



# LA GODASSE BAVARDE ...

**Abri de la  
Saute**



**AVRIL 2017**

**BULLETIN N° 93**

**Ont participé à la rédaction de ce journal :**

Madeleine Triquet  
Joëlle Barth  
Dany Gauthier  
André Gauthier

[madeleine.triquet@gmail.com](mailto:madeleine.triquet@gmail.com)

[joelle-b83@hotmail.fr](mailto:joelle-b83@hotmail.fr)

[dany.gauthier@wanadoo.fr](mailto:dany.gauthier@wanadoo.fr)

[andregauthier@orange.fr](mailto:andregauthier@orange.fr)

<http://lagodasse-bagnado.com/>

**Site Internet :**

**Siège social :**

Jean-Marie Cruvellier

[president@lagodasse-bagnado.com](mailto:president@lagodasse-bagnado.com)

65, chemin Saint-Pierre, La Castellane

83190

OLLIOULES

## TABLE DES MATIERES

Table des matières .....	2
Mot du Président .....	3
Les Naufragés contés par François ZERBI .....	4
Sanary – Le Jardin des Oliviers le 15 décembre 2016 .....	6
Dans les collines autour d’Allauch le 18 décembre 2016 .....	7
Le Baou de Quatre Ouro le 11 janvier 2017 .....	8
Pierrefeu – La Portanière – Le Maraval le 15 janvier 2017 .....	9
Cogolin – Oppidum de Montjean le 29 janvier 2017 .....	11
Soirée bowling à La Garde le 3 février 2017 .....	13
Col de l’Ange – Mont Cruvelier – Parc Saint-Pons le 12 février 2017 .....	14
Rando Belge deuxième service le 19 février 2017 .....	15
Le Latay le 22 février 2017 .....	16
Roquebrune-sur-Argens – La Flûte le 26 février 2017 .....	17
Le Mourre d’Agnis le 1 <sup>er</sup> mars 2017 .....	18
Week-end raquettes – Hautes-Alpes – Villar d’Arène du 3 au 5 mars 2017 .....	20
Sortie culturelle et gastronomique à Pézenas et Mèze le 18 mars 2017 .....	22
Le petit paté de Pézenas, spécialité régionale chargée d’histoire .....	23
La recette des Godassiens .....	24
Nos amis sont dans la peine .....	25
Remerciements .....	25
La vie de l’association .....	25
Cartes postales des Godassiens en voyage .....	26
Les Godassiens s’amusent N° 93 .....	27



C'est le dernier trimestre de cette saison 2016/2017 qui montre le bout de son nez. Au cours du précédent nous avons pu participer à de nombreux événements : la traditionnelle Galette des Rois organisée avec succès comme d'habitude par Murielle et son équipe dévouée, la soirée bowling et la petite « Rando Belge » sous la surveillance de Gilbert. Je n'oublie pas les nombreuses randonnées dont « Le Mont Cruvellier » entre Cuges et Gémenos avec Danielle, la randonnée de la Flûte avec son mimosa très fleuri comme prévu avec Francis et Richard, les sorties du mardi et du mercredi et, bien sûr, les bonnes initiatives de notre nouveau Vice-Président Guy.

Pour moi, ce « dernier programme » vient mettre fin à mes 10 ans de Présidence, 25 ans de Secrétaire et 40 ans d'Adhérent. Autant de raisons pour passer le flambeau car comme je l'ai annoncé et répété, je ne me

représenterai pas à ce poste malgré son côté si gratifiant grâce à des rencontres intéressantes et enrichissantes de personnes qui comme moi ont voulu améliorer, moderniser, faire avancer et vivre notre Association, cherchant constamment à se remettre en cause pour la joie et le bonheur de tous.

Nous n'avons pas réussi à mettre en place le « tout informatique » comme je le voulais mais un très gros travail a été accompli par la création de notre site toujours très bien entretenu par notre ami André qui le fait vivre et sur lequel vous retrouvez toutes les informations hors programme. Notre journal « La Godasse Bavarde » continue grâce à son comité de rédaction. Il nous fait revivre les bons moments passés dans les sorties. Je n'oublie pas la diffusion par internet du journal, du programme et d'autres renseignements intéressants.

Dix ans ça passe vite, mais si mon rôle de « Chef » m'a apporté beaucoup de satisfaction, nombreux sont les souvenirs qui me restent gravés dans la tête et dans le cœur. Même si très souvent j'ai pu entendre ou on est venu me rapporter : « Oh, la Godasse, elle a beaucoup changé, ce n'est plus pareil ! » et cela par des personnes extérieures ou par des anciens adhérents alors que je m'efforce depuis dix ans de suivre la même ligne, celle fixée à sa création en 1977. Mais qui colporte cela ? Qui se permet de nous critiquer et de nous juger ainsi dans notre dos ? Oui, la Godasse change, mais toujours dans la bonne direction, celle qui vous convient à vous tous mes Chers Amis et Chers Adhérents car nous tous, à la tête de notre Godasse Bagnado, faisons le maximum pour vous concocter des programmes variés et complets souvent au détriment de notre temps libre et de notre vie de famille !!!

Merci bien sûr à notre Bureau, notre Comité de Direction, nos Animateurs (diplômés ou pas), notre Comité de Rédaction de la Bavarde, notre webmaster pour le site, tous les actifs actuels et tous ceux qui ont effectué un bout de chemin avec nous.

C'est sûrement parmi tous ces actifs et volontaires que nous trouverons le nouveau Président. Je resterai pour ma part à sa disposition, s'il le souhaite, mais aussi un animateur et un administrateur actif.

Merci à vous toutes et tous de m'avoir accompagné et accordé votre confiance tout au long de ces années.

[Retour sommaire](#)

**Jean-Marie CRUVELLIER**

## LEI NAUFRAGIE

Moun grand devèrs maire fuguè mai chançous que moun grand peirenau. Fuguè pas manda dins la fango e lei neblo dou Nord, en quatorge. Counouissè pas lei trencado. Fuguè manda per la Marino Naciounalo a garda lou fare de l'isclè dou Levant.

Emè ma grand, moun oncle e ma maire qu'ero pichouneto, la vido dins l'isclè ero pas troupe marido. Moun oncle que a très an marchavo pas encaro, emè l'er marin e de segur lei bènfa de la naturo, lou miracle venguè. Li faguè sei proumiè pas per lou plus gran bounur de la familho.

Aqui, eron luen dou front e dei dangiè de la guerro. Tèms en tèms la batariè mandavo quauquei canounado sus de batèu enemi que pasavon au larg. Mai gès de boumbardamen e gès de trencado. Eron pamèns coupa dou countinent e fouço cauvo li defautavon. Subre-tout l'alimentari : cafè, sucre, oli, vin e uno moulounado de bouanei cauvo que n'eron priva. Es verai qu'ero la guerro pèr toutei, e si plagnavon pas.

L'aviè quacarèn que li mancavo pas: eron lei proutide. Pescavon, que de peis n'aviè a boudre, e calavon de leco per agantà leis aucèu.

L'aviè mume d'aucèu de rapino, que la nue, emberluga per lou lus, toumbavon au pèd dou fare.

Mai aquelei eron pas bouan per manjà.

Un bèu jour vièn uno barco que s'aprocho dou ribeirès. Devalon toutei per veire de que viro. Eron d'Italian que leis Aleman avièn prefounda soun pichot batèu de coumèrci, emè sa carguesoun. Lou capitani e seis ome, eron pas noumbrous, tremoulant dou frei, avien deriva touto la nue, emè uno souleto prouvesioun cousentido per leis Enemi : dous barrièu d'aigo.

Fuguèron amistousamèns aculi, e la serado fuguè animado, davans uno bouano pouleno de ma grand. Lou capitani countavo soun malur. La couversacièn fuguè eisado bord que mei grand eron corse: si coumprenien bèn.

Tèms en tèms, plouravo e envoucavo ssoun batèu : " la mia Catalina !! "la mia bella Catalina!" E toutei d'escoutà, bèn atentièu, lei marin mau-chançous.

