIDENT DE LA GODASSE, LORS DE SON DISCOURS : 165 ADHÉRENTS DONT 7 SPÉLÉOS - 18 RANDONNÉES POUR LA SAISON 96/97 DONT 5 AUX ALENTOURS DE TOULON (2 FURENT ANNULÉES À CAUSE DES INTEMPÉRIES) - PARTICIPATION MOYENNE : 36 ADHÉRENTS POUR 17 KM EN 5 H 05 MN SUR 18 SORTIES (ENVIRON LA MOITIÉ ÉTAIENT INÉDITES).

GINETTE ET MARIO ANIMENT TOUJOURS LES SORTIES DU MERCREDI. IL Y EN A EU 21 DONT 3 ANNULÉES PAR LE MAUVAIS TEMPS, EN MOYENNE 22 PARTICIPANTS POUR UNE DISTANCE DE 10.1 KM.

MONSIEUR LE PRÉSIDENT DE LA GODASSE BAGNADO REMERCIE TOUS CEUX QUI S'OCCUPENT DE TROUVER ET DE RECONNAÎTRE DES RANDONNÉES AINSI QUE L'ÉQUIPE DE DÉBROUSSAILLAGE ET BALISAGES.

NOUS RAPPELONS QUE LE XXÈME ANNIVERSAIRE DE LA GODASSE AURA LIEU LE 12 OCTOBRE 1997.

NOUS COMPTONS SUR TOUS LES ADHÉRENTS ET AMIS...

LUCETTE LEGOUX

DIMANCHE 22 JUIN 1997 - REPAS DU XXÈME ANNIVERSAIRE

79 PERSONNES SE SONT DONNÉES RENDEZ-VOUS À LA "GRIGNOTIÈRE" À PIERREFEU, POUR UNE SUPERBE JOURNÉE, EN L'HONNEUR DU XXÈME ANNIVERSAIRE DE LA GODASSE.

LE BEAU TEMPS A PERMIS LE CONCOURS DE BOULES LE MATIN, DONT VOICI LES 4 ÉQUIPES GAGNANTES :

PREMIER PRIX : ALAIN BLANC, GÉRARD GIACALONE ET EDITH....

DEUXIÈME PRIX : CHRISTIANE PASTOR, CHRISTINE AIMÉ, EUGÈNE BALDI

TROISIÈME PRIX : MICHOU BLANC, MARIO GAGGIOLI, JEAN ROBERT COUTY,

ET IL Y EUT UNE QUATRIÈME ÉQUIPE SURNOMMÉE "LES MALHEUREUX" : DENIS COLONNA, CHRISTIAN GIRAUDO, JO CÉLÉRIER.

REMISE DES CADEAUX, PHOTOGRAPHIES PAR GINETTE, QUELQUES MOTS DU PRÉSIDENT POUR OUVRIR LA SECONDE PHASE DE LA JOURNÉE, PUIS SANGRIA, PUNCH ET LE DÉJEUNER.

TRÈS BONNE ORGANISATION ET EXCELLENTE AMBIANCE. BEAUCOUP DE "CHALEUR ET D'HARMONIE" SE SONT DÉGAGÉES TOUT LE LONG DE CETTE JOURNÉE... UN PEU DE MUSIQUE POUR NOUS PERMETTRE DE DANSER ... ET SUR "MACARENA", LA PLUPART D'ENTRE NOUS A REÇU UN PETIT COURS DE DANSE GRÂCE AU "SERVEUR" DE LA "GRIGNOTIÈRE". GROS ÉCLATS DE RIRE.

PUIS VINT UN GIGANTESQUE BAVAROIS À TOUS LES FRUITS AVEC 20 BOUGIES ET MINI FEU D'ARTIFICE... SEULE FAUSSE NOTE, L'INSCRIPTION SUR LE GÂTEAU PORTAIT : "LA GODASSE DE SIX-FOURS" !! AU LIEU D'OLLIOULES.

À 18 HEURES BEAUCOUP ÉTAIENT ENCORE PRÉSENTS, SOIT À TABLE, SOIT SUR LA PISTE DE DANSE.

LUCETTE LEGOUX

XXÈME ANNIVERSAIRE - JOURNÉE DU 22 JUIN 1997

C'EST ASSEZ TÔT QUE LES PREMIERS ARRIVANTS FIRENT LEUR APPARITION, MAIS LA PLUPART ARRIVÈRENT À PEU PRÈS À 10 HEURES POUR SE FAIRE INSCRIRE AU CONCOURS DE BOULES (QUELQUES UNS VERS 10 H 30).

