



LA GODASSE BAVARDE ...



SOLLIÈS-VILLE

AVRIL 2018

BULLETIN N° 96

Ont participé à la rédaction de ce journal :

Madeleine Triquet

madeleine.triquet@gmail.com

Joëlle Barth

joelle-b83@hotmail.fr

Dany Gauthier

dany.gauthier@wanadoo.fr

André Gauthier

andregauthier@orange.fr

Site Internet :

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

Siège social :

Jean-Marie Cruvellier

president@lagodasse-bagnado.com

65, chemin Saint-Pierre, La Castellane
83190 OLLIOULES

TABLE DES MATIERES

Table des matières	2
Mot du Président	3
Les Butteri par François Zerbi	4
Châteauvallon – Fours à cade le 10 janvier 2018.....	6
Siou-Blanc au départ du Beausset le 14 janvier 2018.....	6
Les Calanques par la Cayolle et le Plateau de l’Homme Mort le 18 janvier 2018.....	8
Sortie bus – De Carry-le-Rouet à Martigues le 28 janvier 2018.....	9
Le Broussan – Le col du Corps de Garde le 7 février 2018.....	10
Cuers – Chapelles Sainte-Christine par le Castellas le 11 février 2018.....	11
Le Beausset – Maison des Quatre Frères le 14 février 2018.....	13
L’Abîme de Maramoye – Historique et description	15
Séjour raquettes dans le Valgaudemar du 2 au 4 mars 2018	16
Saint-Zacharie – L’Ermitage – St-Jean du Puy – Le Mont Olympe le 25 mars 2018.....	20
Poème gravé dans la pierre à l’entrée de l’Ermitage.....	21
Souvenirs d’enfance : La cabane au fond du jardin	22
Remerciements.....	23
Formation continue des animateurs brevetés.....	24
Les bons conseils de France Randonnée.....	25
Cartes postales des Godassiens en voyage.....	25
Les Godassiens s’amusent N° 96.....	26



Nous voici à la fin de ce trimestre et déjà le prochain pointe son nez.

Trois mois sont passés depuis notre Galette des Rois avec son succès habituel, ses quantités de préparations apportées par vous ou offertes par l'Association et rapidement dégustées. On peut dire « la randonnée ça creuse !!! ».

Un événement au cours de cette saison (en octobre) a marqué chaque participant : c'est le voyage en GUYANE, organisé comme d'habitude par RICHARD. Chacun a pu apprécier le programme et les visites, les merveilleux paysages, les promenades et/ou

les transferts en pirogues, mémorables parait-il !!! Toutes et tous ont dit un grand merci RICHARD.

Nous revenons à l'actualité. Un peu de déception due à l'annulation de quelques randonnées à cause des intempéries, trop nombreuses cette saison, mais il faut s'y faire... la sortie du Mercredi a retrouvé sa place comme par le passé !

Au cours de ce trimestre, on a pu découvrir les fours à cade de Châteauvallon, l'inoubliable sortie de CARRY à MARTIGUES !!!... La randonnée goûter de la Chandeleur à la maison des Quatre Frères, le séjour raquettes avec Jo et un assez beau temps dans l'ensemble, la chapelle Ste-Christine, les calanques, le couvent St-Hubert, St-Zacharie et pour finir le séjour au Mont Saint-Michel pour 15 personnes avec Guy. N'oublions pas le mini stage d'initiation à la boussole et à la cartographie proposé par Christian VEYRY avec 5 personnes au départ et 3 à l'arrivée : c'est très bien, merci à lui. Et pour clore ce programme, après notre Assemblée Générale, nous nous retrouverons à Carnoules pour le repas de fin de saison.

Je ne terminerai pas sans avoir parlé de cet accident regrettable, un mardi, pour Maguy ACEFALO : fracture du tibia et du péroné. Conduite et opérée à La Ciotat, elle a pu ensuite rentrer chez elle, je lui souhaite un très bon rétablissement.

Toutes les nouvelles propositions seront bien accueillies, que vous soyez animateur ou pas.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui nous font rêver à chaque sortie, merci aussi pour toutes vos propositions et organisations diverses, c'est grâce à vous qu'on peut avancer objectivement.

Jean-Marie CRUVELLIER

[Retour sommaire](#)

Lei butteri

Nautrei aven nouastreï gardian en Camargo, mai en Itali, dins uno region de Toscano, lei butteri soun de cavalié que menoun lei troupeú de biou. Soun un pau lei cow boys italian. Mai bord que parlan de chivau, parlaren de Buffalo Bill (William Cody). Qu n'a jamai aussi parla de éú ? Saben toutei que ero lou mai famous representen de l'Americo de passa tems. Pas soucamen per soun gaubi emé lou rabatin. Ero un ome que faguè la guerro contre lei indien e la guerro de sececion. E tout aco valentemen. Puei fuguè remarca per lou Poney express, que ero lou meïour a chivau, per pourta lou courrié léu dins de distànci que es pas de creire. Lei chivau que cambiavo souventei fès eron creba de fatigo, mai pas éú qu'ero uno fouarço de la naturo.

Soun escainoum li vèn pas d'aco, li vèn de quouro travaïavo per la coustroucioun dou camin de ferre. Aviè sagata un mouloun de bison (mai de quatre mille), per douna a a manja eis oubrié. Fuguè un chaple e l'aguè pas mau de desgaiage, mai aco soun de figo d'un autre panié.



Ço que fau sachè, es que avant que de mourir dins la pouverta, a la fin de sa vido aviè mounta un espetacle per mountra la vido dou far ouest, aquelo dei cow boys, lei rodeo, lei attacò deis indien, n'en passì.

Tout ço qu'avèn vist dins lei filme de nouastro jouïnesso. Aquéu espetacle aguè fouarço succès, e venguè faire uno virado en Europo. Anè mume veire Frederic Mistral e fuguè recaupu per lou Pape Leoun lou tregen en Itali mounte rescountré un catau italian Onorato Gaetani, un duque que li vantè l'abileta dei cavalié de soun pais, qu'eron bouan per cavauca e douma lei cavau. Aco faguè rire Buffalo Bill que faguè l'escoumesso de mille liro que lei cavalié italian, lei butteri, jamai poudrien resta subre un chivau sauvage coume fan

Les « Butteri »

Nous avons nos gardians en Camargue, mais en Italie, dans une région de Toscane, les « butteri » sont des cavaliers qui conduisent les troupeaux de bœufs. Ce sont un peu des cow-boys italiens. Mais puisque nous parlons de chevaux, nous parlerons de Buffalo Bill, (William Cody). Qui n'a jamais entendu parler de lui ? Nous savons tous que c'était le plus célèbre représentant de l'Amérique d'autrefois. Pas seulement pour son habileté avec le revolver. C'était un homme qui avait fait la guerre contre les indiens et la guerre de sécession. Et tout cela courageusement. Puis il se fit remarquer par le Poney Express car il était le meilleur à cheval pour transporter le courrier très rapidement sur des distances incroyables. Les chevaux qu'il changeait souvent étaient morts de fatigue, mais pas lui car c'était une force de la nature.

