

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »

Fondée en 1977

MARS 2003

Bulletin n° 39

LA GODASSE BAVARDE

COMITE DE REDACTION

Danièle GRASSI - Monique LEMANCEAU

*Siège social : 271, Chemin de la Cacoye - Quartier Saint Honorat -
83190 OLLIOULES*

Le mot du Président

Créée en 1977, **LA GODASSE** a aujourd'hui 26 ans. Certains, peu nombreux, y sont depuis le début. J'ai, pour ma part, toujours autant de plaisir à participer aux randonnées car l'ambiance chaleureuse du début persiste et nous faisons tout pour la maintenir.

Les sorties vélo font maintenant partie des nouvelles activités. Il y a à chaque fois 5 à 6 cyclistes et avec les beaux jours, il y en aura sûrement plus. Merci à **JEAN-MARIE**.

La journée débroussaillage s'est déroulée avec un nombre important de participantes et participants. Merci à tous les volontaires et à **LUCIEN** qui a organisé cette journée. Vous ne le savez peut être pas tous, mais **LUCIEN** s'occupe aussi du sentier GR 51 et participe à la commission. **LUCIEN** est un adhérent très précieux pour **la GODASSE**.

8 heures du matin, le jeudi 27 Février dernier, nous nous retrouvons à la gare d'**Ollioules** pour un « grand voyage » en train jusqu'à **Marseille** ! 57 personnes ! Une sortie touristique, c'est nouveau à la **GODASSE**.

Depuis la **gare St Charles** nous filons vers le **vieux Port**, certains croient que nous allons à une manifestation. J'ai beaucoup aimé la visite du **quartier du Panier** où l'on a souvent l'impression d'être dans un village. **La Vieille Charité** est une merveille d'architecture, que, bien qu'habitant à 50 kms, je ne connaissais pas... Je n'étais pas le seul. **Le Vieux Port** avec ses Forts m'a fait penser à Edmond **DANTES** et aux bateaux qu'il devait y avoir à cette époque, cela donne des envies de voyages. La visite de **Notre DAME de la GARDE** m'a beaucoup plu, surtout à cause de la vue plongeante que l'on a sur **MARSEILLE**. Je n'oublie pas également la perspective que nous avons du restaurant sur le port. Je pense que nous avons tous apprécié cette journée et que nous n'avons qu'une envie, **RECOMMENCER**.

Je remercie **MARCELLE** qui s'est beaucoup investie pour notre plaisir. Bientôt le troisième trimestre, nous avons encore de belles randonnées au programme.

Merci à tous ceux qui font « marcher » la **GODASSE** et à ceux qui participent.

EUGENE BALDI

Le Coin « culturel »

Voyage en Birmanie ou Myanmar

Par un groupe de « godassiens » téméraires.

Jean, sa fille Dominique, Claude et Moi sommes partis en Birmanie. Ce fut une révélation, Je n'imaginai pas un tel pays ! seulement dans mon imaginaire à travers les marionnettes qui sont une pure merveille. En résumé, j'y ai retrouvé une influence de l'Inde, de la Chine, pour ce qui est du caractère physique des gens, peut-être un peu du Viêt-Nam ; il faut dire que ces pays sont leurs voisins. ..Myanmar ne me semble pas encore envahi par le tourisme comme sa voisine la Thaïlande. J'en retiendrai que nous avons passé une partie de notre temps à nous «déchausser» pour pouvoir accéder aux lieux saints : Pagodes, Temples et Stupas (reliquaires en forme de dômes). Ces monuments recouverts d'or sont magiques : Bouddhas de toutes sortes sont omniprésents, il y en a des milliers !

Le temps, en cette saison hivernale, était doux et dans certaines régions, humide, ce qui favorise une végétation luxuriante. ...Les « BANIANs », arbres sacrés des Bouddhistes sont des arbres gigantesques ; j'ai appris à mon retour que ce sont des variétés de Ficus. Les Lantanas, les Hibiscus de nos jardins poussent à profusion ainsi que le Flamboyant, le Tulipier pourpre, coupés de bleu par le Jacaranda, Les Palmiers Coco dont tout est utilisé, en passant par l'écorce, le fruit, les palmes. Des rizières, des champs de sésame, de coton, constellent de jaunes et de bleus les sols rouges de la région.

Nous avons fait une croisière sur « l'IRRAWADY », ce grand fleuve qui fait la liaison entre la haute et la basse BIRMANIE, axe vital où les routes sont très insuffisantes. Le spectacle est au bord du fleuve, mais aussi dans le bateau. Nous avons pénétré dans les villages lacustres sur le lac INFE dans des pirogues «longues queues » et croisé des pêcheurs qui manoeuvrent leur barque d'une jambe enroulée autour de la godille, quelle adresse ! Le spectacle de ces îles flottantes est tout à fait surprenant, les petits jardins sont arrimés au fond par des piquets de bambou, on y cultive de tout ! il y avait de très belles tomates. Les maisons sont construites sur pilotis, le toit est en chaume, à côté de l'habitation principale, sur le même étage cohabite le cochon !

La Birmanie est profondément bouddhiste et très traditionaliste ; aussi vous rencontrez des centaines de bonzes (on finit par s'y habituer très vite). Dans ce curieux pays, beaucoup de légendes, celles des NATS, qui sont les esprits d'hommes et de femmes, morts injustement (pour apaiser ces âmes errantes, on fit d'elles des génies gardiens). On retrouve la plupart de ces personnages dans leur théâtre de marionnettes.

Nous avons pris quelques moyens de locomotion du pays, calèches tractées par de fougueux petits chevaux ou transport dans des camionnettes assez folkloriques ! De temps à autres nous croisions des zébus et des vaches aux larges cornes aplaties, tous ces animaux ne nous ont pas parus maigres. Les Birmans sont des gens absolument adorables, souriants et heureux de nous accueillir. La Birmanie devint colonie britannique en 1937 : la première ambassade britannique à la cour Birmane date de 1795. En 1942 Invasion Japonaise. En 1948, indépendance de l'union de Birmanie . Actuellement, la Birmanie est sous régime militaire.

