



ECHO RANDO

Juin 2012

N°75

*Tout est changement, non pour ne plus être
mais pour devenir ce qui n'est pas encore*



Dans ce numéro :

- L'éditorial du président
- Le Conseil d'administration
- Les commissions / balisage
- Les carnets du randonneur
- Leçon de choses
- Les recettes de tante Aline
- La prose et l'humour des randonneurs

L'Editorial du Président :

Déjà l'été, le temps passe vite, comme on dit. Nous présentons maintenant le programme des randonnées du 3^{ème} trimestre et mettons en souvenance les sorties de l'hiver, du printemps écoulés. Les prévisions météorologiques ont quelquefois perturbé les sorties. Les mois à venir vont vite combler nos désirs de vouloir fouler les sentiers et admirer une fois de plus les immenses prairies fleuries.

Ce numéro d'été annonce le passage à plus de 200 le nombre de nos adhérents (205 exactement), bravo à tous et bienvenue aux nouveaux.

Il est à remarquer que la convivialité régnante au cours des journées de marche, l'amitié qui s'y dégage me font chaud cœur, nos animateurs bénévoles n'y sont pas insensibles non plus, leur diligence est à féliciter.

Aussi, je n'oublie pas tous ceux qui œuvrent à côté de moi pour rendre plus agréables toutes les manifestations organisées.

La neige est plus rare, les sommets se dégagent, nous pourrons aller plus loin, plus haut, plus fort en reprenant Pierre de Coubertin.

En entendant l'hélicoptère de la gendarmerie nationale quitter sa « DZ », survoler Briançon, se poser à l'hôpital, je ne peux que penser à la sécurité de tous nos randonneurs en espérant ne pas avoir une seule occasion d'appeler les secours en montagne.

J'ai récemment rencontré une femme seule en montagne, elle n'avait pas de sac à dos, pas de bâtons, pas de lunettes de soleil, pas de casquette, elle avait des chaussures souples et basses.

Elle venait vers moi, nous nous sommes regardés, arrêtés, la discussion s'est engagée. Surprise, elle me fait la remarque à la vue de mon accoutrement que je qualifie de normal !

Elle est repartie sans accepter mes quelques observations.

Heureusement, je n'ai pas lu dans le journal du lendemain, ni entendu à la

radio locale un quelconque accident m'ayant rappelé cette personne.

A vous, chers amis, je souhaite un bon été. Prenez un grand plaisir à randonner, contemplez notre environnement montagnard.

Les rassemblements et fêtes prochains nous feront passer encore de très bons moments.

Robert MUREAU



Le Conseil d'administration du 6 avril 2012

Le point sur les adhésions: 193 adhérents (204 à ce jour), dont 21 de clubs extérieurs.

Robert Mureau indique qu'à la suite de la lettre qu'il a envoyée aux anciens membres de l'ARBB qui n'avaient pas renouvelé leur adhésion, pour leur proposer de rester membres du club sans adhérer à la FFRP, on a enregistré 4 adhésions.

Le point financier : les documents comptables font apparaître une bonne santé financière du club. Robert Mureau informe le CA de l'obtention d'une subvention de 1500 € de la ville de Briançon (le même montant qu'en 2011), alors qu'en cette période de restrictions budgétaires on aurait pu craindre un abaissement de cette subvention.

Le CA a coopté à l'unanimité **Cédric Coopman**, trésorier adjoint, parmi ses membres.

Rando chorale du 10 juin : cette année la rencontre avec la chorale « altitude » aura lieu à Bouchier à la chapelle Saint Hippolyte, avec 2 randos proposées.

Sécurité montagne : à la suite d'incidents survenus cet hiver, certains randonneurs s'étant présentés au départ d'une rando sans le matériel de sécurité alors que l'animateur l'avait expressément demandé, le CA rappelle la nécessité de la discipline sur ce point :

- le matériel de sécurité comprend de façon indissociable l'ARVA, la pelle et la sonde.
- l'animateur lorsqu'il aura demandé que ce matériel soit emporté aura dans son coffre de voiture le matériel de prêt de l'ARBB
- les inscriptions à ces randos seront obligatoires, pour permettre à l'animateur de programmer le prêt de ce matériel, et pour limiter à sa convenance le nombre des participants.
- au rendez-vous, un contrôle de la possession du matériel de sécurité sera fait, et ceux qui n'en auront pas ne pourront pas participer à la randonnée.

Communication nouvelle ou amélioration de la présentation des panneaux : les panneaux utilisés par l'ARBB lors des différents forums sont maintenant anciens et il est nécessaire de les réactualiser. Roger Leguay, Dominique Buhot Launay et Michel Murawa en sont chargés.

Roger Leguay émet l'idée d'utiliser le rétro projecteur pour faire une animation plus vivante.

Aide aux baliseurs. Ce point a été évoqué lors de la réunion des baliseurs. Il est proposé de rappeler que les statuts du club font obligation à ses membres de participer à 2 journées de balisage par

an. Robert Mureau propose qu'en cas de besoin les baliseurs officiels puissent lancer un appel à l'aide de leurs camarades.

