



LA GODASSE BAVARDE...



AVRIL 2010

Bulletin n°68

Comité de rédaction / Danièle Grassi mamydaniele83@numericable.com
Marie-Angèle Pentenero mariangepentenero@wanadoo.fr
Madelaine Triquet madeleine.triquet@wanadoo.fr

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

LE MOT DU PRESIDENT

En ce début d'année 2010, lors de notre traditionnelle galette, je vous avais parlé du nombre de nos adhérents, environ 200 à l'époque. Aujourd'hui ce sont 215 personnes, donc 30 de plus que la saison passée. Nous n'essayons pas de battre des records !! Mais il est difficile de refuser tant que cela ne gêne pas l'ensemble de nos réservations aux divers séjours.

Ce trimestre a encore une fois fait le plein d'activités avec :

- Des participations records les : mardi, mercredi et dimanche.
- Toujours aussi les deux WE raquettes avec du très beau temps et de la bonne neige.
- La réception du Trail Club en remerciement de l'aide que nous leurs avons apportée.
- La randonnée du sourire.
- La randonnée très sportive à la Croix de Provence par la GARAGAI (dans le massif de la Sainte-Victoire)
- La fin des stages « Prendre soin de soi »
- La sortie culturelle « Les Châteaux du Luberon ».

Le prochain trimestre s'annonce tout aussi complet à savoir :

- Séjour dans Les Cinq Terres
- Séjour de PENTECÔTE à BESSANS en Vanoise
- Séjour en CORSE
- Une randonnée dans le Verdon ainsi que dans le Ventoux
- **L'Assemblée Générale**

Pour laquelle je compte sur votre **présence** et le repas dont vous pouvez découvrir le menu dans le nouveau programme, (une bonne journée en perspective)

Et déjà les projets pour la prochaine saison fleurissent (normal c'est le printemps !!), WE montagne, marché de NOEL à STRASBOURG

J'espère que chacun de vous, anciens et nouveaux, a pu prendre plaisir au cours de toutes nos activités et apprécier ainsi le dévouement, la disponibilité et la gentillesse de tous nos organisateurs et animateurs, que je remercie chaleureusement.

Enfin, je vous remercie toutes et tous pour votre présence, votre joie et pour tout l'intérêt que vous portez à notre Association et pour terminer, j'adresse tous mes vœux de guérison et un prompt rétablissement à tous nos malades.

Jean-Marie CRUVELLIER

Petit récapitulatif des dernières sorties de Décembre

Fête des lumières de LYON 6 – 7 – 8 Décembre 2009

Aujourd'hui dimanche 6 décembre, pas de grasse matinée, nous partons pour la Fête des Lumières de Lyon. Rendez vous à 6 heures devant la gare de Toulon. Le groupe de trente est au complet, l'aventure peut commencer. Changement en gare de Marseille pour un TGV qui nous emmène sans problème à Lyon.

Danièle et Claude nous accueillent à notre arrivée. Comme chaque année à la même époque, les transports urbains sont partiellement en grève et notre ligne de métro n'est pas en reste, pas plus que le tramway. Mais nos deux anges gardiens trouvent rapidement la parade et c'est en bus puis en funiculaire que nous rejoignons l'auberge de jeunesse. Ambiance sympathique, chambre colorée. Juste le temps de poser les valises et chacun s'évapore dans la ville. Un petit groupe se forme autour de Jo qui a soigneusement préparé le programme.

Première visite pour le musée des Miniatures et des décors de cinéma. Des maquettes reproduisent les intérieurs des maisons, des salles de classe comme dans notre enfance, des devantures de bars et de magasins, les intérieurs de boutiques, d'un café, des métiers d'autrefois. Merveilles mesurant parfois moins d'un centimètre !! Quelle patience ! Quelques trucages pour le cinéma nous sont révélés et nous reconnaissons le décor de films célèbres, comme E.T ou X Files.

Les estomacs commencent à gargouiller. Court arrêt dans un restaurant de cuisine rapide et nous continuons notre visite par la Fresque des Lyonnais représentant 24 personnages historiques lyonnais et 6 personnages contemporains. Sur la façade d'un bâtiment, nous reconnaissons, penchés à la fenêtre : Bocuse, l'Abbé Pierre, Frédéric Dard, André-Marie Ampère, les Frères Lumières, Bernard Pivot, Bertrand Tavernier, Edouard Herriot, l'Empereur Claude, Antoine de Saint Exupéry, Laurent Mourguet créateur de Guignol...

Direction l'atelier de soierie et ses créations de foulards, tissus confectionnés à l'ancienne. J'espère que ce savoir faire résistera à la vague de tissus importés et continuera à nous émerveiller.

Magnifique place des Terreaux et passage dans le cloître du Musée des Beaux Arts, puis arrêt devant la fresque de la rue de la Platière avec ses livres et ses maximes. Visite de l'église Saint Nizier et de la Cathédrale Saint Jean.

Il est temps de se retrouver tous au restaurant pour un repas typiquement lyonnais. Ouf! je peux enfin m'asseoir et soulager mes pauvres pieds. Les conversations sont animées, chacun raconte ce qu'il a vu ou ce qu'il espérait. Après avoir englouti les quenelles, le saucisson et les pommes de terre, nous sommes prêts à affronter le froid et la nuit. Notre ami lyonnais Alain nous a rejoints et nous propose de nous guider dans le centre ville.

