



ECHO RANDO

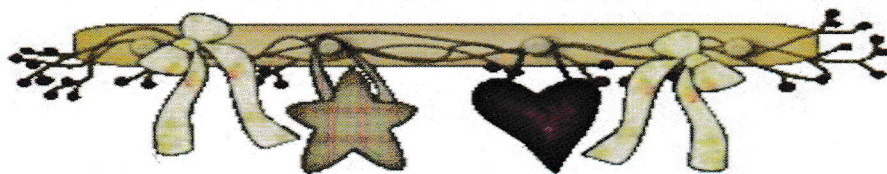


Dans ce numéro :

- L'éditorial du président
- Le Conseil d'administration et l'AG
- Les commissions
- Les carnets du randonneur
- Leçon de choses
- Recettes, prose et humour des z'Arbbistes
- L'agenda



L'Editorial du Président :



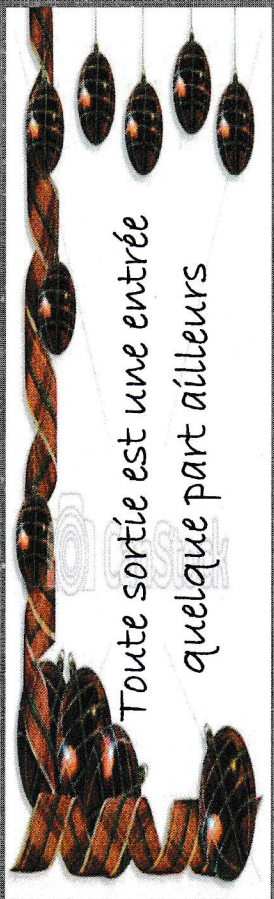
Notre dernière assemblée générale qui a compté 125 présents ou représentés sur 204 adhérents a conforté les dispositions prises par les membres du bureau et les administrateurs au cours de l'exercice 2011-2012. Ces responsables ne peuvent que se réjouir du chemin tracé, balisé semble plus adéquat surtout quand de nombreuses adhésions nouvelles grossissent nos rangs. L'intérêt suscité par notre association dans le domaine de la randonnée sous toutes ses formes contribue à sa notoriété et à son succès.

Toutefois, nous savons bien qu'il faut sans cesse améliorer le système pour satisfaire davantage le plus grand nombre. C'est la difficile rançon de la gloire associative, mais avec ardeur et confiance nous continuerons à agir pour l'édification d'une pyramide d'activités toujours plus nombreuses.

Nous savourons cette forme de bonheur tant par les sorties multiples et collectives que par les permanences, réunions hebdomadaires ainsi que par les rassemblements festifs.

La randonnée pédestre est vieille de plus de 150 ans. Cette activité de pleine nature s'est développée après que les sentiers « jalonnés » soient devenus sentiers balisés (après 1945).

De nombreuses associations se sont alors mises en place sous l'égide de la FFR (Fédération Française de Randonnée). Notre

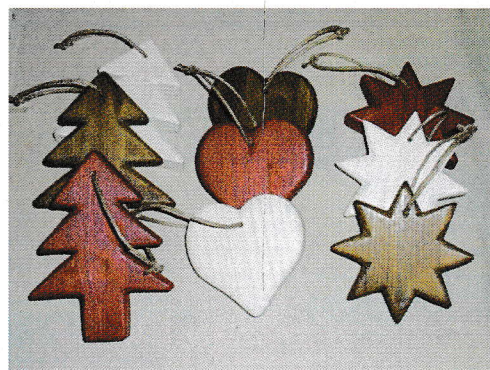


but local est de permettre aux adhérents de bénéficier de la distribution des services liés à la fédération avec nos partenaires départemental et régional. Il reste à l'association de sécuriser tous les faits et gestes des animateurs bénévoles formés. Il va sans dire que nous employons au mieux les compétences respectives.

Je félicite et remercie ainsi tous ceux qui « aident » d'une manière ou d'une autre.

Que l'hiver se déroule le plus favorablement pour toutes et tous. Que les absents temporaires nous reviennent rapidement.

Je souhaite à chacune et à chacun une excellente année 2013, que mes vœux de bonne santé vous accompagnent, pour ensemble encore et toujours randonner, faire des nouvelles découvertes.



Robert MUREAU

L'assemblée générale du 4 novembre 2012 ... en chiffres

L'AG s'est déroulée au Centre International de Préparation Physique en Altitude, au Parc des Sports 125 adhérents étaient présents ou représentés. Etaient présents également Mme Renée PETELET représentant la Mairie de BRIANCON, Mr Berthold NAGEL représentant le CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) et l'OMS (Office Municipal des Sports) et Mr Jean PHILIP représentant le CDRP 05 (Comité Départemental de la Randonnée Pédestre 05). Je vous invite à lire le **compte rendu** riche et détaillé de ce moment important de l'association.

Entre autre, le Président a rappelé que notre action principale contribue à la préservation de la nature et de l'environnement par la protection des itinéraires, par nos sorties régulières à la journée, pédestres le plus souvent ou VTT et en raquettes sur les milieux enneigés, sans oublier les sorties hivernales de ski (Alpin, Fond et de Randonnée) et par des séjours qui permettent de « s'évader » de la région.

Il a rappelé également, qu'une de nos tâches la plus importante consiste à assurer l'entretien et le balisage de plus de 734 km des sentiers de grande randonnée (GR) du Grand Briançonnais et du Queyras.

