



ECHO RANDO

Décembre 2009

N°68

*Tout le conseil d'administration vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année avec beaucoup de neige, de cadeaux, de chocolats et beaucoup de bonheur...
À l'année prochaine !*



Dans ce numéro

- L'éditorial du président
- Votre conseil d'administration
- La vie des commissions
- Le carnet du randonneur
- La prose des arbbistes

L'Editorial du Président :

La sérénité associative dégagée de notre dernière assemblée générale est extrêmement riche pour moi à l'issue de cette première année de fonction présidentielle. Elle est riche par la convivialité émanant de tous les participants. Elle est également riche en enseignement et en découverte d'autrui et de soi-même.

Cette association mérite bien de consacrer du temps pour que perdure l'état d'esprit ancré par les valeurs représentées à cette fonction par mes prédécesseurs. Les différences, la tolérance, la joie de vivre forment un creuset particulier à l'ARBB. Pourtant, une année est parfois parsemée de hauts et de bas, de moments forts et d'instantanés amers, elle n'est pas toujours un long fleuve tranquille.

Le credo de l'équipe renouvelée et complétée est et sera la recherche du mieux faire, du faire plus, particulièrement dans la formation des animateurs, des baliseurs, dans la responsabilisation de chacune et chacun d'entre vous.

Vos initiatives, vos aspirations sont et seront les bienvenues. Elles sont et seront évaluées par le bureau organe exécutif de l'association en liaison avec le CA et les responsables des commissions.

Après ce très bel automne avec ses sorties fabuleuses effectuées, les sommets commencent à blanchir, le plaisir de la neige se fait sentir. J'espère que le calendrier du premier trimestre 2010 vous donnera à nouveau satisfaction. Je souhaite à toutes et à tous un bon hiver et vous présente mes vœux les plus agréables pour la nouvelle année qui s'annonce.



Votre Conseil d'Administration

Le CA de L'ARBB s'est réuni le 11/12/2009 à la MJC

Daniel Mignot indique qu'à ce jour il enregistre 187 adhésions, dont 119 renouvellements.

Damien Duprez indique que le compte courant a un solde positif de 641 € et que le compte sur livret affiche 6 517 €. La subvention jeunesse et sports attendue pour 450 € est en fait de 600€.

Un vidéo projecteur a été acheté. Les ARVA de l'ARBB sont anciens. Faut il les faire réviser ou dans la mesure où ils sont peu utilisés les remplacer par un seul récent ?

Fiscalité et frais de déplacements. La proposition du président de délivrer des reçus fiscaux en échange de la renonciation au remboursement de frais de déplacements ne sera pas appliquée en 2009. En effet il convient au préalable de faire une demande auprès des services des Impôts pour connaître le statut fiscal de l'association et savoir si elle est autorisée à délivrer de tels reçus. Damien Duprez se charge de cette démarche.

Soirée neige-avalanches: le bureau proposera à l'Office du Tourisme de Briançon les dates des mardi 16 ou mercredi 17 ou jeudi 18 février.

Questions diverses: Jean Claude Putet fait part de sa préoccupation devant l'attitude de certains randonneurs qui sont pressés de rentrer chez eux et exercent une pression sur l'animateur de la randonnée. Il indique par ailleurs que, quand une randonnée n'a pas été reconnue au préalable il convient de l'indiquer pour éviter toute polémique. Ces points feront l'objet d'une discussion lors de la réunion des animateurs.

La vie des commissions

Commission Animations & fêtes

Dominique Bongibault annonce le programme des festivités :

- 3 janvier : galette des rois
- 30 janvier : nocturne raquette et ski de fond jusqu'à Névache avec repas au Creux des Souches
- 23 février: chalet de Pra Long au Prorel: nocturne ski de piste et raquettes
- 27 mars : nocturne au refuge Napoléon col de l'Izoard: raquette, ski de fond ou luge
- en mai soirée diapos et puis repas au Bistrot Alpin
- en juin à Chorges, soirée gambas

Jean Claude Putet fait remarquer que pour la fête de l'ARBB il faudrait se procurer des tables et des bancs.

