



LA GODASSE BAVARDE ...



Abbaye Saint-Martin-du-Canigou

AOÛT 2022

BULLETIN N° 109



TABLE DES MATIERES

Table des matières	2
Le mot du Président	3
Un curé astucieux conté par François ZERBI	4
La Sainte-Victoire le 9 avril 2022.....	6
Collobrières – Le vallon de Lambert le 15 mai 2022	7
Les bons conseils de France Randonnée	8
La Godasse Bavarde ça délasse.....	9
Circuit Pagnol – Aubagne - au départ de la Treille le 22 mai 2022.....	10
Séjour Pentecôte - Vernet-les-Bains du 4 au 6 juin 2022.....	13
L'île des Embiez le 15 juin 2022	20
Séjour en Corse Propriano du 16 au 20 juin 2022	21
Repas Auberge de Pachoquin à Méounes-Lès-Montrieux le 26 juin 2022	24
Séjour Montagne – Parc naturel du Marguareis du 28 juin au 4 juillet 2022	26
1 ^{er} jour 28 juin : Départ d'Ollioules et arrivée au refuge Pian delle Gorre	26
2 ^{ème} jour 29 juin : randonnée du refuge Pian delle Gorre au refuge Garelli	26
3 ^{ème} jour 30 juin : randonnée du refuge Garelli au refuge Mondovi	28
4 ^{ème} jour 1 ^{er} juillet : randonnée refuge Mondovi au refuge Mongioie	28
5 ^{ème} jour 2 juillet : randonnée du refuge Mongioie au refuge Don Barbera	29
6 ^{ème} jour 3 juillet : randonnée refuge Don Barbera au refuge Pian Delle Gorre	30
Remerciement.....	31
Réservations pour saison 2022-2023	32
Les Godassiens en voyage nous écrivent	33
Les Godassiens s'amusez N° 109	35



Vous avez pu découvrir la nouvelle maison des anciens lors de notre Assemblée Générale, c'est là désormais que nous ferons nos agapes telle notre traditionnelle galette des Rois. Je tiens à vous remercier pour vos nombreux mails reçus après notre déjeuner de fin d'année, c'est un réconfort et un encouragement pour tous ceux qui organisent, qu'ils soient dans la lumière ou dans l'ombre, un grand merci pour eux.

Le Conseil de Direction m'a reconduit pour cette année comme Président de la Godasse Bagnado. Seul changement au bureau, Richard Tognetti remplacé comme secrétaire adjoint par Corinne Perello, un juste choix vu la façon dont elle a si bien secondé Murielle lors de nos manifestations conviviales ces dernières années.

Vous verrez un calendrier du quatrième trimestre varié et intéressant, avec des rendez-vous le 11 septembre pour le forum des associations, et le dimanche d'après soit le 18 septembre, le « déjeuner des retrouvailles » où nous pourrons nous retrouver après la coupure d'été, sans oublier la reprise des jeudis boulistes. Le mercredi reste pour moi un gros problème et les mouches ont encore volé ..., j'espère que vous viendrez un peu plus nombreux... donnez-nous des idées pour ce jour de semaine, nous vous trouverons des animateurs ! Ce serait vraiment dommage de supprimer ces demi-journées.

Les perspectives pour 2023 vont nous permettre de renouer avec les sorties culturelles et conviviales que nous aimons tous ; le Téléthon où j'espère que la Godasse Bagnado retrouvera sa place parmi les acteurs ollioulais de cet évènement caritatif. Et pour terminer l'année, un séjour de Pentecôte qui s'annonce sous de bons augures, mais avant tout, essayons de passer un bon quatrième trimestre 2022, qui se terminera traditionnellement par le trail de Noël et la rando du père Noël avant de passer les fêtes dans nos familles et de nous retrouver pour la galette des Rois le 8 janvier 2023.

Bonne rentrée à toutes et à tous, bonnes randonnées et surtout faites-vous plaisir !

Marc LAMBERT

[Retour sommaire](#)

Un curat pas couioun

Gastoun ero un jouine que l'agradavo pas lou travail. Ero peresous que es pas de creire.

Mai per viéure fau de dardeno e demandavo de longo au curat que li preste de sóu. Aquel brav'ome ero jamai remboursa e avié soun gounfle.

Un cop mai lou fugue obro li demando. Aro n'ia proun pensé l'ome de Diéu e fagué : Sabès es pas eisa de presta de sóu. Chasco cop fau que demande au Segnour. Es éu que va dis se pouadi. Deman se vouas anaren toutei dous dins un endré ounte li pouadi parla e li demadarai se pouadi.

Un curé astucieux

Gaston était un jeune qui n'aimait pas le travail. Il était incroyablement paresseux.

Mais pour vivre, il faut des sous et il demandait sans cesse que le curé lui en prête. Ce brave homme n'était jamais remboursé et il en avait marre.

Une fois de plus ce fainéant lui en demande. Maintenant ça suffit pensa l'homme de Dieu et il dit : tu sais, ce n'est pas facile de prêter de l'argent. Chaque fois il faut que je demande au Seigneur. C'est lui qui me dit si je peux. Si tu veux, demain, nous irons tous les deux dans un lieu où je peux lui parler et je lui demanderai si je peux.



Lou landeman Gastoun e lou capelan se van dins la coualo dins un endré ounte Diéu parlo eis ome. En aquel endré l'ia l'éco. E lou curat émé se dous man prochi la bouco cridé Segnour, Gastoun es un bouan payaire ? La respounso fugué : pas gaire, pas gaire, pas gaire, et lou curat cridé encaro : Li pouadi presta quaucaren ? La respounso : rèn, rèn,

Le jour suivant Gaston et le prêtre s'en vont dans un endroit où Dieu parle aux hommes. (dans ce lieu il y a un écho). Le curé, les deux mains près de la bouche cria : Seigneur, Gaston est-il un bon payeur ? La réponse : payeur, payeur, payeur ! Est-ce que je peux lui prêter quelque chose ? Chose, chose, chose !

rèn, rèn.

Gastoun as aussi coume iéu. Lou Bouan Diéu es pas d'accordi. Pouadi pas lou contraria. Fau trouba d'obro moun bèu !

Gastoun accepté tristamen la decisioun divino.

Pas couioun lou capelan.

C'est là qu'en Provençal : pagaire signifie à la fois : payeur et pas trop, guère... Et quaucarèn (quelque chose) se termine par rèn qui signifie : rien.

Gaston, tu as entendu comme moi ? Le bon Dieu n'est pas d'accord. Je ne peux pas le contrarier. Il faut trouver du travail mon vieux !!

Gaston accepta tristement la décision divine.

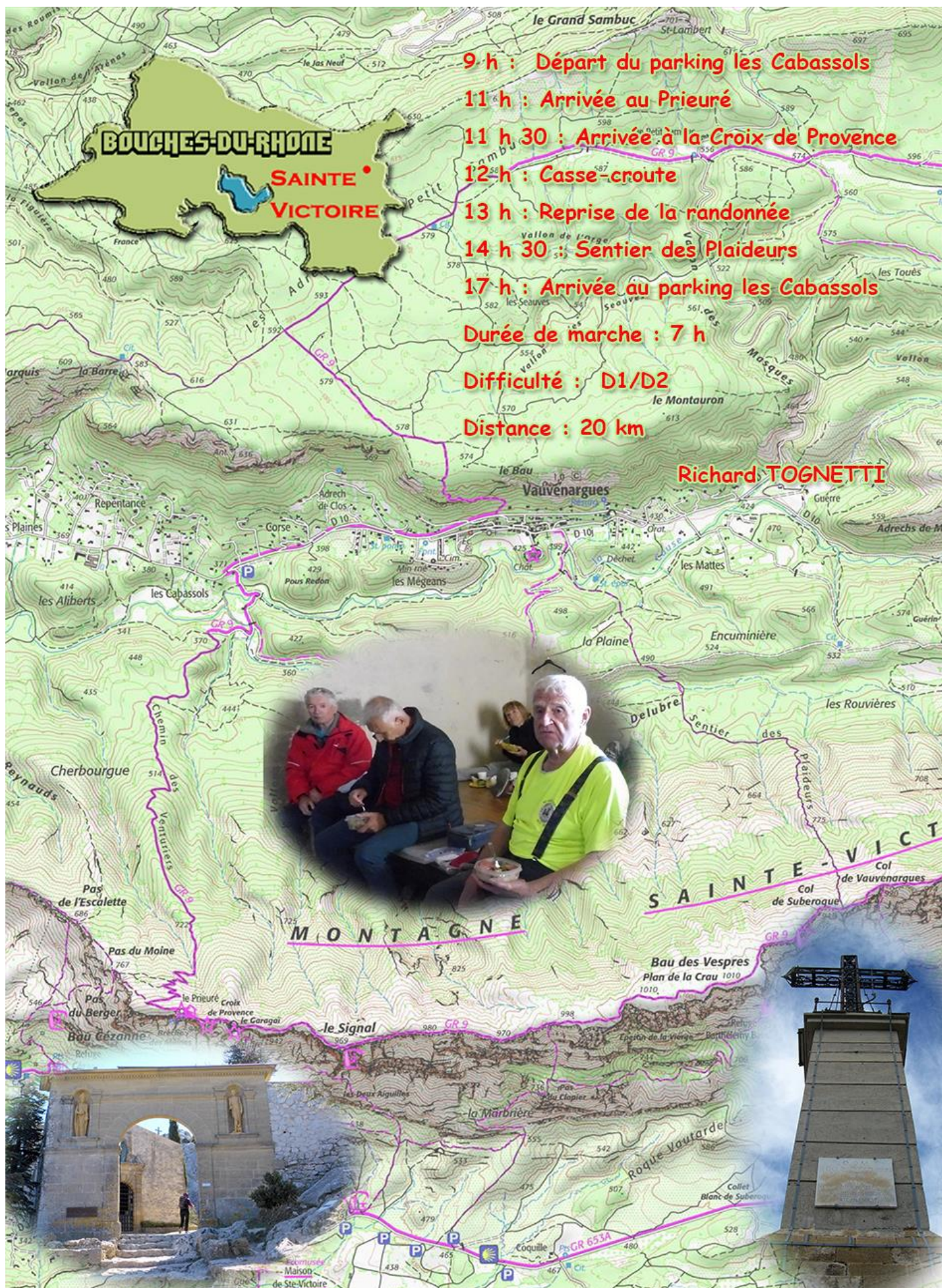
Pas bête le curé !

