



# LA GODASSE BAVARDE...



Saint Véran : février 2009  
Photographie de Georges Sciandra

Juin 2009

Bulletin n°65

Comité de rédaction / Danièle Grassi :

[mamydaniele83@numericable.com](mailto:mamydaniele83@numericable.com)

Josiane Méranger :

[josymeranger@aol.com](mailto:josymeranger@aol.com)

Marie-Angèle Pentenero :

[mariangepentenero@wanadoo.fr](mailto:mariangepentenero@wanadoo.fr)

Siège social /

Jean-Marie Cruvellier

65 chemin Saint-Pierre/La Castellane

83190 OLLIOULES

## LE MOT DU PRESIDENT

Notre saison se termine et déjà 2 années que vous m'avez désigné à la tête de notre Association. La nouvelle organisation que j'ai voulue commence à se révéler efficace grâce aux différents responsables. Mais il reste encore trop de membres du Comité de Direction et même d'adhérents en retrait de toute participation active. la vie de la Godasse vous appartient et ne restez pas des consommateurs . J'espère qu'avec le temps ça viendra, (peut-être !) car nous avons besoin de tous !!

Ce dernier trimestre a vu se dérouler encore un programme chargé par de belles randonnées des dimanches, mardis et mercredis : le Tholonet et les barrages de Zola et Bimont, le lac de Saint Cassien, la Fête de la rando à la Londe, le Mourre Nègre, les crêtes du Faron, le Latay, la Montagne de sable, la journée au Mont Caume, sans oublier le séjour en Andorre, et enfin la journée à Antibes avec son marché et ses musées. Tout cela se continue par cette AG et en principe le repas, pour finir par le traditionnel séjour à Chamonix pour la fin du tour du Mont Blanc et peut-être la dernière année dans cette belle région.

Enfin à vous tous, passez de très bonnes vacances et revenez-nous en forme dès le 13 septembre, sans oublier de nous envoyer de belles cartes postales.

Jean-Marie CRUVELLIER

## DIMANCHE 4 JANVIER 2009 : la galette des rois.

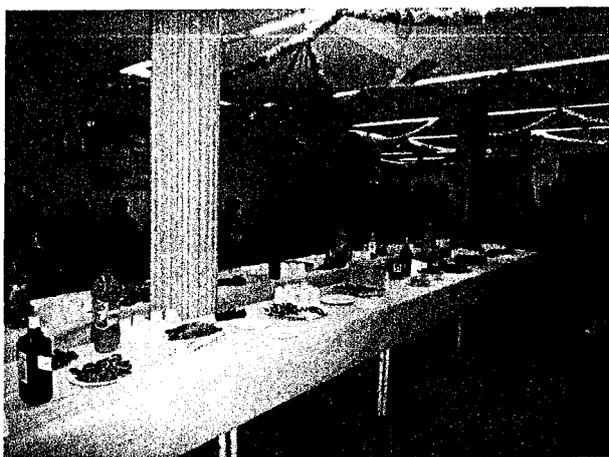
Pour fêter la nouvelle année, les adhérents se sont retrouvés au foyer des Anciens. Meilleurs Vœux! Bonne Année! « La santé et de belles randonnées », voilà deux souhaits qui reviennent souvent !