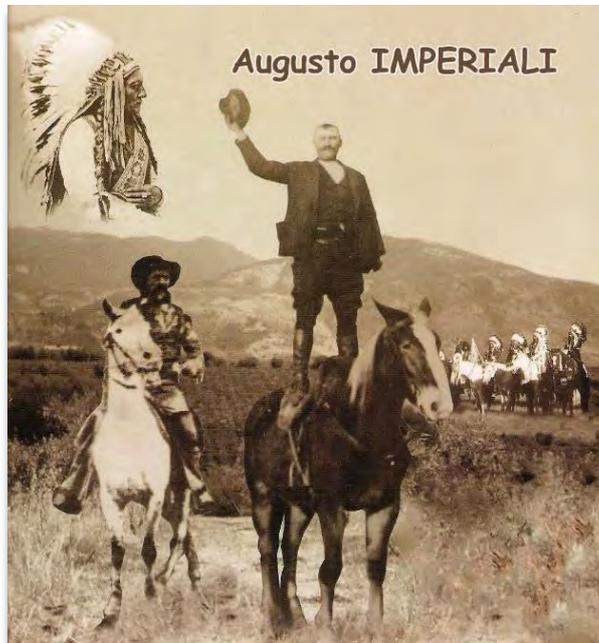
Son surnom ne lui vient pas de là mais de l'époque où il travaillait pour la construction du chemin de fer. Il avait tué une grande quantité de bisons (plus de quatre mille) pour nourrir les ouvriers. Ce fut un massacre et il y eut pas mal de gaspillage, mais ceci est une autre

histoire. Il faut savoir qu'avant de mourir dans la pauvreté, à la fin de sa vie, il avait monté un spectacle pour faire connaître la vie du Far West, celle des cow-boys, des rodéos, les attaques d'indiens et j'en passe !

Tout ce que nous avons vu dans les films de notre jeunesse. Ce spectacle eut beaucoup de succès et il vint faire une tournée en Europe. Il alla même rendre visite à Frédéric Mistral et fut reçu par le Pape Léon XII en Italie où il rencontra un personnage italien important : Onorato Gaetani, un duc qui lui vanta l'habileté des cavaliers de son pays qui étaient très forts pour monter et dresser les chevaux. Cela fit rire Buffalo Bill qui fit le pari de mille liras que les cavaliers italiens, les butteri, ne pourraient jamais tenir sur un

leis american dins lei rodeo. Lou jour dou rescountre arrivé. L'avié un fube de mounde. Tutei sabien que l'avié aquelo sfido. Ero mai que un rescountre de rugby internaciounau! Un buttero que li diien Augusto Imperiali fuguè chausi. Lou chivau sauvaje que faliè douma fuguè libera. Ero coume un fouale Sautavo, reguignavo.

Pas Eisa de s'en approcha. Mai nouastre Augusto, fin finalo, pousquè li bouta la selo. Un pica de man de touto l'assistenci emé de grido per encoura, mai lou mai difficile restè a faire : mounta subre lou cavau e pas se faire jita au sou. Augusto, sabi fa coume faguè, mai ero vertadieramen chanu, e pousquè mounta subre lou chivau. Tenen la brido d'uno man e soun capéu



dins l'autre, maugrat la coulero dou chivau que faguè tout ço que poudiè per se desbarassa de sa mounturo. Sauto que sautara e Augusto tombé pas dou chivau.

Aco fuguè uno vitori coumpleto, Lou mounde s'abourè, piqueron de man, grideron e jiteron lei capéu coume per douna d'er eis american. Uno joio estraourdinari, lou victorious cavalié pourta en triunfe fuguè benastruga per la Duquesso de Sermoneta. Admirà oume un eros naciounau, l'a sa estatuo dins soun village. Bessai nouastrei gardian aurien pouscu faire pariè. Bessai, qu sabe ?

Lou jour d'après, Buffalo e sa chourmo desmounté lou capitèu e s'enané, neca, la cou entre lei gambo senso paga l'escoumesso. Ero famous mai coume se dis : degun es perfèt !!!

cheval sauvage comme font les américains dans les rodéos. Le jour de la rencontre arriva. Il y avait une foule immense. Tous savaient qu'il y avait ce défi. C'était plus qu'un match de rugby international! Un buttero nommé Auguste Imperiali fut choisi. Le cheval sauvage qu'il fallait dompter fut libéré. Il était comme un fou, faisait des bonds et ruait.

Il n'était pas facile de s'en approcher. Mais finalement notre Auguste put lui poser la selle. Il y eut un applaudissement de l'assistance, avec des cris d'encouragement. Mais le plus difficile restait à faire : monter sur le cheval et ne pas se faire désarçonner. Je ne sais pas comment Auguste se débrouilla mais il était très fort et il put monter sur le cheval. Tenant la bride d'une main et son chapeau de l'autre,

malgré la colère du cheval qui faisait tout ce qu'il pouvait pour se débarrasser de sa monture. Il sautait tant qu'il pouvait mais Auguste ne tomba pas du cheval.

Ce fut une victoire complète. La foule debout applaudissait, criait et les chapeaux furent jetés imitant ainsi les américains. Dans une joie extraordinaire, le victorieux cavalier porté en triomphe fut félicité par la duchesse de Sermoneta. Admiré comme un héros national il a sa statue dans son village. Peut-être nos gardians auraient-ils pu en faire autant. Peut-être, qui sait ?

Le jour d'après, Buffalo et sa troupe démontèrent le chapiteau et s'en allèrent, désappointés, la queue entre les jambes sans payer son pari. Il était célèbre mais comme on dit : personne n'est parfait !!!

François ZERBI

[Retour sommaire](#)



fonctionnement. Nous faisons une autre halte à la table située à l'embranchement du télégraphe où, en attendant les derniers, j'en profite pour montrer à ceux qui ne la connaissent pas la grotte qui se trouve à côté. Le soleil commence à décliner.

En chemin nous sommes surpris par des tirs de chasseurs. Quand nous arrivons aux voitures la nuit est tombée. Une première randonnée de l'année peut-être un peu longue pour certains.

Merci Evelyne.

[Retour sommaire](#)



Alain JOURNÉ



Malgré une météo incertaine prévue pour la journée, 27 courageux godassiens prennent la route en direction du Beausset pour une randonnée annoncée par Danielle dans le massif de Siou-Blanc. A 9 h, nos voitures garées sur le parking du CRAPA, nous commençons par une petite grimpette sur une route goudronnée qui va nous emmener au départ des sentiers. Avant de repartir nous faisons une première petite halte pour enlever une épaisseur de vêtements. Après quelques kilomètres nous arrivons à hauteur de l'abîme de **Maramoye** (qui signifie femme maudite), nous le contourrons pour continuer notre balade.

Ce gouffre est depuis peu sécurisé par un grillage qui l'entoure complètement et seuls les spéléologues avertis peuvent s'y aventurer...

Nous poursuivons notre parcours sur un petit chemin étroit et arboré au cours duquel nous croisons quelques motos. Des gouttes de pluie fine nous obligent à mettre la cape... pendant dix minutes... Mais soudain on stoppe notre marche car Dominique a perdu ses lunettes de vue ! Où ? Quand ? Comment ? Les cinq derniers de la colonne font demi-tour avec Dominique à la recherche des lunettes... le reste de la troupe patiente en bavardant... le temps paraît long, mais finalement, point de lunettes... Dommage !

Nous continuons notre balade dans la bonne humeur et passons à proximité de nombreux avens.

C'est déjà l'heure de la pause repas à 12 h 45 sur le magnifique plateau à la bergerie des **Cuillerets**, lieu bien pensé pour déjeuner à l'abri... Certains mangent à table dehors ou à l'intérieur de la bergerie, tout est possible dans la traditionnelle convivialité de la Godasse. Le ciel est couvert et entrecoupé



de rayons de soleil, mais il ne fait pas très chaud et dès 13 h 30, nous reprenons les chemins. Nous montons dans les sous-bois et passons à hauteur de l'abîme des Morts... Il recommence à pleuvoir finement... Nous arrivons à la ferme de la **Barralière** qui en son temps devait être un beau domaine. Danielle nous explique la source qui est sur la propriété et qui servait autrefois à nettoyer les barriques des vigneron qui venaient du Beausset.

Nous attaquons le chemin du retour, Danielle décide de reprendre le sentier du matin, au demeurant très facile, pour essayer à l'aide des 27 marcheurs de retrouver les lunettes de Dominique. Et le miracle s'accomplit grâce à Martine qui les découvre sur notre passage... C'est la joie pour tous... Il ne pleut plus, nous entamons maintenant la descente sur un chemin très caillouteux, dernier tronçon avant d'atteindre les voitures vers 16 h 30. Nous avons parcouru 18 km quand même, avec un dénivelé de 500 m.