Il a adressé ses plus vifs remerciements à tous les bénévoles, dirigeants, administrateurs, animateurs qui contribuent à la vie de notre Association.

Chaque responsable a présenté son bilan :

Commission randonnées : Aline BERGE

L'ARBB a organisé 156 randonnées qui représentent **146 530 m de dénivelé positif avec 2398 participants**. Il faut y ajouter les 12 séjours extérieurs avec 75 adhérents.

Commission balisage : Jean JACQUES

31 baliseurs dont 13 femmes entretiennent et balisent **733 434 m de sentiers**, dont 252 074 dans le PNR du Queyras, ce qui représente **1 790 heures de travail et 7 686 km de déplacement**.



...l'Assemblée générale (suite)

Commission formation et sécurité : Bernard ROQUE

Formations en 2012: Balisage (5), Balisage terrain (5), Animateur certifié (3), Formation continue animateur (5), PSCI (premier secours) (12), Radio (8), ARVA (10), GPS (3), au total 51 formations.

Commission des fêtes : Brigitte PASQUALI.

Au cours de l'année, 5 rencontres ont été organisées pour la plus grande joie de plus de 235 personnes

Commission Communication : Dominique BUHOT-LAUNAY et Michel MURAWA

A ce jour, il est sorti 75 numéros. Il n'y a plus que 26 tirages papier pour 175 visites sur le site par nos internautes. Michel MURAWA communique que le site a reçu **87 757 visites depuis son ouverture**

Le rapport moral et d'activités a été approuvé à l'unanimité.

Rapport financier par Damien DUPREZ

L'exercice est clôt avec un excédent de 123,79 €
mité.

Le bilan 2012 est approuvé à l'unanimité.

Le budget prévisionnel 2013 est approuvé à l'unanimité.

Rapport du secrétaire Daniel MIGNOT : au 30/09/2012 on comptait 204 adhérents.

Renouvellement du Conseil d'Administration : toutes les personnes qui se sont présentées (renouvellement ou premier mandat) ont été réélues avec une quasi totalité des voix.

Monsieur PHILIP (CDRP) prend la parole pour remercier l'ARBB de l'avoir invité à cet évènement et se félicite de constater le sérieux et la très bonne ambiance qui règnent au sein de notre Association.

Le président a clos l'AG en remerciant tout particulièrement Jean JACQUES qui s'est retiré du CA.

Puis on s'est retrouvé autour d'un copieux apéritif offert par l'ARBB.

Et comme toute belle histoire, celle-ci se termine par un plantureux repas très animé



Jean Paul ALBERTIN.
Aline BERGE.
Françoise BERRIOT.
François BRUNOT.
Dominique BUHOT-LAUNAY.
Claude CASENAVE Secrétaire adjoint
Michel COLLIN.
Cédric COOPMAN Trésorier
Damien DUPREZ Trésorier adjoint
Dominique LEGUAY.
Roger LEGUAY.
Daniel MIGNOT Secrétaire
Nicole MIGNOT.
Robert MUREAU Président
Brigitte PASQUALI.
André PICHON.
Jean Claude PUTET.
Claude ROBERT.
Bernard ROQUE.
Michel SALAUN Vice président
Michel SOISSON.

La commission formation sécurité

Lors de ce deuxième semestre 2012 nous avons continué notre programme formation sécurité 2012.

Pour le volet sécurité nous devons effectuer avec la Protection Civile une sortie terrain au cours de laquelle des exercices concrets auraient été traités. Hélas la PC n'a pas pu assurer cette sortie, nous reportons donc en 2013 cette journée.

Par contre nous avons continué chaque premier dimanche du mois à appeler soit la CRS, soit le PGHM pour vérifier la bonne marche de nos radios. Merci à nos animateurs d'avoir pratiqué ces essais qui sont indispensables.

Pour le volet formation nous comptons maintenant trois animateurs certifiés supplémentaires (Françoise Berriot, Christiane Turc, Colette Valette) qui ont terminé leur formation les 1 et 2 septembre à Ceillac. Merci à elles d'avoir accepté cette formation qui apporte grand nombre de précisions sur le rôle de l'animateur.

Cette formation sera reprise en 2013, elle se déroulera aussi à Ceillac et nous souhaitons avoir de nouveaux candidats, et en priorité les animateurs club qui ne l'ont pas suivie...

Alors, partons à Ceillac...



La FFRP dispense une formation d'animateurs. Pour les Hautes Alpes, c'est à Ceillac que notre équipe de formateurs de choc, Claude Casenave, Claude Robert et Bernard Roque, est intervenue sur deux WE devant 16 futurs animateurs venant de partout (Toulouse, Luxembourg...)



Le premier WE, en juin, Module de Base, permet d'appréhender la cartographie, l'orientation, les manipulations de la boussole, mais aussi de se plonger dans la réglementation et les assurances, matières moins agréables mais totalement nécessaires. Une grande partie de la journée est consacrée à la préparation de la randonnée du lendemain: élaboration de la feuille de route suivant le tracé de la carte

IGN avec la boussole pour trouver l'azimut, le décimètre pour trouver la distance et la loupe pour trouver l'altitude du point côté.

Le dimanche, chacun mène, à tour de rôle dans les conditions d'une vraie rando: présentation, nomination du serre file, et au rythme du plus lent, vers le Belvédère Jean Grossan. Les formateurs, bien sûr, en rajoutent un brin chaque fois qu'ils le jugent nécessaire - arrêt pour prise d'azimut, pour lecture de carte, corrélation carte-terrain...

