

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« *LA GODASSE BAGNADO* »

Fondée en 1977

SEPTEMBRE 2003

Bulletin n° 41

LA GODASSE BAVARDE...

COMITE DE REDACTION

Danièle GRASSI - Monique LEMANCEAU

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

LE COIN DU PRESIDENT

ASSEMBLEE GENERALE 2003 RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES 21 JUIN 2003

Comme tous les ans à la fin de la saison, l'ASSEMBLEE GENERALE nous réunit. C'est avec plaisir que nous accueillons parmi nous Monsieur le MAIRE et Monsieur l'Adjoint aux Sports. Nous savons que les associations Ollioulaises ont pour eux une grande importance et que nous pouvons compter sur eux. Je les remercie ainsi que la Municipalité.

Je remercie également tous les adhérents présents, les anciens et les nouveaux, qui cette année, sont au nombre de 16. Nous les avons accueillis avec plaisir ; j'espère que l'ambiance leur a plu et qu'ils reviendront. Cette saison 119 adhérents à la GODASSE, chiffre sensiblement égal à celui de l'an passé.

Nous avons commencé la saison avec une journée au GROS CERVEAU le 18.09.02 en partenariat avec *l'office de tourisme Ollioulais*, lors de la semaine de la randonnée. Dans le même cadre, nous recommencerons cette année, le 24 septembre, avec trois randonnées accompagnées. J'espère qu'il y aura un peu plus de marcheurs des autres Communes que l'an passé. L'information aura peut-être été mieux faite...

Pour parler chiffres , au cours de la saison, le dimanche nous avons effectué 21 sorties avec une moyenne de 40 participants pour 18 km parcourus et cela en 6 heures. Pour certaines randonnées nous étions 50 ou à peu près ; les jours de mauvais temps font tomber les moyennes, l'on n'aime pas toujours se mouiller ou être pris dans les neiges comme à VERNEGUES où malgré le temps la randonnée était superbe.

Au cours d'un week-end, nous sommes allés dans le VERCORS, à GRIMONE. Le samedi matin, pour certains c'était les champignons, pour d'autres la randonnée. L'après-midi randonnée pour tous à l'AUPILLON. Le dimanche randonnée de la journée au JOCOÛ : vue splendide.

Nous retiendrons aussi la randonnée aux ALPILLES, à APT le Plateau des Claparèdes, à AUPS montagne de la Liesse, à TREVANS les gorges, sans oublier la sortie à FORCALQUIER

Au cours d'un autre week-end nous sommes allés à EOURES dans la pays de la montagne de LURE. Le samedi randonnée à la montagne de CHANTEDUC, le dimanche au sommet du Pied du Mulet où il y a une crête magnifique et où il y avait toutes sortes de fleurs.

Nous avons effectué 4 sorties en autocar le dimanche et avons presque fait le plein à chaque fois. Cela nous incite à continuer cette formule et même à l'accentuer .

Je remercie tous ceux et celles qui ont proposé des randonnées et les ont conduites:

J. CLAUDE MALLASSIGNE, MARCEL MERANGER, MARCEL BALDI, JEAN MARIE, MARCELLE CRUVELLIER, MARIE THERESE, PIERROT ACEF ALO, GINETTE et MARIO GAGGIOLI, ALAIN GUIOL, FRANCIS VERRE.

La sortie de PENTECOTE sur trois jours dans l'AVEYRON côté MONT D'AUBRAC s'est très bien passée. Le samedi nous avons visité la COUVERTOIRADE, très beau village médiéval sur le Plateau du LARZAC. Le dimanche nous avons fait une très belle randonnée de 7 heures de marche effectives à travers les pâturages, en-dessus et au-dessous des barrières. C'est

une très belle région dans laquelle les habitants ne se bousculent pas... Nous avons emprunté le chemin de **St JACQUES de COMPOSTELLE** où nous avons rencontré deux jeunes pèlerins qui arrivaient de HOLLANDE, ils n'étaient pas au bout! Le village de NASBINALS nous a bien plu, l'hébergement au centre de vacances ROYAL AUBRAC était très bien.

Je remercie Denis COLONNA qui était responsable de ces journées, il lui a fallu parfois bien de la patience, il en a beaucoup et son esprit associatif a fait le reste.

En partenariat avec la Municipalité d'OLLIOULES , la CPAM et le CONSEIL GENERAL il y a eu 19 sorties le mardi avec un nombre total de participants de 119, pour une moyenne de 4,5 km parcourus avec 6 personnes en moyenne. J'espère que ces randonneurs du mardi trouvent un bien-être pour leur santé. J'aimerais que certains soient là car ils font aussi partie de la GODASSE. Merci à Ginette qui souvent avec l'aide de Mario s'occupe de ces sorties.

Le mercredi il y a eu 18 sorties (16 l'après-midi et 2 sur la journée.) 369 participants pour 200 km parcourus, en moyenne 20 marcheurs pour 11,1 km parcourus. Merci à Ginette et Mario, Lucien et Angèle ainsi qu'à Hubert FELENZER qui ont encadré ces randonnées.

Cette année nous avons des cyclistes ; ils ont effectué 15 sorties avec en moyenne 5 participants pour 39,2 km. La sortie la plus courte étant de 30 km et la plus longue de 48 km. Merci à J. Marie CRUVELLIER qui est responsable de cette nouvelle activité.

Au titre des nouvelles activités nous avons effectué 2 sorties touristiques, visites des villes de **MARSEILLE** et **d'ARLES**. A MARSEILLE, nous étions 57 voyageurs par le train. A ARLES nous étions 53 voyageurs en car. Nous aimons les sentiers et la nature, mais nous aimons aussi les musées, l'architecture et l'antiquité. Nous avons à chaque fois un guide ce qui rend les visites toujours plus intéressantes. Je remercie **Marcelle CRUVELLIER** qui s'est occupé de ces sorties et qui n'a rien laissé au hasard.

Nous avons, comme tous les ans, participé à la collecte pour le TELETHON. Nous avons remis 220 euro à l'AFM. Merci à tous les généreux donateurs.

Comme chaque année, nous sommes allés aider les éducateurs de **l'IME de MONTERRAT** et de divers IME du VAR. Une randonnée à CHATEAUVALLOIN était organisée pour ces enfants qui méritent toute notre attention. J'admire ces éducateurs qui n'ont pas un travail des plus facile. 22 adhérents de la GODASSE étaient présents à cette journée ; je les remercie pour leur motivation.

Nous avons participé à la fête du sport à OLLIOULES, le 24 mai. Il y avait 25 participants sur 2 circuits au GROS CERVEAU, des gens de la GODASSE et d'autres habitants d'OLLIOULES. Merci au service des Sports pour l'organisation.

Nous aimons marcher sur les sentiers mais nous en assurons aussi l'entretien, le balisage et le débroussaillage du *sentier balisé en bleu et du GR 51* sur OLLIOULES.

