

# LA GODASSE BAVARDE ...

BULLETIN TRIMESTRIEL DE L'ASSOCIATION DES RANDONNEURS  
ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS "LA GODASSE BAGNADO"

JANVIER 1994

N° 002

## MARCHER....

MARCHER, C'EST ALLER AU BOUT DE SOI-MÊME, TOUT EN ALLANT AU BOUT DU MONDE.

MARCHER, C'EST SE METTRE EN VACANCES DE L'EXISTENCE. C'EST EXISTER EN DEHORS DES VACANCES.

MARCHER, C'EST CARESSER LE SOL, LE FLATTER, L'AMADOUER. UNE MANIÈRE DE SE METTRE LA TERRE  
DANS SA POCHE AVANT QU'ELLE NE SE REFERME À JAMAIS.

MARCHER, C'EST ÊTRE DANS LE SECRET DES DIEUX. C'EST ÉCOUTER À LEURS OREILLES ET ENTENDRE  
AVEC EUX DES BRUISSEMENTS, DES MURMURES QU'ON CROYAIT ÉTEINTS.

MARCHER, C'EST SE MÊLER À LA CONVERSATION DES ARBRES, AUX COMMÉRAGES DES OISEAUX, AUX  
PERSIFLAGES DES REPTILES. C'EST SE FONDRE DANS LA NATURE.

MARCHER, EST-CE QUE CELA NE SERAIT PAS, EN DÉFINITIVE, TOURNER AVEC SES PIEDS, PAS À PAS,  
PAGE APRÈS PAGE, LE GRAND LIVRE DE LA VIE ?

FRANÇOIS-ERIC CORMIER

(EXTRAIT DU RAPPORT "EN ROUTE POUR LE CHANTIER DU MERCANTOUR À MOULINET")

TEXTE DONNÉ PAR GINETTE GAGGIOLI

### COMITÉ DE REDACTION

MARIE THÉRÈSE BALDI - LUCETTE LEGOUX - MARIE ANGELE PENTENERO

MISE EN PAGE MARIE ANGELE PENTENERO

JOURNALISTE LUCETTE LEGOUX

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO : JO SCIANDRA - DENIS COLONNA - GINETTE GAGGIOLI - JANTINE CELAM -  
MARCELLE CRUVELIER

ADRESSE SIÈGE SOCIAL : 271, CHEMIN DE LA CACOYE - QUARTIER SAINT-HONORAT  
83190 OLLIOULES

"RANDO' PLUMES

SOUVENIR DU NÉPAL DE LA TRÉKKEUSE CATHY DENIS... (VOUS SAUREZ TOUT DANS LE PROCHAIN NUMÉRO).

"LA BELLE VIE" POUR NOTRE SECRÉTAIRE JEAN MARIE CRUVELLIER PARTI EN MISSION AU SÉNÉGAL, ET QUI FAIT DES RECONNAISSANCES POUR LA GODASSE !

CLAUDE LACROIX ET JEAN ONT PENSÉ À LA GODASSE DU FOND DE L'INDE OÙ ILS FONT UN MAGNIFIQUE VOYAGE.

"AVENTURES"

TOUSSAINT 93 - DRÔME - COUP DE COEUR POUR UNE RÉGION, COUP DE COEUR POUR UN VILLAGE !

PARTICIPANTS : EUGÈNE ET M. THÉRÈSE BALDI - PIERROT ET RENÉE ACEFALO - J. MARIE ET MARCELLE CRUVELLIER - DENIS ET CLOTILDE COLONNA -

SAMEDI NOUS SOMMES 8 (DES "ALLUMÉS" DE LA MARCHÉ) À PARTIR MALGRÉ LE TEMPS INCERTAIN. INSENSIBLEMENT, NOUS SOMMES SOUS LE CHARME DE LA VALLÉE DU BUËCH, ÉMERVEILLÉS PAR LES COULEURS DE L'AUTOMNE. APRÈS ST-JULIEN-EN-BEAUCHÊNE NOUS ARRIVONS AU VILLAGE DE VAUNIÈRES. AU CARREFOUR DE LA DRÔME, DE L'ISÈRE ET DES HAUTES-ALPES LE HAMEAU SE TROUVE À 1200 M D'ALTITUDE DANS UNE RÉGION DE MOYENNE MONTAGNE AUX POSSIBILITÉS MULTIPLES. J'AIMERAI VOUS COMMUNIQUER MON ENTHOUSIASME POUR CE VILLAGE QUE QUELQUES JEUNES, CHALEUREUX, MOTIVÉS ET COURAGEUX ESSAIENT DE FAIRE REVIVRE.....

