

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

SEPTEMBRE 1998  
BULLETIN

N° 21



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

EUGÈNE BALDI - MARCELLE CRUVELLIER - JEAN-MARIE CRUVELLIER  
LUCETTE LEGOUX - MARIE-ANGÈLE PENTENERO

COMITE DE REDACTION

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

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

EDITO DU PRESIDENT**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 20 JUIN 1998 - RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES**

NOUS SOMMES AUJOURD'HUI RÉUNIS POUR TERMINER LA SAISON ET SURTOUT PRÉPARER LA PROCHAINE.

JE REMERCIE MONSIEUR LE MAIRE ET MONSIEUR L'ADJOINT AUX SPORTS POUR LEUR PRÉSENCE. JE REMERCIE LA MUNICIPALITÉ POUR L'AIDE QUI NOUS EST APPORTÉE DEPUIS BIEN DES ANNÉES.

NOUS ENREGISTRONS CETTE SAISON UNE LÉGÈRE BAISSÉ EN NOMBRE D'ADHÉRENTS, MAIS AU TOTAL 146 DONT 6 SPÉLÉOS. BIEN QUE MOINS NOMBREUX NOUS AVONS EU PLUS DE FRÉQUENTATION AUX RANDONNÉES.

NOUS AVONS EFFECTUÉ CETTE ANNÉE 20 RANDONNÉES LE DIMANCHE, AVEC UN TOTAL DE 860 PARTICIPANTS ET UNE MOYENNE DE 44 ADHÉRENTS PAR SORTIE. NOUS AVONS PARCOURU 353 KM, DONT 18 KM EN MOYENNE À CHAQUE RANDONNÉE.

NOUS AVONS MARCHÉ 116 HEURES SOIT 5 H 50 PAR SORTIE. LA MÉTÉO CETTE SAISON A ÉTÉ CLÉMENTE, NOUS N'AVONS EU AUCUNE ANNULATION.

LES SORTIES DU MERCREDI SE POURSUIVENT. JE REMERCIE CEUX QUI LES ORGANISENT ET QUI FONT LEUR POSSIBLE POUR LES RENOUVELER, CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE, GINETTE LE SAIT. IL Y A EU 16 SORTIES SUR LA DEMI-JOURNÉE, 2 SUR LA JOURNÉE. UNE SORTIE DE LA JOURNÉE A ÉTÉ ANNULÉE AINSI QUE 2 DE L'APRÈS-MIDI. IL Y A EU 454 PARTICIPANTS DONT UNE MOYENNE DE 26 ADHÉRENTS À CHAQUE SORTIE. 170 KM ONT ÉTÉ PARCOURUS AVEC EN MOYENNE 9,8 KM.

NOUS AVONS COMMENCÉ L'ANNÉE AVEC LE 20ÈME ANNIVERSAIRE DE LA GODASSE : 3 RANDONNÉES AU GROS CERVEAU ÉTAIENT PROPOSÉES, CHACUN A PU CHOISIR LA DISTANCE QUI LUI CONVENAIT. À CETTE OCCASION NOUS AVONS ACCUEILLI PLUSIEURS ASSOCIATIONS DE LA RÉGION.

JE REMERCIE CEUX QUI SE SONT OCCUPÉS DE PRÉPARER LES CIRCUITS, QUI SE SONT OCCUPÉS DE L'AFFICHAGE, DU BALISAGE, DE L'INTENDANCE, BOISSONS ET AUTRES. JE REMERCIE AUSSI LES SECRÉTAIRES QUI LE MATIN ONT DÛ INSCRIRE TOUT CE MONDE.

JE REMERCIE ENFIN LA MUNICIPALITÉ POUR SON AIDE FINANCIÈRE ET LOGISTIQUE.

NOUS AVONS FÊTÉ LES 20 ANS, MAIS LES ANNÉES ONT PASSÉ POUR NOUS AUSSI, EN 87/88 NOUS AVIONS EN MOYENNE 31 ANS, AUJOURD'HUI NOUS EN AVONS 51, ENFIN LES ANNÉES NE COMPTENT PAS.... ET NOUS SOMMES TOUT DE MÊME LE CLUB DE RANDONNÉE DE LA RÉGION OÙ LA MOYENNE D'ÂGE EST LA PLUS BASSE.

4 SORTIES DE LA JOURNÉE ONT ÉTÉ FAITES EN AUTOCAR. JE SUIS TRÈS SATISFAIT DE LA PARTICIPATION, MAIS JE CROIS QUE SI LES DÉLAIS D'INSCRIPTION ÉTAIENT MIEUX RESPECTÉS CELA SERAIT PLUS SIMPLE ET NOTRE TRÉSORIER N'AURAIT PAS À SUPPORTER CERTAINES INDÉCISIONS...

