



# ECHO RANDO

Octobre  
2014  
N°79



Dans ce numéro :

- Le mot du président
- Le Conseil d'administration
- Zoom formation et leçon de balisage
- Leçon de gastronomie ,de toponymie et d'ornithologie
- Lez'arbbistes aiment ça...et devoir de mathématiques
- Compostelle, séjour dans le piémontais
- Leçon de choses et humour des randonneurs

## Le mot du Président

L'été ... quel été ? Trop court encore pour satisfaire au mieux les animateurs et les participants éventuels. Il a fallu changer d'itinéraires, annuler d'autres, le mauvais temps oblige. Malgré cela, chaque spécialité de sortie a connu son succès. L'automne se présente mieux, les jambes de nos adhérentes et adhérents ne connaîtront pas l'engourdissement ou le relâchement du fauteuil du salon.

Une nouvelle discipline se profile, le vélo à assistance électrique fait des émules même chez nos marcheurs et pédaleurs, ah le confort !!!

L'ARBB forte de ses 250 membres prépare sa fête d'automne et son Assemblée Générale (informations dans les pages suivantes).

Afin de satisfaire au mieux nos licenciés, depuis cette saison de nouvelles activités ont vu le jour : Marche douce et marche à la demi-journée, elles ont été toutes très fréquentées. C'est donc nécessaire à notre vie associative. Je remercie notre médecin référent dans cette démarche.

'Rando Santé » vous connaissez ? Claude vous conseillera plus amplement à ce sujet.

L'équipe dirigeante issue de la prochaine AG aura à cœur de continuer à nous faire marcher, raquetter (sic), skier, pédaler, observer, sculpter, peindre, chanter, restaurer, ensemble toujours avec bonheur !

Une fois de plus, le mérite est là, je remercie vivement tous ceux qui m'accompagnent dans ma tâche. Le plaisir de conduire cette association est grandiose, j'en suis fort heureux.

Le président n'est jamais seul à l'ARBB, le réconfort et l'amitié apportés par cet entourage est un formidable soutien. Enfin le sourire que je pense de satisfaction encourage à bien travailler ...

même bénévolement.

Bonnes balades et randonnées, en consultant le programme de ce dernier trimestre 2014, vous allez j'en suis sûr, prendre votre pied.

Robert MUREAU

*«La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour garder l'équilibre.» Albert Einstein*

# Le conseil d'administration du 8 août ...

Les différents points de l'ordre du jour sont successivement examinés :

## 1. Point sur les adhésions :

Le secrétaire, Daniel Mignot, indique que le 8/08/2014 l'association compte 247 adhérents (216 ARBB, 23 clubs extérieurs, 7 sympathisants, 1 randocarte), dont 153 femmes et 94 hommes. La répartition par classe d'âge est la suivante :

30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 -79	80 -89
5	7	40	127	62	6

## 2. Point sur la trésorerie :

Le trésorier, Cédric Coopman, informe le CA du bon état des finances de l'association ; mais il indique des écarts par rapport au budget prévisionnel : ainsi le budget papeterie et timbres est à peine entamé, alors que, au contraire le budget informatique est dépassé (875 € au lieu de 500€ prévus) en raison du renouvellement devenu urgent du matériel du secrétaire.

## 3. Point sur le nouveau site :

Le webmaster, Roger Leguay, fait état du bon fonctionnement du site, que chacun a pu constater, mais il indique que pour la prochaine assemblée générale, il proposera un questionnaire pour mieux évaluer le fonctionnement du site auprès de l'ensemble des adhérents. Questionnaire qui sera distribué sous forme papier lors de l'AG, mais auquel on pourra répondre en ligne.

## 4. Point sur la formation et la sécurité :

Le responsable formation/sécurité, Bernard Roque, fait état de la formation de 5 membres de l'ARBB comme animateurs premier niveau, de 11 membres aux premiers secours, et de deux baliseurs. Il envisage de renouveler cette année les formations terrain été et hiver avec Bruno Monier.

## 5. Santé Seniors :

Le vice président, Claude Casenave, expose que l'association a été contactée par une équipe de la fondation Edith Seltzer qui met en place, à l'instigation et avec le financement de l'ARS, un programme intitulé « Sport Santé Senior », qui s'adresse aux personnes de plus de 55 ans habitant dans le Briançonnais et qui se propose de développer et maintenir une activité physique adaptée, de promouvoir une alimentation équilibrée et de prévenir l'isolement social et la sédentarité. L'ARBB est concernée parce que ce programme, après avoir établi un diagnostic des capacités physiques, et après plusieurs séances d'activités physiques adaptées et de diététique, prévoit d'orienter les personnes concernées vers des associations sportives dont l'ARBB pour deux séances d'essai, avec l'espoir de la poursuite de l'activité dans le cadre associatif.



### 6. Mémento de l'animateur :

Le président, Robert Mureau, rappelle qu'il avait fait appel en janvier dernier à plusieurs membres du CA pour mettre à jour le mémento de l'animateur. Mais aucune réunion n'a eu lieu. Il faudrait reprendre cette action. **Aucune date ni aucun lieu de réunion n'a cependant été fixé lors de ce CA.** On a seulement suggéré que la véranda présidentielle pouvait être un lieu idéal !

### 7. Règlement intérieur :

Sa révision avait été aussi programmée, mais non réalisée. Les mêmes remarques que pour le point 6 s'appliquent donc ici, avec la contrainte impérative d'un aboutissement avant la prochaine AG qui doit approuver le règlement intérieur.

### 8. Recherche de date pour l'AG 2014

L'AG se déroulera comme les années précédentes au CIPPA si la salle est libre. La date du 30 novembre est retenue. Robert Mureau va retenir la salle.

