



LA GODASSE BAVARDE...



Château de Vogüé en Ardèche

JUIN 2013

BULLETIN 81

Ont participé à la rédaction de ce journal :

Danièle Grassi
Marie-Angèle Pentenero
Madeleine Triquet
Joëlle Barth
Céline Cartier
André Gauthier

grassi.daniele@numericable.com
mariangepentenero@wanadoo.fr
madeleine.triquet@orange.fr
joelle-b83@hotmail.fr
celine.cartier@intradef.gouv.fr
andregauthier@orange.fr

Site Internet :

lagodasse-bagnado.com/

Siège Social :

Jean-marie Cruvellier

jean-marie.cruvellier@orange.fr

Le MOT du PRESIDENT N° 81

Les trimestres se suivent et les années passent, ce qui ne me donne pas beaucoup de temps pour écrire mon petit mot !!!

Mais cette dernière partie de la saison a été encore riche en évènements, ne serait-ce que par la sortie de Pentecôte en Ardèche, le séjour en Guadeloupe ou bien encore la sortie culturelle à Fréjus sans oublier les autres sorties toutes aussi intéressantes où chacun de nos animateurs (diplômé ou non) a su nous faire profiter...

Il reste pour finir ce trimestre le week-end « Montagne » un peu décalé cette année avec un petit sommet, en l'occurrence le Mont Pelat, qui culmine à 3050 m. Nous préparons déjà sacs et chaussures et si le beau temps est au rendez-vous, ce sera merveilleux.

C'est à peu près tout pour ce trimestre et j'aurai l'occasion pour l'Assemblée Générale de dresser le bilan de toute cette saison 2012/2013.

Bonnes vacances à tous et je vous donne rendez-vous à la rentrée.

Jean-Marie

TOUS SEMBLANT ENCHANTÉS DE LEUR VOYAGE EN GUADELOUPE



Certains seraient bien restés au bord du lagon...
Ils nous ont envoyé ces deux messages amicaux durant leur séjour.

LE CHEMIN DU PATRIMOINE LES QUATRE FRERES

27 mars 2013

Depuis la Maison des Quatre Frères, en suivant l'itinéraire ci-dessous, notre balade nous a conduits par un parcours agréable de 7 km aller jusqu'à l'abîme de Maramoye ; 2 km plus loin, nous avons atteint le domaine de la Barelière où nous avons pique-niqué. En tout 18 km aller retour en 5h45 environ.



TEXTE D' ELIETTE CASTEL

Nous voilà treize godassiens ce mercredi à démarrer notre rando. Nous partons de la Maison de la Nature des 4 Frères située dans un espace naturel de 380 ha au Beausset, lieu de découverte et de sensibilisation à l'environnement.

Nous traversons le plateau du **Tarron**, notre ami Alain nous apprend des noms de métiers anciens correspondant au site.

L'Enguentié : celui qui construit des fours en pierres sèches pour extraire l'huile de cade.

Le Chauffournier : ouvrier qui travaille dans les fours à chaux

Le Gemmeur : qui récolte la résine des pins à froid pour en extraire l'essence de térébenthine



Nous visitons fours à cade et charbonnières, terminant notre balade par de belles ruines et la visite de la Maison des Quatre Frères. Cette balade de 18 km a été enrichissante culturellement et très agréable .

Merci Alain

Eliette Castel

LE CADE ET L'HUILE DE CADE

Madeleine TRIQUET



Le long des chemins poussent des **genévriers** vigoureux et piquants qu' Alain nous aide à identifier.

