

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIOULAIS
« LA GODASSE BAGNADO »

Fondée en 1977

JUIN : 2005

Bulletin n° 50

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

Merci à nos amis qui ont fait l'effort de narrer avec beaucoup d'humour de tendresse et de poésie quelques sorties pour ceux qui n'ont pu marcher.

Nous commençons par un petit retour en arrière dans le temps, mais ne nous en plaignons pas car les souvenirs demeurent vivaces.

Dimanche 9 Janvier

Le Destel

On redémarre avec un taux de fréquentation toujours aussi élevé. C'est le couple présidentiel qui nous guidera aujourd'hui.

La journée sera placée sous le signe de la culture. En effet nous allons connaître l'ancêtre du téléphone : Le télégraphe et certains nous donneront avec beaucoup d'aisance tant dans le verbe que dans le geste, des explications plus que passionnantes (on sent le vécu). Nous aurons ensuite sur notre route les anciens fours à cade. Là encore *notre soif de connaissances* sera largement étanchée.

A 12h nous déjeunons dans une végétation luxuriante et donc chacun restera dans sa fougère préférée sur un terrain bien pentu. Avant de partir le Président nous informe que le groupe se scindera en deux, un groupe reviendra sur ses pas l'autre passera par l'éboulis. J'hésite un peu avec une immense envie de descendre par cette dernière voie. Heureusement j'ai la chance de faire route avec un excellent professeur qui va me guider, m'expliquer comment affronter la langue de pierres (non pas celle de Marie à Murielle) mais la descente glissante et pour cela une seule méthode : *Le planté du talon* et là, effectivement je descends très à l'aise jusqu'aux cuves. Merci Francis.

Ensuite nous retrouvons nos camarades aux voitures et la suite vous la connaissez, une douche, changement de tenue et retrouvailles à 17h pour descendre de nombreux verres et mets salés et sucrés.

FABIENNE LAROUX

DIMANCHE 23 JANVIER 2005

Ceyreste Le Vieux Roquefort

Au départ de Ceyreste 59 godassiens s'étirent en une longue colonne pour parcourir la montée régulière et étroite du Vallon de PELLENGARI jusqu'à la citerne D F C I enterrée.

Après un regroupement nous parvenons sur la route des crêtes et suivons le G R 51 puis le G R 98 jusqu'au point culminant de la journée, le MONTOUNIER à 563m d'altitude.

Malgré le petit vent froid, nous prenons le temps d'observer le panorama allant de la Sainte Beaume à la baie de Marseille et de la Ciotat en passant par la Sainte Victoire, Le Garlaban, Le massif de l'Etoile.

Nous descendons rapidement vers la chapelle Saint André située sur un éperon rocheux et actuellement en réfection. De là nous surplombons la route joignant Cuges à Gémenos par le Col de l'Ange. Prévoyant un changement de temps rapide, Marcel préfère s'arrêter plus tôt que prévu et il nous propose une salle à manger dans une clairière au milieu des pins, à l'abri du vent. En effet dès les dernières bouchées avalées quelques gouttes de pluie commencent à tomber et comme par magie, les capes sortent des sacs pour protéger rapidement leurs propriétaires respectifs.

Aussi seuls quelques courageux acceptent de faire un aller et retour par un passage rocheux jusqu'au VIEUX ROQUEFORT en ruine avec son château, sa chapelle et sa croix.. Puis nous repartons tous ensemble sous une pluie fine, nous rejoignons la piste des crêtes en passant devant le CABANON des GARDES où d'autres randonneurs se sont arrêtés pour faire un feu. Mais il n'y a pas de place pour tous, tant pis nous reviendrons

Nous continuons par un chemin qui contourne à flanc un ancien oppidum et descendons en balcon dans le Vallon de Gendarme, défilé serré dans un site désertique et sauvage, avec au passage un autre oppidum et une roche percée qui semble nous faire un clin d'oeil. Lieu assez surprenant à deux pas de chez nous!

La pluie cesse lorsque le chemin s'élargit. Nous retrouvons la végétation et quelques brins d'herbe pour une dernière halte avant de rejoindre CEYRESTE

JOSIANE MERANGER

Sortie du dimanche 22 mars 2005:

LUMINY., la calanque de MORGIOU.