PLUSIEURS SORTIES SONT À RETENIR : ANNOT LE RUCH, LES DENTELLES DE MONTMIRAIL, Oppedette, LE BLAVET, LE VERDON ET D'AUTRES ENCORE... CETTE ANNÉE 9 SORTIES ÉTAIENT INÉDITES. LE RENOUVELLEMENT EST DIFFICILE ET J'ATTENDS VOS PROPOSITIONS À TOUS...

JE REMERCIE TOUS CEUX QUI SE SONT OCCUPÉS D'ORGANISER CES RANDONNÉES. JE NE LES CITERAI PAS CAR ILS SONT MALGRÉ TOUT ASSEZ NOMBREUX ET J'ESPÈRE QU'IL Y EN AURA UN PEU PLUS L'AN PROCHAIN!

LA SORTIE DE PENTECÔTE S'EST, CETTE ANNÉE, PASSÉE DANS LES ALPES. LE SAMEDI VISITE DE LA GRANDE CHARTREUSE, LE DIMANCHE RANDONNÉE AUX SEPT LAUX DANS LE MASSIF DE BELLEDONNE. UN PETIT PEU DE PLUIE MAIS TOUT DE MÊME DE BEAUX PAYSAGES. LA VISITE DU LUNDI AU SENTIER DU FER DE PINSOT, SOUS LE SOLEIL, FUT TRÈS INTÉRESSANTE. NOUS AVONS EU UN GUIDE DU PAYS D'ALLEVARD QUI A SU NOUS CAPTIVER PAR SES CONNAISSANCES ET SON ESPRIT.

J'ESPÈRE QUE CHACUN AURA ÉTÉ SATISFAIT DE L'HÉBERGEMENT D'UN RAPPORT QUALITÉ-PRIX IMBATTABLE. JE REMERCIE MARIE-THÉRÈSE QUI S'EST OCCUPÉE DE L'ORGANISATION ET JE SUIS BIEN PLACÉ POUR SAVOIR L'OCCUPATION QUE ÇA LUI DONNE. J'EN PROFITE POUR REMERCIER TOUTES LES BONNES VOLONTÉS, EN PARTICULIER CHRISTIANE ET YVES LE DIMANCHE.

MERCI AUSSI À TOUTES CELLES QUI NE FAISANT PAS PARTIE DU C.A. OEUVRENT À LA BONNE MARCHÉ DE LA GODASSE. JE PENSE À MARCELLE, MARIE-THÉRÈSE, MARIE-ANGÈLE SUR LESQUELLES ON PEUT COMPTER.

NOTRE JOURNAL "LA GODASSE BAVARDE" CONTINUE À NOUS CAPTIVER, CHACUN PEUT S'Y EXPRIMER ET NOUS FAIRE PROFITER DE SES VOYAGES ET EXPÉRIENCES. JE REMERCIE LE COMITÉ DE RÉDACTION : MARIE-THÉRÈSE, LUCETTE ET MARIE-ANGÈLE.

NOTRE ASSOCIATION A PARTICIPÉ CETTE ANNÉE, ET CELA DEPUIS PAS MAL D'ANNÉES, À UNE SORTIE AVEC LES ENFANTS DE DIVERS INSTITUTS MÉDICAUX ÉDUCATIFS DU VAR. CES ENFANTS APPRÉCIENT BEAUCOUP LA PRÉSENCE D'ADULTES QU'ILS NE CONNAISSENT PAS, ET QUI, MÊME SI CELÀ EST ÉPHÉMÈRE, LEUR APPORTENT CE JOUR-LÀ UN PEU DE TOUT CE QUI LEUR MANQUE. CETTE ANNÉE 17 PERSONNES DE LA GODASSE ONT RÉPONDU PRÉSENTS. JE LES REMERCIE AINSI QUE DE LA PART DES ÉDUCATEURS. UNE COUPE NOUS A ÉTÉ REMISE.

SUR LA PROPOSITION DE JEAN-MARIE, NOTRE SECRÉTAIRE, LE COMITÉ DE DIRECTION A DÉCIDÉ DE MODIFIER LA MISE EN PAGE DU PROGRAMME. JE PENSE QUE VOUS AVEZ APPRÉCIÉ CETTE NOUVELLE FORME, PLUS CONFORME À NOTRE ASSOCIATION, QUI SE VEUT DE CARACTÈRE FAMILIAL.

POUR TERMINER JE VOUS DONNE QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES :

. L'AN PROCHAIN NOUS AURONS UN TÉLÉPHONE PORTABLE, CELA A ÉTÉ DÉCIDÉ AU DERNIER C.A. IL VA SANS DIRE QUE POUR LES CAS URGENTS ET GRAVES. J'ESPÈRE QUE CELÀ VA EN RASSURER CERTAINS... IL FAUT VIVRE AVEC SON TEMPS.