Un CA se tiendra le 24/10/2014 pour préparer cette AG



### 9. Auto-collant avec le nouveau logo :

Cédric Coopman montre un exemple de ce que pourrait être cet auto-collant. On lui demande de rajouter sous le logo les mots « association des Randonneurs Baliseurs du Briançonnais » et l'adresse du site internet.

### 10. Nouvelle présidence à la prochaine AG :

Le président, Robert Mureau, indique qu'après 6 ans de présidence, il abandonnera ses fonctions à la prochaine AG et même qu'il ne sera pas candidat à un poste d'administrateur.

Il indique également qu'il entend ne plus héberger chez lui le matériel de l'association. Il convient donc de rechercher un nouveau président disposant d'un grand sous-sol pour entreposer le matériel et d'une grande véranda pour y tenir des réunions !!!!

Ou d'envisager de louer un garage !

### 11. Informations, suggestions diverses :

La date de la fête de l'ARBB, qui se tiendra comme les années précédentes aux Guibertès, est fixée au 5 octobre 2014.

QUE CE SOIT BIEN CLAIR :  
JE N'AI PAS DIT QUE JE ME PRÉSENTERAI,  
NI QUE JE NE ME PRÉSENTERAI PAS,  
MAIS IL N'EST PAS IMPOSSIBLE QUE  
PEUT-ÊTRE UN JOUR JE NE POURRAI PAS  
HYPOTHÉTIQUEMENT ENVISAGER DE NE  
PAS PROPOSER MON ÉVENTUEL PARTICI-  
PATION DANS UN BUT PLUS OU MOINS  
PROBABLE DE NE PAS ARRÊTER MON



FLYM

### La formation en 2014

Pour répondre aux demandes constantes d'animateurs et de baliseurs, notre association, en cette année 2014, a été très active.

Cela a commencé en en mai le Samedi 10 où 11 de nos adhérents ont suivi dans les locaux de la Protection Civile, la formation au Premier Secours Citoyen (nom abrégé



*Recherche d'azimut*

de PSC1). Tous ont satisfait aux nombreuses épreuves de la journée et maîtrisent maintenant la PLS et le massage cardiaque. Ils ont bien sur retenu que Staying Alive donne la cadence de ce massage. Exercez-vous encore car il faut 100 massages minute !

Quelques jours après, le 25 mai, 2 de nos amis se sont rendus au Col Bayard pour une formation baliseur Cette formation théorique a été complétée par une formation pratique sur le terrain pour application des bonnes méthodes. Et nos vaillants amis seront lancés sur nos GR ou GRP dès l'an prochain

pour avec du blanc, du jaune et du rouge délimiter les sentiers de randonnées de type GR ou GRP.

Enfin les 14 et 15 juin d'une part et les 30 et 31 août d'autre part ,5 de nos adhérents ont consacré ces 2 WE à Ceillac pour appréhender les bonnes pratiques de l'animateur de randonnées. Tous aussi performants les uns que les autres ils ont quasiment dépassé leurs formateurs pour obtenir avec brio leurs sésames. Et c'est avec un grand plaisir que nous pourrons dès maintenant les suivre sur les randonnées qu'ils nous proposent.

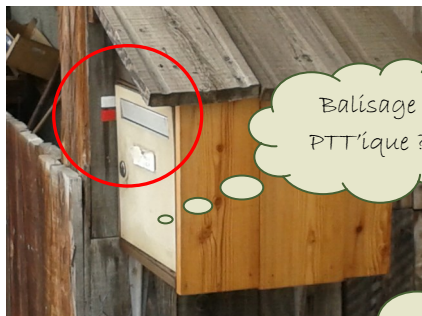


*Azimutés en recherche ?*

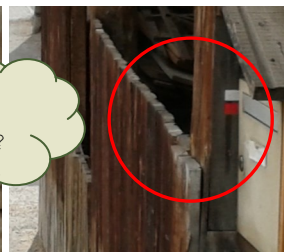
La formation continuera bien sur l'année prochaine et c'est avec joie que nous accueillerons les adhérents désirant renforcer les équipes balisage et animation. Alors chers amis n'hésitez pas à nous rejoindre, tous nos adhérents vous en remercieront.

# Leçon de balisage... au hasard des sentiers

Le balisage c'est une affaire sérieuse, aux mains de gens sérieux...



Balisage  
PTT'ique ?



Claude, as-tu demandé  
l'autorisation pour dé-  
monter la boîte aux  
lettres et la barrière ?



Balisage  
éphémère ?



Balisage énigmatique  
pour gens fatigués...  
couchés sur le sol ?



Balisage  
pointilleux ?

Balisage  
érotique ?



Balisage allégorique <...pour  
remonter le moral... tombé  
dans les godasses ?



# Leçon de balisage (suite)



Balisage hypothétique ?

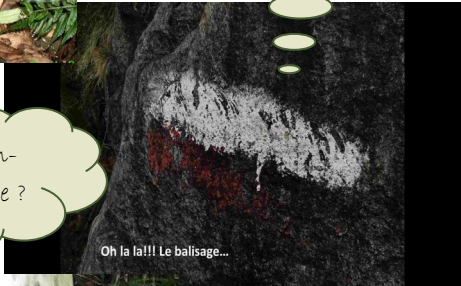


Balisage tronc...peur ?



Balisage poétique ?

Balisage ou baveux à l'italienne ?



Balisage fantasmagorique ?

Oh la la!!! Le balisage...



Balisages politiques... à gauche ou à droite ?



Journal de Rando : Week-end Botanique des 28 et 29 juin 2014.

C'est sous un ciel hésitant que tous les membres de l'expédition sont partis des quatre coins du Briançonnais, pour se retrouver à 9h au Col de Festre, et commencer cette randonnée mention "Botanique".

