



ECHO RANDO

octobre 2015

N°81



Dans ce numéro :

- Le mot du président
- Le Conseil d'administration
- Les z'ARBBistes en vadrouille
- Les z'ARBBistes ont fait la fête
- Leçon de vie
- Humour des randonneurs

Le mot du Président

Devant ma fenêtre, les feuilles jaunes des bouleaux tombent en pluie d'or sur la pelouse, et, comme chaque année, je ne peux m'empêcher de me remémorer ces vers de Lamartine :

*Salut ! bois couronnés d'un reste de verdure !
Feuillages jaunissants sur les gazons épars !
Salut, derniers beaux jours ! Le deuil de la nature
Convient à la douleur et plaît à mes regards !*

*Je suis d'un pas rêveur le sentier solitaire,
J'aime à revoir encor, pour la dernière fois,
Ce soleil pâissant, dont la faible lumière
Perce à peine à mes pieds l'obscurité des bois !*

Mais laissons là cette mélancolie romantique ! L'automne n'est pas un deuil de la nature, mais au contraire le point culminant d'un crescendo qui annonce une nouvelle étape dans le cycle annuel. Déjà sur les sommets les premières neiges se sont posées, pour nous inviter à de nouvelles pratiques, à de nouvelles joies. Les bonnets et les gants vont quitter le fond du sac où ils moisissent par précaution en été pour retrouver la lumière et leur fonction. Il faut vérifier l'état des skis et des raquettes. Il faut changer les piles des DVA. La leçon, sévère, de l'hiver dernier dans les Hautes Alpes nous a confirmé que, dans notre si beau paysage enneigé, le danger est présent et, que s'il faut tout faire pour l'éviter, il faut aussi se préparer à l'affronter. Dès que ce sera possible nous ferons des exercices avec nos DVA et cet hiver nos experts en sécurité, Bernard Roque et Michel Da Cruz nous prévoient une journée de remise à niveau.

Ainsi préparés nous pourrions profiter sans arrière pensée de l'extraordinaire beauté des paysages enneigés, de cette transformation prodigieuse de la nature qui fait que l'on ne reconnaît plus les endroits familiers en été, et de la joie de la glisse.

Alors bon hiver à tous !

Claude Casenave

.../...

"Puisqu'on ne peut changer la direction du vent, il faut apprendre à orienter les voiles."

1/ Fixation des cotisations pour la saison 2015/2016 (C. COOPMAN et C. CASENAVE) :

Après consultation du bureau, il est proposé de ne répercuter que l'augmentation de l'assurance sans augmenter la cotisation de l'ARBB.

Cette proposition est adoptée à l'unanimité et les tarifs qui seront proposés à l'Assemblée Générale sont les suivants :

Licence avec assurance	IR	33,55 €
	IRA	35,70 €
	IMPN	45,70 €
Licenciés FFRP de clubs extérieurs		13,20 €

(cotisation ARBB)



2/ Élections des membres du conseil d'administration (D. MIGNOT) :

Aline BERGE, François BRUNOT, Cédric COOPMAN, Roger LEGUAY et Daniel MIGNOT se représentent.

Françoise BERRIOT et Claude ROBERT ne se représentent pas.

Sept postes pourront être proposés à l'Assemblée Générale.

3/ Politique de l'association à l'égard des rando-cartes (C. CASENAVE et D. MIGNOT) :

La rando-carte découverte (13 €) proposée par la FFRP ne comprend que l'assurance pour une durée d'un mois et ne comprend pas l'adhésion à l'ARBB.

Pour la participation à nos séjours, il est rappelé que ces rando-cartes découverte ne seront délivrées qu'à titre exceptionnel pour des invités et que ces derniers ne seront pas prioritaires.

Attention, ces rando-carte ne permettent pas de participer à nos sorties vélos.

4/ Préparation des projections au cours de l'AG (Roger LEGUAY et Bernard ROQUE) :

Pour leur permettre cette préparation, il est demandé à tous les responsables de commissions de bien vouloir leur adresser tous les documents utiles pour le 5 Octobre au plus tard.