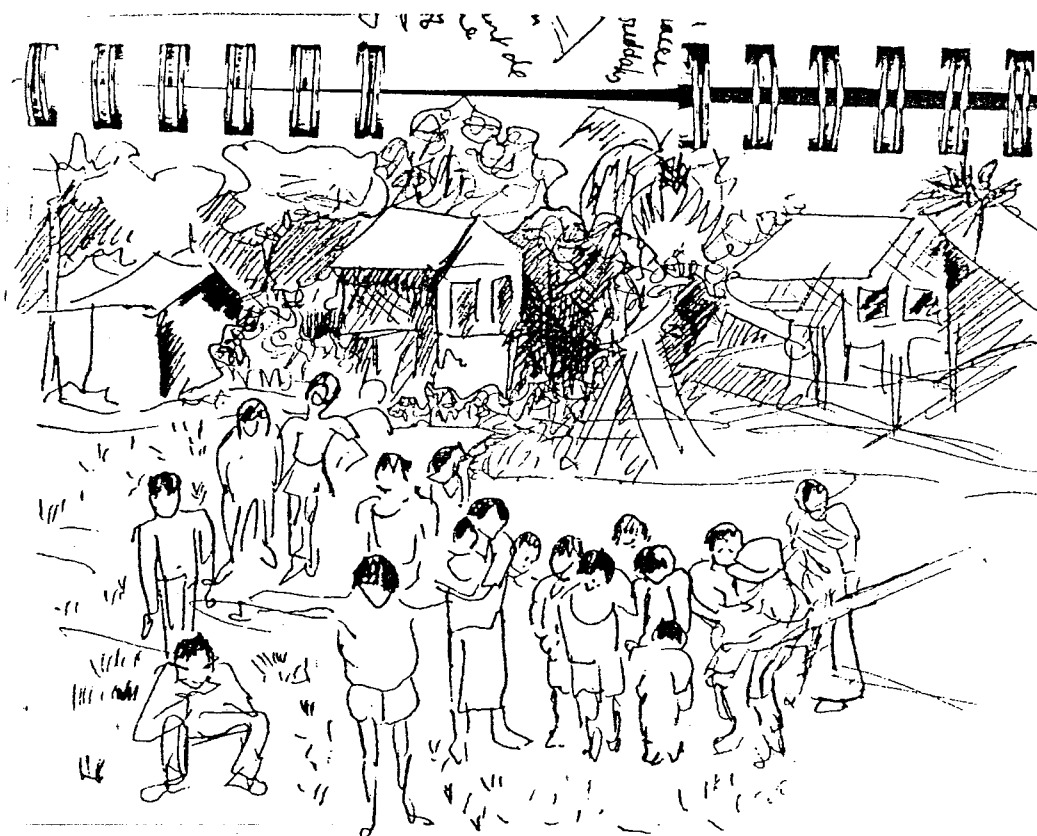
Aung San Suu Kyi reçoit le prix Nobel de la paix après avoir été placée en résidence surveillée ; elle est libérée en 2002

Le marchandage est de bon ton ; c'est un jeu auquel nous avons participé dans de nombreuses échoppes et avec un grand nombre de marchands ambulants. La monnaie fut très vite facile à mémoriser. Le KIAT (prononcer « tchia' ») 1000 kiats = leuro ou approximativement 1 dollar.

Nous avons découvert un artisanat extrêmement varié : tissages, broderies (nous nous sommes acheté, Claude et moi, quelques longyis, jolies jupes longues taillées près du corps et portefeuille), des superbes laques, ombrelles, éventails, bois sculptés, marbre, bronze, pierres précieuses, céramiques. Merveilleux pays de cocagne, sans oublier la très bonne nourriture extrêmement variée ; nous avons même rapporté quelques kgs en plus (en revenant d'Asie c'est tout de même un comble !

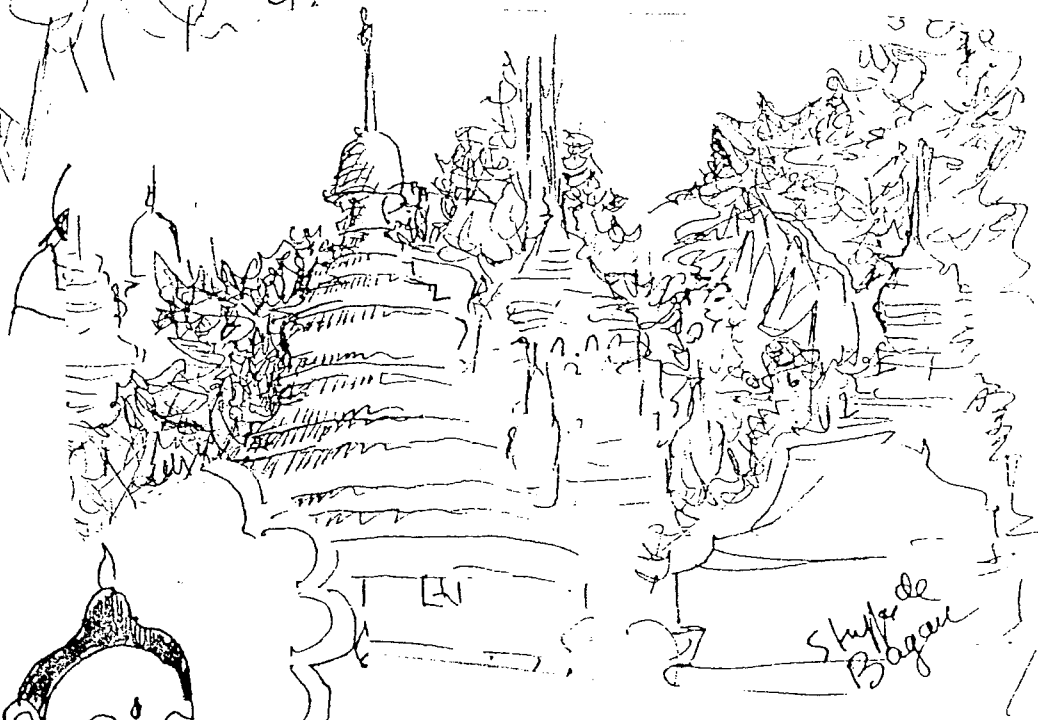
Pour terminer ce périple en Asie du sud-ouest, nous avons fait escale 6 heures à Singapour, ce qui nous a permis de visiter la ville de nuit, toute illuminée de ses décors de Noël, tout à fait surprenant ! sans doute des souvenirs laissés par les Anglais.

MONIQUE LEMANCEAU

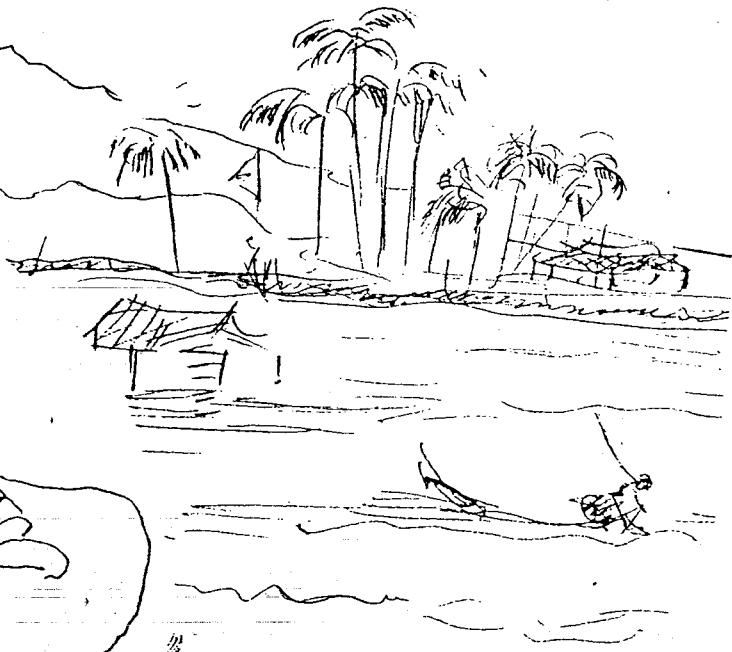




Rocher dia
1/4/202



Skiff de
Bogau



Excursion au mont « POPA » (Birmanie)

Selon une légende, un roi jaloux de la force, de la notoriété et de la beauté d'un forgeron, décida de le supprimer en le précipitant dans un brasier. Alarmée par les cris, sa sœur se jeta à son secours, le roi la saisit par les cheveux, mais il ne lui resta qu'un masque doré dans les mains. Privés de sépulture, le frère et la sœur devinrent des génies, des « NAT. »

Ils apparurent en songe au roi qui, pour se libérer de cette obsession, fit élever un sanctuaire sur les pentes du mont « POPA. » C'est ainsi que cette montagne est devenu le haut lieu du culte des « 37 NATS. »

Ce sanctuaire est construit sur l'ancienne cheminée d'un volcan haut de plus de 1500 mètres, couvert d'une végétation luxuriante. (Popa en sanscrit signifie *fleur*)

Nous avons donc grimpé allègrement au départ, puis plus lentement les 700 marches, accompagnés de souriantes Birmanes très désireuses de nous aider, ainsi que par une multitude de singes joueurs en quête de gâteries par-ci, par-là.