NB : pour les besoins du récit, l'écho se fait seulement sur les derniers mots.

François ZERBI



[Retour sommaire](#)





D'abord annulée pour cause de pluie, c'est par une météo de printemps resplendissante que la randonnée du plateau Lambert va se dérouler, en ce dimanche 15 mai, sous la houlette de Guy et André et pour le plus grand plaisir de 18 godassiens.

Le parking de la Croix d'Anselme se trouve au tout début de la petite route qui mène à la chartreuse de la Verne, c'est dire si le lieu est touristique et nous ne sommes pas les seuls à vouloir en profiter !

Du parking nous partons sur la route de Lambert en principe interdite à la circulation et après 300 mètres nous pénétrons dans le sous-bois par un sentier longeant la rive gauche de la Verne. Bien-être absolu ! Ombragé et au faible dénivelé ... qu'il est agréable ce sentier ! Une belle boucle et nous revoici sur la route où nous découvrons la retenue de Lambert, pièce d'eau stagnante couverte de roseaux : arrêt photo ...



C'est par une large piste que nous reprenons vers l'ouest, dépassons la « cabane des chasseurs » baraque de bois au toit de tôle où la pause doit être appréciée par tous, chasseurs et promeneurs ... Un petit effort nous attend, car il s'agit d'atteindre la piste du pluviomètre qui culmine, en balcon, au sommet de la colline sur notre gauche. Nous nous contenterons de la deviner, car nous avons bifurqué un peu trop tôt en direction du plateau Lambert. Qu'à cela ne tienne, notre parcours est des plus agréables, en surplomb de la maison forestière et au milieu d'une forêt de résineux inattendue dans ce paysage.

Une nouvelle boucle vers le sud nous permet d'admirer Notre-Dame-des-Anges et nous redescendons pique-niquer près de la rivière où nous ont précédé promeneurs, enfants se baignant dans les vasques de pierre et ... crapauds en concert !

Après une heure à profiter de l'ombre du bois nous repartons vers les menhirs de Lambert tout proches. Ces deux menhirs ont été taillés sur place dans une roche très présente sur le plateau : le gneiss micacé. Hauts de 3,15 m pour l'un et 2,82 m pour l'autre ils sont distants de 8,30 m. Un troisième menhir découvert récemment a été replanté près du parking de la Croix d'Anselme.

C'est par la piste des Pouches, à gauche après la maison forestière que nous amorçons notre retour non sans avoir admiré la magnifique souche de châtaignier devenue emblème du lieu.



C'est un déploiement de couleurs qui nous attend sur cette piste : cistes de Montpellier, cistes blancs, genêts, lavandins, asphodèles ... et j'en oublie, mais que c'est beau !

Nous venons de faire un peu moins de 14 km et c'est la tête pleine de cette belle nature et les jambes pas trop tourmentées que nous rejoignons les voitures, la Croix d'Anselme ... et le troisième menhir !

Encore une belle randonnée pleine de convivialité que nous ont proposée Guy et André. Un grand merci à tous les deux.

Dany GAUTHIER

[Retour sommaire](#)

LES BONS CONSEILS DE FRANCE RANDONNEE



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).





8 heures, vingt et une personnes se retrouvent sur le parking Orlandi d'Ollioules. Les GPS programmés, c'est le départ des 5 voitures direction le village de la Treille pour une randonnée sur le sentier Marcel Pagnol.

Sans trop de problèmes, nous trouvons un stationnement. Après s'être équipés, nous entamons le parcours en passant sous le cimetière de la Treille puis longeons le canal par le Gour Roubaud et montons sur les falaises par le tracé bleu jusqu'aux barres de Saint-Esprit. Quelle vue magnifique sur la Méditerranée ! Au loin malgré la brume nous distinguons nettement la ville et la Bonne Mère si chère au cœur des Marseillais.

La végétation exulte en ce printemps : romarin, serpolet, cistes duveteux, genêts, chênes blancs, pins sylvestres ou d'Alep. C'est l'occasion de faire provision de thym qui embaumera nos repas. Le chant des oiseaux nous accompagne. Que la nature est belle !

Nous voilà arrivés à Aubignane et l'arceau qui enjambe son entrée. Petit hameau construit pour les besoins du film de Marcel Pagnol : Regain. Sur un rocher plat au bord du précipice il fit construire par son ami Marius Brouquier une église de 20 mètres de haut en dur en raison du vent soufflant fort à cet endroit, mais aussi une forge, une boulangerie, un moulin et une

rue entière bordée de maisons en ruines.

On peut encore voir la maison du Panturle. J'imagine Fernandel montant les marches usées par le temps. J'aime m'y asseoir en repensant à ce film si émouvant pour moi, la renaissance d'un village.



Nous descendons vers la ferme d'Angèle. Sur un des murs encore debout, on remarque un cercle béant où la caméra était installée afin de filmer les scènes d'intérieur. J'aimerais rester plus longtemps et y rêver, mais nous reprenons le chemin vers le col d'Aubignane puis le vallon de Passe-Temps. Certains montent vers la grotte de Manon, d'autres restent sur le

sentier en contrebas. Un peu de repos au frais à l'ombre dans la grotte, on s'hydrate, car il fait très chaud aujourd'hui puis le groupe se reforme.

Nous suivons le vallon des Piches et le pas de Garrigue. La montée est longue et difficile, tant par les rochers trop hauts pour moi, les pierres qui n'arrêtent pas de rouler que par la chaleur. Je suis heureuse d'arriver en haut du col au pied du Garlaban. Trop fatiguées, certaines restent bloquées à mi-parcours. Avec André, Jo redescend les aider. Après quelques photos du panorama, c'est enfin le repos le temps du pique-nique. Chacun trouve de l'ombre sous les arbres qui déploient leurs branches jusqu'au sol. Puis c'est une courte sieste pendant que les courageux montent au sommet du Garlaban (710m). Depuis 1826 il supporte une croix érigée sur l'emplacement d'une chapelle détruite pendant la Révolution française et une table d'orientation depuis 1987.

Nous reprenons notre chemin vers le col du Tubé, visitons la grotte de la Baume Sourne cachée par la végétation. Quelle différence de température avec l'extérieur ! Nous apprécions la fraîcheur qui y règne. Nous ne sommes pas les seuls à la visiter vu les restes de bois calciné. Nous ne pouvons nous y attarder, les heures passent vite.

Après le col nous montons vers l'éminence du Taomé et faisons une pause à la grotte du Grosibou. C'est une faille en grande partie obscure longue d'une vingtaine de mètres et corsée d'une cheminée qui traverse le sommet du Taomé (658m). On peut y pénétrer à condition de n'être pas trop gros et en passant de biais. C'est bizarre on a l'impression que le passage est plus étroit qu'auparavant ? Peut-être avons-nous pris du poids... Puis c'est la piste vers Tête

Ronde et la descente vers la Treille sur un sentier caillouteux interminable.

Nous passons devant la Bastide Neuve maison de vacances de la famille Pagnol. Jolie villa entourée d'arbres qui la cachent. Nous nous rafraîchissons et remplissons nos gourdes à la fontaine qui y est adossée.