LA SAISON REPRENDRA LE 13 SEPTEMBRE ET NOUS PARTICIPERONS AUSSI CE JOUR-LÀ AU FORUM DES ASSOCIATIONS D'OLLILOULES. SI VOUS AVEZ DES IDÉES POUR CE FORUM, VENEZ NOUS EN PARLER.

DEMAIN NOUS ALLONS NOUS RETROUVER À ROCCABELLA. NOUS PASSERONS SÛREMENT UNE BONNE JOURNÉE. MERCI À DENIS ET JEAN-MARIE QUI SE SONT OCCUPÉS DE L'ORGANISER.

PASSEZ DE BONNES VACANCES ET REVENEZ EN FORME À LA RENTRÉE.

LE PRÉSIDENT  
EUGÈNE BALDI

LE COMITÉ DE RÉDACTION DE LA GODASSE BAVARDE, TRÈS TOUCHÉ DES COMPLIMENTS QUI LUI SONT ADRESSÉS PAR LE PRÉSIDENT, LE REMERCIE SINCÈREMENT ET SE FAIT L'ÉCHO DE L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS POUR LUI DIRE QUE NOUS SOMMES TRÈS SATISFAITS DE SA PRÉSIDENTE ET QUE NOUS ESPÉRONS QUE CELA DURERA LONGTEMPS POUR LUI ET POUR NOUS.... MÊME SI QUELQUEFOIS IL REMET LES PENDULES À L'HEURE!!!

MERCI EUGENE

### RANDO PLUMES -

LE COURRIER DES VACANCES 98 NOUS A ÉTÉ ADRESSÉ PAR JOSETTE QUARAD DE BERGERAC, MARIE-THÉRÈSE, EUGÈNE, MARCELLE ET JEAN-MARIE DU VAL D'AOSTE, MARIE-ANGÈLE, LUCIEN ET JO D'ISLANDE, ODETTE ET PAUL DE CHERBOURG, CHRISTIANE, YVES, GINETTE, MARIIO, RENÉE ET PIERROT DU GRAND PARADIS, ET ENCORE JO DE L'OISANS,..... MERCI À TOUS!

### AVENTURES - EVASION -

#### ISLANDE 66° Nord - Côte Sud

NOUS VOILÀ EMBARQUÉS, MARIE-ANGÈLE, LUCIEN ET JO, DÉBUT AOÛT POUR UNE INCURSION EN ISLANDE, UN PAYS ÉTRANGE ET CURIEUX CAR LES PAYSAGES N'ONT RIEN DE COMMUN AVEC LES NÔTRES.

TOUT D'ABORD EN PLEIN MOIS D'AOÛT LA TEMPÉRATURE AVOISINE LES 12°, LE CIEL EST LE PLUS SOUVENT NUAGEUX, UN PEU DE BRUINE DE TEMPS EN TEMPS ET PRESQUE TOUJOURS DU VENT. PAS DE VÉGÉTATION, OU SI PEU, LES ARBRES AUTOUR DE LA CAPITALE, DE L'HERBE, QUELQUES FLEURS COMME ON EN TROUVE DANS LES ALPES EN ALTITUDE, MAIS SURTOUT DES MOUSSES VERTES, TRÈS VERTES, PRESQUE FLUORESCENTES SUR UN SOL GRIS, NOIR AVEC DES PROTUBÉRANCES DE LAVE AYANT DES FORMES BIZARRES. LE PAYSAGE EST VALLONNÉ, ÉVIDEMMENT PAR LES VOLCANS OÙ NOUS FAISONS QUELQUES GRIMPETTES POUR ADMIRER LES CRATÈRES COLORÉS EN ROUGE, JAUNE, ORANGE, NOIR. LA LUNE OU SON ANNEXE!

DES CHAMPS DE SCORIES, DE LAVES, QUELQUEFOIS À PERTE DE VUE, DES RIVIÈRES D'EAU CHAUDE OÙ L'ON SE BAIGNE, DES GEYSERS, DES FUMEROLLES, DES OISEAUX AVEC LEURS PETITS QUE L'ON DÉRANGE EN PASSANT AUPRÈS D'EUX, DES CASCADES SUPERBES ET UN GLACIER MONSTRUEUX AUSSI GRAND QUE LA CORSE (ÉPAISSEUR DE GLACE 1000 MÈTRES) QUI SE LAISSE GLISSER DANS L'OcéAN OÙ IL SE CASSE EN ICEBERGS. LÀ LE CIEL ÉTAIT BLEU ET LE SOLEIL MAGNIFIQUE, NOUS AVONS NAVIGUÉ SUR UN BATEAU AMPHIBIE AU MILIEU DES BLOCS DE GLACE.