Pique nique avec quelques spécialités locales qui requinquent tout le monde et sur le chemin du

.. Commission formation—sécurité (suite)

retour les mêmes arrêts qu'à l'aller, les mêmes exercices, les mêmes questionnements puis c'est enfin l'arrivée au gîte des Baladins .

Premier bilan d'un WE très chargé, théorie, révisions, pratiques, randonnée et surtout, pour les stagiaires distribution du travail à effectuer avant le stage de septembre: 3 feuilles de randonnées à remplir lors des sorties faites en groupe qui permettront aux formateurs d'en évaluer la préparation et la réalisation.. Un léger travail administratif pour donner l'appréciation de ces 2 jours et ce sont les aux revoirs avant de se retrouver les 1 et 2 septembre pour le 2ème WE.

Cette fois, 13 stagiaires sont au rendez-vous, en présence de la responsable formation régionale, Liliane Cosson et cela commence par... les interventions en cas d'accident. Comme entrée en matière il peut y avoir plus sympathique! Mais cette présentation nous l'avons confiée à l'ami docteur et randonneur Claude Casenave qui, avec son excellent humour, réussit à rendre ce sujet délicat passionnant.

Puis ce sont les rappels, assurances, réglementation, plus ou moins appréciés mais totalement indispensables, sous forme de dialogues et cas concrets puis l'explication individuelle sur les fiches randonnée: chaque stagiaire a réalisé ses 3 randonnées et c'est avec passion, précision qu'il nous explique comment il a fonctionné. Nous sommes très vite conquis par l'ardeur que tous ont déployée pour réaliser en vrais professionnels ces sorties.

... C'est l'apéritif puis le repas du soir ... mais ce n'est pas fini: présentation du matériel, les dangers de la randonnée et un long dialogue sur les incidents que l'on peut rencontrer.

Le lendemain, randonnée: la météo (bien qu'on soit à Ceillac, dans le Queyras!) nous oblige à changer le circuit et nous arrêter au grand pré de l'ex télésiège de Bramousse: nous devons faire intervenir nos stagiaires sur des accidents fictifs que nous proposerons sur le trajet. Une hypoglycémie, une entorse de la cheville, un étouffement, un arrêt cardiaque, nous consacrons chaque fois un bon 1/4 d'heure pour vérifier la bonne intervention de l'animateur. Et pour se mettre dans le cas d'une intervention réelle nous lançons l'appel de secours par nos radios vers l'autre groupe qui lui fait de même sur ses cas fictifs: les accidents se succèdent et les blessés sont tellement bien soignés que tous retrouvent le gîte.

Tous les stagiaires ont satisfait aux épreuves demandées, Liliane tamponne leurs livrets de formation..., les formateurs soufflent un peu dans les canapés du salon.



Je voudrais terminer en disant le plaisir que j'ai eu à organiser ces deux stages, ce fût une première et je crois qu'elle fût réussie. Je remercie tous les stagiaires, leur attention, leur disponibilité, leur bonne humeur qui nous ont permis de réussir ces 2 formations. Un grand merci à nos formateurs Jean Philip pour ses interventions délicates sur les assurances, le rôle de la fédération, Michel Branchet pour sa maîtrise des coordonnées UTM et ses explications sur le rôle de président d'association, Claude Robert pour sa pédagogie et sa patience sur l'explication des azimuts. Enfin Claude Casenave qui nous a rejoint ce WE pour sa présentation des interventions en cas d'accident.

L'année prochaine aux mêmes dates, nous organiserons le même type de formation, alors stagiaires si vous avez aimé nos prestations faites un peu de pub dans vos associations et dites leur qu'à Ceillac, sauf événement exceptionnel, il fait toujours beau... Bernard R

Commission formation—sécurité (suite)

Formation continue des Animateurs :

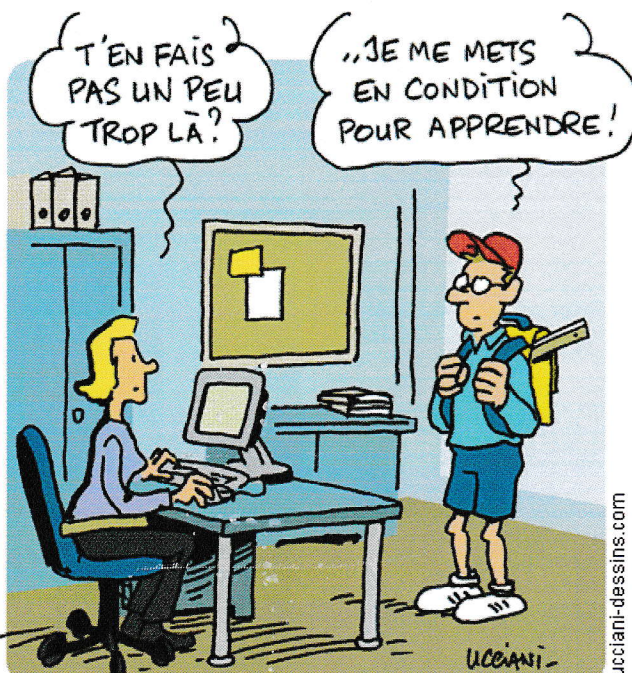
Vous savez tous qu'à l'ARBB ,vous pouvez partir rassurés en randonnées, car vos Animateurs sont de Qualité... Et bien oui, même les Animateurs ayant le Brevet Fédéral font de la formation continue, afin de rester au TOP.

