

L'Écho du Petit Randonneur

Année 2002

Numéro 38

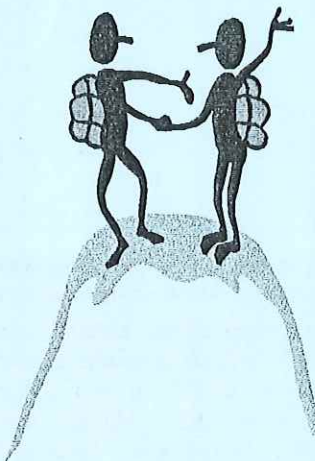
Date de parution

Juin 2002



Sommaire :

- Le Mot du Président
- Sécurité
- Le coin du patrimoine
- Nouvelles brèves
- Les rendez-vous



RAPPEL

- 1) - Animateur, n'omettez pas de faire connaître votre programme au secrétaire au plus tard le lundi soir.
- 2) - Au retour de la sortie, informez Marie Jo du déroulement de votre randonnée (nombre de participants, dénivelée, incidents, etc)

Cela nous facilite la vie !

LE MOT DU PRÉSIDENT

Les caprices de la météo, entraînant de grandes variations du manteau neigeux, ont quelque peu malmené la programmation de printemps. Nos animateurs ont dû faire preuve d'esprit d'adaptation. Il s'agit maintenant de préparer une saison d'été sous le signe du renouvellement. Que chacun ait à cœur de proposer de nouveaux itinéraires, même modestes pour nos sorties du

dimanche.

Les propositions de week ends parfois prolongés et de petites randonnées sur plusieurs jours se diversifient. Certains animateurs, qu'il faut saluer particulièrement, les inscrivent au programme. D'autres préfèrent la confidentialité, ce qui se comprend bien : pour randonner ensemble plusieurs jours il faut bien se connaître et être d'un niveau

comparable. L'essentiel est de penser à une sorte de rotation pour que l'esprit associatif n'en souffre pas.

Enfin des sorties de balisage seront organisées certains dimanches pour que ceux qui travaillent en semaine puissent y participer.

Je souhaite à tous de belles sorties d'été dans l'amitié !

Le Président de l'ARBB :

Pierre KOLLER

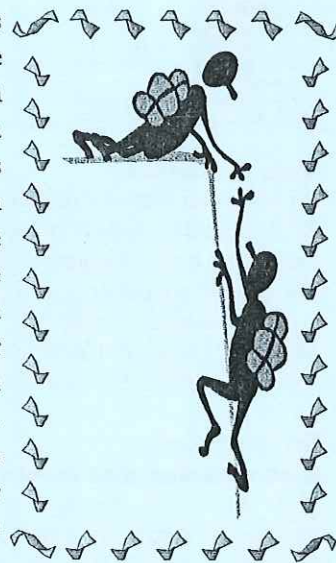
SECURITE

LE VERTIGE

Le vertige, la peur du vide, sont des sensations désagréables, paralysantes, dont on arrive progressivement à se défaire par quelques séances de désensibilisation que l'on peut mener soi-même. L'évocation d'une escalade où vous avez eu peur, certains films et récits d'alpinistes suffisent à vous faire battre le cœur et rendre les mains moites d'émotion, comme si vous subissiez cette ascension que vous rêvez de faire, mais voilà ... vous perdez vos moyens et vous vous découragez. La seule issue est la maîtrise de ses réactions que l'on peut

acquérir par quelques moyens simples de relaxation, à mettre en œuvre en revivant par la mémoire ces moments pénibles. On arrive en quelques mois, après une meilleure connaissance de la méthode de relaxation, à se désensibiliser progressivement et à contrôler la peur du vide. C'est en termes savants de *la psychothérapie comportementale* qui donne de très bons résultats.

La relaxation peu s'apprendre dans des livres de méthode ou, de plus en plus facilement, dans des centres spécialisés.



