



LA GODASSE BAVARDE...



Le lac de Pétarel (Valgaudemar) : 2090 m

Avril 2009

Bulletin n°64

Comité de rédaction / Danièle Grassi : mamydaniele83@numericable.com
Josiane Méranger: josymeranger@aol.com
Marie-Angèle Pentenero: mariangepentenero@wanadoo.fr

Siège social / Jean-Marie Cruvellier
65 chemin Saint-Pierre/La Castellane
83190 OLLIOULES

LE MOT DU PRESIDENT

Le temps passe vite, déjà le dernier trimestre de cette saison 2008/2009 et une nouvelle édition de notre journal. Nos trois rédactrices sont toujours à la recherche de nouveaux articles et pourquoi pas les vôtres !! Racontez-nous vos impressions, satisfactions, ou même déceptions au cours de cette année (quelques lignes suffisent souvent).

La reprise de septembre et tout le 1^{ier} trimestre a été marquée par un nombre très important de nouvelles adhésions et particularité, cela a fait aussi augmenter la participation aux randonnées des mardis, mercredis, et dimanches, sans oublier le nombre de demandes d'inscriptions aux autres sorties (culturelles, et raquettes)

Je sais notre **Association très conviviale**, mais elle reste avant tout **sportive et non touristique**, de ce fait, il n'appartient pas aux organisateurs de gérer le problème de transport au départ d'Ollioules. Chacun doit un peu se prendre en charge et assurer ainsi son déplacement.

Enfin revenons à notre programme, tout d'abord nous avons partagé la galette des rois et les nombreuses gâteries préparées par vos soins ce fût une belle soirée ! La projection photos préparée par : Josiane, Ginette et quelques passages de Jean-Claude sur l'année passée était très belle quoique un peu « boudée par certains » dommage pour le travail accompli !! Puis les deux sorties raquettes, la 1^{ère} à Vassieux dans le Vercors, la seconde à St Véran dans les Hautes Alpes.

Avec la neige de cette année ce sont de superbes paysages qu'ils nous feront partager en début de saison prochaine. Puis la sortie culturelle à Marseille avec Marcelle (Musées et fabrique de vaisselle et de santons).et pour finir le Théâtre de Solliés-Ville avec la pièce de Marc Camoletti « un pyjama pour six »une bonne soirée de rire. Tout cela ne nous fait pas oublier les belles randos au cours desquelles règnent la gaité et la bonne humeur.

Ce dernier trimestre sera marqué par le voyage en Andorre avec Gérard, une journée à Antibes avec Jean-Pierre et Renée, le W.E de Pentecôte à Nevaches avec Denis et pour finir **P'ASSEMBLEE GENERALE** ou je vous attends très nombreux ainsi qu'au **REPAS de fin de saison**

Jean Marie CRUVELLIER

DIMANCHE 14 DECEMBRE 2008 :

Trail de Noël.

Le Trail Club D'Ollioules a organisé la 9^o édition de son traditionnel trail de Noël. Il s'agit d'une course à pieds en environnement nature ou montagne avec de forts dénivelés sur une distance exceptionnellement raccourcie cette année à 17,5 km. Au départ d'Ollioules, avec ascensions, plats, descentes dans les éboulis, remontées, redescentes, le tout entre la Courtine, le Baou de Quatre Oures, le Croupatier : 1400 mètres de dénivelé, dit positif.

Voici les résultats : 1h27'43'' pour le premier individuel, 1h33'06'' pour la première équipe en tandem !

La particularité de cette journée concerne les conditions climatiques : un véritable déluge s'est abattu sur Ollioules au moment du départ, mais ceci n'a pas empêché 740 coureurs de prendre le départ.

Et ce mauvais temps, avec averses, bourrasques et froid s'est maintenu. Pas un temps à mettre un chien dehors et pourtant les sportifs y étaient, ils ont mis en avant deux qualités

Essentielles à ce sport : obstination et abnégation. C'est comme cela, le trail a ses adeptes et surtout ses passionnés. On n'arrête pas ces forçats de pleine nature ! C'était la galère mais ils ont été heureux de participer et de terminer ce parcours !

Et la Godasse dans tout cela ? Bagnado ! Elle n'a jamais aussi bien mérité son nom ! En effet, 24 adhérents ont accepté de participer à l'encadrement de ce trail ; ils étaient répartis sur la longueur du circuit pour aider au balisage, et eux, immobiles et vite trempés malgré ponchos, parapluies, sont restés



conscients de leurs rôles dans la réussite de cette épreuve. Certains ont été particulièrement impressionnés par la force qui semblait animer les coureurs.