Rassemblement des 58 Godassiens sur le parking de l'université de Luminy d'où démarre l'itinéraire de notre randonnée dans les Calanques. Pour les 20 kilomètres annoncés, avec une alternance de montées et de descentes sur des sentiers caillouteux, vous avez ainsi compris pourquoi « la bonne volonté est nécessaire ».

Le sentier en balcon au-dessous de la *crête des Escampons* nous conduit au Col de Morgiou d'où nous descendons par le sentier des crêtes jusqu'au Col du Renard.

Quelques glissades sur les cailloux, les pierres plates et lisses: chacun progresse à son rythme avec prudence.

Regroupement. Il est midi! Certains pensent déjà à leur casse-croûte, mais, surprise du chef, regardons au loin le Cap Morgiou, les remparts que nous allons franchir avant de nous installer au milieu des vestiges de fortifications datant du XVII^e siècle, au-dessus de l'Anse de la Triperie et de la très célèbre grotte Cosquer où l'on découvrit, il y a peu, des dessins préhistoriques d'un intérêt archéologique majeur.

Enfin! La pause de 12h45 est la bienvenue pour cet instant de convivialité avec le partage de quelques boissons « maison » ou de desserts et friandises.

Après une petite sieste, rassemblement pour le départ et repérage dans l'espace des sites essentiels qui nous entourent : les noms des calanques, des sommets, des îles.. A vous de les retrouver sur une carte!

Et c'est reparti ! descente vers le port de Morgiou très animé avec ses cabanons, ses bateaux et les promeneurs du dimanche, arrivés là en voiture. Qui a eu envie d'aller manger une bouillabaisse? Qui aurait préféré une « bonne glace » à la vanille, café, chocolat menthe...? Non, ce n'est pas pour aujourd'hui !

Nous reprenons le G.R qui grimpe encore en contournant l'Aiguille de Sugiton en balcon. Nous parvenons ainsi à un étranglement rocheux que nous devons gravir sur quelques mètres; facile pour certains, plus difficile pour d'autres. . . Mais avec un peu d'aide nous surmontons tous, cette difficulté.

Mais ce n'est pas terminé! Un passage plus délicat nous attend avec une descente dans un goulet étroit avec une chaîne pour nous tenir et enfin une échelle en fer à barreaux. Parmi les premiers passés, certains aident encore les autres très efficacement. Les commentaires témoignent de la bonne humeur qui règne dans le groupe:

- Qu'est-ce qu'on attend?
- Attention, il ne reste qu'un barreau sur deux!
- Dépêchez-vous, dans un instant on enlève l'échelle!

Nous nous trouvons ainsi à la Calanque de Sugiton, à quelques mètres du Torpilleur, îlot jouxtant la Calanque des Pierres Tombées domaine des naturistes: qui a osé regardé avec ses jumelles?

Il nous faut encore une heure de marche à vive allure pour remonter par le Vallon de Sugiton jusqu'au Col; tout en longeant la Falaise des Toits à l'est et en apercevant le Belvédère Saint Michel, en hauteur, à l'ouest

Pensez à ce lieu pour une petite promenade en famille; de là-haut vous aurez une vue merveilleuse sur l'ensemble des Calanques avec ses falaises calcaires à la blancheur éclatante, ciselées par de profondes échancrures et plongeant dans les eaux bleues.

JOSIANE MERANGER.

Sortie de Printemps

Sainte Baume 1^{er} Mai



Parcours qui semble peu « accidenté » mais qui peut révéler de désagréables surprises pour un non averti.

Le chemin du Paradis qui mène au sommet de la montagne peut présenter quelques embûches !

Ce matin, lundi 2 Mai, relevé dans « Var Matin »... relate ces faits.

« Une randonneuse évacuée par hélicoptère, scène qui s'est déroulée sur le sentier « Paradis » C'est la troisième mission effectuée dans le massif depuis le printemps pour venir au secours de randonneurs peu avertis ». C'est l'occasion de recommander à l'extrême prudence dans la manière d'appréhender ce massif, nos godassiennes et godassiens toujours très bien encadrés, minimisent ce genre de risques et savent qu'il ne faut jamais partir seul en randonnée.