Après les illuminations de la Grande Roue où nous perdons Alain (pas le nôtre, celui de Michelle), direction place des Terreaux pour un spectacle sur la façade du superbe Hôtel de Ville (nous retrouvons Alain), puis les gigantesques fleurs et arbres lumineux de la place Pradel. Arrêt place Saint Jean pour admirer une dernière fois les illuminations de la Cathédrale, thème rendant hommage aux bâtisseurs. Il est temps de regagner l'auberge après cette longue première journée. Vite, une douche bouillante (problème de mitigeur) et je sombre dans le sommeil sous une douce couverture. A demain !

Arlette DUVAL

Lundi 7 décembre, petit matin.

Dans les étages supérieurs de nos lits superposés, le portable de Mumu grince sa ritournelle Le traître, il est sans pitié ! Coup d'œil au dehors « aïe » bouché...

parkas et parapluie seront de sortie. Pendant que les Pageot frétilent encore un peu lascivement dans leurs plumards respectifs, je me sauve dans la salle d'eau, au passage clin d'œil à Ariette noyée dans sa couverture et c'est les feux de l'enfer qui me tombent dessus : le mitigeur de la chaudière HS ! Je l'avais oublié, me voilà à jouer à cache-cache avec la poire et le rideau. Rouge comme un « gratte-cul » (pardon), je suis chaud et même bouillant pour attaquer le petit déjeuner de cette nouvelle journée de marche et de visites.

Je retrouve mes douze complices de la veille à l'entrée de l'auberge, direction le Vieux Lyon et ses traboules, la Cathédrale Saint Jean et sa place, peut être devrais-je dire Primatiale puisque le chef de l'Eglise Française fut longtemps l'Archevêque de Lyon, nommé Primat des Gaules. Amoureux du Moyen Âge j'imagine aisément ce que pouvait être la vie à cette époque dans ce magnifique quartier. Rue Saint Jean, quelques tâtonnements et c'est une adorable cour fraîchement restaurée qui nous accueille. D'après mes maigres notes, c'est la maison du Chamarié. On se sent transporté au 17^{ème} siècle quand paraît-il, Mme de Sévigné y venait. Encore quelques photos pour immortaliser les lieux et nous partons à la rencontre de la chance, généreuse en ce matin pluvieux. Un groupe guidé nous précède, les derniers nous tiennent la porte à code, ouverte et nous nous engouffrons prestement. C'est une longue traboule qui traverse quatre immeubles et quatre cours où se succèdent, escaliers, balcons, arcades avec un je ne sais quoi d'italien, je dirais même de florentin. Voilà le miracle des traboules...

Et nous sortons rue du Bœuf, rue d'artisans et de boutiques d'arts. Photos sur une représentation d'un bœuf au coin de la rue et, se succèdent au gré de nos pas vers la place de la Baleine, d'autres petites traboules. Au passage, arrêt lèche-vitrine à la boulangerie du Palais pour saliver sur les brioches pralinées et direction les Beaux Arts. Chacun s'éparpille vers ses préférences. Rendez-vous 13 heures à l'accueil.

Après cette visite, c'est à La Pêcherie que nous nous sustentons. L'assiettée est bonne et copieuse, l'addition honnête. Pour digérer, nous longeons les quais de la Saône vers le musée des Automates, coup d'œil à l'église Saint Georges et nous voilà retombés en enfance devant les guignols (bien présents à la Godasse.. je le sais, j'en suis). Superbe ce petit musée.

Maintenant, métro pour voir les Frères Lumière et les inventions du cinéma. Nous remontons le temps dans cette belle demeure où se côtoient collections de vieux appareils et de vieilles photos. Mais notre temps nous rattrape et notre rendez-vous dînatoire avec le groupe aussi. Après d'autres photos (les nôtres) sur

les jets d'eau illuminés, nous arrivons à notre Bouchon lyonnais, la langue sèche (malgré la pluie qui s'invite) et l'estomac dans les talons. Nous voilà tous dans une belle salle voûtée toute en pierre, et comme à notre habitude à la Godasse nous intercalons nos places. Cela nous permet d'avoir d'autres points de vue sur d'autres lieux ou illuminations à voir. Le repas est excellent et le chef de salle court même, en cuisine pour me rapporter le dessert que je n'avais pas photographié (où avais-je la tête... dans l'assiette sûrement).

C'est vers le Parc de la Tête d'Or que le gros de la troupe s'achemine. Long trajet en tramway qui nous dépose dans un lieu désert. Brrr ! Petite marche sous la pluie et nous voilà enfin devant la porte : FERMÉE. Après consultations, la porte principale étant trop éloignée et la pluie redoublant, nous rentrons à l'auberge. Tant pis pour les illuminations de la grotte Chauvet. Après la pluie fraîche, la douche toujours « bouillante ».... Allez ; bonne nuit les petits.