5/ Les festivités (Brigitte PASQUALI) :

fête de l'ARBB le 26 Septembre et repas post AG du 18 Octobre :

Fête de l'ARBB : le programme et le thème de de cette fête sont confirmés.

Repas AG

6/ Balisage :

Problème récurrent à Névache : La Mairie à fait faire des balisages qui ne sont pas aux normes : Dominique LEGUAY confirme que ce problème est en cours de résolution, mais qu'il y a toujours des actes de vandalisme.

Fin prochaine des fonctions de Jean JACQUES : Il faudra voir cela à la réunion des baliseurs du 16 Octobre et envisager un cadeau de départ si celui ci est confirmé.



7/ Formation et Sécurité : bilan et projets (Bernard ROQUE) : lire article suivant...

Un poste radio a été remplacé par un plus performant.

Proposition à Michel DA CRUZ qui l' accepte, de prendre en charge en 2016 la partie Sécurité.

Prévisions 2016 :

Information communiquée à François BRUNOT pour lui indiquer la formation d'animateur Marche Nordique (stages proposés dans les 06, 13 et 83).

Prévision, en accord avec Bruno MONIER, Michel DA CRUZ et Claude CASENAVE d' une formation terrain hivernale. 2 parties pour cette journée , en salle et sur le terrain.

Il y aura également une formation PSC1 (recyclage et nouveaux pour certains).

Un stage baliseur est aussi prévu en mai.

Et les traditionnels stages animateurs : MDB les 10 et 11 juin, SA1 les 27 et 28 août.

8/ Divers :

Notre stand au **forum des associations** a suscité un très vif intérêt puisque 14 personnes ont émis le souhait de rejoindre notre association.

Il faut envisager pour les prochains événement de ce type, de refaire une banderole avec notre nouveau logo et de rajeunir nos panneaux d' affichage.



...Commission formation sécurité



L'année 2015 a été un bon cru pour notre association. Différentes formations se sont succédées durant cette année qui ont vu 17 de nos adhérents participer à 3 types d'activités. En premier lieu le Samedi 11 Avril avec la Protection Civile à Briançon 11 animateurs, futurs animateurs et baliseurs ont suivi la formation de **Premier Secours**.

Ensuite les 27 et 28 Mai c'est à Prats Haut que Catherine Besson et Bernard Sol se sont initiés au **balisage**. Ils ont travaillé cet été sur nos sentiers et en 2016 ils auront à baliser une portion parmi les 750km dont nous avons la charge.

Et pour terminer en beauté ce sont 4 de nos amis qui ont rejoint le groupe des **animateurs** diplômés. Cela s'est passé en 2 étapes :

Module de Base les 13 et 14 juin,

Spécifique Animateur 1 les 29 et 30 Aout,



Ces 2 formations tenues au gîte des Baladins à Ceillac a permis à Catherine Besson, Claude Casenave, Jacques Rodet et Adrien Weatherall d'obtenir cette qualification d'animateur délivrée par la FFRandonnée. Ces nouveaux diplômés permettent à notre association de disposer d'un groupe d'animateurs conséquent. Ceci est bien nécessaire vu le nombre de sorties différentes que nous organisons. Merci à eux de cette implication, nous attendons pour 2016 de futurs candidats pour venir aider ce groupe et bien sûr également celui des baliseurs .

Pour la sécurité nous avons sur le terrain organisé lors des sorties d'hiver des sensibilisations à l'utilisation des DVA (DéTECTEURS de Victimes d'Avalanche). Nous prévoyons une formation d'une journée cet hiver avec un guide de haute montagne. Cette formation sera ouverte aux animateurs. Elle aura lieu en début d'hiver. Et les animateurs poursuivront alors sur le terrain avec vous les exercices de DVA, de sonde et de pelle.



Bernard R

...Les z'ARBBistes sont partis en vadrouille...

D'abord la Camargue...