LES SACS SONT PRÊTS ET, CONTRE TOUTE ATTENTE, IL FAIT BEAU, TRÈS BEAU !.... APRÈS QUELQUES EFFORTS, NOUS SOMMES AU COL DE VAUNIÈRES, PRÈS DE LA TOUSSIÈRE (1916 M) ET LÀ.... C'EST LE BONHEUR.... ALLONGÉS DANS L'HERBE, NOUS SAVOURONS L'ESPACE, LE SILENCE ET LA VUE PANORAMIQUE ENNEIGÉE SUR DIOIS - VENTOUX - DÉVOLUY - VERCORS ET VALLÉE DE LUS-LA-CROIX-HAUTE. ON VOIT MÊME TRÈS DISTINCTEMENT LE GRAND VEYMONT.

DEMAIN NOUS MONTERONS EN FACE, SUR LES CRÊTES DU QUIGOURET (1729 M). MAINTENANT NOUS NOUS CHAUFFONS PRÈS D'UN BON FEU DE CHEMINÉE QUE PIERROT, TRÈS ACTIF, NOUS A ALLUMÉ. IL FAUT DIRE QU'IL EST TRÈS OCCUPÉ AVEC LA CHAUFFERIE, LE BOIS À COUPER ETC... IL ENVISAGE MÊME DE S'INSTALLER À VAUNIÈRES AVEC UN PETIT TRACTEUR, TANT IL Y A À FAIRE.... MAIS LA PRÉSENCE DE REYMOND-REYMOND, LE FANTÔME, LE DISSUADE....!

M.T. BALDI

SI VOUS SOUHAITEZ DE LA DOCUMENTATION ET DES RENSEIGNEMENTS SUR CE VILLAGE (L'HÉBERGEMENT) JE SUIS À VOTRE DISPOSITION.

## EVASION

1

QUI N'A UN JOUR RÊVÉ  
AU SEUL NOM DE CEYLAN ?  
L'ÎLE OÙ L'HOSPITALITÉ  
DE TOUS SES HABITANTS  
EST CE QUI M'A LE PLUS FRAPPÉE.

LA BEAUTÉ DES PAYSAGES  
JUSTIFIE DÉJÀ LE VOYAGE :  
LONGUES PLAGES DORÉES  
IMMENSES PALMERAIES  
PLANTATIONS DE THÉIERS  
ÉPICES ET CACAOTIERS !

SA JUNGLE ÉPAISSE  
AUX NOMBREUX ÉLÉPHANTS  
SINGES, CHAUVE-SOURIS  
ET AUTRES ESPÈCES  
ME FAIT RÊVER AUTANT  
QUE TOUTES SES PIERRERIES  
SAPHIRS, PIERRES DE LUNE, RUBIS.

4

VOUS NE POUVEZ IMAGINER  
LA JOIE DE VIVRE DES CINGHALAIS  
SANS EAU COURANTE, SANS ÉLECTRICITÉ  
DANS LEUR CASE AU SOL EN TERRE BATTUE  
VÊTUS DE LONGS SARIS  
TOUJOURS LES PIEDS NUS  
PRÊTS À SE FAIRE PHOTOGRAPHIER  
POUR QUELQUES ROUPIES.

SRI LANKA RESTERA POUR MOI  
L'ÎLE AUX MULTIPLES DAGOBA\*  
AUX ENNIVRANTS FRANGIPANIERS  
A LA NOURRITURE ÉPICÉE  
AUX INNOMBRABLES ORCHIDÉES.  
ET COMMENT OUBLIER  
CE MOMENT PASSÉ  
A L'ORPHELINAT DES ÉLÉPHANTS  
DE LA SI BELLE CEYLAN !