Nous nous dirigeons sereinement vers le col de l'Aiguille, à environ 5km de distance et 600m plus haut. Tout est vert autour de nous, et les rayons du soleil émergents par intermittences magnifient d'autant plus ces paysages de pâturages, de cultures et de roches.

Les pauses sont nombreuses, où un attrouplement se fait à chaque fois autour de la "Grande Françoise", notre experte Botanique, qui nous rafraîchit la mémoire ou, pour certains, la remplit carrément, avec les nombreuses et jolies espèces de plantes et de fleurs alentour. Et leur nombre est impressionnant, les quelques photos jointes ne pouvant que donner un tout petit aperçu (myosotis, gentiane, pensée, orchis ou rhododendron...)



Devant le manque d'assiduité de certains, notre Françoise a fini par lâcher : "Attention ! Vous savez que ce soir vous ne mangerez QUE ce que vous cueillez, n'oubliez pas !" ce qui a causé une certaine panique dans les rangs durant quelques minutes... Evidemment, le repas du soir est un secret bien gardé ; et même Pascal, notre Chef Cuisinier, faisait mine de dire que ce ne serait pas évident, qu'on ne mangerait pas grand-chose, qu'il fallait compter sur les vivres que nous transportions... Pas mal d'inquiétude là encore.

Après une heure de marche, la montée douce laisse place à des devers sympathiques, qui nous mènent dans une large vallée verdoyante, creusée ça et là de petits ruisseaux tout mignons, avec au bout le fameux col à atteindre. Lorsque je montre certaines photos





un peu vertigineuses à mes proches non-initiés, ils me demandent comment nous avons pu en réchapper vivants. C'est vrai que la confiance dans ce que nous faisons vient avec l'habitude et l'expérience, je ne le réalise plus moi-même, parfois.

Au fur et à mesure de notre progression, le vent se fait lui aussi plus rude, et notre pique-nique se fait contre les rochers, à l'abri du mieux que nous pouvons. A la fin nous avons établi d'un commun accord qu'aller au col ne serait franchement pas agréable, et même dangereux pour les plus petits gabarits (dont le mien), vu la bourrasque qui balayait littéralement la vallée depuis plusieurs heures maintenant. Nous re-



descendons donc par un autre côté, en passant tout de même par un col impliquant donc une nouvelle montée. Et cette fois nous sommes menacés par la pluie, vu le ciel bien bas et noir, ce qui ne nous empêche pas, loin s'en faut, de continuer à nous arrêter pour poser des questions et continuer à apprendre sur la flore locale. La pluie nous cueille alors que nous ne sommes proches des voitures, mais ça ne dure pas. Nous sommes tous très heureux de la ballade, calibrée pour être plus importante que celle du lendemain, annoncée sous un temps cette fois franchement pluvieux.

Nous nous mettons cette fois en route vers notre gîte et notre encore si mystérieux dîner. Un coin que je n'avais encore jamais vu, mais je ne m'en étonne pas tant il m'en reste à explorer. Peu avant d'arriver à Chorges, nous bifurquons vers Furmeyer, puis nous nous



enfonçons dans un vallon aux villages finissant tous en Oze. Progressant ainsi dans ce pays d'Oze (amusant ça), nous arrivons à Saint-Auban-d'Oze et à notre gîte, qui est pour le coup vraiment, mais alors vraiment isolé. Nous nous étonnons même qu'il n'ait pas de panneau indicatif à l'entrée du chemin de terre qui mène jusqu'à

lui.

A peine arrivés, tout le monde se mobilise dans quelque chose. L'intérieur est vraiment grand, boisé et propre. Pascal s'attèle déjà aux préparatifs du dîner ; Anne-Claude, Mi-





chèle (et moi-même) sommes inexplicablement attirés par un gros et généreux cerisier dans le jardin, et finalement tout le monde prépare les chambrées. Françoise donne aussi pas mal d'explications sur les plantes et fleurs que nous avons vues dans la journée, avec des livres et des photos pour appui, et, soudainement frappée d'un souvenir d'un précédent séjour, elle s'exclame : "ne laissez pas Cédric squatter la salle de bains le premier !", mais il est hélas déjà trop tard...

Les lieux sont chaleureux et la soirée pleine de promesses qui seront amplement tenues. Ah qu'il était inquiétant le discours "on ne sait pas ce qu'on pourra manger... Mieux vaut avoir des restes avec nous... Ce sera galère..." !! Hormis ceux qui le connaissent déjà, nous avons tous été bluffés par notre Chef Pascal je crois bien, devant ce repas du soir copieux, original et délicieux.

En voici le menu, qui en dit long :

#### **Apéritif :**

*Vin cuit maison*

*Vin de palme (laurier)*

*Vin d'orange amère*

*Vin d'orange douce à la vanille*

*Petits fours : Chapatis aux pétales de rose  
Cake primevère et bourrache*

#### **Entrée :**

*Verrine en couleur :*

*Avocat à la cardamome, tomate, estragon, pomme de terre douce*

*Chantilly aux betteraves rouges*

*Terrine de chamois au génépi maison*

#### **Plat :**

*Filet de rouget en papillote (sauge, purée d'aubergine)*

*Sauce aux herbes sauvages (aneth, menthe, oseille, fanes de radis, basilic)*

*Quinoa aux petits légumes rôtis*

#### **Fromage :**

*Faisselle à la ciboulette*

*Saint Marcellin*

#### **Dessert :**

*Pannacotta parfumée à la violette fraîche*

*Tuiles à la pistache*

#### **Digestif**

*Genépi maison*

#### **Café**

#### **Tisanes aux herbes ramassées**

L'ambiance était de mise, les rires ont fusé et les papilles ont été choyées. Une récompense haute en couleur et en plaisir dont nous ressortons tous le sourire aux lèvres et avec le sommeil tambourinant à nos portes. La nuit fut bonne mais courte. Le tonnerre s'est abattu et la foudre a frappé si près de nous, sur les 6h, que tout le monde (ou presque) a sursauté dans son lit.