C'est ainsi , que 5 Animateurs de l'Arbb - Dominique, Roger, Michel, Claude et Damien, sont allés en recyclage cette année.

Le stage fut organisé à la Roque d'Anthéron, sur un WE d'octobre, par l'équipe de formation des Bouches du Rhône .

Le programme fut très intense (de 8 h 00 à 22 h 30) et très complet; il nous permet ainsi de réviser à la fois des données plus théoriques en salle, et de pratiquer sur le terrain des exercices d'encadrement de randonnée.

Les principaux points abordés furent :



- ⊗ Préparation d'une randonnée, conduite et gestion de la randonnée.
- ⊗ Alerte et Secours: Organisation, Action, Appel des secours
- ⊗ Le Rôle de l'Animateur: Cartographie, Organisateur, Conseiller, Leader
- ⊗ Ateliers sur le Terrain: Mise en situation dans le cadre de divers accidents, Ateliers d'assurance (utilisation corde, sangle, mousquetons) et pratique des principaux nœuds.
- ⊗ Assurances et Responsabilités
- ⊗ Coordonnées UTM et utilisation du GPS
- ⊗ Rappel rapide de la Cartographie: boussole, carte, profil, pente...

☞ Météorologie: bulletin météo, conduite à tenir dans les situations critiques (orages, brouillard, vent violent, neige....)

☞ Immatriculation Tourisme (organisation des séjours)

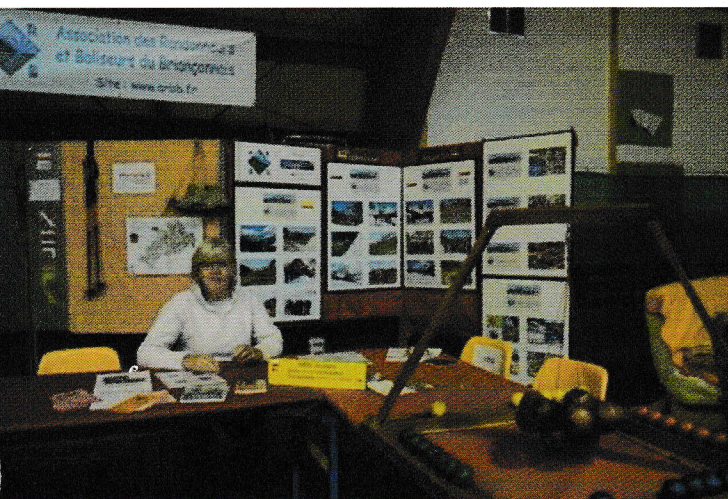
Comme vous pouvez ainsi le constater, ce fut très très intense ...

En dehors du programme, nous avons été tous les 5 fortement impressionnés par la qualité et la disponibilité de l'équipe d'animation (6 personnes). Nous tenons à les en remercier . Merci à Bernard, qui a pris la responsabilité, à l'Arbb et au niveau du département, de ces différentes Formation. Damien

Eh oui, vous avez pu constater la similitude entre la formation de base et les piqûres de rappel... c'est sérieux, non ?

Commission information

Après le forum des sports, le 9 septembre...



Un peu de pub au salon des Associations, le 23 septembre à Briançon

Commission balisage

Comment protéger les balises peintes des pic-verts ?



Facile !!!

Il suffit de remettre par dessus les balises métalliques !!!

et de ne pas enlever celles qui restent !!!

D'après Claude C.



FRANCHEMENT DEGUEULASSE ! J'ESPERE QU'ILS VONT EN CHANGER !

COMMENT TU LA TROUVES LA PEINTURE CETTE ANNEE ?

Les carnets du randonneur



Septembre 2012 : Les Cévennes en V.T.T.

Comme l'an passé, nous sommes 15 participants : 12 cyclistes et 3 chauffeurs qui assurent l'acheminement des bagages et soulagent ceux qui ont « une petite faiblesse ».

Notre itinérance de cinq jours nous fait découvrir les Cévennes : relief de montagnes et de profondes vallées qui offre une large diversité de paysages. Les terres sont souvent pauvres mais utilisées largement comme pâturages. Au hasard de nos étapes, nous entrons dans les petits villages, admirons les maisons robustes et les grandes fermes en pierre grise. Nous parcourons 180 km au total pour un dénivelé de 4360 m. Au départ de Florac, nous rejoignons Nivolliers, puis Barre des Cévennes, Pont de Montvert, et le Mont Lozère.

L'ambiance au sein du groupe est toujours aussi agréable : entraide, respect de chacun et toujours le sourire !

La météo alarmiste nous avait un peu mis en garde mais nous sortons vainqueurs avec seulement un après-midi de pluie. (Cela dit nous sommes incapables de dire à quoi ressemble le Mont Lozère ! Nous sommes arrivés sous un déluge incroyable, croisant le regard interrogateur de trois ânes qui devaient bien se demander ce que nous



faisons dehors par ce temps !!)

Un grand merci à Roger et Robert pour la préparation de l'itinéraire.

Souhaitons que l'an prochain nous puissions tous repartir vers une autre région à explorer en gardant ce même esprit de convivialité !

Dominique L.