Impressions Lake District

Y aller était un vieux rêve, né de l'étude en classe de 4ème du poème de William Wordsworth (quel nom prédestiné pour un poète!) : « Daffodils ». Mais maintenant, comment résumer ces quelques jours intenses ? D'abord, pour les daffodils (jonquilles) c'était un peu tard. Mais nous avons eu les « Bluebells » (Scilles ou jacinthes sauvages). Et puis Et puis quelques moments privilégiés :

Le canard qui traverse le lac, sous la pluie (le seul jour de pluie continue dans cet endroit qui est le pot de chambre de l'Angleterre) : magique !



Et puis, ce même jour, la vache « panda » trempée :



Autre image : les murs de pierre et les grands chênes. Lesquels sont les plus vieux ? Les murs datent du Moyen Age, mais ils sont refaits régulièrement ...

Les chênes sont plus récents, mais c'est l'original !



Et puis cet instant d'émotion : sous une barre rocheuse, des croix rappelant l'accident et la mort d'un commando des Royal Marines. Sans doute à cause des conditions météo qui peuvent être catastrophiques dans ce secteur. Ce jour là le vent était si fort qu'il nous jetait à terre et que nous avons dû renoncer à notre ascension !

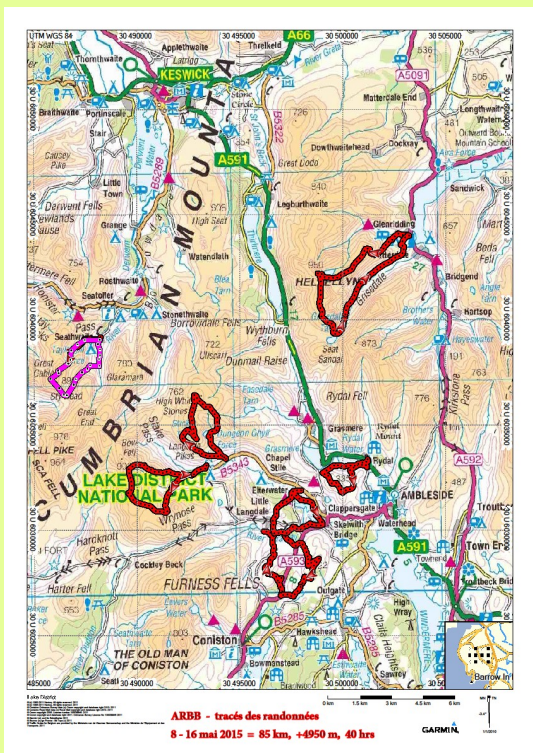


Autre image notable : la discipline et la technicité de l'ARBB : Tout le monde en file et bien à gauche !

Et la recherche de l'itinéraire : Chacun sa boussole et chacun son avis ! Mais , chose incroyable, nous nous sommes mis d'accord !!!



Et la dernière image, impossible chez nous : Vous imaginez, dans les Hautes Alpes, une affiche disant : « Embêter les brebis est un délit. Les loups qui y seront pris seront fusillés ! »



Voilà quelques souvenirs marquants, mais il y en a plein d'autre et chacun des participants pourrait en raconter autant.

Un bien beau séjour.

Merci Nicolaas et Marreïn.

Mai en Franche Comté..

Eliane et Roby Grosclaude sont francs comtois et aiment à faire découvrir la région où ils ont exercé de nombreuses années. Outre la région ils aiment faire connaître les événements importants qui s'y déroulent. Et cette année ils nous ont proposé un séjour mixte : randonnées et musique. Pour un bon choix ce le fût. Une semaine durant ,du 18 au 26 mai, nous nous sommes retrouvés, tout d'abord aux Rousses, pour quelques sorties dans le massif jurassien.



