

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS  
« *LA GODASSE BAGNADO* »

*Fondée en 1977*

AVRIL : 2004

Bulletin n° 45

# 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 RANDONNEUR

## à la "godasse"

**DIMANCHE 25 JANVIER 2004**

### *LES GORGES DU CARAMY*

La veille, samedi 24 janvier, le temps n'incitait pas trop à marcher, mais le lendemain une agréable journée s'annonçait.

Après une courte halte des voitures au parking de MAZAUGUES pour se regrouper, nous voilà repartis vers le lieu où nous devons garer nos véhicules ( à proximité des anciennes mines de bauxite ), point de départ de la balade.

En cours de randonnée il y eut trois chutes légères et sans bobo. Chutes inévitables pour des raisons diverses ( grosses racines, pierres et gros galets glissants en travers du chemin). Grande lessive de pantalon chez plusieurs de ces dames. Il fallait une attention de tous les instants.

*Le Caramy* : en longeant ce dernier, par endroits, certains ont pu apercevoir de très belles truites.

Tout le long du chemin, à l'aller comme au retour, nous avons du faire face à beaucoup d'obstacles à éviter ou à escalader. Vers 12 h 30, une halte méritée au pont de CASSEDE (ancien pont Romain).

Le plus dur reste à faire avant le repas : une ascension d'une trentaine de minutes pour enfin arriver à la « *chapelle de St Probace* ». Se présente à nous un superbe point de vue avec au loin les Alpes enneigées ainsi que le mont Ventoux.

Il est 13 heures, on s'installe.

Le retour se fait en grande partie le long du Caramy. Pour passer les « sauts du cabri » quelques volontaires tombent les sacs à dos pour former une chaîne car le passage est rude ( de

gros rochers d'accès difficile) Tout se passe parfaitement et le dernier de la chaîne, notre ami Antoine en haut de sa roche répète sans cesse au moment de l'aide : Pied droit, main droite...

46 au départ, 46 à l'arrivée.

**Michel SALIBA**

**DIMANCHE 8 FEVRIER 2004**

*Cuers-Valcros*

65 personnes... dans le clair matin de ce Dimanche d'hiver « s'engouffrent » dans les voitures et prennent le départ... pour une belle journée de marche et de rencontre amicale.

La traversée du hameau de Valcros , niché dans le creux d'un vallon nous surprend par son calme...Sur la petite place, le micocoulier plus que centenaire , majestueux ! ( l'arbre de la Révolution )...nous appliquons nos mains sur son écorce...recueillis et pensifs.

11 heures...non pas que la faim déjà nous « tenaille » mais l'endroit se prête bien à notre halte repas. A côté de moi, Danièle...qui a déjà trouvé son prochain « reporter » responsable du compte rendu de la randonnée suivante. Ce sera Nadine qui ne peut refuser ...elle aussi, prise au piège !

Le petit pré où nous nous reposons...réchauffés par un doux soleil...l'estomac bien calé...nous enchante tous.

Bientôt , deux gros chiens bien sympas, viendront nous rendre visite , en quête de quelques restes de notre frugal repas. Il nous faut songer au départ...la route est encore longue pour rejoindre nos véhicules.

Merci Marcel de cette belle ballade.

**Monique LEMANCEAU**

**DIMANCHE 22 FEVRIER 2004**

*Aups-Sillans la Cascade*

Bonjour, bonjour ! Bisous, bisous, salut Serge !

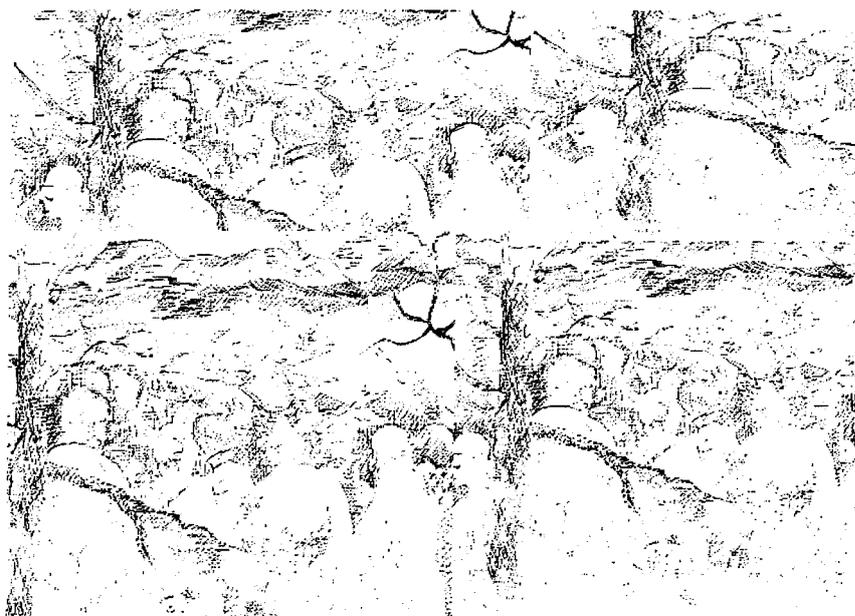
Le car est presque rempli lorsque nous démarrons d'Ollioules dans le petit matin frisquet...Il est 7 heures. Tous encore un peu endormis mais d'attaque – direction parking de Cuers.