Des échoppes jalonnent ce parcours nous permettant de marchander quelques babioles et de reprendre notre souffle. Evidemment, cette excursion, comme dans tous les lieux sacrés se fait déchaussé, et malheureusement les singes, question hygiène, ont encore beaucoup à apprendre !

Arrivés au sommet une vue panoramique nous récompense sur un fond sonore de prières des moines bouddhistes du monastère. Les pèlerins viennent ici prier et porter des offrandes au pied de la tour représentant les 37 NATS, afin de se concilier leurs bonnes grâces ou de calmer leurs colères.

CLAUDE TRIVIAUX

DUBROVNIK

Au mois d'Octobre, nous avons, Lucien et moi, effectué une croisière en mer Adriatique de 7 jours, avec des escales fort intéressantes sur une partie de la côte Croate, avec en point d'orgue, les Bouches de Kotor au Monténégro.

Parmi les différentes escales, toutes fort passionnantes, se trouve **Dubrovnik**. Cette ville, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, a fait « la Une » des journaux lors de la guerre en Yougoslavie. Evidemment, elle a souffert de quelques destructions mais tout, ou à peu près, est remis en place, en particulier les toitures des maisons de couleur ocre jaune dont les nouvelles tuiles ont été fabriquées, en partie (200 000), à Agen.

Dubrovnik est une ville fortifiée par d'épais remparts qui la protègent depuis sept siècles, mais, entre autres invasions, elle eut à subir les troupes napoléoniennes qui l'envahirent en 1806.

La ville est située en bord de mer mais accrochée à la montagne, ce qui fait un entrelacs de petites ruelles en escalier, étroites, avec des paliers pour les entrées des maisons (il faut avoir un bon cœur pour y vivre !)

On entre dans la ville par la porte Pile (1537) puis par une porte intérieure (1460) qui débouche sur la Placa, magnifique promenade piétonnière bordée d'églises, monastère, boutiques, dans un style Renaissance, et la Placa aboutit à la Tour de l'Horloge, élevée en 1444, au palais Sponza (1516-1521), qui mêle les styles gothique et Renaissance, puis l'église Saint-Blaise.... A Dubrovnik, dans le monastère, on découvre la troisième pharmacie d'Europe par son ancienneté (1391) qui est toujours en activité.

Le tour des remparts est passionnant ; on survole toute la ville ; il nous a fallu à peu près 1 heure et demie d'un bon pas, car on monte , on descend, escaliers, rampes, tours, chemin de ronde de largeur différente, et nous avons de magnifiques coups d'œil sur la ville, le port et la mer.

MARIE ANGELE PENTENERO

Le coin du Randonneur. 2^{ème} Partie

« Marcher, c'est l'alternance de deux pieds qui foulent un sentier forestier, un chemin de campagne, une plage, une ligne de crêtes. La terre sous nos pas, le ciel sur nos têtes, avec la nature pour témoin, notre être tout entier s'épanouit dans la foulée. »

Bien dans son corps

La marche est l'exercice le plus allègre qui soit. Nos pieds sont nos racines et c'est là que réside le secret des belles plantes.

La semelle plantaire peut se comparer à une carte magnétique où seraient inscrites toutes les parties du corps. Du talon au gros orteil, elle fourmille de points réflexes qui stimulent aussi bien le cœur que le cerveau, les sinus que le plexus solaire ou la vésicule biliaire. Marcher librement c'est masser tout son corps.

En outre la marche favorise la production de l'hormone de croissance. Indispensable au développement harmonieux des jeunes randonneurs, cette hormone joue un rôle bienfaisant chez l'adulte : elle facilite l'assimilation des graisses. **Marcher constitue le régime amaigrissant le plus agréable, le plus naturel et le plus équilibré qui soit.**

ASTUCE : une idée de massage en guise d'avant-goût.

Déchaussez-vous et lisez tout en roulant une balle de tennis dans tous les sens avec la plante du pied droit, puis avec celle du pied gauche.

Bien dans sa tête.

Ajoutez à cela le sentiment de liberté, le grand air, les chants des oiseaux, les odeurs de foin coupé, les merveilleux nuages....

La marche a cette autre vertu de nous délivrer du harcèlement hypnotique des soucis quotidiens. Marcher, c'est presque voler, tant cela nous donne des ailes. Ce serait un péché de se priver d'une telle liberté !

ASTUCE : pour préparer vos pieds à la marche.

Amusez-vous à recroqueviller vos orteils avant de mettre vos doigts de pieds en éventail. Eprouvez le bien-être ressenti. Puis, explorez vos pieds à fond. Si vous décelez le moindre cor ou ongle incarné, prenez vite rendez-vous chez votre pédicure. Terminez par une inspection des ongles. Coupez les au carré et limez les bien pour éviter qu'ils ne meurtrissent un orteil voisin.

Marcheurs inspirés

La plupart du temps, nous respirons sans y penser. L'agitation et le stress aidant, l'homme des villes respire souvent mal. Profitez de vos périples en pleine nature pour donner de l'ampleur à votre souffle. Pour éviter de démarrer trop fort, ce qui se traduirait vite par un certain essoufflement, voire un point de côté, réglez votre respiration sur le rythme de vos pas. Comptez : un, deux, trois, j'inspire ; un, deux, trois, je souffle. Dans « l'inspire », prenez plaisir à la sensation du corps tout entier qui s'emplit d'air pur. Avec « l'expire », chassez la fatigue et les soucis qui vous ont encrassé la tête tout au long de l'année. Très vite, vos jambes et votre système respiratoire vont fonctionner en bonne harmonie. Vous vous sentirez étonnamment dynamique et léger.

ASTUCE : pour chasser l'air vicié

Pour prendre conscience de votre capacité respiratoire, poussez des soupirs à fendre l'âme, baillez à vous décrocher la mâchoire. Debout, inspirez à fond en montant sur la pointe des pieds et en étirant les bras très haut au-dessus de votre tête. Quand vous serez sur le point d'exploser, laissez tomber vos bras et relâchez tout votre corps comme un pantin désarticulé. Expulsez jusqu'au dernier souffle l'air vicié en rentrant le ventre comme si vous vouliez le coller au dos.

Bon pied, bon œil.

Une fois les pieds bien en train, il ne reste plus qu'à ouvrir l'œil pour apprécier le paysage. Tout ouïe, les narines dilatées, la peau caressée par une brise ensoleillée, vous vous laissez griser par une profusion de sensations délicieuses.

