

[Accueil](#)

JOURNAL

[Retour](#)

LA GODASSE BAVARDE...



Juin 2011

Bulletin n° 73

Comité de rédaction / Danièle Grassi grassi.daniele@numericable.com

Marie-Angèle Pentenero mariangepentenero@wanadoo.fr

Madeleine Triquet madeleine.triquet@wanadoo.fr

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

1

LE MOT DU PRESIDENT

Encore une saison qui s'achève, toujours très riche par la diversité et la qualité des activités proposées dont vous en retrouverez les grandes lignes dans le rapport moral que je vous présenterai au cours de l'assemblée générale.

Une saison riche, je le répète, en qualité et des randonnées très variées grâce à tous ceux qui participent très activement à la préparation des programmes, ce qui a fait le bonheur de beaucoup car la participation moyenne est en nette augmentation avec un record à 75 pour « les mimosas du TANNERON » .

Mais, une déception, tout de même, pour ma part c'est l'obligation d'annuler le traditionnel repas de fin de saison à cause d'une trop faible participation. Merci à tous ceux qui voulaient nous accompagner, je sais que vous êtes aussi déçus que moi **Peut être connaissons-nous la raison !!! l'Assemblée Générale nous le dira !!**

Enfin notre rôle, est de nous remettre en cause chaque année, et nous le ferons je puis vous l'assurer.

Merci à tous ceux qui se sont dévoués tout au long de cette année 2010 / 2011 pour assurer, les randonnées des : dimanches, mardis, mercredis et les autres activités, sorties culturelles, séjours, projections photos et albums.

A la saison prochaine.

Jean-Marie

Prévision Des Dates De Randonnées - Saison 2011/2012			
Mois	Dimanches	Mardis	Mercredis
septembre 2011	11		14
	25		28
octobre 2011	9	11	12
	23	25	26
novembre 2011	6	8	9
	20	22	23
décembre 2011	4	6	7
	18	20	21
janvier 2012	8 Galette des Rois	10	11
	22	24	25
février 2012	5	7	8
	19	21	22
mars 2012	4	6	7
	18	20	21
avril 2012	1	3	4
	15	17	18
	29		
mai 2012		1	2
		15	16
	W.E -PENTECOTE : 26/27/28		
		29	30
juin 2012	10	12	13
	Assemblée Générale : 16/23 Repas ?? 17/24		

DIMANCHE 20 FEVRIER**LES CHERCHEURS D'OR SUR LES CRÊTES DU TANNERON**

Départ à 9h15 de la Mairie de Tanneron

3 voitures Scacoises se joignent aux 72 randonneurs présents du Club d'Ollioules. Eh oui, soi-xan-te-dou-ze ! pour une belle promenade sur les Crêtes du Tanneron.

3 d'entre nous choisissent la grande randonnée - 15 kms et 500 m de dénivelée - soit un total de 75 individus ! Cela doit faire une jolie chenille colorée à l'accent chantant, vue de loin !!

(Notre présidente et ses pairs - se détachent pour une petite promenade dans les environs du village.)

Très vite, et « tout soudain », un obstacle froid et lisse - j'ai nommé un ruisseau - gonflé par les pluies de ces derniers jours, nous oblige à nous déchausser. Woaw, c'est glacé !! Nous répèterons ces gestes 3 ou 4 fois dans la journée. Les meneurs sont là pour sécuriser les passages. Merci Messieurs, ça rassure !!

Nous apprécierons tout au long du jour les paysages fabuleux qui s'offrent à nous : les pentes boisées des perles d'or des mimosas en fleurs ; et les coteaux où s'alignent joliment les eucalyptus cultivés - sous une lumière violente de gros nuages noirs et gris gorgés d'eau à gauche, et d'un rayon de soleil qui n'a pas dit son dernier mot - exacerbant les couleurs et les contours. Quel ravissement !!! Les flashes ont crépité !! il ne fallait pas manquer le spectacle !!

Ce fut une journée magnifique - même si elle fut visitée de petites pluies - dans une ambiance bon enfant et bien sympathique ; et une arrivée bienvenue (presque 6h00 de marche et 600 mètres de dénivelée) sur la Place du Village de Tanneron.

