

ASSOCIATION DES RANDONNEURS

ET SPELEOLOGUES OLLIOULAIS

" LA GODASSE BAGNADO "

FONDÉE EN 1977

JANVIER 1996  
BULLETIN

N° 10



**LA GODASSE**

**BAUARDE ...**

ONT COLLABORE A CE NUMERO :

LUCIEN ANNOT - EUGÈNE BALDI - DENIS COLONNA - JEAN-MARIE CRUVELLIER -  
CATHY DENIS - JACQUELINE GAUDIN - ANDRÉE GIACALONE - PAUL MATTEI -  
ELISABETH PAOLI - PIERRETTE ROCHE

COMITE DE REDACTION

MARIE-THÉRÈSE BALDI - LUCETTE LEGOUX - MARIE-ANGÈLE PENTENERO

SIÈGE SOCIAL : 271, Chemin de La Casse - Quartier St. HONORAT  
13190 - OLLIOULES

PASSER D'UNE ANNÉE À L'AUTRE SANS SE RETOURNER  
 REGARDER LOIN, TOUJOURS LOIN DEVANT  
 RESPIRER LA COULEUR DES JOURS ET LEUR LUMIÈRE  
 DANS NOS COLLINES PARFUMÉES,  
 SENTIR L'ÉMOTION QUI PASSE  
 PRENDRE LE TEMPS DE DEVENIR SOI,  
 EMBRASSER LA VIE QUI VIENT  
 SAISIR TOUT L'AMOUR QU'ELLE NOUS DONNE,  
 ET COURIR VERS DEMAIN !

BELLE ET BONNE ANNÉE 1996 POUR VOUS TOUS

JACQUELINE GAUDIN

EDITO DU PRESIDENT

95-96 NOUVELLE SAISON POUR LA GODASSE. NOUS AURONS BIENTÔT 20 ANS, CERTAINS SONT LÀ DEPUIS LE DÉBUT ET ONT PU MESURER L'ÉVOLUTION DE NOTRE ASSOCIATION.

CHAQUE SAISON DES ADHÉRENTS S'EN VONT, D'AUTRES ARRIVENT, LES NOUVEAUX SONT SOUVENT UN PLUS POUR TOUS. IL M'EST AGRÉABLE DE REMARQUER QU'AU SEIN DE NOTRE GROUPE IL Y A DES JEUNES, DES MOINS JEUNES ET DES ANCIENS. CHACUN PEUT APPORTER QUELQUE CHOSE À L'AUTRE, LES ÉCHANGES SONT TOUJOURS ENRICHISSANTS.

QUELQUES ANCIENS REVIENNENT APRÈS PLUSIEURS ANNÉES D'ABSENCE... VOUS VOYEZ, PERSONNE N'OUBLIE LA GODASSE !

NOUS AVONS À PRÉSENT DES ACCOMPAGNATEURS DIPLÔMÉS. JE LES REMERCIE, AU NOM DE TOUS, D'AVOIR DONNÉ LEUR TEMPS ET LEUR MOTIVATION. CELA NOUS FERA RECONNAÎTRE COMME ASSOCIATION SÉRIEUSE ET RESPONSABLE AUPRÈS DES AUTORITÉS.

JE REMERCIE TOUTES LES BONNES VOLONTÉS QUI FONT QUE LA GODASSE EST CE QU'ELLE EST ET JE SOUHAITE QUE CELA CONTINUE LONGTEMPS.

JE VOUS PRÉSENTE MES MEILLEURS VOEUX EN ESPÉRANT VOUS RETROUVER BIENTÔT.

EUGÈNE BALDI

RANDO PLUMES -

LE COURRIER DES VACANCES 95 CONTINUE AVEC UNE CARTE D'AIMÉE OLIVIER QUI A FAIT UN BEAU VOYAGE AU CANADA, LA FAMILLE CELAN TOUJOURS EN ORIENT MAIS CETTE FOIS EN INDONÉSIE, PUIS PLUS PROCHE DE NOUS LE VALGAUDEMAR POUR JO ET NICOLE SCIANDRA ET RIRI, PUIS NOS VALEUREUX STAGIAIRES JEAN MARIE, DENIS ET YVES, DE BUOUX, DANS LE LUBÉRON, LA FAMILLE GAGGIOLI PARTIE S'OXYGÉNER EN HAUTE-SAVOIE PENDANT UNE SEMAINE, ET UN SUPERBE VOYAGE AU VIET-NAM POUR DANIELLE ET FERNAND PAOLETTI ET CLAUDE ET JEAN LACROIX-TRIVIAUX... MERCI À TOUS !

AVENTURES - EVASION -

LA NORVÈGE DES FJORDS

LE FJORD EST L'ÂME DU PAYS NORVÉGIEN, LES PLUS HAUTS SOMMETS SONT COUVERTS DE NEIGE ET LES GLACIERS BRILLEN DE TOUT LEUR ÉCLAT. LA MAJEURE PARTIE DE CE PAYSAGE EST SAUVAGE ET VIERGE ET L'AIR Y EST PUR. LES BOULEAUX, PARTICULARITÉ DE LA NORVÈGE, ÉCLAIRENT LE PAYSAGE ET L'AUTOMNE MÉTAMORPHOSE LA NORVÈGE AUX COULEURS DE FEU. DÉCOUVRIR LA NORVÈGE C'EST AUSSI SE LAISSER ENVAHIR PAR L'ÂPRE BEAUTÉ DES FJORDS OÙ LES FLANCS DES VALLÉES PLONGENT DANS L'ÉMERAUDE DES EAUX GLACIÈRES.