Le temps sera clément jusqu'à l'heure du repas, nous étions très inquiets, la météo n'étant guère favorable !

Chemin de bitume, piste et chemin rocailleux nous attendent. Quelques descentes légèrement accidentées où nous devons faire attention !

Et c'est là que tout va se compliquer avec le passage du rocher du « loup » il y a un peu de panique ! je dois l'avouer je fais partie des « inquiets ». Il faut dire que nous sommes nombreux et que nous avons le temps de nous faire un peu peur ! Après avoir passé tous nos sacs à bout de bras, par le ravin, il a bien fallu passer le fameux « trou ». Tout s'est ensuite déroulé dans le calme, surtout que c'était trois fois rien.

Après ces émotions, l'heure du repas approchant, nous avons décidé de nous arrêter au pied des ruines du château d'Aups : le temps est encore clément, un faible rayon de soleil sera



même au rendez-vous. Mais après le « le trou du loup »..Ce sera la « gadoue », la totale quoi !

Les premières gouttelettes commencent à tomber... le sol devient glissant...les premiers passent sans trop de difficulté mais la longue colonne s'étire et le chemin se détériore de plus en

plus...Ce sont les premières glissades, sur les fesses...à plat ventre...chacun sa technique, nous nous accrochons aux faibles branches, aux racines qui se présentent à nous, parfois nous faisons la chaîne, de mains en mains, les traces de « griffes » au sol sont nombreuses dans l'argile fraîche du pays . Mais que faisons-nous là ? Dans cette GALERE !...

Ce ne sont que de sombres pensées passagères, car nous savons tous que nous y reviendrons...

Les cascades de SILLANS... si belles ! passeront au second plan. Pas tous les « plaisirs » à la fois !

La piste, elle aussi est glissante. La pluie un peu plus dense, nous ajustons nos ponchos !...Enfin, couverts de boue et bien trempés nous arrivons au parking, nous ôtons comme nous le pouvons, nos chaussures et nos vêtements mouillés pour être acceptés dans le bus. Serge, notre chauffeur est intraitable là dessus, et nous craignons sa colère !

Dans le doux ronron du retour nous ne pensons qu'au délicieux bain chaud que nous allons prendre dans nos « chaumières »

Merci Marie-Thérèse, Ginette et Mario pour cette belle aventure !

**Monique LEMANCEAU**

**DIMANCHE 7 MARS 2004**

### ***POURCIEUX LES MONTS AURELIENS***

Rendez-vous habituel le matin à 8 h 00 place Paul Lemoyne où tout le monde se retrouve pour le co-voiturage, impatient et motivé pour la journée qu'il va passer. Petits coucous chaleureux, petits bisous amicaux et nous voilà partis.

Arrivée à 9 h 00 sur Pourcieux, lieu de départ de la randonnée, devant la Coopérative Vinicole ( au total 41 personnes ).Début de la marche par un beau sentier avec une montée continue qui nous permet de contempler le paysage, de mettre en éveil notre odorat et d'admirer les colchiques parsemés de ci de là, pour finir la matinée par une montée très raide, d'une durée d'environ 25 minutes. A priori, le plus dur morceau du parcours de la journée.

Arrêt à 12 h 00 pour la pose sacrée du déjeuner sur l'herbe, au sommet des Monts Auréliens , dans des senteurs où se mélangent le thym, la lavande et le « pastaga »,néanmoins à l'abri du mistral. C'est la relâche, avec une ambiance animée où les personnes se groupent par

affinité afin de partager leur repas. Une sensation de bien être, de sérénité et de liberté absolue, loin du stress et du bruit, avec des boutades dignes de Pagnol de gens qui s'aiment et s'apprécient. Le Paradis quoi !

Pour la digestion, cueillette générale du thym « clignotant », grâce à la prévoyance de Richard avec son sécateur de poche ( anecdote qu'Odette et Christiane comprendront). Plus loin une vue imprenable sur les différentes villes où l'on peut apercevoir Pourrière au loin sur la gauche et juste en face, le Mont de la Sainte Victoire.