Jo SCIANDRA

Mardi 8 décembre 2009,

3° jour du séjour à Lyon à l'occasion de la Fête des Lumières

8 heures, petit déjeuner pour tous les godassiens. Le ciel est enfin dégagé et le soleil commence à colorer Lyon que nous dominons. 9 heures, plusieurs groupes quittent l'Auberge de Jeunesse, pour visiter: le musée des miniatures, le musée gallo-romain, le centre-ville, l'atelier de la soierie, le vieux Lyon, le musée de la soie et de l'art décoratif, shopping et visite des traboules de la Croix Rouse.

Pour la visite des traboules de la Croix Rouse il est à signaler le professionnalisme de la guide. Ceux qui avaient opté pour cette visite ont tout appris !

- Sur les "Canuts" qui n'aiment pas cette appellation
- Sur leur lieux de travail et d'habitation dites " les casernes des canuts " à cause de leur style.
- Mais également sur l'histoire de Lyon et de la Croix Rouse commune indépendante dans le passé.

Le déjeuner qui a été rapide pour certains vu l'heure au "bouchon" a permis a six godassiens de déguster des spécialités lyonnaises en 40 minutes.

13h30 tout le groupe se retrouve à l'Auberge de Jeunesse pour récupérer les bagages. Ensuite, à pieds, en funiculaire, en métro et tramway nous gagnons la gare de la Part Dieu où Jean Pierre BESSE assure la consigne !15 h 37 embarquement dans le TGV pour Toulon

. Un grand merci à JP BESSE pour l'organisation et sa disponibilité.

Richard TOGNETTI

Cette aventure restera dans ma mémoire comme un grand moment, certes rien n'a été facile mais je me dois de remercier tous les participants pour leur discipline. Je dois remercier également Mamie Danièle et Claude pour nous avoir accueillis à notre arrivée, nous avoir guidés jusqu'à l'auberge et pour certains d'entre nous mené dans la ville pour y admirer les illuminations mais je ne voudrais pas conclure sans remercier particulièrement Murielle qui a réalisé les nombreuses photocopies et le livret d'après ma maquette, livret qui, je pense, a été apprécié de tous.

Jean-Pierre BESSE

DIMANCHE 6 DECEMBRE

Gorges du Caramy au départ de Tourves

Nous sommes à Tourves, gros bourg tranquille niché au creux de collines qui bordent le Caramy. La localité bénéficie d'une situation géographique privilégiée. Elle est le point de départ de nombreuses balades dans des paysages contrastés faits de massifs boisés, de plateaux mais également de gorges étroites et de falaises abruptes. Nous garons nos voitures au bord d'une petite route non loin du début de la balade.

La Caramie ou le Caramy descend de la Sainte Baume où il prend sa source à 470m d'altitude sous le Mourre d'Agnis. Depuis sa source jusqu'à Tourves, ce torrent progresse rapidement dans une vallée encaissée aux paysages remarquables. Son cours serpente ensuite dans la plaine de Brignoles avant de se jeter dans l'Argens à Carcès .



Pour les 24 randonneurs que nous sommes ce matin là, tout commence dans la bonhomie d'une promenade d'arrière saison. Rapidement, nous atteignons le pont romain de Tourves qui semble relativement récent mais dont la construction remonterait au 2^e siècle av J.C.

Nous prenons le temps d'observer cet ouvrage d'une trentaine de mètres de long qui enjambe le Caramy de ses deux arches. Nous sommes ici sur la rive gauche, peut-être à l'emplacement de l'ancienne *Voie Aurélienne*

Le saviez-vous ? Pour relier Rome à Arles, le Consul Caius Aurelius Cotta, fait construire vers 242 av J.C. une voie qui porte son nom "Voie Aurélienne". Cette route stratégique et commerciale unit Rome au Rhône sur une longueur de 1178Km. Il est permis de penser que le "pont romain" de Tourves faisait partie des ouvrages de la voie aurélienne. Il ouvre la voie vers l'ancienne route de Toulon.



Tantôt rampant sous des arbres morts, tantôt les chevauchant, nous avançons péniblement dans un entrelacs de végétation. Très actif, le Caramy au fil des âges a taillé dans le plateau calcaire qui surplombe une gorge profonde encombrée d'énormes rochers érodés.

Pour continuer notre progression, nous sommes contraints de quitter le lit du torrent, en escalader les berges, sortir des gorges aux parois lisses et escarpées.

Cette randonnée a pris soudain un petit goût d'aventure.

Chacun devient attentif au danger. Pour franchir la falaise et en atteindre le sommet, nous sommes obligés de nous entraider. Tout se déroule avec beaucoup de gentillesse.

Après bien des efforts nous parvenons enfin en haut du plateau d'où nous assistons au saut du Caramy. Tel un cabri, le torrent bondit dans un étroit couloir et cascade dans un décor superbe.



Les émotions nous ont ouvert l'appétit, il est juste l'heure de faire la pause repas à l'abri du vent aigrelet qui passe sur le plateau.

L'après midi, la gymnastique se poursuit dans les *lapiaz*, site glaciaire tourmenté où certains passages nous procurent encore quelques bonnes émotions. D'énormes blocs épars, burinés, séparés par des crêtes aiguës présentent des dangers. Nous devons être vigilants, éviter les cavités profondes creusées par les eaux. Enfin, nous rejoignons la piste qui passe près d'une ancienne mine de bauxite.