LES MAISONS DE BOIS BLANCHES OU COLORÉES, BIEN ENTRETENUES, AUX PORTES SCULPTÉES, DES PONTS DE BOIS POUR TRAVERSER DES TORRENTS TUMULTUEUX, DES TOITS OÙ Pousse DE LA VÉGÉTATION, AUTANT DE CURIOSITÉS QUI SAISISSENT LE RANDONNEUR. TOUS LES SENTIERS SONT BALISÉS PAR DES KERNs (OU CAÏRNS), OU UN T ROUGE, ET IL N'Y A QU'À SUIVRE LE BALISAGE POUR ARRIVER AUX GÎTES (VÉRITABLES CHALETS EN BOIS D'UN ABSOLU CONFORT). LE DNT (TOURISME PÉDESTRE NORVÉGIEN) OFFRE DES VARIÉTÉS DE RANDONNÉES QUI VARIENT EN DEGRÉS DE DIFFICULTÉS (PAR EXEMPLE : L'ASCENSION D'UN NÉVÉ PENDANT 1 H 30 POUR ARRIVER AU GALDHOPIGGEN 2469 M OU LA TRAVERSÉE DE LA CRÊTE DU GESSEGGEN 1743 M AVEC VUE PLONGEANTE SUR LE LAC GJENDE 700 M EN CONTREBAS...) IL FAUT DONC UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE POUR ASSURER CE TRECK, L'ESSENTIEL EST DE VOULOIR MARCHER SUR TOUS TERRAINS.

LA NORVÈGE M'A SÉDUIT PAR SES LARGES ESPACES, SES NOMBREUX LACS (343 !), SES FORÊTS QUI COUVRENT LA MOITIÉ DU PAYS, SES FJORDS QUI PÉNÈTRENT PROFONDÉMENT À L'INTÉRIEUR DES TERRES, SES CASCADES SPECTACULAIRES, TOUT CECI DANS UNE NATURE PRÉSERVÉE QUI M'A LAISSÉE L'ENVIE D'Y RETOURNER UN JOUR.

CATHY DENIS

### RANDONNÉE EN VALGAUDEMAR

PARTICIPANTS : -JO CELERIER-- MARIE-ELISABETH-PAOLI --RENÉE ET PIERRE ACEFALO - PIERRE GIRAUDO - JEAN ET MADELEINE ROMANO - MARIE-ANGÈLE ET LUCIEN PENTENERO - GUILLAUME ET JEAN-YVES PETIT FILS ET GENDRE DE MADELEINE ET JEAN - ELIANE ET ROGER LOMBARD -

JO AVEC UN CHOIX JUDICIEUX NOUS EMMÈNE. SUIVONS LE GUIDE.

PRISE DE CONTACT AU REFUGE XAVIER BLANC. UN APRÈS-MIDI "COOL", HISTOIRE DE SE PRÉPARER À FAIRE CONNAISSANCE AVEC LE VALGAUDEMAR. AUX DERNIERS RAYONS DU SOLEIL LE PAYSAGE SE COUVRE D'OMBRES DOUCES ET LA ROBE CLAIRE D'UN CHEVREUIL SE DÉTACHE À PEINE POUR LES YEUX RIVÉS AUX JUMELLES.

JEUDI 7 H : BRANLE-BAS DANS LA CHAMBRÉE. LES NUITS EN REFUGE, PARFOIS AGITÉES, FONT DES RÉVEILS DIFFICILES ! (N'EST-CE PAS PIERROT? ARSÈNE LUPIN NOCTAMBULE FRANCHISSANT LA FENÊTRE, FAUTE - DANS LE NOIR - DE TROUVER LA PORTE. PIPI, ÇA PRESSE!).

PETIT DÉJEUNER FRUGAL, LA TROUPE S'ÉQUIPE ET ... EN ROUTE POUR UNE DÉNIVELLÉE DE 900 M. RENCONTRE AVEC DE SYMPATHIQUES PONTS DE BOIS ENJAMBANT, AU HASARD DES MÉANDRES, LES EAUX AGILES DU TORRENT. ELLES BRUISSENT ET RUISSELLENT SOUS LES FRONDAISONS QUI, PEU À PEU, S'ENTROUVRENT SUR L'IMMENSITÉ ROCHEUSE. LE SENTIER MONTE, LA BRUME S'EFFACE AU RYTHME DE NOS PAS, ET BIENTÔT : EXPLOSION DU SOLEIL ET FÉERIE DES SOMMETS AUXQUELS S'ACCROCHENT ICI ET LÀ DES PLAQUES DE NEIGE.

LE SIRAC EST LÀ, TOUT PROCHE DANS SON IMPOSANTE MAJESTÉ SUR FOND D'AZUR. NOTRE FILE INDIENNE S'ÉTIRE À FLANC DE MONTAGNE. LES SACS, TOUT AU LONG DES LACETS, FONT DES TACHES DE COULEURS VIVES. ENFIN DU PLAT ! ET TOUT PROCHE LE REFUGE DE VALLONPIERRE (2280 M) AU BORD D'UN PETIT LAC. TÉTARDS ET GRENOUILLES DANS LEURS ÉBATS PROVOQUENT L'AMUSEMENT DE GUILLAUME. L'AUSTÈRE MAISON NOUS ACCUEILLE POUR UN DÉJEUNER SIMPLE ET CONVIVIAL.

