



ECHO RANDO

Avril 2016

N°82



Dans ce numéro :

- Le mot du président
- Le Conseil d'administration
- Le petit dernier de l'ARBB
- Les z'ARBBIstes sont partis en vadrouille
- Les z'ARBBIstes ont encore fait la fête
- Les z'arbbistes sont aussi poètes
- Humour des randonneurs

Le mot du Président

Les beaux jours sont revenus ! Les fleurs poussent, les arbres feuillus verdissent, les torrents enflent, et, signe indiscutable du retour du printemps, les pêcheurs et les kayakistes sont réapparus.

Les marcheurs n'avaient eux jamais disparu, mais ils ont changé de look : les gros bonnets et les lourds anoraks sont rangés, les raquettes ne sont plus ni aux pieds ni sur les sacs, et les bâtons ont troqué les grosses rondelles pour des plus modestes. On a même vu apparaître une nouvelle espèce de marcheur, le marcheur rapide, voire nordique : muni de bâtons plus ou moins carbonés, les mains bien au chaud dans des dragonnes sophistiquées, le dos bien droit et le regard fixé bien haut sur l'inatteignable horizon, ils ont le pas pressé des couloirs du Métro. Mais ici, respirant un air non pollué, ils améliorent sans risque leur VO₂ max, leur volume d'éjection systolique et leur capacité vitale. Bref ils se font du bien ! On ne peut donc que recommander cet exercice entraînant, d'autant que j'ai pu constater que les adeptes de cette nouvelle marche ne sont pas (pas encore?) des maniaques du chronomètre.

Le printemps a fait aussi ressortir les cyclistes, d'abord ceux qui se dopent à l'électron, et qui ont profité des sentiers du sud pour décharger leurs accus, puis les vrais, les purs, ceux qui pédalent à mollet nu, sans artifice, et dont les muscles étaient en manque d'acide lactique. On n'attend plus que la réouverture des cols pour que Damien rassemble les anges de la route et les emmène combattre la sorcière aux dents vertes

Enfin n'oublions pas les irréductibles adeptes du ski de randonnée, qui pour quelques semaines encore pourront rayer leurs semelles sur les cailloux que la fonte des neiges fait fleurir comme les boutons d'acné sur le visage d'un adolescent !

A tous je souhaite de profiter au maximum de ces jours ensoleillés, mais protégés par leur crème écran total, leur lip-stick au titane, leurs vêtements résistant aux UV, leurs couvre-chefs à large bord et leurs indispensables lunettes noires

Claude C

L'OUVERTURE D'ESPRIT
N'EST PAS UNE FRACTURE
DU CRÂNE

1/- Point sur les adhésions : Daniel MIGNOT.

A ce jour, il y a 233 adhérents dont 25 nouveaux et 12 clubs extérieurs .
27 adhérents n'ont pas encore renouvelé leur licence 2016.

2/-Point sur les finances : Cédric COOPMAN.

La trésorerie se porte très bien.

Compte tenu des excédents on peut envisager de baisser les cotisations, ou de demander la diminution de la subvention de la ville de Briançon (1500€).

Finalement le CA décide de proposer des licences gratuites aux migrants qui souhaiteraient s'inscrire au Club.

Le passage de la Banque Postale au Crédit Mutuel se poursuit.

3/- Le fonctionnement du Site : Roger LEGUAY

Roger confirme le bon fonctionnement de ce dernier (50 visites en moyenne par jour). Il reste à mettre en ligne les circuits de balisage.

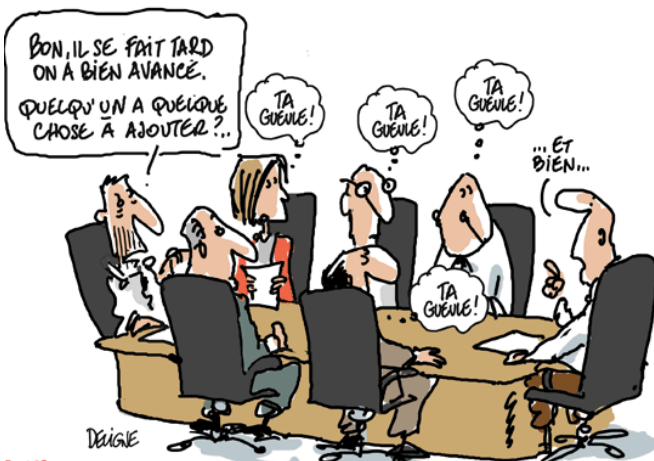
4/- :Sécurité et formations : Bernard ROQUE et Michel DA CRUZ.