Danièle -Secrétaire du SCAC

DIMANCHE 3 AVRIL

Le Vallon de L'AIGUEBRUN



Ce dimanche 3 avril, après le rapide appel des 53 Godassiens inscrits depuis des semaines, le bus est vite rempli. La météo du jour nous est favorable, shorts et tee shirts printaniers sont également de sortie. Allez, zou ! Oublions l'hiver, aujourd'hui l'humeur est au beau fixe...

Le bus roule vers Aix, Sisteron... La Durance est traversée sans y prêter attention. La Roque d'Antheron, Cadenet, Lourmarin, ces noms évoquent au passage d'autres randonnées et sorties culturelles faites dans la région les années passées. Après deux heures de route, de tournants en tournants, nous arrivons enfin.

Buoux, tout le monde descend !



A 140km d'Ollioules, au coeur du Luberon nous sommes loin du bruit de la ville. Comparées parfois à des soeurs jumelles, d'impressionnantes falaises calcaires se dressent face au fort de Buoux. Ce sont celles du **Petit et du Grand Luberon**. Elles sont aujourd'hui un site d'escalade réputé.

Au fond de la gorge profonde qui les sépare, coule l'**Aiguebrun**, un modeste affluent de la Durance. Ce cours d'eau permanent favorise ici le développement d'une flore riche et variée.

Niché dans la verdure, au pied d'une falaise, nous découvrons bientôt l'hôtel auberge des Seguins. «Seguin», ce nom nous dit quelque chose... Eh oui, Alphonse Daudet aimait séjourner dans cet endroit hospitalier. En écrivant

l'histoire de sa célèbre petite chèvre il a retenu le nom de son hôte et l'atmosphère du lieu.

Tournant le dos aux Seguins, au-delà du plateau de Claparèdes, on arrive à Sivergues un minuscule village isolé.

SIVERGUES : un village vaudois

Au début du XVIème siècle, Sivergues fut repeuplé par des **protestants vaudois** venus du Piémont pour s'occuper des terres. Leur vie était austère et pastorale.



En 1545, Sivergues comme les autres villages du Luberon fut durement touché par la répression menée par Maynier d'Oppède contre les hérétiques. Ultérieurement, le culte vaudois se rattachera officiellement au protestantisme. Nous prenons le temps de visiter cette très petite commune composée de quelques habitations groupées autour de l'ancienne maison forte.

La mairie, d'architecture vaudoise, comporte un escalier taillé à même la roche. L'église, de type roman, remonte à la fin du XVIème siècle. Nous parcourons les ruelles en calade, visitons les constructions en pierres sèches parfaitement restaurées. Ce village authentique est aujourd'hui paisible et très préservé.

Encore un bout de chemin à parcourir...Un pré ensoleillé s'offre à nous. On s'installe pour un agréable déjeuner sur l'herbe en bonne compagnie... Une fois restaurés, pour nous remettre en jambes, nous franchissons l'Aiguebrun qui coule sous les bosquets



Il fait très doux, dans les nombreux vergers les cerisiers ressemblent à d'énormes bouquets neigeux... Profitant du spectacle, sans presser le pas nous arrivons au vieux village de Buoux dont les maisons et les ruelles datent du XVIIème siècle.

La commune s'étend sur 1754ha, elle est peuplée de 125 habitants. Des panneaux indiquent aux promeneurs un grand choix de sentiers balisés. Ici, tout véhicule à moteur est interdit !

L'herbe épaisse devant la mairie invite à un nouvel arrêt

Le GR monte au-dessus du village pour rejoindre le plateau de Claparèdes. Sur le promontoire des Escounfines (les confins) nous découvrons l'église romane Ste Marie. L'édifice (XII/XIIIèmes siècles) d'une architecture sobre présente

un clocher-mur à deux baies inégales. En son temps, ce lieu de culte répondait aux besoins du château et de l'habitat dispersé.