UNE PAUSE ENSOLEILLÉE. NOUS "LÉZARDONS" SUR LES ROCHES ARIDES, LE TEMPS D'APERCEVOIR DES MARMOTTES S'ÉGAILLER. TOUT PRÈS UN TROUPEAU ET SES CLARINES. OH ! SURPRISE UN MOUTON À TROIS BOSSES ! CELUI À CINQ PATTES, PASSE ENCORE ! MAIS UN TEL SPÉCIMEN : DU JAMAIS VU... EN L'ABSENCE DU BERGER, NOUS N'AURONS PAS LA CLÉ DE L'ÉNIGME !

NOUS REPRENONS LE SAC. UN SENTIER EN BALCON, QUELQUES FRANCHISSEMENTS DE CRÊTES, DES NÉVÉS À PORTÉE DE GODILLÔTS, UN PASSAGE AVEC CÂBLE SANS DIFFICULTÉ MAJEURE, LA TRAVERSÉE À GUÉ D'UN TORRENT, QUELQUES LACETS ENCORE ET ENFIN CHABOURNÉOU (2137 M). LE REFUGE PERMET UNE DÉTENTE SYMPATHIQUE. PASTIS, VIN CHAUD, KIR... C'EST LA FIESTA ! (NOCES D'ÉMERAUDE OBLIGE !!). PERSONNE NE SE BOUSCULE POUR LA DOUCHE, OUVERTE À TOUS LES VENTS ET GELÉE DE SURCROIT. BRR... NUITÉE SUR BAT-FLANCS, SERRÉS COMME SARDINES EN BOITE, UNE IMPRESSION DE MOMIFICATION DANS LE SAC À VIANDE.

EN ROUTE DE NOUVEAU, SOUS NOS PIEDS UNE MER DE NUAGES. ELLE SE DISSIPE PEU À PEU, PRÉMISE D'UNE BELLE JOURNÉE. UNE RANDONNÉE FACILE NOUS CONDUIT AU CHALET-HÔTEL DU GIOBERNEY (1650 M) : VÉRITABLE PALACE. APRÈS DEUX JOURS DE TOILETTES DES PLUS SOMMAIRES. LA FIN DE LA MATINÉE EST RÉSERVÉE AUX ABLUTIONS AVANT L'INCONTOURNABLE "APÉRO". ON NE SE REFUSE RIEN À LA GODASSE ! SUR LA TERRASSE DU CHALET NOUS NOUS IMPRÉGNONS DU PLUS MAGNIFIQUE DES SPECTACLES. L'ENCHANTEMENT DE L'APRÈS-MIDI : UNE BALADE TRANQUILLE. AUTOUR DE NOUS DE GRANDIOSES SOMMETS JOUANT, DANS UN CIEL AZURÉ, AVEC DES NUAGES LÉGERS ; DES GLACIERS MIROITANT AU SOLEIL ; DES CASCADES BOUILLONNANTES ET, TEL UN JOYAU SERTI DANS SON ÉCRIN DE MONTAGNES : LE LAC DU LAUZON.

POUR LE DERNIER MATIN, MARCHE BUISSONNIÈRE : CHAMOIS NARQUOIS QUI NOUS OBSERVENT PUIS GAMBADENT À MI-PENTE, MARMOTTES GRASSOUILLETES, EN POSITION DE GUET S'ENFUANT À LA MOINDRE ALERTE, CUEILLETTE DE FRAMBOISES ET MYRTILLES DÉGUSTÉES TOUT AU LONG DU CHEMIN.

RETOUR À XAVIER BLANC, AVEC L'ENTAM TRADITIONNELLE (ENCORE !!), LE REPAS DE L'AMITIÉ AGRÉMENTÉ D'UN MÉMORABLE GRATIN DAUPHINOIS MIJOTÉ PAR NOTRE SYMPATHIQUE HÔTESSE.

ET ENFIN, DANS NOS BAGAGES, UN PLEIN DE SOUVENIRS INOUBLIABLES !

MARIE-ÉLISABETH PAOLI

### CARNET -

BIENVENUE AUX NOUVEAUX : PHILIPPE GATTO - CHANTAL HOUILLON - INORIA SICOT - NELLY LAROUX - HÉLOÏSE LEFORT - ROGER CRUZ - ELIANE PAULHIAC - IRÈNE CARADONNA - JEANINE STINDL - ODETTE FERRARI - LUCIE DUBÉY - GÉRARD ET MICHELLE BERNEAU - ROBERT FOGLIA - SIMONE BERTAGNI - YVETTE BLOUET - GILLES ET ADRIENNE JULIEN - JOSIANE RÉMY - ANDRÉ ET JACQUELINE BOUSSEAU - JACQUELINE CRÉDI ..... À SUIVRE

APRÈS QUELQUES ANNÉES "SABBATIQUES" NOUS AVONS EU LE PLAISIR DE RETROUVER ESTELLE, MICHEL ET AURÉLIE PISTONE - CARMEN ROUVIER - MARIE LAURE, CHRISTIAN ET ADRIEN GIRAUDO - ELIANE ET NORBERT GIMENEZ - DANIELLE ET ALBERT DAVID - MARIE-CLAIRE ET FRANÇOIS LE VESO - MARIE-THÉRÈSE BONNET

### VIE DE L'ASSOCIATION -

#### LES DIPLÔMÉS DE LA GODASSE -

NOUS ÉTIIONS TROIS, DENIS COLONNA, YVES PASTOR ET JEAN-MARIE CRUVELLIER À SUIVRE LE STAGE D'ANIMATEUR BÉNÉVOLE DE RANDONNÉE PÉDESTRE ORGANISÉ PAR LA FFRP, DU SAMEDI 30 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 8 OCTOBRE 1995.

