



# LA GODASSE BAVARDE...



**Janvier 2010**

**Bulletin n°67**

**Comité de rédaction /** Danièle Grassi [mamydaniele83@numericable.com](mailto:mamydaniele83@numericable.com)  
Marie-Angèle Pentenero [mariangepentenero@wanadoo.fr](mailto:mariangepentenero@wanadoo.fr)  
Madelaine Triquet [madeleine.triquet@wanadoo.fr](mailto:madeleine.triquet@wanadoo.fr)

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

## LE MOT DU PRESIDENT

Déjà un trimestre vient de s'écouler depuis le début de cette saison 2009/2010 et celui-ci a été particulièrement riche en évènements :

*Notre stand du forum* des associations a reçu de nombreuses visites et nombreux sont celles et ceux qui sont venus recueillir des renseignements et qui nous ont rejoints à ce jour.

Puis c'était le *Rallye du Souffle* avec le Comité de Lutte contre les Maladies Respiratoires où chacun a pu participer aux divers contrôles proposés, sans oublier la très bonne collation offerte par le Comité.

En ce mois d'octobre ce sont *deux sorties « montagne »* qui ont été proposées dans les Hautes Alpes et dans le Valgaudemar, avec 4 belles randonnées sous la conduite de Guy et Jo.

Une nouveauté aussi, la mise en place avec notre amie Yvette d'un mini stage en 4 modules « *Bien être et découverte de soi* » à ceux qui ne sont pas inscrits profitez-en, on y apprend et trouve de bons conseils.

Il ne faut pas oublier *la très belle projection de photos* « rétrospective saison 2008/2009 ».

*La Rando-grillades au Croupatier* a été encore une fois victime de son succès ( Marcel il va falloir agrandir la grotte !! ) Notre Trésorier a encore œuvré pour le Téléthon et la Godasse a versé 250 €. Merci à tous.

Pour terminer, *les adhésions*, elles sont au nombre de 179 à ce jour, va-t-on battre le chiffre de l'an passé ? Affaire à suivre !

Je voudrais aussi parler des inscriptions aux grandes sorties. Donner à chacun de nous la possibilité de pouvoir s'inscrire à nos sorties, serait ( compte tenu de notre population de randonneurs ) presque impossible, certains gîtes n'acceptent pas plus de 30 à 40 personnes, sachant aussi qu'avant tout, une Association de randonneurs n'est pas une organisation touristique . Il appartient donc à chacun d'agir en sa conscience : *Aux organisateurs*, de ne pas prendre d'inscription si le programme n'est pas diffusé. *Aux adhérents*, de bien vouloir choisir leur option,

Pour Mémoire [ **les sorties culturelles sont ouvertes à toutes et tous, les randonnées plus spécialement réservées aux randonneurs habituels** ]

N'encombrez pas les listes si vous n'êtes pas sûrs de participer !! Avec un peu plus de discipline et de compréhension, nous éviterons beaucoup de discussions !!

La Nouvelle Année arrive, voici le moment de présenter à Vous et à vos familles tous mes Vœux de Santé et de Bonheur et vous souhaiter une très **Bonne Année 2010** avec encore beaucoup de randonnées

**Jean-Marie CRUVELLIER**

## **Dimanche 13 Septembre 09**

*Six jours Plage de bonnegrace Ile du Gaou*

Du port de la Coudoulière à l'Ile du Gaou, oyez, oyez braves gens ! A la Godasse, les habits ne sentent pas la naphthaline. Pour ce jour de grande reprise des activités, les habits neufs et les chaussures nouvelles étaient de sortie, enfin, pas pour tout le monde ...

Après un passage rapide à la place Lemoynes, direction le Forum des Associations pour le premier bonjour à notre Président et aux animateurs qui assurent la permanence de notre club,

Départ de la première rando de l'année qui commence au *port de la Coudoulière*, passe le long du bord de mer pour arriver à *l'Ile du Gaou* vers midi à l'emplacement du repas



Une belle zone d'ombre nous attend. A proximité, des tréteaux, des plateaux et des chaises dorment au soleil.