Après une heure de halte, nous reprenons la route encore plus motivés pour découvrir la suite de cette randonnée : vue féerique où se confondent le rose et le vert du paysage, masqués par endroit par un voile de brume. Petit arrêt sur le mont Olympe (800 m d'altitude ) avec vue sur le canal de Provence, sur le village de Trets et tout au loin Gardanne. Dans l'après-midi, nouvel arrêt aux ruines du château de St Barthélémy avec « la visite guidée » d'une salle encore existante d'où l'on peut apercevoir les falaises des monts Auréliens, endroit où nous avons déjeuné un peu plus tôt.

**NATHALIE**

## **MERCREDI 10 MARS**

### ***FREJUS LES ETANGS DE VILLEPEY***

Par une belle matinée de mars, les randonneurs sont partis à Fréjus sous la houlette de Ginette et conduits par Serge notre chauffeur.

« Les godassiens » ont fait le tour des étangs de Villepey, riches en faune et flore ;

Certains étaient armés de jumelles pour mieux voir les oiseaux et canards qui peuplent ce refuge exceptionnel et sauvage. Ils ont pique niqué aux abords des étangs.

Ce fut une belle journée ensoleillée et riche en couleur

**NICOLE CASMANO**

**DIMANCHE 21 MARS 2004**

*Saint Jean De GARGUIER*

Pour ce jour du premier tour des élections, le départ de notre randonnée a été légèrement retardé afin de permettre à tous d'aller voter consciencieusement et sans précipitation.

Ce n'est donc que vers 8 h 45 que nos véhicules prennent la direction de « St JEAN de GARGUIER », via le *Beausset, Cuges et Gémenos*.

A l'arrivée, dans le champ voisin de notre lieu de parking, un « troupeau de lapins » agitant leurs oreilles et leurs petites queues blanches, semblent nous souhaiter une bonne journée.

Comme le veut la tradition, dès le départ de la rando, c'est une bonne montée qui nous amène à la Chapelle Saint CLAIR, ancienne tour de guet, transformée après l'époque féodale en lieu de culte.

Puis en direction de la *tête de la Roussargue*, un sentier pentu demande à tous un petit effort vite récompensé par une vue imprenable sur les *dents de Roqueforcade et le Col de l'Espigoulier*.

Pour clore la matinée, c'est vers 12 h 45 que nous arrivons à la ferme de la Roussargue pour le repas « dit de midi »

A 14 h, la sieste terminée, les sacs refermés, nous pouvons reprendre le chemin qui, cette fois, pour changer la coutume, remonte encore assez fortement mais nous laissant découvrir au passage *la source de Tholon* avant d'atteindre le *col des Seignors* où la vue est totale sur *les crêtes de Bassan*.

Un passage dans les genets épineux, que l'on pourrait qualifier de « pique-fesses », laisse des souvenirs aux jambes dénudées de l'ami GERARD et permet de transformer le pantalon du célèbre MARIO en bermuda, sans passer par la case retouche....La prochaine fois, ce sera le short !

L'heure du goûter approchant, un abri de l'O. N. F. bien équipé et de plus entouré d'une forêt particulièrement verdoyante, nous accueille pour une halte bien méritée. Marie-Thérèse signe le livre d'or pour témoigner du passage de 32 *godassiens* en ce lieu.

Et sur la dernière portion du chemin, nous pouvons même assister pendant une courte pause à une étrange partie de pétanque avec des boules bien bizarres ( ??). Notons que Richard a gagné 2 à 1 contre Mario qui avait déjà perdu 2 jambes de son pantalon !

Encore quelques instants de descente tranquille et nous retrouvons nos véhicules : mission accomplie pour ce premier dimanche de printemps ensoleillé !!

**Marcel MERANGER**

**MERCREDI 7 AVRIL 2004**

### ***Sortie culturelle à Aix en Provence***

Encore une fois, le car avait fait le « plein de godassiens » pour la sortie culturelle d'Aix en Provence.

Après une heure trente de trajet, nous nous sommes retrouvés devant l'office du tourisme d'Aix, accueillis par un petit mistral frisquet dont la Provence a le secret. Là le groupe s'est partagé en deux, nous étions une bonne cinquantaine, avec chacun un guide, la nôtre qui venait de Marseille est arrivée un peu plus tard.

