

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

JANVIER 1999

BULLETIN

N° 22



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

EUGÈNE BALDI - JEANINE COUTY - MARCELLE CRUVELLIER - JACQUELINE GAUDIN -  
MARIE-LAURE GIRAUDO - JEAN-CLAUDE ET MONIQUE LEMANCEAU - CHRISTIANE PASTOR -  
JEAN-CLAUDE POMMET

COMITE DE REDACTION

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

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

EDITO DU PRESIDENT

LE PREMIER TRIMESTRE EST TERMINÉ, NOUS GARDONS EN NOUS LE SOUVENIR DES BELLES RANDONNÉES QUE NOUS AVONS FAITES : LA LIESSE, LA LURE, SIGNES-LE REVEST...

NOUS AVONS EFFECTUÉ 2 SORTIES EN CAR AVEC UN REMPLISSAGE MAXIMUM. A PROPOS DE CES SORTIES JE SUIS TOUJOURS ÉTONNÉ DES PROBLÈMES D'INSCRIPTION QU'ELLES POSENT. VU LE NOMBRE D'ADHÉRENTS VOULANT SE FAIRE INSCRIRE, VOUS N'ÊTES PAS SANS SAVOIR QUE CERTAINS N'ONT PAS EU DE PLACE ET QUE D'AUTRES, INSCRITS DEPUIS LONGTEMPS, ONT RÉGLÉ LEUR PLACE LE JOUR DE LA SORTIE, DANS LE CAR.

C'EST INADMISSIBLE. SEULS CEUX QUI AURONT PAYÉ LEUR PLACE SERONT INSCRITS À LA SORTIE, OU ILS RESTERONT EN LISTE D'ATTENTE JUSQU'AU PAIEMENT. CELA FACILITERA LE TRAVAIL DE NOTRE TRÉSORIER QUI A VRAIMENT UNE PATIENCE À TOUTE ÉPREUVE.

ENFIN, BREF, N'EN PARLONS PLUS, MAIS JE VOUS PRIE DE CROIRE QUE JE VEILLERAI AU RESPECT DES RÈGLES, UNE ASSOCIATION NE PEUT FONCTIONNER QU'À CONDITION QUE CHACUN PRENNE EN COMPTE QU'IL Y A LES AUTRES.

NOUS SOMMES POUR LE MOMENT PLUS NOMBREUX AUX RANDONNÉES, JE REMERCIE LES PERSONNES QUI LES ORGANISENT.

JE REMERCIE LES "GODASSIENS" QUI SONT VENUS LE SAMEDI MATIN À SIX-FOURS À LA RANDONNÉE ORGANISÉE PAR LE B.I.J. CONTRE LA DROGUE, L'ALCOOL, LE SIDA CHEZ LES JEUNES. NOUS AVONS REÇU LES REMERCIEMENTS DU MAIRE DE SIX-FOURS, MONSIEUR VIALATTE, POUR NOTRE PARTICIPATION.

JE VOUS REMERCIE DE MÊME POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ LORS DE LA COLLECTE TÉLÉTON. NOUS AVONS REMIS LA SOMME DE 1600 FRANCS AU SERVICE CONCERNÉ DE LA MAIRIE D'OLLIIOULES.

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

LE PRÉSIDENT EUGÈNE BALDI

TRÈS CHÈRE NATURE

TU ES ENVOÛTANTE, SAUVAGE, AUTHENTIQUE  
 TELLE EST TA PERSONNALITÉ  
 ET CHAQUE ÊTRE HUMAIN T'ABORDE SELON SES DÉSIRES.  
 QU'IL SOIT ADULTE OU ENFANT,  
 CITADIN OU CAMPAGNARD,  
 IL RECHERCHE UN PLAISIR PARTICULIER :  
 BESOIN D'ÉVASION, DE DÉTENTE, DE CALME,  
 SOIF DE CONNAISSANCE OU D'AVENTURE  
 ET TU PEUX SATISFAIRE SON DÉsir  
 À LA SEULE CONDITION DE TE RESPECTER  
 CAR LES PLANTES COMME LES ANIMAUX QUI T'ENTOURENT  
 ONT UN RYTHME DE VIE DIFFÉRENT DU NÔTRE.  
 IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE LA VIE EST PARTOUT  
 SOUS CHAQUE PIERRE, DANS CHAQUE TOUFFE D'HERBE,  
 AU FOND DE CHAQUE CAVITÉ.  
 ALORS NOUS ALLONS PROFITER DE TON ENVIRONNEMENT  
 NATUREL SANS LE BOUSCULER ET DANS LE RESPECT  
 DE TOUT CE QUI T'ENTOURE.

MARIE-LAURE GIRAUDO

RANDO PLUMES -

TOUJOURS DU COURRIER DES GODASSIENS EN VOYAGE, JO CÉLÉRIER DE BRETAGNE, MONIQUE ET JEAN-CLAUDE LEMANCEAU DE SYRIE, MARIE-ANGÈLE ET LUCIEN PENTENERO D'EGYPTE, CHRISTIANE ET YVES PASTOR D'INDONÉSIE, DANIELLE ET ALBERT DAVID DE GUADELOUPE, CLAUDE ET JEAN TRIVIAUX DE SYRIE ..... MERCI À TOUS!

**AVENTURES - EVASION -****CHEZ ANGELO!**

EN 1992 DÉJÀ, AVEC QUELQUES AMIS, NOUS AVIONS FAIT ÉTAPE CHEZ ANGÉLO, AU REFUGE VITTORIO SELLA AU COURS DE NOTRE CIRCUIT DANS LE GRAND PARADIS. LE TEMPS NOUS AVAIT MANQUÉ ET LA TRAVERSÉE LAUSON-L'HERBETET RESTAIT UN PROJET TENACE.

DÉBUT AOÛT L'IDÉE SE CONCRÉTISE ET NOUS PARTONS, UN GROUPE DE 6 RANDONNEURS HYPERMOTIVÉS : RENÉE QUI RÊVE DU GRAND PARADIS ET DES BOUQUETINS, PIERROT, MARCELLE, JEAN-MARIE, EUGÈNE ET VOTRE "CONTEUSE".