NOUS AVONS ÉTÉ AU CONTACT D'UNE NATURE SAUVAGE ET PRIMAIRE ET TOUTE EN MOUVEMENTS COMME AU DÉBUT DU MONDE.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

### CARNET -

BIENVÈNE AUX NOUVEAUX : RAYMONDE TOZELLO ..... A SUIVRE

### VIE DE L'ASSOCIATION -

DES CARTES ET TOPOGUIDES (À DEMANDER À MARIE-THÉRÈSE OU EUGÈNE BALDI) SONT À LA DISPOSITION DES MEMBRES DU CLUB POUR FAIRE DES RECONNAISSANCES DE RANDONNÉES CE QUI NOUS PERMETTRA D'ÉLARGIR LE CHOIX DES SORTIES DOMINICALES.  
MERCI AUX BONNES VOLONTÉS.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 20 JUIN 1998 A OBTENU UN VIF SUCCÈS, SOUS LA HOULETTE DE SON SECRÉTAIRE JEAN-MARIE CRUVELLIER.

UNE CENTAINE D'ADHÉRENTS, FAMILLES ET AMIS ÉTAIENT PRÉSENTS, AINSI QUE MONSIEUR LE MAIRE D'OLLILOUES ACCOMPAGNÉ DE L'ADJOINT AUX SPORTS, MONSIEUR TESSIER.

#### A) BILAN MORAL

UN RÉCIT PALPITANT PAR EUGÈNE BALDI SUR LES ACTIVITÉS ENTRE 1997 ET 1998 DE L'ASSOCIATION LA GODASSE BAGNADO.

A L'ATTENTION DE CEUX QUI NE PARENT VENIR CE JOUR-LÀ, VOUS TROUVEREZ LE TEXTE DU DISCOURS EN DÉBUT DE JOURNAL, DONC JE NE M'ÉTALE PAS!

JO SCIANDRA, VICE-PRÉSIDENT, NOUS COMMENTE LE "CÔTÉ SPÉLÉO", SANS OUBLIER QUELQUES DÉTAILS SUR LA SORTIE VIA FERRATA DE FRESSINIÈRE QUE CERTAINS SE RAPPELLERONT LONGTEMPS. PUIS JO A PARCOURU À HAUTE VOIX LE DESTEL DE SON ENFANCE.

#### B) BILAN FINANCIER

NOTRE ÉTERNEL SYMPATHIQUE TRÉSORIER LUCIEN PENTENERO NOUS COMMENTE LE BILAN. A LA SUITE D'UN RELIQUAT POSITIF, UNE DÉCISION FUT PRISE PAR UN VOTE À MAIN LEVÉE POUR L'ACHAT D'UN PORTABLE.

AUTRES BONNES NOUVELLES :

- PAS D'AUGMENTATION DE LA COTISATION POUR LA SAISON 98-99
- LA GRATUITÉ DES SORTIES EN CAR POUR LES ENFANTS
- SI LE CAR CONTINUE D'ÊTRE OCCUPÉ AU MAXIMUM, IL SERA ENVISAGÉ DE DIMINUER LE PRIX DES SORTIES : 50 FR AU LIEU DE 60 COMME ACTUELLEMENT.

MONSIEUR BENEVENTI, MAIRE, A PRIS LA PAROLE ET A COMMENTÉ TRÈS FAVORABLEMENT NOS DIFFÉRENTES ACTIVITÉS. IL EST TOUJOURS AGRÉABLEMENT SURPRIS PAR LE NOMBRE DE PARTICIPANTS À NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET PAR LE NOMBRE D'ADHÉRENTS À NOTRE ASSOCIATION SPORTIVE, QUI EST UNE DES PLUS IMPORTANTES SUR LA COMMUNE.

NOUS SOMMES TRÈS SATISFAITS ET HEUREUX DE CETTE RECONNAISSANCE.

C) UN APÉRITIF EST OFFERT POUR CLÔTURER. PUIS TOUS LES MEMBRES DU C.A. SE RÉUNISSENT POUR L'ÉLECTION DU BUREAU.

YVES PASTOR REMPLACE SON ÉPOUSE CHRISTIANE, ET LES ADJOINTES AU SECRÉTAIRE JEAN-MARIE CRUVELLIER SONT À PARTIR DE LA SAISON 98-99 GENEVIÈVE ANTON ET CHRISTINE AIME.

PROCHAIN RENDEZ-VOUS DU C.A. LE 11 SEPTEMBRE 98 ET PREMIÈRE SORTIE LE 13 SEPTEMBRE AVEC LA MONTAGNE DE SABLE.