Commission BALISAGE

En l'absence de Jean Jacques il est difficile de faire un point complet. Il est indiqué qu'une réunion à l'initiative du CDRP s'est tenu récemment à propos de l'évolution du GR 50, certains tronçons sont très fréquentés et d'autres très peu. Il est envisagé d'abandonner balisage des secteurs peu fréquentés et de faire des boucles sur les secteurs les plus utilisés.

Commission Randonnées

La commission randonnées s'est déroulée le 18/12/2009. Pour éviter les chevauchements il est nécessaire qu'une concertation ait lieu. Aline Berge a donc invité tous les animateurs ayant proposé des séjours ou WE à y participer.

Commission Communication

Nos animateurs proposent des diaporamas au retour des séjours... super sympa !

Michel Murawa a apporté des améliorations au site internet : nouveaux fonds de page, nouveaux « aplats », restructuration et remise en page des albums photos.

Jean Claude Putet et Bernard Roque sont inscrits pour la formation balisage

Dominique Bongibault est inscrite au module de base et animateur 1

Pour la formation continue, Bernard a proposé 3 sessions différentes à Michel Salaun et Brigitte Pasquali.

En ce qui concerne les formations faites localement Bernard les précisera au premier trimestre 2010. Il envisage en tout cas une formation secourisme (AFPS) auprès de la Sécurité civile, et une formation sécurité sur le terrain (manœuvres de corde) dans le Guillestrois au printemps.

Les carnets du randonneur

L'ARBB de plus en plus haut...

Nous avons franchi le col du Thorong la Pass (5415m), le point culminant du tour des Annapurna dans l'Himalaya au Népal !!!!!!!!

Une équipe de 12, bien décidée à arriver au bout de ses 22 jours d'aventure dans la bonne humeur.

Dans les couchettes du train de nuit, jusqu'à Paris, l'excitation était palpable, et puis décollage de Roissy pour BAHRAIM, DELHI et enfin KATMANDOU. Une journée de visite dans cette ville incroyable, PASHUPATINATH avec ses sadàs et ses crémations de corps à l'air libre, BHAKTAPUR, cité médiévale, avec sa vie sans automobiles, et BOUDANATH et son quartier Tibétain des temples Bouddhistes.

Enfin le départ du trek ! Après avoir été rejoints par 1 guide, 2 sherpas, 6 porteurs, 8 heures de bus pour 180 km, nous passons la nuit en Lodge, comme toutes les nuits à partir de là, et sac sur le dos, nous entamons 17 étapes étonnantes, impressionnantes, charmantes. Notre équipe est soudée, les népalais qui nous accompagnent, un peu timides au début, viennent chanter et danser tous les soirs avec nous au son des harmonicas, flutes, et autres instruments maniés par nos artistes, Gabrielle, Robert, Claude.

Doucement, et chaque jour, nous prenons de l'altitude, BESI SAHAR, NGADI (950m), JAGAT (1310m), DHARAPANI (2000m), CHAME (2700m), PISANG (3200m), MANANG (3500m) où nous passons une journée d'acclimatation, toujours pour pouvoir aller plus haut, une petite bénédiction Bouddhiste, par le moine plus connu sous le nom de 100roupieslama (c'est le prix de sa prière) YAKHAR-KA (4250m), THORONG PHEDI (4500m), et enfin passage du col THORONG LA (5415m), congratula-



Les carnets du randonneur

tion au sommet, tout le monde est là, certains on tiré la langue, pas vraiment facile pour personne, mais heureux.



Puis descente dans la foulée sur MUKTINATH (3700m), MARPHA (2700m), TATOPANI et son bain dans les eaux chaudes naturelles en plein air, GHOREPANI (2850m), BIRETHANI (1025m), POKHARA (900m), et enfin avion pour Katmandou et Roissy.

Au fait j'ai oublié de vous dire que tout cela s'est fait dans des paysages aussi changeant que merveilleux, vallées vertes et profondes, rizières, petits villages accueillants, végétation luxuriante, montagnes arides et sèches, passerelles vertigineuses, une population gentille, bon enfant, rieuse. Le tout surplombé,

presque à toucher, par des sommets enneigés aux noms évocateurs : ANNAPURNA 2, 3, 4, SUD. CHULU. HIMALCHULI. LANGJUNG HIMAL. DAULAGHIRI. Au loin la barrière du MUSTANG. NILGIRI. MACHHAPUCHHARE.