Après les Vœux de notre Président , Jean-Marie Cruvellier , de

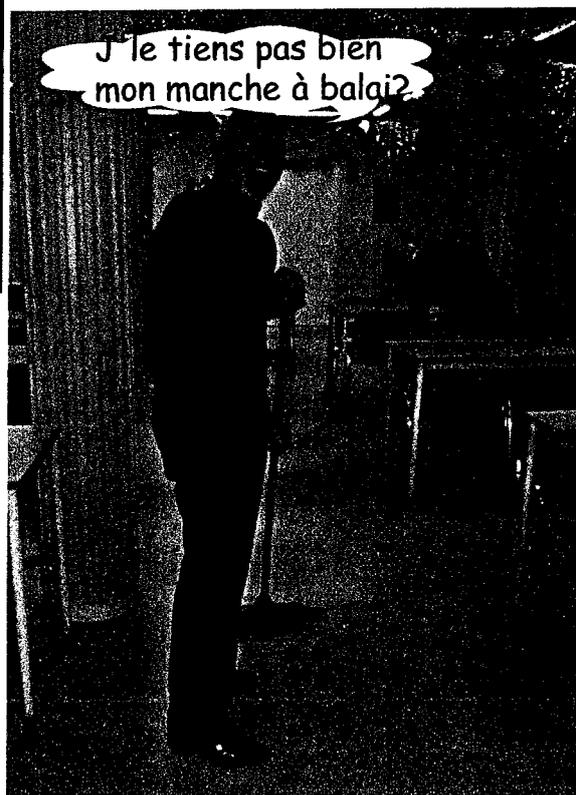


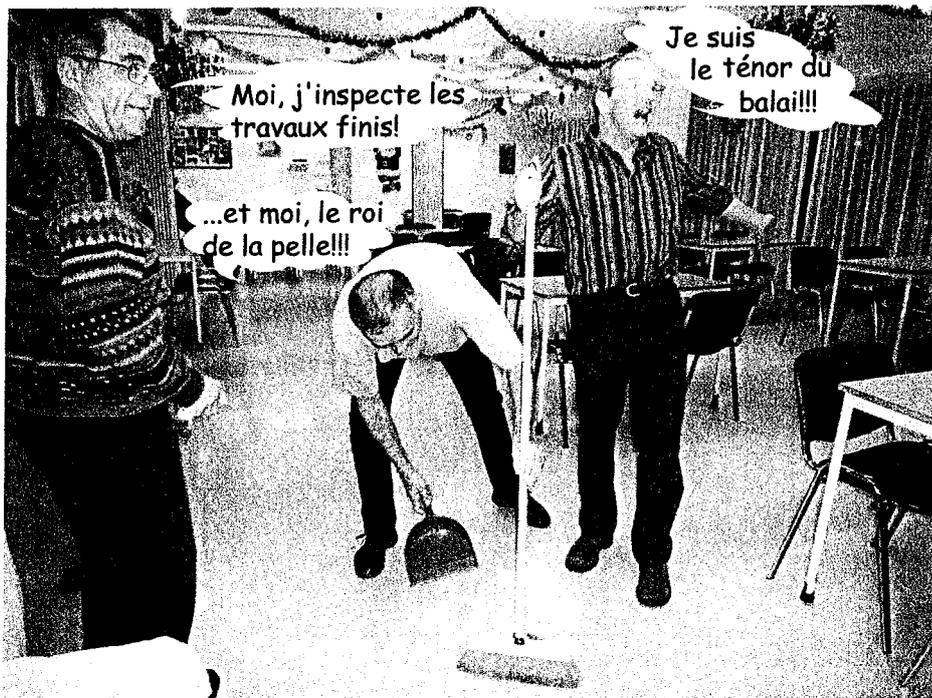
Monsieur le Maire d'Ollioules, Robert Bénéventi et de Monsieur l'Adjoint aux sports, Robert Teyssier , nous goûtons aux traditionnels « salés » apportés par les fins cordons-bleus de notre association avant de partager le verre de l'amitié et les délicieuses galettes offertes par la Godasse Bagnado : feuilletées ou briochées : un régal !

Un instant de convivialité ! Merci à tous les organisateurs pour la réussite de cette soirée !



Et un petit clin d'œil aux techniciens de surfaces qui ont révélé leurs compétences ! Mesdames, ne nous dites plus que vos maris ne font rien à la maison !!! Laissez-les s'exprimer !





Josiane MERANGER

## DU 06 AU 08 FEVRIER 2009 : Raquettes à Vassieux-en Vercors.

Après un agréable voyage Ollioules-Loriol par l'autoroute, puis Crest-Die par la nationale, arrivée au village de Chamaloc. Montée vers le Col du Rousset, passage dans le tunnel du même nom et arrivée dans le Vercors : la neige est là, mais pas en grande quantité. Direction Vassieux : on longe une large plaine, la neige a fondu, voici le village et enfin « la Gélinotte ».

Avant l'installation, petite attente pour permettre à un groupe scolaire de quitter le gîte à la fin de son séjour. Ensuite tout va très vite : attribution des chambres, petit apéro, repas et « gros dodo » pour tous !



Samedi, le grand jour : animation au petit déjeuner car, grande nouvelle, le décor extérieur a changé, tout est blanc et en abondance ! La dernière boisson chaude avalée, location des raquettes et derniers préparatifs ! Avec ces nouvelles conditions météorologiques, petite neige, vent, ciel très couvert, les voitures ne rouleront pas ! Départ du gîte en

raquettes pour la journée.

Au début, il faut faire la trace dans la neige sur le GR95. Au Col de Font Payanne, on dépasse un groupe de randonneurs de Montpellier.

Sur une partie plane du chemin, c'est l'heure du repas au point le plus haut de notre ballade, 1412 mètres. Cette fois-ci, pas de sieste car la neige tombe toujours et le vent souffle aussi. Donc retour par une descente facile.

A un carrefour, on rencontre une dameuse traçant une piste pour les chiens de traîneaux. On poursuit le chemin vers le carrefour des Trois-Frères, le bois de l'Echauda. On croise le GR93. A cet endroit on ôte les raquettes car la fin du circuit se fera par la route déneigée. « Au chaud ! », vers 17 heures pour une douche bien méritée.



18h30, c'est l'apéro ! 19h30 le repas ! Puis une petite séance photos de la journée, réalisée par notre ami Jo Sciandra. Un grand merci à lui et aux différents photographes.

Retour dans les chambres. Il me semble qu'il y a eu beaucoup de mouvements dans les couloirs, mais comme on dit, « cela ne nous regarde pas ! »



Dimanche : au réveil, toujours la neige, le vent et les nuages bien bas. Donc après le petit-déj, départ pour une petite randonnée sur un itinéraire VTT de 4,5 km. On trouve une piste damée puis à certains passages de la neige vierge. Le retour s'effectue sur la piste de « la grande traversée du Vercors, la GTV ! »

Vers 11h45 retour au gîte pour notre dernier pique-nique dans une salle mise à notre disposition. Il faut penser au chargement des véhicules. Départ au gré de chacun, mais lentement sur la route car la neige n'a pas été déblayée partout. Prudence donc !

Un grand merci à tous.

**Marcel MERANGER**

Photographies de Jacky BOUQUET

## DU 13 AU 15 MARS 2009 : Raquettes à Saint Véran.

Les « week-end raquettes » se suivent mais ne se ressemblent pas : cette fois-ci le soleil est au rendez-vous et cela change tout !

### Vendredi 13 mars : visite de Saint Véran

Arrivés en début d'après-midi nous prenons le temps de découvrir ce village typique du Queyras. Saint Véran, plus haute commune d'Europe perchée à 2042 mètres d'altitude, (et ses deux hameaux, le Raux et la Chalp), profite d'un climat sec et ensoleillé et est entourée de montagnes culminant à plus de 3000 mètres. C'est aussi un des plus beaux villages de France.