LUCETTE LEGOUX

## DIMANCHE 21 JUIN 1998 - JOURNEE AU CENTRE DE VACANCES ROCABELLA

C'EST ÉGALEMENT LE JOUR DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE ET LE PREMIER JOUR DE L'ÉTÉ...

9 H 30 DU MATIN, QUELQUES COURAGEUX ET PASSIONNÉS VIENNENT S'INSCRIRE AU CONCOURS DE PÉTANQUE : 31 PARTICIPANTS.

LES ÉQUIPES SE FORMENT PAR UN TIRAGE AU SORT. LE COUP D'ENVOI EST DONNÉ VERS 10 H, SOUS UN SOLEIL DE PLOMB ET UN CIEL BLEU. LE CHANT DES PREMIÈRES CIGALES ACCOMPAGNE LES COMMENTAIRES, LES RIRES ET LE BRUIT DES BOULES QUI S'ENTRECHOQUENT. PENDANT CE TEMPS, CERTAINS ONT PRÉFÉRÉ LE BAIN DE MER ET DE SOLEIL, DANS LA CRIQUE AU PIED DE LA PROPRIÉTÉ, TANDIS QU'AU FUR ET À MESURE, ARRIVENT POUR LE DÉJEUNER, LES AUTRES CONVIVES (AU TOTAL : 76).

PARLONS UN PEU DE ROCABELLA : TYPE COLONIAL, AUX PLAFONDS HAUTS, AUX GRANDS LUSTRES, C'EST UNE MAGNIFIQUE MAISON CRÉÉE EN 1899 PAR UN ARCHITECTE DE MENTON, GEORGES TERSTING.

DANS LE HALL D'ENTRÉE, UN LARGE ESCALIER EN MARBRE, EN FORME DE FER À CHEVAL, POUR ACCÉDER AU PREMIER ÉTAGE.

LE PROPRIÉTAIRE : LA SOCIÉTÉ NATIONALE DES CHEMINS DE FER FRANÇAIS (SNCF), ACTUELLEMENT CE DOMAINE EST À VENDRE...

MIDI, REMISE DES RÉCOMPENSES AUX ÉQUIPES GAGNANTES DU CONCOURS :

1<sup>ER</sup> - JO CÉLÉRIER, CHRISTINE AIMÉ, ALAIN BLANC : 1 SAC DE VOYAGE, UNE CASQUETTE, UNE COUPE POUR L'ENSEMBLE DE L'ÉQUIPE,

2<sup>ÈME</sup> - DENIS COLONNA, YVES PASTOR, DOMINIQUE ANTOMARCHI : 1 GOURDE, 1 CASQUETTE,

3<sup>ÈME</sup> - JEAN-CLAUDE POMMET, LUCETTE LEGOUX, PIERRE LAMOTTE : 1 TEE-SHIRT, 1 CASQUETTE,

4<sup>ÈME</sup> - JEAN XERRI, CORINNE LOISON, MARIE-FRANCE CHARVIN : 1 TEE-SHIRT, 1 CASQUETTE,

5<sup>ÈME</sup> - CHRISTIAN MANTÈS, JEANINE COUTY, CHRISTIAN GIRAUDO : 1 TEE-SHIRT, 1 CASQUETTE.

TOUS LES AUTRES JOUEURS ONT EU UNE CASQUETTE NOIRE.

LE MOMENT DE L'APÉRITIF EST ARRIVÉ, LE PUNCH, LE PASTIS, LE WHISKY, LE JUS DE FRUITS, LE COCA, LES OLIVES ETC... AVANT DE RENTRER POUR MANGER LA PAELLA EXCELLENTE ET LES SUPERS PROFITEROLLES AU CHOCOLAT. TOUT SE PASSE BIEN, IL Y A UNE BONNE AMBIANCE.

À LA FIN DU REPAS, NOUS VOICI PAROLES À LA MAIN, INVITÉS À CHANTER LA COUPO SANTO, NOUS ESSAYONS, AINSI QUE QUELQUES CHANSONS D'AUTRES RÉGIONS MAIS CE N'ÉTAIT PAS LE TOP... ALORS VOUS ÊTES PRIÉS DE VOUS ENTRAÎNER POUR L'ANNÉE PROCHAINE... TOUS ENSEMBLE, TOUS ENSEMBLE!!!!

BRAVO POUR CETTE INITIATIVE.

L'APRÈS-MIDI S'EST TERMINÉE DANS LE HALL, INVESTI EN SALLE DE DANSES, OU SUR LA PLAGE...