J. CELAN

\* DAGOBA : MONUMENT RELIQUAIRE BOUDDHISTE

CARNET

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : ANDREZ MARIE CHRISTINE, ANNOT LUCIEN ET LUCIENNE, RAVEL  
JACQUELINE, GODES JEANNE, NICOLAS DANIEL ET MARIE CLAIRE, TASSY LUCIEN, JOSETTE,  
DOMINIQUE, BOUSSEAU CHRISTIANE, VERRE FRANCIS, QUARAD JOSETTE, BONNY YOLANDE, CASTEL  
CHRISTINE, CAPONE BAPTISTE, TEYSSIER BERNARD, GUERINI LAURENT, GIBERT CHRISTIANE, MOUIAL  
XAVIER, ASSOCIATION DE DÉFENSE DE L'ENVIRONNEMENT D'EVENOS..... À SUIVRE !

VIE DE L'ASSOCIATIONPROJECTION DIAPOS DU 18.09.93

CE FUT, AU VIEUX MOULIN  
POUR LE DIX-HUIT SEPTEMBRE  
QU'EUT LIEU L'INSTANT ENFIN,  
DU PHOENIX OU DES CENDRES.  
LA SÉANCE DÉBUTA  
PAR DES VUES SPÉLÉO  
DU VALLON DES THUYAS  
AUX AVENS GORGÉS D'EAU.  
CANYON AU DESTÉOU  
CANOÉ ARDÉCHOIS  
LE PLAISIR NOUS REND SOÛLS  
ÉT QUELQUEFOIS PANTOIS.  
DE L'ARGENS À SEILLANS

"SOUS NOS PAS" : QUELQUES CAVITÉS ENVIRONNANTES

1) LOU DESTÉOU : CANYON À COLLOBRIÈRES

MUSIQUE : LA PASTORALE - 6ÈME SYMPHONIE DE  
BEETHOVEN

2) EN PAYS ARDÉCHOIS : CANOÉ ET SPÉLÉO

MUSIQUE : MIDNIGHT EXPRESS (MORODER)  
CHANSON DE SOLVEIG (GRIEG)

3) DE L'ARGENS À SEILLANS : KAYACK

RAPPEL EN CASCADE  
MUSIQUE : MIRACLE MILE (SYNTHÉTISEUR IV)  
CARMINA BURANA (CHOEURS ET ORCHESTRE)

NOUS FUGUONS PANTELANTS  
 AVEC LE DIABLE AU CORPS.  
 JUSQUE LÀ TOUT GAZAIT ;  
 ARRIVA MERCANTOUR.  
 LES MARMOTTES SIFFLAIENT  
 GUETTANT NOTRE PARCOURS ;  
 PUIS VINT LA RANDONNÉE  
 APPELÉE FÉÉRIE.  
 POUR LES DEUX ENNEIGÉS  
 CE FUT LA GRISERIE.  
 RETOUR VERS LE VALGAU  
 NOUS VÎMES MORGES "ENFIN".  
 LE DÉCOR FUT TRÈS BEAU  
 ET LE CIEL LUI, SEREIN.  
 LA MUSIQUE S'ACHEVA  
 AVEC VISIONS D'AILLEURS  
 ET NOTRE OEIL S'HUMECTA  
 SOUS L'ENVOL DES CLAMEURS.  
 NOUS N'ÉTIONS PAS PHOENIX,  
 MAIS NOUS N'ÉTIONS PAS CENDRE  
 NOUS PRÎMES DONC LE RISQUE  
 POUR CE DIX HUIT SEPTEMBRE  
 D'AFFRONTER VOS RÉSERVES  
 OU BIEN TOUS VOS BRAVOS,  
 D'APPRÉCIER VOTRE VERVE  
 OU SUBIR LE GHETTO.  
 LES AMIS SONT NOMBREUX  
 AU SEIN DE LA GODASSE  
 IL EST JUSTE POUR EUX  
 QUE L'ON SE DÉCARCASSE.