Saint Véran a un long passé historique qui remonte à l'antiquité. Autrefois le village s'appelait Sainte Marie-Madeleine et prit au 6<sup>ème</sup> siècle le nom d'un évêque de Cavaillon qui délivra les campagnes de la présence d'un dragon.

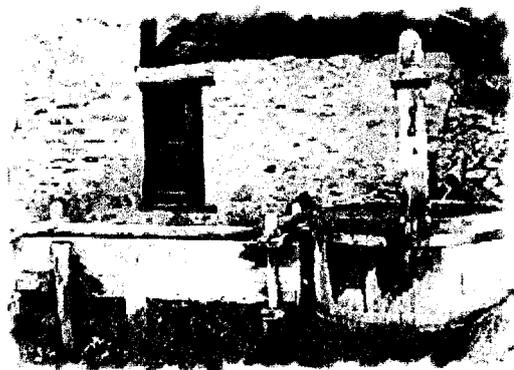
L'architecture est unique et les constructions résultent de l'adaptation, dès le Moyen Age, à la vie en haute altitude. Le rez-de-chaussée est construit



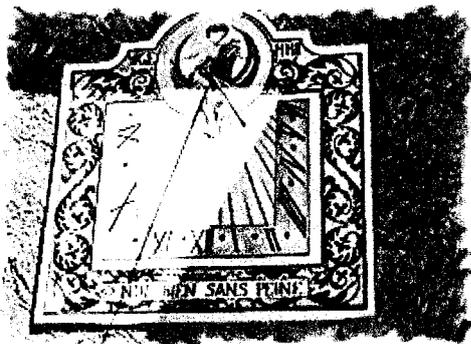
en murs de pierres très épais. La partie supérieure appelée « fuste » est faite de troncs d'arbres empilés et croisés aux angles. Elle servait autrefois à faire

sécher et abriter la récolte de fourrage pour nourrir les bêtes en hiver. Ce bâtiment est relié à un autre plus petit, en pierres « le caset ».

Chacun des cinq quartiers comprend une fontaine divisée en deux parties : une partie ronde qui servait d'abreuvoir pour les bêtes et une partie rectangulaire où les femmes lavaient le linge.

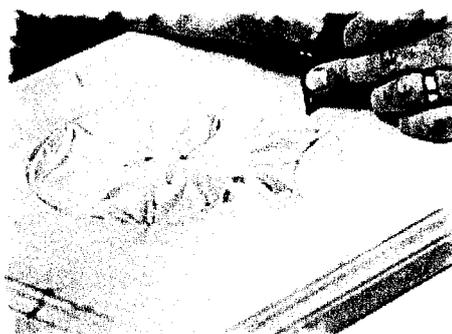


Trois fours à pain subsistent encore. Autrefois chaque famille cuisait son pain selon une organisation communautaire bien précise.



On trouve plus d'une vingtaine de cadrans solaires. Il s'agit de cadrans muraux qui datent de la période de la Renaissance. Ils se composent d'une aiguille, « le style », dont l'ombre portée donne les heures qui elles-mêmes sont peintes sur le plan du cadran. Ils ont entre 30 minutes et 1h30 de décalage par rapport à la montre, selon les saisons.

En parcourant les ruelles du village on découvre de nombreux ateliers qui proposent l'artisanat local, à savoir la sculpture sur bois. Le pin cembro, arbre dont le bois est tendre, odorant, très homogène et léger se travaille facilement et est donc très apprécié pour cela. A partir de motifs géométriques de base tracés avec un compas, plusieurs combinaisons sont possibles. Aujourd'hui, les artisans de la sculpture sur bois sont de véritables professionnels qui perpétuent une tradition connue et reconnue.

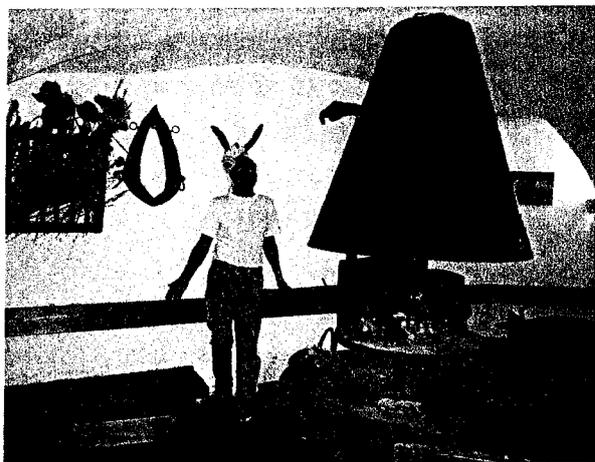


N'oublions pas le « haut alpin » ! C'est le dernier couteau pliant de pays, encore fabriqué entièrement à la main, à l'ancienne. Son manche est fait d'une seule pièce en mélèze et sa lame est frappée du coq étoilé, l'emblème de Saint Vêran. Il est léger et robuste à la fois. C'est le plus vieil outil du montagnard.

Allons maintenant nous installer au gîte de l'Estoilies, la ferme auberge où Monique et Olivier Weber nous accueillent : « Bienvenue au pays où le coq picore les étoiles ! » Estoilies signifie les étoiles, la tête des toiles ou de l'Estoilies, pic à la frontière de l'Ubaye, de l'Italie et du Queyras à 3176 mètres !



Nous découvrons nos chambres, les pièces communes, le tout aménagé selon la tradition queyrassine, avec des décorations typiques. Dans la salle à manger, le foyer de la cheminée est constitué de l'ancienne meule d'un moulin



du Raux et de la pierre plate sur laquelle elle tournait pour moudre l'orge, le seigle, l'avoine.