LUCETTE LEGOUX

## DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 1998 - REPRISE DES ACTIVITES

C'ÉTAIT UNE JOURNÉE TRÈS CHARGÉE POUR LA REPRISE DE LA SAISON 98/99 EN CE DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 1998 AVEC AU PROGRAMME LA TRADITIONNELLE SORTIE DU BORD DE MER, DONT VOUS AUREZ CERTAINEMENT LE COMPTE-RENDU, ET AUSSI LE FORUM DES ASSOCIATIONS, PLACE MALRAUX, POUR LEQUEL 7 VOLONTAIRES ÉTAIENT PRÉSENTS ET PAS DES MOINDRES, PUISQUE EN VOICI LES NOMS :

EUGÈNE BALDI	LE PRÉSIDENT
GEORGES SCIANDRA	LE VICE-PRÉSIDENT
LUCIEN PENTENERO	LE TRÉSORIER
DENIS COLONNA	LE TRÉSORIER-ADJOINT
JEAN MARIE CRUVELLIER	LE SECRÉTAIRE
CHRISTINE AÏME	LA SECRÉTAIRE ADJOINTE

ET LE PETIT PERDU AU MILIEU DES "HUILES", ROBERT FOGLIA.

LA JOURNÉE N'ÉTAIT PAS DES PLUS AGRÉABLE VU LE TEMPS ET CE AUSSI BIEN POUR NOUS QUE POUR LES RANDONNEURS, ET SURTOUT NOUS N'AVONS PAS ÉTÉ BOUSCULÉS PAR LES CURIEUX, SEULEMENT UNE VINGTAINÉ DE PERSONNES À QUI NOUS AVONS EXPLIQUÉ LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE ASSOCIATION ET QUI APPAREMMENT SEMBLAIENT TRÈS INTÉRESSÉES.

MAIS ENFIN UNE JOURNÉE ASSEZ TRISTE AVEC À PEINE 20 ASSOCIATIONS PRÉSENTES SUR LES 120 EXISTANTES À OLLIOULES ET MALGRÉ LES QUELQUES ANIMATIONS DE LA JOURNÉE : DANSES, MUSIQUE, DRESSAGE DE CHIENS, ROLLER SANS OUBLIER LE TRADITIONNEL APÉRITIF DU MIDI...

MAIS NOUS POUVONS DIRE "J'Y ÉTAIS!!!..."

JEAN-MARIE CRUVELLIER

POUR LES SORTIES EN CAR LES DÉPARTS SE FERONT DORÉNAVANT DE L'ESPACE MALRAUX (PRÈS DU PARKING SOUTERRAIN DERRIÈRE LA PLACE PAUL LEMOYNE).

### ACTIVITES RANDONNEES -

#### DIMANCHE 14 JUIN 1998 - LE LACHENS

(28 PARTICIPANTS)

NOUS VOICI PARTIS POUR EFFECTUER L'ASCENSION DU LACHENS, QUE DE SOUVENIRS SE BOUSCULENT DANS LA TÊTE, CAR NOUS SOMMES QUELQUES UNS À AVOIR EFFECTUÉ CETTE RANDONNÉE LORS DE NOS SÉJOURS DANS LA RÉGION, DÈS NOTRE JEUNE ÂGE OÙ NOUS PASSIONS NOS VACANCES EN COLONIE AUX CAMPS LAÏQUES VAROIS.

DÉPART DU VILLAGE DE LA BASTIDE EN DIRECTION DE LA DOIRE AFIN DE SE TROUVER AU PIEDMONT. LE TEMPS EST FRAIS MAIS BEAU, LE CHEMIN DÉMARRE SUR UNE MONTÉE ASSEZ IMPORTANTE, MAIS QUEL PLAISIR DE SE RETROUVER DANS CETTE FORÊT AVEC BEAUCOUP DE FLEURS ET DE TRÈS BEAUX ARBRES. LA VÉGÉTATION EST BIEN DIFFÉRENTE DE CHEZ NOUS CAR NOUS NOUS TROUVONS À LA LIMITE DES ALPES MARITIMES ET DES ALPES DE HAUTEPROVENCE. DE PLUS LA NATURE AU MOIS DE JUIN EST MAGNIFIQUE.

APRÈS UNE HÉSITATION À UNE BIFURCATION, NOUS VOICI AU SOMMET (1714 MÈTRES) QUE NOUS DÉCOUVRENT AVEC SA PELOUSE VALLONNÉE. C'EST AU RYTHME DE LA TECHNO QUE NOUS PIQUE-NIQUONS CAR UNE "RAVE-PARTY" EST ORGANISÉE SUR LE PLATEAU. IL NE NOUS MANQUAIT QUE LE "JOINT"...!

APRÈS LE REPAS NOUS FERONS UNE "VARIANTE" SPORTIVE ET BELLE SUR LES CRÊTES, POUR REJOINDRE LA PISTE, PUIS LA ROQUE-ÉSCLAPON, TRÈS JOLI VILLAGE.

