

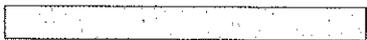
## Nouvelles brèves

### La Fête annuelle de l'ARBB

Nos amis(e) de la commission *Loisirs et Culture* nous ont concocté cette année une journée de détente très familiale puisqu'elle se déroulera en un lieu accessible à tous : le Bois du Villard, sur la route du Granon (c'est fléché). Rendez-vous nous est donné dès 9 heures du matin (pour occuper les lieux), **le dimanche 12 août** et les organisateurs prévoient :

- un concours de pétanque (apporter boules, cochonnet, chiffon ...)
- un concours de chapeaux (bien que ce ne soit pas la Sainte Catherine).
- saucisses et merguez seront approvisionnées et cuites sur place pour la modique somme de **30 francs** par personne à faire parvenir **au plus tard le 9 août** (avec votre inscription) à Nicole Faure-Biery.

Le reste du repas sera tiré des sacs, donc au goût de chacun (suggestion : un melon en entrée, un fromage et un dessert au choix) et n'oubliez pas le pain, vos couverts, la boisson et le café... Venez nombreux (familles et amis sont les bienvenus).



### Citation : "Marcher avec son coeur"

"Marcher! C'est la seule solution que j'ai trouvée pour arriver à surmonter les épreuves que j'ai traversées!" me confie une amie. Elle est inscrite dans un club et connaît tous les sentiers de randonnées possibles. C'est fou ce qu'elle a découvert! Par exemple, qu'en avançant avec ses pieds, on se muscle le coeur. Qu'en soignant ses ampoules, on guérit aussi les blessures de son âme. Qu'en se durcissant les mollets, on se fait aussi un moral d'acier. En marchant on apprend à regarder le sol, mais aussi le ciel. On avance au sens propre et au sens figuré et l'on se pose de vraies questions. On nous a trop appris à séparer l'âme du corps. Or, les deux sont, je ne dirais pas condamnés, le mot est négatif, mais voués à s'écouter, à s'aimer et à vivre ensemble. En harmonie.

Françoise Larivière  
(Bonnes Soirées de mai 1998)

## Le mot du président

### Une oasis de liberté

L'été bat son plein et, à cette époque de l'année, il n'est question autour de nous que de vacances et de bien-être, de bien belles choses à savourer avec volupté et surtout sans contraintes d'aucune sorte.

Naturellement, parmi toutes nos activités de loisirs pratiquées entre amis, la marche demeure l'élément majeur qui nous permet de "profiter un max" des beaux jours au gré de nos envies et aspirations. Une bonne façon d'apprécier les bienfaits de la randonnée en montagne que ce soit du bout de notre bâton de marche, de la pointe du pinceau du baliseur, ou encore de la pique de notre piolet.

A chaque pas, au creux d'un vallon verdoyant, au détour d'un sentier sinueux, au bord d'un lac paisible ou d'un torrent impétueux, aux abords d'un névé étincelant ou d'une ligne de crête aérienne, à toute altitude, la sérénité est au rendez-vous, douce et exquise récompense d'un effort parfois long, mais toujours librement consenti.

Alors, oublions fatigue, tracas et autres vicissitudes. Ne nous plaignons plus par habitude et au quotidien, de tout et de rien. Prenons conscience de ces instants de bonheur simple, un privilège au doux parfum de Liberté, une richesse sans prix dont sont privés trop de nos semblables sur cette planète.

## Les recettes de "Tante Cathy"

### Comment préparer un gratin d'ARBB.

- prendre un grand moule briançonnais,
- délayer quelques arômes de pensée, de patience, de soucis
- mixer 80% de femmes et 20% d'hommes bien chaussés,
- saupoudrer l'ensemble de quelques ingrédients : un peu de soleil, un peu de vent, un peu de pluie et un peu de neige,
- humecter l'intérieur des corps avec du génépi, de la tisane ou du vin chaud, selon les goûts,
- mettre en bouche beaucoup de bavardage,
- former des bouquets bigarrés,
- enfourner les à bonne température dans les voitures par paquets de trois ou quatre,
- lâcher le tout dans la nature une fois la cuisson terminée,
- laisser les pattes s'élever vers les sommets et redescendre comme un soufflé vers les fonds de vallées,
- n'en perdre aucune miette,
- demander du rab, car la recette est de qualité,
- savourer l'instant et rêver au suivant.

**Lu pour vous :**

**Montagnes d'une vie**

de Walter Bonatti, aux Editions Guérin.