Ajoutons aussi que si le Queyras est le pays des ânes, personne n'a contraint Gérard à se mettre ...là où vous le voyez ! Imitait-il le coq ou l'âne ?

Toujours prêt à plaisanter et à nous amuser ! Merci Gérard !

### Samedi 14 mars : première sortie en raquettes

Le soleil brille, une neige abondante recouvre les paysages. Nous sommes tous prêts pour cette randonnée. En contrebas du gîte nous empruntons un vallon dans lequel serpente un ruisseau. Nous le suivons et ainsi nous grimpons progressivement jusqu'à la Chapelle de Clausis. Malgré tous les efforts fournis pendant 4 heures, nous sommes heureux de découvrir un site

grandiose, une vaste étendue de neige fraîche; au loin nous apercevons le toit du refuge de la Blanche. C'est le moment de nous restaurer, nous reposer et nous animer en répétant un pas de danse : le « coudourou ! » Pourquoi pas ? Cela peut servir !!! Dans la neige, c'est original ! En tout cas la bonne humeur est de rigueur !



La descente débute dans la neige vierge ; les premiers partis font la trace pour les suivants ; quelques glissades pour le plaisir et nous défouler et ainsi rejoindre une piste qui nous ramène vers le centre de Saint Véran.

Soirée détente : apéro traditionnel, repas avec une raclette queyrassine appétissante, et évidemment place à la musique pour mettre en pratique les répétitions et (même l'apprentissage) de la journée !

## Dimanche 15 mars : seconde sortie en raquettes

La randonnée sera plus courte. Nous devons encore grimper, mais comment faire autrement en montagne si l'on veut découvrir de nouveaux paysages. Nous suivons cette fois-ci un sentier qui « zigzague » à travers la forêt pour atteindre en 2 heures la crête de Curlet . De là nous avons une vue plongeante sur le domaine de Molines et Saint Véran : c'est magnifique mais il



nous faut faire très attention, marcher en file indienne sur l'étroit passage. Du point le plus haut, nous découvrons une Croix de Mission sur laquelle sont fixés les signes de la Passion du Christ : le coq, le marteau, les clous, l'éponge...

Halte pour le pique-nique un peu plus loin, mais toujours avec

la même vigilance. Nous profitons tous de ces instants de convivialité.

Nous ne nous attardons pas car il faut redescendre : encore dans la neige fraîche un bon moment, avant de rejoindre le vallon qui nous ramène à notre point de départ.

Le séjour se termine, il faut charger les voitures, et prendre la route...qui sera longue ...à cause des bouchons de retour !!!

N'oublions pas de remercier Francis Verre et Francis Teissier qui ont programmé ce séjour. Ils nous ont fait découvrir un beau village, typique du Queyras ainsi que des sites enneigés merveilleux !

**Josiane MERANGER**

## **MERCREDI 6 MAI 2009 : Journée au Mont Caume**

Départ du Revest, 188 mètres d'altitude environ, vers 9 heures, un groupe d'environ 20 personnes, par beau temps et température agréable. Evidemment que pour arriver sur les crêtes du Mont Caume nous avons grimpé pendant 3 heures parce qu'il fallait arriver à 803 mètres... mais le guide, Alain Blanc, nous a mené tranquillement et les sentiers évidemment plein de caillasses étaient très souvent ombragés. La végétation est luxuriante, des fleurs partout. En arrivant en crête vues magnifiques sur la mer, les îles et au nord sur les collines et le domaine d'Orvès, tout en bas avec son étang... et deux parapentistes qui se balançaient dans le ciel au-dessus de nous...

Après un bon casse-croûte nous voilà repartis en direction du col de Garde, le pont de Marlet et arrivée au parking pour retrouver nos voitures. Tous les participants étaient contents d'autant plus que certains n'étant jamais montés au Mont-Caume ont découvert un site et un panorama remarquables, ainsi que des asperges !!

**Marie-Angèle PENTENERO**

## DIMANCHE 17 MAI : fête de la randonnée à La Londe.

A la Godasse Bagnado le jour se lève tôt ! 7 h : vérification des Présents et départ en bus pour La Londe avec 44 volontaires, « Fêtards de la randonnée ! ». A l'arrivée nous retrouvons 5 autres randonneurs partis en éclaireurs, avec leur véhicule personnel.

L'accueil est rapide dans la salle des fêtes ; inscriptions pour les 2 circuits choisis : le « 14 km » vers le bord de mer et le « 16 km » vers le massif des Maures. Après le café servi avec des viennoiseries, fruits secs... vient l'instant du rassemblement pour le départ ainsi que la désignation rapide des



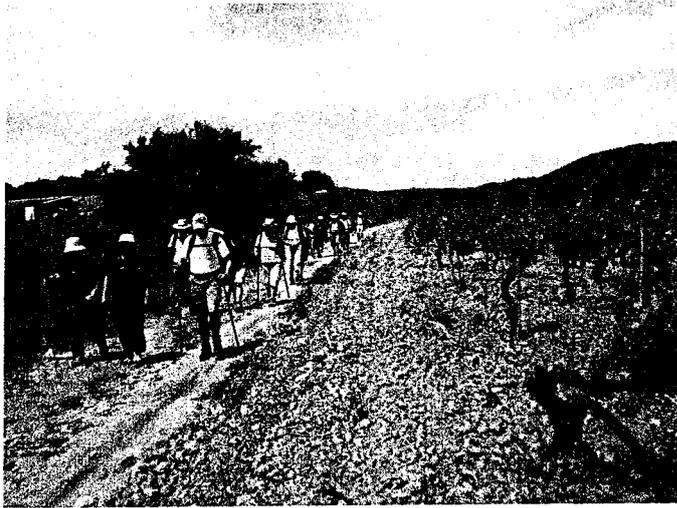
animateurs de la journée. 13 randonneurs suivent Jo Valente sur le circuit du bord de mer et les 36 autres André Duchamp et Pierre Pageot. Selon la tradition, c'est Gérard Saudemont qui lance son cri : « la Godasse, en avant ! »