Le temps est bien maussade en ce matin du dimanche 29 juin. Nous nous préparons tout de même dans l'espoir d'une accalmie, et prenons un petit déjeuner bien fourni.

Et enfin le ciel se dégage un peu. Nous quittons ce lieu sympathique pour nous rendre à Rabou, après avoir bifurqué de la route nationale au niveau de La Roche des Arnauds. Cette fois notre randonnée s'annonce bien plus courte que la veille, la pluie menaçant encore. Rabou est un petit village niché sur une crête, et offrant évidemment une vue magnifique sur ses deux flancs. Nous avons longé cette crête puis évolué sur un petit sentier en balcon. Cette fois encore nous avons trouvé maintes occasions de nous arrêter pour observer



la flore, puisque l'endroit est bien connu de Françoise pour sa diversité. Nous avons ainsi pu marcher deux heures environ, avant de devoir vraiment faire demi-tour avec l'arrivée de la pluie, prenant bien soin de ne pas glisser sur les nombreuses dalles de calcaire qui parsemaient le chemin.

Le pique-nique est pris tout près du village, pile au moment où le soleil revenait en force, comme si cela avait été commandé rubis sur l'ongle.

Le moment est venu de se dire au revoir. En janvier j'avais eu l'intuition de me précipiter sur ce week-end, et, sûrement comme tous ceux et celles qui revoient maintenant défiler les paysages depuis les différentes voitures, je garde ces deux jours dans mes plus beaux souvenirs d'explorateur.

Un grand merci aux organisateurs pour leur talent et leur inspiration : Michel Soisson, Françoise Homand, et Pascal Guillemin.

Cédric C.

### *Séjour vosgien.*

*Encore un séjour réussi. Sous la houlette de Maître Patrick, pur vosgien, le groupe, installé au lieu dit PIMPIERRE, sur une route de l'ONF va devoir, du 14 au 19 juin, emprunter quelques sentiers tracés. Malgré un petit air frais, le soleil souvent généreux nous fait apprécier la randonnée. Commençons notre odysée par la forêt omniprésente et majestueuse.*

*La sapinière domine avec ses fûts rectilignes, quelquefois multi centenaires, que trois hommes ont du mal à embrasser. D'énormes bornes, telles des marques de frontières, sont encore témoins de ce que furent, jadis, d'immenses propriétés diocésaines. Notre petit groupe rompt sur son passage, un profond et sans doute inquiétant silence. La forêt est belle en bonne compagnie, mais un petit chaperon rouge esseulé aurait de sérieuses raisons de se sentir oppressé sous cette atmosphère pesante. Mais on est rapidement sauvés car, fort heureusement, le Chemin de la Solitude mène tout droit à la Croix du Rendez-vous. Ouf !*



*Dans ces contrées souvent gréseuses, émergent des curiosités sculptées par les vents ; telles de gros champignons à la base fragile, ces roches ocres ou rosées ont reçu des noms évocateurs : la Roche du Grand Tétrax, des Corbeaux, de la Belle Jambe, de la Porte de Grange...*

*Et puis on découvre au détour du chemin, un petit bloc granitique creusé d'une cuvette toujours remplie d'eau: la Baignoire des Oiseaux ; un peu plus loin, c'est le Trapin des Saules au nom aussi poétique qu'énigmatique ; des lieux*

*charmants et bucoliques à souhait, mais des lieux lourds d'une tragique histoire : nous sommes sur le Chemin de la Paix et de la Liberté. C'est fin octobre 1944 que de meurtriers affrontements eurent lieu entre une unité allemande qui maintenait farouchement ses positions et des troupes alliées chargées de venir au secours d'un bataillon encerclé par l'ennemi. Une plaque commémorative au lieu dit "Borne Six" rend hommage aux valeureux alliés, finalement vainqueurs ; mais ce qu'elle ne dit pas, c'est le prix payé par des centaines de soldats, lancés à l'assaut sous la mitraille. Ils étaient Hawaïens et d'origine japonaise ; ayant fui le fascisme et rallié le camp de la Liberté, ils eurent ainsi l'insigne honneur de donner leur vie sans compter.*



*Sur 800 engagés dans l'opération, 25 en sortirent vivants. Leur sacrifice permis de sauver les 270 Texans encerclés...*

*Parcourir les chemins, c'est aussi écouter leur histoire. Les grands arbres se souviennent ; ils se tiennent droits et fiers, mais ils portent encore en eux les stigmates de nos turpitudes.*

*Avant notre retour au gîte, accueil chez des cousins de Patrick pour voir "l'abatteuse", engin monstrueux et remarquable de technologie qui fait tomber les arbres en un temps record. Nous verrons l'outil en action à la fin du séjour.*

*Après trois jours de randonnée, un peu de repos s'impose. Patrick nous a concocté une journée culturelle et gastronomique en Alsace. Tout d'abord, visite de la maison du fromage à MÜNSTER où l'on termine par un breuvage agréable (munster frais arrosé de kirsch sucré), puis reprise des voitures pour aller déguster un repas marcaire dans une ferme auberge. Ce programme bien alléchant n'a pas été sans difficulté pour repé-*