Plus bas la villa Pascaline magnifique, son cachet d'antan, les tours et le créneau de dentelle sous le toit. C'est là que Marcel Pagnol a écrit : Souvenirs d'Enfance, la Gloire de mon Père, le Château de ma Mère, le Temps des Secrets, l'Eau des Collines, Jean de Florette et Manon des Sources.

Native du Nord, mon cœur reste en partie là-haut, mais je me sens parfaitement Méditerranéenne. J'aime le Sud, ses paysages, sa culture, ses traditions, l'accent chantant de ses habitants et bien sûr son soleil ! Chaque matin je me dis avoir la chance de vivre ici.

Le chemin des Bellons nous ramène vers le village de La Treille. Au passage une plaque rend hommage à Lily natif du pays. Il connaissait le nom de toutes les plantes et l'endroit des sources. Compagnon de Marcel, il est mort sur le champ de bataille, sur une terre froide si loin de chez lui. Il est enterré dans le cimetière de La Treille tout comme Marcel Pagnol.

En principe, les participants à une randonnée doivent suivre la personne qui organise et connaît le parcours. Il veille à ce que chacun soit en sécurité, il aide le cas échéant, a toujours une trousse de secours en cas de chutes ou écorchures, s'assure que tout le monde est présent. Certains, semble-t-il, ne se sentent pas concernés par le groupe, partent loin devant sans se préoccuper de ce qui se passe derrière eux au risque de ne pas emprunter le bon chemin. Un coup de sifflet de Jo les ramènera sur le bon sentier et cela deux fois de suite.

Ce sera encore le cas en arrivant au village où nous aurions pu aller voir le cimetière et la Fontaine de Manon sur la place si le groupe était resté homogène et avait attendu le meneur toujours attentif aux derniers qui en fin de randonnée peinent, ce qui était le cas.

Nous avons parcouru 16 km, sommes allés sur les lieux des tournages pour le plaisir de ceux qui aiment Pagnol et son œuvre.

Retour aux voitures, nous nous séparons. Merci à Jo pour cette belle randonnée et pour nous avoir fait partager les anecdotes tout le long du parcours nous replongeant dans les films si chers à nos cœurs de Provençaux et accompagnés des senteurs de la garrigue et des plantes des collines.

Arlette DUVAL

CONSIGNES AUX RANDONNEURS

- **Suivez les consignes et les recommandations des Animateurs,**
- **Ne jamais dépasser l'Animateur de tête,**
- **Ne jamais rester derrière le Serre-file,**
- **Informez l'Animateur de tête ou le Serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe,**
- **Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler, rappeler au Serre-file votre arrêt,**
- **Être tous du même côté de la chaussée, l'Animateur vous indique le côté,**
- **Sur la route, ne pas être plus de deux de front.**



[Retour sommaire](#)



Samedi 4 juin 2022

Ce jour à 6 h 30 face à l'Office de Tourisme d'Ollioules, 48 godassiens embarquent dans le bus pour le départ vers les Pyrénées Orientales.

Vers 11 h nous arrivons à Béziers et stationnés à proximité du Canal du Midi, nous empruntons un chemin écologique piétonnier en bois et atteignons le site des 9 écluses de Fonseranes.

Ces ouvrages d'art, succession de bassins en escalier permet de franchir, sur une longueur de 300 m, un dénivelé de 13,60 m. On atteint même 21,6 m de dénivelé à la dernière écluse, au niveau du fleuve Orb.

Rappel d'histoire, pour relier l'Atlantique à la Méditerranée par un canal c'est Pierre Paul Riquet autorisé par Louis XIV, qui lança le chantier du Canal Royal du Languedoc en 1666 ; cette réalisation unique dans l'histoire des transports fut inaugurée en 1681.

Depuis 1990, les dernières barques de fret commercial ont laissé la place aux bateaux/promenade.



En 1996, le Canal du Midi est classé au titre du Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO.

Nous assistons au spectacle des montées d'embarcations, aux manœuvres maritimes des touristes marins qui s'activent pour stabiliser leurs bateaux sur les conseils des éclusiers. Au

passage des écluses, ces croisières fluviales nécessitent adresse et vigilance.

Maintenant, les godassiens se dispersent pour la pause pique-nique, chacun trouve son endroit à l'ombre, sur des bancs ou sur l'herbe...

A 14 h 30, nous prenons le petit train touristique pour la visite commentée du centre-ville de Béziers.

Durant une heure nous jouissons de ce bon moment de découverte culturelle.

Nous regagnons maintenant notre bus et reprenons la route vers les Pyrénées.

Nous arrivons à Villefranche-de-Conflent. Cette cité médiévale, entourée de remparts, dominée par le Fort Libéria situé sur un éperon rocheux nous offre une heure de détente.

Il fait très très chaud, nous flânons pour une visite libre de la ville, ses ruelles, ses boutiques et pour les plus courageux, le sentier souterrain qui mène au Fort grâce à ses « mille marches » ...

A 18 h, nous arrivons au VTF de Vernet-les-Bains. Accueil et installation dans nos chambres.

Un pot de bienvenue nous est offert et le couscous nous attend.

A l'extérieur, sous de grands arbres, nous apprécions le diner.

Pour les infatigables godassiens, la soirée se poursuit par des parties de pétanque et se termine par la soirée dansante...



Que d'évènements ! Quelle belle journée !

Bonne nuit.

Joëlle BARTH

Dimanche 5 juin 2022

Randonnée au départ de Thuès-Entre-Valls : les Gorges de Carança

Nous partons vers 8 h 40 à 36 randonneurs en bus pour un trajet d'une heure environ avant d'arriver aux Gorges de la Carança (prononcer caranchia)

Nous démarrons à proximité de la petite gare du train jaune qui va de Vernet-les-Bains vers la Tour Carol (62 km).

Nous empruntons un chemin montant sous un bel ombrage qui maintient une température fort agréable.

Voici le train jaune qui passe près de nous sur sa jolie voie ferrée dans la nature.

Arrivés sur un chemin en balcon plat, nous marchons quelque temps avant de descendre vers la Carança. Paysage grandiose que cette vallée encaissée entre de hauts massifs très boisés et verdoyants. Nous surplombons la rivière qui nous enchante par sa musique apaisante, pleine de fraîcheur. Le chemin est bordé d'églantiers fleuris de blancs, quelques grandes campanules bleues, et toutes sortes de fleurs que nous ne connaissons pas, car elles sont endémiques de cette vallée. Il paraît que l'on en compte environ 300.

Une descente avec quelques passages délicats, mais de charmants godassiers nous offrent leurs mains solides et nous passons sans soucis. Nous passons sous une arche naturelle qui donne une belle composition du paysage.



Là, il faut que je vous raconte la légende des Gorges de la Carança. Les fées de la Carança sont appelées les « Encantades ». Elles sont connues dans les Gorges de la Carança et dans le Haut Conflent, mais aussi en Cardagne.

Ce sont des fées enjôleuses, belles et jeunes. Mais elles peuvent prendre des formes aquatiques, notamment d'énormes truites. Elles déclenchent des intempéries violentes et jettent des sorts sur les personnes qui longent les torrents de montagne et aussi certains étangs.

Il y avait aussi un dragon qui terrorisait les audacieux qui osaient s'aventurer dans ces lieux ; ce qui explique que cette vallée soit restée longtemps déserte. Il y aurait eu des moulins à l'époque carolingienne et ensuite tout a été abandonné jusqu'au XIXe siècle, à cette époque quelques orpailleurs ont tenté leur chance sans grand succès, ils auraient seulement trouvé un peu de cuivre.

Je suppose que nous avons été victimes de ces sorcières, car sans explications valables le groupe a été scindé en deux parties. La première vers la passerelle de gauche que le groupe franchit pour gagner l'autre rive. Sous le mauvais sort de ces créatures malfaisantes, nous déjeunons avec appétit, malgré l'inquiétude concernant le reste du groupe. Heureusement, notre valeureux Jo brise la malédiction et nous nous retrouvons tous sains et saufs.

Après la réunification du groupe, nous repassons sur une passerelle suspendue qui se termine par une échelle pour retrouver la terre ferme.

Heureusement les sorcières de la Carança sont calmées, certainement intimidées par Jo.

Nous franchissons donc le torrent sans incident. Nous longeons l'autre rive par une galerie aérienne munie d'une main courante.



Les gorges se font de plus en plus étroites, c'est très spectaculaire.

Nous avons accompli un itinéraire en huit. Les sorcières sont loin, peut-être quelques-unes encore, mais elles sont moins dangereuses, ce sont des sorcières godassiennes ... je rigole, bien sûr !

Retour au gîte, certains se délassent dans la piscine avant d'aller se régaler d'un aioli catalan, bon certes, mais rien à voir avec le provençal. Un peu de chauvinisme ne fait pas de mal.