Essais radio : il avait été décidé de faire un essai de contact radio avec les secours en montagne, chaque premier dimanche du mois, pour vérifier le bon fonctionnement des appareils et entraîner les animateurs. C'est ce qui s'est passé le dimanche 1er avril, avec succès. A poursuivre donc

Questions diverses :

- Robert Mureau indique qu'il a reçu une lettre des propriétaires du chalet des Guibertes où se tient la fête de l'ARBB, remerciant pour le livre offert et indiquant que le chalet reste à notre disposition.
- Un GR européen a été créé, qui démarre du côté de Naples. Robert Mureau se demande si on ne pourrait pas envisager un séjour sur ce GR l'année prochaine ? A suivre ...
- Le prix de l'essence ayant notablement augmenté, le CA, après des discussions animées sur la meilleure façon de procéder, décide d'augmenter le tarif du covoiturage à **0,07€** par personne et par Km. Pour les randonnées à la journées.

Pour les longs déplacements à l'occasion des séjours extérieurs, c'est aux participants et aux organisateurs de fixer entre eux les modalités du covoiturage.

La fête départementale de la randonnée les 30 juin et 1er juillet.

On a réservé pour la fin cette question importante. Robert Mureau indique que cette fête se déroulera dans la vallée de la Guisane, à l'occasion de la sortie du topo guide « Les environs de Briançon à pieds ». L'hébergement aura lieu à Villeneuve à l'UCPA. La mairie prête une salle en cas de pluie et pour la présentation du topo guide. Le premier juillet l'épreuve cycliste « la Luc Alphand » obligera à ne faire que des randonnées en amont de Villeneuve.



Commission formation sécurité

La formation et la sécurité sont depuis toujours deux pôles importants de notre association, pour rester dans cette idée forte nous poursuivons en 2012 nos actions dans ces deux domaines.

Pour cela le premier semestre de 2012 nous a permis de :

Axe sécurité :

- Tous les premiers dimanches du mois, nous faisons des essais radios avec les CRS ou le PGHM pour vérifier la bonne marche de nos radios et de notre processus d'appel,
- Au cours du premier trimestre nous avons fait quelques exercices de recherche d'ARVA pour nous remémorer le fonctionnement de ces appareils et surtout nous réapproprier la marche à suivre en cas d'incident avalancheux.

Axe formation :

- 12 adhérents ont suivi la formation PSC1 (Premier Secours Citoyen) dispensée par la protection civile, les animateurs pour un recyclage, les nouveaux baliseurs pour une formation initiale,

... Commission formation—sécurité (suite)

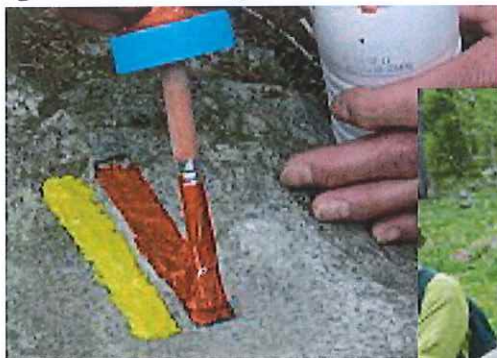
- 5 nouveaux baliseurs se sont retrouvés à Chaillol pour la formation départementale, ils seront pris en charge par Jean et l'équipe balisage cette année et seront affectés d'un secteur l'année prochaine,
- 3 animateurs ont participé au MDB (Module De Base) qui s'est tenu les 9 et 10 juin à Ceillac, ils termineront leur formation les 1er et 2 septembre pour obtenir la qualification d'Animateur Certifié.

Pour le deuxième trimestre nous continuerons les formations en local, le programme sera alors annoncé aux permanences et par email aux adhérents.

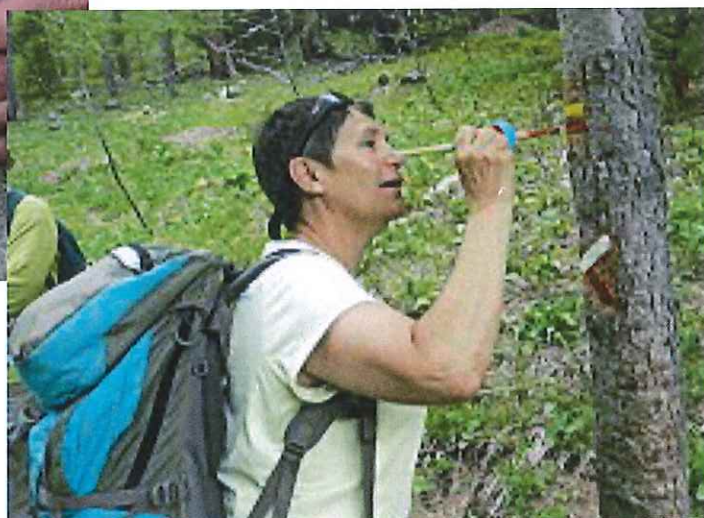
Des nouveaux baliseurs...