Le saviez-vous ? Nom du Jura, *les lapiés ou lapiaz* sont des roches calcaires, nues burinées de profondes cannelures, de trous, de cavités...Au passage on remarque d'énormes blocs épars posés ici par la lente fonte des neiges. *La bauxite* exploitée pour son minerai d'aluminium a été découverte près des Baux en 1821. (4 tonnes de bauxite produisant 1 tonne d'aluminium). Le traitement du minerai jugé trop coûteux, l'exploitation devait à partir de 1970 être progressivement arrêtée .



16h20, nous parvenons sur un éperon rocheux, site d'un ancien oppidum celto ligure où trône maintenant la chapelle de Saint Probas occupée par une petite communauté d'ermites. Notre périple touche presque à sa fin. Nous prenons le temps de nous reposer et d'admirer la vue qui s'offre à nous. Nous devons encore descendre péniblement une longue sente pierreuse avant de retrouver nos voitures. Lorsque nous posons nos sacs nous sommes fatigués mais satisfaits de ce bel itinéraire sportif et varié le long du Caramy.

Le saviez-vous ? La tradition populaire raconte qu'au premier siècle de notre ère Saint Probas, un des soixante-douze disciples du Christ, est venu finir ses jours en Provence et précisément à Tourves où il s'installa sur le sommet de cette colline dans la pénitence et la prière. A sa mort, les villageois érigèrent une chapelle au-dessus de son tombeau. Au cours des siècles qui suivirent, l'édifice primitif fut remanié et entretenu par une communauté d'ermites nourris par les villageois...

St Probas a la réputation de faire tomber la pluie. Lorsque la communauté manque d'eau, les villageois retiennent sa statue dans l'église. et ne le ramènent dans sa chapelle qu'après l'ondée.



Dimanche 13 décembre 2009 :

Trail de Noël.

C'est par ce beau jour de décembre avec ciel couvert, petite pluie, vent dominant d'est et quelques 5 degrés de température, que la Godasse Bagnado participe à l'encadrement du Trail de Noël organisé par le Trail Club Ollioulais !

Cette course nature propose pour son dixième anniversaire, deux circuits, un court de 15 km et un long de 26 km avec 1500 mètres de montée. Elle s'étend du centre ville vers la Courtine, Châteauvallon, le Baou de Quatre-Aures, le Pont des Marlets, la montée du Mont-Caume, le Col du Corps de Garde, le Croupatier, le Col du Télégraphe, la Barre de Tallian, la Reppe, le long de la RN8 pour finir au gymnase Wallon.

Tout au long de cet itinéraire, une multitude de ruelles, de carrefours, de chemins et de drailles sont jalonnés par des bénévoles, dont 26 membres de notre association, afin de permettre le bon déroulement de cette épreuve qui a duré de 9h à 14h30 pour les 1200 coureurs inscrits. Vers 15h toute notre équipe se retrouve au gymnase, au chaud, autour d'un repas, après la remise traditionnelle des prix aux vainqueurs par les Autorités de la ville et le Président du Trail Club Ollioulais.

Un grand merci à tous nos bénévoles de la part du TCO et de la Godasse Bagnado.

Marcel MERANGER

TRAIL DE NOËL 2009

Et Appel à solidarité

La presse locale ou le bouche à oreilles ont largement commenté la réelle réussite que fut l'édition 2009 du Trail de Noël du 13 décembre proposé par le "Trail Club Ollioulais". Plus de 1000 participants venant de nombreux départements, mais aussi d'Italie, d'Angleterre et semble-t-il une concurrente des USA, ont honorés notre bonne ville d'Ollioules de leurs présences. L'organisation fût parfaite et ce grâce à plus d'une centaine d'organisateur ou d'encadrants.

La "Godasse Bagnado", comme à son habitude, répondit présente et proposa une trentaine de volontaires pour guider les coureurs tout au long du parcours de 25 km, Mais aussi pour assurer la logistique et notamment la distribution des repas.

Afin de remercier tous les bénévoles, un apéritif dînatoire d'une très grande qualité nous fut offert, à la criée aux fleurs, le 25 février, par le président et les membres du "Trail Club Ollioulais". Là aussi, comme pour le trail 2008, l'apéritif fut parfait et très chaleureux. La qualité devient décidemment une constante de la part de nos hôtes.

Au cours de la soirée, une tombola fut organisée. De nombreux lots furent distribués : Un séjour d'une semaine, pour une personne à Morzine, des repas (4 je crois) au restaurant La Frégate de Hyères, et un nombre important de billets d'entrées gratuites à la piscine Aqua-Sud de La Seyne-Sur-Mer. Plus d'une vingtaine de personnes furent concernées.

Nous réitérons nos vifs remerciements au président Alain GORY, à Bruno ROVASCE et au bureau du Club, en les assurant de notre aide au prochain Trail 2010. Trail qui en devenant un rendez-vous international a acquit ses vraies lettres de noblesse.

Appel à solidarité : *le "Trail Club Ollioulais" est aussi une association caritative qui vient en aide aux personnes démunies, et notamment à des clubs sportifs Sénégalais.*

Nous faisons donc appel à votre générosité sous forme de vêtements (tee-shirts, shorts, polos, survêtements, etc...) mais aussi de chaussures de sport. Bref de tout article de sport dont vous n'avez plus l'usage. Nous comptons sur votre générosité.