En un rien de temps, le tout est déployé, aligné au cordeau et les 41 invités s'installent pour le grand festin.

Puis, pour garantir l'animation, notre trésorier ouvre son bureau et c'est la valse des chèques de début de saison.

Il nous faut penser au retour. Le vent s'étant un peu levé, quelques passages ont été plutôt humides à la *plage du Rayolet* pour certains participants. Vers 16 H, les voitures sont en vue pour terminer cette première sortie.

A bientôt pour la prochaine.

**Marcel MERANGER**

## **Mercredi 16 Septembre**

### *Le Pin Rolland*

La météo annonçant la pluie et plaçant le Var en alerte orange, nous n'étions qu'une douzaine pour cette petite reprise. Pas de vent et un beau ciel bleu nous voilà parti tranquillement par un chemin entièrement remodelé, plus large, bien dégagé, en un mot très agréable.



A St Mandrier, nous cherchons un peu notre chemin, mais grâce au gps de l'un d'entre nous, nous voilà vite sur la bonne route, et c'est dans la bonne humeur que nous terminons cette reprise des mercredis.

**Danièle GRASSI**

## Mercredi 30 Septembre

*Pepiole – Collégiale de Six – Fours*



## Week-End 2 - 3 - 4 Octobre

*Sortie Alpine aux Gourniers*

Après presque trois heures de route et avoir quitté la nationale Gap Briançon, nous prenons la direction Réallon. La route sinueuse traverse quelques hameaux fleuris. La perspective sur le lac de Serre Ponçon est superbe. A l'écart, niché au fond de la vallée, nous découvrons un bâtiment en mélèze : le Gîte Des Trois Cols aux Gourniers, à la porte Sud du Parc des Ecrins.



Nous sommes dix-neuf, de bonne humeur, simplement contents de nous revoir. Le gîte confortable, que les randonneurs de la Godasse découvrent pour la première fois, semble satisfaire tout le monde. En compagnie de nos hôtes, nous nous trouvons bientôt réunis autour d'un pot de bienvenue improvisé mais chaleureux.

Le lendemain vers neuf heures, nous partons du gîte pour une grimpe de 885 m vers *le col de la Coupa*, large échancrure qu'on aperçoit bientôt devant nous au-dessus des alpages. Au sortir de la forêt, après la traversée du torrent de la Gorge, la montée s'effectue en partie par des drailles. La randonnée ne présente pas de difficulté technique.

Nous atteignons bientôt la cabane du Vallon à 2010 m d'altitude où un écriteau nous invite à respecter la tranquillité et l'intimité du berger...

Encore un effort et nous franchissons le col de la Coupa à 2383 m. Après un bon pique-nique au soleil et quelques blagues en dessert, nous amorçons une longue descente en balcon. Nous profitons de la beauté des paysages qui s'offrent à nous.



Le sentier bordé de rhododendrons nous invite à passer devant une stèle érigée avec des skis en souvenir d'un skieur emporté par une avalanche. Nous sommes maintenant dans le *vallon de la Gardette*. La piste bifurque et rejoint la forêt. Au loin vers le sud, au-dessus de la station de Réallon, les aiguilles de Chabrières dessinent une crête sombre. La route nous ramène jusqu'aux Gourniers.

Avant la fin de cette journée, certains en profiteront pour aller jusqu'à la chèvrerie acheter quelques fromages tandis que les autres resteront à bavarder autour d'un bon feu. La soirée s'achève joyeusement après le repas savoureux que Joëlle, notre hôtesse, a mijoté avec les produits du terroir.

Le lendemain dimanche, Guy a prévu de nous emmener à la cabane de Chargès dans le Parc des Ecrins. Nous traversons le torrent de Réallon, le sentier discret au départ s'élargit, passe au pied d'une cascade puis grimpe vers la chapelle Saint-Marcellin (1733 m). A flanc, l'itinéraire traverse des éboulis pour atteindre une autre cabane, celle du Pré d' Antoni (1850 m).