Merci Danielle pour cette belle journée d'aération... Compte tenu de la météo, tu as déployé le plan B, modifié le programme pour être abrités et pour digérer les excès de table de fin d'année !!!

Anne-Marie RIZZO et Joëlle BARTH

[Retour sommaire](#)



Dix godassiens se sont retrouvés pour cette randonnée menée par Guy TRIQUET et André DUCHAMP.

9 h 10 : départ de la Cayolle à Marseille. La météo ayant annoncé du vent, nous sommes dans l'expectative quant au circuit à effectuer dans le Parc Régional des Calanques. La décision sera enfin prise de respecter le programme compte tenu de la force modérée du vent.

Après avoir traversé une pinède sur une large piste, nous voici arrivés à la fontaine de Voire. Aménagée depuis des lustres, elle est aujourd'hui décorée de nombreuses petites chouettes en faïence ou en bois. Par contre peu d'eau, la pluie se faisant rare ces temps-ci !

Petite montée dans une étroite gorge et nous atteignons le col de la Selle. Par le sentier sur la gauche nous accédons au plateau de l'Homme Mort. Sur le parcours nous pouvons contempler le paysage qui s'étend de la rade de Marseille aux sommets environnants.

Un aller-retour vers un promontoire nous permet de surplomber le cirque des Walkyries et le panorama sur les calanques, le cap Canaille, le Bec de l'Aigle et le Cap Sicié.



12 h, halte casse-croûte au belvédère de Titou-Minou où nous festoyons à côté d'un groupe de randonneurs bien plus silencieux que nous ! Godassiens bavards !

Perché au bord de la falaise, face aux îles Riou, Plate, Longue, le site est magnifique, on ne s'en lasse jamais. Le vent striant la Méditerranée, le soleil la faisant luire tel un miroir, sublime quoi !

13 h, nous reprenons notre randonnée toujours sur le plateau de l'Homme Mort. Après quelques descentes épiques entre les cols de Cortiou et de Sormiou, nous amorçons une belle montée en trois phases, au-dessus d'une station d'épuration des eaux usées nichée dans une ancienne carrière.

De retour au col de la Selle, la boucle est bouclée. Nous repassons devant la fontaine de Voire et terminons à la Cayolle à 15 h 30, la tête pleine des sites naturels que nos deux accompagnateurs nous ont permis de découvrir en parcourant 14 km et gravissant tout de même 900 m de dénivelé ! Qu'ils en soient remerciés.

Richard TOGNETTI

[Retour sommaire](#)

SORTIE BUS – DE CARRY-LE-ROUET A MARTIGUES LE 28 JANVIER 2018



Nous sommes partis avec le car d'Ollioules le matin à 7 h 30 et sommes arrivés au point de départ de notre randonnée à Carry-le-Rouet, sur la Côte Bleue, à 9 heures.

Nous étions 51 godassiens (et godassiennes, il ne faut pas froisser les féministes et respecter la parité...), en pleine forme, prêts à avaler les kilomètres (et nous allons être servis...).

Le temps était très beau, l'air très pur lavé par les pluies des derniers jours, le vent frais mais faible.

Dès le départ, une côte très raide a refroidi nos ardeurs, mais ça allait être la seule de la journée. Nous sommes partis vers le nord sur la chaîne de l'Estaque, vaste plateau pelé à la beauté sauvage sans arbre, sillonné malheureusement par les cyclistes et pire les motos et même les quads. Au loin vers le nord on voyait la Sainte-Victoire et, plus loin, le Ventoux et les Préalpes enneigées.

Vers midi le paysage a changé, avec de nombreux bosquets de pins, végétation qui a perduré jusqu'à la fin de la randonnée. Nous nous sommes alors arrêtés dans une clairière pendant une heure pour un très agréable pique-nique.

Au départ, à 13 heures, c'est là que notre destin a basculé. Pensant que la balade serait trop courte Jean-Marie et Marcelle, qui nous guidaient, ont décidé de rajouter une boucle à la randonnée pour « rallonger un peu la sauce ». Et là pour beaucoup la randonnée est devenue un peu trop longue...



Mais le temps était beau, le godassien (comme la godassienne d'ailleurs) est courageux (se) et nous avons vaillamment parcouru les 4 heures de marche restant après le repas, dans un joli très long vallon. Nous sommes arrivés au port de plaisance de Martigues à 17 h sous un très beau soleil couchant, contents de monter dans le car pour se reposer un peu après 23 km de marche.

Nous sommes arrivés à Ollioules vers 19 h 15, ravis malgré tout de cette superbe journée.

Paul LEMOYNE

[Retour sommaire](#)

LE BROUSSAN – LE COL DU CORPS DE GARDE LE 7 FEVRIER 2018



Depuis le Col de Garde 31 godassiens partent pour une nouvelle destination : Capeu Gros.

Arrivés sur place outre une magnifique vue sur la rade de Toulon, nous découvrons un point remarquable : une croix de limite de communes. Celle-ci marque la limite entre les communes d'Evenos, Toulon et Ollioules.



Au retour nous empruntons une nouvelle boucle vers la stèle du lieutenant Revel située sur le massif du Croupatier, commune d'Evenos.

Alain San-José nous raconte alors l'histoire du lieutenant de vaisseau Louis Revel et du matelot Jacques Roux :

Le LV Louis Revel a été tué lors d'une escarmouche le 21 août 1944 date de la libération de la commune d'Évenos. Officier des Marins Pompiers de Toulon (commandant la 3ème compagnie) il venait de prendre des instructions sur l'armement à l'État-Major des troupes



de libération au Revest. Il regagnait Toulon en passant par le Croupatier pour éviter les allemands présents dans les quartiers nord de Toulon. En cours de route ses hommes et lui eurent un accrochage avec des allemands et se dispersèrent. Revel continua sa progression avec un de ses hommes vers le

Croupatier où était posté un groupe de tirailleurs algériens. Ces derniers, alertés par les tirs, accueillirent les deux marins français par un feu nourri croyant avoir à faire à des ennemis. Louis Revel fut mortellement touché au cours de cette méprise et la stèle du Croupatier marque l'endroit où il fut provisoirement inhumé.

Aujourd'hui il repose au carré militaire du cimetière de Lagoubran à l'ouest de Toulon. Il avait 28 ans et déjà un passé glorieux. Il s'était notamment opposé à l'entrée des troupes allemandes dans l'arsenal de Toulon au cours du sabordage de la Flotte.

Louis Revel : né le 09/02/1916 à Roanne département de la Loire et Jacques Roux : matelot radiotélégraphiste né le 26/04/1924 à Uzès dans le Gard (mort à 20 ans).

Après le passage à la stèle le retour aux voitures s'effectue par le parcours traditionnel.

Alain JOURNÉ

[Retour sommaire](#)

CUERS – CHAPELLES SAINTE-CHRISTINE PAR LE CASTELLAS LE 11 FEVRIER 2018



Nous partons à neuf heures du parking du cimetière de Cuers.

Nous sommes 47 d'après les participants et 41 d'après la p... heu ! non je confonds les comptes rendus !

Peu après le départ nous passons près de l'aqueduc des cinq ponts sur notre droite. Petite grimpette vers les Cadenettes, nous continuons à travers les myrtes, chênes verts et lentisques.

Nous voici vers les vestiges d'un oppidum (442 m) au lieu-dit « le Castellat ». Voilà le hameau de Valcros situé

à 4 km de Cuers, hameau millénaire niché au creux d'un vallon verdoyant. Ses habitants y cultivent encore un art de vivre provençal. Il fut fondé en 758 par les habitants de Cuers qui fuyaient les invasions sarrasines.

Le four est encore utilisé de nos jours, notamment pour la Saint-Louis, le 25 août.