Le Château de Buoux d'origine médiévale a été remanié au XVIIème siècle. Il est toujours resté inachevé. L'aile droite sans couverture tombe en ruine...

Pour information : Aujourd'hui, et depuis 1987, propriété du **Parc Naturel Régional du Luberon**, le château de Buoux est réservé à l'accueil des scolaires et des groupes pour des séjours orientés vers la pédagogie de l'environnement et la découverte du patrimoine.

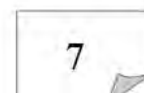
Le château héberge également le Centre de sauvegarde de la faune sauvage du Luberon, exploité par la délégation Provence-Alpes-Côte d'Azur de la Ligue Pour la Protection des Oiseaux (LPO). Le château ne se visite pas.

Une longue route, puis un chemin en sous bois très fleuri nous conduisent vers le bus qui nous ramènera sur Ollioules.

Nous nous séparerons dans quelques heures avec l'impression d'avoir passé une belle journée de printemps. Peut-être reviendrons-nous une autre fois en Luberon...visiter le fort de Buoux... ou faire une autre pause sous les cerisiers en fleurs...



Madeleine Triquet



DIMANCHE 17 AVRIL

L'AMARRON par les laouciens

Francis s'étant généreusement porté volontaire pour le rassemblement au départ d'Ollioules, nous voilà partis Arlette et moi récupérer Coco, Nicole et Patou, direction Solliès-Pont pour un petit arrêt à la boulangerie où nous récupérons Michèle et Alain Blanc.

Allez zou ! c'est parti pour la Roquebrussanne et le Grand Laoucien. Sur place attendent déjà Danielle et André Gauthier, Jo Valente, Eliete et Roger Castel. Bientôt Francis arrive mais aucun autre véhicule ne le suit. Le voilà donc reparti à la pêche aux godassiens qui ayant raté quelque chose, arpentent la route Garéoult-Roquebrussanne en aller retour. Tout rentre bientôt dans l'ordre et les brebis égarées rejoignent enfin l'enclos (du parking). J'engloutis ma brioche aux raisins (la tramouline sans doute) et m'achemine au bord du lac pour quelques explications.

Lorsqu'on voit le Grand Laoucien (laou = lac) (cien-ciencho = enclos), lac enclos, on est surpris par cet énorme trou au milieu de la campagne, le fond étant rempli d'eau, on a l'impression de voir un lac entouré de parois formant une sorte de cratère.

Il n'en est rien. Les Laouciens n'ont rien à voir avec un phénomène volcanique.



Le bassin de la Roquebrussanne est une vaste dépression entourée de massifs calcaires et dolomitiques (Massif de l'Agrès, Montagne de la Loube, Pilon de Saint-Clément). Cette dépression est le résultat de l'évidement au cours de l'ère tertiaire, de terrains remontant au Trias.

Ces terrains sont constitués de calcaire et de dolomies, mais aussi de marnes et d'argiles avec des lentilles de gypse et d'anhydrite. La solution de ces roches sulfatées produit des effondrements.

Depuis le Moyen-Age et jusqu'en l'an 1880, le Grand Laoucien avait une réputation diabolique car certains jours chauds et chargés d'orage, le lac dégageait une odeur de soufre et d'œufs pourris, d'autant qu'en l'année 1755, le 1^{er} novembre lors du grand tremblement de terre de Lisbonne au Portugal, les eaux se seraient teintées d'une couleur rougeâtre. La science s'en est depuis mêlée, la couleur rouge sang était en fait du sulfure d'hydrogène (les eaux sont pauvres en oxygène et riches en sulfate). Dernier point, les naturalistes Léger

et Motas en 1928 ont répertorié 13 espèces d'hydracariens dont une unique en France : la limnolégeria longiseta. Les hydracariens étant sensibles à la pollution, on peut en déduire que la nappe phréatique sous-jacente est finalement pure.

Ceci dit, nous voilà partis à travers bois et vignes pour l'ascension de l'Amarron. Pour se mettre en jambes, passage d'un petit gué, l'occasion de quelques photos et de bains de pieds (pour certaines).