Pour tous l'arrivée eut lieu au gymnase du groupe scolaire avec un repas servi à tous les concurrents et ensuite à tous les bénévoles. Les Godassiens se sont ainsi retrouvés ensemble autour d'une table mais ils ne se sont pas attardés car ils avaient hâte de rentrer se changer et se mettre au sec.

Pour le 10° Trail de Noël, nous avons déjà rendez-vous le 13 décembre 2009 !

Marcel MERANGER

Pièce jointe :

« Monsieur Méranger, »

Je tiens par ce courriel à présenter tous mes remerciements à tous les membres de votre association qui ont participé à l'organisation d'un Trail de Noël quelque peu tourmenté dans son déroulement.

Je tiens à saluer la disponibilité, la souplesse et l'abnégation dont vous avez fait preuve afin de faire de cet évènement sportif une réussite.

Sachez que le Trail Club d'Ollioules a vraiment apprécié votre aide...

Le président, **Bruno CROVACE** »

DIMANCHE 21 DECEMBRE 2008

Signes. Les Ruines du Fichu

C'est mon premier compte-rendu et sa genèse a une histoire qui a commencé il y a presque un an déjà, lors de la sortie raquette de la mi-mars 2008 : dans la voiture qui nous conduisait Danièle, Monique et moi à Névache.....j'aurais promis à Danièle, dans un moment d'égaré et de demi-sommeil, le compte-rendu du week-end. Mais « Le temps passa sur les mémoires, on oublia l'événement.. » comme disait Brassens. Et puis, début décembre (le dimanche de la Petite Sainte Baume), je retrouve ma chère Danièle : je lui demande gentiment des nouvelles de ses pieds, et elle, lâchement, me demande des nouvelles de mon compte-rendu !! Cette fois-ci, il me faut assumer et c'est ainsi que je me trouve dans l'obligation de vous narrer (tant bien que mal) les péripéties de la balade du dimanche 21 décembre à Signes.

C'est notre dernière sortie de l'année 2008. Elle vient après un long épisode pluvieux, ce qui nous fait d'autant plus apprécier le ciel bleu qui nous accompagne et nous accompagnera d'ailleurs toute la journée. Nous sommes environ 35 personnes à nous retrouver Place Lemoyne et à nous répartir dans les voitures. Parmi nous, deux nouvelles (fraîches) : Huguette et Simone. Nous arrivons au parking de Signes vers 9h-9h30. Dès sa descente de voiture, Marceau, comme pour me rappeler à mon devoir, me tend sournoisement un carnet et un stylo.

Depuis le village, un petit chemin va nous conduire à une chapelle, la chapelle de St Clair, datant du 17ème siècle : c'est le point de départ de notre circuit du jour, une mise en jambe qui nous permet de faire l'état des vieux..... Qui boîte ? Qui traîne quelques kilos en trop ?

Guidés par Marcel, à qui nous devons l'itinéraire de ce dimanche (environ 5 heures de marche pour une quinzaine de km), nous empruntons le Vallon des Croupatières au sud de Signes, pour rejoindre ensuite le GR 99. Le chemin s'avère facile, nous marchons tranquillement, en profitant du beau temps et en papotant. Notre Jo Valente comme à son habitude est très loquace, tellement loquace qu'il s'attire ce commentaire de Simone, en provençal : « *Es coume lou tembourinaire de Cassis, un sou per cumença, cinq sou per s'arresta.* »

Aux alentours de midi, nous nous arrêtons pour le pique-nique dans une petite clairière bien ensoleillée et comme nous sommes peu nombreux, le moment est intime et chaleureux. Les chocolats circulent en cette veille de Noël. Quelques alcools aussi : Antoine nous fait goûter une délicieuse liqueur de coquelicot. J'en demande la recette, mais comme pour l'Elixir du Révérend Père Gaucher, la recette n'était connue que d'une personne (une vieille provençale) qui l'a emportée dans sa tombe.

Après notre pause déjeuner, nous redémarrons en direction du domaine de la Limate. Nous croisons un chien de chasse portant un collier sophistiqué, genre collier wifi, qui nous explique avec moult aboiements et gémissements qu'il est perdu : c'est en tout cas ce que nous comprenons tous, comme si nous avions tous fait Epagneul 2^{ème} langue. Nous sommes toujours sur le GR 99 que nous finissons par quitter pour suivre, sur la gauche, une draille qui doit nous conduire pour notre dernier arrêt, aux Ruines du Fichu. Quelques minutes nous suffiront pour constater qu'elles portent bien leur nom.

