



ECHO RANDO

N°66



Dans ce numéro

- Le mot du président
- Le conseil d'administration
- La vie des commissions
- Exercez vos neurones
- Le carnet du randonneur
- Ils ont marché ailleurs
- La prose des arbbistes

L'Editorial du Président :

La neige enfin s'éloigne, les traces et les plaies sont nombreuses. Beaucoup de sentiers sont jonchés de branches, d'arbres couchés, cassés. Nos baliseurs « bénévoles » ont bien du travail dans les mois à venir.

L'été est toutefois propice aux randonnées et nul doute que le programme du 3^{ème} trimestre contentera nos adhérents par la diversification et le nombre de propositions des accompagnateurs, animateurs « arbbistes ». Les personnes qui n'osent plus se joindre aux groupes trouveront, je l'espère, de quoi revenir à nos joyeuses sorties, à leur portée, sans rapidité, sans longueur excessive, sans dénivelée importante. Que chacune, que chacun chemine à sa guise.

Au travers de notre petit journal, nous essayons de maintenir un lien entre tous les adhérents de l'association. Sur proposition du bureau, nous avons décidé de changer ou de moderniser la présentation de celui-ci. Le format est différent, nous y ajoutons de la couleur. Le titre lui même subit sa métamorphose, « L'écho Rando » présente me semble-t-il l'envie de connaître l'amplitude de nos activités de plein air, randonnées pédestres, raquettes, ski de fond, ski de randonnée, ski alpin, vélo de montagne, vélo de route, via ferrata, peut être une autre discipline viendra grossir nos envies de bouger.

Les Alpes, ses montagnes enneigées, ses alpages, son ciel bleu sont un patrimoine sublime et sauvage. Quand on a la chance d'être la-haut, dans le froid mordant du matin, on admire en silence le soleil éclairer peu à peu une nature tout simplement grandiose. Une culture polyphonique s'offre en partage à tous sans avoir l'esprit conquérant. Il nous appartient de respecter l'hospitalité jusque dans les villages isolés. Chaotique épine dorsale où se hérissent nombre de sommets, la montagne est forcément belle. Fernand Lèger, un berger dit « quand je suis arrivé en haut, j'ai su que j'étais arrivé au paradis ».

Il me reste à vous dire, bonnes randonnées, bon été.

Robert MUREAU

Le journal change de peau...

L'écho rando ...

L'éco-rando ? dans l'air du temps !

Votre Conseil d'Administration



Il n'y a pas eu de Conseil ce trimestre... toute l'énergie de nos équipes s'est concentrée sur la préparation de la fête de la rando des 20 et 21 juin à Abries. L'hiver n'a pas été tendre avec la montagne du Queyras !

La vie des commissions

Commission Formation Sécurité

Le deuxième trimestre 2009 malgré la grosse présence de neige ne nous a pas empêché de poursuivre dans la voie de la formation. Le programme prévu s'est déroulé sans accroc et a permis à une quinzaine de nos adhérents à :

Participer à une initiation cartographie en salle le 19 avril, 11 personnes étaient venues se perfectionner dans la lecture des cartes, un grand merci à Claude Robert et Robert Mureau qui m'ont aidé pour cette première formation,

Suivre avec succès le module de baliseur 2 jours au col Bayard les 15 et 16 mai, Dominique Bongibault et Jean Paul Albertin viennent renforcer l'équipe baliseur menée de main de maître par Jean Jacques,

Se recycler (à leurs âges c'est dur mais ils y sont arrivés) Patrick Fleurence en avril pour le module AMM (Accompagnateur Moyenne Montagne) et Bernard Roque en mai pour le module Formation Continue de la FFRP.

Ces formations sont nécessaires pour maintenir un réseau suffisant d'animateurs d'une part et de baliseurs d'autre part.

Pour les formations locales il y aura au cours du 3ème trimestre une sortie terrain où nous approfondirons les éléments vus en salle. Ah l'azimut, il ne faudra pas le perdre à ce moment là (d'accord mais avant, il faudra le trouver) !!!

Pour tous, animateurs, baliseurs, randonneurs sachez que je suis à votre disposition pour toute formation que vous envisagez et, en attendant, bonnes randonnées sur nos sentiers hauts alpins.

Bernard Roque

Commission Communication

La maquette est de ... Michel, les costumes sont de Robert, Bernard, Dominique, Dominique et Monique, les décors sont de ... Gabriel et Marie-Jo

Commission Randonnées

Comme d'hab. c'est superbement concocté par les animateurs pour un été de découvertes...

Diabolique...

À vos neurones !