A la fin dou dina, lou capitani diguè à ma

## LES NAUFRAGÉS

Mon grand-père maternel eut plus de chance que mon grand-père paternel. Il ne fut pas envoyé dans la boue et les brumes du Nord en 1914. Il ne connut pas les tranchées. Il fut envoyé dans l'île du Levant, par la Marine nationale, pour y garder le phare.

Avec ma grand-mère, mon oncle et ma mère qui était toute petite, la vie dans l'île n'était pas trop mauvaise. Pour mon oncle qui à trois ans ne marchait pas encore, le miracle se produisit. Avec l'air marin et bien sûr les bienfaits de la nature, il fit ses premiers pas pour le plus grand bonheur de la famille.

Là-bas ils étaient loin du front et des dangers de la guerre. De temps en temps la batterie tirait quelques coups de canon sur des bateaux ennemis qui passaient au large. Mais pas de bombardements et pas de tranchées. Ils étaient cependant coupés du continent et beaucoup de choses leur faisaient défaut. Surtout la nourriture : café, sucre, huile, vin et une quantité de bonnes choses dont ils étaient privés. Il est vrai que c'était la guerre pour tout le monde, ils ne se plaignaient pas.

S'il y avait quelque chose dont ils ne manquaient pas, c'était les protides. Ils pêchaient, car il y avait du poisson à foison et ils calaient des pièges pour attraper des oiseaux.

Il y avait aussi des oiseaux de proie qui tombaient au pied du phare la nuit, éblouis par la lumière.

Mais ces oiseaux-là n'étaient pas très comestibles.

Un beau jour, ils voient une barque qui s'approche du rivage. Ils descendent tous pour voir de quoi il s'agit. C'étaient des Italiens dont les Allemands avaient coulé le petit bateau de commerce, avec sa cargaison. Ils n'étaient pas nombreux. Le capitaine et ses hommes, tremblants de froid, avaient dérivés toute la nuit avec l'unique provision consentie par les Allemands : deux barriques d'eau.

Ils furent accueillis amicalement et la soirée fut animée devant une bonne polenta de ma grand-mère. Le capitaine racontait son malheur. La conversation fut facile car mes grands-parents étaient corses et donc ils se comprenaient bien.

De temps en temps le capitaine pleurait et évoquait son bateau : la mia Catalina, la mia bella Catalina ! Et tous écoutaient avec attention les pauvres marins.

A la fin du repas le capitaine dit à ma grand-mère



grand maire que levavo tauilo : M'aves di qu'aves pas fouarço d'aigo dins vouastro citerno, tenès prenes nouastre barrièu qu'aven pas coumença.

Alor si passè aqui uno souspresso de proumiero. Leis Aleman avièn permès, sin va vouguè, que si faguesse tourna mai lou miracle dei Nouaço de Cana. Es bèn de vin que l'aviè dins lou barrièu, e noun d'aigo. Aquelei brave marin que s'eron pas nega dins la mar si neguèron dins lou vin, e moun grand paire tambèn.

La vesprado tirè de long et prenguè coumo si dis aro, un'autro dimension.

E coumo la bevendo sacrado appello la cançon, cantèron. E canto que cantaras ! Cantèron maugrat la tristesso.

De coup lou capitani si rappelavo soun bateu, li veniè uno lagremo e mandavo un « Ah la mia bella Catalina' » (ero lou noum dou bateu).

E levavo bèn aut soun veire de vin.

Aquèu vin ajudè a oublida un pau la mauparado. La serado fuguè agitado, dins un mesclun de cacalas e de plour, de cansoun e de lagnanço, mai bèn amistouso e esmouvento.

De moumen coum'aco reston per toujours dins la memori d'aquelei que li an viscu.

L'endeman un batèu de la Marino franceso, informa grâci à la TSF, venguè recuperera lei naufragié dou Levant.

qui levait table : vous m'avez dit que vous n'avez pas beaucoup d'eau dans votre citerne, prenez donc notre baril que nous n'avons pas encore entamé.

Alors il y eut une surprise grandiose. Les Allemands avaient permis, sans le vouloir, que le miracle des Noces de Cana se reproduise. C'était bien du vin qu'il y avait dans la barrique, et non de l'eau. Ces braves marins qui ne s'étaient pas noyés dans la mer se noyèrent dans le vin, et mon grand-père également.

La soirée fut longue et elle prit comme on dit : une autre dimension.

Et comme le breuvage sacré appelle la chanson, ils chantèrent. Ils chantèrent sans retenue malgré leur tristesse.

Par moments, le capitaine évoquait son bateau, il versait une larme en disant « la mia bella Catalina ».



Tout en levant bien haut son verre de vin.



Ce vin aida à oublier le malheur. La soirée fut agitée dans une confusion d'éclats de rire et de pleurs, de chansons et de plaintes, mais toujours amicale et émouvante.

De tels moments demeurent à jamais dans la mémoire de ceux qui les ont vécus.

Le lendemain, un navire de la Marine française, informée grâce à la TSF, vint récupérer les naufragés du Levant.

**François ZERBI**

[Retour sommaire](#)

	<b>LA CHARTE</b> du randonneur	
<b>LAISSONS POUSSER LES FLEURS</b>		
<b>Elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet.</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.</li></ul>		



Nous nous sommes garés devant l'accès au Jardin des Oliviers, à proximité du zoo de Sanary. Dix-neuf godassiens sont attentifs pour cette visite commentée.

Jean-Luc Granet, le concepteur de cet espace végétal, nous a fait les commentaires appropriés et très éclairés sur les activités de nos anciens : les fours à cade pour l'huile de cade, les fours à chaux pour bâtir nos maisons et la récolte des olives.

IL n'y aurait pas moins de 135 variétés d'Oliviers plantés dans cet espace en restanques. Originaires d'Ollioules, d'Italie et d'Espagne, ces arbres traités « Bio », sont protégés de la mouche. Ce couvert végétal est fréquemment arrosé car l'olivier doit être arrosé si on veut lui assurer une croissance rapide et productive.

Les olives sont ramassées à la main par les enfants des écoles de Sanary qui, en récompense, reçoivent le produit de leur labeur.

Nous découvrons également les iris, les narcisses, fleurs cultivées aux temps jadis.

Puis Christian s'échine pour actionner cette belle noria, magnifiquement restaurée.

Elle fonctionne à merveille, excellente démonstration de cette machine hydraulique permettant d'élever l'eau et d'irriguer les cultures.

Merci Richard d'avoir sollicité Jean-Luc Granet qui nous a fait partager sa passion et aussi la fierté qui est la sienne d'avoir reconquis un endroit peu connu du grand public. Cet espace arboré, mis en valeur par de très belles restanques est un lieu où sera très bientôt construit la maison du patrimoine « Oliviers » de Sanary.

Merci Jean-Luc.

Il est déjà 15 heures, c'est la randonnée, petit parcours de 4 km conduit par Christian VEYRY pour nous faire découvrir les sentes et les pentes qui mènent à l'ouvrage de la Pointe. Nous croisons la chapelle Sainte-Trinide, propriété privée, hélas pas de visite !

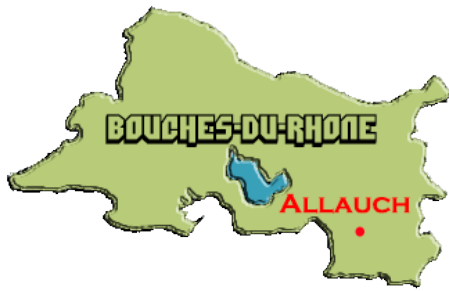
Au Tardillon (149 m d'altitude) ce sera la pluie, coupée par deux superbes arcs-en-ciel, qui nous accompagnera jusqu'à nos voitures.

Pour leur dévouement, merci à ce trio (Jean-Luc, Richard et Christian), nous avons passé un bon moment.