Logés au refuge CAF du chalet des Tuffes, où nous avons séjourné 5 jours, nous avons arpenté les collines, que dis-je, les sommets de ce beau massif du Jura. Tour du lac de Lamoura, circuit de Roche Blanche, ascension du mont Sala en Suisse au-dessus du grand lac et enfin les belvédères des lacs d'Illay avec pour finir la randonnée du Hérisson. Non nous n'avons pas randonné au pas tranquille de ce petit animal, mais effectué la descente et la remontée de ce petit cours d'eau qui génère tout du long de magnifi-

ques cascades.

Après une dernière nuit au refuge où Tristan notre hôte nous avait préparé un succulent repas, nous avons repris nos véhicules pour une courte étape direction Belfort. Pourquoi Belfort, pour participer au FIMU. Mais kézako le FIMU direz-vous? C'est le Festival International de Musique Universitaire.

Et à Belfort chaque long week-end de Pentecôte, du vendredi au lundi, ce sont environ 2000 musiciens qui sont écoutés, photographiés et bien sûr applaudis par 80 000 spectateurs. Cela va du chant choral, aux groupes de jazz, aux orchestres symphoniques. Cela vient du Portugal, d'Europe de l'Est, du Royaume Uni bref c'est international. Ces groupes de musiciens se produisent dans les différents bâtiments de Belfort (Arsenal en plein air, Théâtre, Salle des Fêtes et bien sûr la cathédrale) et c'est quasiment complet à chaque spectacle. Ces spectacles colorés, dynamiques et de haute qualité musicale ont encore une particularité c'est qu'ils



sont gratuits. Et oui cela existe encore la gratuité, alors amis briançonnais, si vous n'avez rien de prévu pour les prochains week-end de pentecôte qui viennent : une bonne adresse, Belfort.

Et là, dans ce chef-lieu vous retrouverez beaucoup d'architecture ressemblant à notre belle ville de Briançon, certes il n'y a pas la France mais il y a le Lion.



...et puis le Mercantour...

"La foi transporte les montagnes. C'est vrai. La raison les laisse où elles sont. C'est mieux"



...et puis l'Oisans...



"Les Alpes c'est un pays profond où le ciel, fatigué d'être bleu, s'est allongé sur la montagne"

Les z'ARBBistes sont partis en vadrouille dans le Champsaur...

Week-end en Champsaur les 18 – 19 – 20 août 2015

Après 2 H de route et un petit encas pris au départ du sentier, nous voilà au Col Combeau, entre la petite et la grande Autane. Tout autour de nous un très beau paysage ; nous essayons de nous repérer avec l'aide de Michel.

Au retour, les propriétaires du gîte l'Ancolie à St Jean St Nicolas nous accueillent chaleureusement et mettent le bar à notre disposition, en toute confiance. Chacun fait son choix et note sa consommation sur une feuille (très bonne formule, d'autres pourraient s'en inspirer).

Après un copieux repas, le sommeil est long à venir, mais nous avons besoin de repos pour être en forme le lendemain. Gros dénivelé pour ce deuxième jour, mais un spectacle éblouissant : les lacs de Crupillouse, avec en toile de fond les Ecrins, le Pelvoux ; le Sirac...

Le retour est long sur ce sentier bien empierré et nous retrouvons le gîte avec plaisir.

Pendant le repas, le récit de cette journée décide nos voisins de table à aller découvrir ces beaux lacs.

Pour ce dernier jour, Michel a pitié des « tamalous » et propose une rando moins longue que celle initialement prévue : la Croix de Verne et le plateau de l'Estang, face au Vieux Chaillol.

Pendant la pose de midi, nous avons pu admirer la ronde des vautours au-dessus de nos têtes, magnifiques oiseaux. L'un d'eux, pendant un moment a volé en compagnie d'un planeur, un spectacle étonnant !

Un dernier passage au gîte pour récupérer nos affaires et c'est déjà le retour.

Merci à Michel et Ghislaine qui ont bien voulu remplacer Bernard pour ce séjour Champsaurin.

Aline



Lacs de Crupillouse

...Les z'ARBBistes sont aussi partis en vadrouille en VTT...