La visite commence par la fontaine de la rotonde, nous remontons le cours Mirabeau, jalonné de platanes, fontaines, cafés, d'élégants hôtels particuliers des 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup>, nous remarquons la fontaine dite « moussue » d'où s'écoule une eau à 30° qui nous rappelle qu'Aix fut une ville thermale, la fontaine du Roy René avec une grappe de raisins dans la main, c'est lui qui apporta le ***muscat en Provence***. Nous arrivons dans le quartier Mazarin conçu au 17<sup>ème</sup> par l'Archevêque Mazarin ( frère du Cardinal ) où l'Aristocratie aixoise élit peu à peu domicile, passons devant le collège Mignet où Cézanne fit ses études, il y rencontra Emile Zola dont il devint l'ami, arrivons place des quatre dauphins, de là on découvre l'église St Jean de Malte du 13<sup>ème</sup>, nous poursuivons place de la Mairie dominée par l'hôtel de ville dont on remarque la façade à l'Italienne, les portes en bois sculpté, l'escalier à double volée, la tour de l'horloge, ancien Beffroi de la ville avec son horloge astronomique. Au sud de la place, l'ancienne halle aux grains surmontée d'un fronton allégorique représentant le Rhône et la Durance, plus loin l'hôtel Châteaurenard (1654) qui abrite un superbe escalier en trompe l'œil, nous visitons la cathédrale St Sauveur avec son cloître. La Cathédrale est un mélange de tous les styles architecturaux du V<sup>ème</sup> au XIII<sup>ème</sup>, nous admirons ses magnifiques portes en bois sculpté, mais hélas nous ne verrons ni le Baptistère du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>, ni le célèbre Triptyque du Buisson Ardent de Nicolas Froment peint en 1476 ( nous n'en verrons que la reproduction ) tous deux sont en restauration. Nous terminons notre visite par le palais de l'archevêché (1693) qui abrite le musée de la tapisserie et pendant le mois de juillet le festival international d'art lyrique.

Il est 12 h 30. Nous avons pris un peu de retard, nous nous dépêchons vers le cercle des officiers St Exupéry, où nous sommes attendus pour le déjeuner, accueil sympathique dans un charmant cadre. Repas délicieux, pris comme toujours dans la bonne humeur, puis après le café, départ vers Salon de Provence pour la visite de la savonnerie et son musée du savon.

La savonnerie n'étant signalée nulle part Serge a quelques difficultés à trouver la direction, enfin nous arrivons il est 15 h. Et là... Sous prétexte que nous sommes en retard, nous sommes accueillis par une personne fort désagréable et acerbe qui après discussion avec Marcelle accepte de nous faire visiter la savonnerie à condition d'aller très vite.

Nous sommes donc partagés en trois groupes. Chaque groupe visitant les lieux au pas de charge pendant que les autres faisaient leurs emplettes dans la boutique de la savonnerie.... Cette visite aurait pu être très intéressante en prenant un peu plus de temps et surtout en ayant affaire à une autre guide qui nous a menés comme un « adjudant borné », nous prenant pour une bande de CM 2. Dommage, la visite s'est terminée à 16 h et ***le musée ne fermait qu'à 17 h 30 !!!*** « no Comment ».

Marcelle très contrariée n'a pas manqué de dire à notre hôtesse son mécontentement et de l'écrire sur le cahier d'or de la maison.

Marcelle, je te rassure, malgré ce petit incident, nous avons passé une journée magnifique, nous t'en remercions et en redemandons.

**Andrée ABEL**

## **Nous sommes des survivants, des Rescapés**

*( pour ceux qui sont nés avant 1940 )*

Nous sommes nés avant la télévision, avant la pénicilline, avant les produits surgelés, les photocopies, les plastiques, les verres de contact, la vidéo et le magnétoscope, et avant la pilule...

Nous étions là avant les radars, les cartes de crédit, la bombe atomique, le rayon laser, avant le stylo à bille, avant les lave-vaisselle, les congélateurs, les couvertures chauffantes, avant la climatisation, avant les chemises sans repassage et avant que l'homme ne marche sur la lune.

Nous nous sommes mariés avant de vivre ensemble. La vie en communauté se passait au couvent. Le « Fast-Food » pour les Anglais, était un menu de carême et « Big-Mac » était un grand manteau de pluie. Il n'y avait pas de mari au foyer, pas de congé parental, pas de machine à écrire électrique, ni de jeunes gens portant des boucles d'oreille.

Pour nous un ordinateur était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique, une puce était un parasite et une souris était une nourriture de chat. Les paraboles se trouvaient dans la bible, pas sur les toits ! Un site était un point de vue panoramique, un CD-ROM nous aurait fait penser à une boisson Jamaïquaine, un joint empêchait un robinet de goutter, l'herbe était pour les vaches et une cassette servait à ranger des bijoux. Un téléphone cellulaire aurait été installé dans un pénitencier. Le rock était une matière géologique, un gai (gay en anglais) était quelqu'un qui faisait rire, et « Made in Taïwan » était de l'exotisme.