Bientôt la première des difficultés de la journée, un petit raidillon du matin à vous chauffer les mollets. La caravane s'étire en groupes épars et se reforme... (sans perte) pour une petite pose calories, boissons et cueillette de thym (et « le c.. du berger sentira toujours le thym » dit la chanson). Celui de quelques godassiens aussi (j'ai les photos...).

Nous reprenons la rando sur une piste large et peu pentue. A un gros point d'eau, nous optons pour un petit sentier de crête plus sympa qui nous amène en 10 mn au dessus du Vallon des Infernets et du Vallon du Cendrier. Le coup d'œil valait le détour.

L'heure tourne et il nous faut presser le pas vers la difficulté de la journée, un gros raidillon pour accéder au plateau. Les dents se serrent, les mollets tirent et les crampes se manifestent, l'occasion pour certaines de se faire palper par les « toubibs » du club. Les couleurs aux joues, le souffle court, clopin-clopant les quarante et un participants posent leurs fesses sur la barre de l'Amarron avec satisfaction. Les gamelles sortent des sacs comme par magie. Il est presque 13 heures.



Dès que les mandibules entrent en action, les regards daignent enfin se lever sur la montagne de la Loube que l'on pourrait presque toucher du doigt.

Côté sud, on distingue la mer, côté nord c'est la Sainte-Victoire sous un léger voile. On est bien et on savoure la nature en « famille ». Et hop ! le nez replonge sur le casse-croûte.

Aïe, la frangine dévore du « chili con carne » (pour moi, pas de risque, je mène) 13 h 50 l'horizon se couvre et le vent se fait plus frais. Il est temps de partir visiter le dolmen de l'Amarron situé au pied d'une petite éminence, vieux de 4000 ans, vestiges trouvés de 15 individus : 12 adultes, 3 enfants, de la céramique, des colliers et perles de calcaire et vipérine, pointes de flèches biface. Sur une des pierres verticales subsiste la sculpture grossière d'une déesse anthropomorphe.

Il est temps à présent de rejoindre le parking par le Vallon du Cendrier. Que de la descente mais des nouvelles habitations nous en allongent le parcours. Ca va tirer dans les gambettes.

JO SCIANDRA

DIMANCHE 15 MAI

- MONT PUGET, les calanques



Seulement huit courageux ce dimanche matin, pour affronter cette rando annoncée en D2. Le soleil était au rendez-vous, lui on l'espérait, mais un invité surprise était là lui aussi et de taille : le mistral avec des rafales à plus de 100 km heure. Au col de la Gineste notre ami André, après avoir compté et recompté ses troupes, nous guide vers le Mont Puget.

Au col Ricard, les bourrasques nous obligent à courber l'échine, mais en prenant le vallon Mestralle qui nous mène au sommet, nous pensions être à l'abri ; que nenni, le vent soufflait de partout et augmentait encore la difficulté de cette belle grimpette. Arrivés en haut, nous tenions à peine debout et, après quelques instants passés près du cairn sommital, nous entamons la petite descente pour atteindre la brèche des aiguilles Guillemain.

Comme on le redoutait, les rafales étaient si violentes qu'il nous était impossible de plonger sans danger vers le bas de la falaise. Donc demi-tour et nous repartons pour longer le côté nord du Mont Puget. Tant pis pour la Grande Candelle c'est trop risqué.

Vers midi, nous trouvons enfin un coin relativement à l'abri pour pique-niquer avec en prime une vue sur le Cap Canaille. Nous repartons ensuite par le sentier Garrigue vers le col de la Fenêtre, le col de l'Oule et le Belvédère d'Envau ; de là, nous jouissons d'une vue imprenable sur la calanque, la plage est pleine de gens qui se dorment au soleil (ils sont à l'abri du vent, les veinards !).

Nous poursuivons notre chemin par une descente et la remontée vers la Gardiole, puis de nouveau la descente finale dans le vallon de Chalabran où nous attend un véhicule, laissé là le matin pour assurer la navette avec le col de la Gineste.

Belle journée quand même, avec le soleil, les panoramas, les rigolades et : bon vent !

A refaire une autre fois avec un temps normal.