De Wangenbourg à Muhlbach sur Munster Traversée du Massif Vosgien en VTT (2 au 9 septembre)

Encore une belle semaine de VTT ! Cette année, Roger nous a emmenés en Alsace sur la T.M.V. Notre groupe (15 participants) a accueilli deux petits nouveaux qui, semble-t-il, se sont bien intégrés au noyau dur.

Robert, ayant suivi régulièrement l'évolution de nos performances, a attesté que nous avons parcouru 215 km et « avalé » 5 740 m de dénivelé + ! Quand même !

Le Massif vosgien est recouvert de splendides forêts mixtes mais les conifères sont dominants.



Passant des pistes larges aux petits sentiers caillouteux, nous avons gravi les montées courageusement pour mieux apprécier les belles descentes réparatrices.

Notre périple nous a également permis de traverser les vignes bien garnies alors que les vendanges démarraient tout juste. Les villages étaient colorés et abondamment fleuries.

Il faut avouer que nos exploits physiques de la journée étaient largement récompensés par l'accueil chaleureux de nos hôtes et leurs tables bien garnies ! Le vin coulait à flots (ou presque...)

Pour le confort des cyclistes, Martine et Nadette, toujours aussi disponibles, ont transporté nos bagages d'un hébergement à l'autre. Elles ont pu faire des visites et plusieurs randos. Un grand merci à elles !

Un beau séjour, des pistes sportives, une ambiance amicale où l'entraide est la priorité, bref un vif succès !

Je vous dis à l'année prochaine pour découvrir une autre région de France.

Dominique L.

* Si vous êtes intéressés par le descriptif du trek vous pourrez le retrouver sur Visorando. (contacter Roger)



Septembre 2015 Trek VTT Sieste réparatrice.

Il vous apprendra comment, entre la sieste, les crevaisons et les visites... il y a encore du temps pour le challenge sportif!



Septembre 2015 Trek VTT Arrêt au château du Haut Koenigsbourg

...Les z'ARBBistes ont fait la fête... ça vous étonne ?



Pour observer les
oiseaux avec Valérie...

Et les manger à Né-
vache... sans Valérie !



...et manger en-
core à Souliers !





Avec la chorale
Altitude... !

Et aussi, bien entendu, aux Guibertes... le 26 septembre de cette année.



Miss CAKE, c'est tante
Aline... avec ses abri-
cots du Villard





Qui est le plus...
CHIC CHIC
ou CHOC CHOC
ou CHIC CHOC
ou CHOC CHIC ?



Mamzelle clairette ?
Madame le procureur ?
Père et mère Gaby ?
Madame la baronne et son benêt ?



En tout cas, c'était chouette !



Le jour où je me suis aimé pour de vrai...

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle
n'étaient rien d'autre qu'un signal
lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle authenticité

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente,
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue
à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situa-
tion,

ou une personne,

dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien
que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts,
et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salutai-
re :

personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle amour-propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire des grands plans.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime,
quand ça me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui, j'appelle ça simplicité.