Me voilà ainsi avec le second groupe. André est devant et a pour mission de suivre le balisage bleu. Pierre fait le serre-file. Premier objectif, le dolmen de Gaoutabry. Nous faisons une bonne pause près de ce lieu qui nous renvoie à 3000 ans avant Jésus-Christ !

Une heure plus tard, c'est un arrêt important, le ravitaillement avec boissons, fruits, biscuits... Donc, à ne pas négliger ! Les randonneurs, ils marchent...mais ils mangent aussi ! Et encore une heure plus tard, c'est le moment du repas, sous de grands arbres, à la fraîcheur, dans le vallon de Tamary.

13h30 : fin de la sieste et retour sur la piste en longeant les vignobles du domaine de Tamary.



Vers 16h nous terminons notre rando et retrouvons nos 13 amis du bord de mer. A la salle des fêtes, distribution de boissons fraîches , puis discours des Autorités: le Président de la FFR, le Maire de La Londe, le Président de l'Union Cycliste de La Londe, organisatrice de la journée...pour arriver à la remise des prix.

La Godasse Bagnado se classe ainsi 8ème association ! (Ce classement est établi en fonction du nombre de participants par rapport au nombre d'inscrits dans l'association.) Ensuite tirage de la tombola individuelle où 4 Godassiens gagnent des lots. N'oublions pas le pot de l'amitié pour enfin clôturer cette manifestation.



Notre prix étant composé d'une coupe, de tee-shirts, de casquettes, de stylos et de porte-clefs, nous décidons d'organiser notre propre tombola avec tous les Présents à cette activité. Et ainsi chacun repart avec un lot en souvenir de cette journée. La coupe rejoindra les autres trophées, gagnés lors de précédentes manifestations, sur

les étagères de notre local à Ollioules.

A l'année prochaine au Cannet des Maures !

**Marcel MERANGER**

**JEUDI 19 MARS 2009 : sortie culturelle à Château Gombert.**

La visite culturelle initialement prévue à Marseille a eu lieu en fait à Château Gombert pour cause de grève.



Le nom de Château Gombert apparaît pour la première fois en 1153. Le château a disparu, par contre la famille de Gombert est connue des généalogistes à partir du 13<sup>e</sup> siècle. Nous avons visité le musée du Terroir et le musée du vêtement provençal où de très beaux costumes anciens étaient exposés.

Après un solide déjeuner dans un restaurant typique situé dans une ancienne carrière, nous sommes repartis pour visiter une fabrique de santons à Aubagne. Les premiers santons étaient confectionnés en mie de pain puis petit à petit l'argile rouge de Provence s'est imposée. Jean Louis Lagnel, aux alentours de 1800, fut le premier fabricant connu de santons. La fabrication artisanale du santon nécessite 7 étapes.

Le véritable essor des santons commença au 17<sup>e</sup> siècle. Les personnages créés étaient empruntés à la vie quotidienne et aux métiers de la rue. La première foire eut lieu en 1803 à Marseille et ensuite ces foires sont devenues annuelles en 1897.

Beaucoup de personnes se sont laissées tenter par la beauté des santons et ont fait des achats.

Ensuite visite d'une entreprise familiale, « Ravel », fabricant de jarres et de poteries de toutes tailles et de grande renommée

Après cette journée bien remplie, retour à Ollioules.

**Marie-Angèle PENTENERO**

## SORTIE CULTURELLE à ANTIBES – BEAULIEU

Nous sommes le vendredi 22 mai 2009, il est 07h05 et nous devons partir en laissant derrière nous un couple en panne d'oreillers. Après une pause sur l'autoroute et les commentaires de Renée, nous arrivons à Antibes. Nous accédons au parking, juste à proximité de la porte Marine donnant sur la vieille ville et le port. Le trajet n'a duré que 2h30, il fait beau, il est 9h30 et nous avons largement le temps de rejoindre les musées. Nous empruntons différentes ruelles étroites en passant par les halles où se dégagent les effluves des fleurs, des fruits et des produits régionaux. Nous passons entre les deux tours donnant accès à l'enceinte du château Grimaldi acquis par la municipalité d'Antibes, devenu musée et plus particulièrement musée Picasso. Il est presque 10 h, nous nous séparons. Le 1er groupe conduit par votre serviteur se dirige vers le musée d'archéologie installé dans un ancien bastion intégrant les fortifications de la ville. Ce musée ne peut accueillir qu'une trentaine de personnes à la fois mais il recèle des trésors laissés par les Grecs et les Romains ( Antibes a été la deuxième ville grecque implantée sur notre territoire après Marseille) monnaies, tuiles, amphores, canalisations en plomb, mosaïques, stèles et plus récemment un four à pain et une cuisine pour la garnison ayant occupé ce bastion.

L'autre groupe, sous la conduite de Renée, visite le musée Picasso. Il est certain que Picasso ne plaît pas à tout le monde, il est souvent difficile de comprendre ce qu'il a voulu exprimer mais il ne peut laisser indifférent et pour preuve les nombreuses discussions qui ont suivi cette visite.