Nous avons fait une belle marche, toujours avec le même bonheur, notre arrêt dans le grand pré du Paradis fut des plus apprécié, à nos pieds, la garrigue parfumée, toutes les fleurs du printemps renaissant, certains d'entre nous ont pris en option d'escalader encore un peu pour découvrir la vue panoramique de l'endroit, d'autres sont restés. petite sieste et conversation entre amis, pour ma part je me suis encore une fois laissée aller à croquer ce petit coin de PARADIS

MONIQUE LEMANCEAU

Sortie du dimanche 1er mai 2005:

La SAINTE- BAUME par le PARADIS.

1er mai: la fête des travailleurs, le pèlerinage à Notre Dame du Mai pour les Six-Fournais et les Seynois. . le Paradis pour la Godasse Bagnado!

Pour gagner le Paradis , depuis l'hôtellerie de la Sainte-Baume, le Sentier Merveilleux nous amène rapidement au Carrefour des Trois Chênes. Puis il serpente à travers la forêt, passe devant la plaque incrustée sur un bloc rocheux à la mémoire du Docteur Joseph Poucel, véritable chancre du Massif. Enfin il débouche au Carrefour du Hêtre Millénaire, arbre majestueux de 6,50m de circonférence

Le microclimat entretenu à longueur d'année par la profusion de sources et de pluies assure à cette forêt, pas comme les autres, une humidité permanente et explique la présence d'espèces d'arbres européens uniques en Provence. Deux types d'essences prédominent: des chênes blancs vers le bas et des hêtres sur les pentes supérieures. Le chêne vert aux feuilles pointues et persistantes est aussi présent. La chênaie règne de toute sa hauteur sur un bataillon d'épicéas, sapins, érables, sorbiers, tilleuls des bois, ifs et houx.

Une montée un peu plus raide nous permet de sortir de la forêt et de parvenir après quelques chaos de blocs calcaires à un écrin de verdure recouvert de petites fleurs multicolores; le contraste est saisissant. Nous sommes arrivés au Paradis et il est midi!

C'est l'heure de la pause réglementaire, vivement appréciée après les efforts fournis. Quelques uns font ensuite une courte sieste, prétextant garder les sacs des volontaires qui grimpent en option jusqu'à la Croix du Bau de Saint-Cassien ! je ne dénonce personne et surtout pas celui qui a annoncé son tarif de gardiennage! Heureusement, il s'est rattrapé en se chargeant de la poubelle collective de sa table!

Regroupement! Nous nous faufileons tous parmi de nouveaux blocs de pierres pour franchir le Pas de Villecroze et rejoindre le GR9 sur la crête de la Sainte-Baume .Et face au vent léger, par un sentier rocailleux, mais ponctué de cairns, nous progressons vers le Signal des Béguines culminant à 1148m et offrant un panorama à 360° ; sa caractéristique, la présence d'une croix renversée.

Des descentes, des montées: nous poursuivons par le Bau du Régage jusqu'au Joug de l'Aigle, lui aussi à 1148m , mais reconnaissable grâce à la présence d'une croix dressée vers le ciel.

Après le Bau des Oiseaux, nous atteignons le Col du Saint -Pilon par lequel nous amorçons la descente vers le Chemin des Roys , jalonné d'oratoires et emprunté jadis par les Rois de France Philippe VI, François 1° et surtout Louis XIV et sa mère Anne d'Autriche, sans compter les Papes.

Arrivé aux Quatre Chemins, un dernier petit groupe ajoute encore une option à la randonnée: la visite rapide de la Grotte de Sainte-Marie-Madeleine, taillée dans la muraille et entourée de ses dépendances. De l'esplanade, la vue embrasse l'ensemble de la forêt et les collines septentrionales de la Provence ; divin!

Les autres rejoignent plus vite le parking de l'Hôtellerie; à chacun son rythme et ses priorités.. L'essentiel est que chaque participant soit satisfait de sa journée

JOSIANE ET MARCEL MERANGER.