3 journées débroussaillage ont été organisées, réunissant une dizaine de participantes et participants. Je les remercie tous pour leur motivation. Lucien PENTENERO s'est occupé de ces journées et comme tout ce qu'il fait ce n'était pas fait à moitié. Merci LUCIEN.

La saison est presque terminée, mais il y a encore 2 belles sorties à la montagne : l'une dans le **DEVOLUY** du 24 au 26 juin, l'autre en **HAUTE TINEE** du 2 au 4 juillet.

Demain nous nous retrouverons sous les ombrages de la CERISAIE à BELGENTIER nous allons passer une bonne journée.

Notre journal "la GODASSE BAVARDE" continue à paraître et à rendre compte de la vie de l'ASSOCIATION.

Je ne terminerai pas ce rapport sans avoir une pensée pour notre ami Albert DAVID qui nous a quitté. Il a été adhérent à la GODASSE de nombreuses années ; ceux qui l'ont connu ont su apprécier son esprit associatif.

Merci à tous de m'avoir écouté. Je vous souhaite de bonnes vacances et de belles randonnées.

EUGENE BALDI

LE COIN DU COMITE

Nous avons été très heureuses, Monique et moi de reprendre le flambeau, afin que le journal , si apprécié de tous, et réalisé depuis si longtemps avec tant de dévouement par Marie Angèle et Marie Thérèse, puisse continuer à resserrer les liens d'amitié entre nous tous.

Merci à tous ceux qui ont bien voulu écrire des articles même si quelquefois ce fut du volontariat d'office. Tout le monde y a répondu avec beaucoup de gentillesse. Nous avons prévu de faire sortir le journal plus souvent et au lieu des 4 annuels, nous n'en n'avons fait que trois....nous espérons que cette année, avec votre aide, nous progresserons. En essayant de suivre un rythme scolaire, cela nous ferait 6 numéros. Peut être pas beaucoup de commentaire sur les randos mais, des coups de cœur, des recettes, des photos, des reportages sur les lieux de vos vacances, afin de permettre à tous ceux qui ne partent pas d'avoir un aperçu de toutes les splendeurs que vous visitez.

Si nous voulons soutenir un rythme de 6, et pour que vos articles puissent paraître, il me faut les réceptionner dès que possible après la rando, car l'exemplaire remis à la mairie pour impression doit être donné 10 jours avant la parution.

Comme date limite de réception nous pouvons envisager :

15 octobre, 15 Décembre, 15 Février, 15 Avril, 10 juin pour le repas et 15 Août soit tous les deux mois. Mais de toutes façons si un de vos articles ne paraît pas dans un journal, il sera en bonne place dans le suivant. C'est ce qui s'est passé pour tous ceux de fin d'année , ce qui nous permet de reprendre maintenant par une rétrospective des dernières randos .

Nous mettrons à votre disposition un calendrier des sorties de façon à ce que vous puissiez vous inscrire en tant que « reporter » et qu'il n'y ait pas de rando sans souvenir. Ce serait épatant d'avoir une liste déjà établie, ainsi, s'il y a un empêchement pour quelqu'un à suivre une rando, un autre « journaliste » pourrait se sentir concerné. De toutes façons, plusieurs articles sur une même sortie nous permettent de voir les choses différemment, car nous ne ressentons pas les randos de la même manière.

Les Mercredi sont rarement commentés, il nous faudrait faire un effort dans ce sens. Nos adresses sont en fin de journal de façon à perdre le moins de temps possible.

Nous vous remercions tous et vous souhaitons une « **Bonne Année Pédestre** »

MONIQUE ET DANIELE

LA RANDO CELA MARCHE

Un jour de sentier, huit jours de santé

La rando est un phénomène de société parce qu'elle s'adapte aux besoins de chacun, elle offre une multitude de pratiques. Quand on est jeune, elle constitue souvent le complément d'une autre activité physique. Après 50 ans elle joue le 1^{er} rôle. 15 km à pied, c'est à la portée de tout le monde. Chaque tranche d'âge randonne à son rythme.

Si les sentiers les plus nombreux se trouvent là où règne le soleil, dans la région de Provence Côte d'Azur, on marche partout et toute l'année. Randonnées citadines, culturelles, historiques, gastronomiques, œnologiques ou méditatives.... *C'est la rando qui met les pieds dans l'empreinte de vos passions.*

Randonner c'est bon pour la santé. La marche, activité d'endurance, est excellente pour le cœur qui « pompe mieux ». Marcher permet aussi de solidifier les os, la tension s'améliore à l'effort, les artères se décrassent et rajeunissent, la fatigue relance les molécules du sommeil. Et puis il y a le plaisir intellectuel de la découverte de la nature. Il n'y a aucune contre-indication à la randonnée, mais il est recommandé de commencer par un bilan de santé chez le médecin, pour connaître l'état des os et des articulations.

Tiré d'Isica magazine

Danièle GRASSI

RANDONNER A LA GODASSE

Compte rendu des dernière sorties de fin de trimestre

Dimanche 11 mai 2003

SIOU BLANC

Chers Amis Randonneurs,

Je voulais vous informer qu'il faut être vigilant sur le nom du meneur
Et attention quand il est mentionné :

« A. GUIOL »....

Je peux vous dire, que c'est un mariole !

Il faut surtout bien l'écouter
Et TOUJOURS devant le laisser
Car lorsque nous avons avancé bêtement

Vous avez vu ce que nous avons pris dans les dents.
Au début il était très sympathique,
Et avec parfois un air nostalgique
il éprouvait un réel plaisir à nous montrer ses nombreux trous...
Qu'il avait tant fréquentés, il y a quelques années.

Après le déjeuner et une petite sieste nous sommes repartis sur le sentier...de la guerre.
Nous avons même eu droit à un abandon...
Dans l'après-midi certains ont pris l'initiative
De suivre une toute autre directive
Pour aller admirer, sans y être autorisé,
Un site naturel, **l'éléphant de pierre**.

Aïe, Aïe, Aïe, Imaginez dans quel état était le meneur
Et sans hésiter il est parti les chercher avec ardeur
Et nous, en les attendant, nous avions peur
Car nous savions qu'ils allaient comprendre leur douleur.

D'ailleurs quand il a rapatrié toutes ses troupes
Tout le reste du groupe s'est levé et n'a plus osé parler
Tout le monde souhaitait qu'une chose: arriver
Mais malgré cela ne soyez pas trop angoissés

Car c'est juste sa façon d'être **d'hurler**
C'est le jour où il sera taisant
Qu'il faudra se dire que c'est inquiétant
Croyez-moi c'est un homme charmant, passionnant,
Pour moi c'est un homme qui compte vraiment...

Fabienne LAROUX

L'ELEPHANT DE PIERRE

Oh là amis Godassiens, voulez vous que je vous conte la légende du jour, « l'éléphant de pierre de Siou Blanc »

Anecdote de la sortie du Dimanche, conduite par Alain (PAPA GUIOL), papa de Fabienne.