A 11h00 nous avons permuté les deux groupes et à l'approche de midi, après une brève incursion dans l'église jouxtant le musée, nous avons regagné notre bus pour un court trajet nous déposant sur une petite plage de galets à proximité du fort Carré où nous sommes attendus à 13h00 pour une visite commentée. La discipline de ce groupe force l'admiration et à l'heure dite nous sommes à pied d'oeuvre après une petite grimpe digestive. Monsieur Vauban nous a laissé de très remarquables réalisations militaires où l'on peut admirer son génie bâtisseur mais il ne faut pas oublier ses prédécesseurs qui déjà maîtrisaient l'art des fortifications. Notre jeune guide, féru d'histoire locale a su mettre en valeur la qualité de cette réalisation dont la situation nous a permis d'apprécier le décor jusqu'à Nice.

De nouveau dans le bus pour cette fois rejoindre Beaulieu et la villa Rothschild. Là encore des jardins magnifiques en cette période, des jets d'eaux musicaux, une vue splendide sur la baie de Saint-Jean Cap Ferrat. La villa est un mélange d'architectures qui s'harmonisent. Ses couleurs tendres la font reposante. Chacun au gré de sa fantaisie a parcouru les allées pour découvrir les jardins à thèmes mais il a fallu se résoudre à regagner notre bus. Il était 17h00 et nous avons plus de 2 heures de route.

C'était une belle journée. Le temps imparti est un élément déterminant, nous aimerions parfois l'arrêter pour profiter du moment présent mais c'est ainsi.

Jean-Pierre et Renée BESSE

## NOS BELLES BALLADES DU MARDI.

Pour fuir la routine et le quotidien, rien n'est mieux indiqué que de crapahuter dans la garrigue méditerranéenne. Un mardi sur deux, nous nous offrons un bol d'air, un peu pour faire travailler les muscles et pas mal, il faut l'avouer, pour papoter.

Ginette et Mario nous font découvrir des sites magnifiques dont nous ne soupçonnions même pas l'existence, telle la montagne de sable.

Il est vrai que l'on connaît bien mal sa région et depuis ces dernières années nos randonnées du mardi nous permettent d'apprécier notre belle Provence, comme les calanques de Cassis, le sentier littoral du Brusç ou encore le massif de la Sainte Baume.

Jean-Marie nous accompagne quelques fois, mais je soupçonne que c'est pour partager les gâteaux, merveilles et autres pâtisseries que nous dégustons et qui nous donnent du courage pour amorcer le chemin du retour !

Il y a aussi de petites péripéties, telle Jacqueline (surnommée tartine) qui tombe assez souvent, parce qu'elle ne regarde jamais où elle met les pieds. Heureusement cela se limite à quelques bleus et bosses.

D'autre fois le chemin est entravé par des arbres couchés par la tempête et nous devons un peu les enjamber ou passer en-dessous, ce qui est un peu plus compliqué pour certains car il faut dire qu'il y en a quelques uns ou plutôt quelques unes qui ont quatre vingt ans et plus...

Nous passons de formidables moments et chaque année à la rentrée, nous attendons avec impatience la reprise de nos sorties.

Et pour finir, ces quelques vers écrits par mon père Roger Grimaud il y a quelques années.

CHANTAL



Ah ! Qu'elle est belle ma Provence  
Sous son ciel bleu il faut la voir,  
C'est le diadème de la France  
C'est mon Midi, c'est mon terroir.  
Ecoutez les cigales  
Chanter dans les grands pins,  
La forêt provençale  
Sent bon le romarin.  
Tout est plein de lumière  
Et le ciel est si bleu  
Que de la terre entière  
Montent des chants joyeux.  
Ah ! Qu'elle est belle ma Provence  
Son fier mistral en est le roi  
Et son soleil nous récompense  
En remplissant nos cœurs de joie.

## **MERCREDI 20 MAI 2009 : journée avec l'ADIR-IME à Châteauvallon.**

C'est à partir de 9h que le rassemblement s'effectue sur le parking de Châteauvallon. Mais c'est en fonction de l'arrivée des enfants, 80 environ cette année, que s'organisent les départs par groupes de 4 à 6 sur les distances de 5 et 7 km. Les circuits passent devant les ruines du Détras, puis vers l'Oppidum de la Courtine pour le 7 km et sur la piste au bas de la Courtine pour le 5 km.

Vers 12h30, tous les participants se retrouvent pour le pique-nique.

Remerciements à Henriette pour ses bons gâteaux !

C'est à 14h, à l'amphithéâtre, qu'à lieu la remise des récompenses. Il y a un classement pour les moins de 14 ans et un pour les plus grands. Mais tous ont la joie d'avoir un prix : coupes, médailles, livres, tee-shirts, casquettes...

Il y a de bonnes performances. Le 7 km est réalisé en 53 minutes, en marchant !!! C'est Gérard qui l'a dit, lui qui a accompagné les plus grands !

Cette année nous étions 22 de la Godasse Bagnado. C'est toujours un grand plaisir de participer à cette manifestation.