Extrait de *Médecine et sports de montagne* du **Docteur Jean Louis Etienne**



LE COIN DU PATRIMOINE

Les deux Puys

Il est rare que deux villages voisins puissent s'entendre. Ils ont trop d'éléments à partager : les champs communaux, les alpages, les canaux, les sources, l'entretien des chemins et des routes.

Il est difficile de vivre en harmonie lorsqu'on est allé devant le juge et qu'on n'accepte pas la décision prise par celui-ci. Des procès sempiternels opposèrent pendant des siècles les gens de Fontchristiane à ceux de Cervières pour les herbages du Bourget; les gens du Monetier à ceux de Villard d'Arène pour les alpages du Lautaret.

Ces litiges prenaient un tour tragique lorsque les gens du de Villard Laté coupaient l'eau afin que ceux de Chantemerle ne puissent arroser leurs champs des Carines, en échange, lorsque ces derniers construisirent leur église, ils mirent trois cadrans d'horloge sur le clocher, le côté de Villard Laté resta vierge.

Les habitants de Puy Saint Pierre et ceux de Puy Saint André, deux

communes qui surplombent Briançon sur la pente du mont Prorel, se regardaient souvent en chiens de faïence. Une fois, il y eut un moment où ils avaient trouvé un accord pour améliorer le chemin qui les relie. Les églantiers et les épines vinettes, les deux arbustes les plus communs dans ce pays, empêchaient toute communication car leurs épines sont plus efficaces que des fils de fer barbelé. Si les gens de ST André étaient à l'heure au rendez-vous ceux de ST Pierre n'étaient pas là, ou tellement en retard, que les premiers étaient déjà repartis pour leur donner une leçon.

Cela dura longtemps, longtemps, jusqu'au jour où les Saint-André lassés, déracinèrent toutes les broussailles et égalisèrent le terrain. Ils n'avaient compté que sur eux-même.

Les gens de St Pierre, avertis par la rumeur, en firent des gorges chaudes au Café de l'ancêtre de la Marie BERMOND : « Il paraît qu'ils étaient rouges et qu'ils ont tiré sur les arbres comme des veaux. » Dès lors, ce surnom un peu bestial leur est resté. A St Pierre, on ne disait plus : « Untel de Saint André, on disait un viaou. ». Ceux de Saint André étaient très vexés, ils avaient fait le

travail et, comme récompense, ils se faisaient insulter. Ils décidèrent d'appeler ceux de Saint Pierre des labans et ils ajoutèrent : Lambin, Lamban, fête uncuei, fête deman, fête tout l'an. (Il lambine, le fainéant, c'est la fête aujourd'hui, c'est la fête demain, c'est la fête toute l'année). Ceux de Saint Pierre ne voulurent pas être en reste. Ils préparèrent un complot et il envoyèrent un messenger à St André. Il avait pour mission de prendre rendez-vous pour faire la paix. Les villageois devaient se rencontrer sur le chemin qui longe le grand canal après le Pinet. Lorsque les gens de St André arrivèrent au lieu de rendez-vous, juste après un tournant, ils virent les femmes de St Pierre, alignées au-dessus du canal, accroupies dans le sens de la pente, robes et jupons par dessus tête. Stupéfaits, ils dirent :

- *Visages ronds, bouches en long, ce sont des monstres, partons !*

D'après : **Brindilles et brouilles briançonnaises** de Roger Merle. Editions de la Librairie des Hautes - Alpes.



NOUVELLES BRÈVES

LES FORMATIONS

Stage d'initiation :

Un week end d'avril s'est déroulé à GAP Bayard le stage d'initiation (lecture de carte, orientation et vie associative) auquel ont participé quatre de nos adhérents : *Françoise BERRIOT, Mary Jo CHAPOTET, Simone MORELLE et Gérard BRIARD.*

Brevet Fédéral :

C'est également dans le beau cadre du golf de GAP Bayard que s'est poursuivie durant ce mois de juin la formation d'animateur de randonnée pédestre pendant une durée de 8 jours. Nos trois candidats ont réussi cette épreuve : *Mary Jo CHAPOTET, Simone MORELLE et Gérard BRIARD.*

Ils viennent ainsi grossir notre équipe d'animateurs dont le chiffre se monte désormais à huit.