Sur cet adret aux lumières automnales un troupeau se repose, son berger veille. Pendant la traversée, nous scrutons l'autre versant, ubac austère et sombre, espérant y découvrir quelques chamois. Au fil des heures, le sentier qui longe le torrent de Chargès monte régulièrement.

Notre groupe fatigué qui aspire au repos, préférera attendre, sur les pentes herbeuses, le retour des neuf courageux qui seuls pourront dire avoir atteint la cabane de Chargès, vu le Mourre Froid et ses 2993 m.

Au retour, dans la douceur de cette fin d'après-midi, nous avons un peu de mal à nous séparer. Certains demandent déjà « à quand un prochain week-end au Gite des Trois Cols ? ».

**Madeleine TRIQUET**

## **Dimanche 11 octobre**

### *5e rallye du souffle*

Pour ce beau dimanche d'octobre, 65 participants se sont présentés au stand du Comité Départemental de Lutte contre les Maladies Respiratoires du Var, organisé par le Docteur MACIA d'Ollioules et le Professeur MARQUEZ Chef de service à l'hôpital de Toulon.

Après le contrôle du souffle et des pulsations, le départ est donné pour la randonnée avec notre Association pour un circuit vers la Courtine et le Croupatier. Pour ne pas rompre avec la tradition, Gérard annonce « *La Godasse en avant* » L'itinéraire passe tout d'abord par le chemin de la Bonnefond, qui traverse par un vieux pont, la Reppe ; puis le chemin du Paradis, passage devant la Chapelle et le Christ; enfin le chemin de l'Oppidum pour arriver au Col du Télégraphe.

Petite pause, visite de la grotte du Patrimoine et montée au télégraphe de Chappe où le 2e contrôle du souffle est effectué pour tous les participants.

Après cette opération, l'effort suivant nous dirige vers le Bornage Napoléonien. Tout à côté, c'est l'emplacement idéal pour notre repas avec une bonne vue sur le Gros Cerveau, les Grès de Sainte-Anne, le Fort du Pipaudon et le Château médiéval du Vieux Evenos.

Après le bon repas, nos savants médecins nous font un exposé sur la grippe A (H1 - N1) et surtout sur la nécessité des vaccinations à venir. Ensuite, il faut continuer notre randonnée pour arriver à la rencontre du GR 51, lieu qui a permis à un groupe de faire un retour légèrement plus court avec notre Président. Les autres randonneurs, par un petit détour, ont visité un four à cade bien restauré par l'Association "**les Chemins du Patrimoine**". A nouveau, au passage du Col du Télégraphe, nous retrouvons la troupe au complet pour le retour. Vers 16 H 30, nous sommes tous au local de la Justice de Paix pour le pot de l'amitié qui termine cette belle journée avec l'Association du C.D.M.R. 83.

Un rendez-vous est déjà programmé pour l'année prochaine.

**Marcel MERANGER**

## REPRISE DU MARDI 13 OCTOBRE

### *Chemin du Seigneur Châteauvallon*

Après ces derniers mois passés à nous prélasser sur les plages, nous pensions que la reprise serait quelque peu difficile.



Mais nous étions si heureux de tous nous retrouver, à part quelques uns encore en vacances (quelle chance), que la randonnée de 3 heures qui nous a menés à Châteauvallon en passant par le chemin du seigneur et l'oppidum, ne nous a pas paru si compliquée, malgré quelques passages un peu ardu.

Nous avons tant de choses à nous raconter que nous n'avons pas vu le temps passer. La vue magnifique que nous avons sur la rade de Toulon d'un côté et sur le gros cerveau et l'île des Embiez de l'autre, nous récompensa de tous nos efforts. Nous avons évité de descendre dans la grotte de Régage, n'étant pas expérimentés en spéléologie !



Aujourd'hui pas de gâteaux ni de confiseries. Régime oblige ! Mais on se rattrapera avec cette recette du gâteau au miel donnée par Dany pour nous requinquer pour la prochaine marche.