Si vous avez bien étudié la carte et si l'itinéraire choisi est bien adapté à vos capacités physiques, vous serez plus disponible pour la découverte. Une moyenne de 4 km /h en terrain plat, tout à fait honorable, vous laisse tout loisir de profiter de la flore et de la faune. En montagne ne dépassez pas 300 m de dénivellation à l'heure. Observez bien les courbes de niveau indiquées sur la carte. Un parcours en ligne pleine indique que la balade s'effectue sur une piste aisément praticable. Une ligne discontinue vous avertit que vous allez devoir sortir des sentiers battus. Quant aux passages en pointillé, ils signalent un terrain accidenté.

ASTUCE : pour lire la carte

Une fois votre itinéraire choisi, encadrez- le sur la carte au crayon à papier. Indiquez- le à quelqu'un qui ne fait pas partie de l'expédition. Pliez la carte de façon à avoir immédiatement votre parcours sous les yeux. Glissez- la dans une pochette plastique pour éviter qu'une averse ne la transforme en chiffon illisible

A vos marques...Prêt ? Partez

Prévoyez de partir tôt, à la fraîche. La veille vous aurez préparé votre sac à dos. Son secret : les choses lourdes au fond ; un bon équilibre pour éviter le ballant. Sur le dessus, le coupe-vent imperméable à sortir avant d'être transi ou trempé. Quelle que soit la météo, prévoyez un pull chaud et des chaussettes de rechange.

Dans les poches, les mille et une petites choses indispensables au confort et à la sécurité du randonneur : Gourde d'eau, fruits secs, barres vitaminées, couteau opinel, boussole, crème solaire. Mini-pharmacie : *gel apaisant contre les piqûres d'insectes et coup de soleil, spray désinfectant, pansements prédécoupés, aspivenin*. Des allumettes et leur grattoir bien au sec dans un tube vide d'aspirine. Des sacs en plastique qui vous serviront aussi bien à vous asseoir sur l'herbe mouillée qu'à récolter champignons, mûres ou myrtilles.

Le matin, préparez votre casse-croûte et prenez un petit déjeuner copieux. Habillez-vous en superposant des épaisseurs légères que vous pourrez enlever et remettre selon la température ambiante. N'oubliez ni vos lunettes teintées, ni un couvre-chef, ni la crème solaire.

En chemin, cultivez la courtoisie du randonneur. Un salut, un sourire, ensoleilleront votre ballade comme celle d'autrui. Dans un chemin étroit, escarpé, cédez gracieusement la place aux marcheurs qui montent. Profitez-en pour échanger quelques propos sur le temps idéal et le paysage grandiose.

ASTUCES : pour prévenir les ampoules

Protégez la peau là où ça frotte ; soit avec des adhésifs spéciaux, soit en enduisant chaussures et chaussettes d'une pâte de savon de Marseille mouillé. Luxe suprême : mettez des semelles anti-chocs qui neutralisent les vibrations et vous aident à marcher longtemps comme sur un nuage.

Véronique FLEURQUIN. Tiré de « Découvertes et randonnées Magazine »

Randonner à la « Godasse »

1^{ère} Rando de l'Année.

Ste Anne d'Evenos 5 janvier 2003

Compte rendu plein d'humour d'une apprentie

« Reporter »



8h.30 : place Lemoine, 46 Godassiens sont fidèles au rendez-vous de la nouvelle année. Après l'échange des « Meilleurs vœux » de « Bonne Année » et « Bons sentiers »

Nous voilà prêts à partir pour une promenade tranquille de 4h.30 sur les hauteurs de Ste Anne. « tranquille ».....Tu parles !

C'était sans compter les « accros » de la rando qui ont besoin de leurs 6h.de marche pour tenir la semaine. (Ne parlons pas des plus gravement atteints qui, eux, ont besoin de 6h. par jour). Du coup, Ginette nous concocte un « petit détour » par le Broussan qui nous entraîne dans une descente à la végétation « piquante », « griffante » et « agrippante ».

12h.00 : pause déjeuner au soleil et à l'abri du vent sur les marches du château du Broussan, avec en fond sonore, la meute du château. Antoine en profite pour se lier d'amitié avec ânes, chevaux et autre vache câline qui lui lance des regards langoureux.

13h.00 : retour sur Ste Anne à bonne allure car le « petit tour » nous a finalement ramené la promenade à 6h. de marche pour les plus rapides, 6h.30 pour les derniers arrivés.

Temps froid, mais ciel bleu, ce fut une belle reprise.

NADINE MARENCO

La Galette.. A la « GODASSE »

Une fois encore, nous voilà réunis autour de la galette, après la petite randonnée prévue, un peu « frisquette », mais surtout nous avons suivi Ginette dans l'enthousiasme et la bonne humeur. Nous avons pu, pour certains d'entre nous, changer de tenue (nous faire beaux !), nous réchauffer et revenir « chargés » de friandises et de gâteaux à partager.

La salle du foyer des Anciens était toute parée de ses décorations de Noël et les joyeux « godassiens » et « godassiennes » souriants, autour des tables déjà garnies par ceux qui ne participaient pas à la sortie (nous les remercions beaucoup).

Les vœux se sont échangés ainsi que les bisous, nous sommes toujours heureux de retrouver ceux qui se sont un peu éloigné du groupe. La plus jeune était là, Paula, la petite fille de Marie-Thérèse et d'Eugène, toute heureuse de papillonner parmi les invités.

Une ambiance très chaleureuse attendait l'arrivée de M. le Maire et son adjoint, présents à toutes nos réunions annuelles.

Que c'était bon tout ça ! que le bar était bien assuré par Pierrot, Antoine, François, Jo et les autres. Nous nous sommes quittés en fin d'après midi ; j'ai vu quelques messieurs prendre le balai et s'activer au nettoyage de la salle, pour nous épargner cette tâche (quel bonheur !) Evelyne est venue à leur rescousse et je peux dire qu'elle avait un coup de balai énergique.

MONIQUE LEMANCEAU

Le BROUSSAN. 19 janvier 2003

Je vous l'ai déjà dit, il est difficile pour moi d'être objective sur une randonnée dont le responsable est mon père, mais là, je pense qu'il a oublié un détail important pour que la journée soit la plus agréable possible. Pourtant, il avait tout bien orchestré :

- Autorisation du garde pour le stationnement des voitures, chez le propriétaire des lieux,
- Repas devant la bergerie...
- Mais Pour le réglage de la météo, **ZERO**.....

Bref nous sommes partis, toujours heureux de nous retrouver et c'est sur les terres du Comte D'Estienne D'Orves que nous avons « balladé ». A partir de 10h 30 la pluie est arrivée pour ne plus nous lâcher de la journée.

Nous avons espéré déjeuner à l'intérieur de la bergerie, elle était déjà investie par un autre groupe, aussi « fada » que nous, et c'est donc au froid, mais à l'ombre, sous les arbres que nous avons pris un repas terminé par des chocolats offerts par Antoine. Dès 12h 45 nous sommes repartis sans hésiter et sans faire la sieste.

L'après-midi a été essentiellement consacrée aux bains de boue. QUI n'en n'avait pas de partout ? Les cuisses. Les manches de blouson Bref, dans les « CRADOS » nous avons tous les membres de la famille. Au fait Marie-Thérèse, vous aviez instauré le concours du plus propre en arrivant. Avez-vous pu trouver quelqu'un susceptible de pouvoir prétendre à la victoire ?