Sortie du dimanche 29 mai 2005:

autour du hameau de VALLAURY.

19 participants pour cette journée de la « fête des mères ».

Après une rapide traversée du hameau et un tout petit chemin, on rejoint le GR 51: une montée, un bout de route. . . une pause pour se désaltérer.

Par un sentier bien ombragé, on accède aux Plaines de La Tourne, puis à la Source de La Tourne où beaucoup espèrent récupérer un peu d'eau fraîche, mais la source est captée et le déversoir n'est pas alimenté régulièrement.

Aussi , toujours de bonne humeur, on continue la progression vers les Ruines du Couvent Saint-Hubert: de ce promontoire, petit tour d'horizon vers les Barres de Cuers, le Mont Caumes, Grand Cap...

Direction la Barre de la Carasse; dès l'arrivée, premier travail, chercher une zone pour le repas avec des impératifs: ombre, petit courant d'air, vue agréable... N'oublions pas le traditionnel «bonne fête,maman! », avant les premières bouchées; les festivités peuvent commencer.

Bientôt 14 heures, le soleil est toujours à nos trousses. Heureusement le reste de l'itinéraire est en descente, enfin.. presque!

Donc, après la descente sous la Barre de la Carasse, un cheminement tortueux débouche au Domaine de Morières La Tourne, où dans le parc cohabitent des animaux sauvages: moutons, chèvres, lapins, béliers, canards, poules . . . et même une vache. Faite avec un gros bidon très bien décoré.

La visite terminée, on se dirige vers le lieu- dit « la Baisse du Pas Etroit » et par une piste sauvageonne, à mon goût, on retrouve le GR 51 pour une dernière petite montée; cette fois , c'est vrai , c'est la dernière!

Sur le retour, on a droit à un aven, une aire de battage.. .et enfin à un marchand de cerises bien mûres, mais bien bonnes!

A bientôt ,

MARCEL MERANGER.

WEEK-END de PENTECOTE

LA CROIX DE BAUZON

LA CROIX DE BAUZON est située en Ardèche, au cœur du massif du Tanargue, à 1.360m d'altitude dans une région très verdoyante, très peu peuplée et sauvage.

Cet endroit se trouve à 45 mn d'Aubenas (la route est assez tortueuse), à une heure du Puy, 1h15 de Montélimar, 1h45 de Valence, 2 heures d'Alès. (Ceci pour une petite identification géographique).

Rendez vous habituel à Ollioules où nous attend notre bus Orlandi, mais ce ne sera pas Serge, notre chauffeur habituel, il est remplacé par un charmant jeune homme, bien sympathique ! Notre groupe est au complet, pas de retardataires, mais des absents, nos amis Abel, nous aurons l'explication plus tard, ils ont eu des problèmes, de fuite d'eau à régler dans l'urgence.

Nous sommes inquiets, car la météo n'est guère optimiste ! Nous avons pris une forte pluie à notre premier arrêt sur l'auto route, certains ont pris le risque de descendre du bus abrités sous les parapluies et les K way, ce fut une halte brève.

Le Pont du Gard est un aqueduc

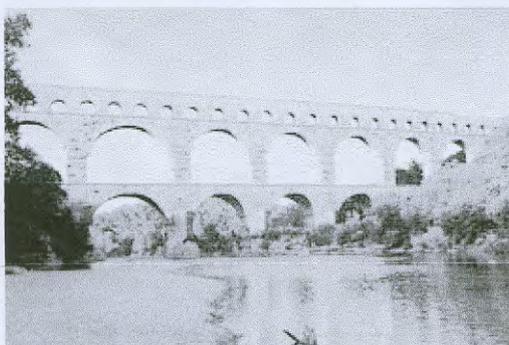


Le temps s'est arrangé et nous avons pu visiter le Pont du Gard et pique niquer comme prévu, après avoir visité le musée de très belle conception architecturale.

Le Pont du Gard est une des merveilles de l'antiquité, il mérite que l'on fasse un petit détour pour le visiter.