NOUS REJOIGNONS LA BELLE VALLÉE DE COGNE ENTOURÉE D'UNE CHAÎNE DE HAUTES CIMES S'ÉLEVANT DE 3000 À 4000 M. DU HAMEAU DE VALNONTÉY NOUS MONTONS RÉGULIÈREMENT, SANS FATIGUE, UN CHEMIN MULETIER LARGE ET FACILE. PETIT À PETIT LE TEMPS SE LÈVE ET LES GROS GLACIERS SE DÉVOIENT TOUR À TOUR.

VOILÀ, NOUS ARRIVONS AU REFUGE VITTORIA SELLA (2588 M) CONSTITUÉ DE 3 BÂTIMENTS ISOLÉS SUR UNE PELOUSE ALPINE UN PEU JAUNIE PAR LA SÈCHERESSE, AU BORD D'UN TORRENT. EN ENTRANT DANS LE REFUGE NOUS APERCEVONS LE GARDIEN QUE MARCELLE RECONNAIT DE SUITE C'EST "ANGÉLO"! LEQUEL SE PRÉCIPITE POUR NOUS ACCUEILLIR CHALEUREUSEMENT, NOUS FAIRE LA BISE (AUX FEMMES SURTOUT) ET NOUS OFFRIR UN THÉ BIEN CHAUD, ARROSÉ, ÇA REQUINQUE! NOUS AVONS UN DORTOIR POUR 6 AU PREMIER ÉTAGE. DANS LES SANITAIRES GLACIALS, L'EAU EST SI FROIDE QUE LA TOILETTE EST ABRÉGÉE, VOIRE SUPPRIMÉE POUR CERTAINS.

COMME IL FAIT BEAU, EN ATTENDANT L'HEURE DU REPAS, RENÉE ET MOI ALLONS FAIRE UN TOUR, EN PANTOUFLES! ET LÀ ... NOUS LES AVONS VUS ... D'ABORD LES BOUQUETINS EN FACE DE NOUS VENANT DU COL DU LAUSON PAR TROUPEAUX ENTIERS, TRAVERSANT LE TORRENT, DES BÊTES SUPERBES, TRANQUILLES, ENVAHISSANT LA PELOUSE TOUT AUTOUR DE NOUS.

PUIS.. LES CHAMOIS, FIERS, DE L'AUTRE CÔTÉ DU TORRENT. NOUS ÉTIIONS BLUFFÉES D'EN VOIR AUTANT DE SI PRÈS (10 - 15 MÈTRES). À MON PLAISIR S'AJOUTAIT LA JOIE DE VOIR RENÉE QUI ALLAIT VERS EUX EN SAUTILLANT AVEC SES MULES ET S'EXCLAMANT : "ET CELUI-LÀ, ET CELUI-LÀ".

LES COPAINS NOUS AVAIENT REJOINTS, PIERROT AVEC SON CAMESCOPE. LE SOLEIL COUCHANT CARESSAIT LES MONTAGNES, IL N'Y AVAIT PAS UN BRUIT, À PART LE TORRENT ET CELUI DES BOIS DE 2 BOUQUETINS EN TRAIN D'EN DÉCOUDRE.

AU REPAS, ANGÉLO NOUS DIT QU'À LA MI-SEPTEMBRE LES CHAMOIS ET LES BOUQUETINS VIENNENT COMME AUJOURD'HUI AUTOUR DU REFUGE. ET COMME IL EST BAVARD, ET ANCIEN DÉPUTÉ DU VAL D'AOSTE (CECI EXPLIQUANT CELÀ) IL NOUS PARLE DE SA VALLÉE QUI JOUIT DEPUIS 1948 D'UNE AUTONOMIE LÉGISLATIVE ET ADMINISTRATIVE PARTICULIÈRE, AINSI QUE DE CERTAINS AVANTAGES ÉCONOMIQUES ET FISCAUX, PAR EXEMPLE ILS NE PAIENT PAS L'EAU.

LE LENDEMAIN COMME PRÉVU, NOUS REJOIGNONS LES CABANES DE L'HERBETET. NOUS VERRONS ENCORE BEAUCOUP D'ANIMAUX, DONT UN BOUQUETIN ÉNORME ET SOLITAIRE. LE SENTIER BALCON, ÇÀ ET LÀ, PASSE SUR DES PENTES QUELQUE PEU ESCARPÉES ET EXPOSÉES, CE QUI DEMANDE DES PRÉCAUTIONS. LES PAYSAGES SONT GRANDIOSES AVEC TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE LES GLACIERS DU GRAND PARADIS QUI NOUS ENTOURENT.

NOUS SUIVRONS LE TORRENT LARGE ET BOUILLONNANT DE VALNONTÉY JUSQU'AU PARKING, HEUREUX DE CES DEUX BELLES JOURNÉES AU PARADIS.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

**LE BON VIN DE CHEZ NOUS**

J'AI ÉTÉ INVITÉE PENDANT QUELQUES JOURS CHEZ DES VITICULTEURS EN PROVENCE, OÙ AVAIT LIÉU AUSSI UNE RÉUNION D'OENOLOGUES - OH COMBIEN INTÉRESSANTE!

QUI EÛT CRU VOILÀ 15 ANS À PEINE, QUE L'ON PARLERAIT AVEC RESPECT - VOIRE ADMIRATION - DES VINS DE PROVENCE! ON AVAIT TELLEMENT PLANTÉ DE CÉPAGES MÉDIOCRES, QUE L'ON NE PRODUISAIT PLUS QUE D'"INFÂMES PIQUETTES"!

LA PROVENCE POURTANT PRODUISAIT AUTREFOIS DES CRUS CÉLÈBRES. CRÉÉ PAR LES PHOCÉENS, DÉVELOPPÉ PAR LES ROMAINS, LE VIGNOBLE PROVENÇAL FUT VÉNÉRÉ PAR LES WISIGOTHS, AMÉLIORÉ PAR LES MOINES (DES CONNAISSEURS!), ADULÉ PAR LOUIS XIV, "CHANTÉ" PAR MADAME DE SÉVIGNÉ ET SACRÉ "FILS DU SOLEIL" PAR BAUDELAIRE.