Pour permettre aux vaillants randonneurs de ne point s'égarer sur les sentiers de France, de Navarre et plus précisément pour ce qui nous concerne des Hautes Alpes, la FF Randonnée organise des stages destinés aux baliseurs bénévoles. Ces bénévoles œu-

vrent sans relâche pour aiguiller les promeneurs sur les bons itinéraires et pour cela ils doivent posséder à



fond l'art du travail bien fait. Alors chaque année le CDRP05 (Comité Départemental de Randonnée Pédestre) organise des sessions de formation destinées aux futurs baliseurs qui seront en-



suite chargés de poser délicatement les peintures adéquates sur les arbres et les rochers en bordure des sentiers.



Cette année c'est à Saint Michel de Chaillol que s'est passée cette formation où 16 futurs baliseurs, encadrés par d'éminents formateurs, se sont donnés rendez vous. Cela commence jeudi par une présentation des uns et des autres avant une longue séance formative dans la salle du conseil municipal où sont déroulés, tour à tour, le rôle des baliseurs, la tâche importante qui leur incombe, la réglementation à respecter et tant d'autres choses encore. Sur le coup de midi, midi trente les estomacs prennent le dessus et c'est au gîte « Le Chamois » que cela se

Balisage à Chaillol (suite)...

passé. Ici les vingt convives réunis autour de trois tables dégustent dans un relatif silence le menu du jour. Repas indispensable car l'après midi, c'est camion et sacoche qui sont à l'honneur avec à l'intérieur, le matériel adéquat. Vous allez croire en lisant la phrase précédente que c'est un camion qui nous accompagne. Que nenni, le camion c'est tout simplement un seau dans lequel sont disposés : pinceaux, peinture, martelines, ciseaux et autres accessoires nécessaires au travail du baliseur. C'est donc en trois groupes que cette troupe s'ébranle sur les deux GR du lieu.



Ces deux GR, le 50 (Tour du Dauphiné) et le 542 (Tour du Vieux Chaillol) sont parcourus par une bonne douzaine de pinceaux et c'est alors que chacun, tel Van Gogh ou Gauguin à moins que ce ne soit Picasso ou Dali, s'active pour aligner au cordeau les marques rouge, blanche ou jaune caractéristiques de ces sentiers. Tout à leur ouvrage les artistes du pinceau sont hélas obligés de rejoindre le parking pour rendre visite au chalet du responsable du stage pour une collation bien méritée avant de rejoindre le gîte pour le repas du soir et le dodo de la nuit.

Vendredi, nouvel exercice, et comme dit César dans la partie de carte : belote le matin avec en salle la superbe intervention sur les assurances précédée par l'excellent PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et Randonnée) et suivie par le remarquable sujet lié au Cadastre.

Hélas midi arrive et interrompt ces sujets que chacun aurait voulu plus longs, c'est le déplacement au gîte pour le repas et dès celui-ci terminé rebelote en voiture pour rejoindre les chemins de balisage. Les équipes reprennent les sentiers de la veille pour rafraichir les marques de la veille et c'est dans la joie et la bonne humeur que se déroule cette dernière après midi.

Retour au gîte et c'est autour de gâteaux aux pommes et aux pruneaux que Jean, notre responsable de stage, fait le bilan de ces deux jours, souhaite bon pinceau aux futurs baliseurs. La séance se termine par la remise des attestations et c'est l'heure de remonter dans les véhicules et, en suivant les panneaux routiers, tous se dirigent vers leurs lieux de résidence.

Bernard

Balisage... vous avez dit bizarre !

La FFR édicte des règles très strictes pour le balisage des sentiers, et nos camarades baliseurs s'échinent à poncer les traces de peinture non réglementaires, car trop longues, au risque de se remplir les poumons de poussière de silice. Sur un sentier de pays au-dessus du village de la Roche de Rame, un balisage pour le moins original a attiré notre attention : une seule couleur, pas besoin de pinceau, la main gauche porte le pot, la main droite plonge dans le pot et se pose sur un rocher. On pourrait imaginer une charte en utilisant les deux mains, position horizontale, verticale ou inclinée,



des couleurs variées. Un peu d'imagination !

Françoise H.

Les carnets du randonneur !

Rando dans les gorges de la Méouge.

Le pays du Buëch, voie de passage entre la vallée de la Durance, Grenoble et Briançon, trait d'union entre les Alpes et la Provence, offre un site classé pour sa biodiversité par Natura 2000 : les gorges de la Méouge.

C'est là que nous avons passé le W.E. des 2 et 3 juin, à l'initiative de Monique et Michel Murawa.

Premier contact : le pont roman aux trois arches nous offre une vue plongeante sur les plages de sable et de galets qui agrémentent les gorges naturelles de calcaire parsemées d'énormes blocs de pierre.

Nous avons quitté la douceur des bords de l'eau couleur turquoise pour nous engager sur un sentier avec, dans sa première partie, l'ombre rafraichissante de chênes, l'attrait des odeurs mélange de buis et de thym. L'après-midi, sous une chaleur estivale, les kilomètres aidant et le dénivelé dans les mollets, l'étape s'est avérée plus difficile. Heureusement, au bout d'une quinzaine de km, l'arrivée au gîte du Moulin de



Les carnets du randonneur

Montrond, l'agrément de son accueil et de son cadre, nous a offert une nuit réparatrice.