Nous redescendons ensuite à nouveau en direction du GR 99, et le chemin n'étant pas bien marqué et étant même par endroits glissant, Marcel nous conseille de faire attention à ne pas nous perdre de vue et d'oreille et c'est ainsi que pendant un petit moment, la montagne se met à résonner de « hou, hou » et de « ho, ho ». Vers 17 h, nous regagnons le parking de Signes. Notre marche se termine. On s'embrasse et on se dit à l'année prochaine.

Nous avons passé une journée très agréable.

Merci Marcel.

Marie - Do BUCCHIONI

DIMANCHE 11 JANVIER 2009

Le Mont Fenouillet

Merci à Marcelle et Jean Marie de nous avoir préparé une reprise en douceur. Un départ pas très matinal.

Après les derniers vœux formulés nous voilà en route. Il y a des merveilles à voir aux portes de Toulon, car même pas en une demi-heure, nous voilà à la Crau, point de départ de notre randonnée.

Bien que nous soyons en milieu de matinée, les gants, et les bonnets sont aussi de sortie. Nous commençons la grimpe, vers la chapelle du même nom je suppose. En chemin nous rencontrons enfin notre soleil et notre ciel bleu après qui nous nous languissions. Après une petite halte devant la chapelle, nous arrivons au sommet de ce petit mont (Le Mont du Fenouillet), là, sur trois cent quatre vingt degrés la vue est magnifique, même la neige sur les contreforts du haut Var s'offre à nos yeux.



Nous n'avons pas eu à entendre les (*quand c'est qu'on mange*)... que la pause casse croûte était là. Les lézards s'exposaient au soleil, tandis que d'autres pas très nombreux recherchaient un peu d'ombre. La gaieté et la bonne humeur ont égayé cette longue pose.

Puis le retour s'est effectué sur un chemin glissant et rempli de grandes flaques d'eau (ou des yeux pleins de malice et un tantinet moqueur) attendaient une petite trempette qui n'a pas eu lieu. Et c'est de bonne heure que nos 56 joyeux randonneurs sont arrivés au terme d'une belle balade

Eliette et Roger CASTEL

Dimanche 11 janvier 2009

Le Fenouillet

Par une belle journée nous voici partis à l'assaut du Mont Fenouillet. Tout d'abord se garer auprès de champs de vigne assez détrempés, ce ne fut pas très facile car nous étions très nombreux, enfin toutes les voitures ont été casées et nous avons attaqué la grimpette du Fenouillet qui est un mont schisteux qui touche 4 communes, à l'ouest la Garde, à l'est Pierrefeu et au Nord Solliès-Pont et bien sûr La Crau*.

Le temps était beau et frais, la montée pas très difficile mais il fallait faire attention à ne pas glisser sur les rochers humides. Nous sommes passés par la chapelle dédiée à Notre-Dame de Fenouillet en remerciement de sa protection contre une épidémie de choléra en 1835, puis passage à la croix située au sommet du Mont Fenouillet. Nous avons eu une vue magnifique sur la mer et les îles d'Hyères, ensuite pique-nique au soleil et sur l'herbe fraîche puis descente à travers la colline et là les chercheurs de champignons ont pu faire des cueillettes, surtout pour le plaisir, car les safranés et autres n'avaient pas encore pointés leur chapeau...

Merci à Marcelle et Jean-Marie de nous avoir à nouveau emmenés sur le Fenouillet, cela faisait quelques années que nous ne l'avions visité.

Marie-Angèle PENTENERO

*La Crau est un terme provençal qui désigne une plaine caillouteuse alluviale. Ses activités agricoles se partagent entre la vigne, les fleurs : roses, muflers, anémones, œillets, pivoines etc..... et les fruits : pêches, raisins, melons, abricots, et figues dites « de Solliès » et aussi des oliveraies.

Dimanche 25 janvier 2009 :

Barjols, le Petit Bessillon.

Quelle joie de pouvoir se retrouver sous un beau ciel bleu après une semaine de pluie ! Et sur la grand' place de Barjols, nous voilà tous réunis pour écouter Francis Verre qui n'a rien laissé au hasard et qui nous propose l'historique de ce pittoresque village.

Barjols est née au XII^e siècle grâce à l'abondance de l'eau. Elle bénéficie de la présence de sources (qui alimentent le village et les fontaines), de l'Argens, des rivières du Fauvery, de l'Eau Salée et des Ecrevisses.

Cette eau avait permis l'installation des tanneries, aujourd'hui fermées.



En effet, au XIX^e siècle, Barjols devint la capitale du cuir avec 24 tanneries et 19 moulins à tan (écorce de chêne pulvérisée pour la préparation des cuirs),

3 papeteries, 1 blanchisserie, 1 moulin à foulon et 1 fabrique de cartes à jouer.