**Chantal BORG**

## MARDI 20 OCTOBRE

### *La montagne de sable de Saint-Cyr*

Finies les vacances  
Nos activités recommencent,  
Heureux de se retrouver

Que de belles choses à se raconter.  
Par exemple la vallée des Merveilles en Italie,  
Nous aussi en France, nous avons des sites très jolis.  
Toujours avec la Godasse Bagnado  
Sensationnelle a été notre première balade,  
Entre Sanary et Saint-Cyr c'est la montagne de sable.  
La nature fait des choses inimaginables.  
Découvrir entre les pins comme une coulée de lave  
Que nous avons franchi un peu comme des « Esclaves »  
Depuis la crête, c'était comme un mirage  
En face de nous se trouvent La Ciotat, le Bec de l'Aigle, quelle image  
Normal que ce soit un site protégé, qu'il faut garder,  
C'est tellement beau à regarder.  
A droite s'étend Saint-Cyr et sa plage  
Où l'on doit trouver des coquillages.  
En descendant le sentier, les bruyères fleuries nous tentaient  
De faire un petit bouquet, on n'a pu résister.  
Au bas de la colline, se trouve un pin ses racines géantes  
A la surface, comme une pieuvre, s'étalent sur le sable et s'alimentent.  
A l'orée du bois, se trouvent des vignes aux feuilles rouges, vertes et or,  
Qui à ce tableau donnent un autre décor.  
Au départ le ciel était nuageux, mais la pluie s'est abstenue  
Pour nous les courageux, le pari a été tenu  
Toujours partants, et surtout sans hésiter  
Nous voulons profiter d'être enfin des retraités.

**Marinette DERUSCO**

## **DIMANCHE 25 OCTOBRE**

### *Les Crêtes de la Sainte-Baume le Balcon des Sangliers.*

Après le rassemblement traditionnel sur notre place et les données pour l'itinéraire distribuées, rendez-vous au parking des Trois Chênes à la Sainte-Baume.

A notre arrivée, nous trouvons nos amis randonneurs qui se sont rendus directement sur place. Au total, pour cette belle journée, nous sommes 72 participants ! Pour le départ, nous prenons la direction du Paradis par une piste plus large que le chemin dit « merveilleux » car la végétation est

particulièrement bien mouillée ce matin. Arrivée au « chêne millénaire » : petite pause bien méritée ! Boissons et barres énergétiques sont rapidement avalées.

Nous reprenons notre progression. Juste avant le Col de l'Aï notre animateur Jo Sciandra, suivi de 12 volontaires, nous quitte pour une variante, le Balcon des Sangliers. Nous les retrouverons, bien sûr, au cours de l'après-midi.

Vers 11h30, nous voici dans la prairie principale du Paradis. Nous posons les sacs à terre pour une visite à la *Croix du Bau de Saint-Cassien*, lieu qui permet un très beau tour d'horizon topographique. Dès le retour à notre prairie, c'est l'heure de notre toujours agréable repas.

Avant la reprise de l'après-midi, notre Président souhaite la bienvenue à tous les nouveaux participants à cette randonnée. Bientôt nous voici sur les Crêtes, nous retrouvons le GR9 et passons au *Signal des Béguines, suivi du Joug de l'Aigle*. Mais un arrêt est nécessaire pour une réparation de fortune sur une paire de chaussures dont les semelles sont devenues rebelles ! Notre Président et Nadine, notre infirmière, avec du ruban bien collant, remettent tout en ordre ! Nous arrivons *au Col du Saint-Pilon*, et commençons la descente dans la vallée. Nous rencontrons nos 13 Sangliers, juste avant la chapelle des Parisiens : retrouvailles bien coordonnées. Nous revoici près de nos véhicules, bien contents de notre petite escapade de la journée !

**MARCEL MERANGER**

## **Mardi 27 octobre**

### *Les Embiez L'Ile St Pierre*

Il y a le ciel, le soleil et la mer  
Avec son parfum d'iode un peu amer,  
Cette Méditerranée aux couleurs changeantes  
Caprice de la nature désobligeante,  
Varie du vert pastel au bleu marine, plus pâle vers l'horizon,  
Donne l'impression de quatre saisons. Ses rochers qui se mirent dans l'eau  
Inspirent le peintre pour faire un tableau  
Que l'on regarde en long, en large ou en biais  
Magnifique est l'île Saint-Pierre aux Embiez,  
Ses petites criques couvertes de galets  
Vous invitent à se baigner, et à se régaler...  
Quelques goélands vous accueillent à leur manière  
Et pensent que l'on fait l'école buissonnière.