Le Genévrier oxycèdre ou Cade (photo de gauche) est courant dans le sud de la France. Il se distingue facilement du **Genévrier commun** (photo de droite) par ses feuilles (aiguilles) très écartées les unes des autres et marquées de **deux bandes blanches** très nettes en dessous . **Le genévrier commun n'en possède qu'une.**

Le site des Quatre Frères présente une grande richesse en matière de patrimoine bâti en pierre sèche, témoin des activités passées des hommes et des industries de la forêt jusqu'en 1950 : **fours à cade, fours à poix, fours à chaux, charbonnières.**

La restauration de ce patrimoine est en grande partie l'oeuvre de bénévoles comme en témoignent ci-dessous les photos souvenirs de notre copain Alain San Jose. Ses amis et lui sont occupés ici par les fouilles et la mise au jour d'une ancienne **aire de battage.**

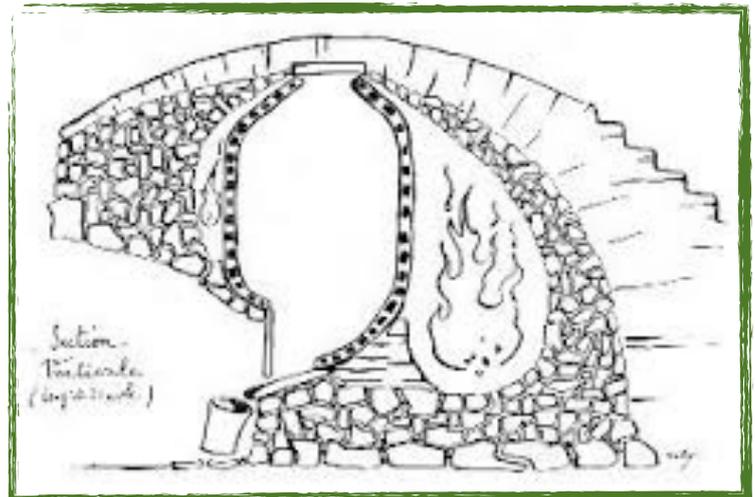


LE FOUR À CADE



Nous observons avec intérêt ces constructions massives en pierres sèches dont certaines sont délabrées et qu'il ne faut pas confondre avec des fours à chaux présents sur notre parcours.

Véritable industrie locale durant plus d'un siècle, les fours à cade, nombreux dans la région (la Cadière d'Azur en compte une vingtaine sur son territoire), étaient utilisés pour la fabrication de l'huile de cade. Alain nous explique que l'enguentié confectionnait son huile par la combustion lente, contrôlée et continue du Genévrier oxycèdre ou Cade.



Mode d'emploi : Le bois de cade, préalablement coupé en bûchettes de 20 cm de long et quelques cm d'épaisseur, est entassé dans la **jarre (cornue en briquettes réfractaires)** par l'orifice extérieur du dessus, accessible par un plan incliné (l'escalier).

La jarre peut contenir **150 à 200 kg de bois** ; elle est ensuite hermétiquement close par une pierre et recouverte d'une épaisse couche de terre. A partir des tunnels latéraux, la chambre de combustion est bourrée de fascines et de tous les bois disponibles de la forêt. Sous l'effet de la chaleur, le cade dégage une fumée blanchâtre qui s'échappe par la porte de la voûte.

Rapidement, un liquide de faible densité "**l'eau**", qui provient de l'aubier s'écoule en bas de la cornue. La fumée prend alors une teinte bleuâtre annonçant **l'huile vraie**. La quantité de combustible nécessaire à cette distillation est énorme. A l'intérieur de la jarre la température est de **250°C**. De jour comme de nuit ce travail continu dure ainsi pendant 4 à 6 semaines. Une journée donne **15 à 20 l d'huile**.

La véritable **huile de cade** est un produit uniquement à **usage externe**, aux applications multiples, qui justifie le travail colossal des artisans pour construire et exploiter les fours. Vanté tel un produit miracle, son utilisation se faisait surtout dans **trois domaines** :

-**Cosmétologie** : après un lavage au Savon de Marseille, en Provence les femmes en utilisaient deux ou trois gouttes dans une bassine d'eau pour se rincer les cheveux.

Elle rentrait aussi dans la composition de savon médicamenteux et également dernier, dans le **savon Cadum** .