La chapelle construite en 1723 a été financée par les habitants du hameau sans aucune aide extérieure. En 1788, le clergé de Cuers fit don à

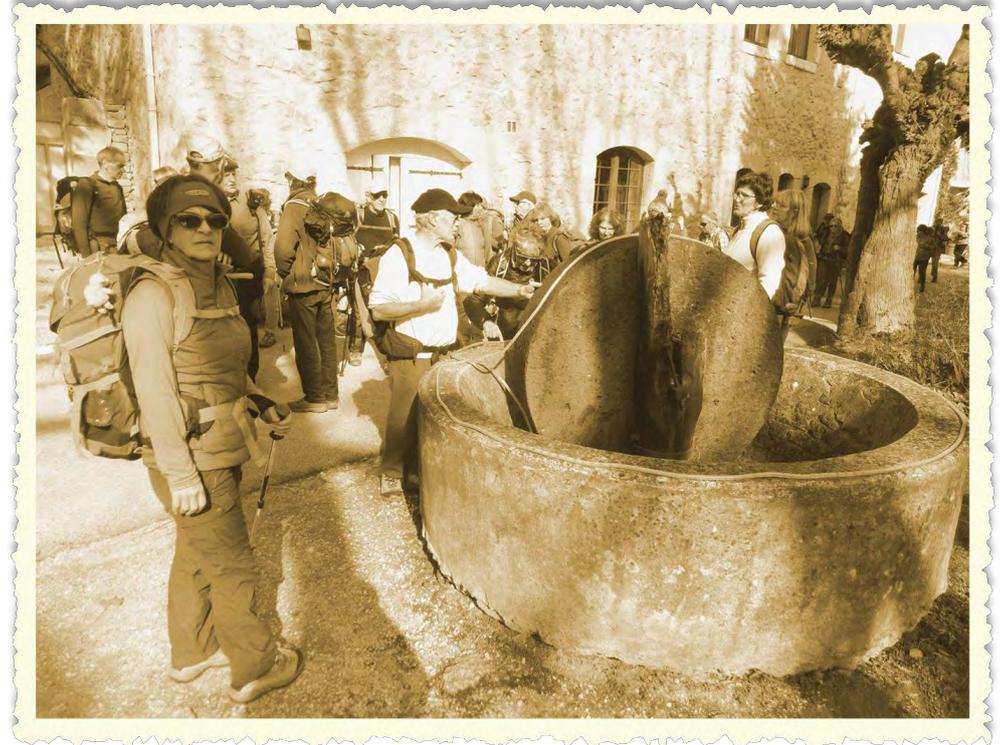


la chapelle d'un magnifique buste baroque de St-Louis (IX), reliquaire et objet de dévotion. Elle a été restaurée avec beaucoup de goût en 2005.

A deux pas de la chapelle, la meule de l'ancien moulin ainsi que le lavoir où devaient se raconter bien des cancans.

En face de la chapelle, Paulin Teisseire et Denis Ruy plantèrent en 1848 l'arbre de la liberté, vénérable micocoulier. Le laïque et le religieux sont réconciliés pour prendre le soleil sur une jolie placette.

Devant la plus grande maison du village, l'emplacement d'un ancien petit lac nous accueille pour le déjeuner sur l'herbe. Le doux soleil de février nous rend tous joyeux.



Après le repas nous attendent encore trois heures de marche dans la garrigue et ensuite un joli chemin boisé nous mènera jusqu'à la chapelle Sainte-Christine.

Il y a deux chapelles qui ont été construites à dix centimètres l'une de l'autre sur le site de Sainte-Christine. Cet espace est la limite administrative des deux communes de Solliès-Pont et de Cuers. La chapelle de Cuers (celle dont le fronton est en pierres apparentes fut construite en 1554 et agrandie en 1628. Celle de Solliès-Pont fut édiflée au douzième siècle.

Leur existence suscita, au cours des siècles, divers conflits qui prirent fin en 1983 lors de la grande réconciliation.

La chapelle de Cuers est entretenue par des bénévoles depuis 1972.

Une pause goûter nous permet de prendre le soleil tout en admirant le panorama de la plaine de Cuers.

Nous terminons la randonnée par un joli sentier qui longe des restanques plantées d'oliviers.

Nous parviendrons au parking par les pittoresques ruelles du haut du village de Cuers.

15,500 km et 650 m de dénivelé cumulé, belle randonnée variée et ensoleillée. Nous sommes tous heureux de notre journée.

Mille mercis à Corinne et Alain !

Odile GONDRAN

[Retour sommaire](#)



Mercredi 14 février, à l'initiative d'Alain San-José, 19 randonneurs sont au départ d'une sortie un peu particulière.

En effet, vers 16 h, au retour de notre journée de marche, nous fêterons la Chandeleur avec le groupe de Ginette qui viendra spécialement nous rejoindre pour déguster crêpes, beignets et gâteaux confectionnés par chacun des convives...

L'ambiance est donnée, nous avons déjà l'eau à la bouche car nous savons que nous serons récompensés de nos

efforts...

Nous partons du parking de la Maison de la Nature des 4 Frères au Beausset. L'air est vif, bonnets et gants sont de rigueur. Bleu, rose, jaune... les sentiers sont bien balisés. Dans un premier temps, notre balade nous conduit par un parcours forestier au bord de l'impressionnant gouffre de Maramoye (Mara Moyé signifie Femme Maudite).

Le trou de 20 m de diamètre et 25 m de profondeur crée toujours des sensations fortes aux visiteurs sujets au vertige... L'eau qui coule en profondeur met environ 60 jours pour atteindre le lac du Revest. 1200 m de galeries sont connus des spéléologues.

La nature se réveille, les amandiers lâchent leurs pétales, les asperges sauvages font des heureux... Sous les pins et les chênes verts de la forêt, les genévriers aux aiguilles acérées occupent le sous-bois. Dans la tradition populaire, cette plante repoussait les maladies et les esprits mauvais. Les romains utilisaient déjà ses propriétés aromatiques pour l'embaumement de leurs morts.



Alain et son coéquipier Hubert marchent en tête, pressés de nous faire découvrir les vestiges des anciens métiers de la colline : charbonnières, fours à cade et fours à chaux. Durant plus d'un siècle, le genévrier a été exploité pour son huile.

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

Le Chauffournier : travaillait dans les fours à chaux...

Le Gemmeur : récoltait la résine des pins pour en extraire l'essence de térébenthine.

A un carrefour, un regroupement s'impose... mais, où sont donc passés nos guides ? Qui nous les a enlevés ? Zone blanche : nos portables restent muets !!! Disciplinés, nous attendons sans comprendre... Ouf ! Enfin, nous voyons revenir les deux fugeurs étonnés de nous avoir égarés.

La balade peut continuer vers Signes et le plateau de Siou-Blanc jusqu'à l'ancienne ferme de la Barralière, au flanc d'un vallon ensoleillé.

Il est midi, nous posons nos sacs pour pique-niquer. Nous avons parcouru 9 km. Tout est calme, seul, Alain, donne des signes d'inquiétude, son portable ne passe pas et il doit téléphoner à Ollioules pour l'organisation du goûter. Le voilà donc qui repart seul vers des hauteurs habitées... Nous ne le reverrons que plus d'une heure après enfin satisfait d'avoir réussi sa mission...



Notre retour se fera en sens inverse... par la piste du canal de Provence assez caillouteuse. Nous ne voulons pas arriver en retard... Les crêpes, les beignets ne sauraient attendre... et pourtant... Après une pause, c'est Daniel qui maintenant est aux abonnés absents... Nous l'appelons, le sifflons... Le temps passe, personne ne répond. Quelques-uns partent à sa recherche quand enfin nous le voyons réapparaître, il avait perdu son chemin... Quelle journée !!!