BALISAGE

Le printemps est maintenant bien avancé et la neige laisse désormais place à un feu d'artifice de couleurs avec l'éclosion de myriade de fleurs ! C'est donc le moment propice pour que nos gais baliseurs sortent leurs ustensiles pour battre la semelle sur nos magnifiques GR. Nos treize baliseurs officiels constitués en cinq équipes comptent donc sur votre participation pour mener à bien notre mission de balisage et d'entretien. Nous aurons à cœur de programmer ces sorties tous les jours de la semaine y compris le

Dimanche afin que tout le monde puisse participer. Notre tâche consiste également à reconnaître l'ensemble de nos G.R à l'entrée de la saison afin de vérifier qu'ils soient en état avant l'arrivée des touristes et signaler tout problème important pouvant compromettre la sécurité.

Pour nous faciliter le balisage, nous avons passé commande auprès de la Société Massé de Briançon de plaquettes d'aluminium sur lesquelles nous allons coller les nouvelles balises adhésives fournies par le C.D. R.P. C'est également ce dernier qui honorera la facture des plaquettes. Alors le pinceau va-t-il devenir obsolète ?



DOCUMENTATION

Notre commission randonnée tient à votre disposition différentes publicités concernant les hébergements, les organisateurs de randonnées ou les manifestations sportives qui nous sont régulièrement envoyées ainsi que :

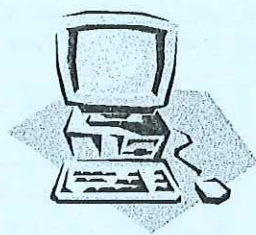
- catalogue *TERRES D' AVENTURE 2002*

- nouvelle Top 25 couvrant la frontière italienne avec son guide.
Pour cela contacter *Mary Joëlle CHAPOTET 04.92.20.09.84*

ADRESSE EMAIL

Nous sommes de plus en plus nombreux à surfer sur la toile . Un des principaux avantages c' est l'envoi de courrier électronique. Cela permet d'envoyer des informations rapidement à un grand nombre de personnes pour un prix modique. Alors si vous disposez d'une adresse électronique (email) communiquez-la à votre secrétaire afin qu'il puisse vous tenir informer rapidement par ce moyen moderne de communication : envoi du programme hebdomadaire, du Petit Randonneur, demande de renseignements ou d'imprimés. Cela nous permet également d'économiser les frais de timbres poste. Alors à vos claviers et transmettez ces renseignements à mon adresse email :

BRIARDG@aol.com,
d'avance merci



FETE DE L'A.R.B.B.

La commission des fêtes a fixé la date de la prochaine fête de notre association le dimanche **15 septembre 2002**. Le lieu et les modalités d'organisation seront fixés ultérieurement par ses membres et nous vous en tiendrons informés.

FETE DE LA RANDONNEE 2002

La 9^{ème} édition de la fête de la randonnée s'est déroulée le week end du 15 et 16 juin 2002 pour notre département à **ORCIERE MERLETTE (05)** sous l'impulsion de **P.A.B.R.G.** Une quinzaine de nos adhérents étaient présents durant ces deux belles journées ensoleillées. Un accueil chaleureux nous attendait au Club du Soleil. Plusieurs randonnées étaient au programme avec des durées variables et encadrées par des accompagnateurs en moyenne montagne. Samedi soir après un apéritif de bien venue et un succulent

REMERCIEMENTS

Le Docteur Michel BOURGAT, son épouse et le Comité d'organisation du Challenge Nicolas BOURGAT nous ont adressé leurs remerciements pour notre participation au quatrième Challenge Nicolas BOURGAT qui s'est déroulé cet hiver à Pelvoux 05. La presse locale a largement commenté cette manifestation et cité notre participation à ce challenge dans l'encadrement d'une randonnée en raquettes.