- 4) DES CÉVENNES AU VERCORS : CANYONS  
 TAPOUL - RIO FOND - MOULES MARINIÈRES  
 MUSIQUE : AINSI PARLAIT ZARATHOUSTRA (STRAUSS)  
 ANTARTICA (VANGÉLIS)
- 5) AUX MERVEILLES : PARC DU MERCANTOUR  
 AUX PAYS DES LACS, MARMOTTES, CHAMOIS ET  
 BOUQUETINS  
 MUSIQUE : BROTHERS IN ARMS (DIRE STRAITS)  
 SHE LIKE THE WIND (P. SWAIGE)  
 ALPHA (VANGÉLIS)
- 6) FÉÉRIE : RANDONNÉE SOUS LA NEIGE  
 (VALGAUDEMAR)  
 MUSIQUE : 12 O'CLOCK (SYNTHÉTISEUR)
- 7) MORGES "ENFIN" : AIGUILLES DE MORGES  
 (VALGAUDEMAR)  
 MUSIQUE : IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST  
 (ENNIO MORRICONE)  
 SHINE ON YOU CRASY DIAMOND  
 (PINK FLOYD),
- 8) VISIONS D'AILLEURS  
 AVEN DE LA SALAMANDRE (GARD)  
 MUSIQUE : THÈMES (VANGÉLIS)

J. SCIANDRA

### CHRONIQUE DE LA "GODASSE" BUISSONNIÈRE

MOINS AMBITIEUSE QUE SA GRANDE SOEUR DU DIMANCHE, LA GODASSE BUISSONNIÈRE A VU LE JOUR EN SEPTEMBRE 1989. NOTRE TEMPS EST COMPTÉ POUR CES MERCREDIS APRÈS-MIDI ET NOUS NE POUVONS ALLER TRÈS LOIN SUR LES LIEUX DE RANDONNÉES. PEU DE TEMPS, BIEN SUR, POUR CES PETITES SORTIES QUI, POURTANT, NE MANQUENT NI D'INTÉRÊT, NI D'ATTRAITES NI MÊME PARFOIS DE ... "PIQUANTS". NOUS ÉCUMONS TOUS LES SENTIERS DES ENVIRONS : DU REVEST AU FARON, DE JANAS À BANDOL ET MÊME AU MOURILLON, NOUS N'EN FINISSONS PAS DE DÉCOUVRIR....LES MÊMES HORIZONS, MAIS TOUJOURS RENOUVELÉS AU FIL DES SAISONS ET DES COULEURS DE LA NATURE. SANS VRAIMENT PLAGIER UN ÉCRIVAIN CÉLÈBRE NOUS POUVONS DIRE : "NOUS PARTÎMES UNE DIZAINE MAIS PAR DE PROMPTS RENFORTS NOUS NOUS VÎMES 30 À 40 EN ARRIVANT AU SEUIL DE CETTE ANNÉE 1994".

CONTINUONS NOMBREUX ET BIENVENUE AUX NOUVEAUX.

G. GAGGIOLI

### ACTIVITES RANDONNEES

12 SEPTEMBRE 1993. LE CAP BENAT

C'EST LA RENTRÉE AUSSI POUR LA GODASSE. ILS SONT PRESQUE TOUS LÀ (55) POUR LONGER CE BEAU SENTIER DU LITTORAL JUSQU'AU CAP BENAT. IL FAIT BEAU, LA MER EST TRÈS BELLE ET LES ADEPTES DES BAINS SE RÉGALENT. BEAUCOUP DE CHOSSES À SE RACONTER... ET BONNE REMISE EN JAMBES APRÈS LES GRANDES VACANCES. MERCI À ALAIN BLANC. PIQUE-NIQUE SUR LA PLAGE, DISTRIBUTION DES PROGRAMMES AVEC LES RÉJOUISSANCES À VENIR.