Bernard communique les 3 formations :

- * PSC1 le samedi 23 Avril salle de la Protection Civile (actuellement 8 inscrits)
- * Balisage les 20 et 21 Mai , lieu à déterminer, (2 inscrits)
- * Formation continue des animateurs : 14 et 15 juin à Ceillac (5 inscrits et 2 en attente)

5/- Questions diverses :

- * Organiser un vide grenier « rando » pour échange de matériel, le matin de la Fête de la Rando.
- * Jumelage Briançon Bavière : Organiser une Rando commune. L'ARBB étudiera la possibilité d'offrir une rando-carte.
- * **Trombinoscope du CA, des animateurs et des baliseurs.** Ceux qui le souhaitent peuvent envoyer une photo aux gestionnaires du site.
- * **Le journal du CDRP** sera envoyé à notre secrétaire qui le diffusera à tous les internautes
- * **WE du Queyras :** Diaporama en préparation par Jacques RODET. Film par Claude MALGUY dès qu'il revient de son long voyage.



La marche nordique, c'est quoi ?

Le principe de la marche nordique est d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons spécifiques. Toute la partie supérieure du corps entre ainsi en action en plus des membres inférieurs. Ce sont les bras qui donnent le rythme, et les jambes doivent suivre !

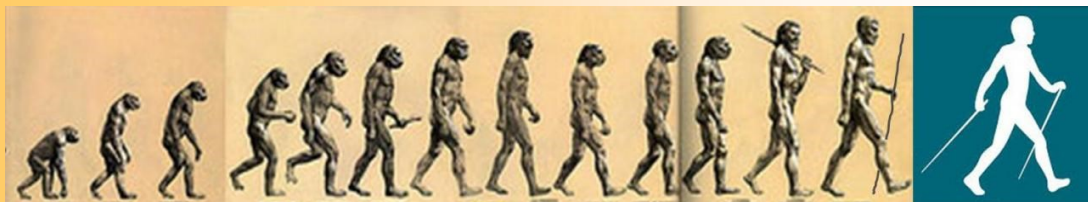
Le rythme de marche est généralement plus soutenu qu'en randonnée pédestre traditionnelle, la dépense d'énergie plus importante qu'en marche normale sans dénivelé.

Et pourtant la fatigue est moins élevée grâce aux bâtons, même si au début vous aurez peut-être des courbatures aux épaules, preuve de l'efficacité de votre geste !

Un sport venu du froid

La marche nordique vient des pays scandinaves. Elle est apparue au début des années 1970 à l'initiative de skieurs nordiques qui voulaient entretenir leur niveau de forme et d'entraînement pendant l'été.

La marche nordique (ou "nordic walking") est aujourd'hui un sport à part entière très populaire (notamment auprès des citadins stressés en activité professionnelle et à cours de temps !)



La marche nordique n'est-elle pas l'aboutissement d'une longue évolution de la pratique de la marche ?

Atouts & bienfaits

Une pratique accessible à tous (terrain plat ou faiblement vallonné et peu accidenté ; rythme adaptable à chacun), d'une durée limitée (moins d'une demi-journée, approche inclusive)

Une activité de fitness en extérieur, par tout temps (sauf le pire !), qui est un excellent entraînement ou complément pour la randonnée pédestre



La marche rapide / nordique à l'ARBB

Il s'agit d'une marche de une heure et demie à deux heures, plutôt en fond de vallée, avec peu de dénivelé, sur terrain peu accidenté. Mais le rythme est dynamique : entre 4, 5 et 6 km/h adapté selon les participants et le terrain.

La marche proprement dite est précédée de 10 minutes d'échauffements et suivie de 10 minutes d'étirements.

Nous avons d'ores et déjà deux animateurs patentés FFRP (Lucie von Meyenburg et François Brunot).

6 autres adhérents (Dannie, Maryse, Maguy, Monique, Nicole, ainsi que notre président Claude en personne !) ont accepté de recevoir une mini formation d'une demie journée de leur part.

Ils sont ainsi en mesure d'animer des sorties à un rythme approximatif d'une fois par semaine dès ce printemps.

Ces sorties auront lieu soit à partir de Briançon (Guisane, Clarée, Durance) soit à partir de La Roche de Rame (Durance, Vallouise).