CE SÉJOUR A EU LIEU AU CHÂTEAU DE BUOUX PRÈS D'APT DANS LE PARC RÉGIONAL DU LUBÉRON. L'AMBIANCE Y ÉTAIT EXCELLENTE GRÂCE À LA COMPÉTENCE, LA GENTILLESSE DES RESPONSABLES ET INTERVENANTS, À LA CONVIVIALITÉ DES STAGIAIRES, SANS OUBLIER LE GÉRANT DU CHÂTEAU ET SON ÉPOUSE QUI ONT SU NOUS RÉGALER TOUTE LA SEMAINE.

LE STAGE S'EST DÉROULÉ SUIVANT CINQ UNITÉS DE FORMATION.

#### UF 1 - LE TERRAIN -

LECTURE DE CARTE - TOPOGRAPHIE - ORIENTATION - ÉVALUATION.  
THÉORIE 9 H 00 - PRATIQUE 9 H 00

#### UF 2 - LE MILIEU -

LECTURE DE PAYSAGE - ENVIRONNEMENT, FAUNE, FLORE - MÉTÉO - ÉVALUATION -  
THÉORIE 11 H 00 - PRATIQUE 7 H 00

#### UF 3 - LE PRATIQUANT -

BASES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES - PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT - ALIMENTATION - HYGIÈNE DE VIE - ÉVALUATION - SECOURISME ADAPTÉ À LA RANDONNÉE.

THÉORIE 11 H 00 - PRATIQUE TERRAIN 6 H 00

UF 4 - ACTIVITÉ -

MATÉRIEL - EQUIPEMENT - SÉCURITÉ ACTIVE ET PASSIVE - RÔLE DE L'ANIMATEUR - ORGANISATION D'UNE RANDONNÉE - ITINÉRAIRE - ÉVALUATION - THÉORIE 7 H 00 - PRATIQUE TERRAIN 11 H 00  
- DONT ÉPREUVE ORIENTATION DE NUIT ET BIVOUAC

UF 5 - LA VIE ASSOCIATIVE -

COMMUNICATION - MOTIVATION - CONDUITE DE GROUPE - RESPONSABILITÉ - ASSURANCES - LÉGISLATION - RÉGLEMENTATION - INFRASTRUCTURE - LA FFRP - ÉVALUATION  
THÉORIE : 18 H 00

A NOTER QUE L'ÉPREUVE NATURE S'EST DÉROULÉE DANS LE CONTADOUR/MONTAGNE DE LURE (PAYS DE GIONO) ET LE BIVOUAC DANS UNE ANCIENNE BERGERIE CLASSÉE MONUMENT HISTORIQUE "LE JAS DES ROUX".

BREF UN RYTHME INTENSIF QUI NE NOUS A PAS ALARMÉ : 8 H 00-22 H 30, SANS OUBLIER LES RÉSULTATS : SUCCÈS TOTAL POUR NOUS TROIS, SANS OUBLIER LE PETIT PLUS POUR NOTRE AMI DENIS QUE NOUS AVONS TRADUIT PAR "MAJOR DE LA PROMOTION LUBÉRON 95".

NOUS VOICI DONC DE RETOUR ET DISPOSÉS À VOUS FAIRE PROFITER DE NOTRE SAVOIR, CE QUI NE SERA, PEUT-ÊTRE, PAS TOUJOURS PLAISANT.

JEAN MARIE CRUVELLIER

CHRONIQUE DE LA "GODASSE BUISSONNIÈRE"

## LES ESPIÈGLERIES DE LA "PANTOUFLE AVENTUREUSE"

EN CE BEAU DIMANCHE DU 19 NOVEMBRE VOILÀ NOS PANTOUFLARDS AVENTUREUX PARTIS POUR UNE RANDONNÉE À RIBOUX, MATINÉE MAGNIFIQUE, HUMEUR VAGABONDE, BREF TOUS LES INGRÉDIENTS POUR UNE BELLE JOURNÉE.