**Marcel MERANGER**

## DESIRS

(Ce document trouvé dans une vieille église de Baltimore en 1662, d'un auteur inconnu, aurait pu, à mon sens, s'intituler : « PHILOSOPHIE DE VIE »)

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte, et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence. Sans aliénation vivez autant que possible en bons termes avec toutes les personnes. Dites doucement et clairement votre vérité : et écoutez les autres, même le simple d'esprit et l'ignorant ; ils ont eux aussi leur histoire. Evitez les individus bruyants et agressifs, ils sont une vexation pour l'esprit. Ne vous comparez avec personne : vous risqueriez de devenir vain ou vaniteux. Il y a toujours plus grand et plus petit que vous. Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Soyez toujours intéressé à votre carrière, si modeste soit-elle ; c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps. Soyez prudent dans vos affaires ; car le monde est plein de fourberies. Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe ; plusieurs individus recherchent les grands idéaux ; et partout la vie est remplie d'héroïsme. Soyez vous-même. Surtout n'affectez pas l'amitié. Non plus ne soyez cynique en amour, car il est en face de toute stérilité et de tout désenchantement aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse. Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain. Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles ; vous avez le droit d'être ici. Et qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devrait. Soyez en paix avec votre Dieu, quelle que soit votre conception de lui, et quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix dans votre âme. Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau. Prenez attention. Tâchez d'être heureux.

Document transmis par Marceau GUYOT

## Historique et recette : AR KOUIGN-AMANN

Ar KOUIGN-AMANN (littérairement « Le Gâteau-Beurre ») est un merveilleux gâteau breton fait de pâte à pain, de beurre et de sucre. Le Kouign-Amann serait originaire de Douarnenez et remonterait au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle. Il existe deux versions concernant son origine, la première, la plus vraisemblable, serait qu'un jour de forte influence, dans la boulangerie d'Yves-René Scordia, place de la Croix à Douarnenez, et, où il ne restait plus de gâteaux à vendre, Madame Scordia aurait demandé à son mari d'en confectionner à la hâte avec ce qu'il avait. La seconde version serait qu'une maman de Douarnenez aurait voulu faire une friandise à son jeune garçon enrôlé comme mousse sur un navire. Trop pauvre pour lui confectionner un vrai gâteau avec des œufs, elle n'aurait utilisé que de la pâte à pain, du beurre et du sucre.

Cette dernière version me sied bien car elle flatte ma sensibilité, mais n'est pas vraisemblable car si l'on en croit l'ethnologue Patrick Hervé, à cette époque, le beurre était « l'argent de la maison ». Le beurre servait, entre autre, à l'entretien de la maison et à payer l'éducation des enfants. Le beurre était un produit de luxe, à telle enseigne, qu'il était coutume en Cornouaille, encore au XIX<sup>ème</sup> siècle, d'offrir en guise de don ou d'amitié, lors des fêtes religieuses ou des mariages des quantités plus ou moins importantes de beurre.

Un siècle plus tard, vers les années 1960, le Kouign-Amann obtenait ses lettres de noblesse en partant à la conquête des pâtisseries rennaises, nantaises et parisiennes. Alors, le Kouign-Amann, serait-il le produit du hasard ou d'un pur génie ?

Le Kouign-Amann est, pour moi, ce que l'on fait de mieux et reste au sommet du "Panthéon" de la gastronomie bretonne, et toujours à mon avis, dépasse de loin le célèbre « far ». Ce merveilleux gâteau n'a qu'un seul défaut, car il faut bien lui en trouver un : le Kouign-Amann est « scandaleusement » anti-régime, et peut, à long terme, être particulièrement redoutable et complice de quelques centimètres excessifs... Mais il existe un vrai remède à ses outrances : un bon "*crapahut*" avec la Godasse Bagnado et miraculeusement, vous verrez, tout rentre dans l'ordre...

## La recette

Pour 4/6 personnes

Préparation : 40 min, Repos : 1 h

Cuisson : 30 min

- 500 g de farine
- 15 g de levure de boulanger
- 350 g de beurre demi-sel
- 350 g de sucre semoule

Versez la farine dans un saladier et faites une fontaine. Délayez la levure dans 10 cl d'eau tiède. Incorporez-la à la farine, pétrissez 2 minutes et façonnez la pâte en boule. Laissez reposer 20 min.

Posez cette pâte sur une planche farinée et aplatissez-la afin d'obtenir une forme plus ou moins carrée d'une épaisseur d'environ  $\frac{1}{2}$  cm. Posez au milieu 300 g de beurre mou (pas fondu, mou). Étalez-le sur la pâte et rajoutez 200 g de sucre.

Ramenez les bords de la pâte sur le dessus pour enfermer le beurre et le sucre. Appuyez avec les paumes pour obtenir cette fois un rectangle allongé. Pliez celui-ci en 3 et laissez reposer 20 minutes.

Aplatissez à nouveau la pâte avec les paumes, repliez-la encore en 3 et laissez reposer encore 20 minutes. Recommencez cette opération encore une 3<sup>ème</sup> fois.

Avec les 50 g de beurre restant, beurrez votre tourtière ou moule, poudrez légèrement de farine et secouez l'excédent. Posez le pâton dedans et étalez-le afin qu'il garnisse entièrement le moule. Poudrez avec le reste de sucre. Faites cuire au four thermostat 7/8 (200°) pendant 30 minutes. Servez refroidi. Pour ma part, je le préfère légèrement tiède, comme pour les galettes des rois à la frangipane.

Accompagnez-le, bien sûr, d'une bonne bolée de cidre breton. Et, « bon appétit !!! »

Recommandation : n'oubliez pas, plus le pâton sera étalé finement pendant les 3 étapes, meilleur se fera le mélange pâte-beurre-sucre, et meilleur sera le Kouign-Amann. Bon courage !

Marceau GUYOT

## CARNET

Nous avons reçu les remerciements de *Ginette, Mario et Sylvie* après le décès de leur sœur et tante.