*rer le point de départ,, un rond point menant au Super U et contourné à maintes reprises, nous aurait bien fait perdre la tête.... Enfin nous avons pu déguster le repas annoncé, succulent, copieux (à base de produits locaux) et arrosé comme il se doit de délicieux vins d'Alsace. L'estomac, bien rempli, une montée au Petit Ballon s'impose pour une digestion souhaitée tout en contournant pour la énième fois le célèbre (rond point U) et terminer notre journée dans une des meilleures caves de TURCKEIM. Que de gourmands durant cette journée mémorable. La "bringue" étant terminée, le lendemain, départ très tôt voir les chamois au col du Honneck puis rando par le sentier abrupt des roches jusqu'à la remontée au Col Falimont et retour aux voitures. Circuit jusqu'à PLAINFAING pour assister à la fabrication des bonbons vosgiens, célèbres et vendus uniquement sur place. Cette journée prendra fin par la visite du Haut Fer au Lançoir, dans le défilé du STRAITURE. Il s'agit d'une scierie à eau, créée en 1630 (pour les scieurs de Long) où la scie alternative est mue par la force de l'eau. Avec des astuces très ingénieuses (comme une alarme à l'aide d'un morceau de bois ou d'une petite plaque de fer pour lui signaler quand la coupe était finie et qui coupait l'eau, ce qui évitait d'abîmer la lame) ; l'ancien propriétaire avait beaucoup d'idées pour se faciliter la tâche et pouvoir vaquer à d'autres occu-*



pations. Bien qu'elle soit encore en état de marche, elle n'est présentée sommairement actionnée qu'aux touristes. Le jeune homme qui dirige ce musée explique avec ferveur et humour le maniement de cet ensemble. C'est ainsi qu'il nous conte quelques anecdotes, plein de malices ( rires..) - Oh, la bien vieille belle bielle que voilà !! ne serait-elle point de frêne faite ? Si fait, mon bon Monsieur, car on pouvait la changer à peu de frais. Il faut dire que "Maître SADR" n'était pas riche, malgré son dur labeur. Il lui fallut

même scier neuf mille planches en plus des commandes afin d'économiser de quoi acheter une bicyclette à Dame SADR, pour qu'elle puisse l'aider, en allant plus rapidement vendre le produit de leur jardin. Une autre époque !!

La fin du séjour est proche. Quelques vues sur les lacs au-dessus de GERARDMER, montée au sommet du Rainkof, le collet du même nom avant de descendre pour retrouver, à midi, Frank, le propriétaire de l'impressionnante "abatteuse" afin de la voir en action. Ce matériel, très coûteux (420.000 €) à l'achat et aux dimensions colossales n'a besoin que de quelques secondes pour prendre l'arbre, l'ébrancher et le couper en bille de 4 à 5 mètres ou plus, suivant son diamètre, le tout calculé par ordinateur.

Chacun de notre groupe a pu monter dans la cabine, habitacle informatisé et musical du professionnel pour suivre le travail accompli. Ce fut remarquable ! Toutefois on peut déplorer tous les débris restant au sol car seuls les arbres abattus seront emportés par le débardeur, l'ONF ayant décidé de ne plus retirer ces déchets ( qui doivent pourrir sur place ... combien d'années ?). Ce désastre nous laisse, en pensée, les mots d'un Inspecteur Général des Eaux et Forêts écrivant à son époque :

" Je ne sais pas de plus noble mission que celle d'aider la nature à reconstituer dans nos montagnes l'ordre qu'elle avait si bien établi et que seule l'imprévoyance de l'homme a changé en un véritable chaos". Prosper DEMONTZÉY (1831 – 1898).

Toute l'équipe, rédactrice, remercie chaleureusement notre agréable animateur ainsi que sa compagne.

Nadette

## Leçon d'ornithologie... avec l'expertise de Valérie



*C'était aux Lauzes...*

*Mais aux Lauzes y'a aussi  
René et ses grillades !*



## La trace... avec maître Michel



La trace de quoi ? Eh oui, on l'a vue... C'était dans le Queyras, du côté du col Fromage

# Lez'Arbbistes aiment ça, le vélo!

VTT en Ardèche du 4 au 11 septembre 2014

14 participants, 190 km, 3350 m de dénivelé, 6 étapes (itinéraires préparés minutieusement par Roger), une ambiance toujours conviviale, tel est le bilan du trek VTT de la fin de l'été.

Nous avons eu le plaisir cette année de sillonner une région encore très préservée et assez peu fréquentée : la vallée de l'Eyrieux.

Quittant la Voulte, on s'engage en direction du Cheylard, on découvre alors la vallée, les anciens moulinages, l'ex-voie ferrée (servant à acheminer les fruits) transformée en « voie douce » pour le plaisir des promeneurs.

Le décor est paisible, verdoyant, on suit les sentiers plus ou moins pentus, mais toujours pierreux...on traverse les vergers, les forêts de châtaigniers, on domine l'Eyrieux et son cours pittoresque.

On sillonne tranquillement la région, allant de village en village. Ici, la qualité de vie rime avec le désir de ne pas laisser mourir ces havres de paix où le temps semble s'être arrêté.

Les hébergements sont variés, réservent parfois quelques surprises qui alimen-



tent les conversations... Mais la gastronomie est toujours présente, récompensant les efforts fournis !

Encore un beau périple, avec une météo très favorable. A l'année prochaine pour d'autres aventures !

Dominique L.



# Lez'Arbbistes aiment ça, La pluie!

## A l'aventure dans la vallée d'Ossola du 5 au 12 juillet

D'abord, c'est où ? C'est vers le nord de l'Italie entre le mont Rose et le tunnel du Simplon. Villégiature dans les jolis chalets du camping Yolki Palki à Gomba. (*Expression qui signifie: "oh merde." Traduction littérale : pommes de pin et de batons*)

Dès notre arrivée, visite touristique de Domodossola, son calvaire et ses chapelles qui retracent le chemin de croix en grandeur réelle, puis ses hameaux perchés et ses maisons aux remarquables toits de pierre.