La dernière tannerie, fondée en 1660, ferma en 1983 ! Des vestiges subsistent au quartier du Réal, et des bâtiments sont en partie réhabilités par une des plus importantes communautés artistique du Var composée de peintres, sculpteurs, galeristes... La « Red Box » expose des œuvres d'artistes contemporains sur plus de 2000m².

32 fontaines et 12 lavoirs sont encore visibles et parmi les plus célèbres : la fontaine Champignon, la fontaine Raynouard, la fontaine du Bœuf et ses 2 lavoirs, la fontaine des Quatre Saisons

Comment parler de Barjols sans évoquer la fête des Tripettes ? Chaque année, lors du week-end le plus proche de la Saint Marcel (le 16 janvier), a lieu une



cérémonie mi Religieuse mi païenne, au cours de laquelle un bœuf est dépecé et mangé par les habitants. Cette cérémonie est dédiée à la mémoire de Saint-Marcel, évêque de Die au V^e siècle, dont les reliques furent disputées entre Barjols et Aups. Barjols l'emporta donc !

La danse des Tripettes fait sautiller les participants, au cours d'une procession pleine d'allégresse, au son des tambourins et galoubets, associé à la pétarade des arquebuses et ...se termine à l'église avec « *le chant dei tripeto !* »

Après toutes ces explications, nous suivons notre guide pour découvrir quelques fontaines et lavoirs, monuments et bâtiments dans le dédale des ruelles et des places.

Et ainsi dans une ruelle, où stationnait en plus une voiture, et qui ne comportait donc qu'un passage de la largeur d'un homme, Francis est enfin arrivé à nous compter : 61 ! Car avant, des nombres furent avancés tels que 58 .. 67... « On » en avait oublié ou « on » avait dû compter des villageois en supplément ! Mais il faut dire aussi que les Godassiens ne sont pas coopérants !

« Visiterons-nous la maison de l'Ensuqué ce soir ? »... J'ai oublié qui a posé cette question !

Au grand plaisir des impatients qui commencent à avoir froid, la randonnée proprement dite démarre, par le chemin de l'oratoire Saint-Marcel (encore lui !) avec une bonne montée pour nous réchauffer. Puis nous empruntons un sentier à travers le Vallon des Carmes, afin de rejoindre au plus vite la table d'orientation du *Castellas*.

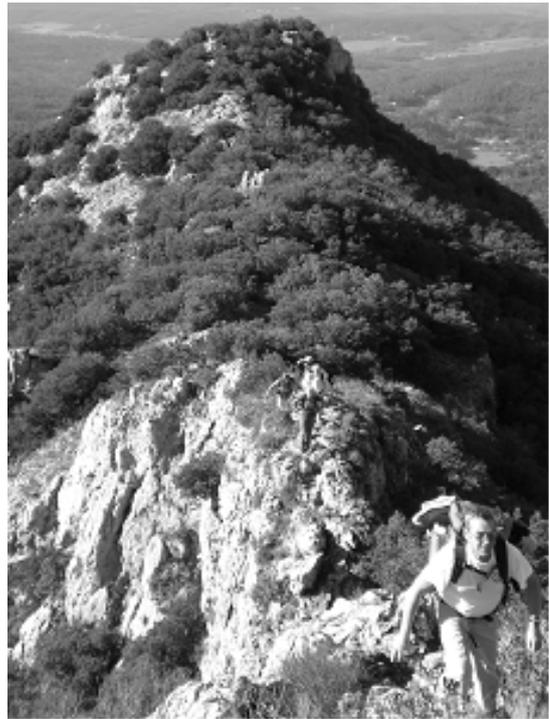
Nous arrivons au *Piès*, où Francis propose à ceux qui ne souhaitent pas affronter les difficultés prévues au programme de contourner le *Petit Bessillon* par la piste du Vallon des *Mennes*.

Et Denis Colonna prend la tête du groupe qui grimpe à l'assaut du Petit Bessillon. Nous avons un serre-file bienveillant en la personne de Jo Valente.

Bien moins haut que le Gros Bessillon (813m), le Petit Bessillon est un emblème de la région avec ses 2 sommets jumelés (639 et 669m). La partie comprise entre ses 2 sommets se présente comme une arête rocheuse escarpée où il faut crapahuter.

Nous traversons une zone de vestiges de tours de garde que la famille Pontevès avait fait construire.

Du point le plus haut nous admirons le panorama vers la Sainte- Baume, la Sainte-Victoire, le Haut plateau du Verdon ,avec le Chiran et le Mourre de Chanier



(mais oui, nous y sommes allés l'année dernière !), et jusqu'aux contreforts des Alpes enneigées.