[Retour sommaire](#)

**Joëlle BARTH**





Allauch est un village proche de Marseille, qui s'est beaucoup construit mais qui a gardé son caractère typiquement provençal.

Nous étions 58 à nous retrouver sur le parking derrière le centre équestre, lieu presque toujours à l'ombre et donc particulièrement froid.

Heureusement il y avait les bonnets ; en effet une majorité de participants avaient sorti les bonnets rouges et blancs de père Noël. Il y en avait de toute sorte : des classiques, certains avec

des étoiles qui clignotaient, d'autres richement brodés comme ceux de Virginie et Eliette, d'autres enfin du RCT avec les 3 étoiles de champion d'Europe bien sûr. Mais le prix de l'originalité était celui d'André Duchamp qui brandissait des bois de renne (en tissu). A mon avis, en période de chasse ce n'était pas très prudent...

Et puis, il y avait deux pères Noël, Frédéric et Jo, équipés de pied en cap avec barbe et hotte, plus vrais que nature.

Et tout cet équipage s'est ébranlé pour partir à l'attaque des collines d'Allauch, par une belle piste ensoleillée. Ça valait le coup d'œil et c'était plutôt insolite.



L'air était très pur et le temps était magnifique, froid mais sans un souffle d'air.

Nous avons suivi cette piste qui montait modérément toute la matinée, contournant les sommets de Tête Rouge et du Taoumé. Tout le long du parcours le panorama était superbe : sur Marseille, la vallée de l'Huveaune et le cap Canaille au sud, sur la Sainte-Victoire, les Préalpes de Digne et le Ventoux au nord.

A midi nous sommes arrivés au pied du Garlaban. Les plus courageux ou les moins affamés sont montés au sommet, les autres ont commencé à casser la croûte en les attendant, prenant leur temps pour se taper la cloche.

L'après-midi après une petite variante par un joli vallon, nous avons repris la piste du matin pour revenir aux voitures.

Avant le départ les pères Noël nous ont offert, sur le parking, le vin chaud et le panettone qui ont été les bienvenus.

Vers 17 heures nous nous sommes séparés, les uns allant voir la crèche animée d'Allauch, les autres rentrant directement, après cette bien belle journée. Et un grand merci à Jean-Marie et Marcelle qui nous ont guidés.

[Retour sommaire](#)

**Paul LEMOYNE**



Emmenés par Antoine et Hubert nous sommes 17 à nous diriger vers le Baou des quatre oures au départ du col de Garde via le GR51.

Arrivés à notre but nous constatons que pour une fois celui-ci porte mal son nom puisqu'il n'y a pas de vent.

Une personne nous signale la présence le matin de la neige sur le mont Caume (information confirmée par la presse locale). Avec incrédulité nos regards se tournent vers celui-ci où la neige a déjà fondu.

Après avoir admiré la vue sur La Ciotat jusqu'aux îles d'Hyères et pris la photo de groupe nous redescendons le long de la conduite de gaz.

En chemin la plupart d'entre nous font le détour vers la stèle de l'enseigne de vaisseau Louis REVEL mort pour la France le 21 août 1944 (une rue de Toulon porte son nom).



Nous reprenons ensuite le GR51 pour rejoindre les voitures où nous remercions nos animateurs pour cette belle randonnée voilée par un ciel nuageux.

**Alain JOURNÉ**

## BAOU ? VOUS AVEZ DIT BAOU ?

Le **baou de Quatre Ouro**, ou **baou de Quatre Oures**, **baou des Quatre Oures**, **baou des Quatre Ouros** ou encore **baou des Quatre Aures** est un des monts toulonnais.

Il culmine à 576 m d'altitude.

Le Baou est un site classé par la Direction régionale de l'Environnement de Provence-Alpes-Côte d'Azur depuis le 20 mars 1992.

Le Dictionnaire provençal-français embrassant les divers dialectes de la langue d'oc moderne, aussi intitulé Lou Tresor dóu Felibrige (Frédéric Mistral, 1878) écrit « lou baus de Quatre-Ouro, rocher qui sert d'horloge aux cultivateurs d'Evenos et de Six-Fours (Var) », ce qui pourrait privilégier la traduction de « baou de Quatre Heures ». Toutefois, ouro, òuro, auro, oro sont également des orthographes pour le mot « vent », ce qui n'exclut pas la traduction de « baou des Quatre Vents ».

Le mot provençal baus ou bau se prononce « **baou** » et désigne un « rocher escarpé dont le sommet est plat, falaise, promontoire, précipice ».

[Retour sommaire](#)





Il est un peu plus de 8 h 30 ce dimanche matin lorsque nous arrivons au lieu-dit LA PORTANIÈRE près de PIERREFEU. Et déjà le petit terre-plein, lieu de rassemblement, affiche complet : beaucoup de véhicules et une « foule » de randonneurs colorée et bruyante.

Il est vrai que c'est une première, pour le club puisque c'est le premier dimanche d'une nouvelle année de randonnée et pour moi-même, puisque d'une part c'est mon premier rendez-vous dominical de la saison et d'autre part parce que dès mon arrivée je viens d'être désigné à l'unanimité écrivain public de la journée

par les deux agents recruteurs de la GODASSE BAVARDE : JOËLLE et DANIELLE.

C'est qu'elles sont finaudes et persuasives les diablesses ! Difficile de résister.

Je vais donc « pour la cause » m'exécuter de bonne grâce, aidé moralement par le bel ANDRE qui avec son œil goguenard compatit à ma déveine.

Ainsi donc il est près de 9 h lorsque, après comptage, les 49 « godassiens » s'ébranlent sous la direction du tandem CORINNE-ALAIN. Il fait froid, de gros nuages noirs nous dominent et le panneau autoroutier rencontré plus tôt indiquant « pluies neigeuses à 29 km » n'incite guère à l'optimisme et alimente les conversations.



Qu'importe, c'est parti ! Et c'est emmitouflés jusqu'aux oreilles que nous atteignons rapidement la forêt. Nous avançons sur un sentier très vallonné assez large, pierreux mais aisé, sous le couvert d'une végétation faite surtout de chênes-lièges et de bruyères. Au fil de la progression les nuages semblent s'estomper et ainsi vers 10 h lors du premier arrêt au sommet d'un mamelon, nous bénéficions d'un très beau panorama sur les MAURES et la plaine de CUERS. Mais il faut repartir sans tarder et vers 10 h 30 nous faisons la jonction sous le soleil avec la route du VALLON DE MARAVAL. C'est une voie très large, plane, qui monte légèrement et dessert plusieurs cabanons, lieux de villégiatures de quelques ROBINSON CRUSOÉ des temps modernes.

Nous poursuivons notre périple et atteignons vers 11 h la retenue de PLAINE LONGUE qui, faute de pluie, ressemble à une grosse mare en partie gelée. Après un court arrêt et quelques photos nous repartons par une belle montée jusqu'à l'embranchement avec la piste de LA SAUTE que nous empruntons pour rejoindre le point culminant de la randonnée : la CABANE DES GARDES. Il est un peu plus de midi lorsque nous l'atteignons et c'est avec vue sur mer, en plein soleil et à l'abri d'un léger mistral que nous nous installons pour déjeuner après 9 km « d'effort ».

Vers 13 h 30, fin des agapes et départ sous la houlette de CORINNE. Nous nous engageons dans le



bois par un sentier étroit légèrement descendant à couvert sous les pins et les chênes. Le cheminement est aisé malgré quelques racines et têtes de rocher « délicates », à l'origine d'une chute heureusement sans gravité. L'avancée va bon train, le groupe en file indienne s'étire et après deux courts arrêts pour photos et regroupements nous débouchons de la forêt vers 15 h 30.

Quelques minutes de repos, de conciliabules et c'est reparti pour la dernière étape : une courte descente, une montée un peu accentuée à travers des champs de vignes joliment fleuris par mère NATURE. Le final est parfait et vers 16 h la boucle est bouclée après 16,5 km de marche dans une ambiance des plus conviviales.