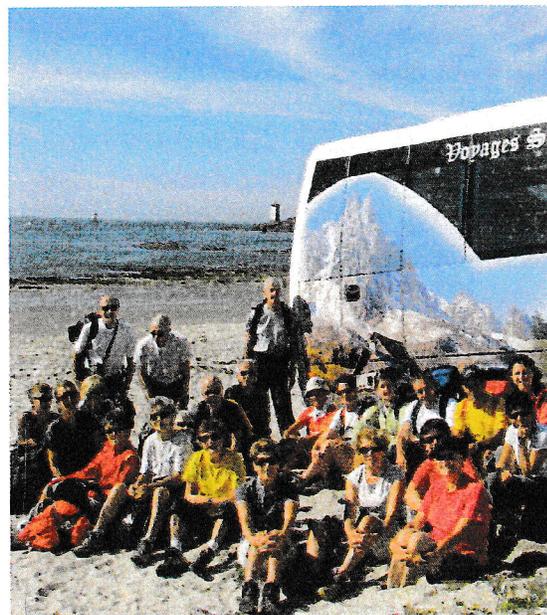
J'ARRETE JE VAIS PLEURER D'EMOTION Michel

AU PAYS D'IROISE.

C'est avec enthousiasme que nous sommes partis en car ce 19 Septembre, nos sacs prudemment remplis de coupevents imperméables, pour aller affronter les sentiers des douaniers de la région de Brest.

Arrêt le premier soir à Blois, au centre d'accueil de ND de la Trinité, ce qui nous a permis de visiter à la nuit la ville et le château où certains ont assisté au son et lumière.

Le lendemain, Robert Mureau, organisateur de ce voyage, avait prévu quelques visites afin de couper le long trajet en car: arrêt au Roc'h Trévezel (petite montée à 384 mètres), passage au dolmen de Mougau, puis visite de Sizun et en particulier de son arc de triomphe, un des plus beaux de Bretagne, avant d'arriver au Nord de Brest, au centre de Keraudren.



Le 21 : nous voilà partis à la conquête du GR 34, de l'anse de Trez Hir à Plougonvelin jusqu'au Conquet, en passant devant le Fort de Bertheaume (château fortifié par Vauban au 17ème siècle,

à la vue imprenable sur la rade de Brest), à la pointe de St Mathieu (vestiges de l'abbatiale édifée à partir du 11ème siècle, le phare construit en 1835, le mémorial des marins disparus en mer, le sémaphore). Bain sur la plage du Conquet pour les moins frileux, pose relaxe pour les autres.

Notre car, de la compagnie Silvestre, attirait les regards par les photos de montagne qui décoraient ses flancs, et notre jeune conducteur danois, Mats, était d'une efficacité remarquable, d'une gentillesse débordante. Merci à lui d'avoir si joyeusement participé à nos randonnées!



La pointe St Mathieu

Le 22 : à nous la presqu'île de Crozon! Départ de Morgat, passage devant le fort Kador, zig-zags au milieu des bruyères, arrivées au cap de la Chèvre (ancien poste d'observation allemand aujourd'hui sémaphore de la Marine Nationale.)

Un petit trajet en car nous emmène à la pointe de Penhir prolongée en mer par les Tas de Pois (rochers pointus et isolés), randonnée jusqu'à la pointe du Toulinguet d'où l'on a (une fois de plus) une superbe vue sur la mer d'Iroise, et descente depuis ces falaises sur Camaret avec visite de ND de Rocamadour et vue de la tour Vauban inscrite au patrimoine de l'UNESCO depuis Juillet 2008.



Mercredi 22: l'Océanopolis de Brest, monde sous-marin fascinant, nous accueille de longues heures, puis visite de la ville où seuls sont anciens le château dominant l'embouchure de la Penfeld et la rade, et la tour Tanguy (musée du vieux Brest), la ville ayant été rasée en 1945 par les bombardements. Bien sûr nous avons tous arpenté la rue de Siam!