Après "Une affaire de cordée" qui nous faisait toucher du doigt la suffisance humaine au service de la raison d'Etat (dans le n°23 d'octobre 2000) et, "Tragédie à l'Everest" qui nous dévoilait toute la stupidité mortelle de la course à l'exploit médiatisée (n°24 de novembre 2000), nous découvrons à présent une autre facette de la haute montagne, pour ne pas dire de la grande montagne. Un terrain non pas de jeu mais d'enjeu, d'où rares sont les héros qui en reviennent intacts, non pas dans leur chair, mais dans leur âme.

Avec "Montagnes d'une vie", Walter Bonatti nous rassure quelque peu sur notre genre humain, tout en témoignant lui aussi d'une montagne à la dérive qui ne l'a pas épargné. Heureusement au fil des pages, nous prenons conscience qu'il existe encore des êtres purs, honnêtes et humbles. Mais ils ne sont pas éternels et leur présence dans notre monde en furie a quelque chose d'irrationnel.



**Montagne et moto "verte" (sic)  
Serre Chevalier à l'avant garde !..**

Peut-on, au nom de la Liberté, faire n'importe quoi? C'est une question que l'on peut se poser quand on apprend que Briançon Moto Sport a obtenu le feu vert de la Municipalité de St Chaffrey pour organiser avec le parrainage de Luc Alphand, les 8 et 9 septembre, une course pour 200 motos entre le bas de Chantemerle et le sommet de Serre Chevalier, cette manifestation devant être pérennisée chaque année "à condition qu'elle ne tombe pas le jour de l'ouverture de la chasse!". Notre association s'interdit l'expression de toute opinion politique ou religieuse, mais elle se doit de veiller à la conservation du patrimoine naturel montagnard. Notre travail bénévole pour entretenir et baliser les sentiers fréquentés par des milliers de résidents et de vacanciers pourrait être anéanti dans ce secteur. Si nous ne réagissons pas, c'est l'ensemble du terrain qui bientôt sera offert en pâture à la motorisation sauvage aux dépens de tous les autres utilisateurs ou habitants naturels de la montagne (faune et flore comprises). Pour plus d'information sur ce sujet d'importance, prendre contact avec Claude Orecchioni au 04.92.21.05.71.

**Le rire en coin**

**Plein feu sur l'éclairage du parfait randonneur**

Une nouvelle fois la rubrique "Le rire en coin" (débutée dans le n°15 de janvier 2000), nous offre quelques définitions humoristiques de notre environnement familier de randonneur. Voici à présent une série qui se voudrait lumineuse et qui devrait éclairer notre lanterne pour une randonnée sans étincelle, mais avec éclat tout de même.

**Feu :** attention ne confondez pas, même pour les étourdis, les myopes et les aventuriers des temps modernes : le feu de camp, avec le feu de forêt. Restez modestes, car seul le premier est vivement conseillé pour un petit bivouac sympathique entre amis et surtout sans la moindre lueur d'aucune ampoule : (voir "ampoule").

**Ampoule :** non, pas celle qui éclaire vos pas sur un chemin perdu dans la nuit la plus sombre, mais l'autre, celle qui s'échauffe au fil de la randonnée, lentement au creux de votre chaussette trop grande, ou au fond de vos chaussures toutes neuves. Mais aussi rougeoyante qu'elle soit, ne croyez pas qu'elle puisse remplacer l'ampoule grillée de votre frontale : (voir "frontale").

**Frontale :** bon, vous ne l'avez pas oubliée à la maison, c'est bien! Mais par hasard avez-vous pensé à une ampoule de rechange? Hé non! Bien, vous n'avez plus qu'à naviguer à la lueur des étoiles, mais faites attention aux filantes plus difficiles à suivre : (voir "étoiles").

**Etoiles :** merveilleuse source écologique et gratuite de lumière quasi éternelle qui, dans la théorie (mais rien que dans la théorie, hélas!), devrait pouvoir remplacer frontale et allumettes : (voir "allumettes").

**Allumettes :** autre source de lumière et de chaleur que l'on oublie parfois chez soi, ce qui contraint à jouer à l'homme des cavernes traquant une étincelle avec deux silex. Heureusement vous en avez dans votre sac à dos, bravo! Mais attention, il y a allumettes et allumettes! Celles de cuisine du néophyte, aux extrémités en soufre rongé d'humidité et qui ne servent plus à rien. Et celles du boy-scout confirmé, aux bouts imperméabilisés à la cire, de quoi faire partir en fumée une forêt entière : (revoir "feu").