Nous nous élançons dans une descente raide et surtout glissante pour atteindre la clairière où nous avons rendez-vous avec l'autre groupe. Nous arrivons en même temps. Repas, repos prolongé, moment toujours agréable pour tous!

Reprise de la rando en direction de Pontevès, village qui a conservé les vestiges d'un château féodal et quelques maisons anciennes du XI, XII et XVIII^e siècles. Perché sur un piton rocheux,



Pontevès domine la plaine de Tavernes recouverte de forêts et vignobles. Un petit tour du village, des remparts et nous revoilà encore scindés en deux groupes, mais involontairement cette fois-ci ! Ce n'est pas grave, un petit coup de fil et nous nous retrouvons avant de repartir vers Barjols

Au sommet du village s'ouvre de nouveau le Vallon des Carmes dans une atmosphère rafraîchissante. Entre rivières et cascades, le sentier recèle une multitude de cachettes. La ballade se poursuit par un chemin dont chaque chute d'eau porte un nom précis.



Le « Gué du Fauvery » se franchit de pierre en pierre, et la « Cascade des Carmes » se dévoile dans un éclaboussement d'eau et de lumière.

Le Fauvery arrive sur les hauteurs de Barjols au niveau d'une falaise de tuf et le dénivelé important entraîne une suite de trois cascades :

les Carmes, le Gouffre aux Epines et la Cascade du Fauvery qui arrive au village dans la zone des tanneries.

Le belvédère offre une vue imprenable sur la vallée.

Quelle belle journée associant la visite culturelle de Barjols et la découverte de paysages aussi variés ! Merci Francis, Denis et Jo de nous avoir proposé cette sortie dominicale.

Josy MERANGER

DIMANCHE 8 FEVRIER 2009

Janas, Cap Sicié

Premier jour de soleil, après ce qui m'a semblé de longs jours de pluie et de grisaille.



Pendant que nos courageux amis peinent dans la neige et le froid dans le Vercors, nous sommes une petite vingtaine à profiter des premiers rayons. Il fait beau mais l'air est vif et nous partons d'un pas allègre mais non rapide derrière André qui a accepté d'encadrer sa première rando.

Ce fut une bien agréable rando, préparée de mains de maître. Pour une fois nous n'avons pas eu à rebrousser chemin, pas de vilains chemins suggérant un autre itinéraire, pas de sangliers dans les parages, rien ne nous a perturbés.



N'ayant pas un long parcours à faire nous avons flâné le long du littoral et admiré au fur et à mesure de notre ascension, les deux frères, les Sablettes et au loin la rade et nos monts Toulonnais.

Vite arrivés à la chapelle du « MAI » nous nous sommes abrités du vent et avons paressé face à la grande bleue...

Nous avons même eu droit à notre premier coup de soleil, pendant notre repas et la véritable sieste de quelques uns.

Lorsque André a donné le signal du départ, nous sommes remontés vers la chapelle et là, nous avons reçu le vent en pleine figure, inutile de vous dire que plus personne n'a trainé jusque dans la forêt.



Et notre rando s'est poursuivie paisiblement dans la forêt de Janas avec quelques endroits gadouilleux.

Le retour aux voitures s'est effectué sans encombre et nous remercions André de nous avoir permis de passer une si belle journée alors que la majorité de nos copains nous avaient lâchement abandonnés croyant que l'on allait se morfondre sans eux...



Danièle GRASSI

DIMANCHE 22 FEVRIER 2009

La Celle Circuit de l'Amarron

Départ à 8 heures d'Ollioules, un grand nombre de randonneurs nous étions plus de 50 (?). Arrivée à la Celle, nous partons de l'abbaye (260 m) vers les Esplantiers, nous attaquons d'un bon pas car il ne fait pas très chaud, et nous voici sur le balisage jaune, par endroit très boueux, qui nous fait passer sous les anciennes mines de bauxite, inaccessibles et envahies par la végétation, et nous fait découvrir une magnifique propriété, Domaine des Hautes Bastides, qui s'étale dans une prairie, très belle maison et aussi des animaux insolites pour la région dont un lama, une vigogne, des poneys de différentes tailles, bref nous étions charmés et eux aussi de nous voir !...

Nouveau départ ! encore la boue et la source captée des Gouffons, après la chênaie nous attaquons le haut vallon de Valescure, et le col de l'Amarron (574m) toujours la caillasse et un chaos de rochers pour arriver au sommet de l'Amarron, 770 mètres, un petit vent nous accompagne et de temps en temps nous rencontrons de belles vaches blanches et rousses qui paissent dans les collines.