Plus loin des parcelles de vignes vous ramènent à la probabilité  
Nous ne rêvons pas, c'est bien la réalité  
Les randonneurs, Vacanciers sont sous le charme de cette propriété  
Que nous sommes ravis de visiter.  
C'est l'heure de retourner au bateau  
Et on va se quitter, en se disant « à bientôt ».  
J'oubliais de vous dire qu'il y avait en option  
Des chèvres, qui nous ont tenu compagnie avec beaucoup d'attention...

**Marinette DERUSCO**

## **Mardi 27 Octobre**

Nous nous retrouvons place Malraux, à 9 h. pour rejoindre l'Ile. Sourires, embrassades, le beau temps est de la partie et les randonneurs rayonnent de joie

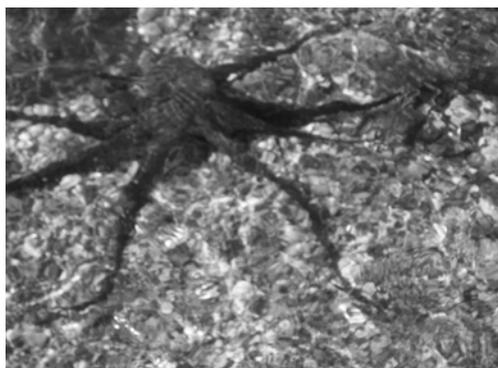
Après nous être retrouvés au Brusca nous prenons la navette pour arriver au Port St Pierre. La traversée permet d'admirer le bleu de notre méditerranée égayée de quelques voiles blanches. Ginette et Mario organisent la randonnée. Nous voilà partis à l'ouest de l'Ile, le parcours est émaillé de tableaux résumant la vie de Paul Ricard, le fondateur de ce lieu paradisiaque où la faune et la flore sont protégées. Le paysage est magnifique. De toutes parts fusent des « Ô que c'est beau ! », « C'est féérique ». Nous admirons les plages de fin gravier, les pins majestueux qui, au gré du vent, ont pris des formes étonnantes.



Midi arrive rapidement, les estomacs crient famine et ont besoin de se restaurer. Mario trouve une crique sauvage, face au Grand Rousseau, chacun s'installe, qui au soleil, qui à l'ombre. Des échanges sympathiques de bonbons, de gâteaux, de chocolats, animent notre pique-nique.

Quelques uns prennent un bon bain de pieds, il y a même un poulpe, très téméraire, qui vient tout au bord de la plage faire un petit coucou.

Bien restaurés la troupe se dirige vers le sentier qui monte au point le plus haut des Embiez, 57 mètres,



D'où la vue s'étend sur l'Ile entière, sur l'Ile du Gaou, sur la côte du Cap Sicié à Bandol et même jusqu'à La Ciotat.



Là haut, nous sommes accueillis par quelques chèvres heureuses de se faire caresser. La descente se fait en direction de la route face à la lagune du Brusç, nous la suivons jusqu'au marais salant et nous revenons à notre point de départ.

Ginette appelle les retardataires : il ne faut pas rater la navette ! Une bonne journée de plus où la convivialité entre les participants a été formidable et cette belle journée nous la devons à Ginette et Mario, qu'ils reçoivent tous nos remerciements pour leur dévouement et leur gentillesse.

**Eliane et Raymond BONNEFOND**

**DIMANCHE 8 NOVEMBRE**

*Les Crêtes de la roche d'enfer*

C'est par une belle mais un peu fraîche journée que 52 personnes se retrouvent au parking du cimetière de Gonfaron pour attaquer la randonnée qui va nous mener sur les crêtes de la roche d'enfer.