Vous pourrez remettre vos dons à Marcel MERANGER, ou à Jean-Marie CRUVELLIER, ou à moi-même lors de randonnées.

Marceau GUYOT

DIMANCHE 20 DECEMBRE

Hyères, le Chapeau de Gendarme.

Pour la dernière rando de l'année nous nous sommes retrouvés, par cette matinée bien fraîche, au départ de notre célèbre place Lemoyne. Arrivés au parking du CRAPA des 2^{èmes} Borrels, nous avons rejoint le complément du groupe.

La température était de -2 degrés. La composition des 21 participants

comprendait 6 féminines que je me permets de nommer : Arlette, Corinne, Henriette, Josette D, Marcelle C et Marie-Angèle. Bravo ! Une pensée pour celles qui sont restées bien au chaud sous leur couette !!!

Suréquipés avec bonnets, moufles, écharpes et vêtements chauds, direction l'ascension du Chapeau de Gendarme qui culmine à 282 mètres ! L'itinéraire est très varié : pistes, chemins, drailles connues et inconnues, à part des sangliers !

Au sommet, la vue nous permet un tour d'horizon sur la ville d'Hyères, la mer, la pointe de Brégançon, l'île de Porquerolles et la presqu'île de Giens avec ses pointes est et ouest. En prime nous avons droit à un éclairage parfait grâce à un généreux soleil, ce qui nous permet d'alléger notre équipement vestimentaire.

Après une petite pause, une bonne descente à travers la garrigue rejoint la piste qui nous amène au bord du lac de Sainte-Eulalie pour notre déjeuner. Notre emplacement est très agréable, au soleil, au bord de l'eau avec un ensemble de volatiles sauvages.

Pour ne rien changer à la tradition, c'est après une courte sieste que nous reprenons le chemin du retour, d'abord par une large piste, puis pour le plaisir, par une draille à cochons, avant de retrouver des voies plus civilisées pour rejoindre notre parking.

Cette fois, ce n'est pas « à bientôt », mais « à l'année prochaine !

Marcel MERANGER.

Dimanche 10 janvier 2010 :

La Seyne-sur-mer, Janas.

A la dernière rando de l'année 2009, à Hyères, nous étions 21. Pour la première de 2010, à Janas nous sommes 23. C'est mieux, mais il fait tristement aussi froid.

Avec nos belles tenues d'hiver, nous prenons la direction de Fabrégas par un chemin longeant un joli ruisseau. Nous arrivons à la plage : les algues marines recouvrent tout, pas d'amateur pour la baignade !



Par la piste du bœuf, nous parvenons à la route de la corniche. Puis l'itinéraire continue par une draille qui passe au sud de la batterie du fort Peyras et rejoint l'entrée de la station d'épuration Amphytria.

Une descente et nous voici à la Maison du Pendu, bien à l'abri du mistral, avec un petit rayon de soleil qui nous sert de chauffage pour le repas de midi.

Le retour s'effectue par la montée menant au Belvédère et à la Chapelle de Notre-Dame du Mai.



Par un sentier DFCI, nous rejoignons le carrefour central de Janas et par une parallèle à la piste principale de Machi, nous retrouvons le parking vers 14h30. Ceci permet à tous un retour sans précipitation et une préparation pour la Galette des Rois de notre Association.

Marcel MERANGER

MARDI 12 JANVIER 2010

Le MOURILLON 1^{ère} sortie de la nouvelle année

14 heures, le départ, il y avait un soleil radieux
Brusquement au cours de l'après midi, il a fait ses adieux
Quelque chose a dû le fâcher !
Il est resté caché
On se demande ce que l'on a pu lui faire
Il sait très bien que c'est lui que l'on préfère
Bref, cela ne nous a pas empêchés
De continuer à marcher.
C'est formidable le voiturage
Ça nous permet de faire de petits voyages.
Remercions ces dames qui nous menent en voiture
Pour une petite aventure.
Quelquefois il y a de petites surprises
A l'endroit prévu l'on ne s'est pas comprises
Certaines attendent sur la plage
D'autres c'est à la Tour Royale dans le voisinage
Il paraît que c'était en option
Pour voir notre réaction.
Sur l'itinéraire, il y avait une barrière,
Nous avons fait marche arrière.
Ca se passe toujours bien avec la Godasse
C'est un peu comme dans les « bidasses ».
Au bout d'un certain temps on fait la pose
De son sac chacune en sort quelque chose
Car il y a toujours les friandises
Qui tentent notre gourmandise
Ne vous inquiétez pas pour notre ligne
C'est en marchant qu'on élimine.

Une Godassienne Bavarde, MARINETTE

Mardi 19 janvier 2010 -

Le BEAUSSET-VIEUX

Départ à 13 H 45 pour le Beausset. Sur le parking avant de commencer notre marche vers le Beausset-Vieux, Ginette et Danièle recomptent le groupe : 25 participants ! L'humeur est joyeuse, nous sommes ravis de nous retrouver et en plus le temps est agréable !