Gérard SAUDEMONT

Weed-End à TRIORA - ITALIE

Les 13 – 14 – 15 MAI 2011 (38 participants)

C'est une longue file de voitures qui se gare à l'entrée de VINTIMILLE, à partir de là deux groupes se forment, le premier direction le marché, quel régal pour les femmes et le deuxième, direction la visite de la vieille ville, ses ruelles, ses porches et ses églises.



Mais c'est à 11 H 30 que tous ensemble nous repartons pour DOLCE ACQUA, cité très ancienne que firent construire les Contes de VINTIMILLE

La pause repas et la visite aussi de la vieille ville, très pittoresque avec ses ruelles étroites, ses escaliers, son château et son pont majestueux, chacun est émerveillé !!!

Vers 16 H 00, tous sont présents pour la dernière étape vers TRIORA et l'hôtel « LA COLOMBA D'ORO » lieu de notre séjour.

Chacun s'installe dans les chambres et nous avons le temps d'aller visiter le village dit « des sorcières » selon la légende.

A 19 H 00, l'apéritif est offert sur la terrasse par la Direction puis c'est le repas, rapidement on donne les informations pour le lendemain, chacun retrouve sa chambre pour une bonne nuit méritée

7h30 petit déjeuner, et nous voici en route vers VERDEGGIO village voisin au pied du Mont SACCAREL ses 1100 m de dénivelé, et ses quelques 6 heures de circuit. Une bonne dizaine nous abandonnera en route, et tous les autres après quelques passages enneigés arriveront au sommet pour la pause repas bien au soleil, et à cheval sur la limite frontalière Franco-Italienne. Déjà beaucoup de fleurs et une superbe vue à 360° sur les montagnes environnantes



Nous poursuivons sur les crêtes pour retrouver une longue piste descendante mais la pluie nous surprend à une bonne heure de l'arrivée où nous retrouvons nos camarades joyeux et heureux par leur rencontre au village que chacun se charge de raconter

Pour nous, une très belle randonnée dans une région totalement inconnue Retour à l'hôtel où après une bonne douche, quelques achats au village, une exposition, dégustation, vente de fromage du pays nous attend avant le repas et les mêmes informations que la veille

Dimanche matin 7h30, petit déjeuner et tous les bagages dans les voitures nous quittons à regrets TRIORA et « LA COLOMBA DE'ORO » (certains nous demandent même « quand revient-on ») pour le col MELOSA et l'ascension du MONTORAGE .un peu moins difficile tout de même

Cette fois, pas de défection, tous sont au top, Le départ assez raide, (mais on rassure on aide, çà réconforte !) s'assouplit sur la piste que nous retrouvons Le temps et l'orage menacent-, quelques flocons de neige gelé Puis une jolie descente dans un sous-bois bien à l'abri et au petit col, la météo est pire, il faut écouter mais c'est par un très beau sentier en balcon du type « Via Ferrata »



que nous cheminons avec au passage de très belle touffes de saxyphrages ce qui est très rare chez nous..

La pause repas, à l'abri, est rapide, plus tard on retrouve la piste et le col MELOSA après plus de 600 m de dénivelé .

C'est aussi dans la joie et les embrassades que nous nous séparons pour un retour vers OLLIOULES chacun à son allure.

Merci pour votre participation.

Nota : A l'hotel « LA COLOMBA D'ORO » nos hôtes et leur personnel nous ont réservé un accueil des plus chaleureux réunissant gentillesse, propreté et plaisir de faire plaisir à chacune de nos demandes c'est avec le sourire qu'ils ont répondu. Et si nous pouvons parler des repas chacun de nous s'en souviendra il y avait de l'ambiance !! et pourquoi pas y faire un tour en privé çà vaut le détour !



Jean-Marie et Marcelle

TRIORA : Le VILLAGE des Sorcières



TRIORA, L'endroit surprend par l'ambiance moyenâgeuse qui règne dans la ville haute dont les vastes et belles demeures délaissées tombent en ruine. La vue sur la montagne et les villages voisins est superbe.