MIDI PIQUE-NIQUE AU SOLEIL ET BONNE HUMEUR ASSURÉE, LÀ OÙ L'AFFAIRE SE CORSE, C'EST L'APRÈS MIDI, NOUS VOILÀ SUR UNE BELLE PISTE ET, SUR LA DROITE, DEUX SENTIERS, UN FERMÉ AVEC UNE BARRIÈRE, L'AUTRE, HÉLAS! OUVERT AVEC SEULEMENT SUR UN ARBRE UN PANNEAU "RAMASSAGE CHAMPIGNONS INTERDIT, INTERDIT À LA CIRCULATION PUBLIQUE". HÉSITATIONS... PUIS NOTRE INTRÉPIDE MADELEINE NOUS DIT: "OH ÇA C'EST POUR LES VOITURES PAS POUR LES RANDONNEURS" ET HOP, NOUS VOILÀ ENGAGÉS DANS CE CHEMIN, À UN MOMENT LE CHEMIN SE TRANSFORME EN "PETIT SENTIER" ET NOUS ARRIVONS À UN PREMIER POSTE DE CHASSE, MES AMIS JE NE SAURAI VOUS DIRE COMBIEN NOUS EN AVONS PASSÉ DES POSTES DE CHASSE, DANS LES ROUMIAS ET UNE VÉGÉTATION INEXTRICABLE. LÀ J'AI COMMENCÉ À LEUR DEMANDER S'ILS AVAIENT LES LAMPES DE POCHE (POUR LE MOMENT EN RIANT), ENFIN VOILÀ UNE PISTE QUI NOUS AMÈNE..... À UN GRILLAGE HAUT DE 3 MÈTRES (JE N'EXAGÈRE PAS!) REDÉPART SUR UNE DEUXIÈME PISTE MÊME TOPO, REGRILLAGE, NOUS TOURNIONS EN ROND, PRIS AU PIÈGE COMME DES SOURIS, FINALEMENT UNE AUTRE PISTE NOUS CONDUIT À LA "BERGERIE", LÀ UN TRÈS HAUT PORTAIL FERMÉ AVEC UN CADENAS GROS COMME UNE MAISON, UNE CHAÎNE QU'ON AURAIT DIT CELLE DES FORÇATS DES GALÈRES.... HEUREUSEMENT, LES HOMMES AVAIENT REPÉRÉ DEUX ÉCHELLES ASSEZ HAUTES, EN MOINS DE DEUX, UNE D'UN CÔTÉ L'AUTRE DE L'AUTRE VERS LA "LIBERTÉ" ET L'ASCENSION COMMENCE, LES HOMMES, UN DE CHAQUE CÔTÉ TENANT LES ÉCHELLES. PREMIÈRE À SE DÉVOUER, HYACINTHE, LA PLUS JEUNE BIEN SÛR (ELLE A FAIT ÇA COMME RIEN), ENSUITE LA PLUS VIEILLE, MOI, (ELLE S'EST PAS TROP MAL DÉBROUILLÉE LA VIEILLE) ENSUITE MIRETTE ET MARCELLE, TOUT VA BIEN! ET MADELEINE DE L'AUTRE CÔTÉ QUI RIAIT COMME UNE BALEINE, RIGOLE, RIGOLE, ATTENDS QUAND ÇA VA ÊTRE À TOI, CE QUI A ÉTÉ, ARRIVÉE AU SOMMET DU PORTAIL IL FALLAIT ENJAMBER POUR METTRE LE PIED SUR L'ÉCHELLE DE LA LIBERTÉ, DE L'AUTRE CÔTÉ, BLOCAGE, MADELEINE AU SOMMET NE POUVAIT PLUS NI RECULER, NI AVANCER, ENFIN UMBERTO A REMONTÉ 3 MARCHES DE L'ÉCHELLE ET LUI A TENDU LA MAIN ET NOTRE MADELEINE NOUS A REJOINT, ALORS

LÀ ON A RI ET PAR RÉTROSPECTIVE NOUS AVONS RÉALISÉ QUE NOUS AURIONS PU ÊTRE BLOQUÉS DANS LES BOIS TOUTE LA NUIT DANS LE FROID (IL Y AVAIT LA GLACE DANS LES "BÉVIDOUX") ET LE VENT, ON AURAIT RETROUVÉ NOS CADAVRES CONGELÉS DIEU SAIT QUAND ?...

COMME QUOI IL NE FAUT JAMAIS LAISSER LES ENFANTS SANS SURVEILLANCE!!  
A BIENTÔT

PIERRETTE ROCHE

ACTIVITES RANDONNEES -

10 SEPTEMBRE 1995 - LES CALANQUES DE CASSIS - LES FALAISES DU DEVENSON

GROUPE ASSEZ NOMBREUX EN CE DÉBUT DE SAISON (43 PERSONNES) ET PAR UN CHEMIN FACILE NOUS PARCOURONS LES CRÊTES DE L'ESTRET JUSQU'AU CAP GROS AVEC AU LOIN MARSEILLE ET LES ILES. LE SENTIER DEVIENT PLUS ACCIDENTÉ DANS LA DESCENTE VERS LA GRANDE CANDELLE, IMPRESSIONNANTE PAR SA TAILLE, POUR RETROUVER LES FALAISES DU DEVENSON.

IL NE FAIT PAS BON MARCHER TROP AU BORD, POURTANT QUEL PANORAMA DE MORGIOU AU CAP CANAILLE. DESCENTE VERS LE PUIITS DE L'OULE POUR RETROUVER LA FRAÎCHEUR ET SE RESTAURER MAIS L'OMBRE SE FAIT DÉSIRER. EN ROUTE POUR LE BELVÉDÈRE D'EN VAU, QUELLE BELLE VUE SUR LA CALANQUE, MAIS LE PLUS DUR RESTE À FAIRE AVEC LA DESCENTE ABRUPTÉ DANS LE VALLON. TENIR L'ÉQUILIBRE N'ÉTAIT PAS FACILE ET PLUS D'UN A DÛ "MAUDIRE" LE RESPONSABLE DE CETTE PARTIE DE PLAISIR, MAIS TOUJOURS DANS LA BONNE HUMEUR. LA RÉCOMPENSE ENFIN SUR LA PLAGE POUR LES PLUS COURAGEUX MALGRÉ L'EAU FRAÎCHE. LE RETOUR, PLUS FACILE, PAR LES VALLONS ENCAISSÉS D'EN VAU ET DE LA GARDIOLE OÙ LA CHALEUR NOUS ACCABLA.