-**Médecine humaine** l'huile de cade entrait dans les pommades et onguents destinés au traitement du cuir chevelu, du psoriasis, des eczémas chroniques, des teignes, de l'acné et de l'impétigo. L'huile de cade est un parasiticide puissant, un désinfectant...

-**Médecine vétérinaire** : les bergers utilisent, encore couramment l'huile de cade et les vétérinaires y ont, parfois encore recours, après un échec des produits modernes. Elle est efficace pour les fissures des sabots des équidés et «piétin» chez le mouton...

Madeleine Triquet

L' ABÎME DE MARAMOYE

Notre guide nous emmène vers l'Abîme de Maramoye, autrefois appelé Malmeurier, qu'il nous présente en quelques phrases.



Ce site spectaculaire nous semble cependant dangereux et insuffisamment protégé.

- le nom aurait pour origine «Mara Moyé» ce qui signifie «Femme Maudite»

- son orifice est connu depuis fort longtemps. La première exploration date de 1920

- ce grand puits d'effondrement profond de 25m, a un diamètre de 20m.

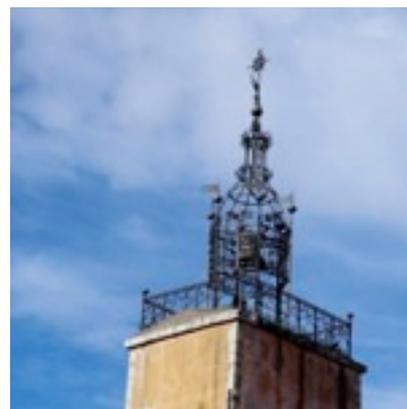
Ce grand gouffre sert pour initier les élèves et les nouveaux adhérents spéléologues. A savoir, l'eau qui coule en profondeur met environ 60 jours pour atteindre le lac du Revest.

L'ensemble des galeries connues à ce jour a un développement de 1200 mètres environ. La profondeur de 140 mètres a été atteinte en deux points de l'abîme .

Tavernes - LES TROIS CROIX

21 avril 2013

Dany GAUTHIER



Dimanche 21 Avril. Depuis un mois le printemps joue à cache-cache. Parapluie ou parasol ? C'est donc avec plaisir et soulagement que 27 « godassiens » se regroupent sous le soleil matinal à l'entrée de **Tavernes**.



9H 30. Avant de rejoindre la bonne piste forestière, nous traversons le village.

C'est l'occasion d'admirer de nombreuses portes d'entrées dont certaines datent du XVI^{ème} siècle et le campanile symbolisant le système solaire. Puis, direction Sud-Est dans le sous-bois par un large sentier reposant car à faible déclivité.

A deux reprises nous traversons la route départementale et après deux bonnes heures de marche et de pauses méritées nous donnons le dernier coup de collier avant notre pause-déjeuner : la montée vers les « **Trois Croix** »



Erigées à 691m d'altitude les trois croix représentent chacune une commune limitrophe vers laquelle elle est orientée : Fox-Amphoux au Sud, Montmeyan au Nord et Tavernes à l'Ouest.



C'est sous leur protection et un petit vent frisquet que nous savourons notre pique-nique. A 360° la vue s'étend des Bessillons au plateau de Valensole, de la montagne de la Lure à l'entrée des gorges du Verdon : magnifique !



Au loin le Massif du Verdon



Le Petit Bessillon plus proche

Bien repus et sous le soleil revenu, nous reprenons le sentier vers **Notre Dame de Bellevue**.



Après une heure de marche et comme André nous l'avait annoncé ce matin : la cloche de la chapelle se met à sonner à l'approche des randonneurs. Il faut dire que le « Père Roger » a depuis longtemps consacré son sacerdoce à l'accueil des pèlerins ... Merci Père Roger !!

Notre pause est aussi délicieuse que le décor environnant : murets de pierres, chapelle sertie dans le rocher, chênes, larges restanques, ciel bleu intense. Doit-on vraiment repartir ?



C'est par le chemin de croix que nous redescendons vers le village de Tavernes. Il est 16H. Nous avons parcouru 16 Km avec un dénivelé cumulé de 500 m.