En l'an 1500, sur fond de disettes et de superstition paysanne, une grande chasse aux sorcières commença à Triora. Des femmes furent accusées de se livrer en groupe à des rituels démoniaques chez la Cabotina, une maison que l'on peut encore visiter aujourd'hui. Elles furent jugées par l'Inquisition. Deux cents personnes, pour la plupart des femmes, furent interrogées sous la torture et déportées.

Les sorcières de la Triora font, de nos jours la joie des touristes et des marchands de souvenirs.



Madeleine TRIQUET

Sortie culturelle le 19 Mai 2011

LA CIOTAT

Ce jeudi matin 54 personnes sont présentes au rendez-vous, le car est complet. Le soleil est là, nous devrions passer une bonne journée. Dès 9 heures nous arrivons à la Ciotat et nous embarquons sur le catamaran « Citharista » pour une promenade en bateau. La mer est calme et nous passons devant l'île verte et le rocher du Bec de l'Aigle, plus loin, l'anse de Figuerolles et une magnifique tête de chien nous domine avant de doubler le cap Canaille. Le panorama est splendide.



Nous traversons la baie de Cassis et longeons la côte pour entrer dans la calanque de Port Miou, très profonde et pleine de bateaux. Puis, Port Pin et enfin En-Vau la perle avec le doigt de Dieu qui domine la plage encore vide. Au retour, nous observons de loin un thon qui chasse et les nombreuses mouettes qui attendent leur part, puis, dans la coque vitrée du fond, nous voyons des sars et des oblades

qui nous escortent. Avant d'arriver au port une belle vue sur La Ciotat s'offre à nos yeux, c'était beau et personne n'a été malade !

Une ballade en ville d'une heure et demie est prévue. La visite commence par l'église Notre-Dame, une chapelle existait en 1429 et fut maintes fois remaniée et agrandie jusqu'en 1976. On peut remarquer les belles fresques murales de Gilbert Ganteaume (peintre ciotaden) le christ au milieu de la nef et le chemin de croix réalisé en tissus. Après les places Emile Zola et Sadi Carnot nous prenons la rue des poilus, artère principale



de la ville avec de belles maisons des 17 et 18^{ème} siècles. Quelques chapelles jalonnent le parcours tels les Minimes, les Pénitents blancs et, la plus belle, les Pénitents bleus avec son clocher octogonal. Plus loin, la place du grand bal avec ses gradins et l'Eden Théâtre (1889), le plus ancien cinéma au monde encore existant où les Frères LUMIERE produisirent leur première séance de cinéma en 1895.

Nous revenons vers le port afin de déambuler dans les petites ruelles pittoresques aux portes anciennes des 16, 17 et 18^{ème} siècles, la plus majestueuse étant située rue Adolphe Abeille au n° 18, ancien hôtel des Grimaldi de Régusse.

Cette promenade nous a ouvert l'appétit, aussi nous déjeunons au Café du Port où la daube provençale et le pavé de saumon ainsi que le bagout du patron ont été fort appréciés.

Pour digérer rien de tel qu'une visite au musée Ciotaden, bel édifice avec une superbe tour qui a été restaurée, c'était l'ancien hôtel de ville dont les locaux étaient trop exigus pour accueillir les services d'une ville de 35 000 habitants. Les principaux thèmes développés par nos guides ont été : l'histoire de la ville, coutumes et costumes, les constructions navales et les belles maquettes de bateaux ainsi que l'installation de la famille Lumière et la naissance du cinéma.

Pour finir cet après-midi nous visitons le parc du Mugel situé au pied du rocher du Bec de l'Aigle. Ce magnifique espace naturel de 12 hectares niché au dessus de la calanque du Mugel abrite arbres, plantes et essences de notre région ; havre de verdure et de détente, ce lieu est remarquable en comparaison de la dureté lunaire du « Poudingue » qui domine l'anse du sec.

Le retour sur Ollioules est relativement rapide et chacun, connaissant ou non La CIOTAT , gardera je l'espère un bon souvenir de cette journée.