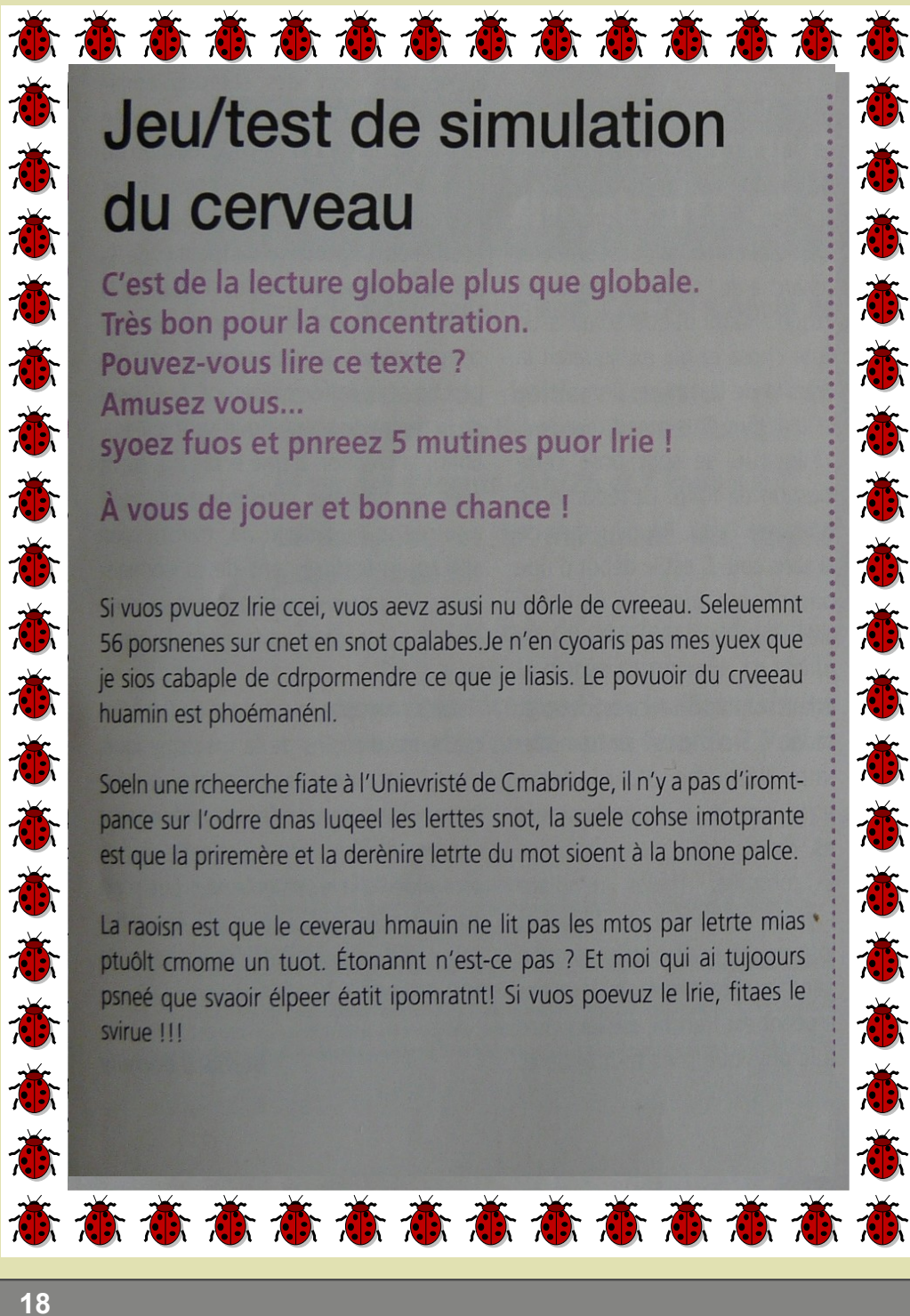
Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison,
et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert l'humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur,
Elle devient un allié très précieux.

Charlie Chaplin





Jeu/test de simulation du cerveau

C'est de la lecture globale plus que globale.
Très bon pour la concentration.

Pouvez-vous lire ce texte ?

Amusez vous...