Au sommet pique-nique avec une vue dégagée sur les montagnes au loin, couvertes de neige. L'après-midi descente toujours caillouteuse dans le maquis, passage auprès de la carrière de marbre de Candelon et enfin nous empruntons la voie ferrée du train touristique pour revenir à la Celle. Merci aux guides Jean-Marie, Denis et Paul....

Marie-Angèle PENTENERO

MERCREDI 26 FEVRIER 2009

La CADIERE

Circuit : Cave coopérative, St Jean, la gaude, la petite Roquette, la Vigie, les hauts de Pibarnon, le moulin, St Jean

Nous étions nombreux à s'élancer dans cette montée au bord de la route D66,derrière Marcelle,pas très longtemps ,pour prendre à gauche une autre petite route moins fréquentée heureusement et arriver au hameau de St Jean où coule une jolie fontaine/lavoir très ancienne et malheureusement peu entretenue,,nous continuons jusqu'à rencontrer le GR51que nous suivons jusqu'au domaine de Pibarnon célèbre pour « son vin de Bandol »,longeant vignes, cabanon et villas immenses pour nous retrouver à St Jean et le chemin du retour vers la coopérative vinicole et son parking

Un très bon après- midi et une très bonne ambiance

Jean-Marie CRUVELLIER

DIMANCHE 8 MARS 2009-03-17

rondeau autour de la Flûte de Roquebrune-sur-Argens.

57 randonneurs se rassemblent devant la coopérative vinicole de Roquebrune-sur-Argens pour suivre Francis Verre et Jo Valente: pipeau et mimosa sont annoncés ! Nous verrons bien !

Ce village est situé entre les massifs des Maures et de l'Estérel, sur la rive droite de l'Argens. Son territoire s'étire au sud-est jusqu'à la mer (Les Issambres), à l'orée du bois de Malvoisin au nord et aux rochers de Roquebrune (chapelle Notre-Dame de la Roquette) à l'ouest. La commune fut créée au XI^e siècle sous le nom latin de Rocca Bruna, en référence au rocher brun qui surplombe la ville.

La « Godasse, en avant ! » Nous passons devant la chapelle Saint-Pierre, ancienne chapelle des Templiers, datant de l'an 1034, classée monument historique, notamment pour ses peintures et ses statues d'une grande valeur.

Sur la D7, en direction de Saint-Aygulf, nous rencontrons vite le GR51 qui franchit par un ponceau le ruisseau de La Valette. Nous montons régulièrement et pénétrons dans la forêt de mimosas aux couleurs d'or : un émerveillement pour les yeux en cette époque de floraison. Originnaire d'Australie, le mimosa, communément appelé acacia, est en fait un robinier.

Le chemin se resserre, traverse le ruisseau de la Vernède, et arrive à un collet près des fermes ruinées des Clapiers. Nous laissons le GR51, passons devant deux gros chêne-liège, et montons à travers bois puis en balcon jusqu'au col de la Flûte. Et de là, il nous reste un « mur » à franchir pour arriver au sommet de la dite Flûte qui n'a rien d'un pipeau et qui ne nous fera pas danser ! De ce sommet, à 342 mètres nous découvrons encore un panorama exceptionnel allant du Grand Margès aux sommets enneigés du Mercantour, et sur tout le littoral, jusqu'à la Corse par grand beau temps, paraît-il ! Mais ce n'est pas pour aujourd'hui !

Pause pour le pique-nique. Partage de friandises : chocolats, biscuits, nougats, bonbons... C'est l'instant que choisit Jean-Pierre Besse pour nous proposer de faire un achat groupé : deux paires de chaussettes pour le prix d'une, du 35 au 46. Qui dit mieux ? Si vous le souhaitez, je vous dirai le dialogue que nous avons eu !

Il est temps de redescendre vers le sud-est, tout en admirant la Côte et l'Estérel, avec le Mont Vinaigre et le Cap Roux. Par un chemin empierré nous longeons les champs incultes du Jas de la Moutte pour retrouver la D7 et emprunter un sentier bien marqué qui nous ramène vers Roquebrune-sur Argens. Ce sentier longe le ruisseau de la Vernède, le traverse à gué.

Puis voilà encore un bois de mimosas ! Et là, combien de randonneurs ont résisté à l'envie de cueillir un bouquet en souvenir de cette belle randonnée ?

Il est vrai que c'est le moyen de prolonger de quelques jours ces instants de plaisir des sens.

Nous remercions nos animateurs Francis et Jo qui nous ont guidés pour ce rondeau autour du pipeau...pardon !...de la Flûte.