BONNE REMISE EN JAMBES POUR UNE REPRISE QUI SE VOULAIT "COOL", MAIS LES MUSCLES ENDOLORIS RESTERONT UN BON SOUVENIR.

PAUL MATTEI

24 SEPTEMBRE 1995 - LES MOULINS DE VÉRONCLE (LUBÉRON)

A L'HEURE DITE LE CAR AMÈNE DANS LE LUBÉRON AU LIEU-DIT LES GRAILLES, À 6 KM DE GORDES, 49 GODASSIENNES ET GODASSIENS POUR VISITER LES MOULINS DE LA VÉRONCLE LE MATIN, ET LE BOIS D'AUDIBERT L'APRÈS-MIDI.

APRÈS AVOIR QUITTÉ LE CAR NOUS SUIVONS LE GR SUR 300 MÈTRES ENVIRON ET NOUS LE LAISSONS AU MOULIN DES GRAILLES POUR DESCENDRE DANS LA VÉRONCLE QUE NOUS NE QUITTERONS PLUS JUSQU'AU DERNIER MOULIN DIT DES ÉTANGS À L'ENTRÉE DU VILLAGE DE MURS. UN GROS CHÊNE PLURICENTENAIRE SEMBLE GARDER L'ACCÈS DE CE VILLAGE.

LE PARCOURS AU FOND DU CANYON EST UN PEU SPORTIF MAIS PERSONNE NE SEMBLE EN DIFFICULTÉ. NOUS AVONS DE LA CHANCE CAR LES NOMBREUSES CUVES QUE NOUS TRAVERSONS NE CONTIENNENT PAS D'EAU.

APRÈS LE REPAS NOUS QUITTONS LE CANYON POUR ARRIVER AU CHARMANT VILLAGE DE MURS QUE NOUS VISITONS. PUIS NOUS VOILÀ REPARTIS POUR LA DEUXIÈME PARTIE DE LA RANDONNÉE QUI DOIT NOUS MENER AU VILLAGE DE JOUCAS OÙ LE CAR NOUS ATTEND.

CE TRONÇON EST UNE VRAIE PROMENADE DE SANTÉ QUI NE PRÉSENTE AUCUNE DIFFICULTÉ CE QUI NOUS A PERMIS D'ADMIRER LES BEAUX PAYSAGES DE L'OUEST LUBÉRON.

DENIS COLONNA

21-22 OCTOBRE 1995 - COLMARS-LES-ALPES - CRÊTES DE L'AUTAPIE

36 PARTICIPANTS

LE SAMEDI SOIR LES ANCIENS SONT HEUREUX DE RETROUVER LE GÎTE GASSENDI ET LES NOUVEAUX DE LE DÉCOUVRIR AVEC SON LARGE ESCALIER DE PIERRE ET SES PLAFONDS VOÛTÉS. NOS AMIS MADELEINE ET GUY TRIQUET, ET LEUR CHAT..., SONT RETARDÉS PAR QUELQUES "DÉTOURS" ET LA RENCONTRE AVEC LA TRANSHUMANCE... SUPERBE SPECTACLE QUE QUELQUES UNS ONT PU APPRÉCIER À LA NUIT TOMBANTE AUX

## ABORDS DES REMPARTS DE COLMARS.

APRÈS UNE NUIT CALME AU GÎTE, EN ROUTE VERS 8 HEURES, PAR UN TEMPS SPLENDIDE DANS LA FORÊT DE CHAUMIE. LA PENTE EST DOUCE PAR LA PISTE FORESTIÈRE ENTOURÉE DE MÊLÈZES, DU VERT AU ROUX EN PRENANT DE L'ALTITUDE, C'EST LA SAISON IDÉALE. À LA CABANE FORESTIÈRE DE L'AUTAPIE UN TROUPEAU DE VACHES SEMBLE NOUS ATTENDRE, À DÉFAUT DE TRAIN ELLES REGARDENT PASSER LES RANDONNEURS. APRÈS UN CHEMINEMENT À FLANC DE MONTAGNE, IL NOUS FAUT GRIMPER UN "MUR", PLUS DE SENTIER, C'EST DU TOUT DROIT DANS LA PENTE HERBEUSE JUSQU'AUX CRÊTES. CHACUN MONTE À SON RYTHME, ON N'A RIEN SANS PEINE, MAIS QUE LA VUE EST BELLE DE LÀ-HAUT. QUELQUES UNS TROUVERONT ENCORE DES RESSOURCES POUR ALLER AU SOMMET DE L'AUTAPIE (2424 m). LE SENTIER DES CRÊTES EST MAGNIFIQUE, MAIS IL NOUS FAUT REDESCENDRE ET À UNE BIFURCATION, NÉGLIGENCE DES ORGANISATEURS OU INSOUCIANCE DES "BAVARDS", NOUS PERDONS QUATRE MARCHEURS. FALLAIT-IL LEUR LAISSER PASSER LA NUIT À LA BELLE ÉTOILE OU ALERTE L'HÉLICOPTÈRE POUR LES RECHERCHES? SANS S'AFFOLER "NOS BRILLANTS STAGIAIRES" (JEAN MARIE, DENIS ET YVES) EURENT VITE FAIT DE RAMENER LES ÉGARÉS DANS LE TROUPEAU. NOUS POUVONS DONC DESCENDRE AU COMPLET DANS LES LONGS LACETS QUI NOUS RAMÈNENT À COLMARS. BELLE RANDONNÉE ANIMÉE, MAIS CONTRARIÉE AU PARKING PAR LA PERTE DES CLEFS DE VOITURE DE CATHY QUI REDESCENDRA AVEC ANDRÉ BAUZOU. MONIQUE ET CLAUDE FERONT LE VOYAGE DE RETOUR AVEC JEAN-LOUIS ET ANNIE SANCHEZ. QUE CES CHAUFFEURS "AU PIED LEVÉ" SOIENT REMERCIÉS PAR NOUS TOUS.