Une minorité d'inépuisables godassiens essentiellement féminine (je suis désolée messieurs) repartent pour une petite rando au sommet du village de Vernet. Bonne grimpette quand même ! le tout commenté avec un sympathique accent de la Guadeloupe par notre ami



Youri.

Malgré les visages consternés des fans de RCT battus par les parisiens, nous allons nous coucher pour une bonne nuit réparatrice, car demain de nouvelles aventures nous attendent.

Merci aux organisateurs pour cette inoubliable journée.

Odile GONDRAN

Randonnée au départ de Vernet-les-Bains : La cascade des Anglais.

Lors de nos traditionnelles sorties de Pentecôte, le dimanche est consacré à la « grande randonnée » que, pour diverses raisons, tout le monde ne peut pas faire. Cette année, c'est André et moi qui déclarons forfait, mais cela ne nous empêche pas d'envisager une « balade » au départ de notre village de vacances.

Un site de randonnées et notre hôtesse nous confirment que nous avons choisi un parcours facile, de moins de 8 km aller/retour, et nous sommes dix à partir à la découverte du sentier des cascades.

Départ à 9 h 30 avec un seul but : la cascade des Anglais et une seule consigne : prendre son temps.

A la route goudronnée succède une large piste puis de superbes petits sentiers en sous-bois où nous accompagnent le chant des oiseaux et le bruit du torrent en contre-bas. Ça, c'est pour le côté bucolique et il nous enchante, mais il nous faut aussi affronter des pentes caillouteuses, des passerelles de bois, des mains courantes le long de masses rocheuses et même un pont de singe !!!

Nous le comprenons très vite : la cascade des Anglais, ça se mérite !

Alors nous nous adaptons : nombreux arrêts-boisson, pauses-photos, encouragements, aide physique ... et morale ... regardez ! nous sommes déjà devant la cascade du Vincent, nous serons à la cascade des Anglais pour le pique-nique ... et que c'est beau !



Midi et demi : ça y est nous y sommes, elle est là devant nous, majestueuse. Pour immortaliser l'instant, un charmant « pique-niqueur » prend une photo de notre vaillant petit groupe. Ah oui ! j'ai oublié de vous dire : nous ne sommes pas seuls !

Alors, sagement, nous décidons de faire notre pause-repas sur le chemin du retour dans un endroit tranquille, au bord du torrent et au pied de la deuxième cascade où Jean-Pierre conjure la fatigue en se baignant dans une eau à 12°... Brrr !

Quel plaisir de retrouver la route du matin, le pré aux vaches et le marchand de cerises. Oubliées la fatigue et les crampes, à nous la visite du vieux village de Vernet à la recherche d'une boisson rafraîchissante que nous ne trouverons pas, le seul bar ouvert étant complet !

Alors, après une dernière grimpette (forcément la plus dure) nous arrivons à notre centre de vacances en même temps que le reste du groupe. Il est 17 h et tous les marcheurs vont pouvoir savourer la douche, la piscine, l'aioli et surtout ... une bonne nuit de sommeil !

Bravo à tous !

Dany GAUTHIER

Lundi 6 juin 2022

Randonnée abbaye Saint-Martin-du-Canigou.

Lundi 6 juin 2022, après le repas de midi au VTF nous reprendrons le chemin du retour, il nous faut donc une petite randonnée accessible à tous et proche de notre hébergement. Après 2 km de route nous voici à 9 h au village de Casteil point de départ de l'ascension à l'abbaye Saint-Martin-du-Canigou.

Qu'est-ce qui nous attend au bout de notre effort ? Un joyau du premier art roman méridional niché dans un écrin de verdure et surplombant majestueusement sur son nid d'aigle l'étroite vallée du Cady.

Fondée au XI^e siècle par Guifred II, comte de Conflent et de Cerdagne, cette ancienne abbaye abrita l'ordre des bénédictins jusqu'en 1783 où elle fut abandonnée, confisquée pendant la Révolution puis rachetée par un propriétaire de la région. Tombée en ruines, elle fut restaurée au XX^e siècle par le peuple catalan. Etape sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, elle est depuis 1988 confiée à la Communauté des Béatitudes dont la triple mission est la prière, l'accueil spirituel et touristique.

Mi-pèlerins, mi-touristes, nos vaillants godassiers viennent à bout des 1,6 km de montée en lacets au dénivelé moyen de 15% et à 10 h Philippine nous prend en charge pour une visite complète de l'abbaye.

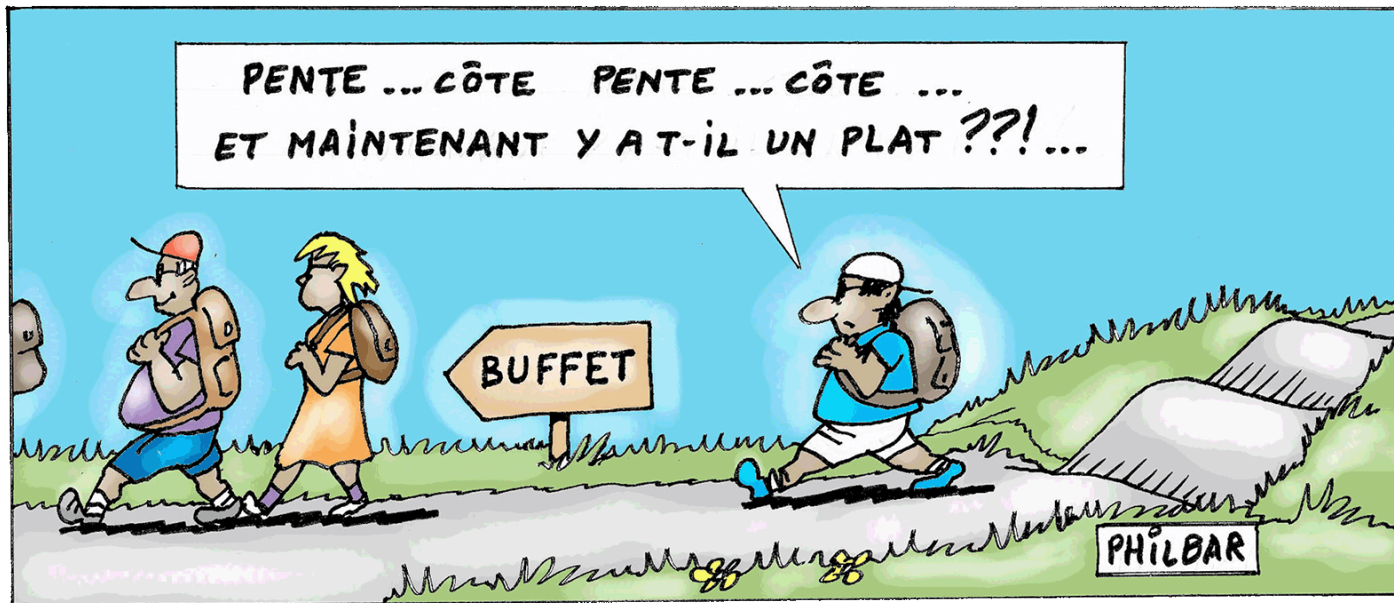


Il m'est bien sûr impossible de rapporter en peu de lignes ce qu'elle nous a expliqué en une heure alors j'évoquerai la statue de Saint-Martin, alors légionnaire, donnant la moitié de son manteau à un miséreux transis de froid, le superbe cloître aux arcades ouvertes sur la vallée là où un bâtiment aux murs pleins

et sans âme préservait les bénédictins de toute intrusion du monde extérieur, l'abbatiale où le silence est de rigueur, la crypte voutée et le clocher où l'on distingue nettement la construction d'origine et la partie plus récente correspondant à l'évolution de l'usage du lieu.

La tête dans les nuages, mais les pieds bien sur terre il nous faut vite redescendre au bus. De rares privilégiés promettant de ne pas s'attarder trouvent assez d'énergie pour monter jusqu'au belvédère et immortaliser la plus belle vue sur ce site hors du temps...

A midi nous retrouvons Maïté et Daniel, puis nos trois amis qui ont préféré se reposer après un dimanche bien sportif !



Bagages en soute, buffet sous les arbres et ça y est ! encore une Pentecôte qui se termine ...

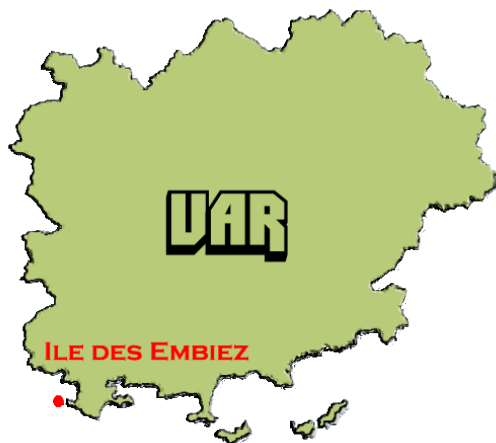
Au revoir, Vernet et mille merci à tous ceux qui nous ont fait passer de si bons moments ...