C'est la partie la plus grandiose d'un aqueduc qui conduisait à Nîmes les eaux de sources captées près d'Uzès. Construit vers l'an 19 avant J.C, il est demeuré presque intact au bout de 2.000ans.

Le Pont du Gard



Le pont, enjambe la vallée du Gardon. La teinte dorée de ses vieilles pierres s'harmonise avec les rochers, les eaux, les arbres environnants.

Le parcours s'est très bien passé jusqu'à ce que nous arrivions enfin au chalet. L'architecture assez moderne du lieu est assez réussie.



Mais quelle surprise ! le confort des chambres ! nous sommes tous ravis ! jamais de mémoire de Godassiens nous n'avons été logés de la sorte ! Pourvu que le reste suive pensais je, car, ce que j'avais connu en ce qui me concerne, l'année précédente était au TOP.

Le premier soir nous avons eu au repas un plat typiquement ardéchois, à base de caillette, les autres fois ce fut plus banal.



Nous avons fait une belle excursion, le Dimanche pas trop difficile, à mon goût. La montagne est particulière, les genêts n'étaient pas tout à fait en fleurs, c'était un peu dommage, nous avons tout de même franchi quelques petits dénivelés pour atteindre le sommet des crêtes et contempler l'immensité des paysages verdoyants se déroulant à perte de vue. Sur notre chemin nous avons rencontré un très beau troupeau de moutons noirs.

Le soir, après notre douche salvatrice et le repas nous sommes allés danser, dans une salle au rez de chaussée à côté du bar, une vraie boîte, avec éclairage tamisé et tout et

tout...**BONNE AMBIANCE ET BEAUCOUP DE JOIE.** En sortant, vers 23h30 la pluie tombait, dans la nuit un bel orage s'est déclaré, le lendemain, c'était terminé.

Certains d'entre nous sont partis courageusement affronter les 2 heures de marche, les autres se sont reposés, et se sont baladés autour des bâtiments, il y avait aussi des « cueilleurs » de pissenlits.

Après avoir libéré nos chambres, nous avons pris notre dernier repas au restaurant, puis nous nous sommes engouffrés dans le car, pour admirer encore cette belle région de Haute Ardèche que nous quitions à grands regrets. Nous nous sommes laissés aller à un doux engourdissement bienfaiteur et à somnoler quelque peu...

MONIQUE LEMANCEAU-HERVE

Sortie culturelle à St Chamas

Judi 02 juin 2005

Après un faux départ des starting-blocks, nous embarquâmes pour St Chamas sous un soleil radieux précédé par 2 voitures parties en « éclaireur » et que nous retrouvâmes près du **Pont Romain.**

Ensuite direction le port et la vieille ville avec ses maisons troglodytes et son aqueduc bâti suite à l'éboulement du tunnel qui reliait le sud de la ville au nord.

Jolie vue du sommet ainsi que du musée sur des ex-voto, des boutis, des vêtements provençaux, des ustensiles venant tout droit de la poudrerie et d'une soixantaine d'abécédaires venant de différents horizons de la planète.

Puis l'heure du déjeuner sonna, le repas fût excellent et nous le terminâmes par une goutte de liqueur d'abricots fait maison, pour fêter ce jour là, mon anniversaire couronné par une bougie que Marcelle m'a fait souffler.

Retour au car, direction la poudrerie ou un guide nous attendait pour nous commenter les années glorieuses de l'activité de cette entreprise qui ferma ses portes il n'y a pas si longtemps.

La journée s'achevait et nous reprîmes le bus pour regagner nos pénates.