Alors, voilà, en fin de journée, sur la route nous conduisant à la bergerie, un petit groupe et pas des moindres (puisqu'il y avait Ginette et Angèle) nous interpelle pour aller voir (tout à côté, à 5mn la fameuse sculpture) c'était beaucoup plus loin que nous ne le pensions, enfin vous allez comprendre. J'avais, personnellement entendu parler de cette curiosité, sans l'avoir jamais vue, j'ai donc suivi les « fuyards », quitté la colonne... Les autres s'étant arrêtés sous un grand arbre . Mais Alain n' a pas permis et vocifère **!REVENEZ! L'ELEPHANT DE PIERRE N'EST PAS AU PROGRAMME!** en attendant, certains d'entre nous avaient suivi Ginette et Angèle qui étaient déjà assez loin (ça va chauffer !) .pour ma part j'ai rebroussé chemin devant le **CHEFFFFFF** qui était très en colère. Les commentaires allèrent bon train. Quand vont-ils revenir ?

Et cet éléphant, il a peut être disparu ? C' est un mythe, existe t-il vraiment ? C' est peut-être un mauvais génie qui est dissimulé sous cette forme d'éléphant !

et s'ils ne revenaient pas, transformés eux aussi en statue de pierre ?

..TANT DE QUESTIONS ! Quand, soudain, au détour du chemin nous les apercevons, par petits groupes *BREDOUILLES*....PAS VU D'ELEPHANT auraient-ils été punis de leur désobéissance au CHEF je vous laisse le soin d'en tirer toute conclusion, nous avons bien ri de cette aventure. (grand merci, Alain pour cette belle ballade « passe l'éponge pour cette fois »

Monique LEMANCEAU

Week-end des 17 et 18 MAI 03

Montagne du pied du mulet Hautes Alpes

Samedi 17 :

Départ d'Ollioules à 7h 30 par un temps couvert , avec quelques gouttes de pluie. Nous étions répartis dans plusieurs voitures, pendant que certains conduisaient, d'autres récupéraient avant l'effort.

Après 233 km en suivant les indications qui nous avaient été soigneusement fournies, plan à l'appui, nous sommes arrivés à *EOURES* en pleine nature, à 10heures 30 . Le soleil était au rendez-vous. Installation au gîte du hameau de *Damias* où certains ont commencé la randonnée du parking !

Une fois tous fin prêts, c'est le départ pour 24 randonneurs. D'entrée une bonne grimpe vers le *col Saint Pierre*. Déjeuner à mi-pente sur le bord du sentier. Un peu rapide de l'avis des bavards qui sont repartis la bouche pleine ! « Aven mangea à l'estrangloun » qu'ils disaient ! Après le col Saint Pierre nous avons suivi le GR 946 jusqu'au col de *Branche 1465m* d'altitude puis jusqu'au sommet de la *montagne de Chanteduc* 1500m. Tout le long de la descente nous avons cherché « le jaune ». Pas le pastis, pardi, mais le balisage du sentier !

Le paysage était magnifique et le parcours parsemé de fleurs alpestres, mais aussi de pivoinies et d'orchidées. En cette région située entre les Alpes et la Provence, le thym était également présent par endroit.

De retour au hameau douche « obligatoire » sans mode d'emploi pour le maniement des robinets et que quelques uns ont esquivé malgré la vigilance de Jean-Marie. Après dégustation du jus de poire local, l'apéritif a été servi dans le pré. Le froid nous a rapidement amené à l'intérieur où un bon feu de poêle a réchauffé ces dames . Dîner convivial, puis petite marche de nuit sous les étoiles pour quelques courageux.

Dimanche 18 :

Lever entre 6 et 6h 30, temps couvert. Après la toilette, petit déjeuner et achat de produits de la ferme : jus de poire, miel de montagne. Départ à 8h 15 et comme la veille,

grimpette mais cette fois sur l'autre versant, vers le col de *Verdun 1361m*, par le petit village d'**Eoures**.

Après une halte, poursuite de la grimpe vers la montagne du **Pied du Mulet**. Arrivée au sommet par une marche en tirailleur sur « la montagne à vache » avec vue panoramique de part et d'autre jusqu'aux Alpes. Descente par un sentier escarpé sportif. Déjeuner tranquille au soleil. 13h reprise de la descente dans un sous-bois de feuillus puis longeant les champs de lavandes nous sommes arrivés au *col de la Petite à 1272m* Visite d'Eoures et de son église où nous avons eu le Plaisir de retrouver le Président Eugène Baldi et Suzy.

15h 45 retour aux voitures accompagnés, depuis Eoures par une chienne berger des pyrénées. Un grand merci aux accompagnateurs pour ces deux jours agréable et ces deux randonnées qui nous ont donné beaucoup de contentement.

Richard TOGNETTI

Mercredi 22 MAI 03

Sentier du Littoral-

Sur les 432 km de côtes que compte le Var, avec les Iles d'Or, 70 km sont occupés par les établissements militaires, 40 km par des zones urbaines ou portuaires, 92 km par des plages et 230 km par des côtes rocheuses.

A ce jour le littoral varois offre aux promeneurs un sentier de plus de 200 km. Il reste encore à ouvrir près de 80 km de sentier accessible. La loi du 31 décembre 1976 prévoit en effet un passage obligatoire de trois mètres réservé aux piétons en bordure du Domaine Public Maritime.

Ce mercredi après-midi le programme élaboré par Ginette nous conduisait sur **le sentier du littoral, entre Bandol et Saint-Cyr**,

Nous voilà donc partis d'Ollioules vers 13 h 35, direction les *Engraviers* à Bandol. Nous étions 11, soit 4 messieurs et 7 dames, le groupe s'amenuise, mais ce mercredi beaucoup de nos adhérents étaient allés assister aux obsèques de notre ami Albert David.

Le temps agréable, la mer turquoise, beaucoup de promeneurs sur le sentier qui du port de *la Madrague* à saint-Cyr, à l'*Anse de Renécros* à Bandol, a une durée de 3 h 20 pour 11 km. Nous sommes allés à **Port d'Alon** et retour car il faut la journée pour Bandol-saint-Cyr et retour. Nous avons promené agréablement en prenant des sentiers en bordure de falaises où nous avons eu de beaux points de vue en particulier sur le sous-marin et sur les Îlots au large de Bandol.

Marie-Angèle PENTENERO

VENDREDI 23 MAI

Sortie à Arles

Ce vendredi, nous étions, pour la deuxième fois, réunis pour un voyage organisé par la « godasse ». Rendez vous était pris devant l'Office du Tourisme d'Ollioules à 8 h. pour la visite de la magnifique ville d'Arles.

Après un voyage en car de 2 h. nous nous sommes retrouvés là aussi devant l'Office du Tourisme d'Arles où un guide nous attendait. La visite pouvait commencer. L'Amphithéâtre, le Théâtre antique, la Primatiale de St Trophime, l'espace Van Gogh, rien ne nous a été épargné pour notre plus grand plaisir. Vers 12 h 30, 13 h nous nous sommes réunis dans un petit restaurant du centre ville pour déguster la fameuse daube de taureau, excellente au passage !