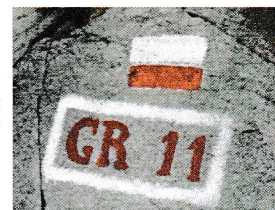
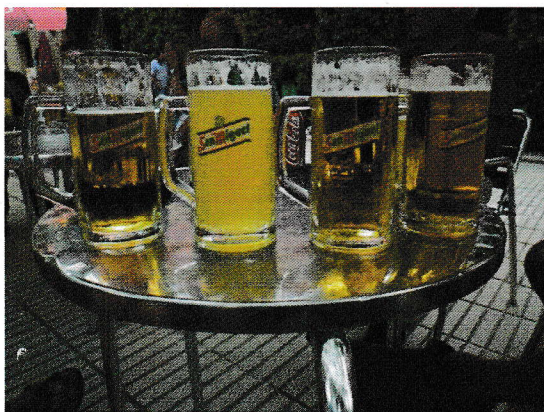
.. L'été fut épique

Dies dias sobre el rio Aragon... ou escapade à Ordessa (Pyrénées)

C'est dans ce pays où les montagnes sont taillées au couteau et parfois à l'épée que l'équipe des Arbbistes s'en est allée tourner, du 7 au 16 septembre 2012, un film remarquable qui mêle la grandiosité des paysages, de la faune et d'une flore étrange... heureusement, San Miguel veille au bon moral des troupes exilées dans ces paysages désertiques où les chemins acrobatiques côtoient les canyons

à u x
e a u x
p r o -
f o n d e s
e t t u r -
q u o i s e ,

Qu'il (ou qu'elle) apaise aussi les pieds fatigués...



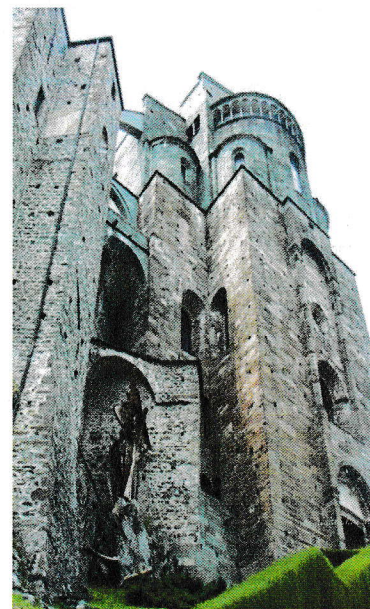
Les carnets du randonneur plus sérieux

Journée randonnée et culture en Italie.

Parc naturel des lacs d'Avigliana et monastère de Sacra di San Michele dans la vallée de Suze étaient au programme de la visite organisée, le samedi 6 octobre, par notre président, Robert Mureau, avec la participation d'une trentaine de membres de l'ARBB.

Après une matinée consacrée à une mise en jambes autour du « lago grande » et du « lago piccolo », entourés d'une forêt de chênes et de châtaigniers, l'intérêt s'est porté sur la visite du monastère bénédictin dominant, à près de 1000 mètres sur un pic rocheux, la ville d'Avigliana à 30 kilomètres de Turin.

Gérard A.



3 jours en Ubaye

Dans la vallée de l'Ubaye, avant d'atteindre Barcelonnette, le sympathique village de Méolans-Revel propose un gîte charmant, répondant à l'appellation sympathique de Gîte des Terres Blanches. Dominique et Roger nous y ont conviés pour un séjour de 3 jours et 2 nuits.

Mardi 3 juillet, il est 9 h quand nous garons les véhicules à la bergerie des Combes.

Un café, ensuite c'est le départ sur le sentier serpentant dans la forêt, quelques fleurs montrent leurs beautés et notamment ce lys orangé tout proche de la cabane et de sa fontaine qui sont notre première halte. Friandises, rafraîchissement et reprise du sentier jusqu'à atteindre le gros troupeau de moutons. Blotti dans l'alpage et harcelé par les chiens et la voix mâle de la bergère, le troupeau se regroupe, nous aussi et vite direction droite vers l'alpage sous le col. La montée est rude et nécessite de nombreux arrêts dits



reprise de souffle, pourtant c'est un regroupement général qui s'opère au panneau du col. Il reste alors les derniers 100 m pour atteindre le sommet, sa croix, sa borne IGN et sa vue saisissante sur le lac de Serre Ponçon.

Repas et repos tranquilles, forces renouvelées et c'est le retour par le tracé aller. Nous avons alors face à nous la belle montagne que nous venons de gravir, cette montagne en forme de tête qui n'est autre que celle du regretté roi de France Louis XVI.

Jedi 5 juillet, changement de vallée c'est au village (hameau) des Besses que nous stationnons nos véhicules. Départ par le GR6-56 vers le Col de la Séolane et par le PR pour rejoindre le col de Terre



... L'été fut riche

Blanche.

Comme ce col permet de faire un circuit et comme Dominique et Roger aiment bien lire l'heure, c'est dans le sens des aiguilles de la montre que nous tournons. Cela ne sert à rien le sens des aiguilles, maintenant 9 montres sur 10 sont digitales ... alors. Non ce sens à une autre explication c'est que nous commençons à descendre, avant de remonter ensuite. Et comme remontée c'en est une! Toutefois à midi trente précises lorsque les aiguilles sont bien alignées, c'est victoire, voilà le cairn et le panneau du col. Assis en rond nous mangeons tranquillement en évitant de gober les mouches, puis un petit vent, de type de celui qui annonce que le temps peut se gâter, nous rappelle qu'il faut entreprendre la descente. Quelques gouttes plus loin et quelques minutes aussi nous revoilà au parking, étape qui ponctue ce séjour en Ubaye.