LES INSCRIPTIONS SONT PRISES, LE TIRAGE EST EFFECTUÉ ET LA PREMIÈRE PARTIE COMMENCE. ON PEUT ALORS CONSTATER LES ANOMALIES DU SORT (FAMILIAL). SI L'ÉQUIPE N° 2 SE COMPOSE DE 3 HOMMES (PASTOR, ROMANO, ANATOMARCHI), PAR CONTRE DEUX AUTRES N'ONT PAS ÉTÉ GÂTÉES : LA NUMÉRO 9 (VOGLIÉRI ALINE, ANTON GENEVIÈVE ET LE PETIT JULIEN PAULHIAC QUI AVAIT BIEN ENVIE DE GAGNER...) AINSI QUE LA NUMÉRO 7 (CRUVELLIER MARCELLE, GIACALONE ANDRÉE, GUARINO MARILOU). ENFIN LES JEUX SONT FAITS ET CHACUN A PU MARQUER QUELQUES POINTS. NOUS VOICI MAINTENANT AUX DEUX DEMI-FINALES QUI OPPOSENT :

EQUIPE N° 1 : CÉLÉRIER - COLONNA - GIRAUDO CONTRE
 EQUIPE N° 3 : BLANC - GIACALONE - EDITH AINSI QUE
 EQUIPE N° 5 : BALDI E. - PASTOR C - AIME C. CONTRE
 EQUIPE N° 8 : GAGGIOLI - COUTY - BLANC M.

ENFIN PARLONS UN PEU DES SCORES, LA 5 L'EMPORTANT PAR 10 POINTS À 8, QUANT À LA 3 C'EST AVEC UNE FANNY (10 À 0) QU'ELLE SE DÉBARRASSA DE LA 1. QUANT À LA NOUVELLE, ELLE FÛT RÉPANDUE D'UNE MANIÈRE FOUDROYANTE.... (L'ESSENTIEL N'EST-IL PAS DE PARTICIPER?)

LA FINALE A VU LA VICTOIRE DE L'ÉQUIPE 3 PAR 10 POINTS CONTRE 5 À L'ÉQUIPE 5. UN GRAND BRAVO À TOUS.

QUELQUES PETITS CADEAUX AUX MEILLEURES ÉQUIPES :

- . 2 GOURDES - 1 LAMPE FRONTALE
- . 1 BOUSSOLE - 1 BOUTEILLE DE VIN - 1 PAIRE DE CHAUSSETTES
- . 2 BANDEAUX - 1 CHAPEAU

IL ÉTAIT 12 H 30, NOUS POUVIONS PASSER À TABLE NON SANS AVOIR TRINQUÉ AVEC NOTRE PRÉSIDENT AUX 20 ANS DE LA GODASSE.

LE REPAS ÉTAIT CONFORME À L'ANNONCE ET L'APRÈS-MIDI NOS RANDONNEURS ONT PU METTRE LEURS JAMBES À L'ÉPREUVE D'UNE AUTRE FAÇON (SLOW, TANGO, ROCK ETC...)

EN FIN DE JOURNÉE, APRÈS TOUTES CES ÉPREUVES, TOUS SE QUITTAIENT EN SE SOUHAITANT DE TRÈS BONNES VACANCES... ET À LA RENTRÉE.

JEAN MARIE CRUVELLIER

À LA SUITE DE CES FESTIVITÉS NOUS AVONS CONSTATÉ UNE NOUVELLE FOIS QUE LES DAMES ET MESSIEURS DU MERCREDI NE PARTICIPAIENT PAS. ALLONS MESDAMES, MESSIEURS PAS DE TIMIDITÉ, VENEZ NOUS REJOINDRE MÊME EN DEHORS DES SENTIERS, VOUS NOUS FAITES PLAISIR QUAND VOUS ÊTES PARI MI. LES ADHÉRENTS DE LA GODASSE NE SONT PAS JUGÉS AUX KILOMÈTRES PARCOURUS.... NOUS COMPTONS SUR VOUS.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

CHRONIQUE DE LA "GODASSE BUISSONNIÈRE"

BILAN POSITIF POUR L'ANNÉE ÉCOULÉE 1996-1997 DES SORTIES DU MERCREDI JOURNÉE COMPLÈTE.