Vers les 14 h 30 nous nous sommes rendus au musée Arlaten créé par Frédéric MISTRAL au 19^{ème} siècle, pour nous plonger dans la culture provençale de cette époque. Là de nombreuses pièces nous racontent la vie du pays d'Arles à travers ses costumes, son mobilier, ses objets de culte. Mais à 16 h 45 l'heure du retour sonnait déjà et c'est comme à l'accoutumée dans une ambiance conviviale que nous sommes arrivés à Ollioules, la tête pleine d'images et de souvenirs.

Merci aux organisateurs et, à quand la prochaine sortie ?

Michèle DUNUY

Ancienne adhérente de la godasse

DIMANCHE 1^{ER} JUIN

Gorge de Trevans Estoublon

31 godasses sont au rendez-vous place Lemoine. Le voiturage s'effectue dans la bonne humeur sous un ciel prometteur.

Direction Manosque, Digne, Le plateau de Valensole, un enchantement de champs de lavandes auxquels succèdent ceux de coquelicots suivis de champs de blé, celui qui a le pinceau doué a de quoi faire. Environ 180 km plus loin, après avoir passé Riez, La Bégude, rassemblement sur la charmante placette *d'Estanblon*. Là l'équipée s'organise sous la houlette de M et Mad. CRUVELLIER.

Il est 9h 30 nous nous rendons en voiture jusqu'au pied d'un beau panneau en bois gravé qui annonce notre souffrance à venir ! Hésitation entre droite et gauche, la piste noire est écartée à cause d'une recommandation de s'encorder. Notre but : Cascade, gorges, torrents, ponts, tout un programme.

Nous optons donc pour l'itinéraire plus sage, rouge, vers le refuge de Trevans, puis le col de Saint Jurs, avant lequel nous bifurquons, sur un chemin « vert », une belle grimpe dans un sous-bois accueillant, plein de chants d'oiseaux, mais, Dieu qu'il fait chaud, on voit bien que le mois de Juin est là !

Mais bientôt la ballade se corse, sinon où serait l'intérêt, un petit peu de passages dans les rochers, avec quelques pieds qui glissent ! Une dose d'éboulis, un soupçon de corniches à frissonner ! La magnifique forêt domaniale de Suy se referme sur nous. Après un repas pris à

l'ombre sous les arbres, un peu nichés à flanc de colline, avec en fond le bruit des cascades, nous repartons.

Récompense suprême, une vision magnifique du Pont de Tuf, lieu enchanteur et frais où l'on aurait aimé s'attarder. Mais soudain que se passe-t-il ? Vent d'angoisse, la randonnée devient « randonnée découverte, on hésite, faut-il revenir sur nos pas ou continuer ? Des niçois rencontrés au hasard de notre périple sèment un peu le trouble, ils conseillent d'aller sur une route qui n'est pas la notre, et après de faire des va et vient de voiture pour rapatrier tout le monde !

« **Le Conseil des Chefs** » rétablit l'ordre. C'est Marcelle qui impose son point de vue. Non ! On est venu pour voir les gorges et se serait trop bête de les manquer. Donc, on les verra quitte à rallonger d'au moins 2h notre route. Il fait beau les soirées sont longues, on a tout notre temps ; Et s'il y a quelques coups de « pompe » on s'arrêtera !

Qu'elle avait raison ! Nous avons grimpé, descendu, regimpé au milieu des gorges de L'Estoubiasse, cascades, trous d'eau, passé de nombreux Ponts Romains en bois, en fer, tout pour nous combler. Même la chapelle nous a pris sous son aile, quelques coups de tonnerre pour « booster » un peu, mais non le soleil a décidé de nous ramener tous à bon port .

Danielle VERANE

SORTIE de PENTECOTE 7. 8 & 9 JUIN 20

Samedi 7 juin

Nous voici tous au rendez-vous dès 7h45, soit 55 participants, à prendre place dans le car pour ce long parcours. Un soleil voilé nous accompagne, et c'est pour cela que certains ont chaussé leurs lunettes noires, afin de terminer leur nuit incognito. (nous ne nommerons personne). Comme de coutume, les dissipés se sont groupés au fond du car autour de la petite JANINE qui règne sur sa cour. Il fallait bien cela pour oublier la chaleur et les quelques bouchons que nous rencontrons jusqu' à MONTPELLIER.

Vers midi, nous arrivons à la *COUVERTOIRADE*, pour le pique nique dans un pré dont les hautes herbes sont caressées par la brise présente sur le Causse du LARZAC. Chants d'oiseaux et petites fleurs sauvages accompagnent notre repas.

14heures, visite du village fortifié construit par les Templiers et les Hospitaliers. A l'entrée, nous attendons DENIS un bon moment, parti avec notre charmante guide, à l'accent toulousain, pour soit disant aller retirer les billets. ...mais cela ne nous regarde pas. ... La beauté de ce site, resté presque intact nous émerveille; le mariage du granit et de la lauze apporte l'austérité nécessaire à ce bel ensemble architectural.

Nous reprenons ensuite la route pour arriver à notre lieu d'hébergement à **AUBRAC** (12) aux confins de l'Aveyron et de la Lozère. Le *ROYAL-AUBRAC*, immense bâtisse du début du siècle, peut accueillir avec ses annexes, env. 200 personnes. Planté sur un mamelon dominant à 1300 m., nous jouissons d'une superbe vue sur les monts d' Aubrac. Un apéritif bien frais nous est offert par la Godasse, dans une annexe transformée en **Buron**: *ferme typique* de la région.

Après le dîner, et avant de reprendre des forces pour le lendemain, nous visitons, à la nuit tombante, la Dômerie d' Aubrac avec ses bâtiments des 13ème & 15ème siècle (voir plaquette remise par DENIS) mais aussi un très instructif jardin botanique.

Dimanche 8 juin

Le grand circuit (entre 20 et 25 km)

Après les douches réparatrices et le petit déjeuner pagaille, nous voici 48 à affronter ce semi-marathon. 9h, le long convoi s'étire déjà à travers les prés fleuris sous le regard muet des vaches d' Aubrac. Un soleil timide chauffe doucement l'herbe du plateau, les bavardages vont bon train, tout le monde est ravi, heureux quoi! Tout à coup à 10h 30, interro surprise de DENIS qui nous sort de notre béatitude pour nous demander: Ou sommes nous ? Quoi ? hein ! C' était pas prévu, nous n' avons pas révisé notre plaquette citée plus haut. Le lieu ? : **FONTANILLE**. Ah ! Il était content le vilain, Eh bien! Il y a quand même une justice en ce bas monde puisque 5mn plus tard, il se ramasse un gadin dans la gadoue avec la carte topo. Sans commentaire! .