Dimanche matin, un itinéraire en circuit : départ du petit village d'Antonaves dominant la vallée du Buëch. Montée régulière vers le pic Saint-Cyr. A la pose déjeuner, vue panoramique sur la vallée du Buëch et Châteauneuf-de-Chabre, la vallée de la Durance vers Sisteron et, au nord, les gorges de la Méouge, le village de Barret-le-Haut ; très loin, à l'ouest, se confondant presque avec le ciel, les pentes diffuses du Mont Ventoux; à l'opposé, le modelé imperceptible des Ecrins. Longue descente ensuite en crêtes pour retourner à Antonaves où Monique et Michel ont eu la gentillesse d'offrir au 18 participants le pot de départ.



Oui, les gorges de la Méouge, qui offrent aux promeneurs bien des attraits méritent leur nom d'origine provençale : Méoujo voulant signifier la couleur du miel.

Marie Claire et Gé-

rard

Grillades surprise à la cabane des Lauzes...



*Ami René, ami René
Prend donc ta grille
Et pose là sur le barbecue
Que saucisse et ventrèche y cuisent
Puis fais ton sandwich
Et porte le entre tes
dents
Et mâche et mâche
et mâche
Il est pas des nôtres
Il a bouffé ma part
C'est un coquin et
çà se voit sur sa
trogne*



SUR LES TRACES DE STEVENSON

- Dis-moi, cette rando dans les Cévennes, comment était-ce ?
- Pluvieux, venteux, grêlé, temps frais, pieds trempés, nez grippés...
- La totale en somme. C'était raté !
- Mais non ! C'était chaleureux, gai, imprévu ; une bonne humeur et une ambiance, tu peux pas savoir !
- Il paraît que Michel, l'animateur, avait oublié de se lever, le jour du départ...
- Eh oui ; sa devise est : "on part quand on est prêt" !
- La pagaille, quoi !
- Mais non, non ! Il y avait un code que nous avons vite observé et compris : quand Michel enfilait la première bretelle de son sac, il fallait comprendre: on part dans cinq minutes. Tu avais le temps de serrer tes chaussures, placer la cape au dessus du sac (toujours prudent, tu as compris), boucler, regarder la fiche de route si tu n'avais pas envie de jouer les valises et hop, Michel enfilait la deuxième bretelle; encore trente secondes et la troupe s'ébranlait derrière le chef qui avait déjà pris son rythme de croisière : mesuré, sûr... enfin sauf lorsque le raccourci proposé par un autochtone nous envoyait dans les barbotières.
- À part cela, les paysages ?
- Les paysages, au pluriel bien sûr ; là-bas, à 1700 mètres, tu te croirais sur la tête de Vautisse ! Sauf que la plupart du temps, tu ne vois rien : le brouillard. D'ailleurs, le tracé du GR est doublé, prudemment, par une variante qui passe par le col en contrebas. Nous avons choisi le bon jour pour traverser le Mont Lozère ; la semaine suivante, tout le monde en parlait dans les vallées où même les portails des églises avaient été condamnés à cause de la tempête ! Le vent lacérait les capes, la pluie dégoulinait dans les chaussures, quand ce n'était pas la grêle qui te labourait le visage.
- Juste ce qui fallait pour apprécier les autres jours ?
- Exactement ; nous avons appris à profiter pleinement des éclaircies et puis, à mesure que nous allions vers le sud, le soleil se faisait tout de même plus généreux. Nous avons aimé ces larges chemins, anciennes drailles utilisées par les transhumances, les forêts multiples et variées: les sapinières au nord, les garigues du Gard où se plaît l'arbousier, en passant par les hêtraies des vallons frais, les forêts sombres des épicéas et celles, plus claires et parfumées des pins de toutes sortes. Nous avons suivi le Lot naissant tout au long d'une combe idyllique qu'une éclaircie bienvenue permet d'apprécier. Et puis, dans ce pays de granit où "les pierres poussent dans l'herbe", fleurissent les genêts qui égaient le paysage.
- Et cette histoire de camisards ? Qui étaient-ils ?
- Les camisards, c'est toute l'âme de ce pays rude, avide de pureté, qui n'a jamais pu se satisfaire



des arrangements avec Dieu, ni des dorures factices que les catholiques voulaient leur imposer. Cette population, déjà marquée par les mouvements cathares du 12^{ème} siècle, adhéra très vite à l'Église luthérienne dès la fin du 16^{ème}. La révocation de l'Édit de Nantes en 1685 réveilla, chez certains prélats catholiques, un goût inquisitorial et justicier à l'encontre de cette population "hérétique". Le conflit des camisards est né de la confrontation entre, d'une part, l'un de ces prêtres zélés, l'abbé Du Chayla, qui arrêtait, torturait, brûlait (comprendre: purifiait) arbitrairement ces récalcitrants et, d'autre part, un protestant illuminé qui avait su entraîner dans sa révolte quelques milliers de paysans. Ils s'appelaient Abraham, Salomon, David, ou encore Élie, Moïse, Abdias, Isaac ; autant de prénoms pas très catholiques. Leur premier fait d'armes fut de libérer les prisonniers détenus par l'ecclésiastique Du Chayla à Pont de Montvert (sur le Tarn). L'abbé eut la mauvaise idée de fuir ; récupéré par les rebelles, il refusa de faire amende honorable et reçut en travers du crâne un coup de sabre énérvé qui l'envoya par voie expresse en paradis (à vérifier). C'était le 24 juillet 1702.