Première ascension : *Chapelle St QUINIS*, construite en 1849. C'est à cet endroit qu'est née la légende de l'Ane volant que voici :

« En 1645 les gonfaronnais furent invités à nettoyer les ruelles du village pour préparer le passage de la procession en l'honneur de St QUINIS. Un habitant peu coopératif déclara qu'il ne participerait pas et que, s'il voulait passer, le Saint n'avait qu'à voler au-dessus de l'amas d'ordure. Quelque temps plus tard, alors qu'il descendait de la colline sur le dos de son âne, l'animal glissa sur le pavé et dégringola jusqu'au bas du ravin entraînant dans sa chute son maître. Les habitants, qui virent là une riposte du saint, s'esclamèrent : « Saint Quinis l'a puni, son âne a volé ! » ainsi naquit, la légende de l'âne volant .

Après cette légende nous attaquons la deuxième ascension : l'Oppidum où après une « grimpette » d'une demi-heure nous arrivons à un magnifique point de vue sur la plaine et les montagnes environnantes, le tout favorisé par un ciel dégagé.

Nous reprenons le chemin qui nous amène à une magnifique descente où chacun essaye tant bien que mal de parvenir en bas sans trop de « bobos ». Lorsque nous arrivons certains sont déjà attablés, il ne leur manque plus que les grillades.

Quelques instants de repos pour se remettre des émotions et nous repartons pour nous diriger vers les crêtes de la roche d'enfer, but de notre rando. Alors, là ! Panique !!! Un champignon a été trouvé !.... Pour certains, ils auraient bien aimé que la rando stoppe là mais après quelques « coups de gueule » nous arrivons quand même à côté de l'endroit prévu pour pique niquer, l'endroit choisi initialement étant trop venté.

Après que tout le monde se soit restauré, que le trésorier ait récupéré quelques Euros, nous repartons pour faire tranquillement le tour du plateau de la roche d'enfer et retrouver le chemin du retour. Retour qui fut plus calme que l'aller , les champignons n'ayant pas eu le temps de sortir entre le matin et l'après midi

Vers 15 h 30 nous arrivons à la citerne, le groupe se divise en deux. Les « forts » passent par la piste prévue et attaquent la montée descendue le matin, les autres reviennent au parking par la route.

Tout le monde se retrouve vers 16 h. Quelques uns ont même le courage de visiter le pittoresque village de Gonfaron

**Denis COLONNA**

## Samedi 28 novembre 2009 :

*randonnée nocturne, grillades à la grotte du Croupatier.*

Cette année le départ est donné pour les 64 participants à 15h30, après un rapide rassemblement. Au lieu-dit « les ruines du Détras », premier arrêt. Six volontaires partent en éclaireurs pour prendre possession de la grotte au plus tôt.



Arrivée au Col du Télégraphe, nouvelle petite pause pour tous avant de poursuivre sur le GR. Deux autres arrêts encore, dont le dernier au bas de la piste du four à cade, juste avant l'ultime montée pour arriver avec la nuit à la grotte. Nos avons les bras chargés de branches qui seront prestement jetées sur le foyer déjà allumé.

Celui-ci donne une forte lumière crépitante et scintillante, permettant très vite l'installation aisée de tous les participants réunis pour cette soirée. Une réserve de combustible s'avérant vite nécessaire, une bonne dizaine de paires de « gros bras » partent pour une rapide corvée de bois. Avec un foyer suralimenté, la qualité des braises sera parfaite pour la suite.



Mais en attendant, la séance apéro est ouverte avec les verres levés à la santé de tous. En prime, nous souhaitons un bon anniversaire à Jean-Claude ! La nuit étant la bienvenue, Madame la Lune joue à cache-cache avec les nuages.

Je pense que tout le monde a bien apprécié la vue féerique sur la merveilleuse rade de Toulon, toujours à voir et à revoir !

Enfin, passons aux choses sérieuses : la cuisson de nos grillades, autour de notre bon feu, même un peu trop chaud au centre



Cette année nous avons aussi vu un banc de sardines fumer au-dessus des braises, accompagné d'une nuée de fromages !