MARCELLE CRUVELLIER

#### DIMANCHE 28 JUIN 1998 - LES MONGES

(21 PARTICIPANTS)

RENDEZ-VOUS LA VEILLE AU GÎTE À AUTHON (ALPES DE HAUTE-PROVENCE) À 1200 MÈTRES D'ALTITUDE. PETITE PARTIE DE PÉTANQUE À 18 H POUR NE PAS PERDRE LA MAIN... CETTE FOIS-CI LE TEMPS EST AU "BEAU FIXE". LE DÎNER EST PRÉVU À 20 H, MARIUS NOUS FAIT DÉGUSTER UN PETIT VERRE DE VIN DE NÉFLES EN APÉRITIF. L'AMBIANCE EST CHALEUREUSE ET AGRÉABLE AUTOUR DE LA TABLE. LE REPAS EST COPIeux ET FORT BON. NOUS ALLONS NOUS COUCHER DE BONNE HEURE CAR IL FAUDRA ÊTRE À 7 HEURES PRÊTS POUR LE PETIT DÉJEUNER.

LES BAGAGES RANGÉS DANS LES VOITURES, NOUS NOUS DIRIGEONS VERS LA PISTE DE COSTE BELLE. EN SHORT, LA PLUPART D'ENTRE NOUS, LE SAC ALLÉGÉ (IL FAIT TRÈS CHAUD), NOUS COMMENÇONS À GRAVIR LENTEMENT LE SENTIER DANS LA FORÊT, TRAVERSONS LA PETITE RIVIÈRE EN SAUTANT SUR LES ROCHERS SANS ENCOMBRE, CETTE FOIS-CI!

NOUS MONTONS, CHACUN À SON RYTHME, JUSQU'À LA CRÊTE DE CONAPLES, LE SOL EST TRÈS VERT ET REMPLI DE PETITES FLEURS DES MONTAGNES, C'EST MAGNIFIQUE! LE VENT SOUFFLE UN PEU, HEUREUSEMENT, CAR IL FAIT TRÈS CHAUD.

AU SOMMET DES MONGES, LA VUE EST SPLENDIDE ET NOUS POUVONS APERCEVOIR LE MONT VENTOUX, LA MONTAGNE DE LURE, LA MONTAGNE DE BURE ENTR'AUTRES. PUIS LE SENTIER SE POURSUIT : SOMMET DE COSTEBELLE, CRÊTE DU RAUS... NOUS SOMMES À 2200 MÈTRES AU MOINS.

NOUS AVONS STOPPÉ TOUT LÀ-HAUT POUR MANGER ET REPRENDRE DES FORCES.

LA RANDONNÉE S'EST POURSUIVIE SUR LES CRÊTES EN CONTOURNANT TOUT LE MASSIF, AVANT D'ABORDER LA LONGUE DESCENTE.

NOUS AVONS CROISÉ DEUX MAGNIFIQUES VACHES MARRONS QUI SE BALADAIENT EN TOUTE LIBERTÉ... EN FAIT, NOUS ÉTIIONS SUR LEUR TERRITOIRE!

NOUS NOUS SOMMES QUITTÉS APRÈS AVOIR BU UNE BOISSON BIEN FRAÎCHE AU GÎTE DE SAINT-GENIEZ, TOUS ENSEMBLE.

C'ÉTAIT UNE BONNE JOURNÉE ET UNE SUPERBE BALADE.

LUCETTE LEGOUX

MERCI À JEAN-MARIE... "TU AS TENU TA PROMESSE!"  
(VOIR JOURNAL N° 17 SEPTEMBRE 97)

## ECHOS

### METTRE DU PUNCH DANS SON ASSIETTE .....

POUR PARTIR DU BON PIED EN RANDONNÉE ET, SURTOUT, BIEN RÉCUPÉRER, IL FAUT VEILLER À AVOIR UNE ALIMENTATION QUI PERMETTE DE FAIRE FACE AUX DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES PARTICULIÈREMENT ACCRUES. SUIVEZ LE GUIDE...

LA VEILLE DU DÉPART, LES GLUCIDES "TORTUES" (PÂTES, LÉGUMINEUSES, ETC.) SONT TOUJOURS PRÉFÉRABLES AUX GLUCIDES "LIÈVRES" (SUCRES RAPIDES). AINSI VOS MUSCLES SE RECHARGERONT PLUS EFFICACEMENT EN GLUCOSE ET SE CONSTITUERONT UNE SOLIDE RÉSERVE EN CARBURANT. POUR RALENTIR L'ASSIMILATION DE CES GLUCIDES "TORTUES", AFIN D'EN DISPOSER SUFFISAMMENT LORS DE L'EXERCICE, PRÉPAREZ UN DÎNER ASSOCIANT FÉCULENTS ET LÉGUMES. VOUS POUVEZ POUR LES MÊMES RAISONS, Y AJOUTER UNE NOIX DE BEURRE OU UN FILET D'HUILE D'OLIVE. MAIS NE FORCEZ CEPENDANT PAS TROP SUR LES MATIÈRES GRASSES. INUTILE, ÉGALEMENT, LORS DE CE REPAS, D'AUGMENTER VOTRE RATION EN PROTÉINES.