Un grand merci à tous, avec mention spéciale au duo organisateur, à FRED pour son rôle d'infirmier et aux photographes qui ont immortalisé l'évènement.

Michel GANZIN

**LA GODASSE BAGNADO**  
65 Chemin Saint Pierre - La Castellane 83190 OLLIOULES  
Association des Randonneurs Ollioulais

**CONTACTS**  
Renseignements : 04.94.63.11.27 [info@lagodasse-bagnado.com](mailto:info@lagodasse-bagnado.com)  
Président : 04.94.63.11.27 [president@lagodasse-bagnado.com](mailto:president@lagodasse-bagnado.com)  
Secrétaire : 04.94.89.59.65 @ - Secrétaire  
Trésorier : 04.94.63.09.39 @ - Trésorier

**Communication**  
- Réservez votre séjour en Cotentin auprès de Guy TRIQUET. Voir [communication](#).  
- ATTENTION : Rando SANARY du 14 décembre repoussée au 15 décembre 2016. Voir [communication](#).  
- La randonnée du dimanche 18 décembre 2016 est modifiée. Voir [communication](#).  
- Les photos de [Carry-Le-Rouet](#) et de la [sortie culturelle à la station d'Hugueneuve](#) sont en  
- La [demande d'adhésion saison 2016-2017](#) à remplir en ligne est disponible.

<http://lagodasse-bagnado.com>

Un seul clic pour tout voir et savoir... !!!

[Retour sommaire](#)



Après une traversée de la forêt du Dom et ses quelques nappes de brouillard matinal, 43 godassiens et amis sont réunis à l'entrée de Cogolin sur le parking de la Gavote. A l'Est le ciel commence à se dégager et à 9 h 15 tout le monde est prêt.

Francis prend quelques minutes pour nous expliquer ce qui nous attend : de la piste, deux belles montées, deux belles descentes, un dénivelé de 450 m. L'oppidum de Montjean, ça se mérite... alors, montons !

La piste serpente doucement à travers la forêt des Maures, ses chênes-lièges, ses arbousiers, ses pins parasols. La pente est rude, trop rude sans doute pour les pieds de Marc qui jette l'éponge et redescend au parking. Il nous y attendra sagement. Nous ne sommes plus que 42...

Après 2 heures d'effort nous atteignons les ruines de Peinier, envahies par la végétation, témoignage d'une intense activité forestière. Une pause est la bienvenue.

Nous reprenons courageusement notre ascension. Ouf ! un faux-plat... ça fait du bien ! Et ce panorama, n'est-il pas magique ? A l'Est, au premier plan on voit nettement Port-Grimaud. Au loin, on devine le Cap Roux. Au Nord-Ouest c'est le barrage de la Verne et l'aérodrome de la Môle. Au Sud nous verrons Cavalaire mais pour cela il nous faut atteindre l'oppidum et gravir la dernière côte. Qu'elle est raide celle-là ! Notre photographe nous immortalise dans ce dernier effort : allez ! un petit sourire : le repas



n'est pas loin !

Il est 12 h 15 lorsque nous atteignons l'oppidum.

Cette forteresse ligure en pierres sèches sur les hauteurs de Cavalaire fut habitée entre le VI<sup>e</sup> et le IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère et avait une fonction de refuge. Cependant, l'occupation du massif des Maures à l'âge de fer reste très mal connue. Il a été retrouvé sur le site de la céramique indigène modelée (jarres, coupes, écuelles) et de la céramique importée (vases à boire de fabrication attique, italique ou marseillaise) et surtout des amphores dans leur grande majorité de type massaliète. Les habitants de Montjean commerçaient donc principalement avec les Phocéens en leur achetant du vin.

Nous profitons des nombreuses pierres éparpillées sur le site pour nous asseoir confortablement. Le soleil est timide mais il nous réchauffe et nous savourons cette pause pique-nique bien méritée. Quoi ? un cumulo-nimbus ? mais c'est qu'il nous rafraîchit l'atmosphère, le bougre ! Joëlle a beau l'invectiver, il reste bien accroché et nous oblige à remettre les polaires. Heureusement le café est bien chaud !

Avant de repartir nous nous offrons une petite reconnaissance des lieux vers une partie du mur



d'enceinte imposant mais... passablement écroulé ! Le demi-tour s'impose et à 13 h 15 nous quittons notre promontoire non sans avoir tous entonné, sous la direction de notre chef d'orchestre Francis, une « Bella Polenta » endiablée !!!

C'est par la piste du matin que nous reprenons notre périple jusqu'au Val d'Astier et sa descente vertigineuse, genoux fragiles s'abstenir ! Enfin nous voilà dans la vallée où nous retrouvons vignes, mimosas, bambous et une leçon de botanique inattendue au milieu d'une prairie. En effet, les élèves de l'école du Riolet ont réalisé sous forme de plaques en terre cuite collées sur un gros rocher le recensement de la

« flore du Val d'Astier ». Touchant et éducatif !

C'est accompagnés du galop de deux chevaux que nous terminons calmement notre belle balade. Il est un peu plus de 15 h. La piste est redevenue plate, la météo est avec nous et Marc vient à notre avance. Comment ne pas lui faire regretter ces 14,5 km de beaux paysages, de vrais témoignages de notre passé, de convivialité : bref ! une très belle randonnée typique du massif des Maures.

Un grand merci à Francis et Richard.

**Dany GAUTHIER**

[Retour sommaire](#)

	<h2>LA CHARTE du randonneur</h2>	
<b>PRIVILÉGIIONS LE COVOITURAGE ET LES TRANSPORTS EN COMMUN</b>		
<b>Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre.</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Prférez le covoiturage ou les transports en commun pour vous rendre en randonnée.</li><li>✓ Restez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.</li></ul>		



Pour cette nouvelle séance de 3 h de bowling, nous étions 38 participants répartis sur 8 pistes autour d'un apéritif dinatoire très complet : anchoïade avec croûtons et petits légumes, petits pains, pizza, fromage et pour finir petits gâteaux le tout arrosé, bien sûr, d'un rosé de Provence.

Certains participants n'ont pas voulu lâcher la boule et se sont allongés sur la piste tout en gardant la bonne humeur de cette soirée.

Les Championnes



Les Champions



Un grand merci à toutes et tous pour votre participation.

**Gilbert BOTTE**

[Retour sommaire](#)

PODIUM DES GODASSIENNES													
Frames	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Paulette	6   2   4   3   8   /   5   3   X	7   2   6   1   X	7   2   8   /   5	8	15	30	38	57	66	73	92	101	116
	8   1   7   /   5   2   X	7   -   9   /   6   3   6   2   X	6   3	9	24	29	46	53	69	78	86	105	114
Joëlle	7   -   X	5   2   7   /   8   1   7   -   8   /   5   2   7   1   8   -	7   2   8   /   5   2   7   1   8   -	7	24	31	49	58	65	80	87	95	103

PODIUM DES GODASSIENS															
Frames	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Jean-Marie	8   1   6   /   X	X	X	9   -   8   /   5   3   3   6   X   6   3	9	29	59	88	107	116	131	139	148	167	
	7   1   X	5   3   X	7   2   X	X	6   2   X	6   2	8	26	34	53	62	88	106	114	132
Jo	X	X	5   2   7   /   8   1   7   /   8   /   5   2   7   /   5   2	25	42	49	67	76	94	109	116	131	138		



Neuf heures, 41 Godassiens partent à l'ascension du MONT CRUVELIER 567 mètres.

Nous cheminons sur le GR98 par une grimpette au milieu de la garrigue et du vent, la vue est dégagée sur la plaine de CUGES-LES-PINS.

Premier arrêt à un ancien four à chaux avec les explications de notre guide DANIELLE, puis nous continuons notre balade sur ce sentier où sont visibles, dans la pierre, les traces du passage des roues des charrettes d'antan.