9	9				4	7	2		
8		1			3		5	9	
7	5			9				6	
6				7			4		
5			5				8		
4		8			1				
3	6					1		9	
2		4	9		6		8		
1		3	8	7				2	
	a	b	c	d	e	f	g	h	i

Les carnets du randonneur

WE aux Fonts de Cervières

Samedi 14 et dimanche 15 juin, l'enfant du pays (comprenez Jean-Paul..) nous a organisé un WE bien sympathique dans le secteur des Fonts de Cervières. Nous étions 22 joyeux lurons. (22, le nombre était prédestiné puisqu'il y avait trois anciens gendarmes dans le groupe!) Le samedi après-midi, la rando au Lac Noir a calmé les plus enjoués sous un soleil éclatant! (les mollets de Nathalie se souviennent encore des rayons du soleil...) Le soir, le dîner succulent préparé par Raymonde et Gilbert a été clôturé par le gâteau surprise en l'honneur de l'anniversaire de Chantal G. Le dimanche, il fallait "éliminer" génoise et gâteau au chocolat... alors, Jean Paul ne s'est pas fait peur : il nous a tracé le sentier jusqu'au sommet du Pic Lombard (2975 m). 2975 m seulement.... même en grim pant sur la croix nous n'avons pas atteint les 3000 ! Et là, nous fûmes récompensés de nos efforts, le ciel était dégagé, la vue était imprenable, un "360 °" de toute beauté. Merci encore à Jean Paul pour sa bonne humeur et sa gentillesse. "Tu peux encore en organiser des WE com'ça c'était super!!" A la prochaine fois.

Dominique Leguay

Il était une fois : trois jours en Vercors.

Au mois de mai, lorsque les jours fériés tombent un vendredi, cela permet aux randonneurs de profiter de 3 jours pleins pour s'adonner à leur activité préférée, c'est-à-dire la randonnée. Alors, pour varier un peu les plaisirs, depuis 2 années les Arbbistes émigrent vers l'Isère.

Cette année, c'est à Archiane dans le Vercors Sud qu'ils ont transporté leurs 25 sacs à dos.

Vendredi 8 mai, départ matinal de Briançon puis RDV ponctuel au rond pont de Vizille, petit tour aux passerelles himalayennes du lac de Monteynard, agréables frissons sur 400m, bon pique nique et transfert assez long en voiture au gîte d'Archiane où nous posons enfin voitures, sacs de voyage et sacs à dos.



08/05/05 - Archiane le 08 05 05

Là Kader, le gîteur, nous accueille et après installation dans les chambres c'est le repos bien mérité, la douche, le repas, les histoires et puis le sommeil réparateur permet d'attendre jusqu'au petit déjeuner.



08/05/05 - Archiane le 08 05 05

Samedi, les voitures restent au parking, les sacs à dos se mettent sur le dos, les bâtons aux mains, les chaussures aux pieds, la casquette sur la tête et c'est le départ vers le cirque d'Archiane et le plateau Sud du Vercors.

Au passage 3 bouquetins, 1 chamois nous saluent et sur le plateau nous admirons le célèbre Mont Aiguille. Retour par le sentier des carnets d'Archiane, sentier découverte où de nombreux panneaux nous expliquent ce site. Puis, une fois le gîte atteint, c'est le train-train quotidien d'après randonnée. La soirée animée avec beaucoup de rires, d'histoires, mais peu de chansons (c'est normal que nous n'ayons pas chanté il

n'y avait pas les chœurs nécessaires), puis c'est l'extinction des feux, dodo pour tout le monde. Il paraît, mais je n'y étais pas, que le dortoir de 11, malgré les surveillants, était un peu bruyant, mais bon...

Dimanche, branle bas de combat dès 6h30 car il fallait déjeuner, refaire les sacs, charger les voitures et atteindre La Caire, hameau à 7 Km du col de Lus la Croix Haute, lieu de départ de la balade au sommet de Toussière.

Ce sommet drômois domine un sympathique alpage, il est rapide d'accès surtout lorsque le vent, comme aujourd'hui, pousse le randonneur. Mais au sommet pour le repas les places à l'abri sont rares. Alors il a fallu faire vite car il ne faisait vraiment pas chaud. Et puis, dès l'arrêt de la descente, nous fumes surveillés par la patrouille, 15 volatiles à large envergure nous observaient à quelques mètres au dessus de nos têtes. Puis ils ne nous quittèrent je pense qu'ils n'avaient pas trouvé nos carcasses à leur goût. C'était des vautours magnifiques oiseaux même par grand vent leurs ailes ne bougeaient pratiquement pas.