LE TERROIR N'A PAS CHANGÉ ; LE SOLEIL ET LES SAUTES D'HUMEUR DU MISTRAL NON PLUS, MAIS DE "NOUVEAUX VIGNERONS", PASSIONNÉS PAR LEUR MÉTIER, ONT COMPRIS QU'IL NE FALLAIT PLUS PLANTER N'IMPORTE QUOI, N'IMPORTE OÙ ET REDONNENT À CE VIN SES LETTRES DE NOBLESSE.

ILS SÉLECTIONNENT, S'ACCROCHENT AU TERROIR, SE BATTENT PIED À PIED... ILS CULTIVENT PLUS BIO, MOINS D'APPORTS CHIMIQUES, DES ENGRAIS NATURELS ET LES RÉSULTATS SONT FAMEUX : LES BLANCS SONT DE VÉRITABLES BLANCS DE BLANCS PRESSÉS DIRECTEMENT COMME EN CHAMPAGNE, LES ROSÉS SONT DE "VRAIS" VINS, ET LES ROUGES SOUTIENNENT LA COMPARAISON AVEC CERTAINS CRUS BORDELAIS.

BRAVO POUR CES VIGNERONS ET JE DOIS DIRE AUSSI "VIGNERONNES" ET C'EST LÀ LA DEUXIÈME RÉVOLUTION! IL Y A DE PLUS EN PLUS DE FEMMES VRAIMENT EXCEPTIONNELLES DANS CE DOMAINE, J'EN AI ÉTÉ FORT SURPRISE - LA PLUS JEUNE N'A QUE 20 ANS ET A DÉJÀ REMPORTÉ 2 MÉDAILLES, DONT UNE D'ARGENT!

UNE AUTRE M'A DIT : NOTRE SECRET? C'EST QUE NOUS FAISONS UN VIN, TOUT EN FINESSE, TRÈS FRUITÉ, UN PEU ROND, SENSUEL.... UN VIN DE FEMME QUOI!

JACQUELINE GAUDIN

### JAVA - BALI - CELEBES

EN SEPTEMBRE NOUS VOILÀ DE NOUVEAU PARTIS POUR UNE ESCAPADE DE 22 JOURS, EN INDONÉSIE, CETTE FOIS. APRÈS UN VOYAGE INTERMINABLE, DÛ À UN RÉACTEUR DÉFECTUEUX, NOUS AVONS DÉBUTÉ NOTRE VISITE, DE CE BEAU PAYS, PAR JAVA. NOTRE SÉJOUR SUR CETTE ÎLE A ÉTÉ RYTHMÉ PAR LE CHANT MATINAL DES MUEZZINS.... ET DES COQS.

LES TEMPS FORTS? L'ESCALADE DU VOLCAN SEMERU (YVES PEUT VOUS EN PARLER) ET LA PLONGÉE DANS LE KAWA IJEN : VOLCAN DE SOUFRE QUI CONTIENT DANS SON CRATÈRE LE PLUS GRAND LAC ACIDE AU MONDE AVEC CES PAUVRES INDONÉSIENS QUI TRANSPORTENT DANS LEURS PANIERS D'OSIER, SUR LEURS ÉPAULES, JUSQU'À 100 KG DE SOUFRE SOLIDIFIÉ!

NOUS SOMMES ENSUITE PARTIS SUR L'ÎLE DE SULAWESI (EX-CÉLÈBES), OÙ NOUS AVONS FAIT UN TREK EN PAYS TORAJA, CE QUI NOUS A PERMIS DE CÔTOYER DES GENS CHARMANTS ET SURTOUT DE DORMIR CHEZ EUX, DANS LEURS DRÔLES DE MAISONS, AVEC LEUR TOIT QUI MONTE AU CIEL, OU DANS LEURS GRENIERS À RIZ, À L'IDENTIQUE DE LEUR MAISON MAIS EN MINIATURE. NOUS AVONS EU LA CHANCE INOÛÏE DE VOIR DES COMBATS DE COQS ET, AU DÉTOUR D'UNE ROUTE, D'ARRIVER DANS UN VILLAGE OÙ AVAIT LIEU UNE CÉRÉMONIE FUNÉRAIRE DE CRÉMATION.

ENFIN BALI OÙ LA MOUSSON AVAIT UNE SEMAINE D'AVANCE! ET LÀ, DE L'EAU NOUS EN AVONS VUE, ET CELA NOUS A EMPÊCHÉS DE VISITER QUELQUES UNS DES PLUS BEAUX SITES DE L'ÎLE.

NOUS GARDERONS DE CE VOYAGE DE TRÈS BELLES IMAGES, NOTAMMENT CES RIZIÈRES ÉTAGÉES AUX DIFFÉRENTS TONS DE VERT QUI SONT DES PAYSAGES SI REPOSANTS.

CHRISTIANE PASTOR

### EGYPTE

NOUS AVONS ENTREPRIS NOTRE VOYAGE LES DEUX PREMIÈRES SEMAINES DE NOVEMBRE, CE QUI NOUS A PERMIS DE NE PAS AVOIR TROP CHAUD ET DONC DE NE PAS SOUFFRIR PENDANT LES VISITES NOMBREUSES ET MULTIPLES DE PYRAMIDES EN MASTABA, DE TOMBES EN TEMPLES FUNÉRAIRES ET AUTRES NÉCROPOLES, DE COLONNES EN OBÉLISQUES, SANS OUBLIER RÊ ET ATON, OSIRIS, ISIS ET HORUS ET TOUS LES AUTRES, REPRÉSENTÉS DE MILLE FAÇONS UN PEU PARTOUT SUR LES MURS, PLAFONDS ET COLONNES À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR SANS JAMAIS UN SEUL CENTIMÈTRE DE VIDE (LE VIDE EST NÉFASTE). MAIS IL Y A AUSSI LE PAYSAGE SUPERBE DES BORDS DU NIL AVEC SES CULTURES VARIÉES, SES PETITS VILLAGES EN PISÉ, LES PÊCHEURS, LES BUFFLES, TOUTE UNE VIE CAMPAGNARDE QUI CONTRASTE TERRIBLEMENT AVEC LE CHAOS ET LA POLLUTION DU CAIRE (16 MILLIONS D'HABITANTS). LE SINAÏ AVEC SES MONTAGNES ROUGES, OCRES, JAUNES, GRISES, AVEC SI PEU DE VÉGÉTATION ET D'EAU OÙ VIVENT LES BÉDOUINS, SOUS TENTE OU EN VILLAGE AVEC LEURS DROMADAIRES, CHÈVRES ET MOUTONS. DES INSTANTS ET DES PAYSAGES EXCEPTIONNELS.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

### VOYAGE EN ORIENT

NOUS AURIONS PU PARTIR À PIED COMME CERTAINS CROISÉS À LA RECONQUÊTE DES LIEUX SAINTS, MAIS LES TEMPS ONT CHANGÉS ET CE N'EST QU'EN AVION, AVEC UNE BANDE DE DOUZE COPAINS D'ÉCOLE DE STRASBOURG ET LEURS ÉPOUSES, QUE NOUS AVONS DÉBARQUÉ À BEYROUTH QUI PANSE SES PLAIES ET QUI DÉCOUVRE, SOUS LES IMMEUBLES, LES TRACES DE SON PASSÉ PRESTIGIEUX.