Murielle, Pierre, Jean-Marie, Marcelle et ... André.

Dany GAUTHIER

[Retour sommaire](#)





La sortie du samedi 18 « le chapeau de Gendarme » à Cassis était annulée, c'est donc avec notre ami Guy Triquet et aussi dix autres adhérents que nous avons terminé la saison des randonnées 2021/2022.

Nous étions tous au départ du bateau malgré les problèmes de parking, Marc nous a devancés pour acheter les billets pour la traversée. A noter au passage que le Comité de Direction a accordé une remise de 2,50€ ce qui a réduit le prix de 17,50 à 15,00€.

Très vite nous voici devant la Capitainerie pour débiter notre circuit. Nous arrivons rapidement devant la plage des Salins (derrière le musée et les arènes) puis les îles du Petit Rouveau et du Grand Rouveau, encore quelques criques et nous sommes devant les tombes de Paul Ricard et de son fils Patrick. Un dernier coup de reins pour arriver à la tour juste au-dessus du Bau du Cougoussa, c'est le point le plus haut de l'île disait Guy, et le panorama est remarquable à 360°, l'île du Gaou, le Brusca, toute la cote jusqu'à Sanary et Bandol.



Une petite descente et nous nous retrouvons dans une clairière ombragée pour le pique-nique avec un peu d'air, le retour sera plus court par la plage et la pointe du Canouvié. Enfin, nous retrouvons le port où chacun peut déguster sa glace ou sa bière !

C'est vers 15 h 15 qu'on se sépare après cette bonne et petite journée de randonnée.

Merci à Guy.

Jean-Marie CRUVELLIER

[Retour sommaire](#)

	<h2>LA CHARTE du randonneur</h2>	
<h3>RÉCUPÉRONS NOS DÉCHETS</h3>		
<p>Le meilleur déchet est celui que nous ne produisons pas.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisissez les produits que vous utilisez. ✓ Ramassez et ramenez vos déchets avec vous. ✓ Soyez volontaire pour préserver notre environnement. 		



Vendredi 17 juin 2022

Après une traversée avec une mer plus que belle, les quinze participants débarquent dans la ville impériale. Les quatre voitures se retrouvent peu avant l'aéroport.

Richard prend la tête et le convoi démarre. Premier objectif, un endroit sympa pour prendre un café, magnifique lieu trouvé après être grimpé dans le maquis.

Café complet avec vue magnifique sur Porticcio, et en plus, un panier de cerises du jardin nous est offert, il survivra jusqu'au dimanche.

Retour sur les routes corses direction Filitosa, lieu emblématique de l'île de beauté. Visite du site préhistorique sous une chaleur qui laisse présumer la difficulté des randonnées des deux prochains jours ...

La promenade dans le site se termine pour certains dans le musée climatisé, pour d'autres par une première bière locale bien fraîche.

Direction une des plages d'Olmeto. Vers midi, tout le monde à l'eau ! qu'est-ce que ça fait du bien, avec un petit vent pour ne pas trop souffrir du soleil.

Christian s'abrite sous un parapluie de golf trouvé dans la voiture de Marc, on se laisse vivre, on est en Corse.

Il est décidé, devant la chaleur, de changer de programme. D'abord

aller au gîte pour s'installer, puis vers 17 h aller à Propriano. Toute la troupe se retrouve au port pour un peu de shopping, puis autour d'un verre bien frais, il fait toujours aussi chaud !

Retour au gîte pour le dîner après un apéritif offert par le patron, un kir à la myrte, suivi par un pâté maison à se mettre à genou, un saumon au risotto et herbes du maquis, une excellente tomme de montagne et un petit dessert glacé pour finir.

Un petit alcool de myrte local avec un sucre pour nous achever et au dodo. Demain, il y en a qui vont souffrir, je les admire, mais vu la chaleur, pour une fois, je ne les envie pas.

Marc LAMBERT



Samedi 18 juin 2022

Après une bonne nuit de sommeil au gîte U Fracintu, un bon petit-déjeuner nous attend sur une immense terrasse avec une vue extraordinaire d'où on distingue au loin la baie de Propriano.

Il est 7 h et il fait déjà chaud, ça promet... Notre départ est prévu pour 8 h. Nous sommes 13 Godassiens à remplir nos gourdes d'eau fraîche, prêts à braver la chaleur sur le sentier du littoral de Campomoro.

Arrivés au village de Belvédère-Campomoro, nous garons nos voitures. Petit gag du matin : impossible de prendre un ticket. Décidément, les Godassiens ont du mal avec les parkings corses ... !

Avant le grand départ, nous prenons la pause photo devant le port. On est déjà ravis du décor de ce charmant village. Richard nous explique le déroulement de la randonnée.

Nous marchons dans un cadre tellement magnifique que l'on se sent privilégiés d'être là tout simplement entre nous, randonneurs de la Godasse. Nous partageons beaucoup de



moments de convivialité, de rigolade, on ne voit pas les kilomètres défiler.

Il est presque midi quand on fait la pause repas, mais avant changement de tenue, maillot de bain et plouf dans une eau tellement

transparente que l'on nage avec les poissons, il y a beaucoup d'oblades.

Après notre pique-nique encore un petit bain pour certains et nous voilà repartis, on arrive vers les montées et la chaleur étouffante du maquis, nous ne parlons plus, le peu de force qui nous reste on l'économise tout en profitant des paysages.

Ça y est, le port est là, nous sommes tous attablés devant une bonne boisson fraîche bien méritée après nos 18 km de randonnée.

Allez, encore un petit bain pour certains et retour au gîte où un bon repas nous attend...

Nous mangeons la charcuterie Corse faite par le propriétaire du gîte. Après le repas nous nous retrouvons dans le salon pour une séquence photo.

Et puis retour dans nos chambres, il faut commencer à préparer les bagages.

Muriel LOMBARD

Dimanche 19 juin 2022

Que le temps passe vite, dernier petit déjeuner au Gîte U Fracintu, le temps est magnifique, une belle journée nous attend. Nous chargeons nos bagages dans les voitures et avant de partir nous allons remercier le personnel du gîte.

Après environ une heure de route, nous arrivons au départ de notre randonnée, où se trouve une charmante paillote. Nous venons repérer les lieux, la plage est juste derrière la paillote, on imagine déjà la boisson fraîche et le bain au retour.

On est motivé; nous devons aller jusqu'au phare de Senetosa, une randonnée très sympathique, pas de difficulté, nous profitons du spectacle que la mer nous fait découvrir avec son bleu intense.

Nous arrivons dans une crique et là Richard nous informe qu'au retour de la visite du phare de Senetosa ce sera notre lieu de restauration, waouh que du bonheur !

Enfin, nous sommes arrivés il fait très chaud, un petit temps de repos, des rafraichissements achetés au refuge puis nous allons visiter le petit musée.

Bien sûr nous prenons un bon bain avant de déjeuner et un autre après le repas.

Ça y est on voit la paillote, enfin un bon repos mérité !

Direction le port d'Ajaccio, nous avons au moins 2 heures de trajet.



La galère arrive : nous sommes dans un embouteillage au niveau du rond-point avant l'accès à l'embarcadère quand, nous pouvons enfin démarrer.

Un véhicule remorquant un bateau a fait un vilain trou dans le pneu de la voiture à Richard ainsi que quelques dégâts ... heureusement que matériels.

Notre séjour touche à sa fin, nous mangeons presque tous au restaurant du bateau. Un grand merci à Richard ainsi qu'à tous les membres de la Godasse qui prennent énormément de temps pour que nous, adhérents, puissions vivre des moments très agréables.

Muriel LOMBARD

[Retour sommaire](#)



Après deux années de privation, suite à l'épidémie de Covid, pour nous godassiens fidèles à nos traditions, notre repas de fin de saison peut enfin s'organiser !

Au cœur de la vallée du Gapeau, sur la commune de Méounes-lès-Montrieux, nous nous retrouvons sur le parking de l'Auberge de Pachoquin.

Dès 9 h 30, notre président Marc et sa secrétaire improvisée Evelyne organisent notre tournoi de pétanque. Ce sont 8 équipes de 3 qui

s'affrontent dans une joyeuse ambiance.

Il fait très beau et chaud ; belle journée estivale.

A la clôture de notre tournoi, vers 11 h 30, différents prix sont offerts à tous les participants, selon les qualifications des équipes.

A midi, d'autres godassiens nous rejoignent pour partager le repas, nous sommes maintenant 49 dans ce magnifique jardin verdoyant. Cette auberge est un ancien relais de Poste datant du 17^e siècle et le parc attenant à cette propriété possède des arbres centenaires.



Installés dehors en terrasse couverte, nous apprécions la fraîcheur qui s'y dégage.