En fait, la difficulté de cette rando, n'était pas la déclivité ni la rocaille instable, mais plutôt d'éviter les fondrières, masquées par les hautes herbes; c'était un incessant gymkhana entre les tourbières et les bouses de vaches; Et les barbelés me direz vous ? Un coup par dessus, avec l'échelle instable... Bien pour les grands, un coup par dessous..... Bien pour les petits, hein YVES. ...Malgré cela, quelques passages tranquilles nous permettent d'admirer la flore environnante avec les milliers de Gentianes prêtent à éclore, les Pensées, Boutons d'or, autres Renoncules et Narcisses sauvages, sur fond de pâturages et d'un ciel qui devient plus lumineux. Quel régal!

Il est midi. Pause repas. Chacun ce restaure en admirant le paysage avec en plus quelques odeurs de camembert et de gnole de poire qui flottent à 1200m. Inattendu! Non ? Pas de sieste, le chemin est encore long, mais pour l'arrière garde un arrêt dégustation CAHORS était nécessaire pour relancer la machine. Bonjour les dégâts !

Nous passons par le lac des *SALHENS* pour nous arrêter au dessus de la cascade de *DEROC*. La petite rivière fait un saut de 32m pour venir éclater sur les roches volcaniques; Un petit sentier nous permet de descendre derrière la chute et d'admirer les superbes orgues de basalte.

Après une halte à une fontaine bien fraîche afin de remplir nos bidons et de nous arroser copieusement, Nous arrivons à *NASBINALS (48)* pour une pause d'un quart d'heure. Cela nous permet de visiter ce beau village et surtout son église de style Roman Auvergnat des XIème XVème siècle, avec son parvis orné d'une coquille st jacques, pour nous rappeler que nous sommes sur le chemin de *St JACQUES de COMPOSTELLE*. Nous le suivons donc avec le GR 65; Long, long le retour, les jambes commencent à être lourdes, et en plus, le saut d'obstacles recommence pour finir de casser les mollets, toujours sous l' oeil impassible des vaches: ils sont fous ces randonneurs! Ouf, après une dernière colline, le toit de notre gîte apparaît. Quel bonheur! L' apéritif nous attend et cela nous permet de nous détendre avant le repas du soir, où un parfum de Génépi embaumait la salle.

Bizarre ? Pour ceux qui avaient encore quelques forces, la soirée dansante était là pour les achever. Le DJ nous avait concocté quelques séances de Gym et d'aérobic, propres à décourager les plus téméraires; eh bien non ! malgré la chaleur, tout le monde a tenu le coup; Même super MARIO, a tombé la chemise et nous a offert un numéro de « strip-tease » digne des meilleurs cabarets. Toutefois, il faudra revoir le bronzage et surtout le string. Déjà minuit: bonne nuit les petits.

Lundi 9 juin

Evidement, avec les efforts déployés la veille, nous n'étions plus que 28 rescapés pour la ballade de 3h , et parcourir les 8 ou 9km qui nous ont permis de contempler deux érections. Oui, vous lisez bien: Deux érections ! La première, prévue au programme est le **NECK de BEL VEZET**, reste d'une éruption volcanique suivi de l'érosion des couches de laves plus tendres. Un donjon en ruine surmonte cette cheminée. La vue est superbe vers la vallée et les monts voisins.

Le soleil est déjà haut lorsque, au détour d'un chemin, nous découvrons la deuxième érection, celle là, plus organique: Un magnifique taureau tentant l'accouplement avec une belle blonde d'Aubrac ; Notre présence et notre voyeurisme stoppent net leurs ébats: Plus rien. ... Le retour sur le bord de la route semble long, et la chaleur est bien là, vivement la douche.

Après le déjeuner et le café qui sentait la poire, nous repartons vers 14h30 et confions à SERGE le soin de nous ramener à bon port. Tiédeur, moiteur, torpeur, font des ravages surtout vers le fond du car, les langues sont moins déliées, et les lunettes de soleil réapparaissent. Nous évitons les bouchons, et après deux arrêts techniques de 20 à 25mn, nous arrivons à Ollioules vers 21h15. Tout le monde se quitte dans une pagaille indescriptible (Denis a perdu ses bagages) et l'on se donne rendez-vous pour la prochaine .

Ce fut une bien belle sortie Merci DENIS

Gérard SAUDEMONT et J.C. TOZELLO

Autre reportage sur le WEEK-END

AUBRAC -7- 8 et 9 juin 2003

8 H nous partons en direction de la COUVERTOIRADE (village médiéval) où nous arrivons vers 12 h 15 pour déjeuner en plein champ et soleil et où les rares arbres sont vite pris d'assaut. Par chance il m'en reste un que je partage avec mes amis Renée et Pierrot.

13 h 15 je téléphone aux troupes: R.A.S. -tout va bien et pour moi aussi d'ailleurs. 14 h nous voilà à l'entrée du village où notre guide démarre la visite en nous parlant de l'ordre des Templiers et des Hospitaliers dont le dernier existe toujours puisque j'en ai épousé un... La chaleur est écrasante.

Nous avons un petit quart d'heure de liberté avant de reprendre la route pour l' AUBRAC et plus précisément pour le Royal Aubrac. 18 H nous y sommes. Notre G.O. nous donne les directives pour l'installation dans nos chambres, les horaires de l'apéritif, du repas, etc Nous démarrons notre soirée avec l'apéritif offert par la Godasse pour trinquer au nom de l'amitié, de notre amitié ensuite direction la salle de restaurant où nous allons connaître un régime "patates" puisque nous allons les consommer sous toutes ses formes ou presque (sauf en purée).

Après le repas les vrais sportifs partent au village pour digérer, les autres se dirigent vers la télé pour suivre un match de rugby. 22 h 30- journée terminée- maintenant il faut dormir.

Dimanche je me lève à 6 h 30, je réveille un peu le reste de la chambre et nous voilà toutes en branle pour mettre notre tenue préférée, celle de randonnée.

Je pars un peu me balader autour du centre qui est immense. 8 h- nous passons à table pour le petit-déjeuner où j'ai été agréablement soignée par Jean-Marie qui m'a préparé mes tartines, servi mon café... 8 h 30 -après les recommandations du G.O. je vais chercher mon sac de pique-nique et à 8 h 45 nous démarrons.

Le départ se fait sur un sentier magnifique, sans aucune difficulté, pour l'instant, mais la suite se révèlera plus compliquée car il faudra garder l'équilibre sur les mottes de terre au milieu des tourbières, enjamber les barrières et surtout ramper pour éviter les innombrables barbelés. J'ai pu d'ailleurs constater que certains étaient des experts dans cette dernière catégorie. Le temps est couvert... heureusement.

Après $\frac{3}{4}$ d'heure de pause pour le repas nous redémarrons. L'après-midi sera chaud, très chaud, long, très long, arrosé, trop arrosé pour notre G.O. qui en perd l'équilibre fort heureusement sans gravité mais l'alcool n'y est pour rien car déjà le matin il s'était déjà fait remarqué dans la boue...