LE JOUR J, NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE PETIT DÉJEUNER. SI VOUS N'ÊTES PAS UN ADEPTE DES BREAKFASTS ANGLO-SAXONS, N'OUBLIEZ PAS DE METTRE À PORTÉE DE MAIN, DANS VOTRE SAC À DOS, QUELQUES VICTUAILLES FACILES À MANGER.

### **MANGER ET BOIRE EN ROUTE POUR COMBATTRE LA FATIGUE**

CERTAINS D'ENTRE NOUS SUPPORTENT MIEUX DE DÉMARRER LE VENTRE CREUX. POURQUOI PAS? À CONDITION DE RESPECTER LE DÎNER DE LA VEILLE. DANS CE CAS, UN CASSE-CROÛTE S'IMPOSE AU PLUS TARD UNE HEURE ET DEMIE APRÈS AVOIR COMMENCÉ LA RANDONNÉE. UN MORCEAU DE PAIN ET DU FROMAGE, UNE BANANE OFFRENT D'EXCELLENTE RECHARGES EN CARBURANT, TOUT COMME LES FRUITS SECS, RICHES EN VITAMINES ET MINÉRAUX (FIGUES, ABRICOTS...). PRÉFÉREZ-LES AUX BARRES ÉNERGÉTIQUES, QUI SONT EN GÉNÉRAL ASSEZ GRASSES ET PLUS DIFFICILES À DIGÉRER.

POUR VOUS DÉSALTÉRER, INUTILE D'AVALER DES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES. À MOINS QUE VOUS NE LES TROUVIEZ PRATIQUES, ELLES N'ONT AUCUN INTÉRÊT NUTRITIONNEL PARTICULIER.

L'ESSENTIEL EST DE BOIRE BEAUCOUP ET SOUVENT DE L'EAU. EN UNE MATINÉE, VOUS DEVEZ AVOIR ENTIÈREMENT VIDÉ VOTRE GOURDE ET LA REMPLIR POUR L'ÉTAPE DE L'APRÈS-MIDI. NE VOUS FIEZ PAS À VOTRE SOIF. BUVEZ, MÊME SI VOUS N'EN ÉPROUVEZ PAS LE BESOIN.

LE PIQUE-NIQUE DU MIDI EST UN MOMENT CLÉ POUR SE REQUINQUER ET PASSER UN MOMENT CONVIVIAL. ENSUITE, AFIN DE CONTRECARRER LES FRINGALES, COUPS DE POMPE ET PASSAGES À VIDE, PENSEZ À PRENDRE RÉGULIÈREMENT ET JUSQU'EN FIN DE JOURNÉE UNE COLLATION. VOUS AVEZ BESOIN DE BIEN VOUS HYDRATER, MAIS AUSSI DE VOUS RECHARGER EN SUCRES RAPIDES POUR RECONSTITUER VOS RÉSERVES D'ÉNERGIE. DES BISCUITS, DU PAIN, DU CHOCOLAT, DU PAIN D'ÉPICES FONT PARFAITEMENT L'AFFAIRE.

### **LE SOIR RECONSTITUER SES STOCKS ÉNERGÉTIQUES**

LE SOIR EN RENTRANT CHEZ VOUS, N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE. OPTEZ, CETTE FOIS, POUR UNE EAU MINÉRALISÉE QUI COMPENSERA VOS PERTES EN MINÉRAUX PENDANT LA JOURNÉE (CONTREX, VITTEL...). UN 100% PUR JUS DE FRUITS, UN VERRE DE LAIT OU UN BOL DE POTAGE SERONT AUSSI LES BIENVENUS. PRENEZ DES SUCRES RAPIDES, CAR C'EST APRÈS L'EFFORT QUE LE MUSCLE EST LE PLUS AVIDE DE GLUCOSE. AU DÎNER, MISEZ SUR LES SUCRES LENTS SANS INSISTER SUR LES PROTÉINES. CE N'EST QUE LE LENDEMAIN QUE VOUS LES RÉINTRODUIREZ.

EXTRAIT DU GRAND LIVRE DE LA FORME  
DU DR J. FRICKER ET DOMINIQUE LATY

## 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 - **APPRENONS 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

### 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.

**LAÇAGE** - 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 LAÇAGE 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.