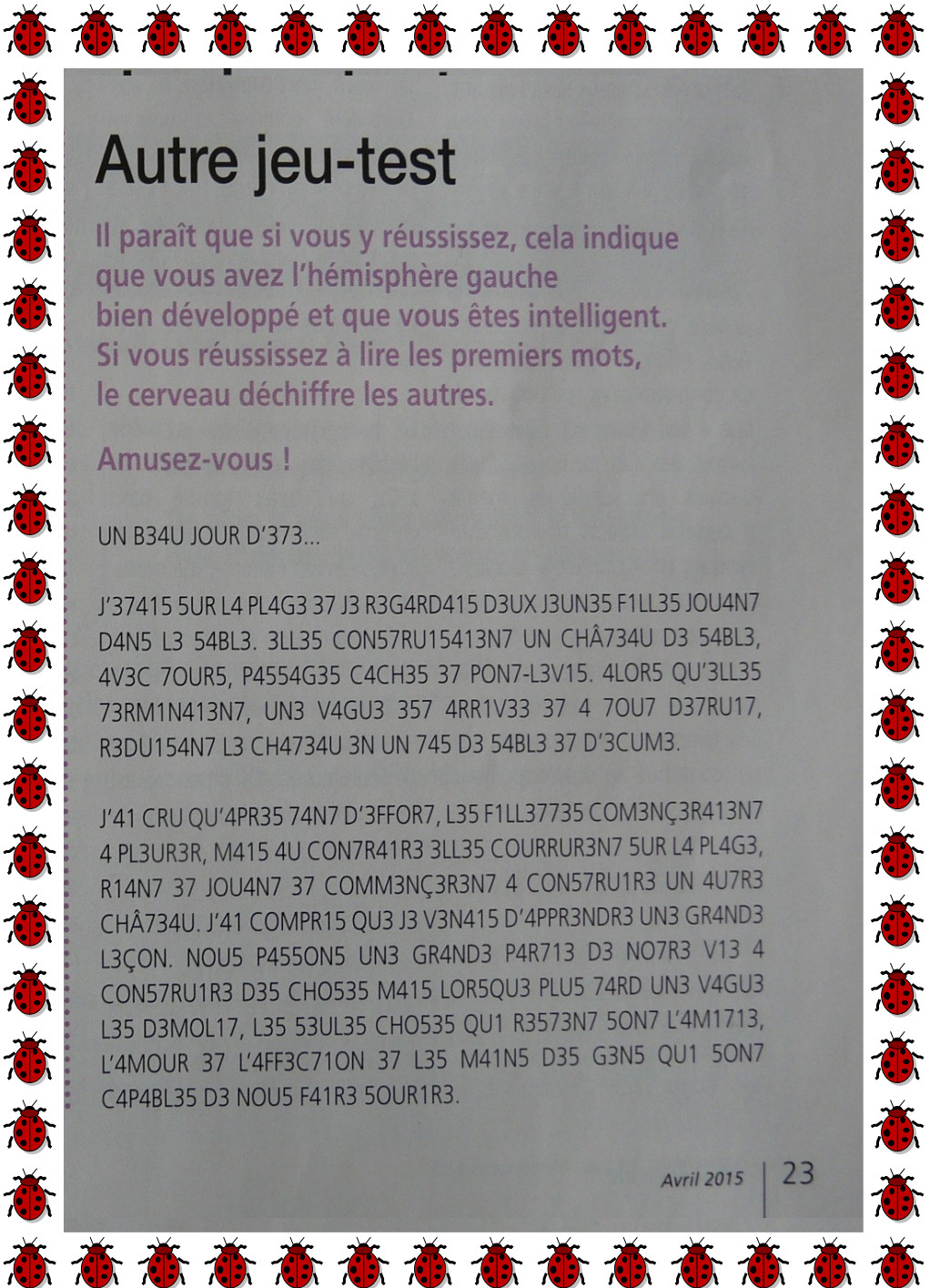
syoez fuos et pnreez 5 mutines puor lirie !

À vous de jouer et bonne chance !

Si vuos pvueoz lirie ccei, vuos aevz asusi nu dôrle de cvreeau. Seleuemnt 56 porsnenes sur cnet en snot cpalabes. Je n'en cyoaris pas mes yuex que je sios cabaple de cdrpormendre ce que je liasis. Le povuoir du crveeau huamin est phoémanénl.

Soeln une rcheerche fiata à l'Unievristé de Cmabridge, il n'y a pas d'ïromt- pance sur l'odrre dnas luqeel les lerttes snot, la suele cohse imotprante est que la priremère et la derènire lettrte du mot sioent à la bnone palce.