ILS NOUS QUITTENT

Jean et Colette RENARD adhérents de longue date à notre association vont quitter la région à la fin de cette année. Ils tiennent donc à vous informer qu'ils mettent en vente leur appartement situé dans une petite résidence à **MONETIER LES BAINS**. Il s'agit d'un T2 de 36 m² situé en rez de jardin avec un jardin en bout de terrasse . Pour tous renseignements complémentaires prendre contact avec *Mr RENARD* au **04.92.24.57.19**

NOS RENDEZ-VOUS

FILA SKY RACE

Le 14/07/02 : à la demande de l'association Courir en Briançonnais dirigée par MICHEL Patrick , nous nous sommes engagés à encadrer une randonnée. Déjà une centaine de personnes participeront à cette sortie. Les volontaires pour encadrer sont priés de se faire connaître auprès de *Gérard* ou de *Pierre KOLLER* rapidement.

dîner, un diaporama nous a été présenté par un photographe professionnel sur le thème de nos montagnes aux quatre saisons.

De magnifiques photos ont bercé notre nuit ! Dimanche midi tous les randonneurs se sont retrouvés dans un restaurant d'altitude pour prendre un repas copieux en commun avant de redescendre à la station. Une manifestation bien réussie dans une chaude ambiance chaleureuse ! Nous nous sommes donc tous donnés rendez-vous à l'année prochaine.

RECHERCHE LOCAL DESEPEREMENT

Depuis plus d'un an nous avons fait une demande auprès de la Mairie de Briançon puis dernièrement auprès de l'office HLM 05 afin d'obtenir un local style garage pour entreposer le matériel et l'outillage nécessaire au balisage. Nous venons d'obtenir une réponse négative à nos demandes faute de local disponible. Alors si vous pouvez nous aider dans nos recherches ou si vous disposez d'un tel local contactez *Gérard BRIARD*, responsable du Balisage .

L'EAU C'EST LA VIE !

Un petit rappel à l'arrivée des grandes chaleurs, pensez à boire régulièrement au cours de vos randonnées : une gorgée d'eau tous les quarts d'heure. Lorsque la soif apparaît c'est déjà tard, on commence à se déshydrater ! Vous devez consommer **4 L 30** d'eau au total dans une journée de randonnée (Aliments et autre boisson compris) Un randonneur qui n'urine pas, c'est un randonneur qui ne boit pas assez ! Pour cela adoptez la poche à eau plus pratique pour boire en marchant !



LE DEFI DU GRANON

Le 15/08/02 : la encore l'association Courir en Briançonnais sollicite notre compétence afin d'encadrer une randonnée au cours de cette manifestation. Afin de pouvoir répondre à cette sollicitation il nous faut savoir si nous pouvons compter sur votre participation. Que les volontaires se fassent connaître !

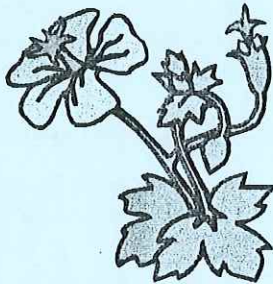
Association des Randonneurs et
Baliseurs du Briançonnais
BP 68 - 05102 BRIANCON
Cedex

Siège social : M.J.C - 35, rue Pasteur
05100 BRIANCON

Téléphone : 04.92.20.37.60
Portable : 06.08.55.45.60

PROGRAMME D'ETE 2002

La réunion de programmation des randonnées d'été s'est déroulée lundi 17 juin 2002 et nous aurons cette année plusieurs sorties à thèmes, grâce à la gentillesse et la compétence des personnes suivantes
Yvonne LANDAU : la flore
Françine MORPAIN : patrimoine bâti
Raymond LESTOURNELLE : géologie
François CHATEL : géologie
Max GRENNERAT : les cadrans solaires