C'est à 16 h que

nous retrouvons l'autre groupe. Nous sommes une petite cinquantaine réunis sous



l'auvent de la Maison des Quatre Frères. Table comble, dommage... Comme au spectacle

les places assises s'arrachent. Oreillettes, clafoutis, cakes sont vite mangés. Infatigable, Alain au fourneau fait réchauffer les crêpes. Avec plaisir on tartine, on mange à la bonne franquette... Nous sommes contents de partager ce moment et remercions notre ami Alain en levant nos verres.

Madeleine TRIQUET

[Retour sommaire](#)

	LA CHARTE du randonneur	
RESTONS SUR LES SENTIERS		
Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme.		
<ul style="list-style-type: none">✓ Restez sur le chemin pour éviter le piétinement des espèces.✓ Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.		

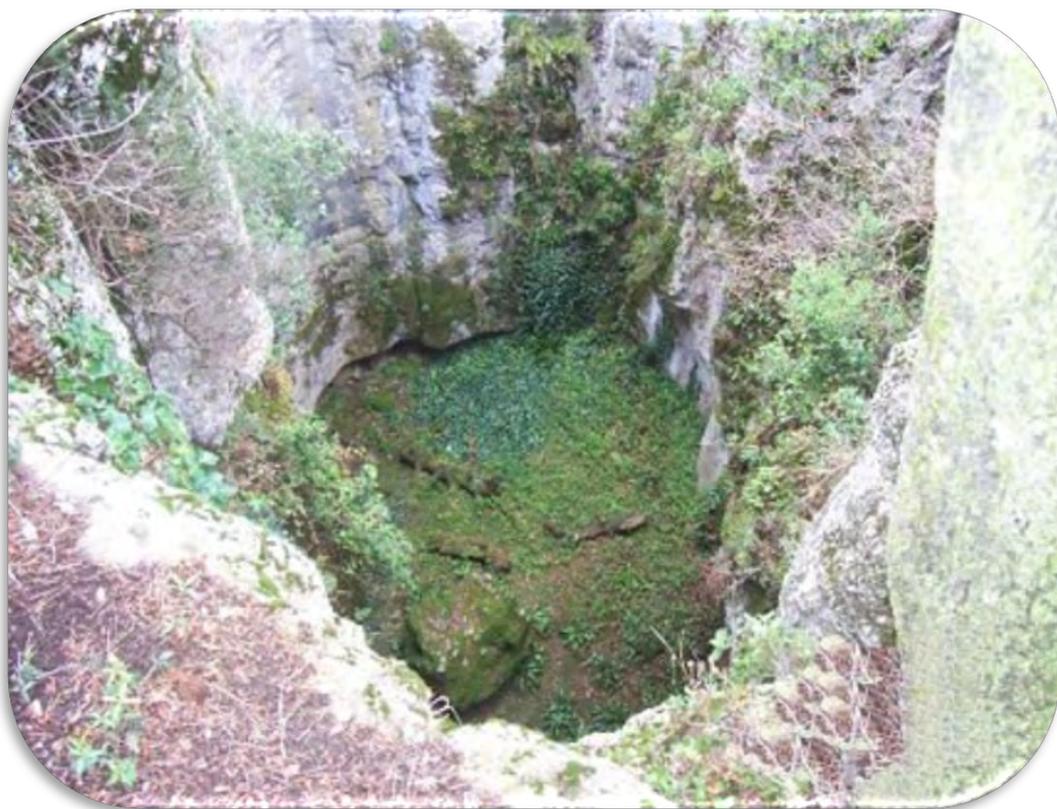
L'Abîme de Maramoye est situé sur la commune du Beausset à environ 2 km de son parcours de santé.

Il s'ouvre par un vaste orifice de 20 m de diamètre, non loin de la bordure Sud-Ouest du plateau de Siou-Blanc.

L'abîme de Maramoye s'appelait « Malmeurier » en 1852. Actuellement, il est encore dénommé « Maramouyé ». Le nom actuel de Maramoye a pour origine, paraît-il, « Maramoyé », qui signifie « Femme Maudite ». Son orifice est connu depuis fort longtemps. La première exploration date de 1920. C'est en 1929 que J. SERRE du club spéléo d'Aix et ses amis désobstruent une chatière à la base du premier puits, à -25 m, et mettent à jour une grande cavité qui les mènera à -120 m, au fond de la salle de l'Ours (alors coté à -170m). L'année 1966 permet de porter le développement de ce nouveau réseau à une longueur de 445 m. En 1999, les varois du CDS 83 relancent les travaux d'exploration et découvrent de nouveaux prolongements. L'ensemble des galeries connues à ce jour a un développement de 1200 m et la profondeur de -140 m a été atteinte en deux points de l'abîme.

A l'entrée, un grand puits d'effondrement de 22 m de profondeur sur 20 m de large aboutit à un petit lac situé à 41 m de profondeur ...

Pendant longtemps ce gouffre n'avait aucune protection et se situait sur un terrain privé appartenant au domaine de la « Gueirarde » (chasse privée). Il est maintenant complètement fermé par un grillage d'une hauteur de 2 m et par une porte grillagée avec une clenche pour assurer sa fermeture à une hauteur d'environ 1,80 m.



Le gouffre est exploité par les écoles de l'ouest varois en une classe de spéléo dont les profs sont bien connus des Toulonnais et de l'ouest varois : il s'agit de Philippe MOREL et de Thierry LAMARQUE fils de notre adhérente Monique LAMARQUE.

Alain SAN-JOSÉ

[Retour sommaire](#)



Vendredi 2 mars

C'est aujourd'hui que commence notre séjour annuel « raquettes » organisé comme par le passé par Jo qui vient me chercher à domicile...vers 11 heures. Nous voici cinq personnes dans le véhicule, c'est complet, on peut partir...

Nous faisons la pause nique sur l'aire de Manosque, il ne fait pas bien chaud, mais pas de pluie, pas de neige

encore ...Nous reprenons notre route, nous traversons Gap, ville enneigée au maximum pour arriver vers 14 h 30 / 15 h à Chaillol sous un brillant soleil, où nous sommes attendus par la Présidence Jean-Marie et Marcelle. C'est la pause-café, thé, petits biscuits aux amandes, aux noix, aux noisettes, citrons confits... un grand merci pour votre accueil : c'est le régal des papilles !!!...

Chaillol est une station de ski dominant la vallée du Champsaur avec pour toile de fond le Pic du Vieux Chaillol à 3163 m d'altitude et le massif du Dévoluy. Un panorama d'exception s'offre à nos yeux.

Marcelle et ses amis cannois nous accompagnent vers notre gîte d'étape « les Paris » dans le village de Saint-Jacques-en-Valgaudemard. C'est une commune située sur le versant nord de la montagne du Petit Chaillol qui culmine à 2777 m. Cette vallée du Valgaudemard est considérée par certains comme « l'Himalaya des Alpes ». On le comprend bien tellement nous sommes cernés par de hautes montagnes magnifiques.



Il est 17 h 30 les quatorze godassiens sont au rendez-vous. Dans une bonne ambiance, nous procédons à notre installation dans les dortoirs et chambrées.

Puis arrive l'heure du dîner composé d'une soupe à la tomate, gratin de crozets, chipolatas, plateau de fromages, crème au caramel... Quel festin !

Succèdent la digestion et les bavardages devant un beau feu de cheminée.

Vers 23 h, il est temps de se coucher... bonne nuit les godassiens.

Joëlle BARTH

Samedi 3 mars

Après une bonne nuit, il est l'heure de se lever. Première chose importante : le temps. Je regarde par la fenêtre de la chambre ce que nous réserve la journée qui commence. Il neige !!! Tout d'abord petits, les flocons deviennent bien gros. Tant mieux, après tout nous sommes venus pour ça !!!



Après un bon petit déjeuner, pain campagnard et confitures maison à la fraise, abricot, rhubarbe et autres ou miel du pays, nous prenons la route pour la Chapelle-en-Valgaudemar. La neige recouvre la chaussée et j'avoue ne pas être très rassurée. Nous n'avons pas tous des pneus neige et elle n'est pas assez épaisse pour chaîner.