Dans la mesure de la disponibilité des animateurs, elles seront si possible programmées un jour de la semaine différent des autres activités ARBB.

Si vous voulez essayer ou persévérer, scrutez les programmes hebdomadaires et appelez les animateurs qui y sont mentionnés deux jours avant la sortie.

Cette préinscription est nécessaire en cette période de démarrage de l'activité afin de ne pas bloquer pour personne les animateurs tant que le nombre de participants n'est pas régulier ou important.

Merci de votre compréhension pour respecter ce préavis dans toute la mesure du possible.

Pour toute question d'organisation, de technique ou d'équipement, vous pouvez appeler François ou en parler à notre président lors des réunions hebdomadaires.

Dans l'espoir de voir cette nouvelle discipline à l'ARBB prospérer grâce à votre participation !

francois.brunot@wanadoo.fr



En Baie de Somme, par la plume Chateaubrinesque de Bernard

Prévue depuis près d'un an et préparée conjointement entre Robert et Bernard et présentée lors de la Galette des Rois ce déplacement a eu lieu **Mardi 6 octobre 2015** pour 29 de nos adhérents. Ce fût tôt, et même très tôt, que 23 d'entre nous montent dans le bus de Jean Jacques à la gare de Briançon. Deux arrêts en cours de route à La Roche et Eyglies pour prendre les 6 autres personnes et vite via Gap, Grenoble, l'A6 direction Guédelon. Quelques ralentissements, dus notamment à l'opération escargot des médecins généralistes, et nous voilà au château médiéval, en construction, peu avant la fermeture. Les tickets en poche nous fonçons vers les tours, la grande salle et les ascenseurs médiévaux. Aucun d'entre nous ne se dévoue pour jouer au hamster mais nous avons regardé et questionné les 3 carreleurs qui se battent avec les carreaux de terre afin de terminer (peut être avant la fin de la saison) le carrelage de la grande pièce. Direction ensuite le site des Joumiers pour notre première nuit, la bienvenue après ce long périple.



Mercredi 7 au matin le petit déjeuner avalé, les valises dans le bus en route vers Amiens.



Etape beaucoup plus courte que la veille mais qui au final aura aussi son lot de péripétie. La principale étant due à un manchon récalcitrant qui oblige Jean Jacques à faire appel à la maintenance. Pendant la réparation les 29 grands colons partent en croisière sur les canaux amiénois, nommés hortillonages. Après de brèves rencontres qui hélas ne seront pas conclues c'est en groupe que nous partons vers la plus belle cathédrale du monde, surtout

pour le amiénois, c'est bien sur celle d'Amiens. Seul Jean Jacques échappe à la visite, mais cela pour une bonne cause il attend le messie qui n'est autre que le technicien de chez DAF qui vient réparer le manchon. Ouf c'est prêt dès notre retour et nous voilà tous assis dans le bus pour rejoindre le Parc du Marquanterre et plus spécialement le gîte la Marcanterenne où nous allons coucher et le restaurant de la Garinière tout proche où nous prendrons nos repas. L'installation au gîte terminée c'est à pied que nous rejoignons le restaurant et dès le retour



au gîte c'est dodo jusqu'au lendemain.

Jeudi 8 tous s'activent dans la cuisine pour ce petit déjeuner qui nous prépare pour la randonnée. C'est le port du Hourdel qui est choisi comme point de départ, et en suivant à distance la grande mer sur le sentier littoral notre sortie par la Maison des Oiseaux nous permet de retrouver notre bus à l'entrée du Hourdel dès le début de l'après-midi. Mais maintenant que faire en attendant le repas du soir. A cette question la réponse est simple, que serait un séjour sans une période de shopping. Comme Intermarché est sur la route, arrêt, chariot, passages aux stands puis au péage et basta direction la douche. Fin de journée au restaurant avec, c'est obligatoire, présentation de la journée du lendemain.