LE TEMPS FUT CLÉMENT POUR CES TROIS JOURNÉES TRIMESTRIELLES.

AUX CALANQUES DE CASSIS, PARTIS DE PORT-MIOU JUSQU'À D'EN VAU, NOUS AVONS EXPLORÉ CHAQUE RECOIN DU RIVAGE DE QUELQUES UNES DE CES CALANQUES QUE LE MONDE ENTIER NOUS ENVIE!

À GIENS, NOMBREUX PARTICIPANTS VENUS PROFITER D'UN TEMPS EXCEPTIONNEL POUR UNE RANDONNÉE EXCEPTIONNELLE : SENTIERS ESCARPÉS AU-DESSUS DE LA CÔTE SAUVAGE, FRAICHES PINÈDES JUSQU'AUX CLAPOTIS DU PETIT PORT DU NIEL.

AUTRE LIEU, AUTRES SATISFACTIONS. LA RUDE MONTÉE SOUS LE CHAUD SOLEIL D'AVRIL FUT VITE OUBLIÉE À L'OMBRE REPOSANTE DE NOTRE-DAME DES ANGES. TOUTES LES FLEURS DU PRINTEMPS NOUS ONT FAIT UNE HAIE D'HONNEUR POUR UNE DESCENTE PLUS QU'AGRÉABLE.

SOUHAITONS POUR 1997-1998 LES MÊMES PLAISIRS RENOUVELÉS À RETROUVER D'AUTRES SENTIERS, D'AUTRES PAYSAGES.

BONNE RENTRÉE À TOUTES ET TOUS
 BIENVENUE AUX NOUVEAUX.

GINETTE GAGGIOLI

ACTIVITES RANDONNEES

DIMANCHE 15 JUIN 1997 - 50ÈME ANNIVERSAIRE DE LA F F R P -
BORMES-LES-MIMOSAS - CAP BENAT

15 PARTICIPANTS! UNE MISÈRE....

JOURNÉE TRÈS BIEN ORGANISÉE PAR LES RANDONNEURS DE BORMES. UNE NAVETTE EMMÈNE LES RANDONNEURS AU DÉPART DU PETIT PORT DE LA FAVIÈRE. LES DÉPARTS S'ÉCHELONNENT ET NOUS MARCHONS TOUS LES 15 LE LONG DU SUPERBE "SENTIER DU LITTORAL". DES BOISSONS FRAÎCHES ET DES ORANGES NOUS SONT OFFERTES À MI-PARCOURS. REPAS BAIGNADE AU CAP BÉNAT. LA PETITE PLAGE EST DÉSERTE, L'EAU EST BONNE, C'EST LE PARADIS!

RETOUR PAR UN ITINÉRAIRE QUE NOUS NE CONNAISSIONS PAS ET QUI OFFRE DE SUPERBES VUES SUR LA CÔTE, LES ILES D'OR, LE FORT DE BRÉGANÇON, LA PLAGE DE L'ESTAGNOL ET CABASSON. NOUS NOUS PROMETTONS DE METTRE CETTE RANDONNÉE AU PROGRAMME DANS LES ANNÉES À VENIR POUR LES "LÂCHEURS" D'AUJOURD'HUI...

RETOUR À BORMES, TOUJOURS EN NAVETTE, OÙ NOUS POUVONS NOUS RAFRAÎCHIR À NOUVEAU, DÉGUSTER QUELQUES GÂTERIES ET RETIRER NOTRE DIPLÔME.

POUR CLORE CETTE BELLE JOURNÉE UNE ANIMATION DANSANTE ET L'ANCHOÏADE SONT PROPOSÉES.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

DIMANCHE 29 JUIN 1997 - LES MONGES 25 PARTICIPANTS

AU RENDEZ-VOUS DU GÎTE DES MONGES, À AUTHON, CHACUN A PU S'INSTALLER ASSEZ CONFORTABLEMENT ET CERTAINS ONT MÊME EU LE TEMPS DE FAIRE UNE OU DEUX PARTIES DE BOULES (UN PEU COMME LA REVANCHE DU 22 JUIN....).