LE LIBAN, LA SYRIE ET LA JORDANIE, C'EST LE BASSIN MÉDITERRANÉEN ET SES VESTIGES ROMAINS. AUSSI SOMMES-NOUS, PEUT-ÊTRE, MOINS DÉPAYSÉS QU'AILLEURS.

BIBLOS, QUI A DONNÉ SON NOM À LA BIBLE, EST UN PETIT PORT CHARMANT, RÉPUTÉ POUR ÊTRE LA PLUS VIEILLE VILLE DU MONDE : IMPRESSIONNANT! ET QUI A VU, AU COURS DE SA LONGUE HISTOIRE, ABORDER DES AVENTURIERS DE TOUS POILS, DONT L'UN DES DERNIERS, PÉPÉ ABED, AVEC QUI NOUS AVONS CONVERSÉ EN FRANÇAIS, EST PEUT-ÊTRE L'ULTIME REPRÉSENTANT DE LA DOLCE VITA LIBANAISE D'AVANT 1975.

BALBECK, LA COLOSSALE. ENORME CONCENTRATION DE PIERRES, DE GROSSES PIERRES PESANT JUSQU'À 1 000 TONNES.

NOUS PASSONS EN SYRIE ET LE GUIDE NOUS EXPLIQUE LES ANTAGONISMES DE LA RÉGION, VASTE SUJET QUI REMONTE À LA NUIT DES TEMPS ET QUI SE PROLONGE AUJOURD'HUI ENTRE ISRAËLIENS, PALESTINIENS, LIBANAIS, SYRIENS, ACHÉMITES... MUSULMANS, JUIFS, CHRÉTIENS, ORTHODOXES... HEUREUSEMENT NOUS VISITONS PALMYRE, DANS LE SILENCE DU DÉSERT, DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL.

ALEP ET LA VALLÉE DE L'ORONTE NOUS LIVRENT LES SECRETS DE LA CITADELLE QUI, APRÈS LE KRACK DES CHEVALIERS, NOUS RAPPELLENT QUE LES CROISÉS N'ÉTAIENT PAS VENUS UNIQUEMENT POUR LA FOI! PUIS LES SOUKS QUI NOUS DONNENT UNE IDÉE DE CE QUE POUVAIT ÊTRE LE MOYEN-ÂGE CHEZ NOUS.

LE VOYAGE SE POURSUIT AU GRÉ DES JOURS. DES VILLES ENTIÈRES, TOUTES AUSSI PRESTIGIEUSES LES UNES QUE LES AUTRES, SONT LIVRÉES À NOTRE ÉMERVEILLEMENT : DAMAS, ANJAR, PALMYRE, ALEP, APAMÉE, BOSRA, JESRAH, AMMAN...

NOUS CÔTOYONS LES RIVES DE LA MER MORTE ET C'EST ALORS QUE L'ATMOSPHÈRE DE LA TERRE SAINTE NOUS ENVAHIT. NOUS GRAVISSONS LES DERNIERS MÈTRES À PIED DU MONT NÉBO, TEL QUE L'A FAIT EN SON TEMPS MOÏSE ET C'EST ALORS QU'UNE IMPRESSION DIFFUSE S'EMPRE DE NOUS QUAND NOUS APERCEVONS LA MER MORTE DANS LAQUELLE NOUS NOUS BAIGNERONS QUELQUES JOURS PLUS TARD. NOUS DEVINONS JÉRICHO PENDANT LA LECTURE DE LA BIBLE DEVANT CE PAYSAGE MYSTIQUE.

LE VOYAGE SE POURSUIT PLUS AU SUD POUR CÔTOYER LE DÉSERT D'ARABIE AU NIVEAU DU WADI-RUM SUR LES TRACES DE LAURENCE D'ARABIE.

ENFIN NOUS MARCHONS DANS L'IMMENSE CANYON DE PETRA AU MILIEU DES TEMPLES CREUSÉS SUR ET DANS LES PAROIS DE GRÈS ROUGE.

NOUS TOUCHONS LA MER ROUGE À AQABA, PROMESSE D'AUTRES AVENTURES. INUTILE DE DIRE QUE LE RETOUR, EN AVION, FUT BERCÉ DE RÊVES FÉRIQUES

JEAN-CLAUDE ET MONIQUE LEMANCEAU

### CARNET -

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : MICHEL ET DANIELLE AUDOYER, ANDRÉ ET MARGUERITE CALISE, JEAN ET RENÉE FONNE, MONIQUE GANTEL, NICOLE JUNG, QUENTIN (18 MOIS) ET MATTÉA (3 MOIS) LECAUDEY, RENÉE MATHE, RENÉ ET ODETTE PINORI, JOSEPH ET ANNE-MARIE ZERBI, GÉRARD, MAÏTÉ, JÉRÉMY ET SANDRINE LEGOUX ..... A SUIVRE

### VIE DE L'ASSOCIATION -

LE PRÉSIDENT DÉPARTEMENTAL DE LA F.F.R.P. NOUS AVISE QU'UNE JOURNÉE HANDISPORT SERA ORGANISÉE EN FÉVRIER. LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SERONT COMMUNIQUÉES ULTÉRIEUREMENT.