Gérard SAUDEMONT

FETE de la RANDO 2011

à SANARY -

Dimanche 22 mai nous avons rejoint Sanary pour la fête de la rando. Rendez-vous au complexe sportif pour les départs des 4 randonnées qui nous étaient proposées. Le circuit de 20 km se passait à Janas entre Fabrégas et le Brusç, les circuits de 11 et 15 km étaient situés au Gros Cerveau et le 8 km nous faisait découvrir Pépiole. La Godasse Bagnado était bien représentée par 36 marcheurs.

MAISON DE LA NATURE des QUATRE-FRERES –

Mardi 24 mai, Ginette avait organisé avec les responsables de la Maison de la Nature des Quatre Frères au Beausset, une visite de ce domaine géré par le Conseil Général. Nous avons apprécié la beauté du site ainsi que la compétence du guide qui nous a accompagnés. Des balades nature commentées sont organisées et ouvertes à tous gratuitement. Le n° de téléphone si vous êtes intéressés, 04 94 05 33 90.

Le Coin des AMIS

RECETTES de CUISINE

CANNELES au Roquefort de Josette SIGALAS

Ingrédients :

220 gr de farine -
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure -
150 gr de roquefort -
2 œufs -
80 gr de beurre -
20 cl de lait + persil -
Four à 180° -Thermostat 6

Faire ramollir le roquefort avec le beurre - Verser le mélange dans un grand saladier, ajouter la farine, la levure, les œufs, le lait et le persil, bien mélanger. Remplir les moules aux $\frac{3}{4}$ Faire cuire 15 minutes

(moule de 30 alvéoles s'achète à Carrefour)

Deux recettes de Vin de noix



Nous avons été nombreux à cueillir des noix vertes durant notre sortie Pentecôte en Aveyron.
Voici deux recettes susceptibles de vous intéresser.

: (à faire après la Saint Jean -)

Proportions pour 5l de vin rosé à 12° :

1 litre d'alcool à 45° ou 1/2 litre alcool à 90° de la pharmacie coupé avec environ la même quantité d'eau de source

5l de vin rosé ou rouge léger à 12°,

50 noix vertes.

Couper les noix dans le mélange, laisser macérer 6 mois.

A ce moment, filtrer le mélange, le verser dans une bassine et mettre sur le feu.

Dès que le mélange fume, ajouter le sucre. (1 verre à moutarde soit 25cl par litre de vin)

Verser le sucre verre par verre en remuant. Laisser le sucre fondre complètement, mélanger, **laisser refroidir**, mettre en bouteille.

Autre recette : avec des feuilles



Faire macérer 15 (quinze) jours, dans un litre d'eau de vie, 150 (cent cinquante) grammes de feuilles dénervurées de noyer, plus (+) une noix verte entière, plus (+) une noix verte coupée en deux. Retirer les feuilles de noyer et ajouter 1kg250 (un kilo deux cent cinquante) grammes de sucre en poudre.

Bien mélanger. Puis ajouter 5 (cinq) litres de bon vin rouge. Laisser macérer pendant 10 (dix) jours, en remuant de temps en temps.

Mettre en bouteille et consommer avec modération.

Jacky et Madeleine

COURRIER des lecteurs

Nous avons reçu une carte postale des Pyrénées de notre Mamie Danièle « rouillée » (c'est elle qui le dit...) où elle fait une cure pour être en forme la saison prochaine..... !!!

Les DUNY, eux sont allés en ECOSSE et nous ont envoyé leurs plus amicales pensées, Ils ont trouvé les paysages merveilleux



ADIR
Association pour le Développement d'Institutions de Recours

I.M.E. Le Clos des Bertrands

Ollioules, le 9 juin 2011

Association la Godasse d'Ollioules
Monsieur J.Marie CRUVELLIER
65, chemin St Pierre
83190 - OLLIOULES

Madame, Monsieur,

Suite à la rencontre inter-établissements spécialisés du 18 mai 2011, de MARCHE sur les collines de Chateavallon, organisée par notre IME « Le Clos des Bertrands ADIR », les adolescents, les enfants (115 participants de 12 établissements), les équipes éducatives, les responsables sportifs vous remercient de la participation de votre Association.