Personnellement, j'aime bien la ronde des desserts, suivie de petites liqueurs ...avec modération, comme on dit ! Quelques chansons pour terminer le festin, et enfin un dernier regard pour faire le tour de cette accueillante grotte.

Pour le retour, équipés de lampes frontales, nous avons formé un long cordon de rigolotes lucioles, nous déplaçant lentement pour descendre en deux heures au parking de Châteauvallon.

J'espère que la soirée a été agréable à tous et à l'année prochaine...peut-être !



**Marcel MERANGER.**

## Nos amis nous Ecrivent

On quitte la grande route et l'on prend le sentier  
Où flotte un parfum d'arôme forestier  
Voilà le plaisir que l'on trouve à la Codasse Bagnado  
Tantôt sèche, tantôt bagnade,  
Découvrir la nature et ses loisirs  
On apprend toujours avec plaisir  
La forêt, la colline et la mer  
C'est là que l'on respire le bon air.  
De Saint-Tropez jusqu' à Valence  
C'est le cours de la Provence  
De vivre et d'être née  
Prés de la Méditerranée.  
Pour nous c'est une chance d'habiter en France  
Sans être chauvin, sans prétention  
Notre midi est une belle région.  
Un grand merci à l'association des randonneurs  
Pour ces heures de Bonheur  
C'est une joie que vous nous apportez  
Gentillesse, générosité, fraternité, convivialité  
Ce n'est pas un au-revoir  
Au plaisir de se revoir  
Une participante toujours partante.

**MARINETTE**

### **GATEAU AU MIEL DANY**

250 G de farine, 100 g de beurre, 1 paquet de levure chimique, 100 g d'amandes effilées, 150 g de sucre, 1 c à soupe de rhum, 2 œufs, du miel

Dans une jatte, mélangez la farine avec la levure, ajoutez le beurre fondu, 1 œuf entier, le rhum, le sucre. Pétrir jusqu'à obtenir une boule compacte.

Mettre la pâte obtenue dans un moule à tarte. Etalez avec les doigts sans faire de rebords. Dorez à l'œuf et parsemez d'amandes effilées. Mettre au four TH 180° 20 mn environ. Au sortir du four piquez le gâteau de toutes parts et versez dessus le miel.

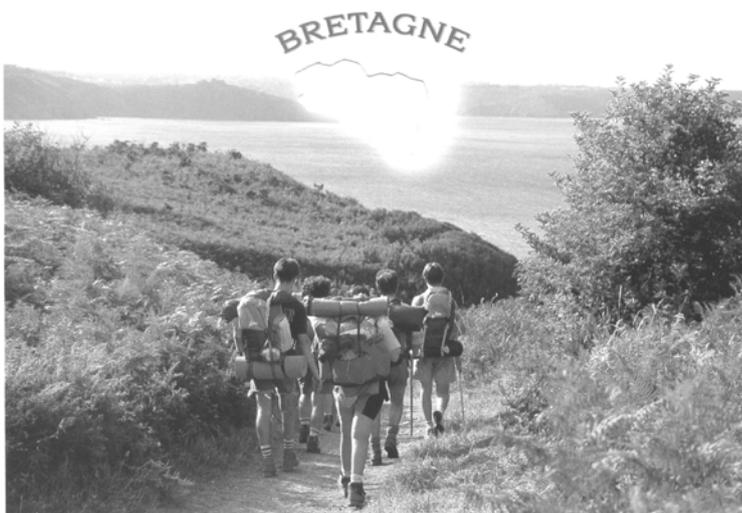


Dany, Jacky

Richard et Michou



Antoine et Monique



Andrée et Marcel

## **Bon à savoir !!!**

A faire et à noter sur un bout de papier dans votre portefeuille ...  
En cas de perte ou de vol de portable ! Info très utile, pour une fois, et on peut se demander pourquoi les marchands de téléphone ne la transmettent pas aux utilisateurs ! Une sorte de revanche si on vole votre téléphone peut-être !!!

*Avant de se le faire voler, dès la réception de ce message par exemple*

tapez ceci sur votre téléphone.