Et vous savez quoi ? Ce soir au menu, il y aura une indigestion de poireaux et d'asperges sauvages !!!

Dany Gauthier

Petite pause détente



Au Père Spicace,

Un grand malheur est arrivé à l'abbaye et j'ai la pénible mission de vous en faire part.

Mardi soir, pendant que l'abbé Nédictionne donnait les dernières grâces, l'abbé Quille perdit l'équilibre dans l'escalier et tomba inanimé dans les bras du Père Iscope.

Les révérends pères, en perdant l'abbé Quille, perdaient leur seul soutien.

Un seul restait joyeux : le père Fide.

Quant à l'abbé Tise, il n'y comprenait rien. Il aurait bien voulu que le saint Plet l'aide à comprendre ce qui s'était passé mais rien n'y fit.

Après l'accident de l'abbé Quille, on alla chercher le Père Manganate et le Père Itoine, les deux médecins de l'abbaye.

Ils pensaient ranimer le malheureux mais leurs efforts furent vains et celui-ci décéda peu après.

Le lendemain fut donc célébré son enterrement.

Chacun fut appelé à l'abbaye par les célèbres cloches du Père Sonnage. La messe fût dite sur une musique le père Ocquet fut chargé du sermon et comme il n'y avait pas de chaire, il monta sur les épaules du Père Choir.

A la fin de l'homélie, le Père Cepteur fit la quête et remit les dons ainsi recueillis à notre frère africain, l'abbé N'Pé.

Après la messe, une grande discussion s'engagea pour le transport de la bière : l'abbé Canne et l'abbé Trave voulaient passer par les champs.

Le Père Clus s'y opposa.

L'abbé Casse en fut enchanté.

Le Père San avec sa tête de turc ne voulait rien entendre.

Le Père Vers et le Père Nicieux semaient le doute dans les esprits.

Finalement on décida que, comme à l'accoutumée, l'abbé Taillière serait chargé du transport du corps du défunt.

Devant la tombe creusée par le Père Forateur et en l'absence du Père Missionnaire, l'abbé Nédiction,

le Père Venche et l'abbé Gonja avaient joliment fleuri la tombe.

Celle-ci fût recouverte d'une belle pierre tombale préparée par l'abbé Tonneuse.

Sur le chemin du retour, le spectacle fut déchirant.

Le Père Pendiculaire était plié en deux de douleur et de chagrin.

L'abbé Vitré était lui aussi plein de larmes.

La Mère Cédés, invitée pour l'occasion, fermait la marche en compagnie du frère du Père Igord.

A l'arrivée, le Père Sil et l'abbé Chamelle préparèrent le repas tout en consultant les livres culinaires du saint Doux.

Le Père Nod et le Père Collateur servirent à boire et chacun put se remettre de ses émotions.

Signé : l'abbé BICI

SORTIE CULTURELLE A FREJUS

02 MAI 2013

Odile GONDRAN

Et hop ! tout le monde est dans le bus à 7h30 tapante. Le temps est prometteur, une belle journée s'annonce.

Nous devons féliciter Renée pour le très intéressant exposé historique qu'elle nous a fait dans le car.

Arrivés à Fréjus nous faisons notre première visite dans un musée attenant à la cathédrale , nous y admirons toutes sortes d'objets de l'époque romaine.



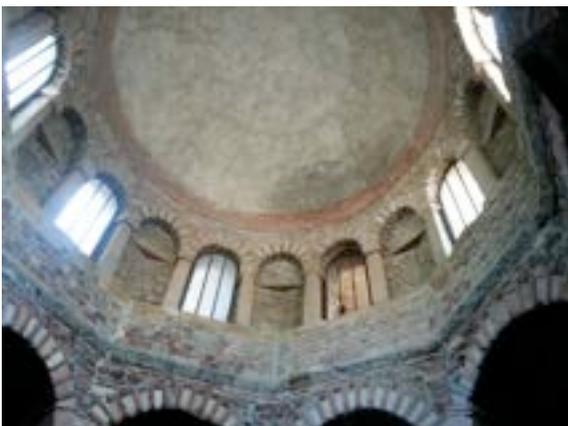
La cathédrale toute en pierres de l'Estérel, datant du 13ème siècle est édiée sur un bâtiment plus ancien datant des premiers chrétiens (l'Episcopat de Fréjus est le plus ancien de la Gaule.)