Nous félicitons la jeune Amélie qui se révèle être une randonneuse chevronnée ! Elle a accompagné ses grands-parents et elle doit rentrer à Marseille le soir même pour reprendre le chemin de l'école le lendemain.

Josiane MERANGER.

INFIRMERIE

Depuis ce début d'année « quelques petits ennuis de santé ou « opérations » chez nos amis randonneurs : Marcel, Micheline, Danièle, Michou et Christian tous ont été opérés ou ont subi un traitement Nous leurs adressons nos meilleurs vœux de santé et un bon rétablissement, en souhaitant les voir à nos cotés lors de nos prochaines randonnées.

EVENEMENTS FAMILIAUX

Nous avons adressé à Micheline Tognetti ainsi qu'à Manou Legal, nos condoléances pour le décès de leur maman et en retour, Micheline, Richard et Manou ,respectivement nous ont adressé leurs remerciements. Nous adressons aussi toutes nos condoléances à Christian pour le décès de son frère

L'ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL

Cela peut servir et je vous demande quelques minutes pour lire ceci et peut-être contribuer à sauver une vie en faisant connaître le danger que représente l'ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL.

J'ai malheureusement en tête cette rando, il y a 4 ans lors d'un regroupement, nous attendions deux retardataires dont SIMONE. Elle venait, d'après ses dires, de trébucher sur une racine et de chuter. Elle avait, au-dessus de l'oeil, une petite marque. Cet incident qui malheureusement n'en n'était pas un, n'a ému personne et nous sommes repartis pour finir notre rando.

Le lundi matin SIMONE est allée à la gym, après le repas son mari s'est absenté. Elle s'est installée pour téléphoner à une amie puis plus rien et son mari l'a retrouvée morte, morte des suites d'un AVC.

Un neurologue dit que s'il peut atteindre une victime d'AVC dans les trois heures, il peut renverser entièrement les effets de la crise. Il affirme que le plus difficile est d'identifier l'AVC

Reconnaître les symptômes d'A.V.C. - II faut poser trois questions simples à la personne en crise :

1.- Lui demander de SOURIRE

2.- Lui demander de lever LES DEUX BRAS

3.- Lui demander de PRONONCER UNE PHRASE SIMPLE (ex: *le soleil est magnifique aujourd'hui*)

Si elle a des difficultés à exécuter l'une de ces tâches, appeler le 15, décrivez les symptômes au répartiteur.

Ce message m'a été transmis par MURIELLE qui l'a largement diffusé mais je pense que ce n'est pas assez et c'est pour cette raison qu'il est inséré dans la godasse bavarde.

Il me reste encore à vous dire que lors de la rando à Cassis, Daniel a fait une chute occasionnant une blessure au visage qui a nécessité 6 points. Dans les minutes qui ont suivi il a subi le test pour l'A.V.C; Sa réaction a permis de penser qu'il s'agissait bien d'une chute et non pas d'un AVC. A l'issue de la rando il a été vu à l'hôpital de la Seyne et c'est NADINE qui l'a réceptionné. Elle s'est aperçue qu'il n'était pas vacciné contre le TETANOS, infection qui tue encore beaucoup, aussi

pensez à vous faire vacciner

Jean-Pierre BESSE

RECTIFICATIF :

De Marie Angèle Pentenero

"Je prie Jo Sciandra de bien vouloir m'excuser pour avoir mal interprété une strophe de son poème sur le voyage en Corse dont ci-joint le rectificatif :

..... Sur le chemin du retour une page d'histoire,

François de Paoli rafraichît nos mémoires

Et puis, divin moment c'est le repas du soir

.... etc

au lieu de Pascal Paoli....

Communication , Procédures, Hiérarchie

1°) Communication :

Un homme entre dans la douche au moment précis où sa femme en sort, lorsque la sonnerie retentit à la porte de leur maison. La femme s'enroule dans une serviette de toilette, descend les escaliers en courant et va ouvrir la porte d'entrée :

C'est Laurent, le voisin de palier. Avant qu'elle n'ait pu dire un mot, il lui lance :
"Je te donne 800 Euros immédiatement si tu laisses tomber la serviette qui te couvre".

Elle réfléchit à toute vitesse et décide de laisser choir la serviette. Il l'admire à loisir, puis lui tend 800 Euros.

Un peu éberluée, mais contente de la petite fortune qu'elle vient de se faire en un clin d'oeil, elle remonte dans la salle de bain. Son mari, encore sous la douche, lui demande "C'était qui ?"

"C'était Laurent"

"Super, il t'a rendu les 800EUR qu'il me devait ?"