WEEK-END DES 25-26 SEPTEMBRE 1993. LE PUY-DU-RENT - ANNOT

HÉLAS, LES INTEMPÉRIES NOUS ONT CONTRAINTS D'ANNULER LA SORTIE DANS LE MERCANTOUR. LA ROUTE D'ACCÈS AU CENTRE D'HÉBERGEMENT ÉTANT EFFONDREE SUR PLUSIEURS KILOMÈTRES. C'EST PARTIE REMISE POUR LE MOIS DE JUIN PROCHAIN. DONC "CELLULE DE CRISE" POUR LE BUREAU QUI DÉCIDE "IMPROMPTU" UNE RANDONNÉE AU PUY-DU-RENT.

NOUS NOUS RETROUVONS AU GÎTE DE LA COLLE ST-MICHEL, APRÈS QUELQUES PÉRIPIÉTIES, POUR CERTAINS QUI SE DIRIGEAIENT VERS VINTIMILLE....?  
LE GÎTE "LOU PIGNATE", TRÈS BIEN TENU, FAIT L'UNANIMITÉ AINSI QUE LE GARDIEN "CHARMANT" AUX DIRES DE CERTAINES RANDONNEUSES !

NOTRE SECRÉTAIRE, JEAN MARIE CRUVELLIER, NOUS AVAIT RÉSERVÉ UNE BONNE SURPRISE : LA PROJECTION DES PREMIERS FILMS DE LA "GODASSE". MUNI DE TOUT SON MATÉRIEL DE CINÉASTE, IL NOUS MET "L'EAU À LA BOUCHE"....ZUT ! C'EST LA PANNE ! LES INCONVÉNIENTS DU DIRECT, N'EST-CE-PAS. CE SERA POUR LA PROCHAINE FOIS JEAN-MARIE, MERCI TOUT DE MÊME.

DIMANCHE, TEMPS SUPERBE, DÉPART 7 H 30 APRÈS UN PETIT DÉJEUNER BIENVENU, VU LE CHANGEMENT D'HEURE. DANS NOTRE PRÉCIPITATION D'EN DÉCOUDRE AVEC LE PUY-DU-RENT NOUS OUBLIONS NOTRE AMIE CLAUDE LACROIX, ET BERT SON ANORAK.... (AUCUN RAPPORT).

QUELQUES HÉSITATIONS POUR TROUVER LE SENTIER PUIS MONTÉE AU SOMMET (1996 M) VUE TRÈS DÉGAGÉE JUSQU'À ALLOS ET SUR ST-ANDRE DES ALPES. ON LONGE TOUTE LA CRÊTE AU-DESSUS DES VILLAGES DE MEAILLES ET DU FUGERET. C'EST UN VRAI PLAISIR DE FOULER CES HERBES HAUTES ET ROUSSES ET POUR CERTAINS DE RAMASSER DES CHAMPIGNONS GROS COMME DES "CHOUX-FLEURS"..... DESCENTE SUR ANNOT SANS PROBLÈME D'OÙ LES CHAUFFEURS MONTENT RÉCUPÉRER LES VOITURES À LA COLLE ST-MICHEL.

M.T. BALDI

DIMANCHE 24 OCTOBRE - UNE SORTIE À LA NEIGE

ENFIN, LA RANDONNÉE "LES CAVALIERS-AIGUINES" A EU LIEU LE DIMANCHE 24 OCTOBRE 1993.

DONC, À 06 HEURES, 39 COURAGEUX (SUR 48 INSCRITS) SE SONT RETROUVÉS AU RENDEZ-VOUS FIXÉ, PLACE PAUL LEMOYNE, OÙ SERGE ET SON CAR NOUS ATTENDAIENT.

APRÈS LA TRADITIONNELLE HALTE À COMPS-SUR-ARTUBY, OÙ CHACUN A PU SE RESTAURER ET SE DÉGOURDIR LES JAMBES, NOUS SOMMES ARRIVÉS SUR LE LIEU DU DÉPART "LES FALAISES DES CAVALIERS" VERS 08H45. CERTAINES MONTAGNES ENVIRONNANTES ÉTAIENT RECOUVERTES DE NEIGE, CE QUI RENDAIT LE PAYSAGE ENCORE PLUS MAGNIFIQUE. LES DERNIERS PRÉPARATIFS ACCOMPLIS, NOUS VOICI PARTIS À LA CONQUÊTE DU "GRAND MARGÈS" : 1577 M D'ALTITUDE.