A l'intérieur de belles orgues retiennent notre regard.



Ce qui m'a le plus intéressée c'est le baptistère attenant à la cathédrale. Chez les premiers chrétiens les baptêmes se faisaient à l'extérieur de l'église. Nous admirons cette grande tour carrée à l'extérieur et octogonale à l'intérieur, construite en belles pierres multicolores de l'Estérel, tout comme la cathédrale et le cloître.

Au centre de la tour : le bassin où se faisaient les baptêmes par immersion. Ce baptistère du 12ème siècle est le mieux conservé de tous ceux de France. Seule, la coupole a été refaite.



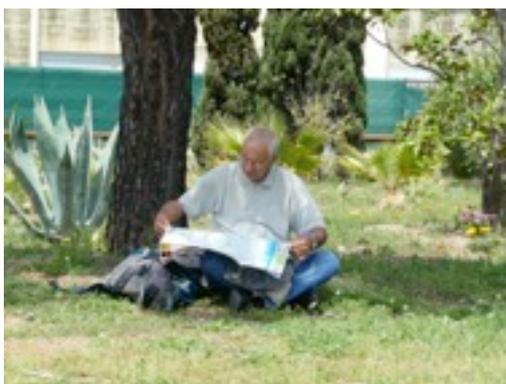


Nous nous dirigeons ensuite vers le cloître attaché à la cathédrale. Contrairement à beaucoup d'autres, il n'a rien de religieux, c'était un lieu de réunion populaire à la sortie de la messe. Nous admirons le plafond en mélèze des Alpes, sur les côtés entre les poutres l'on peut admirer tout un bestiaire multicolore vraiment particulier. Au centre de la cour, une citerne habitée d'une belle glycine fleurie pourrait être prise pour un puits. Nous nous dirigeons vers le musée local, nous sommes émus
 -par les reconstitutions de vieux commerces et d'une salle de classe,
 -par la présentation de vieux outils ; les costumes provençaux et une collection de gramophones anciens.



Cherchez l'intruse...

Nous remontons dans le car qui nous conduit près de la mer pour pique-niquer sur la Base Nature : grand espace créé sur un ancien terrain militaire de l'armée, cédé à la ville pour un franc symbolique .



Chacun trouve un coin à l'ombre pour manger et se reposer. Le soleil est de la partie, il fait bon, nous sommes gâtés.



Le car revient nous chercher pour nous emmener vers les arènes. Les anciennes arènes romaines ont subi l'outrage des siècles, elles ont été restaurées avec force béton et sont à nouveau opérationnelles pour recevoir les aficionados de la corrida . Cela bien sûr déclenche maintes polémiques entre les pour et les contre !



Beaucoup sont choqués par l'opposition du béton ajouté sur les vestiges, c'est vrai que cela peut surprendre, c'est surtout l'intérieur qui choque, mais c'est vrai qu'avec les gradins pleins, le béton doit paraître moins agressif. Par contre les tôles ondulées qui sont posées pour protéger du soleil donnent une impression de provisoire .

Nous allons maintenant vers la chapelle Notre Dame de Jérusalem décorée par Cocteau. Un véritable bijou dans la nature. A l'intérieur de la chapelle une voûte blanche décorée par Cocteau, puis par son fils adoptif qui reprit ses maquettes après le décès du poète en 1963.



Nous admirons le trait sûr et doux à la fois propre à Cocteau, teinté avec beaucoup de délicatesse au pastel gras. La Cène, le Christ en croix, la Vierge à la rose..... Les vitraux sont aussi très beaux, à l'extérieur de belles mosaïques réalisées par la fille de François Léotard, toujours d'après les dessins de Jean Cocteau.