Nous faisons une partie du chemin de SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE pour arriver à NASBINALS où nous avons un quart d'heure de liberté pour visiter ce village. J'en profite pour recopier un texte sur le pèlerinage affiché dans l'église. (texte que vous retrouverez en fin d'article).

Il est 16 h, il faut repartir la route est encore longue et l'apéritif nous attend... Je suis un peu fatiguée mais lorsque je croise 2 hollandais qui ont quitté leur pays depuis le 1er avril dernier et qu'il leur reste un peu moins de 1500 Km à faire pour rejoindre l'Espagne, alors moi avec mes 7 heures dans les pattes, je fais profil bas et j'avance.

Il est 18 h 30 nous arrivons épuisés mais ce soir il y a une soirée dansante alors il ne faut pas se plaindre du moins pas devant le G.O. Après le repas nous partons en direction des "Truques", salle qui nous est réservée pour danser et là plus de bobos, plus de douleurs, le G.O. ne manque d'ailleurs pas de nous le faire agréablement remarquer. ..

Nous avons passé une agréable soirée, il est 23 h 30 avec quelques copains, nous avons soif et pas sommeil, donc, avec eux, je pars au village, chaussée de mes escarpins, pour trouver encore un bar ouvert mais en vain seule la fontaine du village pourra venir éteindre notre soif. Il est presque 1 h du matin, il faut rentrer, demain une randonnée nous attend.

00 h 45- Fin de soirée- Direction la chambre où toutes mes copines dorment déjà...

Lundi- 6 h –

je me lève, sans bruit, et mets en application les directives du G.O. Défaire les draps, ranger les sacs, il est 7 h je suis prête et je sors de la chambre pour laisser les autres tranquilles puisqu'elles ne viennent pas marcher. Moi j'irai car je ne suis pas fatiguée mais surtout pour faire honneur à notre G.O. qui s'est tant investi pour nous préparer ce week-end.

Après le petit déjeuner nous partons à 8 h 45 pour 3 heures de randonnées toujours sans aucune difficulté hormis celle de supporter la chaleur écrasante qui nous assomme. De retour à 12 h chacun court vers les douches et faire les derniers rangements. A 13 h nous déjeunons et notre G.O. nous informe que le départ sera programmé à 14 h 30. J'ai vécu mon premier week-end de randonnées (sans mari et enfants) où je n'ai connu que d'excellents moments.

21 h 30 je suis arrivée chez moi heureuse, des souvenirs plein tête, et je vois Yvette qui était dans un tout autre état d'esprit puisqu'elle n'avait plus ses clés de la maison, restées dans le car...

Je voulais remercier notre G.O. alias Denis pour tous ses bons moments passés grâce et avec lui.

Voici le texte consacré au pèlerinage :

Je serai pèlerin

Je marcherai,

Je marcherai sous le soleil trop chaud, trop lourd

Sous la pluie à verse et dans la tourmente.

En marchant le soleil réchauffera mon coeur de pierre,

La pluie fera de mes déserts un jardin,

A force d'user mes chaussures, j'userai mes habitudes

Je marcherai

Et ma marche sera démarche

J'irai moins au bout de la route qu'au bout de moi-même.

Je serai pèlerin,

Je ne partirai pas seulement en voyage, je deviendrai moi-même

Un voyage,

Un pèlerinage.

Fabienne LAROUX

DIMANCHE 22 JUIN 03

« La Cerisaie » Méounes

Journée de clôture des activités 2002-2003. Pour la plupart d'entre nous, rendez-vous avait été pris le samedi : 8h 45 !! De façon à pouvoir commencer nos Olympiades boulistiques à 9h. C'était sans compter avec la chaleur, les panneaux absents, les abords du chemin non balisés, bref les derniers perdus sont arrivés vers 9h 45 . Nous avons donc commencé comme tous bons méridionaux avec du retard, mais dans la bonne humeur.

40 joueurs ont participé en doublette et ont reçu des lots lors de la remise très officielle des prix.

5 équipes ont obtenu 39 points

1^{er} prix ex aequo Médaille d'OR

a été attribué à

l'équipe N° 1 : 1 montre et une coupe

Lucienne LIARDET associée à Alain GUIOL

équipe N° 2 1 coupe et 1 bouteille de rouge

Henriette MALASSIGNE associée à Joseph CELERIER

2^{ème} prix ex aequo Médaille d'ARGENT

équipe N° 8 2 sacs « continent »

Christiane DENAIX associée à Antoine SCARSO

équipe N° 18 2 bouteilles de rosé

Alain VERANE et Marcel ABEL

équipe N° 15 2 bouteilles de rosé

Christine AIME et Christophe

37 points

3^{ème} prix Médaille de bronze

équipe N°12 2 bouteilles de rosé

Josette OUARAD et Gérard SAUDEMONT

De la 7^{ème} à la 11^{ème} place les doublette ont reçu : 2 bouteilles de rosé

35 points 7^{ème} ex aequo

équipe N°10 *Janine AUDIFFREN et Marcel BALDI*

équipe N° 11 *Danièle GRASSI et J.C. MALASSIGNE*

équipe N° 19 *Renée BESSE et Lucien PENTENERO*

31 points 10^{ème}

équipe N° 17 *MANTES et Guy JOUBERT*

30 points 11^{ème}

équipe N° 4 *Renée MATHE et Georges PALME*

de la 12^{ème} à la 14^{ème} place 2 tee shirt

27 points 12^{ème}

équipe N° 5 *Jeanine AIME et SERGE*

26 POINTS 13^{ème}

équipe N° 7 *Josiane MERANGER et Eugène BALDI*

24 POINTS 14^{ème} ex aequo

équipe N° 9 *Evelyne TONETTO et J.Pierre BESSE*

équipe N° 14 *Danielle VERANE et Richard LANDON*

de la 16^{ème} à la 20^{ème} place 2 casquettes

19 POINTS 16^{ème} ex aequo

équipe N° 16 *Andrée ABEL et Marcel MERANGER*

équipe N° 6 *M. Thérèse MANTES et Pierrot ANCEFALO*

17 points 18^{ème}

équipe N°13 *Monique LEMANCEAU et J.Claude TOZELLO*

16 points 19^{ème}

équipe N° 20 *Nicole GUIOL et Angèle PENTENERO*

Nous avons tous été ravis du lieu, du repas, de l'ambiance. Nous espérons y retourner l'an prochain.

Danièle GRASSI

SORTIE MONTAGNE JUIN 2003

Dévoluy

Après un voyage assez calme, nous voici tous les 7 au rendez-vous. Le gîte de St Disdier est précisément à St Disdier en Dévoluy dans les Hautes Alpes. L'accueil est toujours aussi chaleureux et, chacun prend place dans ce grand dortoir, les trois célibataires (Antoine, Richard, Yves) côte à côte en bas, à leur côté Renée et Jean-Pierre, Marcelle et moi à l'étage.