Il reste toutefois à retourner à Briançon non sans un petit détour préalable à la distillerie de Méolans où sont produits de très originaux apéritifs. Une halte au bord de l'Ubaye pour le pot de fin de séjour.

Un mot pour terminer sur le gîte des Terres Blanches. Gîte fort sympathique, chambres agréables mais petites, repas généreux et petits déjeuners fort copieux. Une adresse intéressante pour un court séjour tel que celui que nous avons effectué ici. Et enfin un grand

merci à Dominique, à Roger pour cette initiative en vallée d'Ubaye dans le 04 voisin.

Bernard



NB. Vous demanderez à Anne-Claude le nom de ces charmantes bestioles !



Le carnet des artistes

RANDONNEE DESSIN AQUARELLEpour regarder la montagne autrement



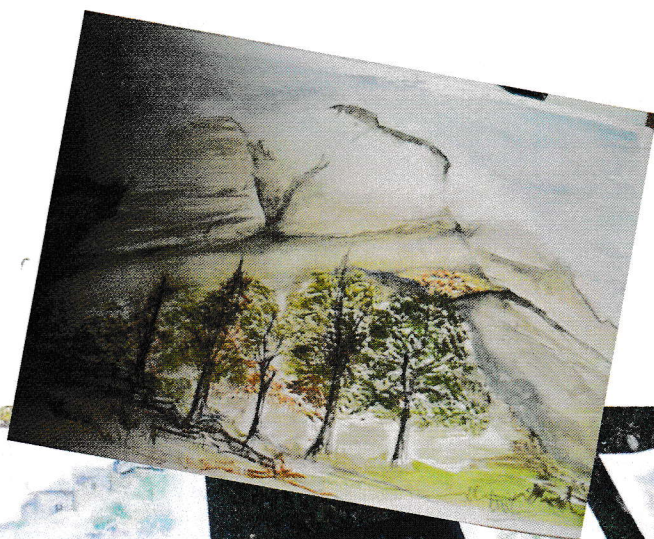
Le Dimanche 7 octobre 2012 nous sommes allés au hameau de Dormilouse (650 m de dénivelé) , par la vieille route, et sommes revenus par le sentier des cascades. Environ 3 heures de marche effective, ce qui nous a laissé du temps pour peindre et dessiner.

Chacun a utilisé la technique qui lui plaisait : dessin, peinture, au crayon, à l'encre, au pastel, à l'aquarelle

Le débutant avait sa place, tout comme le peintre confirmé. Il lui reste du chemin à parcourir! mais Il a pu recevoir des conseils précieux des plus expérimentés et toujours sous un regard bienveillant. Claude l'avait promis...

Merci Claude c'était super agréable et les conseils ont été bien précieux.

Dominique BL



Les carnets du randonneur

Balades des Caturiges... L'ARBB regroupe bon nombre d'adhérents venant de régions différentes mais aussi de tout le département et parmi eux nos amis Monique et Michel qui ont élu domicile dans la cité caturige, Chorges en l'occurrence. Comme cette cité se trouve dans le sud du département et qu'il existe là-bas bon nombre de randonnées, ils nous ont concocté cet été quelques superbes balades.

La première sur un WE en juin nous a amenés vers Laragne et plus précisément à Montrond où nous avons pu profiter des reposantes gorges de la Méouge le samedi et le dimanche c'est sur le sommet du Pic Saint Cyr que nous avons posé nos sacs à dos. Chaque jour nous avons eu droit à des surprises, le samedi les plongeurs dans la Méouge et le dimanche les pivoines sauvages au col Saint Cyr. Nous gardons tous de ces deux jours l'excellent accueil au Moulin de Montrond, ancien hôtel transformé en gîte et où les prestations furent d'un bel effet.

En juillet nos amis nous ont invité à se promener sur le magnifique plateau de la Montagne de Ceüse où la vue sur le Pic de Bure est saisissante. Nous découvrons



ici les fameuses falaises de ce pic célèbres dans le monde de l'escalade. Les voies sont de la plus grande difficulté et c'est pour cela que les meilleurs grimpeurs mondiaux se retrouvent souvent ici. Sur le parcours quelques edelweiss et quelques arbres de grande taille font l'objet de belles photos et de bonnes haltes bien méritées.

Plus avant au mois d'août, c'est à Savines qu'ils nous invitent pour une superbe balade dans le bois du Mandement qui permet d'atteindre le belvédère Pierre Arnoux. Ce point domine le lac de Serre Ponçon et offre une vue remarquable sur la chaîne allant du Mont Guillaume au Piolit en passant par les Aiguilles de Chabrières. Le repos sur l'aire de pique-nique complète cette nouvelle belle journée.

Ces balades qui, je crois, ont été complétées par l'ascension du Piolit permettent aux adhérents briançonnais de trouver un autre terrain de jeu différent de celui dont ils ont l'habitude. Les montagnes embrunaises et gapençaises méritent une grande visite, merci encore Monique et Michel de nous proposer ce type de sorties ... et que 2013 nous voit vous rejoindre du côté de Chorges.

Bernard

Il est venu le temps des fêtes....