A un virage, ça patine pour certains et Jo s'arrête pour aider. Il revient

le blouson trempé, la neige s'étant transformée en neige fondue.

Nous nous engageons dans la vallée vers la destination prévue, mais les chutes de neige se faisant plus abondantes, au village de Saint-Maurice, le chef trouve plus prudent de stopper.

Garés sur le parking en bordure de route nous chaussons les raquettes et l'indispensable poncho que nous garderons toute la journée puisque c'est tantôt la pluie tantôt la neige qui nous accompagneront.

Jo est un peu déçu de ne pas faire l'itinéraire prévu de longue date, mais l'essentiel est de passer une journée ensemble, se faire plaisir et profiter du bon air.

Nous rejoignons l'Ubac et son centre de ski de fond, regardons les panneaux indicateurs, traversons le pont et le lieu « le Tour », passons le hameau des



Garrets et empruntons un petit sentier balisé qui s'enfonce dans la végétation bien saupoudrée de la neige du matin. Pas question d'imprudence car le risque d'avalanche est de 4 sur 5 et peu après notre départ, sur le versant de la montagne, nous avons assisté à une petite coulée. Nous progressons tantôt dans une végétation dénudée, tantôt dans des petits

bois de sapins et nous côtoyons bientôt la petite rivière la Sèveraisse où une succession de cascades de glace justifient une bonne halte photos et grignotage. Encore un petit effort, une dernière montée pour rejoindre un espace plat. Aujourd'hui, je n'ai pas la forme olympique



et cette heure du repas que nous prenons à l'abri du petit aqueduc de la Loubière est pour moi la bienvenue. Après le café et les friandises de chacun, nous rechaussons nos raquettes et reprenons notre promenade pour le retour. La météo nous annonçait un ciel dégagé en fin de matinée mais nous avons attendu en vain cette éclaircie !!!

Nous traversons le pont pour rejoindre la route du village de St-Maurice et

retrouver les voitures. Un superbe rapace (sans doute un aigle au vu de son envergure) nous survole un moment. Nous avons le temps de bien l'admirer. Peut-être essaie-t-il de repérer le plus faible d'entre nous !!!

Il est encore tôt et nous décidons de visiter le village de St-Firmin sur notre chemin. Un passage en boutique du village nous donne l'occasion de faire quelques achats, saucisses au choux, tourtons, saucisson et ensuite d'envahir le petit bistro d'à côté au plus grand plaisir de la patronne toute seule derrière son zinc. Le boutiquier nous rejoint, c'est son mari, comme le monde est petit... Réchauffées pour les femmes et désaltérés pour les hommes nous filons à présent vers la maison de pays un peu plus bas et complétons nos emplettes de produits locaux, tartes de pays à la framboise, aux noix, aux myrtilles, du miel, de la charcuterie, du fromage, des confitures ou de l'artisanat local.

Il nous reste encore à dévaliser la boulangerie de Chauffayer de ses gâteaux, tartes et pains de campagne. Cette fois il est l'heure de rentrer.



Nous voilà enfin au gîte bien agréable avec sa cheminée et ses bûches qui n'attendaient que nous. Il faut faire sécher les vêtements et les chaussures pour certains.

Ce soir, nous avons l'autorisation de faire un apéritif. Chacun a amené du vin d'oranges, de citrons, de noix, de figes et les accompagnements... Nous en profitons pour convier nos

hôtes restés très discrets durant notre séjour. L'ambiance est chaleureuse et nous blaguons devant lâtre que Martine « Maîtresse du Feu » qui maintenant crépite, alimente avec un certain savoir-faire pour le grand bonheur de Marcelle.

C'est le moment tant attendu : tout le monde à table pour un menu réconfortant, soupe de légumes, rôti de porc, gratin dauphinois, fromages et tarte aux pommes : un régal !

Vient ensuite la soirée. Jo a prévu la projection du tour du Mont Blanc organisé par la Godasse en juin 2009. Si loin déjà, les souvenirs reviennent... au son de la musique de Home.

Bien fatigués, chacun regagne son lit bien niché sous la couette. Bonne nuit...

Arlette DUVAL

Dimanche 4 mars

Aujourd'hui, une belle journée s'annonce, le ciel est bleu et le soleil brille sur les sommets enneigés. Les bagages sont prêts, nous quittons notre gîte « les Paris ». Mais la route est tellement verglacée qu'il est difficile voire dangereux de prendre les véhicules... Après diverses analyses et concertations des conducteurs, Jo et Marcelle pensent qu'il est plus prudent de randonner dans le secteur... qui ne manque pas de neige.

Vers 9 h 30, c'est donc dans l'environnement du village de St-Jacques-en-Valgaudemar que nous chaussons nos raquettes et prenons une piste.

La neige craque sous nos pas, nous traversons des champs et montons vers la forêt sur un sentier qui se poursuit en balcon, dominant les villages et les hameaux. Il fait très beau, on a presque chaud.

A 11 h 45, nous arrivons à l'église du village et finalement nous casse-croûtons dans ce décor enneigé face aux sommets ensoleillés.

Nous reprenons nos raquettes, la montée est difficile après le repas et la neige s'est ramollie. Tranquillement, nous nous dirigeons vers le hameau Entrepierre que nous traversons.

13 h 30, nous voici déjà sur le parking où sont stationnées nos voitures. La route est redevenue praticable, nous pouvons rentrer...

On se sépare, on se dit « au revoir », « à bientôt », « bonne route » !!!

Encore un beau week-end « Raquettes Godasse » cuvée 2018, bien organisé par Jo. Un grand merci pour ton organisation et ces bons moments de convivialité.

Joëlle BARTH

[Retour sommaire](#)



Vingt-sept participants pour cette randonnée, le changement d'horaire a-t-il perturbé la bonne heure du rendez-vous ?

Les voitures au parking à St-Zacharie, direction l'ermitage de Saint-Jean du Puy.

C'est André le guide alors en avant, à la queue leu leu, à allure modérée, vers le point côté 658 m par le GR 9.

Il y a déjà du monde et des voitures car l'endroit est propice au pèlerinage, au barbecue.

Guy nous commente la petite histoire de l'ermitage et son historique, en voici quelques bribes :

« L'Ermitage de St-Jean du Puy est situé au sommet d'une colline. C'est un observatoire qui surplombe toute la vallée de l'Arc. La ville de Trets est à nos pieds et au Nord le beau massif de la Sainte-Victoire. »

Le site est devenu un des lieux privilégiés pour les randonneurs. Il est composé d'un refuge, d'une chapelle, consacrée à St-Jean-Baptiste, une tour de guet (de 1828) qui domine la vallée.

Depuis 1987 une table d'orientation complète la carte IGN.

Au fil des ans, le lieu est devenu un grand endroit de pèlerinage, des centaines de personnes viennent chaque 1^{er} Mai passer une journée champêtre et conviviale. Le site est entretenu par l'association des amis de St-Jean du Puy qui se charge également des restaurations.

Cet Ermitage, fondé au V^e siècle par St-Cassien, a été occupé par des moines cassianites jusqu'au XV^e siècle et appartenait à l'Evêché de Marseille.

Depuis 1793, la fête de St-Jean est solennellement célébrée à l'Ermitage. Les habitants de Trets sont les propriétaires d'un lieu qui leur est très cher. »

Après cette halte, c'est le mont Olympe à atteindre. Il culmine à 819 m et l'aperçu de la piste sur le flanc Sud présage d'un sérieux effort à fournir.

Au pied de ce mur, il est 11 h 30 et on s'interroge ! On mange ensemble... on se sépare... les uns sont pour, les autres non... la décision n'est pas facile... manger au pied de cette pente et après entamer la montée ne fait pas l'unanimité.

On se sépare et les plus en forme entament la montée car sur près de 200 m (en ligne droite) c'est une pente de 25% à gravir !

En trois quarts d'heure, nous sommes au sommet et il y a du monde qui pique-nique. Nous y ferons le nôtre.