16h nous voilà aux voitures, sous une pluie diluvienne, trempés, sales, mais toujours souriants. Il a fallu quitter notre parking qui ressemblait à un immense borbier dont certains ont failli y rester en attendant la sécheresse.

Merci quand même M. GUIOL, mais à l'avenir observez mieux votre grenouille, écoutez vos cors aux pieds, voir même vos rhumatismes, qui sont très révélateurs d'un changement de temps.

LE COUDON.

Mercredi 22 janvier 2003 (18 participants)

Devenue aujourd'hui une classique du mercredi, la rude montée vers le premier fort se partage entre petit sentier ombragé, route asphaltée et lapiaz. Après ce petit effort, la récompense :

Le panorama à 360° nous permet de découvrir et d'admirer la très belle rade de Toulon et tout l'arrière pays. Le vent était frais mais il avait balayé du ciel tous les vilains nuages porteurs de pluie. Pluie, qui avait passablement perturbé la "rando" du dimanche.

Après un court moment de repos que Mario a mis à profit pour raconter sa dernière moisson de blagues, nous sommes redescendus côté forêt ; la terre du sentier était encore humide et glissante, mais nous nous sommes accrochés aux branches et à l'arrivée nous étions tous ravis de ce grand bol d'air pur dégusté en si bonne compagnie.

GINETTE GAGGIOLI

GONFARON 2 février 2003 (47 participants)

« Au pays de l'âne qui vole.. »

47 randonneurs au départ avec gants, bonnets, écharpes pour mieux affronter la rigueur de la température ambiante 4°, mais aussi avec l'envie de sortir pour oublier les effets d'une semaine pluvieuse ! Direction : Gonfaron, charmant village à la lisière septentrionale des Maures, proche de la source de *l'Aille*, affluent de *l'Argens*.

Le regroupement à la cave vinicole nous a permis de limiter le nombre de voitures avant de rejoindre le vallon de *Maraval*.

Pour nous réchauffer rapidement, nous avons avancé d'un bon pas, en longeant le domaine *de la Clémente*, *le Clos du Nègre* et enfin la *Commanderie de Peyrassol*, à travers bois et vignobles. En ce lieu, l'ensoleillement et la douceur du climat habituel ont en effet permis le développement de deux cultures complémentaires : *le Liège et la Vigne*.

Le mariage du vin et du bouchon était inévitable : quand la bouteille est remplie, il faut la fermer pour mieux la conserver ! Et attendre, avant de la boire ! Car les vins de Gonfaron sont appréciés depuis plus de 2000 ans. **Jules César** les vantait déjà dans **la guerre des Gaules** et **LOUIS XIV** y goûta aussi. Les principaux cépages sont : **Le Grenache**, **le Cinsault**, **le Carrignan**, **le Tybourin**, **le Pécoui-touart (pédoncule tordu)**.

Après quelques petits tours de champs pour attendre l'heure du repas ; une salle à manger avec de l'herbe, des pierres pour s'asseoir, des arbres pour s'y appuyer, à l'abri du vent froid et surtout au soleil, nous a accueillis pour un long moment de détente ! «Elle est

pas belle la vie ? » Méditons tous sur ces instants de bonheur que la randonnée nous apporte !

Sur l'itinéraire de retour, nous avons découvert, à partir du sommet de la barre rocheuse, **la plaine du Luc** avec son viaduc, l'exploitation d'eau minérale de **la Pioule**, la **zone des Lauves** et, la décharge contrôlée en restanques, donc bien intégrée dans l'environnement. Dans le lointain, des collines, des montagnes, des sommets enneigés...de quoi faire de nouveaux projets. Avec un retour assez rapide, nous avons rejoint le parking, et en apercevant les voitures, certains se sont écriés « déjà ! Nous aurions bien marché une heure de plus ! » Est-ce que ce sont les mêmes qui, dans les randonnées plus longues et plus difficiles demandent : « il reste combien de km, combien d'heures ? » Bof ! L'essentiel, c'est de revenir et de participer !

Mais ne quittons pas **Gonfaron**, sans parler de la légende de l'âne qui vole



Un habitant avait entravé la procession de **SAINT QUINIS** ; ne voulant pas nettoyer devant sa porte, il avait blasphémé en prétendant que le Saint n'avait qu'à voler au dessus des ordures. La volonté Divine le précipita lui et l'âne qui le portait du haut de la chapelle dans le précipice, pour lui apprendre à son tour à voler.

JOSIANE MERANGER

VERNEGUES 16 Février 03

Ballade autour de Vernègues

Très peu de monde sur les lieux de rendez-vous, Place Paul Lemoyne, paraît-il la météo avait annoncé une alerte orange sur la région ! Etait-ce à cause de cela ? Ou encore à cause de l'heure du départ ? Nous ne le saurons jamais ! Et peu importe, nous étions tout de même **vingt courageux**. Une petite distribution d'itinéraire routier et pédestre, chacun saute dans sa voiture et nous nous retrouvons, environ 1h 30 plus tard Place de la Mairie à Vernègues. Quelques ajustements vestimentaires (il fait très froid -2 voir -3) et c'est le départ :

Petite visite de l'église notre Dame de Lourdes, joliment décorée ; on continue par la route de la transhumance, le chemin de l'oratoire (vide) pour arriver à notre première halte : **Le Temple Romain**, non sans avoir aperçu au passage le Pavillon de la Victoire et le domaine de Château Bas.



Au Vestiges du temple de Diane est accolée la « *Chapelle St Césaire* », construite avec les pierres et les blocs du temple. Quelques photos pendant que d'autres racontent des blagues (Belges paraît-il) et nous voici partis pour la Chapelle St Symphorien dont la partie la plus ancienne date du XII^{ème} siècle, elle est fermée. Peu après avoir longé et traversé la ligne du T.G.V. (au-dessus du tunnel bien entendu) nous retrouvons le GRS.

Après une rapide descente, nous voici arrivés dans le village d'ALLEINS pour parcourir ses rues étroites, observer quelques belles façades peu entretenues ainsi que la vieille porte de la ville, son horloge et son campanile sans oublier les restes d'un vieux château (portes et fenêtres). La pause repas quant à elle a été vite expédiée (il ne faisait pas chaud et la neige arrivait). Nous remontons le GR jusqu'au bas du vieux village de Vernègues, détruit par un séisme en 1906, la neige était là et bien là, une véritable tempête, les flocons toujours plus gros nous frappaient le visage à l'horizontal sans pitié pour les yeux ou les lunettes, déjà que la visibilité était nulle ! Chacun de nous ressemblait à un père Noël ou à un bonhomme de neige !

Inutile d'aller jusqu'à la table d'orientation et malgré tout, nous décidons tout de même de faire la boucle (faut croire qu'on est un peu *félés*) et poursuivre jusqu'à la chapelle St Jean, ce petit chemin en sous bois est si beau sous la neige, une rapide visite, quelques photos que j'espère réussies et très vite par la route, nous retrouvons Vernègues, la Mairie et nos voitures aussi blanches que nous. (il neige toujours autant !). On se secoue, se change les chaussures, dégage la neige des voitures et on se sépare, se souhaitant bonne route qui, tout compte fait était très bien dégagée.