LA PREMIÈRE PARTIE DU TRAJET SE FAIT SANS TROP DE DIFFICULTÉ, C'EST UNE MONTÉE TOUTE EN DOUCEUR AU MILIEU DES BUIS ET HÊTRES AUX FEUILLAGES TRÈS COLORÉS.

APRÈS UNE HALTE, OÙ NOUS AVONS RECHARGÉ LES ACCUS, LA BELLE "GRIMPETTE" DU BOIS DE LA GRANDE FORÊT NOUS ATTENDAIT EN GUISE D'APÉRITIF. QUEL NE FÛT PAS NOTRE ÉMERVEILLEMENT LORSQUE APRÈS CET EFFORT, LA NEIGE NOUS APPARAÎSSAIT SUR LE PLATEAU APPELÉ : "PAS DE GARIMBAU" OÙ LES PREMIERS ARRIVÉS ONT ACCUEILLI LES RETARDATAIRES D'UN MAGNIFIQUE TIR DE BOULES DE NEIGE. APRÈS UN COMBAT ACHARNÉ OÙ, BIEN ENTENDU, LES PLUS "ÂGÉS" N'ÉTAIENT PAS LES MOINS "MINOTS" (JE VOUS LAISSE DEVINER QUI SONT LES MINOTS) NOUS REPARTÎMES BIEN TREMPÉS, MAIS HEUREUX, VERS LE SOMMET DU GRAND MARGÈS. MAIS AVANT D'Y PARVENIR, LA HALTE DE MIDI S'IMPOSAIT CAR LA MONTÉE PRÉCÉDENTE AVAIT FAIT QUELQUES RAVAGES.

APRÈS LE REPAS, PRIS AU MILIEU DE LA NEIGE, DÉPART VERS LE SOMMET OÙ S'OFFRAIT À NOUS UNE VUE EXCEPTIONNELLE SUR LE DÉFILÉ DU CANYON DU VERDON ET LES MONTAGNES TOUTES ENNEIGÉES.

LA DESCENTE S'EST EFFECTUÉE, AU DÉBUT, SOUS UNE PLUIE DE BOULES DE NEIGE, MAIS ARRIVÉS AU LIEU DIT LE CLOS DE LA GLACIÈRE, LE COMBAT DEVINT PLUS ACHARNÉ. APRÈS QUE LES DERNIERS TIRS SE SOIENT STOPPÉS NOUS DESCENDÎMES AVEC MAINTES PRÉCAUTIONS, CE CHEMIN FORTEMENT PENTU ET GLISSANT. OUF ! TOUT LE MONDE ARRIVE À BON PORT VERS 16 H AU LIEU DE RENDEZ-VOUS DU SOIR, LE CAMPING DE L'AIGLE.

LE RETOUR VERS OLLIOULES S'EST DÉROULÉ EN SILENCE CAR NOUS AVIONS TOUS BESOIN DE RÉCUPÉRER APRÈS CETTE JOURNÉE PASSÉE AU GRAND AIR, RICHE D'ÉMOTIONS ET DE SOUVENIRS, PLEINE DE CONVIVIALITÉ ET DE BONNE HUMEUR : UNE JOURNÉE QUI FAIT DU BIEN.

D. COLONNA

### RANDO ANNONCES

VENDS CHAUSSURES DE MONTAGNE EN CUIR (SEMELLE VIBRAM COUSUE). POINTURE 41 - TRÈS BON ÉTAT - PRIX 400 FR À DÉBATTRE TÉL. 94 63 11 27

VENDS PATAUGAS MARQUE PALLADIUM - POINTURE 36 - ÉTAT NEUF - PRIX 80 FR - TÉL. 94 63 03 52

### PLAISIR DE LA TABLE

#### TARTE AU CITRON ET FROMAGE BLANC

1 FOND DE TARTE BRISÉE OU SABLÉE. CRÈME : 100 G DE SUCRE - 2 OEUFS ENTIERS - 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MAÏZENA - 125 G DE CRÈME FRAÎCHE - 125 G DE FROMAGE BLANC À 20 % - 1 ZESTE DE CITRON - 1/2 VERRE DE LAIT - CUISSON 30 MINUTES THERM. 7

M. CRUVELLIER

### LES BONNES RESOLUTIONS

A LA GODASSE.....