La côte est finie, un beau jas (bergerie) restauré marque l'embranchement avec une piste qui nous permet de discuter tout en contemplant le sommet du mont CRUVELIER sur la droite et droit devant, MARSEILLE et ses collines environnantes (GARLABAN, MONT PUGET, COTE BLEUE...).

Petite pause avant la dernière grimpe raide ; un chemin étroit et nous voilà arrivés au sommet où se dresse la tour de surveillance. La vue est à 360° : MARSEILLE, LE PIC DE BERTAGNE qui se dresse fièrement, LES MONTS TOULONNAIS. Le vent fort et frais dégage la vue mais nous oblige à nous protéger contre cette tour et les commentaires vont bon train : eh beh ! ils en ont du terrain les CRUVELIER.

Il faut penser à redescendre, toujours un petit chemin au milieu de rochers aux figures étranges (visages, art moderne...) et à nouveau une bergerie restaurée, celle du BRIGOU, qui sert de refuge. C'est ouvert, on visite, tables et bancs en bois plus cheminée, pas mal !

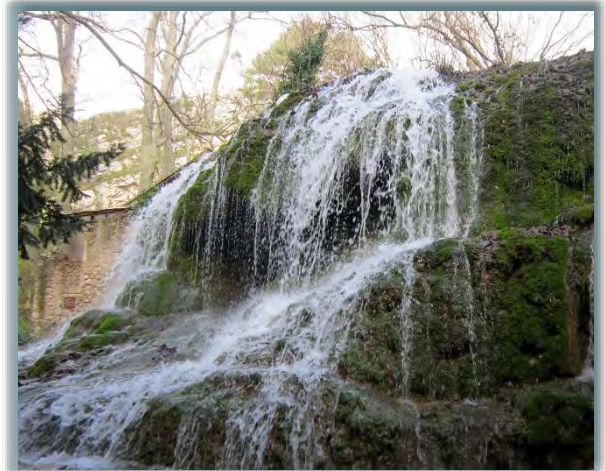
Allez, on repart en direction du PARC ST-PONS par le sentier du blé, un joli chemin en balcon dominant l'ancienne abbaye et le parc. En bas c'est l'apothéose : cascade moussue, ancien moulin.

C'est bizarre, il n'y a pas de promeneurs... Une « fliquette » du parc nous interdit le passage pour fermeture à cause du vent. Le piquenique prévu sur des tables se fera sur le chemin du retour dans un petit coin à l'abri.

Et ça regrimpe par le sentier des cabrelles (pas Francis, mais les chèvres) retour sur le GR, encore un vieux cabanon qui domine la plaine et redescente tranquille. Devant nous, des vallons zébrés de petits sentiers renforcés de restanques et nous voilà arrivés à notre parking.

Pour notre guide, c'était la première fois qu'elle menait la Godasse ! 41 participants. Bravo !

R.Z : le randonneur zen

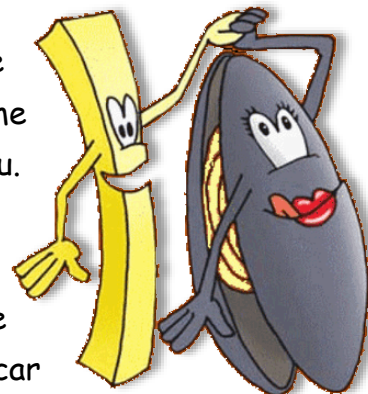




Sur le parking de Port Pothuau, nous nous sommes retrouvés une quarantaine de joyeux randonneurs pour profiter de cette belle première journée de presque printemps.

Longer les belles plages bordées de marais nous a permis de contempler aigrettes et hérons cherchant leur nourriture dans ces grasses vasières des vieux salins après avoir laissé le camping du Pansard derrière nous.

Nous franchissons la « première difficulté » au Port de Miramar sous la forme d'un pont où nous passons le Maravenne au bout du quai Lamoudru. Nous continuons par la plage de l'Argentière (nommée ainsi en souvenir des mines d'argent autrefois exploitées sur les hauteurs). Le rythme est vraiment digne de la balade familiale digestive du dimanche. Il est vrai qu'il ne faut pas aller trop vite car nous ne sommes attendus que vers midi au restaurant.



Nous arrivons devant notre « montagne du jour » : le passage de la Pointe du Pellegrin où les marches qui nous permettent de passer sur la plage de Léoube sont franchies allègrement.



Déjà il faut faire demi-tour, il n'est que 11 h mais les estomacs commencent à réclamer leur dû.

Nous voilà arrivés devant le restaurant "Panoramic". Catastrophe ! il est trop tôt et les taverniers sont encore à table.

Qu'importe, nous lézardons une demi-heure au soleil du port de La Londe avant de franchir les marches du restaurant où une grande salle nous attend pour nous tout seuls. Heureusement car notre bonne

humeur est quelque peu bruyante !

Nous pouvons remercier Gilbert qui est venu prendre l'apéritif avec nous. Les moules servies dans des saladiers à la hauteur de nos appétits sont consciencieusement nettoyées.

Nos bedons satisfaits, nous rentrons tranquillement aux voitures.

Voilà une belle journée dont nous nous souviendrons.

Merci aux gentils organisateurs.

**Bruno DORANGE**

[Retour sommaire](#)



39 godassiens étaient au rendez-vous sous un magnifique ciel bleu et un beau soleil pour ce qui semble être la dernière randonnée à Chibron et le Latay sur le plateau de Signes. Le canal étant plein d'eau, il était dangereux de le suivre sur la partie sud-est de la gorge, avant le barrage et,

après le barrage, le passage est très dangereux sur 5 mètres de dalles glissantes. Un autre parcours avait été repéré faisant le tour de l'Ile Basse en suivant les chemins communaux. Lorsque nous arrivons à la Bastide Basse, le propriétaire n'est plus d'accord pour que nous traversions sa propriété et celle de la Lauzière, soit toute la zone du Latay. Nous avons négocié notre passage : promesse est faite d'en informer la FFR du Var et, pour le retour, de ne pas emprunter le sentier de bord de gorges en très mauvais état à cause des passages trop nombreux.

Malgré les aléas causés par les propriétaires, nous avons pu faire notre tour par les chemins prévus et, grâce au soleil, tout le monde a passé une bonne après-midi. Après 8 kilomètres et une centaine de mètres de dénivelé nous avons tous dit au revoir à cette randonnée du Latay, grande classique du club.



Marc LAMBERT

[Retour sommaire](#)

**Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits.**

- ✓ Restez discrets pour avoir une chance de les apercevoir.
- ✓ Ne touchez jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait.





Nous voici 47 Godassiens à la sortie de Roquebrune sur Argens. Après le petit briefing de Francis nous prenons le départ : il est dix heures passé.

Nous voici vite sous les mimosas qui sont encore bien fleuris même si, pour certains, la floraison touche à sa fin.

Savez-vous que le mimosa fait partie de la famille des acacias ? Ce n'est pas une espèce originaire de notre région, il nous est venu à la fin du 19<sup>e</sup> siècle de la lointaine Australie et s'est fort bien adapté chez nous tout comme son compatriote l'eucalyptus.

Première pause pour boire et "décapeler" sous les floraisons d'or ! Nous nous serrons pour l'incontournable photo de groupe sous un mimosa de taille respectable !

Sous le ciel bleu nous apercevons le sommet de La Flûte et nous empruntons une bonne côte avant d'arriver sur un oppidum où nous allons nous installer pour le déjeuner. Comme toujours nous mangeons avec bon appétit et dans la bonne humeur.

Après le pique-nique encore une bonne montée nous attend. Tout à coup, en haut de la côte nous découvrons un magnifique panorama : la



baie de Saint-Raphaël que surplombent le Pic de l'Ours et le Cap Roux, les belles couleurs ocre rouge de l'Estérel... La descente est assez abrupte : attention aux dérapages !

Durant la fin de la randonnée assez aisée, nous marcherons encore quelque temps dans la garrigue avant de trouver des terrains plus découverts. Les prémices du printemps sont là : au sol, les jolies renoncules jaunes et, sur les branches, les fleurs blanches des aubépines.