**étoile, dièse, zéro, six, dièse** et vous obtenez le numéro de série de votre téléphone portable, il s'affiche immédiatement sur votre écran. Ce code est unique. Inscrivez-le et conservez-le précieusement. Si jamais on vole votre téléphone, appelez votre opérateur et donnez-lui ce code. Votre téléphone pourra alors être complètement bloqué, même si le voleur change la carte SIM..

Vous ne récupérerez probablement pas votre téléphone, mais vous êtes néanmoins assuré que le voleur ne pourra en aucun cas s'en servir... Et vous n'aurez pas de facture mirobolante à payer ! Si cette info s'étend à tout le monde, les voleurs de téléphones portables n'auront plus qu'à se recycler, car le vol deviendra inutile

Envoyez ce message à autant de personnes que vous pouvez.

Alors.. N'oubliez pas de noter votre numéro et de faire passer le message !

## **Les Amis en Fête...**

*N'oublions pas de leur souhaiter un bon anniversaire*

**CAPRICORNE                      21 Déc                      —————>                      20 Janv.**

### **Décembre :**

GIRAUD Jeanine ( 27 ), DUMONT Daniel ( 29 )

### **Janvier.**

SIGALAS Josette, CASTIE Fernand, RIMBAUD Geneviève ( 1 ), BALDI Marcel( 2 )  
BETTONI J.Denis , DUNY Michèle, RAVEL Jacqueline( 3 ), PERDU Maurice ( 4 )  
TRIQUET Sylvie ( 5 ), IMBERT Henri, PIEL Jacques ( 6 ), VEZZI Yvonne ( 7 ),  
ANDREONI Janine ( 11 ), LEGAL Manou ( 14 ), ROPION Rose Marie, ( 15 ) COUTTIER –  
BOURGUET Simone , GUYOT Yvette ( 17 ),

**VERSEAU**

**20 Janv .** —————>

**19 Févr.**

**Janvier.**

SEGONNE Cchristel ( 17 ), PASQUET Magali ( 25 ), DESTOUET Gislaine , ESPINOSA Georgette ( 31 ),

**Février.**

MICHEL Francette, RAMOGNINO Janine (2),CASTIE Mireille (3) BONNEFOY Eliane (7) SCIANDRA Georges ( 10 ), TEYSSIER Martine, ROBERT Elisabeth ( 11 ), ACEFALO Jean (12 ), GIRARD Danièle (15 ), HAY Danièle ( 16 ), ZANNA Isabelle ( 17 ),

**POISSONS**

**19 Fév.** —————>

**21 Mars.**

**Février**

BOUQUET Claudette (20), OUARAD Josette (23), BORG Chantal (25 ),

ZUNGRI Letizia ( 27 )DUVAL Arlette (28 )

**Mars**

GRIZEL Bernadette ( 1 ), TRIVIAUX Claude (3), BESSE Renée (6) GRAGLIA Colette (10), GERARD Colette TOZELLO Raymonde (11), FARAUT Geneviève ( 12 ), BONNEFOY Raymonde (13 ), CELLI Nicole ( 15 ), LIEVRE Colette (16 ),PENTENERO M.Angèle ( 17 ),

**BELIER**

**21 Mars** —————>

**Mars**

DECHELETTE Maguy, MUESSER M. Thérèse ( 22 ), VETICOZ Evelyne ( 23 ), FITTOUSSI Juliette (29 ), CRUVELIER J.Marie (30 )

**Nos Amis à L' Honneur.**

Nous avons appris avec plaisir que notre estimée Présidente Adjointe : *GINETTE Gaggioli* avait reçu la Médaille de Bronze de la Jeunesse et des Sports.

La cérémonie s'est déroulée au foyer du Marin en présence de Monsieur le Maire R. BENEVENTI et de son adjoint R. TEYSSIER

Toutes nos félicitations à *GINETTE*

## **Nos Amis dans la Peine**

Nous avons appris avec tristesse les décès des Mamans

De Francis Verre et de Danielle Gauthier

Nous leur envoyons nos sincères amitiés attristées