- Ce fut sans doute le point de départ d'une effroyable tuerie des deux côtés !
- Comme d'habitude. Cela dura deux ans au bout desquels un "cessez le feu" fut scellé entre le pouvoir et une partie des insurgés. Leur chef (Abraham Mazel) et quelques autres, s'exilèrent en Suisse et en Angleterre pour se faire oublier. Ils reprirent les violences entre 1708 et 1710; mais trahis, Mazel et les siens tombèrent dans une embuscade et furent jugés et exécutés (décapités, c'est radical) quatre jours après.

L'histoire de la révolte des camisards était close, mais les stigmates qu'elle a laissés sont partout présents. C'est sur les traces de ces âmes indociles que partit Stevenson, et nous

Stevenson et Modestine

C'est en septembre 1878 que l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson décida d'une escapade pédestre entre Le Monastier-sur-Gazeille, au sud-est du Puy en Velay, et Saint Jean du Gard. Il a immortalisé ce périple en consignant ses impressions dans *Voyage avec un âne dans les Cévennes*. Parce qu'il eut en effet pour compagne, une ânesse baptisée Modestine.

Hormis le contact avec la nature qu'il recherchait pour fuir un tenace mal d'amour, il espérait beaucoup de ses relations avec le peuple cévenol, descendant des célèbres camisards. Ce dernier objectif fut mal servi : Stevenson trouva sur son chemin des êtres méfiants, peu communicatifs, voire facétieux : à maintes reprises le pauvre homme (qui ne connaissait pas les cartes IGN) fut guidé vers une direction fantaisiste !

Il n'en garda pas moins sérénité et humour qui émaillent ce délicieux livre où l'autodérision est à chaque page. Outre quelques descriptions de paysages que nous avons pu retrouver lors de notre randonnée, il ne nous cache rien de l'évolution de ses sentiments pour sa compagne... l'ânesse Modestine.



Michel, avec amour, nous avait déniché de vieilles pierres où dormir. Ici, le gîte de Pont de Burgen

derrière lui.

Max GRANERAT

Les bagnards du Vercors

Pour échapper à St Mamert, St Pancrace et St Servais, 17 valeureux Arrbistes ont accepté de répondre à l'appel de Bernard pour faire un court séjour en Vercors du côté de Vassieux.

Le Pic Saint Michel !

Bernard avait tout prévu : sommé Babette d'apporter le café, Nicole, de cuire les palmiers...juste ce qu'il faut pour rassasier la troupe et attaquer la randonnée et sa partie pentue pour le Col de l'Arc et enfin le Pic Saint Michel... C'est une chaîne de montagnes continue qui nous fait face ! il faut reconnaître et apprendre tous les noms des sommets : le Mont Blanc, la chaîne de Belle-done, la Meije, la Barre des Ecrins, l'Obiou...

Puis direction Vassieux en Vercors où le gîte des Carlins nous attend. Mais sur la route, la leçon continue : c'est quoi la forêt d'Herbouilly ?, c'est quoi Valchevrière ?, le village où s'étaient rassemblés les résistants et qui fut entièrement détruit par des bombardements en 1944.



Au gîte, les activités classiques sont égrenées les unes après les autres, douche, apéro, repas, puis vient l'heure du repos bien mérité... ouf, Bernard a oublié la récitation écrite qu'il avait préparée pour tester l'implication de son équipe !

Vendredi matin c'est réveil aux aurores car la balade prévue vers les **Carrières Romaines dans la Plaine de la Queyrie** est longue de 16 km. La randonnée est une succession de montées-descentes, c'est le prototype de la balade montagne-russe. Mais nous ne verrons pas les tétras-lyre ni les vautours. Par contre, aux carrières, nous essayons de découvrir la façon dont étaient extraits les blocs, énormes... action de l'acide ? Il y a plein de rigoles qui attesteraient de l'attaque de la roche