Petite fraîcheur, une couche supplémentaire pour se mettre à l'abri du mauvais ressenti, nous avons un panorama exceptionnel.

C'est la descente vers l'Est, elle n'est pas facile, pas balisée et le GPS d'André sera bien utile (la reco a été faite...) des rochers, des cailloux seront fatals à Alain, c'est la glissade. Il est tombé ! La bonne fée « Danièle » lui applique la pommade miracle et ça repart mais ce sera quand même douloureux.



Jonction avec l'autre partie du groupe au camping de Gantesse, il reste près de 3 km. Nous ferons notre arrivée à St-Zacharie par le GR en longeant l'Huveaune.

La boucle est bouclée, nous avons fait 18 km.

Merci à Guy et André

Christian VEYRY

POEME GRAVE DANS LA PIERRE A L'ENTREE DE L'ERMITAGE



Per luen que pousque pounchija l'oouturo
Qu'a l'oouretori serve de pedestau
Nou esteis peire li venien a ped d'escaou
E oou gran San semoundien sa mounturo.
San Jean doou Pous de Trets lou grand patroun
E pueis tambem es lou peirin de foueco
E nouestr'amour per eou jamai s'amoueco
Dins lou couar d'aqueleis que portant soun noum
Ai vingt ans d'iagi man passat coumoun souent
Filholo de sa vido ai couneissu l'histori
Tant que pourrai vendrai canta la glori
D'aqueou que m'a tenu davant leis Santi-fouent

Jeano Batistino Guichard - 1900

D'aussi loin que puisse paraître la hauteur
Qui sert de piédestal à l'oratoire,
Nos anciens y venaient à pieds nus
Et au grand Saint présentaient leur monture.
Saint-Jean grand patron du Puy de Trets
Est aussi le parrain de beaucoup d'autres.
Pour lui jamais notre amour ne s'éteint
Dans le cœur de ceux qui portent son nom.
Mes vingt ans ont passé comme un songe.
J'ai appris son histoire et filleule de sa vie,
Tant que je pourrai, je viendrai chanter la gloire
De celui qui m'a tenue sur les fonts baptismaux.

Jeanne Baptistine Guichard - 1900

[Retour sommaire](#)

Traduit par François ZERBI

PETITES PENSÉES INTESTINES

Je me souviens de cette étrange cabane au fond du jardin. Elle m'effrayait, elle était si obscure. Elle était peuplée d'une nuée de mouches. L'enfant d'alors redoutait par-dessus tout ce moment où il fallait prendre son courage à deux mains et quelques pages du journal local, pour aller vider ses entrailles.

Pour mon malheur, les aléas de la vie et des problèmes médicaux firent que j'étais particulièrement assidu en ce lieu d'aisance, comme disent ceux qui n'en avaient pas aussi peur que moi. Je redoutais ce tête à tête avec ce trou béant quand je soulevais le couvercle qui l'obstruait. J'avais toujours la crainte d'y voir surgir un monstre ...

Ce n'est certes pas là que je pris ce que beaucoup prennent pour une détestable habitude de lire, sur le Saint-Siège. Pourtant, c'est là que se fit l'essentiel de ma culture tant, je vous l'ai avoué, j'étais un adepte de la posture savante. Mais revenons à nos tinettes d'alors, celles qui peuplèrent mes vacances avunculaires.

La petite cabane était toujours fort loin de la maison d'habitation. Il fallait grande nécessité pour faire tout ce chemin quand la météo n'était pas propice ou bien que la nuit enveloppait la cour de ferme de ces mystères et de ces nombreux bruits incertains. Il en fallait du courage pour affronter seul ce long chemin d'angoisse. Il n'était pourtant pas envisageable de se faire accompagner ...

Que j'eusse alors aimé souffrir d'une constipation chronique. Mais tel n'était pas mon cas et mes voyages incessants ne me permirent jamais de m'accoutumer à la sévérité des lieux. Je revois encore la porte que je n'ouvrais jamais sans un haut le cœur par anticipation. J'ai toujours en mémoire ce crochet où s'empalaient des carrés de papier journal soigneusement découpés.

C'était un temps où l'on ne gâchait pas, où rien ne devait se perdre. Le tas de fumier n'était pas loin, histoire sans doute de mêler hommes et bêtes dans la même impérieuse nécessité organique. C'était surtout là que finissait inmanquablement le résultat de toutes nos visites intestines pour engraisser par la suite la terre nourricière...

Plus tard, bien plus tard, j'ai connu une joyeuse bande d'écologistes anarcho-utopistes. Ils avaient installé sur un monticule, bien en évidence devant la porte d'entrée de leur communauté, une tinette magnifique toute de bâches transparentes entourée. Il fallait ainsi démontrer son refus des normes bourgeoises et son désir de participer à la grande chaîne naturelle ...

Chez mes oncles et tantes, la pudeur et la discrétion avaient leur place. La tinette était toujours à l'écart, bien opaque, bien close. Un crochet solide en barrait l'entrée quand un occupant y faisait son ouvrage. Nul ne se vantait de ce qu'il allait faire bien que chacun pût deviner ses intentions.



Je me souviens encore d'une tinette plus pittoresque quoique sans doute moins soucieuse de la nature. Elle était, comme ses consœurs, tout au fond de la prairie. Il fallait même pour celle-ci



parcourir plus de deux cents mètres qui, la nuit, semblaient interminables. Elle était bien à l'abri d'un magnifique saule pleureur dont les branches allaient caresser les eaux du Loir.

Si la configuration extérieure de ce local secret était analogue à ceux que je fréquentais par ailleurs, il y avait une différence de taille dans la destination du dépôt intime que nous y faisons. Le trou plus béant ici que chez mes autres oncles, allait directement dans les eaux de la

rivière. Naturellement, le créateur de cette magnifique installation avec tout à l'égout sauvage avait pris la sage précaution de placer cet édicule en aval de sa propriété.

J'avoue même, bien des années plus tard, un certain plaisir auditif au petit bruit étouffé qu'accompagnait à chaque fois la libération de mes entrailles. C'est peut-être là que j'ai établi cette relation si intime avec les rivières. Que l'on veuille bien me pardonner ce récit personnel, évocation d'un temps pas si lointain où personne ne pensait alors fréquenter un lieu, qui bien des années plus tard, serait du dernier chic sous le nom plus glorieux de toilettes sèches.

C'est pourtant avec quelques larmes aux yeux que je repense à toutes ces tinettes glorieuses qui accompagnèrent mes vacances d'alors. Voilà sans doute un billet qui ne restera pas dans les annales et pourtant je suis certain que beaucoup encore ont ce doux souvenir en tête.

Nostalgiquement Vôtre

REMERCIEMENTS

Notre adhérente Catherine BIAN nous remercie pour les manifestations d'amitié envoyées au nom de notre Association lors du décès de sa maman.

Nous avons appris le décès de notre ami Paul MATTEI. Paul et Odette ont été très longtemps adhérents de notre Association et Paul fut aussi membre de notre Comité de Direction. Il a été notamment chargé d'établir des fiches pour l'ensemble des randonnées parcourues. Il avait su conquérir l'amitié de tous grâce à son état d'esprit et sa gentillesse. Nombreux parmi ceux qui l'ont connu étaient présents pour ce dernier voyage.

Au nom de nous tous, j'adresse à ses proches nos plus sincères et amicales condoléances.

Le Président Jean-Marie CRUVELLIER

[Retour sommaire](#)

Le 22 février 2018, Danièle Audouard et moi-même, tous les deux titulaires du Brevet Fédéral d'animateur, avons assisté au stage de « Formation Continue des Animateurs brevetés » à la Londe-les-Maures.