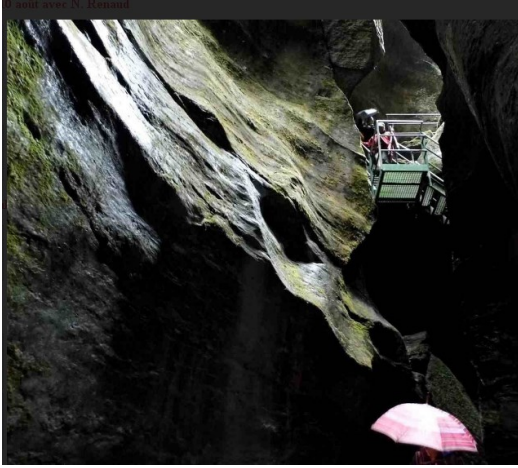
Le dimanche nous emmène vers les lacs de Paione, dans une ambiance dépaysante semi bretonne, semi irlandaise, semi islandaise, entre les sous-marins de glace « pédiguidés » qui naviguaient dans le lac gelé... Heureusement que Michel avait prévu l'abri !

Le lendemain, Claude est reparti dans sa famille et nous avons marché, le soleil dans les cœurs mais sous les parapluies. C'était beau, malgré cela. Ambiance toujours étrange.

La météo du mardi a un peu incité à changer le programme...Départ pour les gorges de Formazza, sous la pluie, hélas ! Mais nous sommes récompensés par la beauté et la profondeur (80m). Nous descendons et marchons sur le sol fait de mica et de quartz. C'est magique. Dans les parois se sont formées de grandes cavités semblables à des grottes d'où la bonne acoustique est un appel irrésistible à faire vibrer les cordes vocales et entonner l'hymne irlandais. Nous arrivons à la marmite du Géant où nous sommes







impressionnés par la danse infernale de l'eau qui sculpte la roche... La journée se termine par une escapade à la Cascade du Toce et un cappuccino dans ce vieil hôtel au décor du siècle dernier, rococo à souhait mais au charme envoutant !

Le mercredi, faisant fi des gastros, nous découvrons d'autres très beaux lacs. Nous sommes heureux, les parapluies sont restés



fermés !

Le jeudi, nous partons vers la vallée Dévero, l'horizon est encore bas et nous sommes accompagnés de notre hôte de Yolki Palki, Giancarlo. Plaisir des yeux, harmonie et poésie...

Ce jeudi soir restera gravé dans nos mémoires : nous avons consciencieusement préparé cette soirée avec notre impresario /

régisseuse, Chantal.. Au camping, Stefano et Aricocol sont venus prêter main forte à Giancarlo. Un match de chansons, d'interprétations, des larmes d'émotion, des mouchoirs, des fous rires, des danses... un festival ! Le « Signore delle cime » a créé une fusion d'émotion d'une rare intensité....



Puis c'est l'avant dernier jour, objectif Macugnaga, au pied du Mont Rose, par une route pas qu'un peu encombrée ! Une ballade tranquille vers le

Lac glaciaire delle Locce, au pied du glacier. Nous sommes en haute montagne.

Et voilà que le soleil se lève ! Pour ce dernier jour, samedi. C'est jour de marché, quelques emplettes et une dernière visite du village médiéval de Vogogna.



L'Italie est une destination que nous apprécions fortement à l'ARBB et chaque fois les participants à ces sorties, qu'elles soient d'une journée ou à l'occasion d'un séjour, sont toujours fort appréciées. Cette semaine dans le Nord du Piémont a répondu totalement aux attentes des 14 participants. Ce séjour, organisé de main de maîtresse de la part de Ghislaine, s'est avéré remarquable. Le « road book » très bien documenté, le choix du gîte, les propositions

de balade et les replis dus au temps nous ont permis de passer cette semaine sans aucun souci. Michel, par sa connaissance forte de la montagne, a parfaitement complété ce duo, qui pour sa première proposition de séjour a atteint la note fort remarquable de 19 sur 20. Merci Ghislaine merci Michel et rendez-vous maintenant pour d'autres aventures.

*Le collectif yolki palki*

## Devoir de mathématiques.... 17 août

*Randonnée à 2 têtes.*

*Sachant que 5 personnes sont parties de Montgenèvre (1856m) et 6 de Plampinet (1480m), que 2 cols ont été franchis, l'un, Col de Chaberton (2701m) et Col de Désertes (2668m), que les 2 points de départ se situent à 21.8 km l'un de l'autre, que le groupe A a dénivelé sur 1500m positifs et 1800m négatifs et que l'autre a fait l'inverse... que la progression peut s'évaluer à 2.6km/h et qu'ils ont échangé leurs clés de voiture à 12 heures... Quelle était la couleur de la chemise des 2 animateurs ?*

*Un concours est ouvert, le lot en vaut la réflexion !*



*Marcher en duo avec des non-voyants sur le chemin de Compostelle, voilà une invitation à laquelle je ne peux résister.*

*Pour ses 125 ans, l'association Valentin Haüy (au service des aveugles et des malvoyants) organise 125 km à pied de Tours à Poitiers avec 125 participants en binôme.*

*Que de monde ! mais quelle organisation ! 4 groupes encadrés de drapeaux rouges (ce qui provoque l'étonnement des autochtones qui nous demandent pourquoi nous manifestons). Ce n'est pas la partie la plus pittoresque du GR, puisque nous traversons des champs de maïs, la nationale 10, le chantier de la ligne grande vitesse... Mais la gendarmerie est là.... Le troupeau s'étend parfois sur 1 km. A midi, plateau repas, le soir, dîners festifs, plus divers pots d'accueil par les élus locaux.*