Beaucoup de choix dans nos menus :

- Kir provençal et sa tapenade maison, petits croustons et feuilletés,
- Caillette provençale ou salade de chèvre chaud sauce miel ou feuilleté au saumon/petits légumes,
- Truite rôtie aux herbes ou fondant de poulet farci à la poire caramélisée ou civet de porcelet,
- Fromage,
- Croquant aux fruits rouges à la crème brûlée ou croustillant poire caramel,
- Vin, café.

Quel festin ! chacun savoure son plat !

Ce bel après-midi se clôture gaiement par le tirage de la tombola, effectué par notre Président assisté de sa secrétaire du jour ; des lots intéressants sont distribués aux plus



chanceux.

Absents à cette belle journée, nous avons tous une pensée pour les godassiens restés coincés chez eux, encore victimes du COVID !

Nous leur souhaitons un prompt rétablissement.

Merci aux organisateurs de cette journée, merci pour le choix du restaurant !

Passez un bon été !

On se retrouve en septembre ...

Joëlle BARTH

[Retour sommaire](#)

CITATION

Un homme qui ne marche pas
ne laisse pas de traces.

Georges Wolinsky

1^{ER} JOUR 28 JUIN : DEPART D'OLLIIOULES ET ARRIVEE AU REFUGE PIAN DELLE GORRE

Nous voilà tous en ce matin du 28 juillet 2022 au rendez-vous fixé par Jean-Marie à 7 h parking du stade d'Ollioules côté CRS avec chacun son sac à dos minutieusement préparé pour la semaine. Nous calons tout dans les trois véhicules prévus, direction l'A51 avec regroupement à l'aire de Manosque pour la pause-café ou boisson. Arrêt suivant, fin de l'autoroute à Tallard, puis direction le col de Larche pour le repas de midi où les cieux nous octroient une courte, mais copieuse rincée.

Nous voilà repartis, côté Italie cette fois, vers Chiusa di Pesio et notre refuge de la nuit, le premier de la boucle en Marguareis « Pian Delle Gorre ».

Nous prenons possession de nos chambrées et redescendons à la salle à manger où Babeth, Odile, Evelyne, Nicole et Pascale entament une partie de rami surchauffée avant l'heure du repas.

Raviolis, saucisses courgettes et tarte à la framboise. Le chef nous apporte le Génépi pour digérer. Laisant mes compagnons prendre leur tour de douche, je sors pour des photos du coin et une bonne nuit à Arlette.

Avant ma toilette, vérification du sac à dos pour le lendemain. Bonne nuit les amis.

2^{EME} JOUR 29 JUIN : RANDONNEE DU REFUGE PIAN DELLE GORRE AU REFUGE GARELLI

Tout le monde est debout avant l'heure, mais en premier lieu, payer notre écot que Jean-Marie étale sur le comptoir ce qui fait rire le gérant que j'immortalise aussitôt.

Puis nous déjeunons copieusement et vient l'heure du départ d'un périple autour de ce Marguareis que nous avons hâte de découvrir.

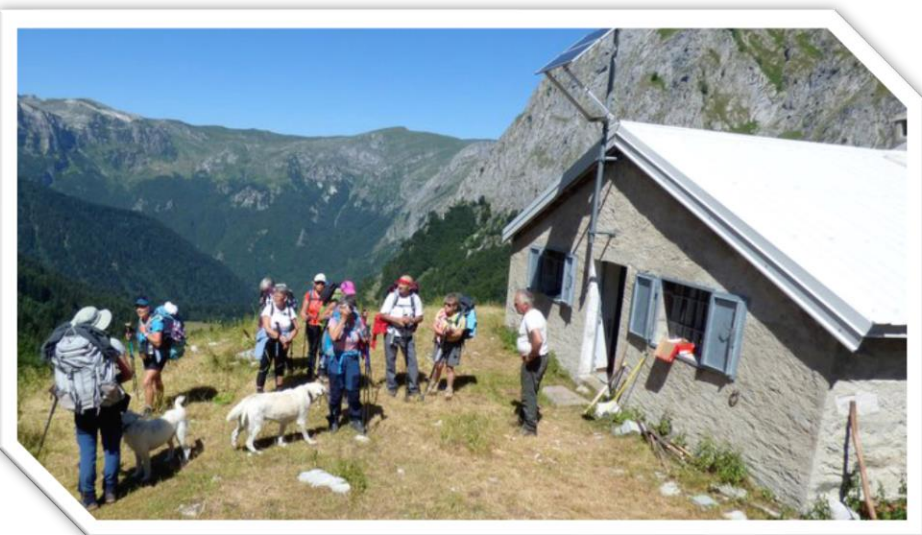
C'est parti, les filles qui ont pris la tête m'avertissent du passage d'une biche, sachant qu'un animal non agressé ne part jamais trop loin, je laisse le groupe entamer la première grimpe en sous-bois et attends. Effectivement, je la revois dans les feuillages me tournant le dos, sans bruit, j'arme l'appareil photo, la cible, émet un bisou, elle tourne la tête : merci c'est dans la boîte.

Je rejoins la troupe pour de nouveaux clichés un peu avant Pian del Cros première petite prairie d'alpage à 1269 m d'altitude. Nous continuons notre ascension traversant successivement petits prés avec fermette, ruisseaux babillards, parsemés de fleurs et vrombissants d'insectes entrecoupés de petits secteurs boisés pour enfin déboucher sous une belle arête rocheuse et de grands alpages. Au loin retentissent des sons de cloches, des appels de vaches pour leurs veaux ainsi que le hennissement d'un poulain. Plus haut, ce seront les aboiements de deux Patous bien gentils à l'approche de la bergerie Gias Madonna 1653 m

où nous restons un long moment à discuter avec le berger.

Puis nous continuons à flanc de montagne et trouvons un endroit propice à la pause repas.

Après avoir muselé le gargouillis de nos estomacs, il nous faut repartir sous un soleil écrasant où quelques rares arbustes bienveillants



nous offrent des pauses ombragées. La forêt est à présent au-dessous de nous et nous permet de contempler le paysage alentour. Sur le dernier plateau se devine la bergerie Gias Soprano di Sestrera 1842 m et notre refuge Garelli 1970 m sur une crête. Bientôt, une fontaine d'alpage avec son eau fraîche sera l'ultime arrêt avant le dernier effort pour goûter enfin à notre récompense du jour, bières ou boissons bien fraîches.

Soulagés de nos sacs à dos, nous prenons possession du dortoir et ... des douches bien méritées. Décrotté, le groupe prend ses quartiers : dessus ou dessous (mais ceux qui aiment les échelles dorment en plus haute altitude...), certaines font même une séance de jambes en l'air (pour détendre les muscles ... soyons sérieux.).

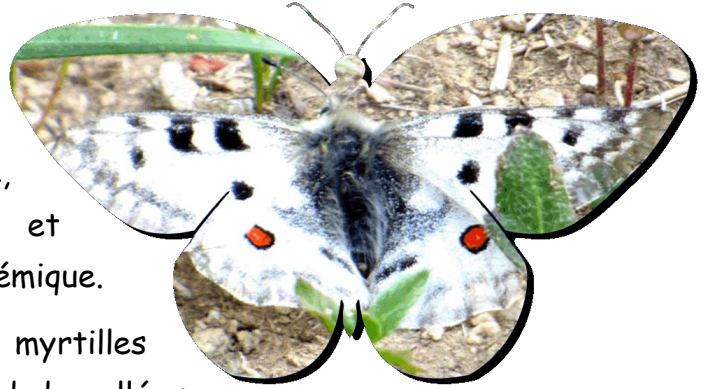
Repas du soir : soupe, polenta, purée, avec ça bonne nuit. Mais avant de les rejoindre dans les bras de Morphée, je sors faire encore quelques photos du soleil couchant et de la brume montante et mon rapport à Arlette puis remonte voir les dormeuses et dormeurs, mon échelle, ma couverture, et je les rejoins.



3^{EME} JOUR 30 JUIN : RANDONNEE DU REFUGE GARELLI AU REFUGE MONDOVI

Aujourd'hui, le ciel est presque totalement dégagé et le soleil va encore cogner fort. Rituel journalier, douches, rangements, déjeuner, paiement, brossages dents et récupération chaussures. Enfin enfilées, nous voilà prêts. Une randonneuse charitable se propose pour la photo de groupe du départ.

Avanti pour une bonne grimpe de 260 m de dénivelé pour atteindre le col de Porta Sestrera. Petite pause où certains en profitent pour faire gazouiller les « fauvettes ». Descente bordée de fleurs vers le lac Biecai presque à sec et vers le col du même nom, et nous basculons sur l'autre versant où là aussi fleurs et papillons s'en donnent à cœur joie, nous avons l'immense privilège de voir et photographier l'Apollon, papillon transalpin endémique.