Mais nous étions sans doute une bonne race robuste et vivace quand on songe à tous les changements que nous avons dû négocier. Pas étonnant que nous nous sentions parfois sûrs de nous et fiers d'avoir su sauter le fossé, « **prêts** » à recevoir quelques Euros par courrier électronique...

Au fond nous étions un rude bon cru !!!

( d'après Pierre Bigler ) **Angèle PENTENERO**

# le coin du gourmet

## **PATE DE THON**

- Une grosse boîte de thon au naturel
- ou une petite + un paquet de surimi (6 barrettes)
- 8 biscottes trempées dans du lait
- échalotes et un bouquet de persil hachés
- 4 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou beurre fondu
- sel poivre
- 2 cuillères à soupe de crème

Bien malaxer le tout, faire cuire à four chaud 6 – 7 ou 180° pendant 45 minutes

**Sauce :** Tomates pelées, ciboulette, persil, sel, poivre, huile d'olive, vinaigre de vin plus vinaigre balsamique, une échalotte et un oignon.

## **KIWIS AU CITRON VERT**

### ***MICRO ONDES***

2 Pots. Préparation : 10 mn. Dissolution : 10 mn. Cuisson : 7 mn

- 500 g de kiwis
- 1 citron vert
- 400 g de sucre gélifiant

Zestez et pressez le citron vert. Pelez et coupez les kiwis en dés. Disposez-les dans une jatte en pyrex avec le sucre, le zeste et le jus de citron vert, couvrez et faites dissoudre à  $\frac{1}{4}$  P.

Mélangez, couvrez et faites cuire 2 mn à PP. Découvrez, mélangez et faites cuire encore 5 mn à PP.

Mettez en pots

*TRADITIONNEL*

6 POTS. Préparation : 20 mn. Macération : 4 h. Cuisson : 30 mn.

- 1,5 kg de kiwis
- 3 citrons verts
- 1,2 kg de sucre cristallisé

Zestez et pressez les citrons verts. Pelez et coupez les kiwis en morceaux. Disposez-les dans une jatte avec le sucre, le zeste et le jus de citron vert. Faites macérer 4 h.

Au bout de ce temps, versez dans une bassine à confitures, amenez doucement à ébullition et laissez bouillonner 30 mn

Mettez en pots

- Mieux que le zeste pelé, râper 1 citron puis presser le fruit pour recueillir le jus.

# le coin des amis

Angèle et Jacky ont fait le Pèlerinage à St Jacques de Compostelle en car et ont trouvé le voyage long.

## LES ANNIVERSAIRES A SOUHAITER

### **Taureau** 21 Avril 21 Mai

BAUZOU André (21/04). ROMARY Simone, SENEMEAUD Robert (24/04). BALDI M. Thérèse , JACQUIN Pascale, PINORI Odette (26 /04). RIQUE Jeanne (27/04). GRASSI Danièle (04/05). TESSIER Francis ( 06/05). MARENCO Nadine (07/05). GROEFF Germaine (09/05). BLANC Michelle (20/05).

### **Gémeaux** 22 Mai 21 Juin

LEROUX Nicole (24/05). COLONNA Denis (25/05). LAMARQUE Michelle (27/05). MATTEI Paul (29/05). ALLARD M. Annick (31/05). BELLOCHE Annick, TOGNETTI Richard (04/06). GAGGIOLI Sylvie (13/06). CAIRE M. Odile, RAILLON Alain (18/06). CRUVELLIER Marcelle (19/06). MARTIN Jeanine (20/06).

### **Cancer** 22 juin 22 juillet

BALDI Alba Suzy (27/06). ROMANO Madeleine (28/06). MATHE Renée (06/07). NOCELLA Christiane, PENTENERO Lucien (10/07). ACEFALO Renée (14/07). ZERBI A.Marie (15/07). SCARSO Antoine (16/07). MERANGER Josiane (17/07). TOGNETTI Micheline (22/07).

### **Lion** 23 juillet 23 août

BARTOLUCCI Miretta (26/07). PEYRE Jean (27/07). PINORI René (28/07). XERRI Jean (29/07). MANTES M. Thérèse (31/07). VERANE Alain (02/08). BARRILLON Eric (09/08). PEYRE Andrée (17/08). DUCHAMP André (18/08). DOUMANIAN Ernest, MALASSIGNE Henriette (20/08). BELLOCHE Albert (22/08). GAGGIOLI Ginette (23/08).