PAUL MATTEI

## 5 NOVEMBRE 1995 - LE COLORADO PROVENÇAL

### LES OCRE

**ORIGINES** - OCRE VIEN DU LATIN OCHRO QUI SIGNIFIE TERRE JAUNE, ISSU LUI-MÊME DE DEUX MOTS GRECS OON ET CHROA SOIT COULEUR D'OEUF. L'OCRE EST UN COLORANT MINÉRAL, UN PIGMENT NATUREL QUE L'ON FABRIQUE À PARTIR DE LA TERRE "C'EST LE SABLE OCREUX". LE BASSIN D'APT (ROUSSILLON ET COLORADO) RENFERME LA PRESQUE TOTALITÉ DES RÉSERVES D'OCRES FRANÇAISES.

**COMPOSITION DES SABLES OCREUX** - CONTRAIREMENT À CERTAINS SABLES OCREUX, DANS LE VAUCLUSE CERTAINES COUCHES ATTEIGNENT 60 À 70% D'OCRE, CONTRE 10% AILLEURS, COMPOSÉS EUX-MÊMES DE PETITS GRAINS DE QUARTZ, ESSENTIELLEMENT UNE ARGILE, LA KAOLINITE ET D'OXYDE DE FER, LA GAÉTHITE. CES OXYDES DE FER CONSTITUENT LES PIGMENTS RESPONSABLES DES COULEURS JAUNES ET ROUGES DES SABLES OCREUX.

**FORMATION DES GISEMENTS D'OCRE** - C'EST, IL Y A ENVIRON 100 MILLIONS D'ANNÉES (ÈRE SECONDAIRE CRÉTACÉ INFÉRIEUR APTIEN) QUE LES SABLES VERTS SE DÉPOSENT AU FOND DE LA MER. UN PEU PLUS TARD À LA SUITE DE MOUVEMENTS DU SOL LES SABLES SE RETROUVENT HORS DE L'EAU. DÈS LORS LE CLIMAT TROPICAL ET LES PLUIES DILUVIENNES VONT ALTÉRER ET MODIFIER LA COMPOSITION DES SABLES : DE VERTS, LES SABLES DEVIENDRONT ROUGES, JAUNES SURMONTÉS D'UNE CUIRASSE FERRUGINEUSE. LES SABLES BLANCS SONT D'ANCIENS SABLES OCREUX LAVÉS ET DÉBARRASSÉS DE LEUR OXYDE DE FER.

**INDUSTRIE DE L'OCRE** - L'EXPLOITATION DE L'OCRE S'EFFECTUAIT AUTREFOIS PAR GALERIES SOUTERRAINES ET DE NOS JOURS DANS DES CARRIÈRES ; LE SABLE OCREUX EST EXTRAIT À LA PIOCHE ET AU JET D'EAU ET ENTRAÎNÉ PAR LE COURANT DE L'EAU DANS DES RIGOLÉS JUSQUE DANS DE GRANDS BASSINS. L'OCRE SE DÉPOSE ET SÈCHE AU SOLEIL PUIS EST DÉCOUPÉE EN BRIQUETTES. REMISE EN POUVRE ELLE EST VENDUE COMME COLORANT NATUREL.

**UTILISATION** - L'HOMME A UTILISÉ L'OCRE COMME UN PIGMENT NATUREL DEPUIS DES TEMPS TRÈS ANCIENS. MAIS C'EST VERS 1780, À ROUSSILLON ET VERS 1800 AU COLORADO, QUE NAQUIT UNE VÉRITABLE INDUSTRIE : PEINTURE ET BADIGEON, À CAUSE DU CHOIX DES NUANCES ET DE LEUR INALTÉRABILITÉ.

L'OCRE EST AUSSI UTILISÉ POUR LES LINOLEUMS, PAPIERS D'EMBALLAGE, PAPIERS MAÏS POUR CIGARETTES, CAOUTCHOUC ET AUSSI DANS LES COSMÉTIQUES GRÂCE À SA NON TOXICITÉ.

CETTE INDUSTRIE VA DÉCLINER À PARTIR DE 1930 À CAUSE DE LA CONCURRENCE DES COLORANTS SYNTHÉTIQUES.

ACTUELLEMENT, LE PARC NATUREL DU LUBÉRON FAIT DES EFFORTS ET ESSAIE DE RELANCER LA PRODUCTION AVEC RECHERCHE DE NOUVEAUX DÉBOUCHÉS.

JEAN-MARIE CRUVELLIER

## PLAISIR DE LA TABLE -

### CANESTRELLIS

POUR UN KILO DE CANESTRELLIS : 1 KG DE FARINE - 5 OEUFS - 250 GR DE BEURRE - 300 GR DE SUCRE - 1 CITRON - 2 PAQUETS DE LEVURE - LAIT -

MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS SUR LA TABLE OU DANS UN GRAND SALADIER PÉTRIR AVEC UN PEU DE LAIT - ÉTALER LA PÂTE - LA DÉCOUPER EN PETITS CARRÉS AVEC LA ROULETTE. METTRE LE SUCRE SUR LES CARRÉS DE PÂTE AVANT CUISSON

FAIRE CUIRE THERMOSTAT 7 TEMPS 1 HEURE ENVIRON.