LE 7 MARS L'UFOLEP ORGANISE UNE JOURNÉE RANDONNÉE À CAVALAIRE. 3 CIRCUITS SERONT PROPOSÉS AUX RANDONNEURS. NOUS VOUS COMMUNIQUERONS ULTÉRIEUREMENT LES DÉTAILS SUR CETTE JOURNÉE.

### ACTIVITES RANDONNEES -

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 1998 - LA MONTAGNE DE SABLE...

(44 PARTICIPANTS)

ANGÈLE EN RÊVAIT DEPUIS LONGTEMPS ET MOI J'EN AVAIS ENVIE AUSSI, AUJOURD'HUI NOUS EMMENONS 44 RANDONNEURS, DONT 5 ENFANTS, ESCALADER LA MONTAGNE DE SABLE, DONT TOUT LE MONDE A ENTENDU PARLER, MAIS DONT PERSONNE NE SAIT EXACTEMENT OÙ ELLE EST.

Palmyre



Syrie



Jordanie



Petra

NOUS SUIVONS TOUT D'ABORD LE "SENTIER DU MERLE" ET NOUS APPROCHONS DE LA PISTE QUE NOUS AVONS REPÉRÉE LORS DE NOTRE RECONNAISSANCE. J'AI UNE ANGOISSE.. LE GRAND PORTAIL EST FERMÉ...! VA-T-IL FALLOIR COMME DANS "LE CHÂTEAU DE MA MÈRE" ESCALADER LA CLÔTURE? HEUREUSEMENT CHRISTIAN ME RASSURE RAPIDEMENT, IL Y A UN PASSAGE POUR PIÉTONS. OUF!

NOUS ARRIVONS AU PIED DE LA MONTAGNE DE SABLE QUE NOUS GRAVISSONS LENTEMENT (UN PAS EN AVANT, DEUX EN ARRIÈRE) "C'EST OUNE TANGO" N'EST-CE PAS UMBERTO?

AU SOMMET LA VUE CIRCULAIRE EST SUPERBE, LA MER CÔTÉ CIOTAT, LA SAINTE-BAUME CÔTÉ SAINT-CYR. NOUS SUIVONS LA CRÊTE AVEC VUE SUR LA MADRAGUE ET SA PLAGE BALAYÉE DE BLANC PAR L'ÉCUME DES GROSSES VAGUES CAR LE VENT EST TRÈS FORT, ÇA DÉCOIFFE.

SUR LE PETIT PORT NOUS ADMIRONS L'AQUARIUM PUIS NOUS EMPRUNTONS LE SENTIER DU LITTORAL QUI GRIMPE RAIDE POUR PASSER À LA HAUTEUR D'UN ANCIEN FOUR À CHAUX RESTAURÉ ET ENFIN SUR L'ESPLANADE DE LA POINTE GRENIER AVEC SON ANCIEN FORT ET SA CHAPELLE.

MAINTENANT NOUS LONGEONS CRIQUES ET CALANQUES DE CE BEAU PARCOURS QUI TRAVERSE PINÈDES ET SOUS-BOIS, ESCALADANT POINTES ET FALAISES DE CETTE CÔTE TRÈS SAUVAGE, SURTOUT AUJOURD'HUI LA MER EST UNE DÉBAUCHE DE BLEUS QUI SE DÉCHAÎNE VERS LE CIEL ENCORE PLUS BLEU! GINETTE VA SÛREMENT NOUS RÉGALER DE BELLES PHOTOS.

À LA POINTE DU DÉFEND ÇA SOUFFLE ENCORE PLUS FORT. LA CALANQUE DE PORT D'ALON, PLUS ABRITÉE, PERMET À QUELQUES COURAGEUX DE PRENDRE UN BAIN.

RETOUR TRANQUILLE AUX VOITURES TOUJOURS PAR LE "SENTIER DES DOUANIERS".

MARIE-THÉRÈSE BALDI

#### PETITE ANECDOTE SUR LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE LA GODASSE

PREMIÈRE SORTIE DOMINICALE : LA MONTAGNE DE SABLE-PORT D'ALON.

LA CARAVANE DES VOITURES PARTANT D'OLLIQUES, NOUS AVIONS DEMANDÉ, POLIMENT, SI L'ON POUVAIT NOUS PRENDRE AU PASSAGE À SANARY. PAS DE PROBLÈME, UNE VOITURE S'ARRÊTERA.

À 9 H 15 PÉTANTE, NOUS VOILÀ, COMME SUR UN QUAI DE GARE, BIEN EN VUE, EN BORDURE DE ROUTE. LES VOICI. LES CLIGNOTANTS À DROITE, PREMIÈRE VOITURE QUI RALENTIT : "BONJOUR, BONJOUR, ON VA VOUS PRENDRE". NOUS BONDISSEMENT SUR NOS SACS.

ET UNE, ET DEUX ET TROIS... ZÉRO (REFRAIN CONNU) AUCUNE NE S'ARRÊTE. POURTANT NOUS NE SOMMES FÂCHÉS AVEC PERSONNE? TOUT LE LOT DE VOITURES NOUS PASSE SOUS LE NEZ AVEC DE GRANDS BONJOURS ET TOUJOURS DE GRANDS SIGNES : "ON VA VOUS PRENDRE". NOUS ÉTIIONS BOUCHE-BÉE!

HEUREUSEMENT LA VOITURE BALAI, OÙ SE TROUVE ANGÈLE, S'ARRÊTE. ÉTONNÉE "PERSONNE NE VOUS A PRIS?" EH NON! À TOUT HASARD NOTRE PETITE 2 CV ÉTAIT EN ATTENTE, TOUTE PROCHE, PAS SÛR QU'ELLE ARRIVE À BON PORT... PENSEZ BIENTÔT 25 ANS..

ENFIN C'EST AVEC UN GRAND SOULAGEMENT ET BEAUCOUP DE RIRES QUE NOUS AVONS ÉTÉ ACCUEILLIS AU DÉPART DE LA RANDONNÉE, DÉCOIFFANTE AU POSSIBLE. LES BRUSHINGS N'ONT PAS RÉSISTÉ. MERCI FRÉDÉRIC..