Grâce à votre implication, nos jeunes sportifs ont pu être reconnus dans cet effort physique.

Nous vous donnons rendez-vous à l'année prochaine.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments sportifs.


50 Chemin E. MASSIANI
83190 OLLIOULES
Tél : 04 94 93 69 09
Fax : 04 94 93 69 09

Madame L. Casquet,
Chef de service éducatif

Centre de jour de l'IME :
tel : 04 94 22 56 96

50, chemin Etienne Massiani
email : adir-var-closdesbertrands@wanadoo.fr

83190 Ollioules
fax : 04 94 93 69 09

DE MARINETTE HOMMAGE A LA RETRAITE



(sur l'air De Nini Peau De Chien)



A la retraite on est si bien
Nous les anciens
On a toujours le cœur à rire
On est contents ...qui ça ?
Nous les anciens ...où ça ?
A la retrai...ai...te

Nous avons tous des rides
Aussi des cheveux blancs
Mais le cœur est solide
Et toujours palpitant.



Les douleurs nous tracassent
Faut pas les écouter
En dansant ça nous passe
Il faut surtout chanter

Le temps passe trop vite
Il faut en profiter
Aussi on vous invite
Venez vous éclater.

Sur l'air du Petit Vin Blanc

On a travaillé pendant des années des journées complètes
Enfin on l'a eue, on nous l'a donnée cette sacrée retraite,
Elle n'est pas épaisse
C'est pour pas qu'on engraisse
Qu'on profite longtemps
C'est pas une affaire
Il faut bien s'y faire
Encore quelque temps

Refrain :

Ah ! qu'il est beau le temps
Le temps de la retraite
On est souvent en fête
On est toujours partant
Et puis de temps en temps
On part faire un voyage
Voir d'autres paysages
Des châteaux des musées
Le tout est de s'amuser

On a visité la France, l'étranger, même fait des croisières
Un peu rassasiés, un peu plus âgés gardons les pieds sur terre
Finis l'aventure
Il y a la nature
D'autres animations
Pour la population
Ollionais est en fête
Chantons à tue-tête
Et toujours, plein d'entrain..... reprenons ce refrain



Ne Laissons pas passer ces longs mois d'été sans envoyer un petit message d'amitié à nos amis à l'occasion de leur anniversaire.

Nous penserons aux



CANCER 22 JUIN. ———> 22 JUILLET

Juin

GANGIER Didier (14), LAMBERT Colette (22), FERRO Renée (25), GUEIRARD Gabrielle (29),

Juillet

BUCCHIONI M.Dominique (2), BORIES Yvette (3) MATHE René (6), NOCELLA Christiane, ROCHER Jean (12), ACEFALO Renée (14), BARTH Joëlle, BONIN Patrick, ZERBI A.Marie (15), SCARSO Antoine (16), NICOLAS Claudia (20), TOGNETTI Micheline (22)



LION 23 JUILLET ———> 22 AOUT

Juillet

GAGGIOLI Marius (23), PINORI René (28), COLONNA Clotilde, MICHELET Gisèle (30), MANTES M.Thérèse (31)

Août

ROGNON René (1), BEUGNIES M.Claude (2), PASQUET André (3), LOUIS Béatrice, SUBE Patrick (12), DUMONT Josette, LLOBET Monique (13), BARBARIA Josiane, DUCHAMP André (18)



VIERGE 23 Août ———> 22 Septembre

Août

GAGGIOLI Ginette, GAUTHIER André (23),GONDRAN Odile(25), BENEVENTI Annie, LEMANCEAU Monique (28), FELENTZER Hubert (31)

Septembre

XUEREB Martine (1), CORSO Juliette (2), ABBO Gisèle (3), SIMON M.Françoise (4), TOZELLO Hélène (06), MUMBACH Marie (9), NOTO Danièle (14), D'ANTONIO Monique (15), GOUSSET Robert, ROBERT Alain (17), GREMILLON Roger , VERRE François (1), BALDI Eugène (19), BETTONI Roseline (20)