Le 24 : la côte des légendes avec ses estuaires envahis par la mer appelés "abers". L'aber Ildut est connu pour sa récolte du goémon, laminaires de 4mètres de long, aux propriétés gélifiantes multiples. De nos jours le goémon est récolté à l'aide du "Skoubidou" (un bras composé d'une grue et d'un crochet).

De Brélès nous allons à Lanildut, puis toujours par le GR 34 en corniche nous dépassons Me-

Les carnets du randonneur

lon, Mazou (système d'amarrage fait de pieux en bois), Porspoder et sa plage (une petite pensée pour Bernadette qui arrêta là prématurément son périple breton). Nous continuons par Argenton, la pointe de Landunvez, la chapelle St Samson qui domine la mer d'Iroise. Mats vient nous chercher pour nous conduire à Portsall voir, à la pointe du Môle, l'énorme ancre de l'Amoco Cadiz, pétrolier libérien échoué le 16 Mars 1978.

Retour vers Blois le 25 avec une petite randonnée, une dizaine de kilomètres avant Mur de Bretagne, dans les gorges de Daoulas (allées couvertes) et arrêt à l'abbaye du Bon Repos (fondée au 12ième siècle). Retour le 26 à Briançon.

Un grand, Grand, GRand, GRAnd, GRAnd, GRAND MERCI à Robert pour cette semaine complètement dépaysante pour les montagnards que nous sommes!

Nous avons remarqué qu'il ne pleut pas en Bretagne: ce doit être encore une vieille légende bretonne...
Alix Giral.



IL A FALLU QUE J'EN RAJOUTE ... !

Il était pourtant bien le séjour en Bretagne préparé par Robert.

Hé ben non ! il a fallu que j'en rajoute : 2 journées en plus à l'hôpital de la Cavale blanche à Brest, grâce à un charmant petit calcul logé dans mon rein droit.

Ça commence par un dé clic et une furtive douleur qui arrive on ne sait pourquoi. Cette douleur va s'amplifier, puis diminuer, ça y est ça passe, mais non c'est reparti de plus en plus fort et ça devient insupportable... Cela s'appelle une crise de coliques néphrétiques et c'est vraiment frénétique à s'en rouler par terre.

Mais pas de panique un médecin arrive sur la plage, la pharmacie n'est pas loin (l'hôpital aussi). Merci Robert, Annick, Valérie, Damien...

Tout va s'arranger dans la nuit du 25/26 septembre lorsque le petit caillou pointe son nez.

Enfin je peux regagner les montagnes en avion et taxi.

Amis randonneurs, buvez, buvez, buvez.....au moins 2 litres par jour pour ne pas connaître pareille aventure. Bernadette Bichebois.



 Iroise: ce terme apparaît au XVIII ème siècle avec l'arrivée de la marine royale à Brest. 
Trois hypothèses:

-  - adjectif irois qui signifie irlandais en vieux français. 
-  - francisation d'une dénomination bretonne signifiant passage, chenal. 
-  - "ire", la colère en vieux français, qui a donné Iroise, la coléreuse. 