Nous avons le plaisir de rencontrer dans leur enclos trois ânes au regard si doux qui sont heureux de se faire caresser le museau par tout le monde.

Encore un petit effort et nous voici arrivés aux voitures, c'est le retour ! Belle journée et belle randonnée, encore un « Joli Dimanche », merci à nos amis Francis et Richard !

**Odile GONDRAN**

[Retour sommaire](#)



Les sites naturels de notre belle Provence portent bien souvent des noms étranges qui interpellent et suscitent la curiosité du randonneur à l'affût de nouvelles aventures.

La seule évocation du « Baou des quatre Ouro », de la Loube, de L'Amarron, de la Colle de Rouet, des Bidoufles, du Rocher de Onze Heures... et de bien d'autres lieux éveille et stimule notre imaginaire et notre désir d'ailleurs.

Le Mourre d'Agnis (le museau d'agneau pour certains mais mourré en provençal signifie aussi petit mont, faites votre choix) est le prolongement le plus à l'est du massif de la Sainte-Baume.

De ce belvédère exceptionnel, culminant à 919 m, vous admirerez les collines de notre région et à un horizon plus lointain, les massifs alpins.

Différents itinéraires peuvent être empruntés pour y parvenir. En partant de Mazaugues vous pouvez rejoindre le vallon du Thuya puis la ferme d'Agnis, pour suivre au retour le GR99 le long des falaises sauvages de la petite Colle, tout en admirant, au passage, le spectaculaire cirque des Escarettes. Vous pouvez passer aussi par le pré d'Orémus, les ruines de la Salomone, la quille de Taoule et les ruines de Taoule.

Ce mercredi 1<sup>er</sup> mars, à Signes, nous sommes douze marcheurs de la Godasse au rendez-vous, sur le parking derrière les terrains de tennis, pour aller découvrir ou redécouvrir le MOURRE D'AGNIS.

André mène notre petite troupe et moi je ferme la marche.

Dans la vieille cité, il nous faut sortir d'un dédale de ruelles, passages en arcades et escaliers étroits. André maîtrise bien le sujet et en peu de temps, nous trouvons le point de départ de notre périple.

C'est par un pittoresque chemin en calade (le chemin des COTTES) que nous quittons le village, en direction de la Bastide Basse : murs de pierres sèches, champs d'oliviers, restanques et bosquets se succèdent jusqu'à un changement de direction vers le nord pour atteindre le GR9.



Nous pénétrons sur le domaine des chasseurs, avec ses emblavures et ses innombrables tours de guet pour la chasse aux grives ou aux pigeons : un endroit peu recommandable pour les randonneurs lorsque la chasse est ouverte. Le chemin laisse place à une large piste caillouteuse et poussiéreuse. Au lointain, les premiers vallonnements des collines annoncent, croyons-nous, notre destination finale : le MOURRE D'AGNIS !

Bientôt la piste disparaît et c'est un sentier, au départ en sous-bois, qui nous mène par Massebeuf et Pédimbert au col de Notre Dame des Anges (cairn surmonté d'une croix).

Après, la pente devient plus raide. La fatigue commence à se faire sentir et les estomacs n'en peuvent plus. Le paysage change. Ce sont désormais les pins qui dominent dans la végétation. Il est plus de 12 h 45 lorsque nous arrivons à la « Quille du Tillet », pyramide tronconique de plus de quatre mètres de haut, dite pyramide de Cassini qui marque la limite entre les communes de Mazaugues et de Signes. Le panorama est unique : d'un côté la Sainte-Victoire, le Mont Olympe, la chapelle Saint-Probase, les gorges du Caramy, de l'autre les Bessillons avec en arrière-plan les Alpes enneigées.

Après le repas tant attendu, nous entamons une descente très abrupte vers la ferme de Tallane. Nous devons garder notre sang froid, rester surtout en équilibre et accepter de nous accrocher aux branches ou de nous asseoir sur notre postérieur.

Rien ne devrait plus nous arrêter ! Que nenni ! Des aboiements, de plus en plus proches, se font entendre. Heureusement, nous n'avons pas affaire à des molosses mais plutôt



à des chiens de chasse heureux de leur liberté. Les maîtres de ces braves quadrupèdes sont nettement moins avenants. Ils nous signalent que nous sommes sur une propriété privée et nous signifient illico que nous pouvons retourner au MOURRE D'AGNIS puisque nous l'aimons tant.

Pas question de changer d'itinéraire et de remonter la pente ! Il se fait déjà tard alors nous adoptons un profil bas, discutons, en essayant de nous justifier.

Ouf, on nous autorise à continuer... Promis, juré ! On ne nous y verra plus !?

En peu de temps, nous retrouvons le col de Notre-Dame des Anges.

Un chemin dangereux pour les chevilles nous attend et c'est par les gorges de Lavène, du Raby et le GR9 que nous regagnons des lieux plus hospitaliers. Il est plus de 16 h 30 quand nous rentrons sur Signes, peut-être un peu fatigués mais tellement heureux d'avoir passé toute une journée en pleine nature.

[Retour sommaire](#)

**Guy TRIQUET**



### Vendredi 3 mars 2017

Vers 9 h 30, après avoir récupéré Odile, Francis et Nicole, nous voilà partis pour un séjour raquettes dans les Alpes à Villar d'Arène.

Il fait beau et nous savons qu'en montagne la neige est tombée en abondance. Nous nous voyons déjà nous amuser dans la poudreuse.

Petit arrêt technique sur l'autoroute et pause-café avec des viennoiseries. C'est déjà l'heure de se restaurer sur l'aire de pique-nique du lac de Serre-Ponçon. Le niveau est bas en attente de la fonte des neiges. Comme chaque année, ça me désole de voir toutes ces chenilles agglutinées dans leur cocon sur les branches des pins et qui n'attendent qu'à s'échapper. La nature est bien faite et ces chenilles devraient servir de repas aux oisillons en espérant que cela concorde avec les naissances.

Nous reprenons notre route tranquillement et arrivons en milieu d'après-midi au gîte de la Brèche niché dans la montagne. Nous prenons possession de nos chambres en attendant le reste du groupe quand un appel de Murielle nous annonce qu'ils ne viendront pas. Leur voiture est en panne sur l'autoroute vers Fuveau et ne repartira pas. Pour eux, le séjour est terminé avant d'avoir commencé. J'imagine leur déception. Nous ne sommes plus que 16.

Le gîte est une ancienne ferme restée dans son jus, typique de la région et, malgré son aspect rude extérieurement, se révélera très accueillante. Le responsable et le cuisinier sont très sympathiques, aux petits soins pour nous et, ce qui ne gêne rien, les repas seront excellents et à volonté y compris le vin et les tisanes.

C'est repus que nous montons dans la chambre alors que des courageux ou bien insomniaques se sont emparés des jeux mis à notre disposition.

### Samedi 04 mars 2017

Nous nous retrouvons pour un copieux petit déjeuner avec confitures maison. La neige commence à tomber mais c'est surtout le vent violent qui nous préoccupe. Nous décidons quand même une sortie raquettes. A peine la porte franchie, nous sommes cloués au sol par le vent agrémenté de gros flocons qui nous cinglent le visage et nous aveuglent. Malgré quelques désertions au sein du groupe, nous affrontons bravement la tempête. Je ne distingue même pas celui qui est devant moi ni le chemin. Avec les lunettes, la capuche et la neige qui recouvre



rapidement nos vêtements, nous sommes méconnaissables. Nous progressons vers le col



d'Arsine par le GR54. Après 2 heures de marche, vaincus, nous rentrons en faisant le tour du village. La rue principale n'est pas dégagée, sans doute à cause des résidences secondaires fermées. Quelle expédition !!! Cette sortie vivifiante nous a mis en appétit et avec l'autorisation nous pique-niquons au gîte dans l'impossibilité de le faire à l'extérieur.