Mais quelle journée !! Après une matinée assez froide, malgré quelques rares rayons de soleil, l'après-midi avec cette neige qui enveloppait tout en tombant, nous faisait découvrir à chaque instant des paysages merveilleux et différents et ne retenir que ces champs d'oliviers tout blancs. Et comme disait Jean, notre ami Belge, « *la Provence sous la neige, c'est un conte de fées* » et c'est à voir. Enfin un circuit à refaire peut-être une autre année, pourquoi pas au printemps avec les arbres en fleurs.

Chapeau les courageux et merci à tous

JEAN-MARIE CRUVELLIER

Sortie Neige

La Neige, rarissime dans nos régions, nous fascine et inspire nos amis reporters.

La neige a étendu son blanc manteau...Nous étions partis un petit groupe, seuls quelques uns, les plus téméraires. Il est vrai, que l'air était plutôt frisquet ! sur cette place Lemoyne, en avait dissuadé plus d'un. La météo avait annoncé : *Alerte orange* mais pour Jean-Marie ce n'était pas **rouge** alors partons...

Arrivés sur notre lieu de rendez-vous, place de la Mairie de « Vernègues » que ce fut difficile de mettre un pied dehors, quitter l'ambiance douillette de nos véhicules. Le mistral était au rendez-vous **glacial, brutal**. Il n'y avait que la marche pour se réchauffer.

Vers midi...Le ciel devint de plus en plus noir, très bas, le vent s'est calmé et les premiers flocons tombèrent timidement, mollement. Notre repas très vite avalé du bout de nos doigts gelés, nous repartons rapidement dans la tourmente. **Alors là !** Les premiers vrais flocons viennent s'écraser sur nos capuches *et puis ce fut Féérique !* Comme des enfants heureux certains d'entre nous se sont « canardés » de boules de neige, tout était calme, serein...C'était Le CADEAU ! Notre programme a été bouclé ! La visite du site a pu se faire, merci Jean-Marie et Marcelle, c'est une sortie 3 étoiles ! Au printemps cela doit être aussi très beau car les champs que nous avons traversés sous cette couverture blanche, doivent réserver de belles surprises aux beaux jours, tapissés de fleurs. Nous nous quittons assez rapidement, le temps de secouer la neige, changer de chaussures et de nous engouffrer avec délice dans les voitures. Merci à nos chauffeurs qui, une fois encore nous reconduisent au logis.

MONIQUE LEMANCEAU.

Mercredi 19 Février

Sortie à Janàs

Nous partîmes 34... par un temps frisquet, avec quelques rayons de soleil, direction notre **Dame du Mai**.

Le départ se fait du parking de la forêt de Janas, sur une piste fort agréable. Ma compagne de marche Danièle, (notre rédactrice du journal de la Godasse), se souvient avec une certaine nostalgie des sorties effectuées avec ses élèves pour des courses d'orientation !!!

Une grosse heure de marche et nous voici arrivés aux abords de la chapelle où un à-pic vertigineux sur le cap Sicié nous laisse découvrir un panorama splendide, de la côte d'Hyères aux calanques de Cassis. Tous éparpillés, nous prenons quelques minutes de repos sur fond d'un joyeux babillage.

Ginette donne le signal du départ et nous voici repartis pour une descente « cool ». Ce retour se fait pour la première partie par la route. Je m'étonne auprès de Ginette de ne pas voir Danièle ; elle me rassure et me signale que plusieurs randonneurs sont devant avec Mario. Une bonne demie heure de marche et nous regroupons ce long cordon ; là je

cherche des yeux Danièle ! Elle n'est pas là. Aussitôt Ginette décide de remonter, je l'accompagne, le groupe continue la descente et nous voici toutes les deux remontant la côte, moi péniblement car ma compagne a passé la vitesse supérieure.

Tout essouffées, nous constatons que Danièle n'est pas là. Elle a certainement pris la piste, pensant que nous revenions par le même chemin, nous voilà reparties au même rythme, mais dans la descente je suis plus performante ! Ouf le parking est en vue et j'aperçois avec un grand soulagement Danièle qui vient au devant de nous, elle aussi a l'air fatiguée.

Que s'est-il passé ? « Assise devant ce beau panorama, j'ai soudain pris conscience d'un silence anormal, puis une évidence, le groupe est parti ! Je scrute l'horizon : pas de groupe ; donc je prends la piste en courant en direction de Janas. Je me renseigne au passage auprès de marcheurs qui m'indiquent la direction à suivre. Mais surprise j'arrive en vue d'un parking à Fabrégas ; deux chasseurs s'apprêtent à monter dans une voiture, je les interpelle, oh là là...vous êtes à une heure de marche de Janas ! Ont-ils vu ma déception, ma fatigue, très gentiment ils me proposent de me déposer à domicile »

Tout ce termine bien, mais **un rappel**, si une telle aventure devait vous arriver :

Rester impérativement sur les lieux et attendre patiemment vos « sauveteurs »

CIAUDE TRIVIAUX

1^{ère} SORTIE CULTURELLE !

Jeudi 27 Février

7h 30 Une petite pluie, fine et glacée, accueille les participants à la « sortie culturelle » de la saison, dès le pas de leur porte franchie. Les pessimistes, accros de la télé arrivent donc à la gare d'Ollioules avec parapluies et gros manteaux. Tout le monde est là...57 !...Pour un essai, c'est un coup de maître.

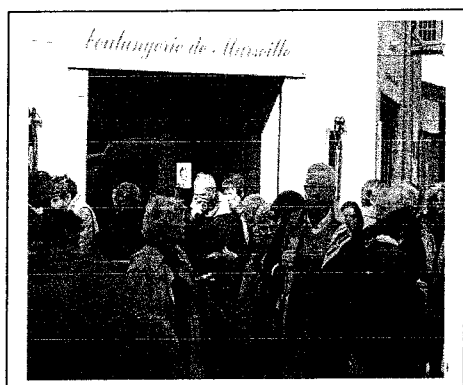
Un petit soleil frileux nous escorte jusqu'à Marseille où nous nous séparons en deux groupes pour suivre nos guides sur un parcours tracé au sol « **le fil rouge** ». Départ donc du vieux port vers la Mairie ; notre guide, « maître de conférences » est pratiquement intarissable. Nous arrivons devant « **l'Hotel de Ville** », élégante construction, œuvre de Gaspard PUGET, épargnée par les destructions de 1943 et ornée d'un médaillon aux armes de France réalisé par Pierre PUGET. Gelés par le vent nous nous recroquevillons sur nous mêmes devant la « **maison Diamantée** », érigée en 1570 qui tire son nom des pierres taillées de sa façade « en pointe de diamants », ce qui lui donne une allure assez lourde. Nous continuons à monter et passons relativement vite devant la « **cour des Accoules** » ensemble religieux, chapelle et fausse grotte du XIX^{ème} ; abritant des groupes sculptés dominés par un calvaire et un clocher du XII, XIV, XVII^{ème}, derniers vestiges d'une des plus anciennes églises de Marseille. De petites rues en petites ruelles, nous arrivons :

A la **Vielle Charité** : ensemble architectural du XVII^{ème} destiné à abriter les vagabonds et les orphelins. La chapelle fut érigée au XVII^{ème} par Pierre PUGET. C'est un des monuments de style classique les plus purs : 3 étages d'arcades autour d'une vaste cour rectangulaire, bâtis en pierre rosée.