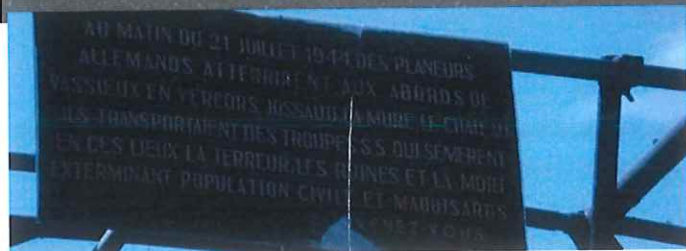
(la revue géologique alpine l'évoque si !). En tous cas, ces carrières ont permis l'exploitation d'un calcaire très dur servi à la construction de monuments

jusque 275 après J-C. Elles ont servi à la construction d'Eglises, de monuments et ponts. En particulier dans le Diois. Ils sont fous ces romains !!! - La

technique utilisée pour extraire les blocs de calcaire associait l'usage d'outils métalliques pour découper le bloc au sein de la masse rocheuse et l'utilisation de coins coniques, enfoncés dans des trous puis copieusement serrés. Le gonflement du bois faisait se détacher le bloc de la masse

- b) Un bloc partiellement détaché de la roche par une profonde rigole amont, par une saignée inférieure, qui montre la méthode d'abattage. Aucune trace d'outil n'est visible dans ces rigoles, soit qu'elles aient disparu sous l'effet de la corrosion atmosphérique, soit que l'acide ait été employé (?). Le bloc devait être détaché par des coins soit enfoncés à la masse, soit gonflés par l'action de l'eau.
- c) Un bloc équarri, cassé en deux, mais qui avec 0,75 m sur 0,85 m et 6,80 m de longueur peut représenter une masse d'une dizaine de tonnes;
- d) et e) Deux autres blocs de dimensions moindres;

Les carnets du randonneur !



cheuse.

... Il ne faut pas trainer ici car est prévue, en fin d'après midi, la visite du Mémorial de la Résistance au col de Lachau au dessus de Vassieux. Cette visite d'environ 1h30 relate textes, films,

photographies à l'appui de la véritable histoire du maquis du Vercors.

On en sort bien remués, à la fois du courage des hommes pour résister et l'absurdité de ce qui s'est passé sur ce plateau du Vercors... horreurs des guerres et aveuglement des hommes. Bernard ne nous épargne aucune leçon ! C'est avec beaucoup d'émotions que nous rejoignons le gîte.

Le lendemain, c'est... soit disant facile, le sommet de Roche du Mas qui domine les Goulets et la Bourne et d'où l'on a une vue imprenable, effectivement, à cause du brouillard, personne ne la prendra ! Mais Bernard nous demande de réciter notre leçon du jeudi ! à l'aveugle en plus ! et il en rigole en nous conseillant de prendre rendez vous chez un ophtalmo !

Je ne vous raconterai même pas le retour... heureusement que Sabbah connaît les plantes qu'on peut manger et que nous ne manquons pas d'eau, car un moment, nous nous sommes plus cru

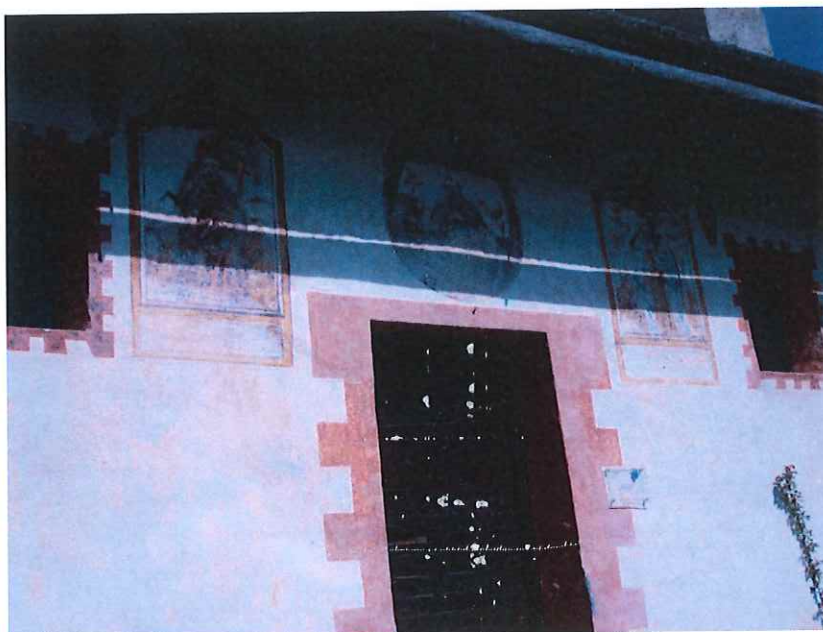


Circuit des Chapelles.

En ce jeudi printanier, l'ARBB propose un circuit des chapelles de Puy saint Pierre.

Des chapelles il y en a dans nos montagnes, voici une bonne occasion pour les revoir.