Notre dernière visite sera pour le musée des troupes d'infanterie de Marine. Jean-Pierre nous montre avec fierté un imposant canon ramené en métropole par ses soins. Nous le chambrons un peu en lui demandant si c'est une prise de guerre. Non ! c'est un canon français. Nous faisons semblant d'être déçus !

La visite du musée se révélera très intéressante . Jean-Marie m'apprend l'origine du nom du rond-point Bazeilles : lieu d'une bataille de la guerre de

1870 qui fit des milliers de morts et inspira le poème Le Dormeur du val à Rimbaud. Beaucoup d'affiches de l'époque coloniale, d'armes anciennes , de costumes des siècles précédents.

Voici l'heure du retour, très très belle journée ! Merci mille fois à Jean-Pierre et Renée .

Odile Gondran

SORTIE ENCADREMENT ADIR/IME

15 mai 2013

Jean-Marie CRUVELLIER



Cette année, la participation des adhérents de la Godasse a été assez faible 12 contre 20 à 22 les autres années. Résultat dû en partie au voyage en Guadeloupe et aussi à cause du temps certainement. Les enfants étaient eux aussi moins nombreux heureusement : environ 90 contre 115 à 120 habituellement.

Les départs s'échelonnent dès l'arrivée de chaque établissement, avec au choix 2 boucles : celle de 5 km passe par le Détras, le col du Télégraphe et retour par la conduite du canal



de Provence. Quant à celle de 7 km idem jusqu'à la rencontre avec la conduite d'eau du canal et grimpette à l'oppidum et retour par la piste.

A l'arrivée, après les rafraichissements le rendez-vous est donné pour la remise des récompenses à 14 heures dans l'amphithéâtre. Des coupes sont remises aux équipes 1^{ère} et 2^{ème} dans chaque catégorie (5 et 7 km ainsi que plus ou moins 14 ans) . Tous les enfants ont reçu des cadeaux très variés. L'après-midi se termine par une distribution de viennoiseries et de boissons gazeuses.

Pour nous, randonneurs, une bonne journée riche en émotions.

Merci à tous les participants

Jean-Marie



texte de Frédéric Mistral (1867)
musique de Nicolas Saboly (XVIIe)

sollicité par Marie-Angèle Pentenero

Coupo Santo

Prouvençau, veici la Coupo
Que nous vèn di Catalan ;
A-de-rèng beguen en troupo
Lou vin pur de noste plant.

Coupo Santo
E versanto
Vuejo à plen bord
Vuejo abord
Lis estrambord
E l'enavans di fort !

D'un vièi pople fièr e libre
Sian bessai la finicioun ;
E, se toumbon li Felibre
Toumbara nosto nacioun.

D'uno raço que regreio
Sian bessai li proumié gréu ;
Sian bessai de la patriò
Li cepoun emai li priéu.

Vuejo-nous lis esperanço
E li raive dóu jouvènt,
Dóu passat la remembranço
E la fe dins l'an que vèn.

Vuejo-nous la couneissènço
Dóu Vrai emai dóu Bèu,
E lis àuti jouïssènço
Que se trufon dóu toumbèu.

Vuejo-nous la Pouèsio
Pèr canta tout ço que viéu,
Car es elo l'ambrousiò
Que tremudo l'òme en diéu.

Pèr la glòri dóu terraire
Vautre enfin que sias counsènt
Catalan, de liuen, o fraire,
Coununien tóutis ensèn !

Coupe sainte

Provençaux, voici la coupe
Qui nous vient des Catalans
Tour à tour buvons ensemble
Le vin pur de notre cru.

Coupe sainte
Et débordante
Verse à pleins bords
verse à flots
Les enthousiasmes
Et l'énergie des forts !

D'un ancien peuple fier et libre
Nous sommes peut-être la fin ;
Et, si tombent les Félibres
Tombera notre nation.