Nous avons appris les décès de *Liliane Rognon*, notre adhérente, de *Monsieur Nocella*, époux de *Christiane*, et de *Monsieur Romang*, époux de *Rosemarie*.  
La *Godasse Bagnado* adresse ses sincères condoléances aux familles.

## VOYAGES

*Josette et Daniel Dumont* nous ont adressé un bonjour de l'île paradisiaque de la *Martinique* .

*Evelyne et Jo Célérier* ont fait une croisière sur le Nil où ils ont apprécié les paysages grandioses.

La *Senora Madeleine* et el *Senor Guy Triquet* ont effectué un périple en *Andalousie*.

*Micheline et Richard Tognetti* ont séjourné en *Guadeloupe* et nous ont adressé une carte de l'île de la *Désirade*.

## Extraits du Petit Livre du Français Correct d'après Jean-Joseph JULAUD

Le précédent trimestre nous nous étions arrêtés sur les mots : Duodénum, écureuil, édredon, faïence, faisan et fromage.

Passons à la suite de l'alphabet :

**GREVE** – sur le territoire français, avant les gaulois, existaient des peuplades dont quelques mots ont survécu. Ainsi en est-il de « grava » qui désigne un sable grossier, une sorte de gravier. « grava » est devenu « grève » qui à d'abord voulu dire « sable » puis, par métonymie, la « rive » de petits cailloux, de gravier.

Au XII<sup>e</sup> siècle, l'extention de Paris sur la rive droite aboutit à la création d'une place touchant le bord de la Seine, et appelée « Place de Grève ». Cette place fut surtout un lieu patibulaire. Les exécutions y étaient très variées: la potence pour les petites gens, la hache ou l'épée pour les gentilshommes, le bûcher pour les hérétiques, l'écartèlement pour les régicides, la roue pour les voleurs, etc. Une foule considérable assistait à ces tristes spectacles; on louait jusqu'aux places sur les toits qui étaient noirs de monde. Entre deux exécutions, les ouvriers à la recherche de travail s'assemblaient sur cette place. Attendre un nouvel emploi, c'était « faire grève », se promener tranquillement sur la place où s'effectuaient en même temps les préparatifs d'une prochaine exécution. Le sens actuel du mot « grève » (« arrêt de travail ») n'apparaît officiellement qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

**GROG** – un petit grog au rhum est parfois utilisé pour tenter de soigner un gros rhume. « Grog », drôle de mot de fond de gorge, on dirait un gargarisme lexical. Son histoire est étonnante : en 1740, l'amiral anglais Vernon, navré que ses marins en escale aux Antilles se laissent (se laissent, plus exactement, subjonctif imparfait) aller à des orgies de rhum, ordonna que toutes les boissons alcoolisées fussent coupées d'eau.

L'amiral Vernon portait souvent un vêtement de « grogram », déformation du nom français de cette étoffe grossière de soie brute : le « gros grain ». Pour ses marins, il devint « Old Grogream », abrégé en « Old Grog », « le vieux Grog ». Le rhum coupé d'eau fut aussi nommé « grog », en hommage (dépit) à son inventeur. Vers 1770, l'adjectif « groggy » s'est formé sur « grog » pour désigner celui qui a trop bu d'alcool coupé d'eau. Aujourd'hui, « groggy » qualifie un boxeur presque assommé, ou bien un contribuable qui découvre son dernier tiers, etc.

**GYMNASTIQUE** – à Athènes, la « gymnastiké » était l'activité du « gymnastés ». Ces deux mots étant dérivés de « gymnos » (« nu »). L'Athénien quittait en effet tous ses vêtements pour faire les exercices physiques destinés à entretenir ses muscles. Aujourd'hui, même si on peut jouer de temps en temps à l'Athénien pour certains exercices de musculation, la gymnastique n'a plus rien à voir avec le nu antique, et c'est une heureuse évolution, dans la plupart des cas.

**HIPPOPOTAME** - « hippo » c'est le « cheval », « potamo », c'est le fleuve. l'« hippopotame », c'est donc le « cheval du fleuve », très à l'aise lorsqu'il doit franchir la rivière des tribunes.

Au trimestre prochain.....

de Renée et Jean-Pierre BESSE

## **COMMUNICATION : CDRP83 ET DECATHLON.**

Le 28 avril 2009, une convention de partenariat a été signée entre le CDRP et le magasin DECATHLON LA GARDE ( Grand Var).

Ce partenariat consiste, sur toute l'année, à **une remise de 10% sur tous les produits au rayon randonnée-montagne-escalade** (uniquement sur ce rayon et non sur tout le magasin), sur les produits **APTONIA** (diététique et hydratation), **GEONAUTE** (électronique, cartographie et optique). Bien entendu cette remise se fera sur les produits hors promotion et hors solde.

Ce partenariat s'adresse à tous les adhérents d'associations affiliés à la FFRP se situant dans le Var et uniquement dans le magasin Décathlon de La Garde.

La remise se fera au passage en caisse sur présentation de la licence fédérale (où figurent le numéro d'affiliation et le nom de l'association), et la carte de fidélité Décathlon (établie gratuitement à l'accueil du magasin).

La direction souhaite avoir un plus grand contact avec les randonneurs et espère avoir un retour d'informations (positives ou négatives) sur tous les produits vendus par son magasin et concernant la randonnée, afin d'en améliorer leur qualité. Le responsable du rayon et son équipe sont à notre écoute et nous demandent de ne pas hésiter à les solliciter.

Communication transmise par Jean-Marie CRUVELLIER