"Morale n°1 : Si vous travaillez en équipe, partagez rapidement les informations concernant les dossiers communs, vous pourrez ainsi éviter une mauvaise publicité ou des malentendus.

2*) Procédures :

Au volant de la 2 CV, un prêtre raccompagne une nonne au couvent. Le prêtre ne peut s'empêcher de regarder ses superbes jambes croisées. Il pose subitement la main droite sur la cuisse de la nonne. Elle le regarde et lui dit :

" Mon père, vous souvenez-vous du Psaume 129?" Penaud, le prêtre retire sa main et se confond en excuses. Un peu plus loin, rongé par la tentation, il profite d'un changement de vitesse pour laisser sa main effleurer la cuisse de la nonne, qui lui demande :

" Mon père, vous souvenez-vous du Psaume 129?" Il rougit une fois de plus et retire sa main, balbutiant une excuse. Les voilà arrivés au couvent. La nonne descend de la voiture sans dire un mot.

Le prêtre pris de remords pour son geste déplacé se précipite sur la Bible, à la recherche du Psaume 129.

Psaume 129: " Allez de l'avant, cherchez toujours plus haut, vous trouverez la gloire"

Morale n°2 Au travail, soyez toujours bien informé ou vous risquez de passer à côté de belles occasions...

3*) Hiérarchie :

Un représentant, une employée de bureau et un directeur du personnel sortent du bureau à midi et marchent vers un petit restaurant lorsqu'ils trouvent, sur un banc, une vieille lampe à huile. Ils la frottent et un génie s'en échappe.

"D'habitude, j'accorde trois souhaits, mais comme vous êtes trois, vous n'en aurez qu'un chacun".

L'employée de bureau bouscule les deux autres en gesticulant : " A moi, à moi! Je veux être sur une plage immaculée des Bahamas, en vacances perpétuelles, sans aucun souci qui pourraient m'empêcher de profiter de la vie". Et pouf, l'employée de bureau disparaît.

Le représentant s'avance à son tour. "A moi, à moi ! Je veux siroter une pina colada sur une plage de Tahiti avec la femme de mes rêves !" Et pouf, le représentant disparaît.

C'est à toi " Dit le génie en regardant le directeur du personnel. "Je veux que ces deux là soient de retour au bureau après le déjeuner..."

Morale n°3 : Laissez toujours les chefs s'exprimer en premier.



La godasse « bagnado » a reçu les vœux pour 2009 de :

M. Robert BENEVENTI Maire D'OLLIOULES

M. Ferdinand Bernhard Maire de Sanary et conseiller général du Var

Mme Mireille Peirano conseillère régionale

M. Robert Teyssier

Ainsi que les amitiés de nos amis voyageurs



De
Marcelle
Cartayrade



De
Mario, Gigi et Sylvie

Les macarons au chocolat De Marie-Angèle



Pour 20 macarons environ

Préparation: 20 mn

Cuisson :12 à 15mn

125 g de poudre d'amandes, 200 g de sucre glace, 20g de cacao amer, 3 blancs d'œufs, 50 g de sucre en poudre,

Matériel indispensable : mixeur, fouet électrique, plaque de cuisson, papier sulfurisé, poche à pâtisserie.

Assembler la poudre d'amandes, le sucre glace et le cacao amer dans le bol du mixeur bien sec. Les travailler à grande vitesse 1 mn. Préchauffer le four à 165 °C (th. 5/6). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Fouetter les blancs en neige ferme. Leur ajouter le sucre en poudre. Les battre encore au moins pendant 1 mn. Ajouter le mélange amandes, sucre et cacao. Mélanger sans ménagement excessif: les blancs doivent retomber en partie, et la pâte former un "ruban".

Placer la pâte dans la poche sans mettre de douille. Former une vingtaine de macarons sur la plaque de pâtisserie, en les espaçant légèrement. Faire cuire pendant 12 à 15 mn. Laisser refroidir puis décoller délicatement les macarons.

Le conseil du chef

Pour que le « chapeau soit presque glacé, la pâte ne doit Pas être trop légère : Il faut casser les œufs en neige en incorporant le mélange amandes, sucre et cacao.

Le Vin de citron de Claude

6 zestes de citron non traités,

250 ml d'alcool à 90°

250 ml d'eau minérale

3 bouteilles de vin blanc de 75 cl

300 ou 400 g de sucre.

Faire macérer les zestes de citron dans le mélange alcool eau pendant 5 jours. Faire fondre le sucre dans le vin. Ajouter le mélange eau alcool après avoir retiré les zestes.

laisser reposer 24 heures et mettre en bouteilles. servir frais.

(boire avec modération !!!)