Le lendemain c'est **Vendredi 9** et c'est un grand jour qui nous attend. Train-train matinal avant de rejoindre en bus le vrai train. Non pas le TGV ni le rapide Paris Briançon, mais le Train de la Baie de Somme. Ce véhicule il est vrai est un peu spécial. C'est un pur vapeur avec des conducteurs habillés façon Jean Gabin, des fumées blanches qui montent à l'assaut du ciel picard, des sifflets de type Far West avec la splendide mélodie Tuuuut terminale, un chef de train actionnant un vrai sifflet et surtout des voyageurs qui aujourd'hui ont tous 8 ans, voire moins. Après une demi-heure à grande vitesse nous arrivons à la gare de Noyelles, après avoir parcouru environ 12km, où il faut repartir en sens inverse. La motrice se détache fait un grand tour et vient se placer en queue du train qui maintenant devient la tête, ils sont fous ces picards. Encore une demie heure et voici Saint Valéry sur Somme, prononcez Saint Valry pour se faire comprendre ici. Un tour de ville et rendez-vous en face, de l'autre côté de la Somme, pour la traversée de la Baie. C'est Sébastien, un guide du parc, qui nous promène dans cet endroit. Bon c'est une sortie qu'il faut faire mais il faut aimer car :





Il y a de l'eau, elle rentre même dans les bottes,

Il y a de la vase et comme nous sommes 34, vu que 4 amis parisiens nous ont rejoint, le dernier qui passe profite largement d'une odeur agréable,

Il y a de la boue, là aussi lors des passages délicats parfois les bottes restent collées,

Il y a des petits étangs où les canards en plastique attendent les vrais pour qu'ils se fassent dégommer par les chasseurs bien au chaud à l'affut dans des huttes,

Il y a 6 km à faire et cela prend 4 heures car il faut écouter le guide qui raconte la vie de ce pays,



Et au final c'est absolument magique. Cet espace recouvert 2 fois par jour par la marée recèle des trésors que maintenant nous n'ignorons plus. Les pêcheurs à pied, profession réglementée, récoltent ici les coques, petits coquillages très prisés des espagnols. Ils ramassent aussi la salicorne, plante salée qui peut être consommée comme condiment, les oreilles de cochon qui peuvent être cuisinées comme les épinards. Ils complètent leurs récoltes par le conditionnement de petits vers, les néreïs, qui sont exportés vers le sud de la France pour servir d'appâts aux pêcheurs. Un bref intermède est consacré à la fameuse chasse aux canards, chasse n'ayant vraiment rien de sportive, sauf pour les chiens. Et c'est bien fatigués, mais surtout absolument ravis que nous retrouvons Jean Jacques, le bus, le gîte, le restaurant et la spécialité belge du soir : le moule-frite.

Samedi 10, vu la longue journée de la veille, vu la proximité du parc du Marquenterre, il est décidé à l'unanimité de couper le groupe en deux. 14, dont Valérie, vont profiter du parc pour rendre visite à la faune présente dans cet espace protégé. Les 16 autres filent vers la mer pour la longue boucle des Crocs. Ce circuit d'une quinzaine de kilomètres, dont la moitié dans du sable mou, nous a permis d'apercevoir des centaines d'oiseaux, les plus nombreux sont les goélands suivis de près par les cormorans, les oies cendrées et bien d'autres. Deux mouflons nous ont coupé la route et au loin deux





phoques seulement ont montré leurs binettes.

Et enfin vient le **Dimanche 11** et tous ensemble réunis nous tirons vers le Nord. Oh pas le grand Nord mais un peu avant pour découvrir les stations balnéaires de la Côte d'Opale. Parmi elles Le Touquet Paris Plage, point de départ, pour rejoindre par la plage celle de Berck. Douze à treize km séparent ces deux lieux et c'est sur le sable fin sec et humide que nous cheminons. De longs arrêts pour observer oiseaux et mammifères marins, une longue pause méridienne pour un repas sur les galets. La traversée d'une plage naturiste avant de pénétrer dans Berck protégé par de nombreux blockhaus dans lesquels il est impossible de tenir en équilibre. A Berck aujourd'hui c'est championnat de France d'enduro, les motos et les quads tournent sans relâche sur la piste éphémère tracée pour cette occasion. Jean Jacques a eu l'opportunité de se garer peu avant le paddock et comme nous sommes arrivés pile en face c'est avec joie, satisfaction et plaisir que chacun a retrouvé sa place dans le bus.

En retrouvant le gîte quelques heures plus tard il est grand



temps de préparer les valises, les sacs, de

bien écouter les consignes pour le chargement du bus car demain c'est retour, mais en deux étapes.

Lundi 12, de bonne heure que dis-je de très bonne heure, c'est branle-bas de combat. Il faut tour à tour :

- Se lever et déjeuner,
- Terminer les valises, les descendre dans la cour,
- Eponger les débordements,
- Charger le bus et vérifier que rien n'est oublié.