Une journée très intéressante au cours de laquelle les sujets traités ont permis de nous remettre en mémoire quelques points essentiels et notamment :

- ✓ Le CATSYS ou PSC1 (secourisme sur la conduite à tenir en cas d'accident),
- ✓ Comment rédiger un message d'alerte avant de prévenir les pompiers,
- ✓ Les nouvelles technologies telles que GPS, Smartphone, Iphone, Tablette, etc... au service de la sécurité ce qui n'exclue pas les connaissances de l'utilisation de la carte et de la boussole,
- ✓ Les différents sites de cartographie payants ou pas, tels que : Sity trail (payant), DCI carto (gratuit), Queschua (gratuit).
- ✓ La composition de la trousse de secours de l'Animateur sachant que celui-ci ne peut pratiquement rien appliquer sur le blessé sauf en URGENCE.



Formation PSC1 (Premiers Secours)

Après une petite pause repas, c'est sur le terrain que nous avons repris ces révisions avec au programme, utilisation de la carte et de la boussole, une pratique qui revient vite !

Et voici une très bonne journée passée dans une bonne ambiance amicale avec le plaisir d'avoir retrouvé quelques rappels aux gestes oubliés.

Jean-Marie CRUVELLIER



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



Le vêtement le plus utile est celui qui se met et s'enlève facilement, en fonction des circonstances.

Si vous hésitez avant de vous charger en vêtements, sachez qu'il est toujours préférable d'avoir trop chaud que l'inverse.

N'oubliez jamais que le temps peut changer très vite, surtout en montagne.

Pensez à la **technique des trois couches** : une seule couche en cas de beau temps (tee-shirt), une deuxième quand le temps se fait moins clément (pull ou polaire), et enfin une troisième en cas de froid ou de pluie (cape, coupe-vent imperméable).



Une bonne alimentation est indispensable pour bien réussir une randonnée.

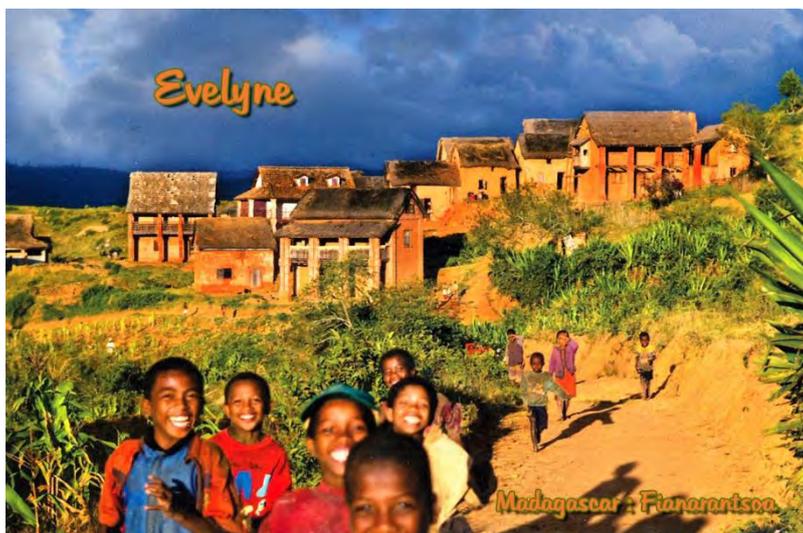
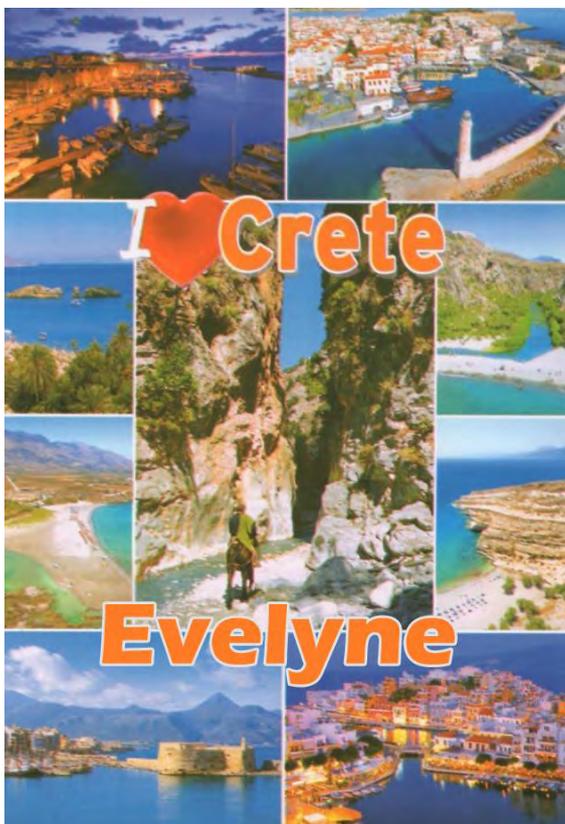
Le matin : sucres lents (pain, céréales) + sucres rapides (confiture) + boisson chaude.

Au cours de la journée : buvez ! (de l'eau bien sûr). Pendant les pauses, emportez des barres énergétiques, des biscuits ou des fruits secs.

Le midi : pendant le pique-nique, restez mesuré.

Le soir : il convient de reconstituer les réserves énergétiques, faites honneur aux spécialités locales et aux bons petits plats !

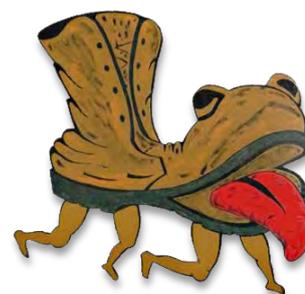
CARTES POSTALES DES GODASSIENS EN VOYAGE



[Retour sommaire](#)

SIGNE GREC	IL A SON BREVET	PRÉCEPTE SANSKRIT	RAT PALMISTE	RÉPANDUS AVEC ESPOIR
IRRI-TABLES	BELLE ÎLE	BREF ARTICLE	ÉTAT DE L'ARGOVIE	
ESPÈCE DE VERNIS				
DANS LA GAMME	COUR ANTIQUE			
	VOILIER À UN SEUL MAT			
PLEINE D'ARDEUR AU TRAVAIL	BOURRE DE SOIE		UN JEUNE QUI RALLE	DISTRIBUA DES LETTRES
	VICTIME DES RAYONS			
SOUFFLE				SA NOIX CONTIENT UNE AMANDE
CAFÉ MÉLANGÉ D'EAU-DE-VIE			PETIT PASCAL	
			HOMME SYMBOLE AUX USA	
ABRÈGE DE MUSIQUE		ÉTERNEL PERDANT		
A EU LES MOYENS		COURS EN BOTTE		
	DÉLIC-TUEUSE			
C'EST PARFOIS UN GROS PÂTE			MOT CELTIQUE SIGNIFIANT FILS	

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



Solutions des jeux n°96

C	A	M	MOT CELTIQUE SIGNIFIANT FILS	T	O	L	I	C'EST PARFOIS UN GROS PÂTE
E	L	A	DÉLIC-TUEUSE	P	U	P		
R	E	S	COURS EN BOTTE	L	O	P	A BRÈGE DE MUSIQUE	
A	P	A	HOMME SYMBOLE AUX USA	I	A	R	PETIT PASCAL	
E	E	F		F	U	B	CAFÉ MÉLANGÉ D'EAU-DE-VIE	
S	S	S	UN JEUNE QUI RALLE	E	E	L	SOUFFLE	
E	S	S		R	A	S	BOURRE DE SOIE	
M	U	I	VOILIER À UN SEUL MAT	A	A	A	PLEINE D'ARDEUR AU TRAVAIL	
E	R	T	COUR ANTIQUE	I	E	T	DANS LA GAMME	
S	E	S		U	E	V	ESPÈCE DE VERNIS	
X	ÉTAT DE L'ARGOVIE	S	BREF ARTICLE	A	BELLE ÎLE	Z	IRRI-TABLES	
	RAT PALMISTE		PRÉCEPTE SANSKRIT		IL A SON BREVET		SIGNE GREC	

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

[Retour sommaire](#)