Et puis la balade s'est terminée, une petite halte au village de Lus pour se dire au revoir, et chacun est remonté dans son véhicule pour rejoindre les Hautes Alpes, l'Isère ou le Rhône. Mais avant ce départ nous avons tous pris rendez vous dans un an pour une nouvelle randonnée en Isère.

En attendant ce plaisir de vous proposer un prochain séjour je vous remercie tous pour votre gentillesse, votre convivialité. A très bientôt sur les chemins briançonnais.

Bernard



Trek autour des Annapurnas - Avril 2008

Considéré par de nombreux randonneurs comme le plus beau trek du Népal, le grand tour des Annapurnas offre un 360° exceptionnel sur les Annapurnas. Notre itinéraire déambule à travers les étages d'une végétation tropicale, cultures ; et forêts jusqu'à la nudité des alpages des hautes vallées.

Le soleil nous aura rarement quitté tout au long du trajet mais plus l'altitude était élevée plus le froid se faisait dur au coucher du soleil, autant dire qu'à plus de 4000m, on enfilait autant de couches que possible ! Les villages traditionnels jonchaient le parcours, les échos des gongs des temples bouddhistes résonnent au loir et nous découvrons au fil de notre randonnée la vie d'un peuple aux coutumes ancestrales.

Alternant des journées de 5 à 6 heures de marche, on arrivait régulièrement en début d'après-midi au ghesthouse local pour se rafraichir sous une douche bier glacée, lire un bouquin (souvent à la bougie), faire sa lessive, discuter avec d'autres randonneurs... Tout au long du chemin, de nombreux lodges, mini-restaurants nous permettaient de nous régaler les papilles au rythme des "dal bath et pain tibétains" accompagnés d'un thé bien chaud.

Progressivement, prenant de l'altitude, nous entrons dans l'univers de la haute montagne, à l'ombre des glaciers et sous le regard de la déesse des Annapurnas et passons le col du Thorong perché à 5416 m sous la neige. C'est une enfilade de sommets mythiques qui se dévoilent tout au long de notre randonnée, un décor immuable : Manaslu, Annapurnas, Dhaulagiri... Tout ici est grandiose ! Le temps s'est complètement arrêté. Nous avons oublié le jour et l'heure .

Je m'en voudrais de ne pas dire un mot sur la population locale, extraordinaire de gentillesse, de simplicité et de serviabilité . Je sais seulement que le Népal montagnard, celui qui fait rêver les trekkeurs du monde entier, est bloqué entre ses traditions, son folklore, ses religions, ses superstitions, sa soixantaine d'ethnies, son système de castes encore bien vivant même s'il est officiellement aboli. Amis trekkeurs, faites prochainement le tour des Annapurnas avant l'ouverture de la voie d'accès pour véhicules, en cours de réalisation ! car alors la beauté mythique des paysages sera à tout jamais changée...

Monique & Michel

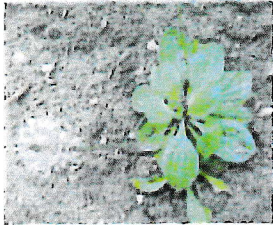


La prose des randonneurs

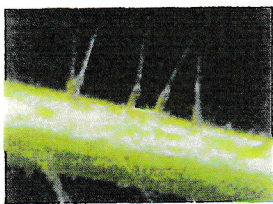
Au royaume des simples...



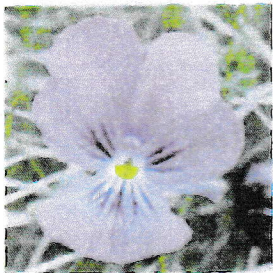
Coucou ! Fleur de Coucou !
Enfin te voici !
Primula veris
Primevère, tu es la première
Des fleurs printanières !
Comme beaucoup d'autres plantes on s'en sert
Dans une tisanière
Pour soigner la toux,
Il faut bien le tout pour la toux !



Sur le bord des chemins
L'on découvre les Plantains.
Plantago major,
Plantago lanceolata,
Plantago média.
Trois frères qui valent de l'or !
Très utiles contre les piqûres d'ortie,



Qui est utile, elle aussi.
Urtica dioica
La voici, la voilà !
L'Ortie qui nous pique les doigts
Si l'on est maladroit.
Et pourtant de ses jeunes pousses
On en fait de la soupe !



Bellis perennis ! Beauté des terrains vagues
Est la Pensée sauvage.
Viola tricolor est délicate à récolter.
Dès potron minet, la rosée dissipée
Il faut la cueillir sans brusquerie
Pour éviter que les fleurs ne soient flétries.