C'EST POSSIBLE

54 PERSONNES POUR UN CAR DE 50....

C'EST POSSIBLE

DES RANDONNEURS QUI MONTENT DANS LE CAR SANS ÊTRE INSCRITS .....

C'EST POSSIBLE

C'ÉTAIT LE DIMANCHE 5 DÉCEMBRE 1993.

GRÂCE À LA GENTILLESSE DE NOTRE CHAUFFEUR SERGE ET LA BONNE HUMEUR DE TOUS, NOUS AVONS PU RÉUSSIR CE TOUR DE FORCE EXCEPTIONNEL, INÉDIT À LA GODASSE PLUS PERFORMANT ENCORE QUE "SOCRATE" !!!

SOUHAITONS À L'AVENIR QUE CHACUN D'ENTRE NOUS PRENNE CONSCIENCE DE SES RESPONSABILITÉS POUR LA BONNE MARCHÉ DE L'ASSOCIATION ET LE PLAISIR DE TOUS.

RAPPELONS ENCORE UNE FOIS QUE VOUS POUVEZ RECEVOIR LE PROGRAMME TRIMESTRIEL PAR CORRESPONDANCE. IL VOUS SUFFIT POUR CELÀ D'ENVOYER UNE ENVELOPPE TIMBRÉE AU PRÉSIDENT, OU AU SECRÉTAIRE, OU AU TRÉSORIER.

M.T. BALDI

"SE BOUGER, C'EST LA SANTE !"

C'EST CE QU'AFFIRME LE DOCTEUR ERIC BOSC CARDIOLOGUE ET ADMINISTRATEUR DE LA FFRP (FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RANDONNÉE PÉDESTRE).

D'UN CÔTÉ, IL CONDAMNE LA SÉDENTARITÉ, MAUVAISE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS ET SURTOUT POUR LE COEUR. DE L'AUTRE, IL PRÔNE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... À LA MESURE DE CHACUN D'ENTRE NOUS. ELLE PROCURE ÉQUILIBRE PERSONNEL ET BIEN ÊTRE.

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE PROTÈGE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

ECHOS

LU, AVEC INTÉRÊT, UN PETIT GUIDE ILLUSTRÉ "LE MOUTARD EN CHEMINS" QUI S'ADRESSE AUX ENFANTS ET QUI PARLE EN TERMES SIMPLES DE RANDONNÉES, DE NATURE, D'HISTOIRE, DE GÉOGRAPHIE, DE PATRIMOINE, D'ANIMAUX, DE SANTÉ, AVEC QUELQUES JEUX ET QUELQUES CONSEILS. (ÉDITIONS DU MOUTARD - BP 8483 - 69359 LYON CEDEX 08)

UN EXEMPLAIRE EST À LA DISPOSITION DES PARENTS (OU GRANDS-PARENTS...) QUI VEULENT ABONNER LES RANDONNEURS EN HERBE !

Tous aux postes.... RANDO TV

CA Y EST ! DEPUIS LA RENTRÉE TOUTES LES RÉGIONS DE PROGRAMME DE FRANCE 3 DIFFUSENT LE SAMEDI APRÈS-MIDI L'ÉMISSION "EVASION" CONSACRÉE À LA NATURE ET À LA RANDONNÉE.

NOUS AVONS DÉSORMAIS UN RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE AVEC NOTRE PASSION (HEURES D'ÉMISSION VARIABLES SELON LES RÉGIONS).

AMIS "BAGNAS" NOUS ATTENDONS VOS ARTICLES, POÈMES, RECETTES, CRITIQUES AMICALES, SUGGESTIONS, ET LORS DE VOS VOYAGES UN PETIT COMPTE-RENDU DE VOS AVENTURES OU MÉSAVENTURES.