(à suivre)

## Nouvelles brèves

## Un ami s'en est allé.

Le doyen de l'ARBB, Paul Lhuisset, vient de nous quitter à 86 ans, terrassé par la maladie. Baliseur de la première heure aux côtés d'Hubert Frize, feu notre Président fondateur, Paul était encore des nôtres à l'Assemblée Générale à Cervières l'automne dernier, témoignant de son grand intérêt pour l'ARBB et de sa confiance dans la continuité de la bonne marche de notre association. Pour le rassemblement des Euros-Randos 2001 à Ceillac, nous avons obtenu des instances parisiennes de notre Fédération, que Paul soit honoré pour son action en faveur de la randonnée et du balisage. La médaille d'honneur de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre devait lui être remise officiellement à cette occasion par notre Président régional. Le destin en a décidé autrement, pour préserver sans doute la modestie de Paul, en marche à son tour sur le G.R. céleste. Conformément à sa volonté, ses cendres ont été dispersées en montagne, là où il aimait tant randonner. A son épouse, sa famille, ses proches et amis, nous adressons nos plus sincères et amicales pensées.

## La carte "RANDO-DECOUVERTE"

Avec le bel été qui s'installe et tous nos amis, parents et autres connaissances de passage par ici haut et qui aimeraient bien bénéficier des balades proposées par l'ARBB, nous rappelons qu'il existe pour tous les non-licenciés une licence-assurance FFRP valable un mois pour la modique somme de 50 francs. C'est la carte "rando découverte" que l'on peut se procurer à la permanence du vendredi à la MJC et qui couvre ses détenteurs pour la pratique de la randonnée sur et hors sentiers balisés ou non, pour ce qui concerne la responsabilité civile, les opérations de secours, la défense pénale et le recours contre les tiers, ainsi que les accidents corporels. Bref, de quoi être tranquille à peu de frais. Pensons-y.

## Randonnée tout azimut.

Notre premier rendez-vous, pour le **1er juillet**, nous mènera dans la vallée de La Guisanne au Monétier-Les-Bains avec la **3ème Fila Sky Race**, pour "**Le Trail des Cerces**", une course nature de 51 km patronée par l'association "Courir en Briançonnais", dont nous étions déjà le partenaire en janvier dernier lors du 1er Raquettes Trophy de Serre Chevalier. Cette fois, en ce qui nous concerne, nous aurons la charge d'encadrer un circuit en boucle d'une vingtaine de kilomètres réservé aux marcheurs de tous niveaux.

Le deuxième grand moment du mois, les **7 et 8 juillet**, sera le **Rassemblement Régional de la Randonnée Pédestre** dans le Queyras, à Ceillac, pour les **Euros-Randos 2001**, à l'occasion de l'arrivée dans les Hautes-Alpes du "bâton-témoin" en marche pour rallier Strasbourg.

Troisième phase après les festivités en Queyras, la belle **randonnée itinérante entre Ceillac et la Vallée Etroite** qui traversera les Hautes-Alpes, **du 9 au 15 juillet** (voir article ci-dessous) et qui se clôturera par le passage du "bâton-témoin" à nos amis savoyards qui prendront le relais direction le grand rassemblement des Euros-Randos à Strasbourg du 22 au 30 septembre 2001.

Quatrième volet, et non le moindre, nous continuerons naturellement pendant tout ce temps là à proposer ici haut des journées de randonnée et de balisage inscrites à notre calendrier prévisionnel associatif. Sorties qui se dérouleront tant en cours, qu'en fin de chaque semaine.

Voilà bien de quoi remplir un bon mois de juillet avec les animateurs de l'ARBB. Bonne randonnée à tous!

## Euros-Randos (suite et fin)

## Réception officielle briançonnaise

A l'occasion de l'arrivée des Euros Randos en Briançonnais le mercredi 11 juillet, nous formerons un groupe d'accueil devant l'Eglise de Pont de Cervières et nous accompagnerons les porteurs du "bâton-relai" dans la traversée de Briançon, où la Municipalité nous recevra pour un pôt amical et sportif. Naturellement la tenue de randonneur est recommandée pour les accompagnants.

## Avis aux amateurs de nuitées sous toile de tente

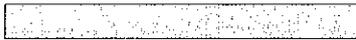
Du 12 au 15 juillet, un petit groupe de randonneurs de l'ARBB se joindra aux porteurs hauts-alpins du "bâton-témoin" des Euros-Randos et les accompagnera durant quatre jours du Briançonnais jusqu'aux portes de la Savoie, via le Mont Thabor, en suivant les GR 5-C, 5 et 57-A.