UN BON REPAS, UNE BONNE NUIT (PAS POUR TOUS...) ET APRÈS UN COPIEUX PETIT DÉJEUNER C'EST LE DÉPART SUR LA PISTE DE COSTE BELLE, OÙ NOUS LAISSONS LES VOITURES. LE TEMPS N'EST PAS DES MEILLEURS, IL A PLU UNE BONNE PARTIE DE LA NUIT, MAIS IL FAUT Y ALLER, NON SANS UN PETIT ACCIDENT.... EN FAISANT TRAVERSER CLO, ELLE M'ENTRAÎNE ET JE CHUTE SUR LE POIGNET DROIT. QUELQUES MINUTES D'EAU FROIDE DU TORRENT ET NOUS VOILÀ EN ROUTE.

UN RANDONNEUR ÉTOURDI REPART EN TROMBE, IL A OUBLIÉ SON BLOUSON... (UN NOM, AU HASARD ?)

HÉLAS LA PLUIE VIENT TROUBLER NOTRE ASCENSION, QUELQUES PETITES AVERSES ET NOUS SORTONS LES PONCHOS... MAIS "LA PLUIE EN CHEMIN N'ARRÊTE PAS LE PÈLERIN" (QUI A DIT ÇÀ ?)

ENCORE UNE DEMI-HEURE ET TOUJOURS LA MÊME PLUIE INCESSANTE, ÇÀ COMMENCE À MOUILLER.... SÉRIEUSEMENT! J'ARRÊTE LA PROGRESSION, CONSULTE LES ANIMATEURS ET ORGANISATEURS, LA DÉCISION EST IMMÉDIATE ET UNANIME : NOUS REBROUSSONS CHEMIN.

RETOUR AUX VOITURES QUE NOUS ATTEIGNONS ASSEZ RAPIDEMENT SOUS UNE TRÈS FORTE AVERSE CE QUI PRÉCIPITE LA DISPERSION.

C'EST DUR À DIRE, C'EST DUR D'AVOIR FAIT TANT DE KILOMÈTRES ET RESTER SUR SA FAIM, LA FRUSTRATION EST GRANDE. MAIS LA DÉCISION QUI A ÉTÉ PRISE ÉTAIT LA BONNE, MÊME SI QUELQUES UNS AVAIENT DES REGRETS.

ON NE PEUT IMPUNÉMENT ÊTRE RESPONSABLE, ANIMATEUR DE RANDONNÉES ET LAISSER COURIR DES RISQUES À QUELQUES AMIS RANDONNEURS ET ATTENDRE QU'IL SOIT TROP TARD OU QU'UN ACCIDENT ARRIVE POUR DÉCIDER DE BATTRE EN RETRAITE...

ENFIN NOUS GARDERONS DE CE PETIT SÉJOUR UN TRÈS BON SOUVENIR DU GÎTE DES MONGES, AVEC SON TRÈS BON REPAS ET SON ACCUEIL. JE VOUS LE PROMETS, NOUS Y RETOURNERONS!!!

JEAN MARIE CRUVELLIER

PLAISIR DE LA TABLETARTE AU ROQUEFORT ET TOMATE

FAIRE UNE PÂTE BRISÉE. TARTINER LE FOND DE TARTE D'UNE CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE. ÉCRASER 150 GR DE ROQUEFORT, LE MÉLANGER À UN OEUF ET ENVIRON 100 GR DE CRÈME. RÉPARTIR LA PRÉPARATION SUR LA TARTE ET GARNIR DE TRANCHES DE TOMATES (OU TOMATES CERISES). POIVRER LÉGÈREMENT. SALER PEU. CUISSON 30° À 200°

GRATIN DE QUETSCHES (OU AUTRES PRUNES)

1 KG DE QUETSCHES - 3 OEUFS - 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE - 25 GR DE BEURRE -
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ - 100 GR DE SUCRE EN POUDRE

RÉPARTISSEZ LES QUETSCHES DÉNOYAUTÉES DANS UN PLAT BEURRÉ. SAUPOUDREZ DE SUCRE 20 GR. BATTRE LES OEUFS, LE RESTE DE SUCRE, LE SUCRE VANILLÉ ET LA CRÈME. CUIRE 20 À 30 MN 200°

VARIANTE AVEC DES ABRICOTS : IL FAUT 120 GR DE SUCRE, ET SAUPOUDRER LES ABRICOTS AVEC 50 GR DE POUDRE D'AMANDES MÉLANGÉE À 80 GR DE CASSONADE (SUCRE BRUN).