Pierre PAGEOT

le coin des amis

Tu sais que tu es bien dans le 3^e millénaire quand :

1. Par accident, tu tapes ton mot de passe sur le micro-ondes
2. Ça fait des années que tu n'as pas joué au solitaire avec des vraies cartes
3. Tu as une liste de 15 numéros de téléphone pour joindre une famille composée de 3 personnes
4. Tu envoies un mail à ton collègue de bureau juste à côté du tien
5. Tu as perdu le contact avec tes amis ou ta famille, parce qu'ils n'ont pas d'adresse e-mail
6. Tu fais le zéro sur ton téléphone du domicile pour prendre la ligne
7. Tu paniques si tu sors de chez toi sans portable et tu fais demi-tour pour le prendre
8. Tu te lèves le matin et la première chose que tu fais c'est de te connecter à internet avant même de prendre ton café
10. Tu inclines ta tête sur le côté pour sourire :
11. Tu es en train de lire ce texte et tu acquiesces et souris
12. Tu es trop occupé(e) pour t'apercevoir qu'il n'y a pas de numéro 9 dans cette liste
13. A l'instant, tu parcours le message pour vérifier qu'il n'y avait pas de numéro 9 dans la liste.
14. Et maintenant tu te marres Puis, tu te reconnais en partie dans ce texte et ton orgueil en prend un coup
15. Alors, pour te venger, tu le renvoies par mail à tes amis.

LE COIN DES GOURMETS

LIQUEUR DE BOURGEONS DE SAPINS

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 100 g de bourgeons de sapin
- 1/2 litre d'eau de vie
- 300 g de sucre

Préparation :

**Bien secouer les bourgeons pour éliminer éventuellement de petits insectes.
Mettre dans un grand saladier.**

**Verser dessus l'eau-de-vie et laisser macérer 12 heures.
Passer le jus.**

Mouiller le sucre avec un peu d'eau et cuire jusqu'à ce qu'apparaisse la perle au bout d'une spatule en bois.

Y incorporer doucement le jus des bourgeons et donner un bouillon.

Refroidir et filtrer dans des bouteilles.

Comme il est interdit de cueillir les bourgeons des sapins sauvages, je vous conseille de cueillir ceux des sapins dans une propriété privée!!!

LIQUEUR DE NOYAUX D'ABRICOTS

Pour 1,5 L environ :

100 gr de noyaux d'abricots :

1 L d'alcool de fruits à 40 °

400 gr de sucre dominos

10 cl de cognac

Laissez les noyaux tels qu'ils sont lorsqu'on les retire des fruits et conservez les parcelles de pulpe qui y adhèrent.

Mettez- les dans un bocal avec l'alcool et le sucre.

Fermez hermétiquement le bocal et laissez macérer en exposant au soleil pendant 4 mois puis filtrez.

Ajoutez les 10 cl de cognac, mettez en bouteille et consommez 2 mois plus tard.

PENDANT LES VACANCES N'OUBLIEZ PAS DE SOUHAITER UN JOYEUX ANNIVERSAIRE AUX :

CANCER :

Juillet : Mathé Renée (6), Pentenero Lucien (10), Acefalo Renée (14), Zerbi Anne-Marie (15), Scarso Antoine (16), Méranger Josiane (17), Labadie Patrick (18), Tognetti Micheline (22),

LION :

Juillet : Bartolucci Miretta (26), Pinori René (28), Xerri Jean (29), Scamperle Simone (30), Mantes Marie-Thérèse (31).

Août : Barrillon Eric (9), Peyre Andrée (17), Duchamp Andrée(18), Malassigné Henriette (20), Belloche Albert (22), Gaggioli Ginette (23).

VIERGE :

Août : Guerrero Marcel (24), Méranger Marcel (26), Lemanceau Monique (28), Felentzer Hubert (31).

Septembre : Tozello Hélène (6), Bartolucci Umberto (10), Pastor Christiane (11) jour de la reprise des activités à la godasse.

Nos amis dans la peine

Nous avons appris avec tristesse, dans le courant du 1^{er} trimestre, le décès de Madame Juliette Lorin, maman de Marie-Thérèse Baldi, nous lui avons présenté, ainsi qu'à sa famille nos très sincères condoléances.

Suite à ce décès, Marie-Thérèse nous a adressé ses remerciements pour le soutien que nous lui avons apporté.

**BONNES VACANCES , BONS VOYAGES, BONNES RANDOS
ET NE REVENEZ PAS SANS RECITS IMMAGÉS, PHOTOGRAPHIÉS,
DE VOS PERIGRINATIONS.**

Le tout à envoyer à :

mamydaniele83@aol.com