ANDRÉE GIACALONE

## ECHOS -

### LA LANGUE ET LE GOSIER

LANGUE PENDANTE ET GOSIER DESSÉCHÉ, DEUX BONNES RAISONS DE BIEN S'HYDRATER. DÈS QU'ON ÉPROUVE LA SENSATION DE SOIF, IL EST DÉJÀ TROP TARD. IL FAUT SAVOIR QU'UNE PERTE HYDRIQUE DE 2% DU POIDS CORPOREL ENTRAÎNE UNE BAISSÉ DE 20% DES CAPACITÉS MUSCULAIRES. ET QUE PAR 30° À L'OMBRE, ON PEUT PERDRE PAR TRANSPIRATION JUSQU'À 1 LITRE À L'HEURE ! DE PLUS, UNE BONNE HYDRATATION (3 À 4 LITRES PAR JOUR) PERMET UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE ET RÉDUIT LE RISQUE DE TENDINITES ET DE "COUPS DE POMPE". L'IDÉAL EST DE BOIRE PAR PETITES PRISES RÉGULIÈRES (TOUTES LES 1/2 HEURES) SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF.

LU DANS "LA MARCHÉ" N° 14 - N° SPÉCIAL

AMIS "BAGNAS" NOUS ATTENDONS VOS ARTICLES, POÈMES, RECETTES, CRITIQUES ET SUGGESTIONS ET LORS DE VOS VOYAGES UN PETIT COMPTE-RENDU DE VOS AVENTURES OU MÉSAVENTURES (25 LIGNES MAXIMUM!).



LE CLUB GENEPI

1

NON CE N'ÉTAIENT PAS DES POIVROTS  
 COMME CERTAINS L'PENSAIENT TOUT HAUT  
 AVEC UNE LUEUR D'ENVIE  
 UN' LUEUR D'ENVIE  
 ILS MARCHAIENT EN PÈRES PEINARDS  
 ET "LA GODASSE" SANS RETARD  
 LES APP'LA LE CLUB GÉNÉPI  
 LE CLUB GÉNÉPI

5

AU MOINDRE SIGNE DE RETARD  
 C'EST L'AMITIÉ QUI PRENAIT L'QUART  
 C'EST ELLE QUI LEUR SERVAIT D'ABRI  
 LEUR SERVAIT D'ABRI  
 QUAND L'UN D'ENTRE EUX S'TORDAIT LE PIED  
 OU QU'UN AUTRE PIQUAIT DU NEZ  
 POUR LE "SAMU" ON L'AURAIT PRIS  
 LE CLUB GÉNÉPI

2

LEUR PROMENAD' AU FOND DES BOIS  
 C'ÉTAIT PAS LA GUEULE DE BOIS  
 S'ILS FAISAIENT UN PEU TROP DE BRUIT  
 ILS ÉTAIENT GENTILS  
 ON LES SUIVAIT TOUS SAC AU DOS  
 ET QUAND ILS AVAIENT UN COUP D'CHAUD  
 L'EAU SOUVENT AU CLUB GÉNÉPI  
 REMPLAÇAIT L'ANIS

6

AUX RANDONNÉES DES BONS COPAINS  
 Y'AVAIT PAS SOUVENT DE LAPINS  
 QUAND L'UN D'ENTRE EUX RESTAIT CHEZ LUI  
 C'EST QU'IL ÉTAIT GRIS  
 QUI MAIS JAMAIS AU GRAND JAMAIS  
 SON VERR'DE VIN ON N'LE LAISSAIT  
 EN SON NOM AU CLUB GÉNÉPI  
 ON L'BUVAIT AUSSI

3

C'ÉTAIENT TOUS DES COPAINS SINCÈRES  
 AIMANT LA VIE ET LA BRUYÈRE  
 BOILEAU, LA FONTAINE PARDI  
 FONTAINE PARDI  
 C'ÉTAIENT PAS DES AMIS POUR RIEN  
 SUR LE VENTR'ILS SE TAPAIENT BIEN  
 PAS DE PLACE POUR LES AIGRIS  
 AU CLUB GÉNÉPI

7

DES PARCOURS J'EN AI FAITS BEAUCOUP  
 MAIS LE SEUL QUI AIT VALU LE COUP  
 QUI N'M'AIT JAMAIS GÂCHÉ LA VIE  
 MAIS GÂCHÉ LA VIE  
 SUIVAIT SON BONHOM'DE CH'MIN  
 PARMY LA GARRIGU'ET LE THYM  
 ET S'APP'LAIT LE CLUB GÉNÉPI  
 LE CLUB GÉNÉPI

4

C'ÉTAIENT PAS DES SOÛLOTS NON PLUS  
 "LA REPPE" ILS L'AVAIENT TOUTE BUE  
 UN SOIR QU'ILS REVENAIENT DE NUIT  
 REVENAIENT DE NUIT  
 D'UNE MARCH'UN RIEN FATIGANTE  
 QUI LEUR LAISSA LA DALL'EN PENTE  
 ACHEVANT LES PLUS RACORNIS  
 DU CLUB GÉNÉPI

27.12.1994

(TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS  
 POUR TOUS PAYS, SAUF "LA GODASSE")

MUSIQUE DE GEORGES BRASSENS "LES COPAINS D'ABOR"  
 LUCIEN ANN