Pour les amateurs de camping, trois nuits sous toile sont proposées dans La Clarée et la Vallée Etroite. Naturellement il est possible de se joindre au jour le jour à ce périple et de rentrer chez soi si l'option toile de tente ne convient pas. Pour tout renseignement s'adresser à Bernard au 04.92.21.32.05 ou au 06.61.73.45.22.

## Nouvelles brèves (suite)

### La 8ème Fête de la Rando en Dévoluy

Le beau temps n'était pas franchement au rendez-vous cette année, mais la belle ambiance de la manifestation a su éclipser la petite pointe de crainte engendrée par quelques gouttes de pluie. Au programme bien fourni, quatre belles balades le samedi et un dimanche bien agréable avec des activités bien encadrées que nous n'avions pas l'habitude, l'occasion, l'envie ou pas osé pratiquer jusqu'à présent, comme le canyoning ou la via-ferrata par exemple. Bref, un week-end froid et gris certes, mais bien gai tout de même pour tous ceux qui ont eu la chance et le plaisir de pouvoir y participer. Rendez-vous l'année prochaine pour la 9ème Fête de la Randonnée dans le Champsaur. Et là aussi, nous n'en doutons pas, la fête sera des plus belles.



### Le balisage : l'affaire de tous !

Avec le stage de Valfroide du mois de Juin l'équipe de balisage de l'ARBB s'est enrichie d'un coup de dix nouveaux baliseurs officiels, ce qui porte le nombre total de ces responsables de secteurs à treize. Un beau chiffre plein d'espoir et de bonne volonté, mais qui ne dispense pas pour autant les uns et les autres d'un coup de main par ici et par là, conformément à nos statuts et à l'appellation de notre association. Nous n'avons jamais manqué jusqu'à présent de main d'oeuvre bénévole pour entretenir les GR, mais il ne faut pas croire maintenant que cette activité ne concerne uniquement que les baliseurs officiels. Nous avons 270 km de sentiers à entretenir et bon nombre d'itinéraires ont besoin d'un bon coup de rafraîchissement pour que les milliers de randonneurs de passage chaque années gardent un bon souvenir de notre région. Alors, n'hésitez pas à venir épauler les équipes en place, d'autant plus que les journées de balisage sont portées au programme prévisionnel, tant en semaine qu'en week-end, de quoi arranger et satisfaire tout le monde. D'avance, merci.

## Le rire en coin

### Le petit memento du parfait randonneur

Quelques définitions de choses abstraites à se remémorer avant d'affronter un été riche en randonnées et peut-être, aussi, fertile en émotions!? Allons-y, révisons.

**Echelle** : non ce n'est pas d'une coulissante, pour franchir torrents ou crevasses, dont il s'agit. Mais plutôt d'une notion mathématique appliquée à la science des cartes, dont il est question. Exemple, sur une carte à l'échelle 1/25.000, un centimètre représente 250m sur le terrain. Et naturellement, plus l'échelle est réduite, et plus la distance à parcourir est longue. Facile, non? Bien, on ne va pas s'arrêter en si bon chemin, d'accord?

**Dénivelé** : c'est tout simplement la différence de niveau entre un point bas et un point haut. Sur la carte, c'est tout plat. Sur le terrain, ça peut rudement monter et même sacrement descendre! Encore faut-il savoir où l'on se trouve! Allez, on souffle et on garde le moral.

**Distance** : encore deux points éloignés l'un de l'autre, mais là on reste à plat, ouf! Cependant entre le virtuel de la carte et le réel du terrain, la différence peut causer des surprises. Le cerveau (fatigué) calcule la distance en quelques minutes, et les jambes (lourdes) la parcourent durant des heures. Courage, poursuivons.

**GR** : ne vous y trompez pas, vous êtes partis pour plusieurs jours sur un sentier de Grande Randonnée, pour jauger votre souffle, votre endurance et votre bonne humeur. Si la réalité vous fatigue déjà, avancez d'une case et reportez-vous à PR. C'est plus coooooool, garanti!

**PR** : sentier de Promenade et de Randonnée, pour petits randonneurs et grands promeneurs. Eh! Il faut bien un début (raisonnable) à tout. De quoi vous donner envie de partir sur un GR un jour de grand beau temps.

**Météo** : exercice de supputation hautement risqué, où le hasard a encore sa place, mais qui ne vous dispensera pas de prendre le ciel sur la tête. Un bon conseil qui résume le côté scientifique de la chose : "Ciel rouge le matin > chagrin. Ciel rouge le soir > espoir".

Bon, vous voyez, il n'y a pas de quoi s'effrayer, tout est simple. Il suffit de prendre son temps pour tout comprendre avant de partir randonner. L'aventure est à la pointe de nos chaussures, allons y d'un bon pas!