Arrêt pour midi dans des champs de myrtilles excellentes. Le refuge se devine tout en fond de vallée ; que ces alpages sont beaux et pleins de vies, un régal pour les yeux et mon objectif. La vallée Ellero s'étale à nos pieds et le refuge Havis De Giorgio ou Mondovi est là au col Sella del Piscio 1761 m. Allons voir si la bière d'ici est fraîche, elle l'était et notre Odile malicieuse, de se prêter volontiers à un cliché avec tous les verres vides devant son nez.

Routine habituelle d'installation, et détente sur les relax dans le gazon avant une partie de rami (jamais triste). Le repas du soir, italien bien sûr et le bon marchand de sable qui suit.

4^{EME} JOUR 1^{ER} JUILLET : RANDONNEE REFUGE MONDOVI AU REFUGE MONGIOIE

Branle-bas de combat, pour se laver et tout ranger, puis je file dehors pour les premières photos du jour.



Certains me rejoignent quand soudain une biche apparaît, puis un couple de chamois, pas faciles à cibler dans le viseur ils sont loin, mais enfin c'est bon. L'heure du déjeuner et le départ. De nouvelles photos qui me font oublier mon remplissage de gourde (gourde moi-même) et à André ses bâtons de marche.

Aujourd'hui, direction refuge Mongioie, montée vers la Passo del Saline 2174 m, elle est longue et se mérite. A nos pieds s'étale une belle descente herbeuse toute fleurie, un bonheur pour les yeux et les objectifs. Un hélicoptère fait des rotations de déchargements de rondins pour des aménagements et nous tombons sur nos premières Edelweiss. Plus bas, moment d'émotion pour moi, la stèle d'une jeune fille décédée lors d'une tourmente qui portait le même nom de jeune fille de ma maman. C'était écrit, cette semaine-là

il fallait vraiment que je la fasse. Mais la suite de notre progression réclame toutes nos attentions, la pente est sévère et les embûches multiples.

Enfin ... le casse-croûte où chacun essaie de se trouver son petit coin. Rassasiés, il nous faut songer à continuer et nous tombons sur notre premier lys orangé (merci Marcelle) et nouvelle grimpette vers La colla di Carnino où une ombre salvatrice nous offre sa fraîcheur pour la pause.

Allez, courage il reste encore un bout et nous voilà repartis, mais des fraises des bois sur un talus (excellentes de surcroît) nous attardent quelque peu. Hélas, à la résurgence Delle Vene une grosse crue emporta le pont suspendu Tibétain et c'est par une déviation que nous récupérons le sentier nous menant au refuge Mongioie ... où nous attend quoi ? Notre récompense !

Installation, douches et la suite, (comme d'hab quoi !). Repas, pâtes, patates, viande, fromages plus petits biscuits à tremper dans un vin blanc pétillant, jaloux ? Fallait venir ! J'allais oublier, le génépi suivit et mes voisines de table, Evelyne, Odile, Annie partagèrent copieusement les leurs avec moi. (bonne nuit les amis je crois que je vais bien dormir).



5^{EME} JOUR 2 JUILLET : RANDONNEE DU REFUGE MONGIOIE AU REFUGE DON BARBERA

La nuit fut bonne et réparatrice, le génépi n'y est pour rien, mais la grosse chaleur de la veille beaucoup.



Maintenant bien rodés, nous voilà tous à table attendant le feu vert pour déjeuner. Bientôt sur pieds et sacs au dos, nous reprenons le sentier d'hier vers le hameau Carnino, que des maisons de pierres avec une petite chapelle très bien entretenue, fleurie et éclairée de bougies, un adorable lieu. Puis direction Carnino Supérieure, photos d'une autre église puis sur le pont d'une petite rivière et nous montons le vallon della Chiusetta jusqu'à une zone herbeuse en balcon pour la pause midi.

Restaurés, nous voilà repartis vers le col Sella di Carnino et nous débouchons sur une petite vallée suspendue dans les prés et les alpages fleuris sous le regard impassible d'un géant de pierre. Nous côtoyons un instant la « Torbièra del lago Dei tri Signori » épiés par les marmottes, et nous voilà enfin au refuge Don Barbera 2079 m.

Ici, la bière est uniquement en grand format, mais on s'adapte, d'autant que l'eau est rationnée, pas de douche juste un évier pour le débarbouillage avec appui sur une pédale et pas de papiers jetés dans les toilettes seulement dans une poubelle. Donc, la mousse fut la bienvenue et c'est Nicole qui se prête avec le sourire à la photo « pocharde ».

Possession de la chambrée et enfin le repas, hélas le refuge étant accessible aux véhicules, ce fut une soirée italienne plutôt « CANTINA ».



6^{EME} JOUR 3 JUILLET : RANDONNEE REFUGE DON BARBERA AU REFUGE PIAN DELLE GORRE

Au lever, nous supportons la polaire jusqu'après le déjeuner ... plus calme que la veille.

Montée jusqu'à l'alpage de Pian Ambrogi, puis un sentier à droite vers la Colla Piana de Malaberga où j'appelle les copines, le coin est plein d'Edelweiss, magnifiques. Maintenant, grosse descente vers la bergerie Gias dell'Ortica et nous nous trouvons à l'abri d'une petite falaise, assez d'ombre pour l'arrêt casse-croûte.



Courage, une nouvelle et dernière grimpe nous attend vers Passo del Duca sous un soleil de plomb. Nous y voilà enfin à cette passe, sous nos yeux s'étale la dernière et interminable descente dont les lacets se succèdent jusqu'en fond de vallée. Au premier sous-bois,

un arrêt long et au frais sera le bienvenu. Nous repartons et descendons encore et encore et arrivons enfin au saut (cascade) où des jeunes gens viennent de se baigner, les veinards.

Enfin Pian Delle Gorre, la boucle est bouclée, nous reprenons les mêmes quartiers que le premier jour, pour notre dernière bière, dernier repas et dernière nuit.

Grand merci à Jean-Marie, pour cette magnifique escapade, mais ... qui se méritait tous les jours. Merci à vous tous pour ces bons et même ces durs moments, quelle complicité, quelle cohésion et quel bonheur d'avoir partagé toute une semaine de découverte avec des amis (ies).

Jo SCIANDRA

[Retour sommaire](#)



Bonjour à tous,

Aux noms de nos familles Havez et Sciandra, je remercie chaleureusement toutes les adhérentes et tous les adhérents de La Godasse Bagnado pour leurs soutiens affectifs et leurs présences dans notre douleur lors de la perte d'un être cher.

Merci encore.

Go Sciandra



[Retour sommaire](#)

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.



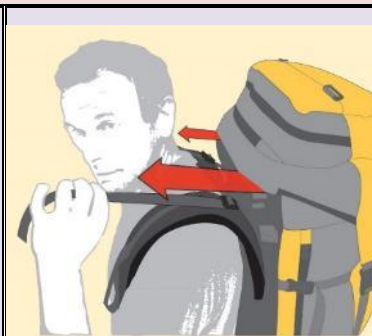
Les **articles** **pesants** doivent être placés près de votre centre de gravité (milieu du dos).



Positionnez la ceinture abdominale sur l'os iliaque, **au niveau du bassin**. Cette partie du corps porte **la charge**.



Ajustez la longueur des **bretelles** en les plaçant sur les épaules afin que le sac soit parfaitement maintenu sur le dos.



Ajustez les rappels de **charge** situés en général au-dessus des bretelles afin de plaquer le sac contre le dos.

Association des Randonneurs Ollioulais La Godasse Bagnado

CET ETE: PENSEZ A RESERVER



Dimanche 9 Octobre 2022
Sortie Rando-Bus
Gorges du Régalon - Mas des Tourelles
Départ 7h00 de l'office du Tourisme

Le matin: randonnée de 9 Km dans les gorges du Régalon, 325 m de Dénivelé
- petite randonnée plus facile à plat pour les moins agueris

A midi: déjeuner à l'auberge "aux petits pavés"

L'après midi : visite du mas des tourelles: cave romaine avec son fœuloir, ses amphores ... et dégustation de vins méthode romaine avec des biscuits salés

AUBERGE
Aux Petits Pavés

MENU
Apéritif: tir, tapenade, fougères, jus de fruits
- mousseline de la mer maison
- sauce ailée sur lit de salade
- Fondant de volaille farcie au alpe et bolets
- sauce forestière
- légumes en garniture
- Charlotte aux framboises
- café, infusion
- vin rouge, rosé et blanc

Responsable: Gilbert BOTTE
06 86 49 32 72
Tarif: 56 € / personne - RESERVATION AVANT LE 15/09/2022
Chèque au nom de la godasse bagnado à envoyer à Gilbert
177 av. de Bourgogne - 83200 TOULON