Il est même encore nuit lorsque nous partons direction l'Est et plus spécialement Colombey les Deux Eglises. Arrivés vers 15h00 c'est la grande visite qui commence. Le mémorial avec les



nombreuses salles où sont racontées les heures fortes de notre premier président de la Vème république. Une montée (en ascenseur) permet de découvrir la majestueuse Croix de Lorraine visible depuis la plaine au loin. Positionnés au pied cette croix en béton rosacé nous sommes obligés de bien pencher la tête pour la voir en entier. La journée se poursuit alors, toujours en car, vers le gîte des



Planches situé dans le village des Planches près Arbois. Installation dans ce gîte un peu particulier où il faut nécessairement passer par l'épicerie locale pour atteindre la salle à manger. C'est très sympathique de trouver ici, dans ce petit village, une épicerie totalement bio où les vendeuses notent tout ce qui est acheté sur des feuilles volantes afin de rémunérer les producteurs qui leur confient leurs produits.

Mardi 13 le petit déjeuner avalé c'est encore dans le bus que nous nous retrouvons et cette fois direction Arbois. Arrêt à la fruitière pour l'achat du bon conté, puis deuxième halte à la Saline Royale. Visite de ce lieu particulièrement bien retapé grâce à l'action des collectivités locales et aussi des dons de familles suisses. Cette dernière visite effectuée c'est à travers le Jura que Jean Jacques nous promène. Nous profitons alors des splendides couleurs automnales des forêts jurassiennes. Halte à Morez pour le déjeuner et direction Annecy, la Maurienne et le tunnel du Fréjus pour une dernière descente du Montgenèvre qui se termine pile en gare de Briançon, puis de la Roche de Rame et enfin d'Eygliers.



Le séjour mixte Puisaye – Baie de Somme – Lorraine – Jura se termine ainsi, que du bonheur durant ces 8 jours, un temps absolument sympathique, des paysages de toute beauté, des lieux mythiques et c'est 29 arbbistes rejoints par 4 « parisiens » et 1 invité « breton » qui en ont pleinement profité. Un grand merci à Robert pour cette organisation sans faille, je l'ai un peu secondé, mais c'est bien lui qui a eu la plus grosse part de travail. Et ce voyage n'aurait pas été aussi agréable si nous n'avions pas eu un chauffeur aussi compétent que Jean Jacques. Grand merci à lui pour sa disponibilité, sa gentillesse, sa connaissance des lieux et surtout pour sa conduite

Au refuge du Chardonnet

Samedi 29 janvier, 10heures : C'est le rendez-vous fixé par MDC (Michel a Cruz) devant la MJC, à nous les 16 de l'ARBB : 9 femmes, 7 hommes, la parité est presque respectée pour la nuit au refuge du Chardonnet. On laisse les voitures à Névache où le soleil et la neige sont au rendez-vous et la première question existentielle se pose : « Raquettes or not raquettes ? » On tranche après le pique-nique qui devrait avoir lieu dans.....une heure !

Repus, abreuvés de soleil, certains ont du mal à enfiler leur ARVA (ou DVA), les hommes en particulier qui n'ont pas l'expérience du Playtex, des bretelles et des agrafes. – Mais c'est quoi ce truc ? – Et ça, tu le mets où ? Enfin équipés, nous voilà partis pour une bonne grimpette menant au refuge du Chardonnet que nous atteignons en milieu d'après-midi. Bavardages sur le plat, silences dans les côtes, le groupe avance en file indienne derrière Michel DC dont le rythme régulier nous mènerait au bout du monde.



Au refuge, l'attribution des chambres se fait selon la hiérarchie : Michel et Ghislaine, grand lit avec couvre-lit et coussins verts, Bernard, un matelas au sol avec tête sous le lavabo, Jocelyne et Dominique perchées en haut d'une échelle verticale interdisant toute sortie nocturne....Bref, chacun a trouvé son lit et se met en quête d'une douche, ou d'un vin chaud, ou d'une promenade autour du refuge.

Reste à occuper le temps avant le repas et les idées ne manquent pas ; avec des cartes dépareillées (sept familles, tarot...), Jean-Paul, Michel S, Rose et Ghislaine se lancent dans une partie de « belote-contrée- coincée... » digne d'un film de Pagnol ! – Ben alors, tu me dis rien ? – Nan, qu'est-ce que tu veux que je te dise ? – Tu veux pas un Kir ? – Ben voilà, ça c'est une bonne idée ! Quant à la partie de scrabble à l'autre bout de la table, elle ne fut pas moins épique....Dominique écrivait des mots connus d'elle seule, Michel DC plaçait sur toutes les cases rouges des WU, des KIU, des YOD, pendant que Marie-Jo et Jacqueline y perdaient leur Latin et n'essayaient même pas de compter les points.