Centaurea cyanus, le Bleuet
Des moissons, son nom lui a été donné
En honneur à Chiron,
Mi homme, mi cheval, qui dit on
A éduqué Achille.
C'était un médecin habile.
L'un des surnoms donnés au Bleuet
Est « casse lunettes » car sa propriété
Est de rendre la vivacité
Aux yeux fatigués.



Cichorium intybus, la Chicorée sauvage
Est une plante qui n'a pas d'âge.
Les humains la connaissent
Depuis plus de quatre mille ans
Tous s'en régaleront tous les ans.
Dans les jardins, ils l'ont faite renaître
En nombreuses variétés
Que l'on retrouve dans les assiettes.
Scaroles, endives ou frisées.



Sur le terrain où il pousse en masse
Le Millepertuis fait d'immenses taches
Jaunes d'or mêlées de roux et de vert.
L'hypericum perforatum peut soigner les ulcères.



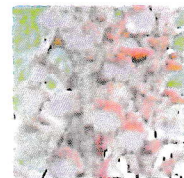
Belle et vivace, nommée la fleur de pâques
La Pâquerette,
Malgré sa taille modeste
Peut supporter de grosses gelées.
Fleurs et feuilles écrasées peuvent calmer la douleur des contusions,
Des entorses et cela à la belle saison.
La mûre est le fruit de la Ronce,
Rubus fruticosus est son nom !
Cette plante est un excellent nectarifère
Fournissant aux abeilles l'abondante matière
Du miel brun recherché
Pour la fabrication du pain d'épice doré !

Calluna vulgaris, la Bruyère,
Aujourd'hui, comme hier,
En Bretagne, ses ramures en cela, rien d'étrange,
Servent en guise de chaumes à recouvrir les granges.

Herbe sacrée, Herbe de la sagesse,
Thé de Provence et de Grèce,
Salvia officinalis est la Sauge.
La sauge est celle qui sauve.
Sa fragrance rude, sa saveur chaude
Comme un charme,
Estompe les tourments de l'âme.

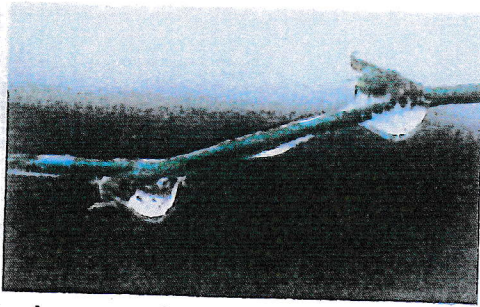
Le Nombriil de Venus
Comme le veulent coutumes et us,
Se nomme umbilicus ruspestris
Vous ne la trouverez pas dans les taillis
Mais sur les talus siliceux et les vieux murs.
C'est une plante vivace,
C'est une plante grasse !

Anny. M.



Qui sont les Saints de glace ?

11/05/2009



Les Saints de glace sont au nombre de trois : **Saint Mamert** (11 mai), **Saint Pancrace** (12 mai) et **Saint Servais** (13 mai).

Selon la tradition populaire, ils ont la réputation d'apporter le froid et la gelée, signature d'un ultime sursaut de l'hiver : « Les Saints Servais, Pancrace et Mamert : à eux

trois, un petit hiver».

Dans les croyances populaires, une fois cette période passée, le gel ne serait plus à craindre.

La plupart des calendriers mentionnent actuellement d'autres saints à souhaiter ces jours-là : Estelle, Achille et Rolande. Le changement date de 1960, l'Église catholique romaine ayant décidé de « remplacer » ces fameux 3 saints associés aux inquiétudes des jardiniers.

Pluriels méconnus

- > > Un rat ? des goûts
- > Un cas ? des colles
- > Un flagrant ? des lits
- > Une voiture ? des mares
- > Un évier ? des bouchers
- > Un scout ? des brouillards
- > Un bond ? des buts
- > Une dent ? des chaussées
- > Un air ? des confits
- > Un beau ? des cors
- > Un mur ? des crépis
- > Un vrai ? des dalles
- > Un valet ? des curies
- > Un drogué ? des foncés
- > Une jolie ? des gaines
- > Un crâne ? des garnis
- > Un frigo ? des givrés
- > Une moue ? des goûters
- > Un brusque ? des lugues
- > Un ministre ? des missionnaires
- > Une grosse ? des panses
- > Un propos ? des placés
- > Une cinglante ? des routes
- > Un fâcheux ? des agréments
- > Un patron ? des spots
- > Un délicieux ? des cerfs
- > Une bande ? des cinés
- > Un sirop ? des râbles
- > Un argent ? des tournées

> J'en ai oublié un!

> Une bière ? des haltères

par Marie-Jo



La convalescence vue par Gabriel qui se répare, lui aussi, doucement...