*Marcher avec un déficient visuel, c'est percevoir le chemin à travers les obstacles rencontrés à chaque pas par le toucher, les odeurs, l'ouïe. Bien sûr, on parle, description des*



*paysages, ressenti de chacun, une démarche intérieure où l'on oublie le handicap.*

*Cette semaine d'aventure solidaire n'a laissé personne insensible et l'émotion était forte à la fin du parcours. Mais il y eut également des blagues et des chansons car « l'humour est aveugle » dit un non-voyant. Je ne peux terminer sans penser à cette phrase : si tu veux aller vite : marche seul, si tu veux aller loin : marche avec les autres. Oui, notre chemin n'est pas terminé...*

*ULTREÏA : aller plus loin, plus haut*

*A suivre....Bernadette B*

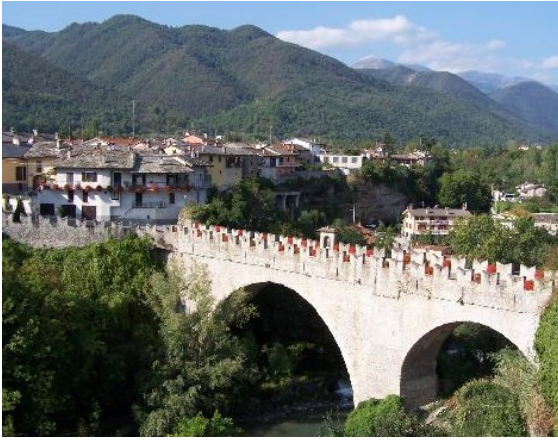
## SEJOUR DANS LES VALLEES OCCITANES PIEMONTAISES ...

**du 20 à 26 Juillet**

Partis de Briançon sous une pluie battante, nous espérons que le soleil italien se montrera plus généreux que celui du ciel Briançonnais. Hélas, passé le Montgenèvre, la pâle éclaircie de Sestrière s'est vite éclipsée derrière de gros nuages menaçants. Tout au long de notre route, averses et accalmies se succéderont. Arrêt casse-croûte à Saluzzo puis visite de la ville historique du marquisat. Même si le soleil n'est pas toujours là, les glaces et les expresso italiens sont bien au rendez-vous. Presque à l'orée de la vallée Maira, la petite ville de Dronero : notre deuxième halte touristique.



Nous découvrons cette ville dont la curiosité principale est le « Ponte del Diavolo » - le Pont du Diable. Nous sommes séduits par le caractère à la fois reposant et champêtre de cette agglomération. Nous quittons Dronero pour rejoindre par une route sinueuse et étroite la Locanda dei Cigliamini à Macra notre gîte dans la vallée Maira. Après un repas qui annonce que ce séjour ne sera pas un séjour de type « minceur », nous passons notre première nuit italienne.



Stroppo – Palent : Les orages de la veille ont laissé place à un ciel bien nettoyé et d'un bleu limpide. Cette première étape nous amène par un sentier tranquille et bucolique au refuge du petit hameau de Palent - le bout du monde.

Nous rallongeons la rando en passant par le colletto ce qui nous offrira de belles perspectives sur les nombreux hameaux parsemant les différents versants. Nous arrivons au refuge juste avant le gros de l'averse. Accueil chaleureux ; nous passerons sur le repas et les liqueurs dégustés en famille. Soirée d'échange et de convivialité.



Palent – Vernetti :

Sac au dos, nous laissons derrière nous le refuge de Paolo et les magnifiques habitations pour continuer notre circuit par le Parcours Occitan. Ce sentier en balcon nous offre de belles échappées sur la vallée Maira et les sommets alentours et nous enchante par une flore d'une grande variété. Nous arrivons dans le vallon Marmora à Vernetti à l'ostéria Croce Bianca. Le

temps pour certaines de quitter les chaussures de rando et prendre la douche, pour d'autres, ce sera de découvrir les alentours.

Nous jouons la prudence pour « l' étape Vernetti - Colle del Preit par le plateau de la Gardetta. Nous avons opté pour un court transfert en sherpa bus afin de profiter du paysage avant une dégradation météo annoncée dans l'après midi. Notre itinéraire commence donc par la traversée d'un troupeau de vaches qui cerne le lac Resile et



les 2 tentes de malheureux campeurs se croyant seuls au monde. Après avoir slalomés entre bouses de vache – rampé sous les clôtures (pour certaine), nous récupérons un sentier qui nous permet de retrouver notre digne allure de randonneurs « ARBBistes » !! Nous empruntons un tronçon d'une ancienne voie militaire dite



« Route des canons ». Puis nous atteignons le col del Mulo. Nous voici sur le plateau de la Gardetta dans la secrète vallée Grana. Au col d'Ancocia, nous découvrons la Rocca la Meja superbement découpée. Ce monolithe posé là en ce lieu où seules les vaches, indifférentes, ruminent en regardant passer à défaut des trains, les quelques randonneurs avides de beaux paysages. Pour l'étape suivante une météo très mauvaise est annoncée au grand désespoir de Caroline qui attend avec impatience de réaliser « sa photo » des rhododendrons se reflétant dans le lago Nero ! Raté ? Et bien non ; notre départ se fait dans une ambiance, certes humide, mais le soleil est au rendez vous. Enfin le grand moment : le lago Nero est là les rhododendrons en fleurs aussi mais pas de reflets dans le lac!! La carte postale était elle truquée?? (Ah ces italiens !) Même le Viso enveloppé de nuages ne sera pas au rendez vous pour la photo. Dommage. La longue descente nous mène dans le vallon enchanteur de Preit et son hameau.