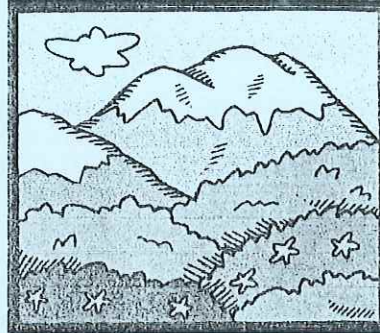


FETE AUTOOUR DU CAIRN 2000

Pour son 2^{ème} anniversaire, rendez vous le 7 juillet 2002 !
Pendant ce week end du 6 et 7 juillet 2002 des randonnées sont organisées par le CDRP 04:

- le samedi bivouac autour du cairn pour admirer le lever du soleil
- Le dimanche 3 sorties familiales

Inscriptions au 04.92.64.12.13 ou
04.92.34.01.49



PROCHAINE REUNION DE PROGRAMMATION DES SORTIES D'AUTOMNE

Cette réunion se déroulera le vendredi 13 septembre 2002 à 19 h 00 à l'issue de la permanence de votre association. Alors commencez à vous pencher sur vos cartes et trouver les sentiers que nous n'avons pas encore parcourus !

GASTRONOMIE

UNE PETITE RECETTE ESTIVALE EMPRUNTEE A NOS VOISINS ITALIENS :

PARMIGIANI DI MALANZANE

*Gratin d'aubergines au fromage
(à servir tiède)*

Pour 4 personnes :

- 3 ou 4 aubergines
- Sel - poivre noir
- 375 g de mozzarella
- 1 bouquet de basilic
- 1 boîte de tomates pelées (800 g)
- 2 à 3 cuillères à soupe de farine
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 grammes de parmesan

Lavez les aubergines, émincez-les dans la longueur en lamelles d'un cm d'épaisseur. Saler. Laisser dégorger 15 mn. Egouttez la mozzarella et émincez-la finement. Hachez les feuilles de basilic. Coupez les tomates en petits morceaux. Assaisonnez les tomates avec le sel, le basilic et le poivre. Essayez les aubergines. Mettez la farine dans une assiette creuse. Roulez les aubergines dedans. Poivrez. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Faites dorer (à feu moyen) les aubergines sur les deux faces. Otez-les et rangez-les sur du papier absorbant. (Faites dorer les aubergines en 4 fois). Préchauffez le four (180°). Disposez une couche d'aubergines dans un grand plat, puis les tomates puis la

FETE DE LA RANDONNEE A CHORGES LE 28/07/02

5 circuits dans le secteur de REALLON LES GOURNIERS PARC NATIONAL DES ECRINS Sorties à thèmes et encadrées. Inscription gratuite RDV à partir de 7H15 sur le parking du foyer de fond « Champ Moutet »

Organisation et renseignements auprès de l'office du tourisme de CHORGES 04.92.50.64.25

L'ASSEMBLEE GENERALE

Prenez note sur votre agenda de la date de l'Assemblée Générale de l'A.R.B.B. qui se déroulera le dimanche 20 octobre 2002. Le lieu et les modalités de cette manifestation vont être organisés par votre commission des fêtes qui fera le maximum pour que cette journée particulière soit une réussite !



mozzarella. Alternez ainsi les couches. Saupoudrez de parmesan. Ajoutez le reste d'huile. Faites cuire 30 mn à mi-hauteur du four. Laissez refroidir 10 mn. Découpez. Servez avec du pain et du vin rouge léger. C'est un délicieux accompagnement pour la viande ou le poisson grillés. Les Italiens ajoutent parfois deux œufs durs coupés en rondelles pour le décor. Bon appétit !

Recette proposée par *Dominique LEGUAY*