Nous passons l'après-midi à bavarder ou à profiter des jeux et de la bibliothèque bien garnie et en nous consolant avec un thé bien chaud ou un chocolat. Cela a aussi son charme quand on voit par la fenêtre la tempête qui redouble.

Le repas du soir sera comme la veille : copieux et excellent.

### Dimanche 05 mars 2017

Après une bonne nuit, nous nous retrouvons au petit déjeuner et décidons de la suite de l'aventure. Le responsable nous annonce que le col du Lautaret fermé la veille est ouvert. Nous le franchissons donc avant le mauvais temps prévu pour l'après midi, direction Briançon. Nous faisons halte au village du **Casset**, Jo nous fait chausser les raquettes pour une balade direction col d'Arsine par le GR 54 côté Briançonnais. Après une montée à travers la forêt dans la neige, c'est sur les pentes menant au lac de **la Douche** que se fera la pause casse-croûte. Quel bonheur de manger au soleil !!! Je me trouve bien petite entourée de ces sommets immaculés et que la nature est belle !!!

La descente se fera dans la poudreuse avec quelques chutes et surtout des rires, trop heureux de profiter de ces paysages. Après les « au revoir » sur le parking, chacun reprend la route du retour. Certains resteront encore quelques jours en montagne. Le bleu du matin a fait place à un ciel qui s'assombrit de plus en plus. Puis les chutes de neige annoncées arrivent et la pluie nous accompagne à Toulon.

Malade avant même le week-end, Jo a tenu à faire ce qu'il avait prévu et même si le temps nous a joué des tours, nous avons passé un agréable séjour, alors un grand merci à lui et au groupe pour son soutien. A l'année prochaine puisque certains ont déjà pris rendez-vous.



[Retour sommaire](#)

**Arlette DUVAL**



Nous étions 63, tôt le matin, pour prendre le car, direction l'Hérault. Devant le succès de cette journée il y avait en fait deux bus : le car habituel plus un minibus de la mairie d'Ollioules conduit par notre président.

Après trois heures trente de route, nous sommes arrivés à Pézenas, première étape culturelle de notre voyage. Nous étions attendus devant l'office de tourisme par le guide local. L'office de tourisme est situé dans un superbe hôtel particulier flanqué d'une tour médiévale, seul vestige des remparts de la ville au Moyen Âge.

Avant de commencer la visite, notre guide, très cultivé et pédagogue, nous a fait un bref exposé sur l'histoire de Pézenas et son rapport avec Molière.

Etablie à la croisée des chemins Est-Ouest, du Rhône aux Pyrénées et à la Garonne, la ville de Pézenas connut sa première fortune grâce au roi Saint Louis qui lui accorda, dix ans après son rattachement à la France, sa première foire marchande. De nombreux rois par la suite feront de même et les foires feront la renommée de la ville jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle. C'est donc l'activité d'échanges qui fut à l'origine du développement et de la richesse de Pézenas.

C'est à la charnière des XIV<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles que la ville connut son apogée et fut un temps la capitale administrative de la province du Languedoc. C'est de cette période que date principalement l'ensemble architectural remarquable du vieux Pézenas.

La ville doit aussi sa renommée à Molière qui, après avoir connu l'échec à Paris, s'y installa avec sa troupe pendant 10 ans, de 1647 à 1657. Leur succès auprès de la petite cour du prince de Conti les fit connaître et leur ouvrit le chemin de la cour royale à Paris.

L'exposé terminé, nous avons suivi le guide à la découverte de la vieille ville et avons admiré les façades des nombreux hôtels particuliers, la place centrale d'une remarquable unité architecturale du XVII<sup>e</sup> avec de très belles balustrades de fer forgé et la maison de Jacques Cœur, siège d'une succursale du célèbre banquier.

Je pense que le clou de la visite a été l'intérieur de l'hôtel de Lacoste avec ses cours et son escalier aux croisées d'ogives magnifiques. Au passage devant son musée, nous avons eu également une pensée pour une autre célébrité locale. En effet, Bobby Lapointe, le roi du jeu de mots, était natif de Pézenas.

A midi retour au bus car nous étions attendus au bord de l'étang de Thau pour un autre type de réjouissances. Après s'être nourri l'esprit, il était temps de se nourrir le corps. Et quoi de mieux que de déjeuner au bord de l'eau chez un ostréiculteur qui nous avait réservé son restaurant, très simple mais



très sympathique, le repas étant préparé et servi par lui-même et son épouse.

Et après l'apéro a commencé un repas pantagruélique, gargantuesque, en un mot : géant.

Après les huitres à volonté et les moules crues, tout fut préparé à l'extérieur, au bord de l'eau sur une grande plaque au feu de bois. Dans l'ordre sont arrivés et ont été engloutis:

- ✓ moules grillées (brasucade)
- ✓ tielle (tourte aux calamars)
- ✓ sardines grillées
- ✓ saucisses grillées
- ✓ camembert
- ✓ tarte aux pommes

A 16 heures, après avoir salué nos hôtes, nous sommes remontés rapidement dans le bus car le chauffeur devait être de retour à 19 heures.



Au retour, les « randonneurs » avachis dans leurs fauteuils étaient dans un état semi comateux.

Nous sommes arrivés à Ollioules à 19 heures, plus que repus et heureux de cette belle journée.

**Paul LEMOYNE**

## LE PETIT PATE DE PEZENAS, SPECIALITE REGIONALE CHARGEE D'HISTOIRE

### Histoire :

En 1768, le Vice-Roi des Indes Lord Clive décida de s'installer avec sa cour à Pézenas.

Lors de nombreuses réceptions il avait l'habitude de servir à ses convives des petits pâtés farcis d'un savoureux mélange

sucré-salé de viande d'agneau, de cassonade et de citron dont seul son cuisinier indien avait le secret.

Ces petits pâtés en forme de bobine étaient directement inspirés des Minces Pie de Grande-Bretagne (tourtes traditionnelles garnies de viande, de fruits et d'épices).

Lors de son départ, Lord Clive, charmé par la ville et la gentillesse de ses habitants offrit en guise de remerciement la recette à quelques familles de pâtisseries piscénois.

Le fameux « Petit Pâté de Pézenas » était né.

[Retour sommaire](#)



### Caractéristiques :

Pâté en croute en forme de bobine garnie d'une farce salée-sucrée, légèrement parfumée de citron.

### Consommation :

Se consomme chaud ou tiède, à l'assiette accompagné d'un rosé ou d'un blanc sec ou doux de type

muscat ou encore à l'apéritif.

On le réchauffe dans un four traditionnel 3 à 5 min à 180° ou au micro-ondes 6/7 secondes.

### Ingrédients :

Agneau, sucre, cassonade, arôme naturel de citron, sel, poivre, farine, margarine, eau.

### Magasin :

On trouve le pâté dans toutes les pâtisseries de la ville. Il peut très facilement se transporter et se conserver quinze jours au réfrigérateur.

Son coût est d'environ 1 € l'unité.

## PLUM PUDDING de ma grand-mère par ODILE.

De ses années passées en Angleterre, ma grand-mère paternelle nous a transmis, à ma mère et à moi, cette recette traditionnelle dont je me régale tous les ans.

### Ingrédients :

- 400 g de raisins de Corinthe
- 200 g de raisins de Smyrne
- 100 g de raisins de Malaga
- 45 g d'écorce d'orange confite
- 45 g de cerises confites
- 75 g de matières grasses (graisse de veau, d'oie ou de canard)
- 200 g de sucre brun cristallisé
- 300 g de farine
- 5 ou 6 œufs (selon grosseur)
- une pincée de sel
- 1 paquet de levure chimique
- cannelle, rhum, muscade
- 2 ou 3 clous de girofle

### Préparation :

- ✓ Rincez tous les raisins et portez-les à ébullition dans une casserole avec de l'eau pendant quelques minutes afin qu'ils gonflent. Bien les égoutter.
- ✓ Coupez les oranges et les cerises en petits morceaux et faites-les macérer dans le rhum.
- ✓ A part, mélangez farine, sel, levure et tous les épices.
- ✓ Dans un grand récipient où vous aurez fait fondre lentement la graisse, rajoutez le sucre brun en remuant.
- ✓ Rajoutez le mélange « farine » et incorporez un par un les œufs bien battus puis les raisins et les fruits macérés.