Notre périple nous a ramené sans flâner à la place Daviel sur laquelle nous avons admiré le « **pavillon Daviel** ». Ancien palais de justice, construit de 1743 à 1747 par les frères GERARD. L'étage noble est orné d'un superbe balcon en ferronnerie aux panneaux dits « à la marguerite », dû au sculpteur VERDIGUIER. Au nord de cette place, nous sommes passés devant « **L' Hôtel Dieu** », construit sur les plans de MANSART, puis devant « **L' Hôtel de Cabre** » construit en 1535 ; c'est la plus vieille maison de Marseille, montée sur « verins » et tournée de 90°.

Par des rues un peu plus abritées, nous nous sommes retrouvés au centre Bourse devant les fouilles de « **l'ancienne cité grecque** », vaste chantier archéologique, vestiges à ras de terre où l'on distingue parfaitement l'emplacement des quais du port antique, des rues, des places, des remparts et des habitations.

L'heure de la restauration ayant sonné, nous nous sommes dirigés vers les bâtiments militaires d'où nous avons pu admirer Marseille et la rade sous un angle tout à fait inhabituel. Après le repas bien agréable et au chaud, nous sommes repartis sous le soleil et avons visité tout à tour « **L' Abbaye St Victor** » fondée au V^{ème} par J. CASSIEN, de style gothique primitif XI et XII^{ème} avec quelques restes du X^{ème}.



Nef en berceau brisé, croisé d'ogives du porche et des bas-côtés

Fortifiée au XIV^{ème}. Par le Pape Urbain V Pèlerinage le 2 Février pour la chandeleur par l'Evêque du diocèse qui après la procession va bénir le four chauffé au gaz, de la plus vieille boulangerie de Marseille, qui fabrique une des spécialités de la ville « les navettes ».

Puis nous avons entrepris l'assaut de « **Nôtre Dame de la Garde** », après une volée de 238 marches nous sommes arrivés sur l'esplanade d'où nous avons pu admirer un remarquable panorama. *Au premier plan*, le parc du pharo, les deux ports et la ville tentaculaire. *A l'arrière plan*, le cap couronne, la chaîne de l'estaque et la chaîne de l'étoile où culmine : le pilon du Roi, Allauch, Marseillevéyre, le cap croisette, les îles Maire et Tiboulen, Pomègues et Ratonneau que précède le Château d'If.

La Basilique par elle-même, troisième symbole de la ville est érigée sur une colline calcaire de 162 m, dans un style « Romano-Bysantin » cher au XIV^{ème}. Le clocher de 45 m est surmonté d'une Vierge dorée haute de près de 10 m et portant l'Enfant dont le tour de poignet est de 1m10. A l'intérieur, débauche de marbres de différentes couleurs. Une Mater-Dolorosas de CARPEAUX.



Nous redescendons par le Cours PUGET, la Préfecture, passons devant le lycée Montgrand, l'Opéra (reconstruit en 1924 par les architectes CASTEL et EBRARD dans le pur style « art-déco ») peut accueillir 1830 personnes.

Là, nous nous sommes séparés pour aller reposer nos pieds devant une tasse de thé et donné rendez-vous à la « **Gare St Charles** » célèbre à travers le cinéma de Marcel Pagnol pour son grand escalier de 104 marches, d'où nous sommes rentrés vers 18h20 à Ollioules.

Un grand merci à Marcelle pour avoir su décider les inconditionnels de la rando et merci à tous les organisateurs pour cette journée sans faille, si amicale, décontractée et bénie des Dieux, puisque sans eau malgré les pronostics. Tout y fut parfait.

Nous attendons les suggestions pour d'autres découvertes de notre patrimoine, sites, art culinaire. Tous à vos plumes ! Que chacun fasse un seul article par an et notre journal sera riche, abondant et varié.

DANIELE GRASSI

Le coin des cyclotouristes

Parlons en un peu !

Après un démarrage assez calme (nous n'étions que 3) et un temps très moyen, le groupe s'est agrandi lentement pour arriver à ce jour au nombre de 7 et 5,5 participants en moyenne. Voyons un peu ce rapide bilan :

Nous avons déjà effectué 8 sorties et pour cela,

Parlons difficultés : Les circuits sont très variés, de la piste cyclable (région Pont de Suve, Hyères) aux circuits sur route tels que : Ollioules, Le Beausset, Cave Coopérative vinicole de la Cadière (pas de dégustation) Moulin de St Côme (huile d'olives), Bandol, Sanary, Ollioules.

Parlons distances : Pour l'instant entre 29 et 48 km, les plus longues distances étant souvent les plus faciles.

Qui décide ? : A la fin de chaque sortie, avant de se séparer, c'est ensemble que nous décidons de la date, de l'heure et du circuit de la sortie suivante.

Pour ma part, je pense que le système convient à tous les participants qui ont l'air satisfaits.

JEAN-MARIE CRUVELLIER

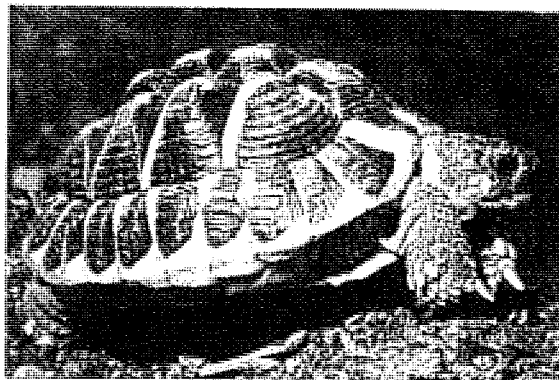
Le coin touristique

Gonfaron.

- Artisanat d'art : *bougies, luminaires, poteries, décoration florale*. Visite commentée de la cave « les Maîtres vigneronns de Gonfaron ». Eco musée du liège. Sentier botanique de la Roquette. Parcours de santé.

- Le village des tortues

Au milieu de la garrigue, sauvegarde des tortues françaises ; *nurseries, écloserie, enclos de reproduction, clinique des tortues, bassin pour tortues d'eau, enclos des tortues étrangères*.



Vernègues. *Alvernicum*

- Le temple de Vernègues *fin du 1^{er} siècle avant notre ère* il reste aujourd'hui un seul des quatre murs, et une colonne de style corinthien. Le temple par lui-même devait comporter une *cella*, pièce réservée aux prêtres, et un *proanos* pour les fidèles.

- Parcours historique *patrimoine rural et historique du village : bancaus, château, ruines témoin du tremblement de terre*

- Chapelle St Symphorien située au nord du hameau de vinsargues a été édifiée au XII^e siècle. **St Symphorien** martyr, était invoqué pour guérir les malades et les infirmes.

Le coin du Provençal

LE COUDON (Bau Pointu)

Un mercredi après-midi sortie sous le soleil, *au Coudon*. Plutôt que parler nature, j'ai recherché des anecdotes historiques sur le fort et les forts qui ceinturent TOULON.

Le grand constructeur de forts de notre région fût Raymond Adolphe SERE de RIVIERES (Albi 20 Mai 1815 - Paris 1895)

Son nom, à peu près oublié de nos jours, se rattache néanmoins au système fortifié le plus élaboré dont la France fût dotée après **Vauban**. Après des études à l'Ecole Polytechnique, il développe des conceptions très personnelles, tant sur son métier d'officier du génie que sur la défense globale du pays.