ASSOCIATION DES RANDONNEURS OLLIULOIS
« LA GODASSE BAGNADO »
WEEKEND RANDONNEE
VAISON LA ROMAINE
au Village Vacances Léo Lagrange
Vaison la Romaine
28-29-30 octobre 2022

TARIF: 122 € / pers

LIMITE A 34 PARTICIPANTS
1^{er} acompte: 36€
avant le 30 mai 2022
2^e acompte: 50 €
avant le 30 juin 2022
solde de 36 €
avant le 29 septembre 2022

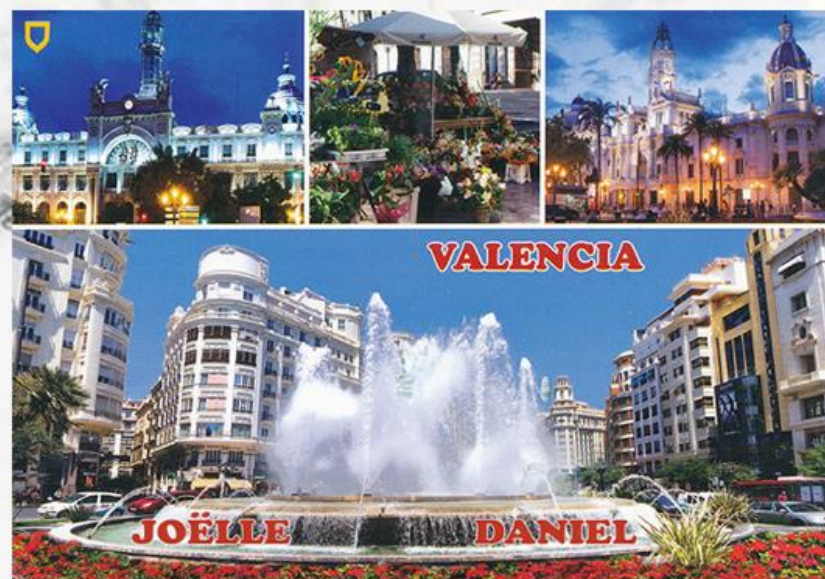
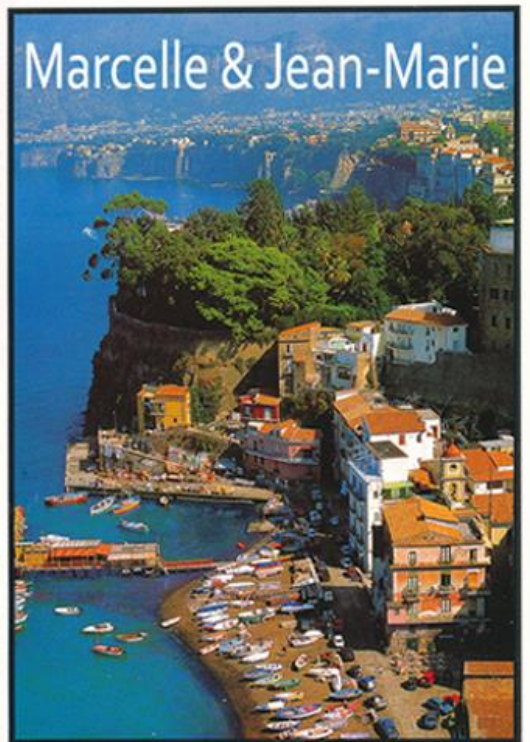
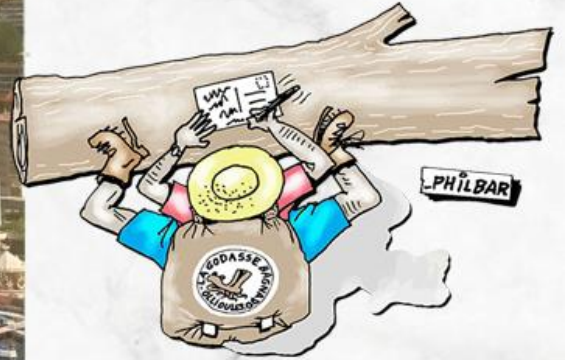
**DETAIL ET PROGRAMME
DU SEJOUR EN PAGE 2**

Inscriptions auprès de
Richard TOGNETTI
sur son adresse mail ou par sms
avant le 30 mai 2022

par chèque
à l'ordre de la Godasse-Bagnado
5 rue de la Tour
83190 OLLIOULES
04 94 63 08 81
06 87 06 54 04
richard.tognetti@orange.fr



Godasse Bagnado - 35, impasse des Amélie 83190 OLLIOULES



sorrento



FILITOSA-MURIELLE-PIERRE-MARC

MARIE-LAURE-ALAIN

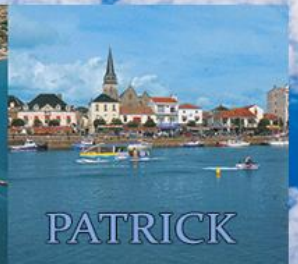


CORINNE-FRED



CHRISTIAN-NICOLE

MAGUY-MURIEL-ELISABETH

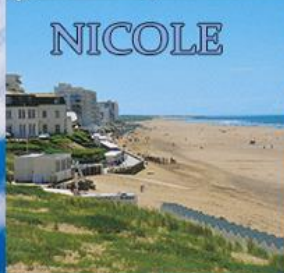


PATRICK



SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE

NICOLE



BIEN AS-SOMMER	AVANCENT EN CLAUDIQUANT	MARQUE UNE POSSESSION	ELIMINE CE QUI NE VA PLUS	MATIÈRE DE PORTE-FEUILLE	ANCIENNE PROTECTION
CAPITALE AU NORD	À ELLE LE TROPHEE !	AVANT LE LEVER DU SOLEIL	CREVÉE	FAMEUX ANONYME	
		CRAINTIVE	COMPLÈTEMENT DINGO		
CACHE			FAISANT DES VERS		
EXTORQUÉE				SYMBOLE DU CUIVRE	
				ELLE EST MISE EN SCÈNE	
MALADIE RENALE			IL ARROSE TURIN		PAS POUR TOUTES LES OREILLES
JURON FAMILIER			NID D'ESPIONS AUX USA		
			APRÈS CELLE		ON NE PEUT PLUS CLAIR ET PRÉCIS !
			SOLUTION DU PROBLÈME		
AMPHI-BIENS					
TUBE					
		PRISE DANS LES BRAS			
FRAPPÉ D'EXCLUSION				IL EST COURT DANS LA TOUNDRA	

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

Solutions des jeux n°109



FRAPPÉ D'EXCLUSION	IL EST COURT DANS LA TOUNDRA	EL	T	E	J	E	R	E	R	SION
H	DANS LES BRAS	E	N	L	E	T	I	T	A	▶
TUBE		S	N	E	C	A	R	A	B	
AMPHI-BIENS		O	N	E	I	C	T	A	B	
JURON FAMILIER	ON NE PEUT PLUS CLAIR ET PRÉCIS !	A	P	R	O	M	O	N	E	▶
MALADIE RENALE	IL ARROSE TURIN	P	O	E	M	I	E	R	U	▶
S	ELLE EST MISE EN SCÈNE	U	C	E	R	E	I	T	U	
EXTORQUÉE	SYMBOLE DU CUIVRE	C	O	N	S	I	T	A	T	
CACHE	FAISANT DES VERS	C	O	N	S	I	T	A	T	
O	COMPLÈTEMENT DINGO	E	R	O	A	U	A	L	O	
BIEN AS-SOMMER	AVANT LE LEVER DU SOLEIL	R	O	R	A	U	A	L	O	▶
CAPITALE AU NORD	À ELLE LE TROPHEE !	C	T	M	B	E	E	N	C	▶
ANCIENNE PROTECTION	MATIÈRE DE PORTE-FEUILLE									
	FAMEUX ANONYME									
	ELIMINE CE QUI NE VA PLUS									
	MARQUE UNE POSSESSION									
	AVANCENT EN CLAUDIQUANT									
	BIEN AS-SOMMER									

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

[Retour sommaire](#)



Ont participé à la rédaction de la Godasse Bavarde n°109 :

Le Comité de rédaction :

Madeleine TRIQUET madeleine.triquet@gmail.com
Joëlle BARTH joelle.bth@outlook.fr
Odile GONDRAN odile.gondran@gmx.fr
Dany GAUTHIER dany.gauthier@wanadoo.fr
Marc LAMBERT 0607425706@orange.fr
André GAUTHIER andregauthier@orange.fr

Les rédactrices et rédacteurs suivants :

Arlette DUVAL
Muriel LOMBARD
Renée BESSE
François ZERBI
Jean-Marie CRUVELLIER
Jo SCIANDRA
Richard TOGNETTI

Avec le concours exceptionnel du dessinateur humoriste :

PHILBAR

Site Internet :

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

Siège social :

Marc LAMBERT president@lagodasse-bagnado.com
35, impasse des Amélie
83190 OLLIOULES