JEAN-CLAUDE POMMET

#### DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 1998 - MONTAGNE DE LA LOUBE

(50 PARTICIPANTS)

LA DERNIÈRE INCURSION DE LA GODASSE BAGNADO SUR LA MONTAGNE DE LA LOUBE REMONTAIT À 1991 CAR, ENTRE TEMPS, UN INCENDIE AVAIT RAVAGÉ QUELQUE PEU LES COLLINES. DONC NOUS PARTÎMES SOUS UN BEAU SOLEIL ET DE PISTE EN SENTIER NOUS VOILÀ ARRIVÉS AU POINT STRATÉGIQUE OÙ IL FAUT GRIMPER À VUE DE NEZ CAR LE BALISAGE EST INEXISTANT ET LA VÉGÉTATION ABONDANTE. CERTAINS ÉTAIENT INQUIETS SUR MES CAPACITÉS À CONDUIRE LE GROUPE : "ÉTAIS-JE SÛRE QU'IL Y AVAIT UNE ROUTE EN CRÊTE?". ENFIN APRÈS DES ESCALADES DE ROCHERS ET LA REMONTÉE DE LA COMBE VERS LE BOUQUET D'ARBRES QUI ME SERVAIT DE REPÈRE, NOUS VOILÀ SUR LA ROUTE ET NOUS CONTINUONS VERS LES ANTENNES QUI SE TROUVENT AU SOMMET DE LA LOUBE À 830 MÈTRES D'ALTITUDE, OÙ UNE VUE ÉTENDUE S'OFFRE À NOS REGARDS : LE MONT CAUME, LES MONTS AURÉLIENS, UN PEU DE SAINTE-BAUME, LE MOURRE D'AGNIS, LA PLAINE DE BRIGNOLES ET TOURVES.

PIQUE-NIQUE DANS UN CHAOS DE ROCHERS PUIS DESCENTE RAPIDE. APRÈS LE REGROUPEMENT SUR LE COL LE SENTIER BLEU NOUS RAMÈNE VERS LA ROQUEBRUSSANE EN PASSANT PAR UN VALLON VERDOYANT OÙ LA PLUIE ORAGEUSE NOUS ACCOMPAGNE PENDANT UNE HEURE, PUIS LE MAGNIFIQUE HAMEAU DES MOULIÈRES, UN PEU DE ROUTE GOUDRONNÉE ET VOICI LA CIVILISATION ET NOS VOITURES.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

DIMANCHE 11 OCTOBRE 1998 - LA MONTAGNE DE LURE - DE CRUIS À VALBELLE  
(51 PARTICIPANTS)

CONTRE TOUTE ATTENTE LE CAR AU DÉPART CE MATIN N'EST QUE DE 50 PLACES, MAIS LE NOMBRE D'INSCRITS DE 54. EN CONSÉQUENCE NOTRE CHAUFFEUR SERGE RETOURNE AU GARAGE FAIRE L'ÉCHANGE ET REVIENT AVEC UN NOUVEAU CAR PLUS GRAND.

MAIS 4 PERSONNES NE SE PRÉSENTENT PAS À L'HEURE PRÉVUE, DONT 2 QUI N'ONT PAS PRIS LA PEINE DE PRÉVENIR. NOUS ATTENDONS JUSQU'À 07 H 10...

NOUS INSISTONS, UNE FOIS DE PLUS, POUR QUE VOUS SOYEZ ASSEZ COOPÉRATIFS ET QUE LORSQUE VOUS AVEZ UN EMPÊCHEMENT, VOUS TÉLÉPHONIEZ, SOIT À LUCIEN, SOIT AUX RESPONSABLES DE LA RANDONNÉE, C'EST LA MOINDRE DES CHOSSES. (OU SI C'EST UN EMPÊCHEMENT DE DERNIÈRE MINUTE, TÉLÉPHONEZ À LA CABINE DU PARKING, NOUVEAU N° DE TÉLÉPHONE 04 94 63 27 24).

DES TRAVAUX DANS LES RUES DE ST-ETIENNE LES ORGUES NOUS OBLIGENT À LE CONTOURNER ET NOUS NE COMMENÇONS LA RANDONNÉE QU'À 10 H 10, AVEC UN TRÈS BEAU TEMPS, PUISQUE LE BROUILLARD S'EST LEVÉ.

À LA CHAPELLE NOTRE DAME DE LUMIÈRE NOUS OBLIQUONS NORD-EST PAR LE PAS DE JOURDAN, L'OCCASION DE DÉCOUVRIR LES CHÊNAIES ET PINÈDES DE CRUIS.

NOUS ATTEIGNONS LES PELOUSES PASTORALES DU SOMMET OÙ NOUS PIQUE-NIQUONS AU SOLEIL. PUIS NOUS GAGNONS LA CRÊTE DE LURE AU PAS DE LA CROIX. CET ITINÉRAIRE NOUS PERMET DE FRANCHIR LA MONTAGNE DE LURE, EN DÉCOUVRANT MAINTENANT LE VERSANT NORD PAR LE SENTIER DE BEAUFAYÉE QUI EST ABRUPT DANS LES ÉBOULIS ET SOUS-BOIS. ON EMPRUNTE ENSUITE LA VIEILLE ROUTE DE LURE, TRADITIONNELLEMENT EMPRUNTÉE PAR LES BERGERS, LES BÛCHERONS ET LES HERBORISTES D'ANTAN. CETTE ROUTE CONTOURNE LA MONTAGNE DE L'ERMITAGE AU FLANC DE LAQUELLE EST SUSPENDUE LA CHAPELLE DE SAINT-PONS, QUE NOUS APERCEVONS ET QUE NOUS IRONS PEUT-ÊTRE VISITER UN JOUR.

NOUS EFFECTUONS LA DESCENTE VERS VALBELLE PAR LE SENTIER DES PINS QUI OFFRE DE BEAUX POINTS DE VUE SUR LA LURE DÉJÀ PARÉE DES BELLES COULEURS DE L'AUTOMNE.