A l'aller, nous contournons la colline pour rejoindre la chapelle. Nous profitons du paysage la Sainte-Baume au loin, les villages perchés du Castellet et de la Cadière. Jamais lassés par la beauté de notre région, nous longeons des vignobles et un magnifique domaine. La montée commence, douce (pour les meilleurs) mais constante, d'ailleurs il y a un peu moins de bavards !

Nous arrivons à la chapelle du XII^e siècle où il y a une vierge datant de 1712, ainsi qu'une centaine d'ex-voto. Mais la chapelle est exceptionnellement fermée.

Nous profitons du cadre et du paysage, nous reprenons notre souffle tandis que Marius installe sur une table des Galettes des Rois. Ne dit-on pas : « après l'effort, le réconfort » ! Et quel réconfort ! De belles et bonnes galettes partagées par le groupe dans la bonne humeur, sous l'œil amusé et même envieux de quelques touristes.

Pour ces galettes offertes par Ginette et Marius, pour ce moment de convivialité partagée MERCI. C'est avec sa couronne sur la tête que Marinette, la reine du jour, a repris le chemin du retour qui s'appelle le chemin des Oratoires. J'avoue que j'en ai oublié le nombre Pourtant je participe à l'atelier « Mémoire » donc randonnée à refaire pour moi, et je sais que ce sera avec un égal plaisir.

C'est déjà le retour, les au-revoir et à bientôt ! Merci pour cette sortie.

Paule POITEVIN

Malgré le temps un peu nuageux mais pas pluvieux
Notre sortie était le Beausset-Vieux
Le soleil était mitigé
Mais cela ne nous a pas dérangés.
Le Sanctuaire était le but de notre balade
En montant le long du sentier j'ai ramassé de la salade,
Sous les arbres s'étalait la mousse
Avec toute cette pluie, elle était bien verte et douce.
De toutes parts coulaient des ruisseaux
Qui arrosaient les arbrisseaux.
Bien sûr c'est l'hiver la nature est encore endormie
Elle se réveillera dans un mois et demi
Aussi les fleurs des bruyères
Timidement ont fermé leurs paupières,
Les vignes ont perdu leurs jolies feuilles
Et les sarments, dénudés, en portent leur deuil.
Même les oiseaux dans leurs nids
Ne gazouillent plus, ils se sentent punis.
Seule, sur la cime d'un arbre, une pie
Attentive, regarde et nous épie.
Enfin, cela ne nous empêche pas, nous randonneurs
De ne trouver que du bonheur.
Comme d'habitude, on fait la pause goûter
Aujourd'hui Galette des Rois, cidre, gâteaux à déguster
Chocolats, bonbons et nougats,
Pour la ligne, bonjour les dégâts.
Par exemple, comme par ironie,
Le soleil est venu nous rejoindre et nous tient compagnie.
La Godasse est une grande famille
Le mardi, jeunes et moins jeunes on fourmille

Marinette DERUSCO

Dimanche 31 janvier 2010 : SIOU-BLANC.

Pas de grande chaleur pour notre rendez-vous, place Lemoine. Mais arrivés à notre parking de Siou-Blanc, à l'Abîme des Morts, c'est un petit -4°C qui nous accueille, avec en prime, un vent soufflant du nord, dirons-nous, glacial !



C'est prestement que s'effectue la préparation pour cette journée de rando, avec des équipements un peu bizarres : cagoules, passe-montagnes, super doudounes, sans oublier les lunettes et les gants. Ainsi bien harnaché, notre grand groupe de 52 participants, débute cette balade par une très ancienne draille qui passe derrière le bien connu « Eléphant de Pierre ».

Après une bonne traversée au milieu de quelques branchages, retour plus tranquille sur une large piste, avec une pause bien méritée.

Notre prochaine étape sera l'Oppidum du Turben d'où l'on domine toute l'étendue boisée, du sommet du Rocher de l'Aigue sur la droite au sommet du Mont-Caume devant. Après un aller-retour sur une piste inconnue jusqu'à ce jour, nous reprenons la direction du Castellat, où après quelques instants de recherche, nous trouvons l'emplacement idéal pour notre repas.



Quelques gaulois se sont installés près d'un abri de pierres sèches, en plein soleil : le paradis ! J'ai même entendu cette phrase : « Elle est pas belle la vie ? »

La pause de midi est toujours un moment agréable avec de bonnes plaisanteries, la célèbre ballade de Gérard avec son non moins célèbre camembert et l'intronisation des nouveaux venus !

L'heure de la reprise ayant sonné, l'itinéraire se poursuit par une piste en descente qui suit une barre rocheuse sur la droite. De temps en temps, un arbre coupé nous oblige à un peu de gymnastique pour le franchir. Enfin un sentier en sous-bois débouche sur un obstacle constitué d'un fil de fer barbelé qu'il faut contourner. La suite est bien balisée pour rejoindre la piste principale venant du Broussan.



Deux citernes et deux abris de chasseurs plus loin, petit arrêt pour manger la dernière pomme ?

Il nous reste cinq kilomètres à faire , par un chemin en légère montée, au milieu d'une végétation dense, de dalles de pierres, et en fond de vallon suivant le lit d'un ruisseau, parfois à l'ombre ou au soleil, pour terminer cette bonne journée de rando.