Le dîner royal a remis un peu d'ordre dans les esprits et c'est dans un silence religieux que nous avons dégusté le fondant au chocolat-chantilly-coulis de fruits rouges.... Le lendemain, tout le monde était en forme, ARVA sur la poitrine, raquettes aux pieds, pour affronter le col du Chardonnet, mais la neige qui était tombée dans la nuit, le vent qui soufflait et le manque de visibilité nous ont obligés à faire demi-tour à mi-chemin. Qu'à cela ne tienne, MDC a proposé des exercices de recherches avec les ARVA (ou DVA) et on a ensuite pique-niqué au refuge.

La descente vers Névache fut animée de maints bavardages, chacun satisfait de ces bons moments passés avec un groupe fort sympathique.

Merci Michel et Ghislaine pour le travail en coulisses qu'a nécessité la réussite de cette sortie !

Jacqueline L

Et puis aussi dans les gorges du Verdon, mais ça c'était avant ! Ca devait être très beau... et vertigineux ... et très fatigant aussi !



...Les z'ARBBIstes sont partis sur la piste des Escartons...



Magique....



Pizza : spécialité culinaire ronde placée dans un emballage carré pour être dégustée en triangles. Normal.

©G&Y

C'était au mois d'octobre et Ghislaine n'a pas eu le cœur de dire non aux cinquante et unième, ni au cinquante deuxième, ni aux suivants... Mais comme quand on aime on ne compte pas, je ne vous dis pas la taille de son cœur ! Les pizzas sont de plus en plus bonnes et l'ambiance de plus en plus top. Vivement le cru 2016 ! Merci aussi aux petites mains et aux logisticiens.



Thankfully nobody ordered "fries with that"

Et une par là s'il vous plaît... et n'oubliez pas les amoureux de la 15...



...Les z'ARBBistes ont refait la fête...à Prats Haut

A Prats Haut, à Prats Haut haut
Où le soleil est toujours chaud
Chaque année on revient
Pour goûter sa raclette et boire du vin
A Prats Haut, à Prats Haut haut
Après une journée d'efforts
C'est bon de retrouver
L'mexicain basané
Dans son décor
A Prats Haut, à Prats Haut haut
Où le soleil est toujours chaud
L'an prochain on r'viendra
Pour faire encore la fête
Ca s'ra sympa
de retrouver
L'mexicain basané
Dans son décor



Un mexicain basané é
Est là derrière son
comptoir
Il a préparé
l'diner é
Qu'on a,
qu'on a,
qu'on a
Dégusté ce soir



Le mexicain basané é
Va pouvoir aller s'coucher é
A l'abri du sombrero o
Qui sert, qui sert, qui sert
De parasol

Bien sûr, cette génération parle plus à l'imparfait qu'au futur mais les rires, l'enthousiasme, les déguisements et maquillages, les couleurs et l'appétit... De vivre et de boire a les pépites de la jeunesse. Un WE convivial, ensoleillé, ce qui ne gâte rien et bravo à Marc et à son équipe pour leur présence efficace et discrète.



...Les z'ARBBistes ont donné leur avis...

Stage à renouveler chaque année...

Comme chaque année le WE à Prats Haut a bénéficié d'un encadrement de haute volée. Le spectacle est toujours original, les repas sont copieux, bref tout est sympa !!! SAUF QUE remplir le formulaire devient barbant !! Dominique trouve autre chose ... promis, l'an prochain c'est en ligne !

Ce WE ? Un plaisir de voir autant de nouvelles membres de l'ARBB. Que cela continue ainsi. MERCI

Enfin le ciel bleu du Queyras...

Que d'énergie ! Plein de positif mais il faut l'avoir... c'est formidable, on apprécie. C'est un WE génial.

J'aimais mieux quand il neigeait ! Pour l'année prochaine, prévoir les flocons sinon ce sera le goudron et les plumes ...

Vivement l'année prochaine car cette année... boofff LA améliorer... NON, c'est pour rire. Merci pour tout, c'était GENIAL

Si on m'avait dit qu'à 65 ans il me faudrait jouer une sirène !