Avant et après le repas nous établissons nos horaires pour le lendemain ainsi que le programme des deux randonnées. Mercredi c'est l'*OBIOU* qui aura notre visite et Jeudi ce sera le plateau et le Pic de Bûre. Les horaires : lever environ 6 h, petit déjeuner 6 h 30 et départ en voiture avant 7 h. Tout a été respecté....

Donc **MERCREDI** nous voici en route pour le col des *FAÏSSES* à 1699 m, chacun s'équipe et notre petit groupe, pas du tout impressionné par cette monstrueuse montagne, s'élance dans les prés, au milieu des vaches et le long d'une croupe herbeuse pour arriver au bas du vallon, longer l'alpage du vallon, contourner *la combe du petit OBIOU* puis, de passages rocaillieux et raides en ressauts rocheux, nous voici, après un dernier ressaut encore plus raide au col entre le *Grand et le Petit OBIOU*. Une bonne halte, boissons et ravitaillement, chacun puise dans son sac, mais il faut repartir !.. Quelques encouragements et c'est décidé (sur les conseils du gérant du gîte) nous nous dirigeons vers le *circuit des Chatières*, la montée est toujours rude et le chemin pas très stable : on peine, on fatigue, mais on avance et c'est vers 12 h 30, au-dessus d'un *névé* (pour l'eau du Pastis) et au pied de la cheminée à 30 m du sommet que nous faisons notre halte repas, assez rapidement, mais Antoine a eu le temps. C'est très rapidement aussi, à mon avis que nous franchissons les chatières et arrivons au *sommet de l'OBIOU (2789 m)*.

Quelques photos, un tour d'horizon (la vue est à 360°), un peu de repos et c'est la descente par la voie normale dite « des dalles » jusqu'au col où nous retrouvons l'itinéraire de montée et les voitures qui vont nous ramener au gîte pour savourer un bon rafraîchissement, tout en repassant les scènes de cette journée.

JEUDI, même heure, nous voici à la gare du téléphérique pour débiter notre ascension du *PIC de BÛRE*. C'est un peu à tâtons que nous démarrons (pas de tracé, seulement la carte) et nous retrouvons l'itinéraire plus loin, ce qui n'empêche pas de progresser. Apparemment pas trop de fatigue de la veille. Quelques passages rudes et nous voici au début de la *Combe Ravin*, le sentier traverse plusieurs éboulis, croupes herbeuses et ressauts rocheux pour arriver, non sans efforts (c'est là que l'on pense à la veille), près de l'observatoire du *Plateau de Bûre à 2563 m.*

C'est la halte repas dans une très jolie dépression herbeuse au milieu d'une multitude de fleurs aux tons différents, selon le type de fleurs, puis après avoir repris des forces, un aller retour *jusqu'au Pic à 2709 m.*

Quant à la descente, chacun la trouve moins difficile que la veille, mais elle est très longue et après ces deux journées, elle laisse des traces à quelques-uns (ampoules, courbatures...). En arrivant au gîte, quelques petits soins et une bonne douche seront les bienvenus.

C'est un fait : deux belles journées, deux belles ascensions, sans oublier l'accueil, les repas au gîte et aussi beaucoup de souvenirs et d'images dans la tête.

A l'Année prochaine

Jean-Marie CRUVELLIER

LE COIN DES POETES

Maître de « l'azur désert »

Tel est le mistral, ce vent qui, à force de décaper la terre et la roche, à force de décaper le ciel, année après année, est devenu le maître joaillier de la Provence. Car, sans lui, sans sa limpidité aiguisée, sans son coup de brosse vigoureux, que serait ce pays où les montagnes de pierres succèdent aux sempiternelles collines, où la platitude de la mer reflète celle du ciel ? Un pays morne à l'eau éteinte. Pourtant, ce prestidigitateur de génie ne naît pas en Provence mais dans les lointaines terres du Nord, bien au-delà de Montélimar.

Ce sont les zones de hautes pressions de l'Europe septentrionale qui poussent l'air vers le Sud, dans la vallée du Rhône; Quand règnent les dépressions dans le golfe de Gênes, le terrain est libre. Avec les apports d'air du Nord et la pression des massifs montagneux qui enserrant le couloir rhodanien, l'air se comprime. Lorsque, au Sud, la vallée du Rhône s'élargit, l'air se décomprime et, se refroidit. Enfin libre de toute entrave, chassant les nuages devant lui, le mistral se rue sur la Provence, ce « pays froid où le soleil est chaud. »

(les plus belles ballades autour de Toulon)

Monique LEMANCEAU

A quel âge est-on vieux ?

Par Gilbert Boucher, C.S.C. Lu dans « En mouvement » Journal de l'âge d'Or -Québec

A 5 ans, je croyais que l'on devenait vieux
Sitôt qu'on atteignait la dizaine d'années.
Mais quand mes 10 printemps sonnèrent glorieux,
Je remis à 15 ans mes caduques données

Lorsque longtemps après, j'attrapais mes 15 ans
Je fixais à 20 ans ma future vieillesse.
Or, mes 20 ans *passés*, j'ajoutais 10 printemps
Pensant bien qu'à 30 ans, j'obtiendrai la *sagesse*.

Arrivèrent ces 30 ans là, je me disais :
« On doit devenir vieux seulement à 40 ».
La quarantaine vint: j'étais robuste et frais
Alors me suis-je dit, « ce doit être à 50 ».

Cinquante tôt venu, vite je m'aperçus
Qu'on reste jeune encore, tant qu'on n'a pas 60.
Je les ai dépassés, de 16 ans révolus,
Et je me trouve aussi neuf que lorsque j'en avais 30.

Mes cheveux sont bien sûr devenus grisonnants
Mais je conserve encore un peu de ma crinière ;
Je marche sans bâton, mais j'ai perdu des dents ;
Les jeunes pourraient bien me prendre pour grand-père.

Malgré tout, je me sens presque aussi bien portant
Qu'en ces jours si actifs de ma plus tendre enfance
Plus modéré bien sûr, sans crouler cependant.
Mes rêves envolés, je garde l'espérance.

Parfois je me demande: « A quel âge est-on vieux ? »
Il me semble que moi je suis toujours le même ;
Je me tiens occupé, je ne m'en sens que mieux.
J'ignore la question, ça règle le problème.

Quand j'aurai mes 100 ans, je dirais: « Ô Seigneur
A quel âge est-on vieux ? » Mais à 100 *ans* que faire
Si la neige des ans m'interdit tout labeur ?
Mieux vaut le ciel alors Quand il plaira au Père

Texte envoyé par **M. Angèle PENTENERO**

Le Coin Santé du Randonneur

Quelques petits conseils (Randonnée Magazine 95)

L'ARNICA CONTRE LES COURBATURES

Vous n'avez pas marché depuis longtemps et vous redoutez les courbatures. Le jour de votre prochaine randonnée, laissez fondre sous votre langue 3 fois trois granulés d'Arnica 5 CH, de préférence entre les repas et la première fois le matin, avant le départ.

Recommencez l'opération le lendemain et le surlendemain. Vous n'échapperez peut-être pas complètement aux courbatures mais elles seront très atténuées.