Marcel MERANGER

Séjour raquettes en UBAYE les 5 /6 et 7 février 2010.

Bon départ pour tous avec des horaires à la convenance de chacun. Tout de même, un grand bravo à tous les conducteurs qui, arrivés au passage d'un pont après le village d'Espinasses, ont eu l'agréable surprise d'avoir à installer leurs belles chaînes toutes neuves sur les roues de leur voiture. C'était le grand bonjour de la neige !

L'arrivée au gîte de l'Eterlou s'est donc faite de manière très progressive. L'heure de l'apéro a été bien retardée car deux véhicules ont eu la joie de casser leurs chaînes...Enfin... Une chacun ! Et ils ont apprécié de rouler en crabes.

Pour Richard et Gérard donc, un dépannage de nuit, et avec eux des passagers qui rigolent en pensant : « Bientôt il va falloir pousser ! » Finalement, tout a été réglé. Pot d'accueil, repas et nuit de repos pour tous.



Samedi, réveil avec ciel bleu et soleil. 9h, départ du gîte, passage à Jausiers et 5km plus loin, nous arrivons sur notre parking bien dégagé à notre intention par un ami du célèbre couple Nicole et Patrick. Raquettes aux pieds, la rando débute par le passage au lieu-dit le Villard-Haut, puis continue sur une piste recouverte de belle neige fraîche dans laquelle il faut faire la trace.

Ainsi quelques uns, désignés d'office, ont l'honneur d'être les premiers de cordée.

C'est par une montée sans difficulté mais régulière que nous atteignons le lieu du repas vers 12h45, au Serre, à 1900 m d'altitude, près d'une cabane, au-dessus de la station de Sainte-Anne la Condamine.



Une heure plus tard, avec un ciel couvert, nous continuons notre balade, mais cette fois-ci en descente, avec quelques glissades admirées et commentées par certains moqueurs placés en embuscade. Notre Président, lui, n'est pas tombé, il s'est juste un peu penché pour goûter la fraîcheur de la neige !



L'itinéraire nous fait passer près du lieu le Grach-Haut, puis devant nous, en fond de vallon, un vieux pont de bois tremblant mais solide nous permet le passage pour retrouver 2 km plus loin nos voitures.

Un grand merci à Jacqueline pour la présentation de ses produits fermiers et de l'ouvrage qu'elle a écrit et édité. Encore bravo !

Cette journée du samedi se termine par un apéro, une tartiflette, un verre de génépi et enfin, une projection des photos de la journée par nos spécialistes Jo et Pierre.

Eh oui, déjà dimanche ! Cette fois le départ se fait sans chaîne, en direction de Sainte-Anne la Condamine, au lieu-dit les Pras. Nous chaussons les raquettes tout de suite car la couche de neige est importante



Nous suivons le GR qui surplombe le ruisseau du Parpaillon. Nous passons devant la chapelle Sainte-Anne : ce sera notre première pause



Puis nous rencontrons le pont du Bérard et 2 km plus loin, arrêt, car il n'y a plus de chemin ! Demi-tour pour trouver sur une piste un emplacement au soleil qui sera notre lieu de repas.



Comme d'habitude, il faut penser au retour. Au pont de Bérard, nous retrouvons nos 3 cascadeurs Francis, Jo et Patrick après leur descente à travers le flanc de la colline.

De nouveau, voilà la chapelle Sainte-Anne. Et ainsi se termine cette bonne journée avec soleil, ciel bleu et belle neige.

Passage rapide au gîte de l'Eterlou pour récupérer nos bagages.

Je pense que tous les participants ont dû retrouver leur maison vers 20h.

Marcel MERANGER

SAMEDI 20 FEVRIER

LA MARCHE DU SOURIRE

C'est en ce samedi 20 Février que nous, « Les Randonneurs de la Godasse » avons rendez-vous pour participer à une marche humanitaire organisée, en commun avec l'Association SOURIRE d'Ollioules, au profit des enfants atteints d'hydrocéphalie du SENEGAL (et non de MADAGASCAR comme je l'avais annoncé).

Cette Association œuvre donc :

- ❖ Pour l'achat de valves de « dérivation péritonéale » en partenariat avec l'hôpital FANN de DAKAR.
- ❖ Pour la construction d'un centre d'handicapés moteur.
- ❖ Pour le développement d'ateliers de formation : informatique, teinturerie, couture, imprimerie.
- ❖ Pour le financement de deux puits et un bac de rétention La création d'un potager au village de KOEUR SABASSI THIAM à 11 km de SOKONE.

A cette journée 80 personnes étaient présentes dont 64 randonneurs **pour la plus grosse partie de nos adhérents : peut être pas assez nombreux pour une association de 210 membres !!!** Pourtant, de toute la semaine, samedi était le plus beau jour de quoi nous faire « SOURIRE »

L'organisation était très bien et à l'arrivée des deux groupes : 10 et 15 km (environ), une petite et sympathique collation nous attendait : Boissons chaudes, potage de légumes, thé, café accompagnées par de beaux morceaux de gâteaux préparés à la maison

Merci aux organisateurs de l'Association « SOURIRE » et merci aussi à tous nos **randonneurs de la Godasse qui ont répondu présents.**

Jean-Marie CRUVELLIER



Un petit courrier de remerciements au nom de toute l'association « sourire » pour vous remercier de l'aide précieuse que vous nous avez apportée pour la première « randonnée du sourire ».