*Rencontre franco Italienne au col des Acles... toujours aussi nombreux,
la table bien garnie, l'ambiance chaleureuse des chants et des danses...
un moment fort incontournable... à l'année prochaine, amis latins!*

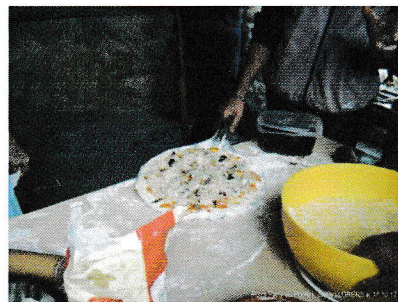


*« Les rires éclatent mieux
lorsque la nourriture est bonne*



... c'est La fête au Ponteil

En un mot... je dirais simplement que nous sommes plusieurs au Ponteil à adhérer à l'ARBB. Cet été alors que nous faisons la fête du hameau, il nous a paru sympathique de partager le four avec le club... Marrein et Nicolas ont la maison et la cave disponibles, il suffisait de faire les courses... Ensuite plusieurs coups de



mains...



La pizza au four banal, on y avait déjà touché, on s'est rendu compte ce jour là que l'on avait encore bien à apprendre. Enfin nous n'avons eu que des compliments, c'est très gentil. Mon appréciation: en progrès, peut mieux faire. Peut être à plus tard.

Il faut remercier également pour leurs apports tous ceux qui sont venus.

Ne sois pas si modeste, Ghislaine! C'était simplement super sympa!

... c'était la fête à Villeneuve la Salle avec le CDRP

La fête de la randonnée... le WE des 30 juin et 1er juillet à Villeneuve la Salle. Lors de cette fête sont conviés tous ceux qui veulent « mettre un pied devant l'autre et ... recommencer ». Plus de 100 personnes ont décidé de satisfaire à cet adage: des amis hauts alpins, des amis varois, vauclusiens et marseillais et quelques vacanciers aussi. C'est dans la vallée de Serre Chevallier que se sont déroulées les 5 randonnées du samedi et les 4 randonnées du dimanche, Bon la pluie ce dimanche a contrarié les sorties mais les 88 randonneurs ont retrouvé avec plaisir la salle de Villeneuve pour le pique nique sur table!

Marcher... et manger, encore !... les 2 matins, l'Office de Tourisme de Villeneuve nous a offert le café, le thé et les viennoiseries qui vont avec.

Le samedi soir, a été présenté par le président du CDRP Marc Laurans le fameux topoguide des « Environs de Briançon à pied » ... Nous avons écouté également les discours de Alain Fardella, maire de Villeneuve et celui de Joël Giard, député de la circonscription, qui nous assure porter au plus haut niveau le message de la randonnée et de la montagne. Suit alors l'apéritif offert par la municipalité et le repas avant la soirée musicale que Mathias, salarié du CDRP nous a préparée. C'est au son des guitares et à la voix de la chanteuse que tous ont dansé dans l'espace restreint qui nous était alloué. Vers 23 heures, repos bien mérité.

Une telle organisation peut paraître aisée, pourtant il faut savoir que si tout s'est bien passé, cela est du au travail inlassable de Marc, Mathias et de toute l'équipe du CDRP. Il y a aussi une personne discrète mais particulièrement efficace qui a contribué à cette réussite, c'est notre modeste président Robert Mureau qui a donné de son temps, de son énergie, de sa ténacité et surtout de sa diplomatie pour ce magnifique résultat.

... c'était aussi la fête aux Guibertes

... dans un décor de cinéma, les 70 participants se réunissent pour causer, manger, jouer, chanter et surtout passer une excellente journée. Petit à petit, les convives arrivent jusqu'aux derniers, les randonneurs épuisés par les deux longues sorties menées par Aline et Michel.

Là, après avoir vidé 3 soupières de rosé-pamplemousse, chacun s'approche du buffet, met dans l'assiette cakes, pizza, salade, nem, betterave rouge, saucisson, pâté... bref de quoi bien se nourrir.

Ensuite, les concours : collier pour les dames, cravate pour les hommes.

Commencent deux longs défilés où sont exposés des compositions dignes des plus grandes réalisations mondiales. Cela va du collier à base de chaussures, au collier confectionné chez Bricorama, il y a même des rouleaux vides de PQ, des sachets de thé bref un vrai folklore. C'est la chaussure qui gagne en fait ce sont des chaussures de bébés ce qui fait dire à André que ce collier c'est de **l'art bébé**. Pauvre association!!!!

Le collier primé, c'est au tour des cravates. Certains pour avoir le prix n'hésitent pas à arborer un torse de chippendales! La cravate, c'est pareil que le collier, il y a couleur d'automne, il y a deux

Achille avec leur nœud papillon, il y a aussi un collier de cravates nous pensons tous que c'est précédemment qu'il aurait du concourir. Finalement c'est couleur d'automne qui gagne ce qui à mon avis est normal, vu la saison.



Bien évidemment, tu attends avec impatience la chorale. Et la chorale est bien là. Au son de l'accordéon de Dominique, de l'harmonica de Gabrielle sont entonnés les airs divers et variés du recueil de chansons. C'est un réel plaisir d'écouter toutes nos chanteuses aujourd'hui renforcées par les belles voix de quelques hommes dont André, Patrice et Jo.

De l'autre côté du chemin dans le terrain de boules du voisin deux quadrettes se défient gentiment dans une longue partie de pétanque.

Un nouveau merci à notre Mimi pour sa discrétion, son efficacité et pour la mise à disposition de ce beau chalet qui est presque devenu le siège de la fête de l'ARBB



Sécurité, vous avez dit sécurité....

Pendant la longue saison hivernale, nous allons fréquemment emprunter des itinéraires enneigés et surtout passer à proximité de pentes plus ou moins accentuées et exposées.

Mais exposées à quoi au juste ?