IL EST TROP TARD POUR ALLER JUSQU'À NOYER SUR JABRON OÙ NOUS ATTEND LE CAR. UN COUPLE DE CHERCHEURS DE CHAMPIGNONS ACCEPTE FORT AIMABLEMENT DE M'EMMENER EN VOITURE. UN QUART D'HEURE PLUS TARD JE REVIENS AVEC SERGE AU GRAND SOULAGEMENT DE TOUS. OUF! UN GRAND BRAVO AU PETIT JEAN-GUILLAUME QUI A SI BIEN MARCHÉ.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

DIMANCHE 25 OCTOBRE 1998 - MONTAGNE DE BEYNES  
(25 PARTICIPANTS)

LE TEMPS AGRÉABLE DU SAMEDI N'A PAS TENU SES PROMESSES ET LE DIMANCHE MATIN, AVEC LA PLUIE ET LE BROUILLARD, IL N'ÉTAIT PLUS QUESTION DE RANDONNÉE. DONC NOUS SOMMES RENTRÉS PAR LE CHEMIN DES ÉCOLIERS, À UNE AUTRE FOIS LA MONTAGNE DE BEYNES.

DIMANCHE 8 NOVEMBRE 1998 - MONTAGNE DE LA LIESSE - AUPS  
(38 PARTICIPANTS)

RENDEZ-VOUS À AUPS OÙ LES "SUPER-NANAS" NE SE FONT PAS TROP ATTENDRE!

PETITE GRIMPETTE JUSQU'À LA CHAPELLE SAINTE-TRINITÉ RESTAURÉE. NOUS NOUS ENGAGEONS DANS LA CHÊNAIE, LE CHEMIN DE TERRE PASSE DEVANT DES GROTTES PUIS LA CHAPELLE SAINTE-MAGDELEINE. APRÈS LE REPAS PRIS À LA CHAPELLE SAINT-PRIEST, NOUS POURSUIVONS L'ITINÉRAIRE DANS UNE FORÊT AUX CHÊNES CENTENAIRES, EN SUIVANT LA CRÊTE NOUS MÉNAGEANT DES POINTS DE VUE UNIQUES : LE MONT VENTOUX, LE MONT COUDON, L'ESTÉREL ET LA SAINTE-VICTOIRE, LES SOMMETS DU MÉRANTOUR, SANS NEIGE CETTE FOIS, ET LE POINT BLEU DU LAC DE SAINTE-CROIX.

LE CHEMIN FORESTIER NOUS CONDUIT À NOTRE DAME DE LIESSE OÙ UN TROUPEAU DE CHÈVRES PEU FAROUCHES VIENT NOUS RENDRE VISITE. ODETTE ET SUZY ONT FAILLI EN RAMENER UNE À LA MAISON.

NOUS CONTOURNONS LA CROUPE DE LA MONTAGNE DES ESPIGHIÈRES ET RETROUVONS LA ROUTE REVÊTUE QUI NOUS CONDUIT ENTRE DEUX MURS DE PIERRE À TRAVERS UNE CAMPAGNE D'OLIVIERS À L'ENTRÉE D'AUPS.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 1998 - GRÉOUX LES BAINS - DRAILLE DES MOUTONS

(31 PARTICIPANTS)

JEAN-MARIE ET MARCELLE SONT AU SOLEIL EN CE MOMENT, PEUT-ÊTRE EN TRAIN DE DANSER LE TAMOURÉ, ET MOI JE N'AI AUCUN ÉLÉMENT POUR FAIRE CE COMPTE-RENDU, SI CE N'EST QUELQUES BREFS SOUVENIRS ÉMOUSSÉS PAR LE GRAND FROID DE CE DIMANCHE (-6°) AU DÉPART LE MATIN. IL FAIT SI FROID QUE CHRISTIANE PROMET D'APPORTER DU VIN CHAUD LA PROCHAINE FOIS... HIC!

MAIS LE SOLEIL ÉTAIT LÀ ET NOUS AVONS VRAIMENT FAIT UNE BELLE RANDONNÉE AUTOUR DE GRÉOUX, SANS TEMPS MORT. APRÈS LA TRAVERSÉE DE DEUX BEAUX PLATEAUX, NOUS SOMMES PASSÉS DEVANT LE PARC DE CHÂTEAU LAVAL QUI ÉVOQUAIT À CERTAINS D'ENTRE NOUS DES SOUVENIRS MÉLANCOLIQUES ET NOSTALGIQUES DE COLONIES DE VACANCES.

ENCORE UNE FOIS UN TROUPEAU DE CHÈVRES NOUS A RENDU VISITE LORS DU PIQUE-NIQUE DE MIDI.

MARIE-THÉRÈSE BALDI

DIMANCHE 6 DÉCEMBRE 1998 - SIGNES - LE REVEST

(51 PARTICIPANTS)

A 8 H 15 TAPANTES NOUS QUITTONS SIGNES ET ATTAQUONS LE GR 99 QUI VA NOUS CONDUIRE SANS SOUCI JUSQU'AU REVEST. C'EST LA PREMIÈRE FOIS QUE LA GODASSE FAIT CETTE TRAVERSÉE, MAIS NOUS CONNAISSONS PRATIQUEMENT LE CIRCUIT DANS SON ENTIER. PEU AVANT D'ARRIVER À LA FERME DE LA LIMATTE, PETIT ARRÊT AU SOLEIL ET À L'ABRI DU VENT, CAR IL NE FAIT PAS CHAUD. PUIS NOUS PRENONS LA MONTÉE QUI NOUS MÈNE À LA COLLE DE FÈDE ET SUR LES CRÊTES. DESCENTE RAPIDE ET ARRÊT POUR PIQUE-NIQUE AU SOLEIL MAIS NOUS NE FAISONS PAS TABLE LONGUE CAR LE VENT NE NOUS LÂCHE PAS ET IL RESTE ENCORE PRÈS DE 4 HEURES DE MARCHÉ. NOUS ARRIVONS TRÈS VITE SUR SIOU-BLANC, QUI EST UN SITE AGRÉABLE, PUIS NOUS CONTINUONS SUR LE PLATEAU DE ROUCA TRAOUCA, LA TOUR DE VIDAL ET LÀ, PATATRAS AU LIEU D'ALLER AU COL DES MORTS, NOUS DÉVALLONS SUR LES CARRIÈRES...!

JE M'EN SUIS APERÇUE TROP TARD, TANT PIS POUR NOUS, ET NOUS AVONS TERMINÉ AU REVEST À 16 H 45... LA RANDONNÉE A DURÉ PLUS DE 7 HEURES MAIS ELLE EST BELLE ET PAS TRÈS DIFFICILE.