MARIE-THÉRÈSE BALDI

ECHOS**RANDONNEZ FUTÉ****EN CAS D'ORAGE :**

- . NE CÉDEZ PAS À LA PANIQUE ET ABRITEZ-VOUS DE LA FOUDRE
- . ÉVITEZ LES CRÊTES, LES SOMMETS, LES ARBRES ISOLÉS ET ÉLOIGNEZ-VOUS DES OBJETS MÉTALLIQUES
- . NE RESTEZ PAS NON PLUS AU MILIEU D'UN PRÉ
- . CHERCHEZ UN ABRI (REFUGE, CABANE DE BERGERS) ET ATTENDEZ DE MEILLEURES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES POUR REDESCENDRE.

EN CAS D'ACCIDENT

- . SURTOUT NE PANIQUEZ PAS
- . PRÉVENEZ IMMÉDIATEMENT LES SECOURS EN VOUS RENDANT DANS LE REFUGE LE PLUS PROCHE. LA PLUPART D'ENTRE EUX SONT ÉQUIPÉS D'UN TÉLÉPHONE ET LE GARDIEN CONNAÎT LES NUMÉROS D'URGENCE
- . SOYEZ LE PLUS PRÉCIS POSSIBLE POUR DÉCRIRE LE LIEU DE L'ACCIDENT ET FAITES UNE ÉVALUATION DE L'ÉTAT DU BLESSÉ
- . VOUS POUVEZ ÉGALEMENT UTILISER LES SIGNAUX DE DÉTRESSE :

A) 2 BRAS LEVÉS FORMANT UN Y AVEC LE CORPS SIGNIFIE "YES" ET DONC UNE DEMANDE D'ASSISTANCE

B) LE BRAS DROIT LEVÉ ET LE BRAS GAUCHE MAINTENU LE LONG DU CORPS SYMBOLISENT LE "No" SIGNALANT QUE TOUT VA BIEN.

LUCETTE LEGOUX

LA CHAUSSURE EN CINQ MOTS

ABSORPTION - AU COURS D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE, LE PIED PRODUIT ENVIRON 15 GRAMMES DE SUEUR PAR HEURE. LA SEMELLE DITE DE PROPRIÉTÉ A POUR FONCTION DE L'ABSORBER.

CHAUSSETTE - SOUVENT MÉPRISÉE, ELLE DEVRAIT ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME INDISSOCIABLE DE LA CHAUSSURE. ELLE FAVORISE LES SENSATIONS DU PIED ET PERMET L'AJUSTEMENT DU CHAUSSANT D'UN MODÈLE.

LACAGE - TROP SERRÉ IL PEUT PROVOQUER UNE TENDINITE AU-DESSUS DU PIED. TROP LÂCHE, IL FERA PERDRE DE SON EFFICACITÉ AUX RENFORTS LATÉRAUX. LES FABRICANTS RECHERCHENT AUJOURD'HUI DES SYSTÈMES DE LACAGE RAPIDE. UN JOUR LES LACETS SERONT REMPLACÉS PAR DES CHAUSSONS ÉLASTIQUES MOULANTS.

PRONATION - C'EST LE MOUVEMENT NATUREL DU PIED VERS L'INTÉRIEUR AU MOMENT OÙ IL ENTRE EN CONTACT AVEC LE SOL. SOIXANTE DIX POUR CENT D'ENTRE NOUS ONT UNE PRONATION NORMALE. CERTAINS MODÈLES PRÉTENDENT - À TORT - LA CORRIGER. À ÉVITER, SOUS PEINE DE PROBLÈMES DE CHEVILLES, DE GENOUX ET PARFOIS DE HANCHES.

SEMELLES - EN SYNTHÉTIQUE OU EN CAOUTCHOUC. L'EVA (ÉTHYLÈNE VINYLE ACÉTATE) EST LE MATÉRIAU SYNTHÉTIQUE LE PLUS RÉPANDU POUR LES SEMELLES EXTÉRIEURES ; MICRO CELLULAIRE, IL EST LÉGER, MAIS SE TASSE EN VIEILLISSANT. SA RÉSISTANCE À L'ABRASION FAIT DU CAOUTCHOUC LE MATÉRIAU LE PLUS PERFORMANT ; IL AFFRONTÉ DES TEMPÉRATURES DE 150°C, LORS DE GLISSADES SUR DES COURTS DE TENNIS.

J.C. JAILLETTE
EXTRAIT DE "MARIANNE"

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.