Il peut y avoir une accumulation de neige chargée d'humidité, donc lourde, ou aussi de neige très légère et instable qui peut glisser à tout moment, notamment si un animal passe dessus ou encore quand la température augmente dans la journée. Il n'est pas rare de constater des coulées, souvent très peu importantes, sur les chemins que nous empruntons.

Les animateurs de l'ARBB reconnaissent ces randonnées quelques jours avant de les décrire à la permanence du vendredi. Ils estiment à cette occasion le risque potentiel de coulée de neige. Si ce risque est important, la sortie ne sera pas programmée et remplacée par une autre.



Mais le plus souvent, le

risque est faible. La randonnée est donc maintenue et l'animateur peut préciser que le matériel de sécurité sera nécessaire.

Cette consigne qui a un caractère obligatoire pour tous les participants, ne doit pas être considérée comme une brimade à l'égard des personnes ne possédant pas ce matériel. L'association peut en prêter. De plus, il est possible l'en louer à la journée à un prix modique.

Au cours des sorties, un certain nombre d'animateurs profitent d'une pause pour initier les participants au maniement des ARVA et de la sonde. Nous constatons à cette occasion que cette pratique est loin d'être maîtrisée par nous...

En conclusion, ce n'est pas parce qu'à l'ARBB, à ce jour, aucun accident lié à une coulée de neige n'a été à déplorer que nous ne devons pas nous sentir concernés par ces risques.

Nous devons garder à l'esprit que la montagne est un terrain de jeux magnifique mais potentiellement dangereux.

Roger Leguay

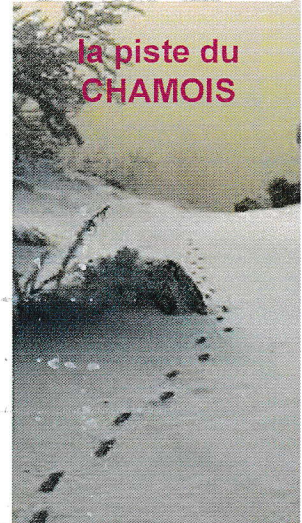
Leçon de choses

Qui ne s'est pas déjà retrouvé devant des empreintes laissées dans la neige par un animal sauvage, que ce soit en plaine ou en montagne, sans savoir à quelle espèce elles appartiennent?

QUI EST PASSE PAR ICI?

Fiche élève **H4**

CLE DE DETERMINATION DES EMPREINTES



Les recettes de tati Domi (Leguay)

Vin d'orange

- ✿ 3 kg d'oranges non traitées
- ✿ 1 l d'alcool à 45°
- ✿ 1 kg de sucre
- ✿ 5 l de rosé de Provence

Eplucher les oranges (bien retirer la partie blanche)
Couper les peaux en petites lamelles et mettre ces lamelles au four $\frac{1}{4}$ h à 150 ° pour les faire sécher.
Faire macérer les peaux dans l'alcool pendant 4 à 5 jours.
Ensuite ajouter le sucre et le rosé.
Laisser minimum 40 jours et filtrer. Bonne dégustation !!



Réflexions

Et si...

Et si un jour il n'y avait plus de randos proposées le jeudi parce que « pas assez d'animateurs »... ou si il n'y avait plus qu'une sortie le dimanche car « ce sont toujours les mêmes qui mènent les randonnées »...

Alors, je me dis que sur les 200 (voire plus) adhérents à l'A.R.B.B. il doit bien y avoir des gens qui ont des compétences et du charisme pour se joindre aux animateurs actuels ! En renforçant un peu les effectifs, ça peut libérer ceux qui ont des « p'tits bobos » ou qui veulent souffler un peu.

N'oublions pas non plus que les formations peuvent être un moment agréable qui permet de partager avec d'autres nos questionnements et nous tient au fait des nouveautés en matière de sécurité et de législation.

Bref ! Pensez-y, vous pouvez être utile à notre chère A.R.B.B. et plus nous serons nombreux et moins nous aurons de randonnées, chacun, à assurer (c'est mathématique !).

Dominique L.

Eh oui, ils vous voient comme ça, les petits !

Les Grand parents ne font rien d'autre que nous attendre lorsque nous venons les voir.

Ils sont tellement vieux qu'ils ne peuvent pas courir ou jouer à des jeux où on se pousse un peu. Mais c'est drôlement bien lorsque'ils nous conduisent à des boutiques de bonbons.

Quand on va se promener avec eux ils ralentissent toujours pour nous montrer des feuilles mortes ou des chenilles.

...Et celle-là, âgée de 6 ans a qui on demandait où va grand mère n'avait. 'Ouh, elle est à l'aéroport, et quand on met la voir, on va la chercher. Et lorsque la nuit est finie, on la ramène à l'aéroport."

Grand-papa c'est l'homme le plus gentil de la Birre ! Il me montre des tas de trucs, mais je ne le verrai jamais seul pour devenir aussi sale que lui !

Galette des rois, nous la dégusterons le 6 janvier à 17h à la Salle des associations du théâtre le Cadran

Cette année la 12^e fête nationale de la raquette aura le lieu le 20 janvier dans la vallée de la Clarée, en collaboration avec la mairie de Névache et le bureau des accompagnateurs en montagne « escapades en Clarée ».

Cette journée sera l'occasion pour tous, petits, grands, novices ou expérimentés, de venir fouler la neige dans une ambiance conviviale.

A bientôt, et n'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements... Je suis là pour ça. Merci de diffuser l'info.

Cordialement. Mathias MACEN