MARIE-ANGÈLE PENTENERO

DIMANCHE 20 DÉCEMBRE 1998 - LE TOUR DES MORIÈRES

(28 PARTICIPANTS)

NOUS PARTONS DU HAMEAU DE VALLAURY. QUELQUES LACETS APRÈS LE CIMETIÈRE, NOUS TRAVERSONS UN SUPERBE CHAMP D'OLIVIERS. NOUS SUIVONS LE LIT D'UN RUISSEAU AVANT D'ATTAQUER UNE MONTÉE ABRUPTÉ JUSQU'À UN PASSAGE EN BALCON. LE REPAS EST PRIS RAPIDEMENT, DANS UN GRAND PRÉ, IL FAIT TRÈS FROID. NOS GUIDES, PAUL, PIERROT ET DENIS DÉCIDENT D'ABRÉGER LA RANDONNÉE CAR UNE PLUIE FINE ET CONTINUE NOUS ACCOMPAGNE. AVANT D'ARRIVER AU HAMEAU UN PETIT BONJOUR À L'ÂNE MARTI (OU MARTIN) QUI SE RÉGALE DE PAIN D'ÉPICE ET DE BANANES. ON SE SÉPARE EN SE SOUHAITANT UN BON NOËL!

MARIE-THÉRÈSE BALDI

PLAISIR DE LA TABLE

GÂTEAU DE FOIE

400 GR DE FOIE HÂCHÉ AVEC DU PERSIL, DE L'AIL, DU SEL ET POIVRE. FAIRE UNE BÉCHAMEL BIEN ÉPAISSE. PENDANT QU'ELLE CUIT, BATTRE 4 JAUNES D'OEUF ET MONTER LES BLANCS EN NEIGE.

MÉLANGER LE FOIE, LES JAUNES, LA BÉCHAMEL, LES BLANCS. BEURRER UN MOULE, VERSER LA PRÉPARATION ET FAIRE CUIRE 50 À 60 MINUTES À FOUR TRÈS DOUX.

ACCOMPAGNER D'UNE SAUCE TOMATE AVEC DE LA FARINE ET DU CONCENTRÉ DE TOMATES, AJOUTER DES CHAMPIGNONS DE PARIS, DES QUENELLES DE VEAU ET QUELQUES OLIVES. BON APPÉTIT!

MARCELLE CRUVELLIER

### LE POISSON DE PÂQUES

POUR 6 PERSONNES - 6 OEUFS - 100 GR. DE FARINE - 300 GR. DE CHOCOLAT NOIR - 300 GR. DE SUCRE EN POUDRE - 100 GR. DE SUCRE GLACE - 250 GR. DE BEURRE - 1/2 VERRE DE LAIT

CASSER LE CHOCOLAT EN MORCEAUX ET FAIRE FONDRE DANS UNE CASSEROLE AVEC LE LAIT. COUPER LE BEURRE EN MORCEAUX ET HORS DU FEU, LE MÉLANGER AU CHOCOLAT. AJOUTER LE SUCRE.

SÉPARER LES BLANCS DES JAUNES D'OEUF. AJOUTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES 6 JAUNES D'OEUF À LA PRÉPARATION. AJOUTER LA FARINE ET MÉLANGER BIEN LE TOUT.

BATTRE LES BLANCS EN NEIGE ET LES INCORPORER DÉLICATEMENT AU MÉLANGE. VERSER LA PÂTE DANS UN MOULE BEURRÉ. FAIRE CUIRE UNE DEMI-HEURE À 150°.

JEANINE COUTY

## ECHOS

### METTRE DU PUNCH DANS SON ASSIETTE .....(SUITE)

#### LA VEILLE

UN DÎNER À BASE DE GLUCIDES LENTS. SPAGHETTIS BOLOGNAISE, OU TOMATES FARCIES ET RIZ, OU TAJINE DE LÉGUMES AU POULET, OU COUSCOUS DE POISSON. FRUITS

#### AU RÉVEIL

UN PETIT DÉJEUNER LÉGER. CHOCOLAT, CAFÉ OU THÉ, ACCOMPAGNÉ DE TARTINES LÉGÈREMENT BEURRÉES AVEC DE LA CONFITURE OU DU MIEL.

#### DANS LA MATINÉE

UNE COLLATION OBLIGATOIRE. UNE BANANE À 10 HEURES ET 200 ML D'EAU OU DU 100% PUR JUS DE FRUITS COUPÉ D'EAU, TOUTES LES HEURES.

#### À MIDI

LE DÉJEUNER SUR LE POUCE. PAIN COMPLET LÉGÈREMENT BEURRÉ, VIANDE FROIDE OU OEUF DUR, CAROTTES OU TOMATES, FROMAGE, POMME, BOISSON.

#### L'APRÈS-MIDI

UNE COLLATION TOUTES LES DEUX HEURES. QUELQUES DATTES OU UN MORCEAU DE PAIN D'ÉPICES À 14 HEURES ; DEUX MORCEAUX DE PAIN COMPLET ET 4 CARRÉS DE CHOCOLAT À 16 HEURES, SANS OUBLIER L'EAU.

#### AU RETOUR

UN VRAI GOÛTER. EAU MINÉRALISÉE (CONTREX, VITTEL, HÉPAR...) À VOLONTÉ, UN JUS DE FRUITS, UN GRAND VERRE DE LAIT OU, ENCORE, UN GRAND BOL DE SOUPE ACCOMPAGNÉ D'UN MORCEAU DE PAIN AVEC DU FROMAGE.

#### LE SOIR

RETOUR AUX FÉCULENTS ET GLUCIDES LENTS. UN REPAS COMPARABLE À CELUI DE LA VEILLE. À SAVOIR DES PÂTES OU DES LÉGUMINEUSES, RICHES EN GLUCIDES "TORTUES". N'INSISTEZ PAS FORCÉMENT SUR LES PROTÉINES.

#### LE LENDEMAIN

VIVE LES PROTÉINES. MANGEZ NORMALEMENT, EN PRIVILÉGIANT LES PROTÉINES. EXEMPLE : DES CAROTTES RÂPÉES, DU RÔTI DE BOEUF, DES HARICOTS VERTS ET DES POMMES DE TERRE, UN ANANAS FRAIS SERVI AVEC UNE GLACE À LA VANILLE.

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