L'Arnica des montagnes est une plante vivace assez petite avec des feuilles légèrement poilues. Les vertus médicinales de l'arnica sont connues depuis toujours. Cette plante fait partie de la pharmacopée familiale sous forme de pommades pour tous les coups, bosses, et autres contusions sans épanchement de sang.

CHASSEZ LA DOULEUR

Le froid et l'humidité réveillent vos vieilles douleurs ? Les plantes et certains remèdes homéopathiques peuvent vous aider à retrouver le plaisir de la randonnée. Toutes ces plantes se consomment en tisane.

Le Cassis :

Vous connaissez le cassis et ses délicieuses baies noires. Mais savez-vous que ses feuilles sont douées de vertus anti-rhumatismales ? Elles sont diurétiques, anti-inflammatoires et anti-douleur.

La Reine des Prés :

Cette plante vivace originaire de l'Europe du Nord est utilisée en France depuis le Moyen Age. Elle contient, des sels minéraux dont le potassium et un précurseur naturel de l'aspirine, l'acide salicylique, ce qui lui vaut le surnom d'aspirine végétale. Sa composition lui confère une double activité diurétique et anti-douleur.

L'Harpagophytum

Cette plante vivace, rampante sud-africaine est connue sous le nom de Griffé du Diable . Des études récentes ont confirmé qu'il s'agit d'un excellent anti-inflammatoire, à l'efficacité analgésique doublé d'un antispasmodique. Il améliore tous les rhumatismes, qu'il s'agisse d'arthrose ou d'arthrite.

Douleurs musculaires

Harpagophytum + Cassis 2 gélules de chaque trois fois par jour 15 jours renouvelable

LE COIN GASTRONOMIE

Voici quelques bouquets
qui méritent d'être dégustés.

Pour 6 personnes. Préparation: 30 min. Repos: 1 h. Cuisson: 30 min.

CARRE D'AGNEAU ET BEIGNETS DE FLEURS DE SUREAU

Pour la viande: 2 carrés d'agneau de 8 côtes chacun (préparés par le boucher), 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café de paprika, 2 c. à café de cumin, sel, poivre.

Pour les beignets : 12 ombelles de fleur de sureau, 125 g de farine, 1 oeuf et 2 blancs, 20 cl de bière blonde, 1 pincée de sucre, sel, 3 c. à soupe d'huile (pépins de raisin ou tournesol), 75 cl d'huile d'arachide pour frire.

Gardez un bout de tige de 5 cm à chaque ombelle de sureau, lavez-les rapidement et séchez-les sur du papier absorbant.

Préparez la pâte à beignets : mettez la farine dans un saladier, faites un puits au milieu, cassez-y l'oeuf, ajoutez le sucre et 1 pincée de sel. Mélangez tout en délayant peu à peu avec la bière pour obtenir une pâte molle. Versez les 3 c. à soupe d'huile sans mélanger. Laissez reposer 1 h. Au bout de ce temps, montez les blancs en neige et incorporez-les à la pâte avec l'huile restée en surface

Installez les carrés d'agneau dans leur plat de cuisson. Badigeonnez-les d'épices mélangées à l'huile d'olive. Préchauffez le four à th. 7 (210 oC). Salez et poivrez les carrés, cuisez-les 25 min au four. Enfermez-les dans du papier alu et laissez en attente, le temps de faire les beignets,

Chauffez l'huile d'arachide, trempez les fleurs de sureau dans la pâte en les prenant par la tige, puis plongez-les dans le bain de friture. Lorsque les beignets sont dorés, égouttez-les avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant salez légèrement. Présentez les beignets avec les carrés.

FLEURS DE COURGETTES FARCIES AU CHÈVRE ET AU THON

Pour 4 personnes. Préparation: 20 min. Cuisson: 12 min.

8 courgettes-fleurs, 2 courgettes, 4 brins de menthe, 125 g de chèvre moelleux, une boîte de 125 g de thon blanc entier au naturel, huile d'olive, sel.

Lavez les courgettes et, sans les peler, coupez-les en larges bandes. Cuisez-les dans 1,5 l d'eau bouillante salée, pendant 2 min. Égouttez-les. Gardez une sommité de menthe pour décorer, effeuillez et ciselez le restant. Hachez la valeur de 2 c. à soupe de courgettes cuites. Égouttez et émiettez le thon, incorporez-lui le chèvre, le hachis de courgettes et de menthe. Salez, poivrez..

Ôtez le pistil de chaque fleur de courgette. Garnissez les de farce au chèvre. Tordez les pointes des pétales pour enfermer la farce. Faites-les cuire à la vapeur 8 min. Réchauffez les bandes de courgettes déjà cuites 2 min dans ce même ustensile. Installez-les un plat avec les fleurs. Décorez de menthe. Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

SI LES FLEURS PORTENT DE TOUT PETITS FRUITS, émincez-les en éventail, sans les détacher des fleurs. Il est possible d'effectuer la cuisson au four pendant 15 min à 180° c dans un plat légèrement huilé.

LE COIN DES AMIS

Nous remercions tous ceux qui ont eu la gentillesse d'envoyer leurs amitiés à notre Président Il à reçu de nombreuses cartes de nos godassiens en promenade. et entre autre de :

Jo et Evelyne de la pointe du Raz, Gérard D'Andalousie, Denis et Clothilde de Bergen, Jo et Evelyne de la vallée du Vénéon, de Christine Abel de Djibouti, d'Andrée et Marcel Abel de Combloux, de Christiane Denaix de Finlande , d'Odette, Annie, René et François du Quéras, et du groupe de randonneur de la Hte Tinée

N'oubliez pas aujourd'hui et pendant les prochaines randos de souhaiter « **un joyeux Anniversaire** » à nos amis

Vierge : sept

Juliette Corso (2); Hélène Tozello (6); Christiane Pastor (11); Yvette Gema et Lucienne Liardet (12); Monique d'Antonio (15); Roger Gremillon et Francis Verre (18); Eugène Baldi (19);

Balance : (23 sept-23 oct)

Elizabeth Avandetto (29/9); Marcel Abel (30/9); J.Michel Linck (3); Pierre Acefalo (5); Marguerite Duplatre (10); Guy Triquet (15); Gérard Saudemont (20);

Scorpion : (23 oct –

Eliane Gimenez (24); Norbert Gimenez (25); Jeanine Couty (29); Danielle Vérane(30); Yvette Vayr (31)

Godassien dans la peine :

Notre ami ALBERT DAVID nous a quitté au mois de MAI, après avoir lutté courageusement contre la maladie qui l'a emporté. Nous sommes tous attristés et nous assurons Danièle de notre sincère amitié

ADRESSES POUR VOS ENVOIS DE REPORTAGES

Monique LEMANCEAU
370 chemin d'Artaud
Vallon des Signes
83500 La SEYNE sur MER

Danièle GRASSI
785 Av. André LECHATELIER
83200 TOULON