Notre dernière étape Preit – Chialvetta par le col Sologlio Bue. Par un sentier muletier nous nous élevons rapidement au-dessus du hameau blotti dans son vallon. Tout au long de la montée vers le col, nous admirons une flore abondante qui déroule pour nous toute une palette de couleurs et nous enchante à chaque détour. De belles échappée également sur la Rocca la Meja et les sommets environnants. Au col, le ciel ne sera pas généreux pour nous laisser contempler le Viso

et les sommets de l'Ubaye ! Nous plongeons vers le vallon d'Unerzio pour rejoindre le village de Chialvetta pour notre dernière nuit italienne. Passé le hameau de Praroton-



do, nous arrivons à Chialvetta où nous attend Rolando dans sa locanda occitane. Comme dans la plupart de ces vallées occitanes, l'architecture a conservé un habitat local souvent lié à l'activité pastorale. Sans parler de tous ces joyaux de l'art roman ou gothique, chapelles, églises, oratoires.

Chialvetta – Acceglio : Dernier jour de rando. Nous laissons Damien, Catherine et Dany rentrer plus rapidement à Briançon. Pour les autres : descente tranquille dans le vallon d'Unerzio par un sentier agréable qui nous fait déjà regretter la fin de cette

semaine de randonnée. Au passage, nous nous attardons dans la traversée du petit hameau de Gheit toujours émerveillés par la beauté des constructions.

Le retour se fait par le vallon d'Elva la visite de son église avec les magnifiques fresques de Hans Clamer, puis le col de Sampeyre, la vallée Varaita, petite pause à Chianale avant le col Agnel le Queyras et Briançon.

Sentiers, chemins muletiers, vallons sauvages, lacs, pâturages, panoramas enchanteurs, richesses architecturales des villages et hameaux, trésors romans ou gothiques, chaque vallée a un visage différent mais toutes ont le sourire de leur belle hospitalité et l'intelligence de leur millénaires. Elles sont la plus proche des Italiennes, celle que l'on peut découvrir pour quelques jours à partir d'une vallée française ou pour une semaine d'étapes aux couleurs vert-blanc-rouge, pour un parcours à l'accueil chaleureux et convivial comme savent si bien le faire les Italiens.



*ARRIVEDERCI*

Merci à Damien (le seul homme de l'équipe), Lucie, Caroline, Cathy, Dany, Christiane pour avoir partagé cette semaine piémontaise.

## Le raisin d'ours (*Arctostaphylos uva-ursi* Linné)

Vous connaissez tous cette plante couvre-sol très répandue dans nos montagnes, en particulier dans les bois de pins ensoleillés. Elle est facile à reconnaître à ses feuilles vernissées ressemblant à celles du buis (d'où son autre nom de busserole), à ses fruits rouges en automne, et à ses fleurs en clochettes roses, ressemblant à celle de la bruyère, au printemps.

Les fruits sont farineux et insipides et sans valeur pour nous, mais il paraît que les Inuits et les indiens du Canada en raffolent ! Les indiens ont d'ailleurs trouvé un autre intérêt à cette plante puisque ses feuilles broyées et mélangées à du tabac

font partie de la composition du calumet de la paix !



Chez nous le raisin d'ours a été utilisé en décoction dans les problèmes urinaires. Il a un effet diurétique et surtout antiseptique urinaire. En effet la plante contient de l'arbutine qui est éliminée par le rein et transformée dans les urines alcalines en hydroquinone, polyphénol connu pour son action antiseptique.

L'arbutine, comme l'hydroquinone, sont également utilisées pour dépigmenter la peau. Donc, mesdames, si vous ne voulez pas altérer votre bronzage, évitez de vous rouler, à la pause, sur un tapis de raisin d'ours.....



# L'humour des randonneurs....

Je fais encore jeune  
en ombre chinoise...



Monsieur,

Veuillez ne pas trop accabler mon fils pour ses mauvaises notes.

Einstein n'était-il pas lui-même un piètre élève ?

Nul ne sait donc ce que lui réserve l'avenir ...

*Une dictée sans fautes.*

*Dans la cuisine du vieux chalet.*

*Un ravioli, au fond d'un petit poëlon, réchauffe. Et il dore sous une couche de gruyère râpé. Le vieux chalet est bien tranquille. Pour le dîner, tout sera grillé, appétissant, fondant ! Le fromage est posé sur un plat ravissant. Sans doute, et d'une bouchée, il sera avalé ! Le saucisson, gras et bien tendre, sera coupé en rondelles. Et, servi sur un plateau, le chocolat bout, le verser sera délicat et dangereux ! D'un seul coup, il écume et gorge le chalet d'un bon et tranquille parfum.*

*Une dictée, 100 fautes !*

*Dans la cuisine du vieux chat laid.*

*Un rat vit au lit, au fond d'un petit poêle long. Réchauffé, il dort sous une couche de gruyère râpé. Le vieux chat laid est bien tranquille : pour le dîner, tout ce rat, gris et appétissant, fond dans le fromage. Et posé sur un plat, ravi, sans s'en douter, d'une bouchée, il sera avalé ! Le sot, si son gras est bien tendre, sera coupé en rondelles et servi sur un plat. Oh ! le choc ! holà ! Bouleversé ce rat délicat est dangereux ! D'un seul coup, il écume, égorge le chat laid d'un bond et tranquille, part. — Fin*



Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais  
MJC 35, rue Pasteur - 05100 Briançon

Tél : 04 92 45 01 72 - E-mail : [arbb05@yahoo.fr](mailto:arbb05@yahoo.fr) - Site internet [www.arbb.fr](http://www.arbb.fr)