En effet, grâce à la généreuse collaboration de toute votre équipe, nous avons récolté 530 € qui sont destinés à l'aménagement du centre de formation des handicapés moteur de Sokone au Sénégal ainsi qu'à l'achat de valve de dérivation péritonéale pour les enfants atteints d'hydrocéphalie.

Je réitère mes chaleureux remerciements

Le Président

Jean Pierre GILLET

A bas L'orthographe

Plus de 220 ans après le 14 juillet 1789, dans un article intéressant, l'hebdomadaire Marianne liste les ^Bastille" qui restent à prendre. Et, notamment celle dénoncée sous la plume de Clotilde Cadu dans la "dictature des maths", qui écrit, je cite : « Aujourd'hui en France, quand on n'a pas fait de maths, on a raté sa vie... sans maths point de salut... ». C'est un peu comme l'histoire de la fameuse Rolex...

En fait, il existe, à mon avis une autre Bastille à prendre : l'orthographe...

Qui n'a pas dans son enfance détesté l'orthographe trop souvent synonyme de calottes ou de coups de règles sur les doigts ? Qui n'a pas à ces moments là éprouvé un sentiment de révolte ? Cette "révolte", ou tout au plus cette "révolution" les jeunes d'aujourd'hui ne l'ont que trop comprise et engagée. Il suffit pour s'en convaincre de lire leurs messages SMS.

Allez, bonne lecture...

L'ordre des lettres...

- Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soient à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout. Laperu...

Arlos ne venez puis m'emteber avec les correcteurs orthographiques.

Marceau GUYOT

❖ RECETTES POUR LES GOURMANDS

POMMADES pour APERITIF de Murielle PAGEOT

La Blanche - Ingrédients :

- 150 gr de poudre d'amande
- 1 bulbe cru de fenouil
- de la menthe
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à café de crème d'anchois
- $\frac{1}{2}$ verre ou plus d'huile d'olive selon la consistance

Passer le tout au robot, mettre la préparation dans un bol et servir en apéritif avec des croutons grillés

La Rouge - Ingrédients

- 100 gr de parmesan
- 200 gr de tomates séchées dans l'huile d'olive
- 100 gr de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- du basilic

Egoutter les tomates, les mettre avec tous les autres ingrédients dans un robot et rajoutez l'huile d'olive des tomates si la consistance est un peu sèche. Mettre la préparation dans un bol et servir en apéro avec des croutons grillés.

Canestrelli et gateau aux noix du Périgord de Jean Marie CRUVELLIER

- 500g de farine + un sachet de levure
- 250g de sucre + un sachet de sucre vanillé (moi j'en ai mis deux)
- 150g de saindoux
- un zeste de citron rapé
- 3 oeufs + 1 blanc (garder le jaune pour dorer la pâte)

Pétrir en rabattant avec les mains jusqu'à ce que la pâte ne colle plus et que l'on puisse l'étaler (rajouter un "chouia" de farine si nécessaire). Étaler la pâte sur 1cm d'épaisseur, la badigeonner avec le jaune d'oeuf et la saupoudrer de sucre en poudre. Découper en petits rectangles que l'on met dans le four chaud 180° pendant 12 à 15 mn. Lorsque les biscuits sont dorés, c'est qu'ils sont prêts.

Gateau aux noix du Périgord

1 moule à manqué de 22 cm

- 100gr de sucrefin
- 100 gr de beurre
- 180 à 200gr de noix hachées
- 40 gr de farine
- 3 oeufs + une pincée de sel

Incorporez le sucre au beurre ramolli, ajoutez les noix hachées, mélangez bien puis ajoutez toujours en battant les oeufs un à un, le sel et enfin la farine.

Versez dans le moule et enfournez. *four 5/6 -40mn env*

Se sert froid

On peut l'habiller de chantilly (pour les plus gourmands, ou le parfumer au rhum, ou à la fleur d'oranger
Moi je le préfère nature!

Nos Amis dans la peine

Remerciements

"Merci de votre soutien suite au décès d'André Bauzou qui malgré des problèmes de santé est parti trop rapidement dans la nuit du 6 au 7 décembre.. il s'est réveillé brusquement et 5 minutes plus tard il était mort. Nous sommes désespérées mes filles et moi sans lui bien sur. Il gardait un excellent souvenir de ces années passées dans votre association et était très privé de ne plus faire de randonnées.

Bien cordialement

Odile Bauzou

André Bauzou....

Il est venu à la Godasse avec Lucien Rolland, qui était déjà adhérent, en 1993 et a quitté en 2005, problèmes de genoux.. Il a donc adhéré 13 années.... Je me souviens des sorties de week-end en particulier dans les Alpes-Maritimes, où il avait emmené deux de ses petits enfants, nous étions logés au refuge Neige et Merveilles. Nous avons fait aussi le tour des Cerces avec Jo Célérier, Renée et Pierrot Acefalo, Lucien et moi, et il était très présent à toutes les sorties Godasse car il appréciait bien notre ambiance...

Marie Angèle PENTENERO