La raoisn est que le ceverau hmauin ne lit pas les mtos par lettrte mias ptuôlt cmome un tuot. Étonannt n'est-ce pas ? Et moi qui ai tujours psnéé que svaoir élpeer éatit ipomratnt! Si vuos poevuz le lirie, fitaes le svirue !!!



Autre jeu-test

Il paraît que si vous y réussissez, cela indique que vous avez l'hémisphère gauche bien développé et que vous êtes intelligent. Si vous réussissez à lire les premiers mots, le cerveau déchiffre les autres.

Amusez-vous !

UN B34U JOUR D'373...

J'37415 5UR L4 PL4G3 37 J3 R3G4RD415 D3UX J3UN35 F1LL35 JOU4N7
D4N5 L3 54BL3. 3LL35 CON57RU15413N7 UN CHÂ734U D3 54BL3,
4V3C 7OUR5, P4554G35 C4CH35 37 PON7-L3V15. 4LOR5 QU'3LL35
73RM1N413N7, UN3 V4GU3 357 4RR1V33 37 4 7OU7 D37RU17,
R3DU154N7 L3 CH4734U 3N UN 745 D3 54BL3 37 D'3CUM3.

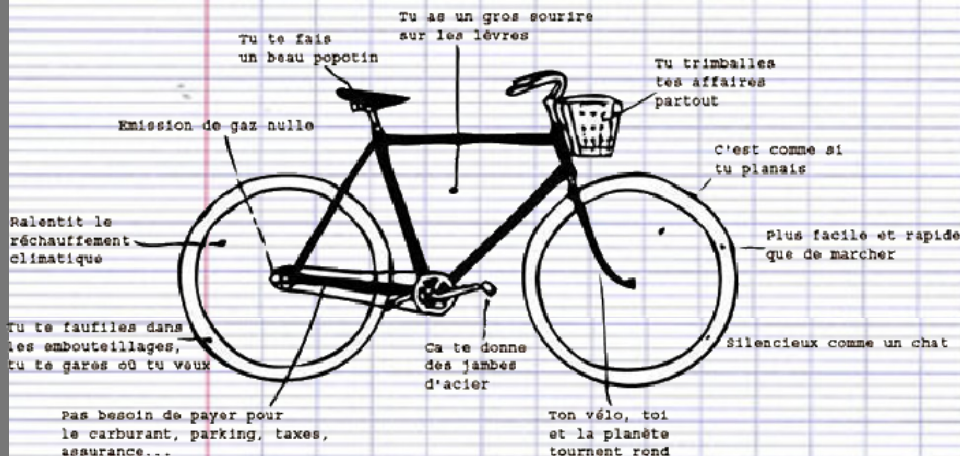
J'41 CRU QU'4PR35 74N7 D'3FFOR7, L35 F1LL37735 COM3NÇ3R413N7
4 PL3UR3R, M415 4U CON7R41R3 3LL35 COURRUR3N7 5UR L4 PL4G3,
R14N7 37 JOU4N7 37 COMM3NÇ3R3N7 4 CON57RU1R3 UN 4U7R3
CHÂ734U. J'41 COMPR15 QU3 J3 V3N415 D'4PPR3NDR3 UN3 GR4ND3
L3ÇON. NOU5 P455ON5 UN3 GR4ND3 P4R713 D3 NO7R3 V13 4
CON57RU1R3 D35 CHO535 M415 LOR5QU3 PLU5 74RD UN3 V4GU3
L35 D3MOL17, L35 53UL35 CHO535 QU1 R3573N7 5ON7 L'4M1713,
L'4MOUR 37 L'4FF3C71ON 37 L35 M41N5 D35 G3N5 QU1 5ON7
C4P4BL35 D3 NOU5 F41R3 5OUR1R3.

Avril 2015 | 23

L'humour des randonneurs....

L'image du jour :

Bénéfices de la bicyclette



Agenda...

*AG de l'ARBB, le 18 octobre
2015 au CIPPA (centre
d'oxygénation) et la galette
en début d'année... qu'on se le
dise !*