Nous nous retrouvons donc à 10h sur le parking de la mairie qui se situe, c'est logique, non pas à Puy Saint Pierre mais au Pinet, et nous partons pour découvrir successivement Saint



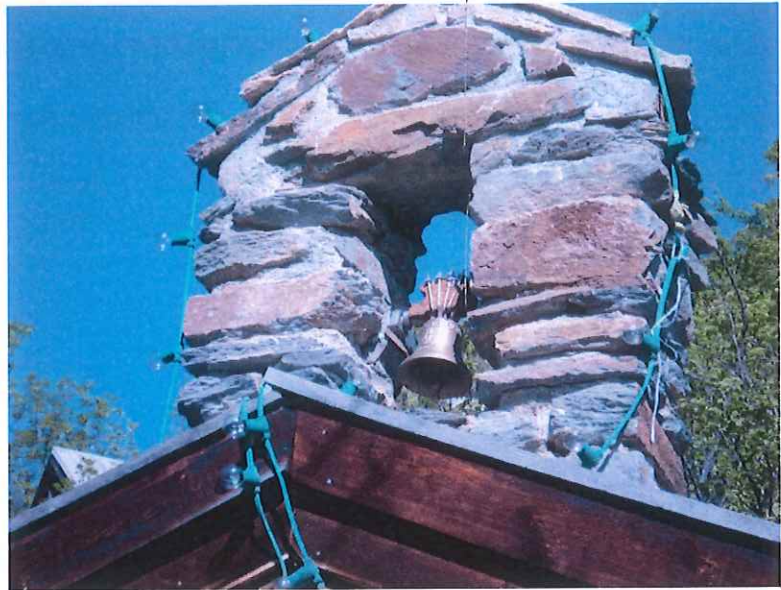
Les carnets du randonneur !

Claude, Sainte Apollonie, Saint Roch, Saint Sixt et enfin l'église de Puy Saint Pierre et son musée. Jean-Claude possédant les clés, nous pénétrons dans certaines et pouvons admirer l'important travail de restauration pour préserver ce patrimoine.

Merci à ce gardien du patrimoine pour ces intéressantes visites commentées, et à Jean-Jacques d'avoir programmé cette balade.

Un peu de culture sur nos sentiers ça fait aussi du bien... !

Bernadette B.



encore la fête !



C'était le 10 juin à la chapelle St Hyppolite avec la chorale Altitude... cor des Alpes, chœurs, variété, quelques pas de danse et la pluie qui marque la fin de la fête... c'était tout de même bien !

Les genévriers

Quoi de plus commun que les genévriers au cours de nos randonnées. Mais savez vous reconnaître les quatre sortes de genévriers que nous pouvons rencontrer ? C'est facile :

D'abord regarder le port de l'arbuste : dressé ou rampant ?

Puis prendre une branche à pleine main : ça pique ou pas ?

Et enfin se reporter au tableau suivant :

	Port dressé	Port rampant
Ne pique pas	<i>Genévrier thurifère</i>	<i>Genévrier sabine</i>
Pique	<i>Genévrier commun</i>	<i>Genévrier nain</i>

Notez que seul le genévrier commun fournit des fruits comestibles (pour la choucroute, les pâtés ou le genièvre). Les autres donnent des fruits ou de toxiques ou de goût non agréable... quoique le thurifère fournit l'encens...

Enfin pour être complet il faut citer le genévrier cade qu'on peut rencontrer dans le sud et qui se distingue du genévrier commun parce que ses feuilles portent deux bandes pâles au lieu d'une.



Thurifère



Sabine



Commun



Nain

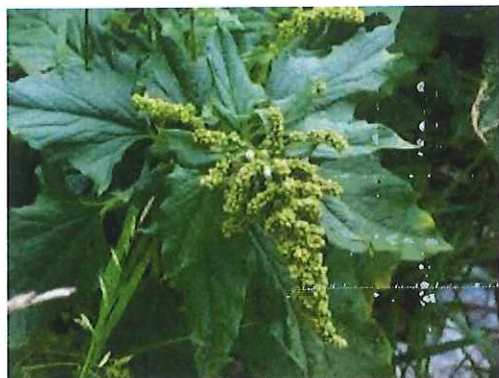


Cade

Les recettes de tante Aline

Les Epinards sauvages

Cueillir uniquement les feuilles. Laver plusieurs fois. Faire cuire à la cocotte-minute 8 mn, puis hacher.



Préparer une sauce béchamel, incorporer les épinards, napper de gruyère et passer au four pour gratiner.

Avant de servir disposer sur le dessus des croûtons ou des œufs durs coupés en deux.

Les épinards préparés peuvent également servir pour faire une quiche aux épinards.

Vin de Gentiane

Faire tremper 6 fleurs de gentiane de koch pendant 6 jours (pas plus sinon c'est trop amer) dans un litre de bon vin blanc sec auquel on ajoute un verre d'alcool à 40° (ou ½ verre d'alcool à 90°).



Retirer les fleurs et rajouter 20 morceaux de sucre. Mettre en bouteille et laisser décanter quelques jours puis filtrer.

A consommer en apéritif.

La prose des Arbbistes

En réaction au problème mathématique, un tantinet machiste du précédent journal, Christiane propose ce poème :

*Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds
Je laisserai le vent baigner ma tête nue*

*Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais, l'amour infini me montera dans l'âme
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, heureux comme avec une femme.*

A. Rimbaud – mars 1870

Réflexions...

Et si on parlait DD (développement durable) ?