PRATS HAUT 2016
Plein de soleil
Vie Sauvage plein de randonneurs de l'ARBB
Les estomacs pleins de choses délicieuses et agréables
Les oreilles et les yeux pleins d'impressions des spectacles



Nadette à Germaine ;

« tu as fait beaucoup de choses avec Robert et je sais que tu en feras encore, mais attention, il baisse !!! »

Un WE à Paris Hauts sous le soleil ! Ca n'était pas arrivé depuis 3 ans. YOUPPI ! On a pu profiter de la terrasse. Quel WE !

Super, merci

On se demande qui ne boit pas dans ces soirées ?

Peut-être trouver un nouvel itinéraire le dimanche ?
Pour moi, parfait à tout point de vue... rien à dire !

Perdu ce WE... je n'ai pas entendu le chant du coq matinal ! Mais l'atmosphère chaleureuse était encore au rendez-vous.

Bravo, merci

Comme chaque année ce n'est que du bonheur de se retrouver dans ces lieux magnifiques avec un accueil du propriétaire aussi agréable, chaleureux et généreux.

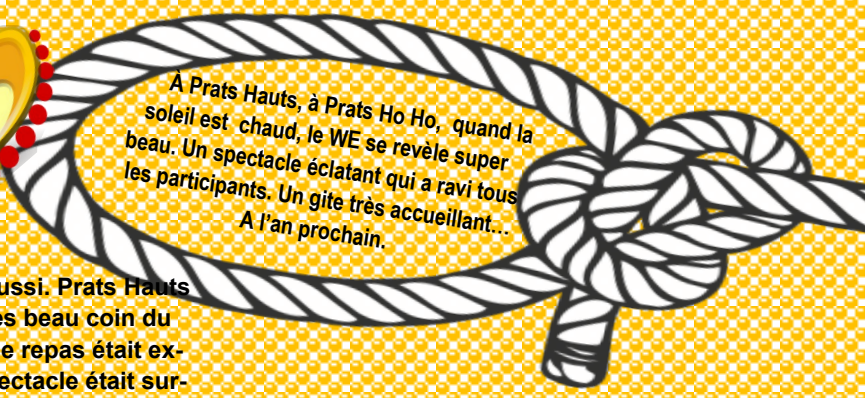
Que cet endroit demeure longtemps avec tous ces plaisirs pour nous accueillir encore longtemps.

Un grand merci pour ce WE de grand choix. Réussite totale pour le spectacle.

Accueil au gîte au point et très généreux... organisation des activités très bien... peut-être faire une relève pour les spectacles ?

Mon opinion, poil au La restauration super Byzance, y-a pas ça à Briançon. Les randos, je propose de changer en 2017. La soirée, c'est du beau travail, surtout les maquillages !

WE toujours très sympa, à continuer avec de nouvelles randos.



A Prats Hauts, à Prats Ho Ho, quand la soleil est chaud, le WE se révèle super beau. Un spectacle éclatant qui a ravi tous les participants. Un gîte très accueillant... A l'an prochain.

WE très réussi. Prats Hauts est un très beau coin du Queyras: le repas était exquis, le spectacle était surprenant et très comique et j'ai beaucoup ri... et puis la rando du samedi était agréable...

« N'allez pas là où le chemin peut mener. Allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. »
Emerson



Formidable... RAS, à refaire en 2016



Trouvez la rime...

Les femmes de l'ARBB n'en finissent pas d' nous..... épater
Elles ont la pêche, tout l'monde le **saît** , elles doivent avoir un p'tit..... secret
On s' dit, en les voyant grimper : C'est pas possible, elles sontdopées !
Alors, j' suis allée enquêter, voilà leur bulletin desanté
Je suis venue pour vous ce **soir**, Je sens qu' vous voulez toutsavoir
Si par exemple elles contribuent à creuser l' trou de la..... sécu
Car toutes ces sexagénaires ça revient souvent très très.....cher
Quand il s'agit de remplacer toutes les lunettes et lesdentiers
Et je n' parle pas de leurs pensions qui coûtent un max depognon
Non, ces femmes-là, elles vont très **bien** si on en croit leurmédecin
Tout fonctionne bien, c'est incroyable. Elles coûtent pas cher au... contribuable
Du côté **cœur**, y'a pas d 'bémol même pas un brin d'.....cholestérol
Elles font jamais de crise de **nerfs**, n'ont jamais de fuite.....urinaire
Ne prennent pas de cachet le **soir**, pas le moindresuppositoïre
Elles n'ont pas un kilo de **trop**, tout va bien côtélibido
Elles n'ont pas de poil au menton, ne perdent jamais leurs.....boulons
C'est étonnant, à cet âge-là, elles devraient toutes êtregaga
Allez ! Je vous entends d'**ici**, elle nous raconte des..... conneries
Des conneries ? Regardez **Nadette** C'est pas la reine de la.....grimpette ?
Mais là, c'est vrai on a un **doute**, on s' dit c'est Robert qui lashoote
Réfléchissez, à votre **avis**, pourquoi il va enItalie ?
C'est pas pour les gelateria, c'est pour un plan qu'il alà-bas
On sait pas trop c' qu'il traficote ni combien coûte sacamelote
C'est un secret qu'est bien gardé par les femmes de..... l'ARBB
Qui suivent Robert à Cesana et on sait maintenant.....pourquoi !