Si le mélange est trop épais, rajoutez un peu de lait. Il doit être souple et non coulant. Versez la préparation dans un moule à soufflé préalablement beurré et garni de papier alu au fond et sur ses bords.

Mettez au bain marie à four chaud (th 6) pendant 1/2 h. Réduisez et laissez cuire encore 2 h ou plus. Contrôlez la cuisson à l'aide d'une broche.

Démoulez chaud sur grille, retirez le papier de cuisson et remettez au frais dans le moule. Le pudding peut se faire 2 à 3 jours avant Noël. Au moment de servir remettez-le longuement à four doux pour qu'il soit chaud à cœur.

Servez-le arrosé de rhum réchauffé que vous flamberez, accompagné d'une sauce anglaise et dégustez-le avec une pensée pour mamy et mémé.

[Retour sommaire](#)



## NOS AMIS SONT DANS LA PEINE

### REMERCIEMENTS

Pascale CAPALDI, ainsi que ses filles Sandy et Corinne et leur famille vous remercient chaleureusement de votre soutien lors du décès de Fernand.

A tous les "Godassiens", merci du fond du cœur pour votre présence.

Pascale

PS : Pascale est la sœur de Carmela SAN-JOSÉ

### LA VIE DE L'ASSOCIATION

Une bonne nouvelle découverte dans la presse : " toutes nos félicitations à notre adhérente JEANINE qui vient d'être élue " Miss MAMIE d'OLLIOULES ", elle le mérite bien par sa gentillesse et sa joie de vivre !

Nous espérons la voir avec son écharpe tricolore lors de notre prochaine manifestation à l'assemblée générale.

Jean-Marie CRUVELLIER

[Retour sommaire](#)



## LA CHARTE du randonneur



### REFERMONS LES CLOTURES ET LES BARRIERES

**Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui.**

✓ Pensez à fermer les clôtures et les barrières après votre passage.

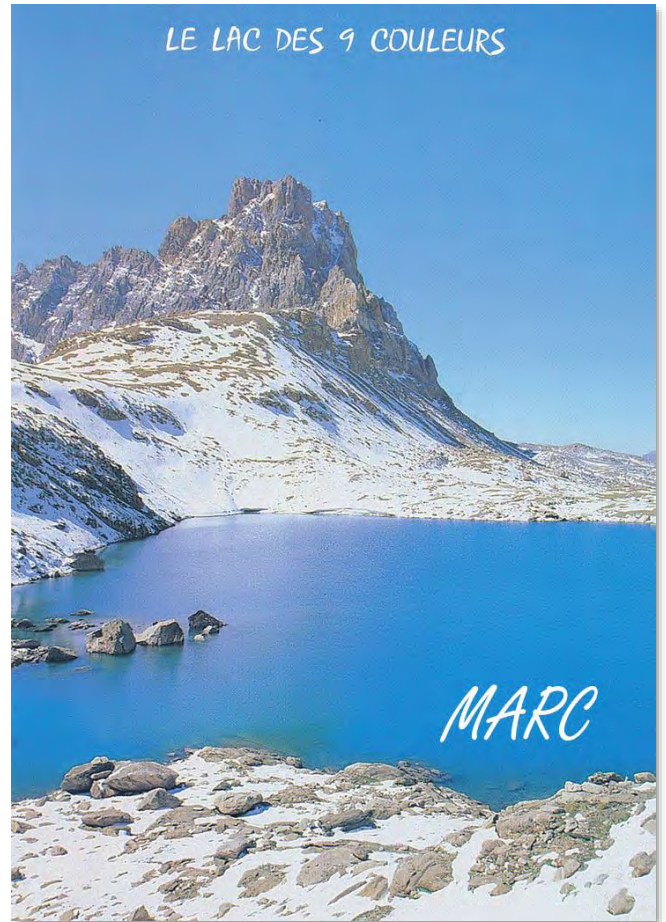
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

## Comment bien remplir et régler son sac à dos de randonnée ?

Un bon réglage est essentiel car grâce à lui vous pourrez porter votre sac à dos toute la journée sans risquer de vous faire mal au dos.

<p>Léger Lourd Léger Léger Léger</p>	<p>Positionnez la ceinture abdominale sur l'os iliaque, au niveau du bassin. Cette partie du corps porte la charge.</p>	<p>Ajustez la longueur des bretelles en les plaçant sur les épaules afin que le sac soit parfaitement maintenu sur le dos.</p>	<p>Ajustez les rappels de charge situés en général au-dessus des bretelles afin de plaquer le sac contre le dos.</p>
--	---	--	--

[Retour sommaire](#)



REPÉRÉ AU TRAVAIL, IL A LA FRITTE	LE DER- NIER EST L'ULTIME LIMITE	MATIÈRE TEXTILE	RIVIÈRE	GUEULE CHAUDE AU POLE SUD
	REDITE	TOUR DE CENTRALE	COMME LA TOUNDRA	
IL A LA GUIGNE				
RE- CYCLABLE				
QUI N'OFFRE AUCUNE ISSUE			VEN- TILATION	
CARRÉ		AGIT EN ROSSE	AVANT L'ÉGYPTE ACTUELLE	
ÉTAIT DE VILAINE CONDI- TION	CHOSES PI- QUANTES		ASSEZ NUNUCHE	
	AGRÈ- MENTE			
ENCAISSE- MENT DE LIQUIDE			RECUEILS D'ANEC- DOTES	PAS POUR TOUS
ANTIQUE NOURRICE			BASE DE RÊVES	
		CYNOCÉ- PHALE, EN ASIE		
COINCÉES PAR UNE GRÈVE				

3		8	2	4			6
						8	4
2			7				
	9			2		6	
7	6					3	2
	8			3		5	
					8		7
5		9					
8				6	4	5	9



Solutions des jeux n°93

S	E	E	S	I	L	N	E	COINCÉES PAR UNE GRÈVE
E	G	N	I	S	CYNOCÉ- PHALE, EN ASIE	O	N	I
S	A	N	A	BASE DE RÊVES	A	I	R	ANTIQUE NOURRICE
PAS POUR TOUS	R	E	R	RECUEILS D'ANEC- DOTES	U	R	O	ENCAISSE- MENT DE LIQUIDE
S	E	I	N	O	R	I	R	NOURRICE
U	A	R	A	ASSEZ NUNUCHE	D	T	E	ÉTAT DE VILAINE CONDI- TION
B	VEN- TILATION	E	L	AVANT L'ÉGYPTE ACTUELLE	A	T	L	CHOSES PI- QUANTES
E		B	A	R	A	R	A	QUI N'OFFRE AUCUNE ISSUE
R		E	R	I	S	I	R	QUI N'OFFRE AUCUNE ISSUE
E		T	E	M	A	R	A	RE- CYCLABLE
E	GUEULE CHAUDE AU POLE SUD	S	TOUNDRA	REDITE	TOUR DE CENTRALE	C	COMME LA TOUNDRA	IL A LA GUIGNE
D	LE DER- NIER EST L'ULTIME LIMITE	S	MATIÈRE TEXTILE	RIVIÈRE	R	E	P	RE- CYCLABLE

8	2	7	3	6	4	5	1	9
5	4	9	1	7	2	6	8	3
6	3	1	9	5	8	2	4	7
4	8	2	6	3	7	9	5	1
7	6	5	8	9	1	4	3	2
1	9	3	4	2	5	7	6	8
2	1	4	7	8	6	3	9	5
9	7	6	5	1	3	8	2	4
3	5	8	2	4	9	1	7	6

[Retour sommaire](#)