La ville de Drachten aux Pays Bas a procédé à un bouleversement spectaculaire à partir de 2000 ! Plus de limitation de vitesse, plus de signalisation, plus de passages piétons et même plus de trottoirs ! Cette ville de 50 000 habitants a adopté le principe du « shared space » (espace partagé) théorisé dans les années 1980 par Hans Monderman. Le principe général est de renvoyer chacun à ses responsabilités et au bon sens. Folie ? Une étude de 2006 fournit des éléments de réponse tangibles :

- Aux heures de pointe, le temps d'attente moyen des automobilistes aux abords d'un rond point voyant passer 22 000 véhicules par jour est passé de 53 secondes à 30,
- Zéro accident grave,
- Le nombre d'accidents avec dégâts corporels a chuté : environ deux chaque année contre une dizaine par le passé.

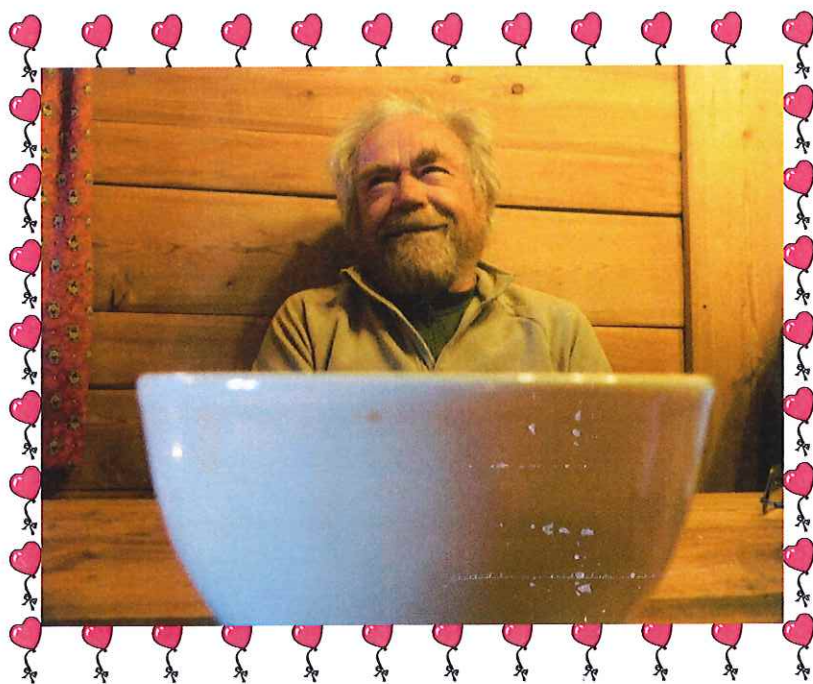
Ces initiatives sont depuis 2004 encouragées par le programme du Fonds Européen de développement régional « Shared space ». Faut-il y croire ? Bien sûr, il n'est pas question de prôner la déréglementation, mais plutôt d'en appeler au bon sens. Celui-ci nous anime chaque jour : chez soi, qui laisserait une fenêtre grande ouverte toute la journée avec le chauffage à fond ? Qui oublierait régulièrement d'éteindre la lumière dans une pièce inoccupée ? Qui commanderait une pizza ou un article par correspondance et n'irait pas le récupérer pour le consommer ou l'utiliser ? Qui resterait impassible à un voyant de sécurité allumé sur sa voiture ou à un bruit anormal de sa machine à laver ?

Nous vivons des temps qui ne sont pas faciles, et malheureusement le salut ne viendra pas de la manne de nos dirigeants, nous constatons tous chaque jour des situations susceptibles d'être améliorées par des actions simples. Alors, il est peut-être souhaitable de revoir notre façon d'agir: ne raisonnons plus seulement sur ce qui est permis et ce qui ne l'est pas, évitons de subir, soyons conscients de notre vulnérabilité mais aussi de notre force potentielle collective... Dès aujourd'hui, considérons que nous avons un espace partagé et qu'il nous appartient qu'il devienne grand.

Trouvé par DBL

*Y-a les œufs de Pâques
et les œufs à la coque !*

Robert



La prose et l'humour des randonneurs....

		2	7	1	9			8
6				8			9	
			2		6		1	
	3							5
		5	6		8	7		
2							4	
	1		9		2			
	2			5				3
5			1	7	3	8		

**Grille du jour...
un peu difficile !**

Pour aider les enfants à aller aux toilettes, on leur met des suppositoires de nitroglycérine. (S, 20 ans, Ecole de soins infirmiers).

A la pharmacie, la vendeuse dit : Nous avons des shampooings pour les cheveux gras, des shampooings pour les cheveux secs, des shampooings pour les cheveux normaux...
Le client lui répond : En avez-vous pour des cheveux sales ?

L'alcool est mauvais pour la circulation. Les ivrognes ont souvent des accidents de voitures.

Le mariage est comme un mirage dans le désert : palais, cocotiers, chameaux. Soudain tout disparaît... et il ne reste plus que le chameau.

Agenda...

Forum des sports :

Samedi 8 septembre

Fête de l'ARBB :

Dimanche 23 septembre

Forum des Associations

Samedi 29 septembre

**Rencontre franco Italienne
au col des Acles le dimanche 9 septembre**