Pour nous tous, qui marchons notre vie, ce poème d'Antonio Machado :

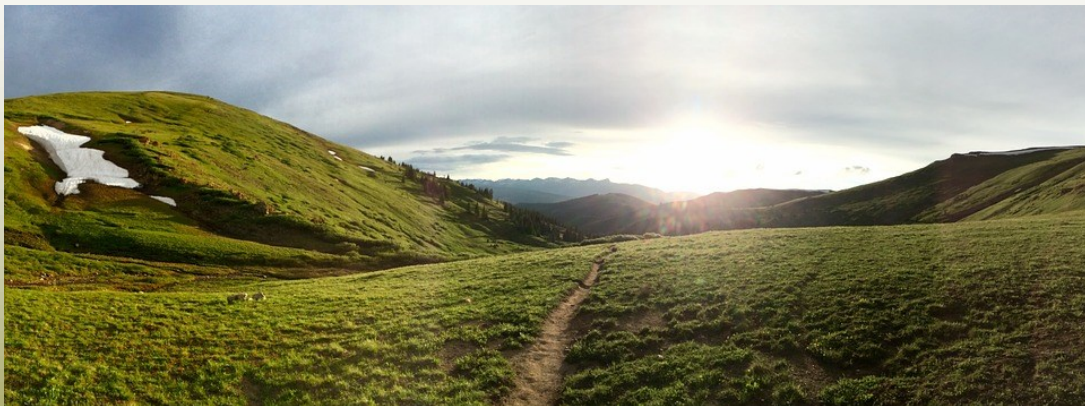
Caminante, son tus huellas [Toi qui marches, ce sont tes traces]
el camino y nada más; [qui font le chemin, rien d'autre ;]
caminante, no hay camino, [toi qui marches, il n'existe pas de chemin,]
se hace camino al andar. [le chemin se fait en marchant.]

Al andar se hace camino [En marchant on fait le chemin]
y al volver la vista atrás [et lorsqu'on se retourne]
se ve la senda que nunca [on voit le sentier que jamais]
se ha de volver a pisar. [on n'empruntera à nouveau.]

Caminante no hay camino [Toi qui marches, il n'existe pas de chemin]
sino estelas en la mar... [si ce n'est le sillage dans la mer...]

Antonio Machado est un grand poète espagnol, né à Séville, le 26 juillet 1875. Ayant pris le parti des Républicains pendant la guerre civile, il est contraint à l'exil par la victoire de Franco. Réfugié à Collioure, il y meurt le 22 février 1939.

Le poème ci dessus a été repris dans une magnifique chanson du catalan Joan Manuel Serrat : « Cantares », qui rend hommage à Machado et rappelle les circonstances de sa mort.



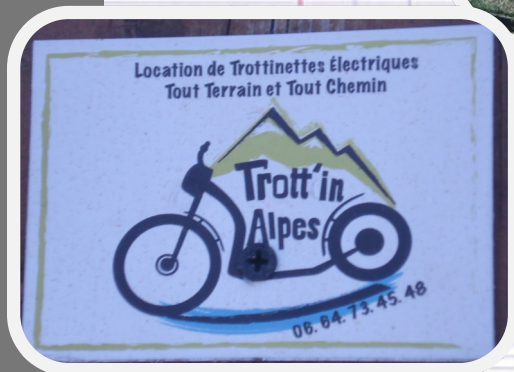
L'humour des randonneurs....

Les nouvelles activités, c'est pour quand ?

La bicyclette à neige ?



La trottinette AE ?



Ou la tondeuse à gazon ?



Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais
MJC 35, rue Pasteur - 05100 Briançon
Tél : 04 92 45 01 72 - E-mail : arbb05@yahoo.fr - Site internet www.arbb.fr