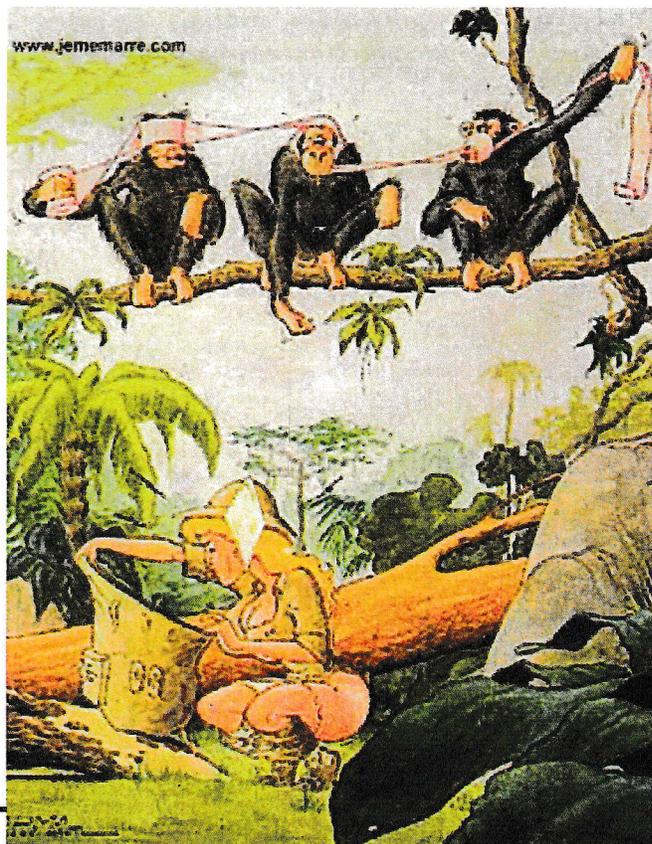
La randonnée et ses pollutions

Dans de plus en plus de sites qui emmènent au voyage, on trouve des recommandations « de bon sens »... et pourtant ? Est-ce qu'on y pense ?

« La nature dans les montagnes est fragile. Elle n'est pas faite pour digérer les déchets. Beaucoup de personnes ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous. Aussi une attitude éducative est profitable à tous. Veillez à brûler ou emporter vos déchets : papiers, lingettes, sacs plastiques, emballages... pour les déposer dans une poubelle. .. Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées... Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables. Préférez aussi des savons et shampoings biodégradables. N'oubliez pas de brûler avec votre briquet vos papiers hygiéniques et mouchoirs jetables. En bref, « ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ».

Dans les listes , on trouve, presque à chaque fois...lingette, papier toilette et briquet (pour brûler vos petits papiers roses)...du papier toilette et un briquet pour le brûler....

« Comme dans tout voyage c'est avant tout le comportement du voyageur qui est le garant d'une certaine authenticité. Pour cela il faut adopter la bonne attitude, qui est le respect envers le pays et les populations qui y vivent. N'oubliez jamais que vous êtes un hôte et que vous devez respecter les coutumes locales. D'autant plus que nous vous emmenons dans des régions préservées d'un tourisme de masse. Si vous suivez quelques règles élémentaires, ces régions resteront ce qu'elles sont encore aujourd'hui : intactes comme si le temps y avait fait une pause. Et l'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel . »



La prose des Arbbistes...

LE TROPHÉE « ARBB » à la pétanque.

À la fête de l'ARBB, c'est à qui va brandir ce drôle de trophée. Gérard B, Michel B, et François S, après avoir sorti le tenant du titre 2008, ont remporté la victoire, d'un point, face à Mireille R, Gaby L et Patrick F. Cette finale fut âprement disputée, « les » arbitres ont eu bien du mal à se faire « respecter » tant l'ambiance était ... émoustillée.

Les concurrents et les spectateurs ont été unanimes, il faut remettre ça en 2010.



J'ai vu quelqu'un regarder son agenda ... !
Robert M.

POUR RIRE...

Chandail : Vêtement que doit porter un enfant lorsque sa mère a froid.

Parlement : Nom étrange formé de « parler » et « mentir ».

"Aller doucement n'empêche pas d'arriver"

"Lorsque tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens"

"Seul, on marche plus vite ; à deux, on marche plus loin"

La prose des Arbbistes

La beauté de la nature a un pouvoir étrange. Elle pénètre qui la contemple, par tous les sens,

l'un d'abord calmement, puis un autre, un autre encore de même que s'épand autour de la fontaine une eau tranquille et silencieuse. Jusqu'à ce que, par un éclairage inattendu, celui qui est là s'aperçoive de la paix qui l'a comblé sans qu'il le demande. Les dimensions de l'intérieur se font alors plus grandes, les aspérités de soi-même plus douces, certaines même s'effacent. Et se lève un équilibre qui fait le regard large, sensible, plus vaste qu'à l'ordinaire et qui semble venir de ce que l'on a de meilleur en soi. Il suffit de s'arrêter, là, de laisser faire le silence et de se laisser prendre.