En Avril 1843 il est nommé à la « *chefferie* » de Toulon. A ce poste, il développe son idée maîtresse de faire reposer les défenses de la place sur un ensemble de forts détachés, plutôt que sur une ligne continue. Cette conception se traduit dans son projet initial de fortifier les hauteurs du « **FARON** ».

En 1845, il réalise la caserne du centre, chef-d'œuvre du genre, et entame la construction du fort du « **CAP BRUN** ». Mais cette période est très importante pour sa vie privée, puisqu'il se marie avec la fille du maire de Toulon en septembre 1847.

Après la guerre de 1870 il réorganise la défense de la France dans son ensemble et la barrière des Alpes doit, elle aussi, faire l'objet d'une attention particulière. Celle-ci est à la fois défensive et offensive. Appuyée sur un système de régions fortifiées linéaires, elle s'inspire du *Pré Carré de Vauban*, tendant à canaliser l'ennemi vers une ouverture (une trouée d'invasion) où un armée restreinte l'attendrait, mais tient compte de l'évolution des armements et cherche avant tout à éloigner un ennemi éventuel de Paris. C'est que la fortification française en était toujours restée, avant la guerre de 1870, aux anciennes théories de Vauban. Celles-ci avaient fait brillamment leurs preuves en leur temps, mais après 1858, suite à l'utilisation de l'artillerie rayée tirant des obus explosifs, il devenait nécessaire de revoir l'ensemble du système français de fortification.

Dès 1873, il présente un rapport pour la défense éloignée de la place de Toulon du côté de la terre, qui prévoit d'occuper les hauteurs ceinturant Toulon : **Mont Coudon, Colle Noire, Mont Caume, Gros Cerveau, Six-Fours**

La défense de la frontière Italienne est aussi prévue par un renforcement des vieilles forteresses de montagne. En 1885 quelques 196 forts, 58 petits ouvrages, 278 batteries positionnées sur toutes les parties vitales du pays. La facture finale se serait élevée à 450 millions de francs or. Ce qui donne une moyenne de 1,8 million par ouvrage. Le prix de l'armement des places n'est pas compris dans ces chiffres. Il semblerait qu'il se soit élevé, jusqu'en 1885, à un total de 229 millions de francs or.

(extrait de Raymond-Adolphe SERE de RIVIERES par Eric Labayle et Guy Le Hallé)

MARIE-ANGELE PENTENERO

Le coin des voyageurs

Personne n'est allé, semble t-il chercher le soleil ailleurs.

Le coin des Amis.

Nous souhaitons une bonne fête à tous et à toutes les :

Raymonde Tozello (07/01), **Lucien et Lucienne** (08/01) Mme Liardet, M Penténéro **Marcel et Marcelle**. (16/01) Mrs Abel, Baldi, Fernandez, Méranger ainsi qu'à Madame Cruvelier **Fabienne** Laroux (20/01) **Paulette** Barbet (26/01) **Martine** Blanchard (30/01) **Eugène** Baldi (07/02) *Bonne fête à notre président Nadine* Marengo (18/02) **Claude, Marie-Claude et Jean-Claude** (15/02) Mmes Triviaux, Sénemeaud M.Malassigné **Isabelle** Zanna (22/02)

Nous souhaitons un prompt rétablissement à tous nos amis :

Jeanne Rique, Eugène Baldi, et tous les éclopés. Quant à **Denis** son cas a inspiré notre amie Fabienne qui nous dit :

Pendant quelques temps, nous ne verrons plus notre trésorier en chef, suite à un problème de santé lié à sa fonction, puisqu'il est atteint d'une sorte de « tennis-elbow » du trésorier randonneur .

En effet, nous explique t-elle :

A force de nous trouver :
A chaque repas de randonnées,
Soit pour le car, soit pour les sorties,
Toujours des sommes à payer .

Vous comprendrez que tous les après midis
Son sac est beaucoup trop chargé,
Certaines chutes ont d'ailleurs pu en témoigner,
Et donc ses épaules trop sollicitées.

Alors vous, Antoine, qui assurez le relais,
Méfiez-vous de rien nous réclamer,
Car vous voyez ainsi à quoi cela mène
De vouloir toujours remplir son bas de laine.

Cher Monsieur COLONNA nous vous souhaitons tous un prompt rétablissement et espérons votre retour très rapidement.

Sachez quand même que toute la « Godasse » est prête
Si, un jour les trésoriers le souhaitent,
A se cotiser, pour leur faire l'emplette
D'un magnifique *Cartable à roulettes*.

FABIENNE LAROUX

Le Coin Astrologie.

Votre horoscope 2003 -Verseau (20/01 au 18/02)

Vos prévisions pour le mois de janvier

Saturne est en bon rapport avec votre Soleil natal

Pendant cette période, vous serez capable de travailler plus dur. Vous aurez plus de responsabilités, de patience et de persévérance que d'habitude. Vos efforts porteront leurs fruits dans une réalisation à long terme, de même que les efforts passés commenceront à être payants. Votre vue profonde, permettant de planifier et d'organiser l'avenir, est l'un de vos atouts majeurs. C'est une période sérieuse où vous serez plus concentré que d'ordinaire.

Uranus passe sur votre Soleil natal

Voilà une des périodes les plus révolutionnaires de votre vie ! Des événements vont considérablement bouleverser votre vie et vous donner accès à des horizons nouveaux

C'est une période de libération où vous risquez de changer de direction. Cela peut, par exemple, indiquer un changement de profession ou une toute autre profonde modification. Vous ressentirez un grand besoin de liberté ! Attention aux excès, c'est une période de fortes tensions.

Neptune passe sur votre Vénus natale

Voilà une très belle période qui va considérablement accroître vos sentiments et les idéaliser. Vous serez capable de tous les sacrifices pour une personne aimée. Attention, votre idéal de beauté n'est pas très réaliste et vous risquez d'être déçu. Peut-être que vos sentiments seront un peu flous et irréalistes.

Votre horoscope 2003. Poissons (19/02 au 20/03)

Pluton est en bon rapport avec votre Mars natal.

Cette période sera très puissante et énergique. Vous aurez une grande énergie et serez capable de travailler plus dur que de coutume. Vous aurez également une grande confiance en vous ce qui vous donnera un certain pouvoir sur les autres. C'est une période particulièrement favorable pour reconstruire ce qui a été détruit.

Une bonne recette « façon GIGI »

La Tapenade

Ingrédients : 500grs d'olives noires demi douces

4 à 5 gousses d'ail ou moins selon votre goût

3 c. à soupe de câpres surfines

¼ de verre à moutarde d'huile d'olive

Du poivre du moulin, de la marjolaine en poudre,

Un verre à liqueur d'alcool blanc (vieille fine ou marc)

Pilez les gousses d'ail pelées et dégermées dans un mortier pour qu'elles puissent bien s'amalgamer à la purée d'olives. Ensuite, mixer ensemble les olives dénoyautées, les câpres, l'ail. Mixer sans aller jusqu'à la purée trop fine, arrêter, ajouter poivre, marjolaine, huile et alcool blanc, mixer rapidement pour mélanger. A déguster sur des tranches de pain grillées.