D'une race qui regerme
Peut-être somme nous les premiers jets ;
De la patrie, peut-être, nous sommes
Les piliers et les chefs.

Verse nous les espérances
et les rêves de la jeunesse,
Le souvenir du passé
Et la foi dans l'an qui vient.

Verse nous la connaissance
Du Vrai comme du Beau,
Et les hautes jouissances
Qui se rient de la tombe.

Verse nous la Poésie
Pour chanter tout ce qui vit,
Car c'est elle l'ambrosie
Qui transforme l'homme en Dieu.

Pour la gloire du pays
Vous enfin nos complices
catalans, de loin, ô frères,
Tous ensemble, communions !

Connaissez-Vous Les Sentiers Bleus ?

Un sentier bleu est un sentier de randonnée aquatique pédestre -

c'est une zone qui a été testée et qui est adaptée à la pratique du **Longe Côte**.



**Si vous appréciez l'aquagym et les activités nautiques vous devriez
aimer pratiquer cette activité.**

Le longe côte, nouveau sport venu du Nord de la France, pratiqué également en Normandie, Bretagne depuis des années, débarque sur les côtes méditerranéennes. Dernière née des sports aquatiques, la marche dans l'eau, à hauteur de poitrine pour ne pas fatiguer les lombaires, nécessite peu de matériel.

Une combinaison (les balades durent une heure), et une pagaie, à planter derrière la vague pour éviter d'être renversé. Une rame qui s'avère utile une fois les conseils du moniteur intégrés.

A Hyères, Fréjus, Porquerolles on pratique cette activité. Des marcheurs de tous âges peuvent s'essayer à ce type de randonnée pédestre aquatique, avec ou sans pagaie.

Sur leurs sites, les clubs proposent des baptêmes découverte de l'activité qui peut se pratiquer de jour comme de nuit encadrée avec des animateurs confirmés. Un exercice excellent pour le coeur et la respiration.



Madeleine Triquet

Le Moustique Tigre est à surveiller



Ce moustique est un vecteur de maladies tropicales. Son territoire, en France, s'est agrandi.

Les beaux jours approchant, les Français entendent parler du **moustique tigre**, et pour cause. Implantée depuis de nombreuses années dans les départements français de l'Océan Indien, **cette espèce asiatique a gagné la métropole depuis 2004**, année de son implantation dans les Alpes-Maritimes.

Le moustique tigre peut transmettre **la dengue ou le chikungunya**, connue sous le nom de maladie de l'homme courbé, provoquant douleurs articulaires et fortes fièvres.

A l'heure actuelle, ce sont **17 départements du sud de la France dont le Var** où le moustique tigre a été détecté.

Que faire pour lutter contre sa progression et pour l'éloigner de chez soi ?

Dans les départements concernés, les autorités recommandent de détruire, autour et dans les habitations, toutes les sources d'eaux stagnantes : changer l'eau des vases plusieurs fois par semaine, vider les coupelles des pots de fleur (ou les remplir de sable) mais aussi vérifier le bon écoulement des gouttières et couvrir les récupérateurs d'eau de pluie.

Pas de panique...Passez un bon été...

Mettez du soleil dans votre verre avec la recette du TI'PUNCH DE PIERRE

Mettre dans un verre un trait de sirop de sucre de canne et une rondelle de citron vert puis deux doigts de rhum blanc.

On peut ajouter quelques glaçons pour apporter un peu de fraîcheur, mais traditionnellement le Ti'punch se boit sans glace.

Certains vous diront que c'est ça qui saoule.

Vous pouvez aussi utiliser du sucre roux en poudre qui d'ailleurs ne fondra jamais totalement, ce qui fait partie du jeu pour permettre au maître de maison de proposer une petite rasade pour faire fondre le reste du sucre non dissout.

Offre forcément difficile à décliner...

Le Ti'punch a une vocation sociale ; il rassemble les amis, réconcilie les ennemis, requinque les affaiblis, désinhibe les timides.



Pierre Pageot